



品格成长 50 课

CHARACTER BUILDING AGES

10-14



安妮·陆凡
◎ 著
◎ 绘



追求卓越的人生



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目(CIP)数据

品格成长50课: Character Building Ages 10-14 / 陆凡著; 安妮绘.

北京: 中国发展出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5177-0441-6

I. ①品… II ①陆 ②安… III. ①品德教育—中国—少儿读物

IV. ①D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第296330号

书 名: 品格成长50课: Character Building Ages 10-14

著作责任者: 陆凡 安妮

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0441-6

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 700×1000mm 1/16

印 张: 8.5

字 数: 192千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 18.00元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfczhbs.tmall.com/>

网购电话: (010) 68990639 88333349

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: forkids@sina.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



前言

生命藤架上的果实

品格，指一个人的内在素养与他的外在生活技能（品格力）的综合。很少有人否定品格的重要性，但绝大多数人却没有把品格培育摆到它该有的高度，并加以重视。

人的品格，决定了这个人对自己的看法和接纳程度，也影响着这个人与外界互动的品质，更重要的是，品格直接影响着这个人的工作态度、守法意识、社区服务、报效国家等社会责任。换句话说，品格是与一个人的幸福感、生活质量和社会影响力直接挂钩的。如此看来，品格的培育是人成长中最重要的组成部分。品格教育应该是每个人开始学习生涯的第一课。

在从事品格教育的这些年里，我的学生覆盖了幼儿园、小学、中学、大学的学生，也有研究生、公司职员、各类职场人士等。坦白地讲，经过十几年的观察摸索，若是我必须选择的话，我愿意把自己宝贵有限的时间，用来多做儿童品格教育。为什么呢？

我认为品格不仅仅是道德规范，当然更不是“假大空”的口号，而是一种内在生命的体现，品格是一种尊贵生命的自然流露。每个人都是从小婴儿开始，被家长一口口喂大的，渐渐开始学习吃饭、择食，直到自己也成长为可以养育下一代的成人。在这个过程中，小朋友长成大人，年龄在增加，体格在健壮，知识在累积，思维在发达，同样，心灵的部分也应逐渐强健，品格也应当成长成熟。

现代青年的很多心理障碍，多是源于心灵的部分。心里若脆弱，即便身体强壮，遇到挫折、压力和挑战，里面也会很快“倒下”，无法活出人



原本应有的价值，甚至放弃美好的生命。因此，外部体格的健壮和内在心灵的健康同样重要，甚至有人说，“里面的决定外面的”。生命的成长，既包含身体体格，也包含心灵健康。心灵的健康则来源于品格的培育。

外在体格的成长，可以从身体的体型和发育看出来，而内在生命的成长，则主要通过品格力来展现。这种内在生命的成长，需要的不仅是正确的价值观，重点是价值观运用于生活，需要这个人愿意突破、成长和改变。年龄越小的孩子，在突破、成长和改变上的可塑性越强。与其到了青春期，再来留意孩子的心灵健康，为何不从孩子小的时候，就注重品格，培育他的内在生命呢？

几年前，我为做父母的朋友写了一本《用什么撑起孩子的未来》，以葡萄树比喻生命成长。葡萄树的生长需要很多条件，但为小葡萄树支搭藤架是必不可少的。这些支架就是父母、学校、媒体、朋友所赋予孩子的价值观，从小就为孩子扶正、把直价值观是非常重要的。这些价值观以及孩子自己在生活互动中形成的各类认知观和高级价值观，一起所组成的价值体系，是支撑孩子未来的生命藤架。这本书的第二章“藤架的果子”，描述了在正确的价值体系下所结出的生命果实，总结为十个脉络。品格从外面是看不见的，但是凭借一个个鲜美的果实，就知道树的健康程度，而这些生命的果实，就是指个人所具有的好品格。

记得刚开始我被邀请做儿童品格课，学校老师普遍反映，品格课是“老师不愿意教，孩子不愿意学”的。这些年来，我们一直在尝试探索出生动、有趣、活泼的品格教材。结合《用什么撑起孩子的未来》这本书，我们依据第二章“藤架的果子”的十个脉络，在每个脉络上选用一个果实（一个品格点），每个品格点5课，形成了这套50天的品格成长课程。通过每周5天对同一个大品格点的认识、学习、举一反三，使学生在50天内掌握这10个品格点。我们也期待以后时机成熟，可以形成更多套的50天儿童品格课程。

