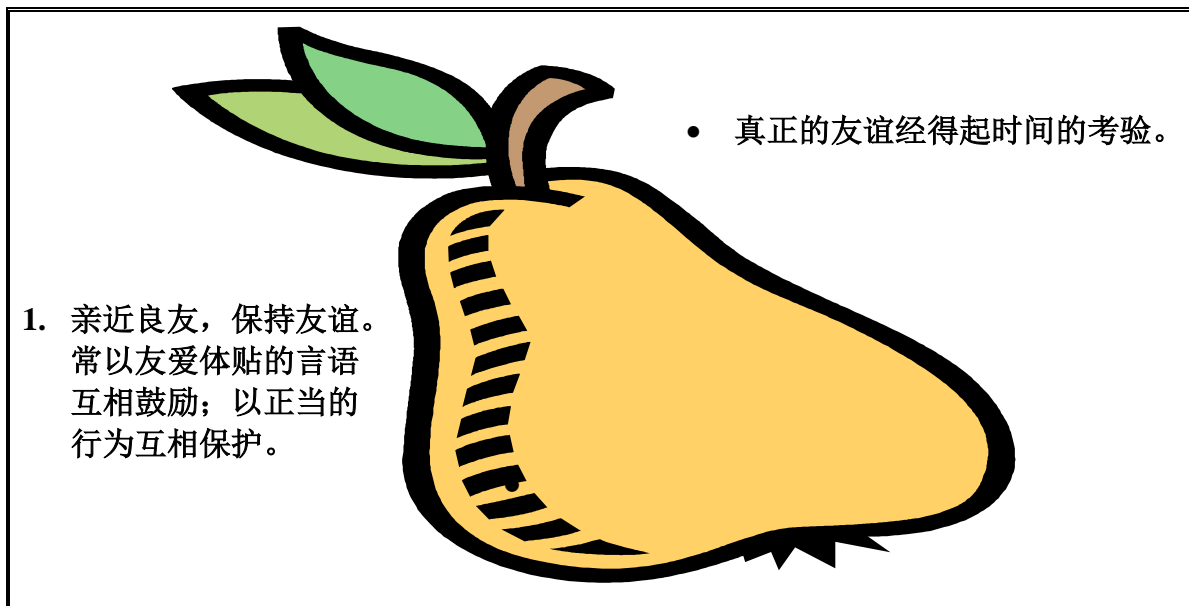


友爱

宗旨： 教导学生要以光明磊落的心结交朋友。对待朋友要忠实、诚恳。

关键词： 光明、坦荡、忠实、诚恳、相信、帮忙、互助、友爱、和平、鼓励、爱护。

每周主题/语录



检解以上两个词句的意义。

静坐冥想

第 1 步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。”

第 2 步：“放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松它们。。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。。”

第 3 步：“让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到你全身。。你很漂亮，也很可爱，而你周遭的人也一样美丽和可亲。。想着你的父母和家人，把爱传送给他们。。让你的爱扩散，扩散，及于每一个人。。”

然后整个城市。。整个国家。。整个世界。。
及于所有的动物。。。飞禽。。鱼。。所有生物。。和植物。。
每一人和每一样东西都需要爱。。
你的爱对你周遭的一切都是重要的。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，告诉他们你今天的心情。”

故事

友谊的价值

王斌与东里是非常要好的同学。王斌出生在富贵人家，而东里却出生贫寒。还在童年时期，他们就约定要做终身的好朋友。东里的双亲去世后，王斌请求父亲将东里接到自己家里，在生活上给予照顾。王斌的父亲真的这样做了。从那时候起，两个男孩子情同手足，象亲兄弟一样。

王斌的为人不象东里那样谦虚，他总带着一种清高和傲慢的态度与人来往，这是由于他父亲太有钱的缘故。他整天吃喝玩乐，浪费时间，学业也荒废了。当他长大后，这种爱玩不务正业的生活方式也没有改变。

东里却很勤勉，他刻苦学习，珍惜时间。他经常劝告王斌做人要懂得自重，要有奋斗的目标。但王斌却一笑置之，反而劝东里不要为他操心。

后来，东里的勤奋终于得到了报偿。他在科举考试中，榜上有名，被派到边远的一个府当大官。临行前他来向养父和亲密的好友王斌告辞。并一再叮嘱王斌，做人要学会约束自己：少壮不努力，老大徒伤悲。王斌对东里的忠告，一直当作耳边风。他接连几次考试失败，但是他并不担忧。因为，靠着他父亲那笔家产，他满可以继续过着享受的生活。

