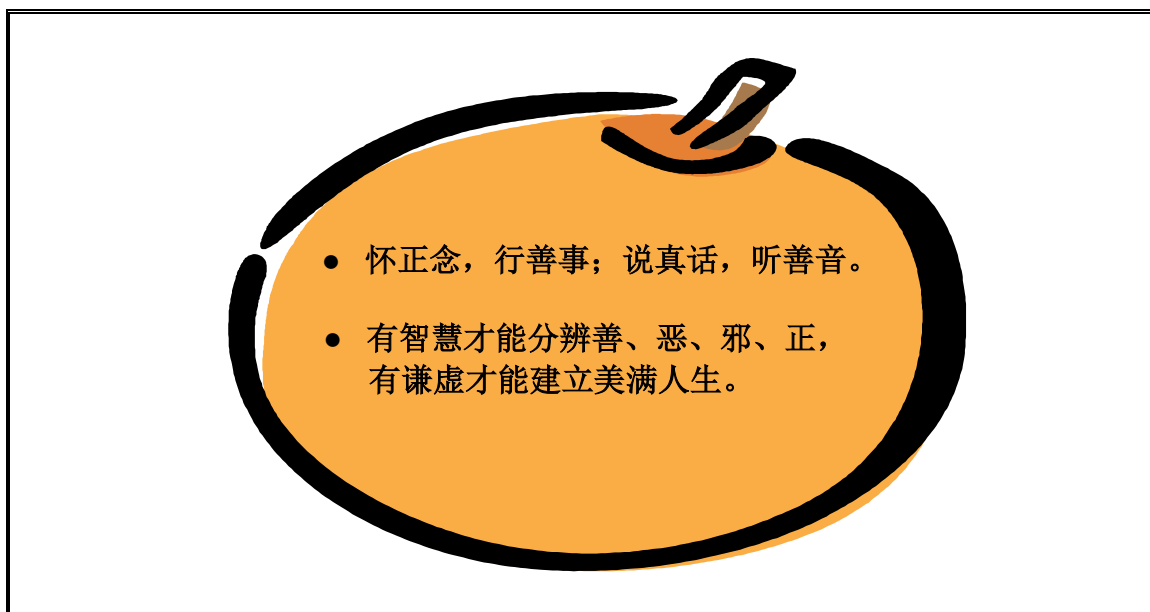


真、善、美

宗旨： 教导学生待人处事要注意自身的修养。别太注意外在美，内在的真、善和美才能让人活得自在、有尊严。

关键词： 真实，真诚、努力、礼貌、尊敬、快乐、温和、健康、勤劳、帮助、布施、虔诚、膜拜、感恩。

每周主题/语录



讨论以上两个词句的内涵。

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，然后放松。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：“想像你漫步在一条乡间小径上。。
你脚下的土地是如此的柔软。。小径两旁的树枝给予你阴凉的树荫。。
阳光穿越树枝透射到地上，形成小径上美丽的片片金光。。”

鸟儿快乐地歌唱。麻雀快乐地在附近的路旁跳跃。。
你感到很轻松。。很开心。。。
爱的感觉在你心中滋长。。。。扩散到你身体的各部分。。
你很美丽，也很可爱，而你周遭的人也一样的美丽和可爱。。
把你的爱散播给你认识的每一个人。。。然后你亲爱的家人。。。
然后街上的人们，整个城市。。整个国家。。整个世界。。
再散播给所有的动物。。鱼。。树。。植物。。和地球本身。。
散播给每一个人。。
因为每一个人和每一样东西都需要爱。。
对你周遭的一切而言，你的爱是重要的。。
明白这个道理，你感到快乐。。。平静。。。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，告诉他们今天的日期跟现在的时间。”

故事

当一辈子傻瓜

尽管年纪已经一大把，却时常觉得自己越来越像个傻瓜。在工作场所，每当发觉教室内空无一人，所有的电灯和风扇却都在操作，我便于心不忍走进去一一关掉。有时杂物太多，看见这种浪费能源的现象，也只好视若无睹，但心中难免不安。这种心态，算得上庸人自扰吧。

每回逛书店或书展，总把注意力集中在选购适合少年儿童阅读的书本，以便介绍给学生，往往因此而忽略了自己的嗜好。当朋友对此表示不解时，我只好以“童心未泯”自我解嘲。学校规定：学生一年只需做十篇作文。我见他们程度不足、表达力弱，便鼓励他们多写日记和作文，然后逐篇逐句的修改、润饰。发现内容可取的，还要他们誉清在稿纸上，然后是收集、投寄，苦盼它们有发表的一天。如今一般人视学生作文如敝屣，而我还想当个培育幼苗的园丁，如此不识时务，当然是傻瓜一个。

一名称兄道弟的朋友诉说需钱搞生意，要我帮帮忙。我自奉甚俭，却把血汗钱借给他，前后两回。结果他杳如黄鹤，音讯全无。我若不是傻瓜，当初怎么会相信他？

一个夜里，我去住处附近的公园散步，见道旁草地上有废纸盒和塑胶袋，便弯身捡起，投入垃圾桶。两天后我再去公园，却见原处垃圾比前更多，简直不堪入目。这时耳际仿佛飘来一声讪笑：谁教你做傻瓜？