在课程中，图片、故事、游戏、手工和视频被大量使用，还结合了英语学习，总体来说，效果很好，老师、家长都反映孩子们有很大的改变。这些课程多次被翻新和重写，经过多个学校、夏令营和辅导中心的使用，逐渐形成了现在的这套课程。

本套品格成长课程分为6~8岁、8~10岁和10~14岁三个系列。每个系列在品格培育中的侧重点有所不同：6~8岁的，侧重小朋友生命的“突破”，8~10岁的则着重讲到生命的“成长”，而10~14岁处于前青春期和青春期的孩子们，则重点练习生命的“改变”。家长可以根据自己孩子的实际成熟度选择教材。有些四五岁的女孩子已经可以使用第一册了，而稍加改动，第三册也可以用于15~17岁的孩子。希望借着“突破”“成长”“改变”，孩子们的生命被更新，思维更成熟，成为一个心灵强健的人。

三本教材在内容上是有所连贯的，但完全可以各自独立使用，而且在



年龄段上也有所重叠。例如一个8岁的孩子，若是没用过第一册，建议从第一册开始，用过的则可以开始使用第二册。若是孩子已经11岁，则可以直接使用第三册教材，同时参考其他两册的相关内容。

课程中为何编入英文的学习呢？首先，小孩子正处于学习语言的黄金年龄，这对于培养学习力，增加孩子的学习兴趣是有益处的。其次，语言是打开认知世界的一把“好钥匙”，接触不同的语言，对培养孩子的思维能力、想象能力、知识运用能力都会有所助益。书中多数的英文学习内容，只要选用课程所列的视频、歌曲（如字母歌），它们本身就可以教导孩子了。

这套教材既适用于家庭，也适用于学校、夏令营、学习中心、课后辅导班等，请家长和老师在使用前，务必参阅每册末尾所附的“使用指南”。

品格不是道理，重点是形成内在素养，练就生活技能，也就是本课程所着重强调的品格力。换句话说，本课程的目的，不是使孩子多懂了一些道理，而是使孩子能够形成好的思想、态度、习惯，练就各种健康生活所必备的能力。

品格培育，本应该是一种能力教育、素质教育。

本套系列成长课程的问世，凝聚着太多人的爱心和付出。在此衷心感谢中国发展出版社及徐瑞芳编辑对品格教育的看重和支持，感谢北京威盛信望爱公益基金会的大力资助。

感谢工蚁坊（北京）咨询服务有限公司、活力社区（前身为打工子弟爱心会）、世界教育资助的青藤计划、深圳民工子女暑期夏令营、贵州盛华职业学院等曾经和现在的合作伙伴。本课程的部分内容（个别照片、少量图片和案例）分别取材于和这些机构合作的课程，谢谢他们的授权使用和一贯支持。

特别感谢伍志千先生、肖微微女士、李得恩先生、宋沛章女士在收集资料、中英文审查方面的辛苦付出，感谢郭兆明老师特别为个别游戏画了生动的小插图。感谢郭小华女士、申雅静女士、周沛珊女士、张熙女士、陈益锋老师、Grace女士，谢谢你们多年的支持和各项建议。也要感谢绘图师安妮女士，我的忠实合作伙伴，谢谢您不离不弃，任劳任怨，短时间内画出大量插图。同时在此，也向所有鼓励我们坚持品格教育的朋友们，一并致谢！

作者

2015年11月



目 录



一、更新 (Renewal)	8
第1课 种子的故事 (Story of the Seed)	8
第2课 创新思维 (Creative Thinking)	10
第3课 自省能力 (Self-Reflection)	12
第4课 换个角度想想 (Think Different)	14
第5课 生命的改变 (Life Change)	16

二、鼓励 (Encouragement)	18
第1课 自信铭言帖 (Self-Confidence)	18
第2课 生与死 (Life and Death)	20
第3课 改变人生的一句话 (One Word Can Change Everything)	22
第4课 彼此鼓励 (Encourage Each Other)	24
第5课 公开赞赏的魅力 (Public Appreciation)	26

