

美

宗旨： 让学生体现真正的美乃来自内心，外在美仅是表面功夫而已。人人应该注重内在而非外在美。

关键词： 干净、品德、爱、健康、优雅、帮助、有礼、诚实、快乐、孝顺、感恩。

每周主题/语录



讨论：什么是美？美和以上两句词语有何关系？

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，吸。。呼。。吸。。呼。。现在慢慢地闭上你的眼睛。。。。”

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：“现在觉察你的呼吸。深深地吸一口气，让空气充满胸腔。很轻松地，缓缓地把气吐出。当你吸气时，想象有一股纯净、健康的能量进入你的身体，令你充满快乐、爱与平和。当你把气吐出时，想象你吐出的是不舒服的感觉，如悲伤、疲倦、懒惰、愤怒、烦恼、惧怕、厌烦、嫉妒等等。你感觉很欢喜，无忧无虑，精力充沛。。。重复这一步骤三至四次。一次又一次，这些令你不快乐的东西，不好或不舒服的感觉，将被吐出而消失。。。保留好的，善的，正面的。。你很舒服、快乐、满足。。。 ”

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，告诉他们你现在的感觉，然后祝福他们快乐幸福。 ”

故事

什么是美？

“爱美是人的天性”，可见美是人人所喜爱和响往的。但由于人人的思想观念不同，所以对美的评价也不同。在过去中国社会中，春秋战国以纯朴为美，汉唐繁华治艳为美，魏晋以浪漫为美，清以端庄为美。民国以来，接受西方文化之冲击，揉和了西方的优点，有的以新潮为美，有的仍以传统古典美。在世界各国，美的标准也不同，美的体现可以从各民族之风俗、语言、服装、行为看出其中不同点，可谓“美不胜收”啊！

由于近年来道德沦丧，眼光远大的人又将美的定义扩大了。他们认为，一个女人除了应有得体的外在修饰外，也必须具备健康的身心。中华文有五千年悠久的历史，其中传统优良的美德，追求真善美的理想，一直为后进所推崇；尽管中外美的人也许因此而混淆迷惑，怎样才算是真正的美。其实真正了解美的意义者，不会轻易随波逐流。他们会以身份、环境、甚至民族血源来寻求美的装饰，自然而不造作。潮流其实也是人们欲念的反映，我们该参考，不是盲从。什么是美的标准呢？根据台湾漫画家赵宁的定义，那就是：

1. 健康就是美
2. 优雅就是美
3. 快乐就是美

我认为这些定义不偏不倚，进一步来分析它：

健康指身心健康，要达到此目标，就应该遵守以下法则：

- | | |
|---------|----------|
| 1. 清洁习惯 | 7. 态度诚恳 |
| 2. 口腔卫生 | 8. 友善谅解 |
| 3. 良好姿势 | 9. 自然活力 |
| 4. 适度运动 | 10. 谦虚忍让 |
| 5. 适度睡眠 | 11. 温和耐心 |
| 6. 适量饮食 | 12. 好学进取 |

优雅是个人给别人视觉与感觉印象，包括站姿、坐姿、行走姿势等。如果你想具有优雅的风姿，那么该避免以下种种行为：

1. 垂头、弯腰、驼背
2. 当着别人面前咳嗽
3. 说话大声、刺耳
4. 批评别人的小动作
5. 行走曳足而行
6. 在别人交谈时将收音机或电视机声量开得很大
7. 背后论人长短，讥笑他人
8. 态度夸张，动作慌张
9. 胡乱推测事情
10. 玩笑开得太大
11. 探听别人的隐私
12. 咬指甲
13. 态度太过热情
14. 当面指正别人过错，不留颜面
15. 情绪化

快乐是来自内心的满足，就是体现内在美的时刻。因为快乐的心情就是内在欲望满足的证明。为了追求快乐，人会变得有活力、奋斗力。

以下就是快乐的现象：

1. 对人友善礼貌
2. 时常微笑
3. 遇事不退缩
4. 有信心，不害羞畏缩
5. 把握现在，不任意埋怨
6. 懂得欣赏别人的长处，不妒忌
7. 能接纳别人，不霸道
8. 懂得改善自己求进步
9. 懂得为自己安排工作、娱乐时间
10. 乐于助人
11. 有幽默感
12. 打扮得体

潮流所趋，注重美的人士越来越多。大家都体会到美化自己的重要性，所以美容如雨后春笋般林立，大大有利可图。但是有不少是单向的表面功夫而已，根本不注重所谓内在美的教育。涉及美容业的国民不尽其数，如果这个行业受到统制，齐力推行双向的美化外在与心灵的教育，必然可以协助国民意识的成长。

问答题：什么是美

1. 中国古代以什么来作为美的标准？而你对美的定义又是什么？
2. 追求潮流时尚对我们有好处吗？为什么？

3. 若要身体健康，应遵守什么原则？
4. 什么是丑陋的行为？
5. 你认为自己美吗？

歌唱

纯朴

我们要纯真朴素，我们要无拘无束，
我们要到我们向往的去处，而如果我们来到这样的地方，
那可是充满爱和欢乐的溪谷
当我们反朴归真，我们不耻于弯腰俯身
我们不断地改进再改进，朝回正方向，脚步更安稳。

集体活动

把两件同样大小的礼物，以不同的彩纸包装。其中一件加上一些装饰如彩带等。让同学猜哪一包内的东西比较珍贵。

注：此游戏应在未开始故事讨论之前玩。

讨论：询问孩子他做出选择的原因。

将奇装异服、染发的相片或剪报展示并鼓励同学们发表意见，互相讨论。

让同学们把心中觉得美或丑的行为写下。

提示： 要注意自己的思、言、行。



课程结束：老师让同学闭上双眼，保持静坐姿势，心中许愿，“从今天起，我要做出改变，不应该只注重外在美丽时尚又不实际的东西。不顾一切要追上潮流是错误的。我要洗心革面，注意内心的净化和宁静，以求获得真正的内在美，身体健康，心灵快乐满足。”

附加练习：为了更了解同学们是否了解美的定义，可以让他们说出自己那里是最美的。例如：是外貌、品格、行为、态度等等。。然后老师加以分析引导，一起讨论分享。