然而，不幸的一天到来：王斌的双亲去世了，只剩下他孤零零的一个人。从此他更放任自己，因为再也没有人来约束他，他可以毫无顾忌地花掉父母的钱财。不久，他便不得不开始变卖田地用来还债。没隔多久，他既失去了土地，又耗尽了钱财，落得个倾家荡产的地步。最后只好把父母留下的唯一房屋也卖掉了。当这些钱财也全部花完时，王斌便沦为沿街讨饭的乞丐。

所有的酒肉朋友全都抛弃了他，因为他再没有能力举行酒宴，款待他们了。这时，王斌感到寒心和后悔，但已来不及了。

在这走投无路的时候，王斌想到了他的好友东里，他现在已经成为有钱的大官。他决定去找东里，请求他的帮助。“他是最忠实的朋友，”王斌心里想，“他决不会象那些只看重我钱财的朋友那样嫌弃我的。”

于是，他就开始向东里的住地进发。他沿途一路乞讨，经过几个星期的长途行走，终于到达东里官府门前。他饥寒交迫，举步艰难，但一想到很快就可以重新和老友团聚，想到从此再也不必忍饥受冻，甚至还梦想着自己又出现在豪华的酒会上，重新过着享乐不工作的

生活……他有点飘飘然了。然而，官府的卫兵看到他那副模样，不放他进去。他通报了自己的姓名，满怀期望地在门外等候着。他等呀，等呀，东里仍不出来迎接。他只好在门外徘徊。到了傍晚时刻，王斌一气之下试图闯入大门，但卫兵把他赶走。卫兵对他喝道：“我主人是高级大官，没有乞丐的朋友。”

王斌的心都碎了。他想起他和东里孩提时的约定，要做终身的好友；双亲在东里最困难时刻收留栽培他，如今东里却彻底背叛了他，抛弃了他。此时他身上既没有钱，又没有地方住，举目无亲，没有一个亲朋好友可以帮助他。在痛苦绝望中，他脑海中闪过投河自杀的念头。

他迈着沉重的脚步，悲伤地来到一座古桥上，呆呆地注视着水流湍急的河水。当他正要纵身跳河的那一刻，听见身后一个柔和的声音在呼唤他。他转过身子，看见一个年青的妇女站在他的面前。

“先生，”她关心地问，“你为什么要自杀呢？难道再没有别的生路吗？”王斌伤感绝望地说：“唉，世上的人都太势利了，在这世上，没有一个人关心我。我的父母已经去世。所有朋友，包括我最亲密的朋友全都抛弃了我，对我冷酷无情。我活下去还有什么意思呢！”

年青的妇人安慰道：“先生，要想开点，天无绝人之路，你会得到帮助的。我的名字叫巧隆。父母死后，我一个人独居。到我家去吧，我们交个朋友，跟我谈谈你的遭遇，解解愁吧。”

就这样，王斌来到巧隆的家里，对她讲述自己的遭遇。巧隆耐心地听着，她接着说：“你为什么不留在我家里，重新开始攻读你的学业。两年之内，又要举行科举考试，你可以去应考。你要争这口气，一旦金榜题名，有了成就，你就可以在那忘恩负义的朋友面前洗去耻辱，这难道不比你去自杀强吗？”

王斌终于想通了，于是在巧隆家里住下。巧隆供应王斌生活和学习上的所有物品，王斌日以继夜地发奋读书。他发誓要在考试后，偿还巧隆所花费的一切费用。巧隆只是淡淡地笑了笑，要他专心致志，不必把这些事放在心上。光阴似箭，转眼应考的时间到了。这一天，王斌对巧隆说道：“现在我要上京应试去了，你的救命之恩我永世不忘。我发誓，如果榜上有名，我一定回来娶妳为妻。”

由于王斌的努力，他以优异的成绩入榜，被封为朝廷大官。他满心欢喜地回来找巧隆姑娘，可是当他抵达她那间小屋时，屋里空无一人，巧隆已不知去向。他找遍全城，仍是无影无踪。希望成了泡影，他忧伤地返回京都。他百思不解，心想：“也许她是一个仙女，神明派她来给我指引正路的。”

然而巧隆可爱的形象在他心中是无法忘怀的。他日思夜想，一直怀念着她。一天，他想起了巧隆的忠告，联想到东里曾怎样背叛了他，心想：“现在该是我出头之日了。”他决心专程拜访东里。