三、豁达 (Big Heart)	28
第1课 感恩的心 (A Grateful Heart)	28
第2课 善用挫败 (Make Good Use of Failure)	30
第3课 慷慨的回报 (Be Generous)	32
第4课 原来是件好事情 (It Is a Good Thing)	34
第5课 其实是个小事情 (It Is a Small Thing)	36



四、喜乐 (Joy)	38
第1课 我的样子很美丽 (I Am Beautiful)	38
第2课 享受快乐 (Have Fun)	40
第3课 喜乐的心 (A Joyful Heart)	42
第4课 我的脾气 (Anger Resolution)	44
第5课 我的微笑很甜蜜 (My Sweet Smile)	46

五、关爱 (Care)	48
第1课 面粉的“爸妈” (Being a Parent)	48
第2课 关爱自己 (Take Care of Yourself)	50
第3课 仁慈怜悯 (A Merciful Heart)	52
第4课 爱的语言 (Love Language)	54
第5课 你还好吗? (How Are You?)	56





六、尊重 (Respect)	58
第1课 尊师重教 (Respect Your Teacher)	58
第2课 自尊自爱 (Respect Yourself)	60
第3课 智慧表达 (Wise Words)	62
第4课 次序与规则 (Rules and Order)	64
第5课 团队精神 (Team Spirit)	66



七、尽责 (Responsibility)	68
第1课 糊涂管家 (Foolish Steward)	68
第2课 太极四式 (Four Techniques of Tai Chi)	70
第3课 五年一班 (A Drama of 5th Grade Class One)	72
第4课 细节决定成败 (Details Matter)	74
第5课 专注的心 (A Focused Mind)	76

八、真实 (Truth)	78
第1课 诚实应试 (Passing the Test of Honesty)	78
第2课 我的面具 (My Mask)	80
第3课 说句心里话 (A Word from My Heart)	82
第4课 活在真实里 (Be Real)	84
第5课 我该怎么办? (What Should I Do?)	86



九、自律 (Discipline)	88
第1课 智慧的选择 (Wise Decision)	88
第2课 约束你的心 (Guard Your Heart)	90
第3课 好礼仪 (Good Etiquette)	92
第4课 成功公式 (Formula for Success)	94
第5课 内心的马达 (Self-Motivated)	96

十、卓越 (Excellence)	98
第1课 做完了还是做好了 (Finished or Done Well)	98
第2课 团结力量大 (Unity Is Powerful)	100
第3课 幸福在哪里? (Where Is Happiness?)	102
第4课 资源分配 (Resource Allocation)	104
第5课 多结果实 (Be Fruitful)	106





种子的故事 *Story of the Seed*

一、预备时间 (*Prepare your heart*)

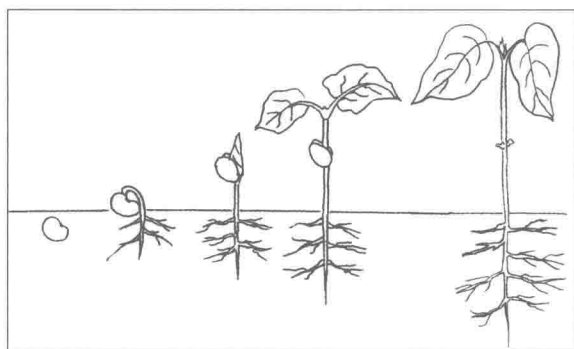
二、游戏时间 (*Game*)

1. 爱的鼓励

鼓掌节拍：“×-×-×××-××××-×-×-×”，请大家练习。

2. 团队建设 (参考使用指南)

3. 自我介绍：团队内部，每个人报出姓名“大家好，我叫×××”，接着小组成员一起说“×××，你好”，然后使用爱的鼓励。



三、小项目 (*Project*)

1. 小视频：种子发芽实验

http://v.youku.com/v_show/id_XMzczMDI3MzY0.html?from=s1.8-1-1.2

2. 小教导：种子胚芽具有极强的生命力，条件适当就会突破种皮、伸出地面、发芽成长。

更新：像种子一样，不断突破、成长和改变。

3. 小项目——种子的“命运”