记得求学时期，老师和书本时时处处劝导我们要以能做“傻瓜”为荣，要为别人着想，要“牺牲小我，完成大我”等。如今时移势易，这种思想已“不合时宜”。偏偏我食古不化，看来只能当一辈子的傻瓜了。

问答题：当一辈子傻瓜

1. 读了“当一辈子傻瓜”这篇文章，你觉得作者是不是很傻？为什么？
2. “牺牲小我，完成大我”还适合在今天的社会推行吗？说说你的意见？
3. 像作者这样的行为你认为对吗？你会像他这样做吗？

歌唱

人生要求真善美

人生要求真善美，有一份热发一份光
我要努力学习，让自己成为国家未来的栋梁
人生要求真善美，有一份热发份光
要孝顺父母，要尊敬师长，
为社会服务，为他人着想
我要努力学习，让自己成为国家未来的栋梁

集体活动

- 讨论“人生修养《十自》”。要如何贯彻这十个原则呢？鼓励同学们分享生活心得。

人生修养《十自》

- (一) 自爱：热爱人生，珍惜自己的身体，才能努力发挥个人的作用。
- (二) 自尊：尊重自己，对他人不蔑视和卑躬屈膝，也不容别人歧视。
- (三) 自立：四肢健全的人，要自己劳动，自食其力，不依赖别人。
- (四) 自重：注意自己的言谈举止，为人处事不鲁莽、不草率、不感情用事。
- (五) 自谦：自满招损，谦虚则受益，不自高自大。
- (六) 自信：有理想有抱负，相信自己，不自暴自弃。
- (七) 自觉：工作、学习、生活诸方面都要严于律己，是非分明，事事有所认识和觉悟。
- (八) 自量：自知之明，正确估计个人的实际能力和水平，量力而行，不自卑自馁，也不自吹自擂。
- (九) 自解：人生在世，困难和挫折总是难免。应善于排愁解忧，安慰自己。
- (十) 自赎：每个人都会有缺点，也难免犯错误，关键是要做到自拔、自新和自赎，自觉改正错误，弥补过失。

- 讨论：植物和动物给我们什么启示？要如何向它们学习呢？
（老师先参考 植物启示 和 人应向动物学习 两则短文）

植物启示

植物有一套自己的生存哲学。它们相互之间虽然不闻不问，不言不语，不争不夺，可就是向光性特别强烈。我爱把窗前植物移来移去以表示我连分配阳光都是公正的。渐渐地，就发现植物也会悄悄地移动，无声无息但方向明确，她们都纷纷把脸向光线移去。

一点水、一点土、一点阳光，地球上除了细菌大概就是它们生活简单而富足了。而且植物从不在乎自己的形态颜色，不介意与他人的来往关系，不奢求贪得无厌的情绪变化，它们体内的每一个组织，每一个细胞都有生存的天性，而且只忠于自己的任务。只要一切生存条件稳定，在植物自己的小小范围里，那也就是它自己的一生了，它甚至连野心也没有。你看过植物拥来挤去抢位子的吗？

真的，这份沉静的执著，真不是容易得来的幸福。人为万物之灵，却有多少人偏偏就是给这点灵所奴役了，人对自己这点灵赋予过高的赞誉，以为数十年间就有本事创作神话。人那里能够达到这种虽逆来顺受也默守疆土的境界？植物身外的人，从来就看不到它每天在深深的隐埋之处吸收到一些什么？旁人看它，它只不过是自知之明地默默生长。

观看你的周围，每一片绿色，都有这份自知之明的能力。每一回落叶，它们都更深一次明白繁华终散的道理。

人应向动物学习

美国新泽西洲著名兽医莫莉劝告人类要向动物学习。

因为不管是家里的猫狗，还是非洲草原上的狮子，它们都拥有以下的共同特点：睡眠充足，肚子饿的时候才进食，永远不会为昨日的事懊悔，也不会为明日的事担忧。如果人类的生活态度像它们一样，必定健康长寿得多。

狗给我们的启示是：不幸的事快快抛开，永远从美好的一面看人生。不管遭受过如何惨痛的欺凌虐待，狗都很快把痛苦的经历抛于脑后，热烈地享受眼前一刻的生命，细嚼能找到的每一根骨头，或者在公园里快活地奔跑。

猫的处事态度是：随遇而安，从不会为明天担忧。猫从不为任何事发愁。如果感到焦虑不安，即使只是最轻微的情绪紧张，它都会去睡一觉，让焦虑消失。

鸟教导我们要懂得忙里偷闲，享受生命。即使最忙碌的鸟儿也会经常停下来，停在树枝上歌唱，当然，这可能是雄鸟在求偶或雌鸟在应和。不过，我们相信它们大部分时间只是为了生命的存在和活着的喜悦而欢唱。

莫莉说，动物过一天算一天，饮食有节制，想睡觉而且每日都运动。“这正是医生长期以来一直要求我们做的事，在这方面，动物比人类优胜得多。”所以，人应向动物学习。

课程结束：鼓励同学：人要活得健康，努力向前，爱自己也爱他人。鼓励学生向自己的目标勇敢前进。只要心中认定一个目标，无论他人如何嘲笑，自己都应该努力不懈。坚持自己选择的正确方向，百折不挠，就能成功。

附加练习：同学们分享：你最喜欢什么动物？为什么？有什么是你可向它学习的？