

勇气

宗旨： 教导学生不论面对多大的挫折，皆要有活下去的勇气；要积极地面对人生。

关键词： 毅力、勇敢、积极、客观、心宽、自强、看开、力量、干劲、努力、不屈不挠、不放弃。

每周主题/语录



“有毅力和勇气的人，能庄敬自强，不依赖他人”，请讨论这句话的意思。

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：“现在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。看左，看前，看右，看前。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：“想像你是一棵树。你有耸入云层的树枝、深入地底的树根，以及强劲树干。。

当你吸气时，感觉生命和喜乐进入你的枝干。。

当你呼气时，你的树干变得柔软，叶子闪闪发光。。

当你再吸气时，你从根部吸入使你更强壮的必需品。。

当你再呼气时，你变得像棉花一样，轻盈柔软。。

现在，对在你的根部嬉戏的松鼠们说声早安吧。。

然后，对在你枝叶间歌唱的鸟儿们说声谢谢吧。。

享受你这一刻的感觉。。

在心中把今天所学到的复习一遍。发愿要常怀感恩心。比上不足，比下有余，要感恩惜福自己目前所拥有的一切，凡事尽心尽力的去做，不计较得失，心中常感恩惜福，活得快乐自在。”

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，告诉他们今天的日期跟现在的时间。”

故事



瘫痪的超人

饰演“超人”而名闻全球的演员克里斯多夫·李维(Christopher Reeve)，四年前因参加马术竞赛而意外地堕下马背，导致终生瘫痪。最近被译成中文的著作《依然是我》一书当中，他将自己瘫痪后的心路历程作了忠实的剖析。

瘫痪之际，他曾想自杀，然而，妻子坚定不渝的爱意和孩子对他的依恋之情，却使他萌生活下去的意念和欲望。接着，他便长期地展开了艰苦万分的心理战斗。

开始时，他一再回想他在意外发生时所犯的错误，也一再尖刻地谴责自己；等他悟及自责对自己所形成的伤害而以“犯错本来就是人的天性”来自行开脱后，他又陷入了一种无底的恐惧里：每天凌晨醒来，对着墙壁，就有个声音在他心中不断地回响着：“我的人生已经毁了！”想到一次愚蠢的意外，导致他在一夕之间变成一个生活必须完全依赖他人者，他觉得恐惧、自怜、困惑而又愤怒；后来，医生告诉他：当初堕马时如果他的头颅稍为右偏一点，则只会造成一点瘀伤，几周内便可行走自如，偏偏他运气不济，头部撞上横木，造成四肢瘫痪。

这个事实的揭露，给予他深沉的打击，使他陷入一蹶不振的沮丧中，幸好这时他的理智及时勒令他“停止回忆”。痛定思痛，他就好像一个潜海者一样，从深不见底的海洋慢慢地浮出阳光普照的海面，开始冷静地面对现实。他确知唯有把握现在，他的人生才能继续走下去，所以，他不再去想“今后会有什么样的人生”，反之，他深入地思索：他要创造什么样的人生。他对自己未来可走的道路提出了多种选择，尽管这些选择都没有明确的答案，可是，思考这些积极性的问题，却对他助益很大。接着，他进行了具体的努力，设法摆脱呼吸器而尝试自行呼吸。他还定下了未来的努力目标，他要成为“脊髓受伤者的领导人”让自己在社会上再度发光发热。

现在，他不但快乐地活着，而且，还积极地参与社会公益活动。他说：“一个人被困在黑暗的房间时，总是会想：出口在那里？只要保持冷静，慢慢地摸索出路，总会有抵达出

口的时候。”我想，克里斯多夫·李维的遭遇给予人最大的启示便是：对于骤然蒙受不幸者来说，亲人的关怀与支持固然是活下去的基石，不过，要在这基石上重建牢固的华夏，靠的还是自己的力量。台湾的郑丰喜、杏林子、张拓芜，都是这一方面的佼佼者。倘若残疾者在心理上一直战胜了自己而阴阴悒悒地活着，充其量也只能算是行尸走肉，苟且偷生罢了。

问答题：瘫痪的超人

1. 为什么饰演“超人”的演员会终生瘫痪？
2. 什么是促使他活下去的因素？
3. 开始时，他对意外发生有何反应？
4. 现在的超人有些什么活动？
5. 他有什么目标？
6. 你佩服“超人”吗？
7. 他有什么值得你学习的地方？

歌唱

心想受挫你就受挫

心想受挫你就受挫（受挫），感到懦弱就是懦弱（懦弱）
如果你要赢，又认为你不行，那就肯定什么你都做不成
想到输，你就输定（输定），做事一定要有冲劲
意志和毅力决定成和败，这全看你的心态
觉得落后，你就落后（落后），心想腾云驾雾就飞冲（像星星）
自己有信心，不怕苦难，坚持到底赢取最大的光荣
这人生之战的成果，不一定落在强者手中
自认有信心能胜任的人，才能获得最后的成功。

集体活动

● 要如何挑战自己的极限

- (i) 学习能力：写下五十件物品的名称，让同学们以三分钟看完。记得最多者为胜。
- (ii) 体能测验：选出做青蛙跳（女生）及掌上压（男生）的冠军。（以次数和时间为准）

- **阅读散文：**“积极面对”，把读后感写出来，互相讨论。

积极面对

一杯水喝了一半，有人会说：“只剩下一半了。”也有人会说：“还有一半呢！”

一家鞋厂派两个市场调查员到非洲，一个在报告里说，“这里完全没有市场，因为他们都不穿鞋子。”另一个则这么写“这里的市场潜能很大，因为他们都不穿鞋子。”

同样一件事，由于态度的不同，所以得出的结论也不一样。

在社会上工作，我们经常碰到这两种人。第一种是比较消极、悲观的人，他们对人生欠缺奋斗进取的精神；第二种是比较积极、乐观的人，他们勇于承担责任。

消极、悲观的人，若非划地为牢，跳不出自我设限的框子，便是毫无建设的批评抨击，表面看来是愤世嫉俗，实际上是“老子看什么都不顺眼”。遇到这样的人，任何事物都变得一无可取，都不可为。他们也不懂得谅解和宽容。

积极、乐观的人，年轻时或许天真且不懂世故，为人处事都带有理想主义的色彩。但多碰钉子后，只要不气馁颓丧，思想逐渐成熟、行为逐渐踏实的他，必然能够开创一片属于自己的天地。这样的人，我们可以和他谈义务、责任，以及远大的目标。

只有第二种人，懂得什么是自我提昇，什么是自强不息。和这样的人结伴同游或共事发展，生活才有快乐，成功才有希望。而那份知其不可而为之的冲劲，更是相互提携、齐步迈进的动力。

更重要的是，一个积极、乐观的人，除了会分析事情发生的因素，以及了解别人面临的处境，因而对事对人有较客观的评价和较包容的能力。同时，对他所不同意或不甚清楚的事物，他也会抱着尊重的态度来看待，而不是动辄非议，乱放冷箭；丢些香蕉皮或绊脚石令人头破血流。

所以，不论作为朋友或同事，我都选择第二种人。

课程结束：老师让同学们围成圆圈，手牵手，闭上眼睛，心中许愿，“不论在学习或生活上遇到多大的阻力与挫折，我誓不低头。我充满勇气，沉着冷静，以无畏的精神向困难挑战。生活的挫折和磨难是正常的。只要敢于正视问题，面对挑战，解决问题，就能迈向成功之道。”

附加练习：每个同学画一幅画，图画表达他们面对挫折和失败时，要以什么精神去挑战它！也可以画一样东西来代表这个精神，然后加以解释。