种子落在地上，就会产生一种极大的生命力，除了水分、阳光、温度外，你觉得还有什么条件是有利于种子顺利生长的呢？种子被农夫撒出后，各自有什么遭遇？请跟踪观察并认真记录。毛毛、妮妮、三胖和小静对这个项目可认真了，下面是他们跟踪后的结果：



毛毛：看到农夫撒种后，毛毛注意到有些种子“跳着”落到了马路上。这些种子的“运气”可真够糟的了。跟踪后，毛毛发现更糟的是：飞鸟很快就发现了它们……根本没机会种到土壤里，哪能破土发芽！

妮妮：妮妮发现有些种子落在了路旁的石头地上。这些种子很快发芽了，可是，由于石头地的土层很浅，大太阳一晒，就把小芽晒死了。这些种子破土发芽了，但刚发芽就死掉了，真可惜！



三胖：三胖追踪到一些种子，落在了荆棘丛中。这些种子也的确破土发芽了，但是在成长中很快就被挤住而卡死了。他不禁感叹：“这么多荆棘杂草，种子可怎么长啊？！”

小静：小静来到一片肥沃的土壤，通过跟踪，她发现这些种子，种在好土里面，很快破土，也发芽了。放眼看到这发满新芽的土地，小静的心无比快乐：“长得真好，今年一定是个丰收年！”



四、教导时间 (Teaching)



回到课堂，四人报告了各自的跟踪结果。毛毛说：“我知道讨论问题的答案了，是土壤。”小静附和道：“对，种子若落在好土里，就会多结果实。”妮妮发言说：“虽然有好的种子，若是落在石头地也是白搭。”三胖补充说：“落在荆棘里，也长不好，活活被卡住了”。看来，种子的故事，大有学问啊！

1. 老师的教导：你有想过吗？人的心好像一块土地，常说的“心田”，就是这个意思。新知识，就好比一粒种子，若是落在一颗谦虚、认真的心里，就会生根发芽，结实百倍。
 掉在马路上：对新知识和建议，有听没有见，根本不用心，结果“种子”被飞鸟“偷走”；
 落在石头地：虽愿意学习和成长，但缺乏仔细思考、用心琢磨，因此扎根不深，很快忘掉；
 卡在荆棘里：荆棘好比一些其他的嗜好，虽然种子发芽，但容易分心，还是无法结实；
 长的好土里：虚心好学，愿意改变。一颗柔软的心，会使种子顺利发芽，健康成长。
 更新：心地柔软，认真好学，愿意成长。

2. 请为图画涂色，并思考：

你觉得自己的心（土壤），在吸收新知识（种子）时，种子是否落在好土里？

五、每日一句：种子落在好土里

Word of the day: A seed needs good soil

创新思维 Creative Thinking

✂ 一、预备时间 (Prepare your heart)

✂ 二、游戏时间 (Game)

1. 小游戏——传三球

道具：三个毛线球，或三个网球，秒表（计时用）。

规则：A. 依照固定次序；B. 每人都要传到，一次传一球；C. 三球最后回到始发者。

方式：小组围成一圈进行，固定由一人发第一球，紧接着发第二球、第三球。

A. 各组练习后计时比赛（如人多可分组），用时最少的组获胜。

B. 第一次挑战：有的组有17人，传完三球仅花了17秒；

C. 第二次挑战：有一组高一的学生，14个人，只花了6秒；

D. 第三次挑战：有一组15名小学六年级的孩子，传完仅用了2秒。

2. 小教导

很明显，要想完成三次挑战，需要突破固有的思维，具有创造力或创新思维。

大部分的人将创造力或创新思维归结为一个人的特殊才能，尤其是会与艺术家、设计师、表演者或发明家联系在一起。其实创新思维，简称创意，并不仅限于艺术家。创意在解决问题和实施管理时，就是指那种来得正是时候的灵感，或者通俗地讲，就是“好点子”。

为了捡回创意的信心，请做下面的自我检测，回想自己是否曾有过“好点子”？

✓ 朋友过生日，选出合适的礼物；

✓ 当不好的事情发生时，仍然可以看到有趣或有意义的一面；

✓ 同学吵架时，可以帮助“熄火”。

人的大脑天生喜欢活动，潜力无穷，人应当充满创意。

更新：头脑里常有好点子。

✂ 三、图画故事 (Illustrated story)