这一回，王斌来到东里官府，情形就与上次大不相同。他不再是孤单的一个人，而是一大群人马前呼后拥，浩浩荡荡的来到。穿着不再是破破烂烂的衣服，而是华丽的服装，他不再是乞丐，而是以和东里同样显要的高官身份前来。

这一次，东里接见他的方式也全然不同。卫兵恭恭敬敬地立在门前，东里亲自出来迎接。在他身后站着两个满面笑容、年轻美貌的妇人，其中一个东里的妻子，另外一个就是巧隆！王斌再次见到日夜思念的巧隆，有说不出的高兴。

东里领着王斌走进屋里。一个盛大的宴会已为他准备好，王斌成了席上最光荣的贵宾。现在，东里才把两年前王斌初次来访的经过作了一番解释。

“我原想出去迎接你，”东里说，“可是又想，如果我把你迎了进来，你绝不会吸取教训，朝着新生的道路走。因此，我狠下了心，故意把你羞辱一番。与此同时，我请巧隆，我的小姨子，暗中相助。我负担了你的一切费用。每天巧隆都来向我报告你的情况和进展，一切都按照我预定的计划进行，这使我非常高兴。你去除了恶习，从新做人，这是值得庆幸的。”

王斌听了这一席感人肺腑的话，激动得不知该说什么才好。之后，王斌和巧隆结了婚，两家人皆大欢喜。他们成了同生死共患难的真正朋友。

问答题：友谊的价值

1. 王斌与东里是什么关系？
2. 王斌与东里的为人有什么不同？
3. 为何王斌会沦为乞丐？
4. 王斌来到河边，想做什么？为什么？
5. 巧隆如何帮助王斌建立信心？
6. 东里是如何帮助王斌的？
7. 你有几个最要好的朋友？你为什么信任他们？

歌唱：

我们大家手牵手

我们大家手牵手，我们彼此肩并肩，
没有后退，没有忧虑，一心一意齐向前 齐向前。
我们大家手牵手，我们彼此肩并肩，团结一致，
齐步向前，幸福胜利在眼前。

集体活动

角色扮演

(a) 当你在做课时，电话响起，你跑去听电话，听完电话回来，你发现最小的弟弟在你的数学簿子上乱涂，你会。。。

- 例：
- (i) 打弟弟一巴掌，骂他，赶他走。
 - (ii) 知道弟弟不懂事，原谅他，贴上一张新的纸，再写过。
 - (iii) 很生气的大哭，要妈妈处罚弟弟。

(b) 同学小丽借了你的英文课本，第二天又没来上课，原来她病了。你被老师处罚，你会。。。

- (i) 很难过，向老师道歉，告诉她原因。
- (ii) 很生气，因这不是你的错，打算等小丽回来时骂她一顿。
- (iii) 到小丽的家去拜访，并取回你的书。

选三组同学出来表演 (a) 和 (b) 的不同结局，大家讨论那一个结局是最恰当的。

(c) 有两个好朋友约你一起逃学去电子中心玩，你犹豫不决，想去又害怕，想拒绝又没面子。。。

把你的想法和决定表演出来。

做一做： 下列问题各有三个答案，根据你喜欢的程度作等级排列 (A、B、C)。如果你有更好的答案，可以写下来。说一说你为什么这样排列？

1. 明发行动不便，他坐在轮椅上，要我陪他做健身运动，我

- () 陪他做适合他做的健身运动。
- () 劝他不要做健身运动。
- () 不陪他做健身运动。

其他： _____

2. 学校举行班际教室美化比赛，老师要我们分配工作给同学们。同学中有一个跛脚，我

- () 就优待他，不分配工作给他做。
- () 把其他同学能做的工作，也分配给他做。
- () 叫他帮忙校对壁报的稿件。

其他： _____

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，一起说：“从今以后要时时警惕自己，容忍可以使自己快乐。凡事要退一步，为他人着想，我们就会永远生活在快乐中。” 交友贵在平等，双方都能够自然地展现自己真实的一面，能够尊重彼此的习惯，这才是可以长久的友情。

反省检讨：自己是否缺少容忍精神。从今以后要时时警惕自己，容忍可以使自己快乐。凡事要退一步，为他人着想。聪明的人，是将敌人变成自己的朋友；只有头脑简单的人，才把身边的朋友统统变成敌人。在友情和正义之间做出最无愧于心的选择。

附加练习/与其他科目的联系：让学生想想并说明包容和忍耐的后果。对朋友是否诚恳。