图1 吸管 (Straw)：麦秆的替代品

【发明者马文·史东，1888】

19世纪的美国人爱喝冰酒，为了避免口中热气降低酒的冰冻程度，人们用麦秆吸饮，但麦秆容易折断，自身还有异味。卷烟制造商的马文·史东从烟卷中得到灵感，制造了第一只纸吸管，随即吸管被广泛运用。

更新：遇到生活中的需要，勤于动脑。



图2 腕表 (Wrist watch) :

飞行中看时间

【发明者路易斯·卡地亚, 1904】

法国珠宝商人卡地亚接到飞行员好友亚伯托的投诉: 驾驶飞机时, 从口袋里拿出怀表非常困难。卡地亚想出了将怀表绑在手上的方法。历史上, 很多发明其实是抱怨而来的, 抱怨, 可以是危机, 也可以是转机。

更新: 别人抱怨我思考, 能把危机化转机。

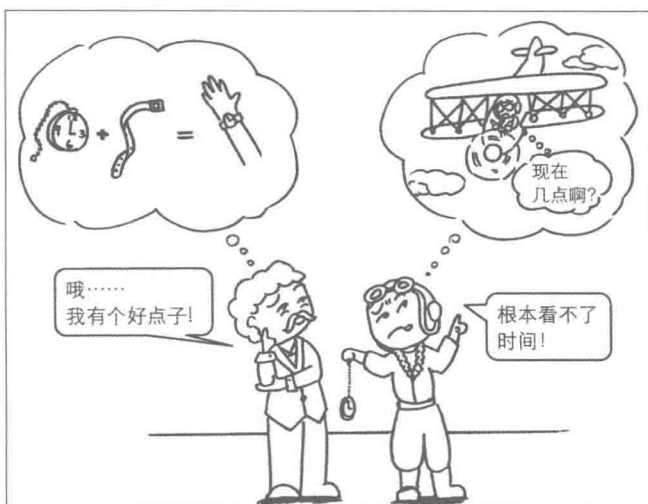


图3 卷纸 (Tissue paper) :

变废物为宝物

【发明者亚瑟·史古脱, 1883】

史古脱纸业公司买下一大批纸, 却在运输中受潮。面对一仓库无用的纸, 亚瑟想到在卷纸上打孔以便于撕成小张使用。他将这些纸卖给火车站、饭店、学校等放置于厕所, 由于相当好用而大受欢迎, 创造出许多利润。

更新: 使用创意, 变废为宝。



四、创意练习 (Practice)

1. 脑力激荡

请写出最多的“点子”: 必须有时间限制, 要做到又快又多。

例如: 一个空月饼盒 (纸盒子)。请写下用它可做什么, 三分钟内看你能写出多少。

2. 创意组合

从下面的动物名单和器具名单中, 搭配成一个新的组合。两组至少必须各有一种。

	动物	器具 (机械)
1.	老鹰	汽车
2.	兔子	小商店
3.	鹤	皮包
4.	猴子	书架
5.	大象	冰箱

五、每日一句: 创意改变人生

Word of the day: Creativity changes people's lives



自省能力 Self-Reflection

一、预备时间 (Prepare your heart)

英文歌曲: ABC http://v.youku.com/v_show/id_XNzUyNjEwMDg0.html?from=y1.2-2.4.83

二、教导时间 (Teaching)

1. 多米诺骨牌

宋宣宗二年(公元1120年),民间出现了一种名叫“骨牌”的游戏。当时的骨牌多由牙骨制成,所以骨牌又有“牙牌”之称,民间则称之为“牌九”。1849年8月16日,一位名叫多米诺的意大利传教士把这种骨牌带回了米兰。他为了让更多的人玩上骨牌,就大量制作,并发明了各种玩法。不久,木制骨牌就迅速地在意大利及整个欧洲传播,逐渐成为欧洲人的一项高雅运动。后来,人们把这种骨牌游戏命名为“多米诺”,成为世界性的运动。

2. 视频欣赏——多米诺效应 http://v.youku.com/v_show/id_XMjU2MTg2Mzcy.html

多米诺骨牌是一项能培养人的创造能力的娱乐活动,而且不受时间、地点的限制,对开发参与者的智力、动手能力、思维能力、创造力和想象力都非常有好处,更重要的是,它能够培养参与者的意志,最大程度地发扬团队精神。

3. 多米诺效应

“多米诺效应”常指一系列的连锁反应,即“牵一发而动全身”。这种效应的物理道理是:骨牌竖着时,重心较高,倒下时重心下降,倒下过程中,将其重力势能转化为动能,它倒在第二张牌上,这个动能就转移到第二张牌上,第二张牌将第一张牌转移来的动能和自己倒下过程中由本身具有的重力势能转化来的动能之和,再传到第三张牌上……所以每张牌倒下的时候,具有的动能都比前一块牌大,因此它们的速度一个比一个快,也就是说,它们依次推倒的能量一个比一个大。这种现象,我们称之为多米诺效应。

楚国边境卑梁的姑娘和吴国边境的姑娘一起在边境上采桑叶,在游戏时,吴国的姑娘不小心踩伤了卑梁的姑娘。卑梁的人带着受伤的姑娘去责备吴国人。吴国人出言不恭,卑梁人十分恼火,杀死那个吴国人走了。吴国人去卑梁报复,把那个卑梁人全家都杀了。卑梁的守邑大夫大怒,于是发兵反击吴人,把当地的吴人老幼全都杀死了。吴王听到这事后很生气,派人领兵入侵楚国的边境城邑,攻占以后才离去。吴国和楚国因此冲突升级。吴国公子光又率领军队打败楚军,俘获了楚军的主帅,接着又攻打郢都,俘虏了楚平王的夫人回国。从做游戏踩伤脚,一直到两国爆发大规模的战争,再到吴军攻入郢都,中间一系列的演变过程,似乎有一种无形的力量把事件一步步无可挽回地推入不可收拾的境地。

4. 小教导

很多事件,都是由于小事情引起的,但后来却好像有一个力量,逐步把事件带入到无法挽回的地步。若是留意小事情,并且在事件过程中随时反省,可以停下来,很多事都是可以避免的。特别是事后,要思考自己的责任,自己的错误与疏失,能自我反省。

更新:具备自我反省的能力,即能够自省。



三、游戏时间 (Game) —— 骨牌游戏

1. 体验与感受

简单地将骨牌摆起来，然后推倒。让孩子们来摆摆、推倒，感受骨牌效应。

2. 小事件：小明被停课

老师取出十枚骨牌，然后请同学们依次记录：

一号骨牌代表走进学校，进入教室准备上课；

二号骨牌代表听到走廊有争吵的声音；

三号骨牌代表走出教室，发现有人开始打架，看人打架；

四号骨牌代表继续留在现场，站在旁边看；

五号骨牌代表老师来了介入后，仍不走开；

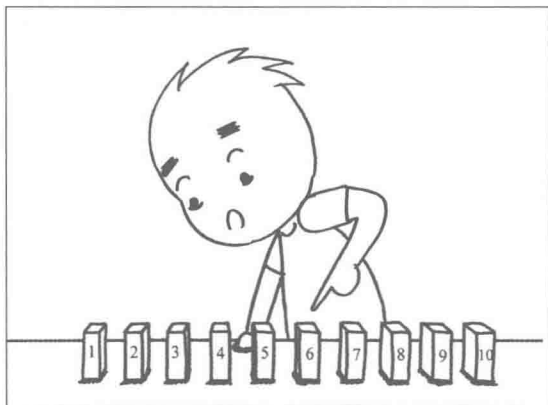
六号骨牌代表老师直接点名，“小明，回教室”，但他还是不走；

七号骨牌代表小明用不礼貌的话语回应老师，对老师不尊敬；

八号骨牌代表被叫到老师办公室；

九号骨牌代表小明被通知停课；

十号骨牌代表小明愣在那里，反应不过来。



3. 推倒骨牌后讨论

3.1 请复述每张骨牌分别代表什么？

3.2 你认为小明愿意不愿意走到骨牌十号？（提示：不愿意，他是一号骨牌，来上课的。）

3.3 我们一起来帮小明反省一下，是哪一事件导致了多米诺效应？

（提示：只要不打三号至七号任何一张牌，就不会有这个结果。）

4. 小结：自省五环节

4.1 从别人的成功经验中反观自己的不足，向对方学习；

4.2 从别人失败 / 疏忽的例子中来学习；

4.3 指责别人前，先反省自己有没有相同的问题；

4.4 自己发现出错了，不是懊悔，或责怪别人，应反省错在哪里，要持续进步；

4.5 每天都有反省自我的时间。

四、情景时间 (Application)

1. 自我反省 A：每个人想一下自己或别人的一个事件，可以用骨牌游戏来解释。根据时间请 1 ~ 3 人分享，或在小组内分享。

2. 自我反省 B：平常出现状况，你是容易怪别人，还是检讨自己？

更新：时常反省，随时调整，改变自己。

五、每日一句：改变从我开始

Word of the day: Change starts with myself

换个角度想想 Think Different

一、预备时间 (Prepare your heart)

二、故事二则 (Two stories)

1. 到底谁有问题？

黄乃毓教授从小被训练帮妈妈做家务。其中一项是检查买回来的蛤蜊有没有坏的，方法是拿一个蛤蜊敲打另一个，声音空泛的就是有问题的。她渐渐成为“蛤蜊鉴定专家”，家里总是能吃到新鲜美味的蛤蜊。但有一次她发现一个是坏的，下一个也是，结果每个都是坏的，她报告给妈妈，后来妈妈发现原来她用来鉴定的那个是坏的！



多年后她开始工作时，发现身边的人都不好，很痛苦。直到有一天她想起蛤蜊的事，开始转念：会不会有问题的是自己？后来她得以改正自己，带来成长与进步。

2. 想法转个弯

有对夫妇带着小儿子，急着要租房子。刚好看到一张租屋广告，就带着儿子前往。开门的房东是一位老先生。夫妇跟老先生表明心意，谁知老先生摇摇头说：“我不租给有小孩的人。”夫妇失望了，带着儿子离开。这时儿子跑回去再次敲开老先生的门。小儿子说：“你可以把房子租给我吗？”老先生摇头说：“我不是说过了，我不租给有小孩的人吗？”只见小儿子回答：“我没有小孩，我只有父母。”于是老先生就将房子租给他们。

三、教导时间 (Teaching)

1. 换位思考：那个坏蛤蜊就像不被管束的“自我中心”，凡事都是从自己的角度看别人，只想方便自己，别人都是“坏的”。应当多从别人的角度看问题，有同理心，感同身受。多用“如果我是那个人，会怎样想？怎样办？”来思考，不仅快乐增多，世界也会更美好。
2. 脑筋转个弯：别让过去的经验限制自己的想法。脑筋转个弯，海阔又天空。阿里巴巴创办人马云先生曾说，“机会在哪里？别人抱怨，我看到机会。”
更新：换个角度想一想。
3. 思想健康：能带来盼望、爱和信心的思想是健康的，正面的。那些让自己觉得不好、想放弃、损害他人的思想往往是不健康的，是“谎言”。常见的谎言有：“我太倒霉了”“我做不

好”“我不乖”“老师不喜欢我”“她真让人讨厌”等等。我们的身体有生病和健康之说，同样思想也一样。生病的思想要经过医治，转化成健康的思想。

4. 生命公式：价值观→思想→反应（感受+决定）→行为→习惯→性格→生命品质（命运）
思想中的价值观是很重要的，种什么，就收什么，谎言就是错误的价值观，若是不被更新，就会形成错误的反应和习惯，产生不良品格，影响人的幸福。

更新：弃绝谎言，思想正面。

四、情景时间 (Application)

1. 请从下列几个短剧中，思考你对更新的认识：

短剧一：小明摔了一跤，摸摸头，怎么回事？他左右看看，发现地上有个坑，就指着坑说，“原来是你！”几天后，小明又走到附近，还未靠近，就想起那天摔跤的事，仔细看了一下地面，跨过坑走了过去。小刚走到商店，想进去，却一下碰到玻璃门上，（用手摸了摸额头，又摸摸玻璃）自言自语：“原来有玻璃啊！”他买完东西后，要走出商店，完全忘记刚才头被撞，又“砰”的一下，撞在玻璃门上。

思考一：更新是_____。

短剧二：小红从小商店出来，看见蓝天白云，心情好好啊！可是突然想起自己上次把钱丢了，心情顿时又差了起来。她不停地敲打自己的脑袋，对自己说：“你真笨！”玲玲想到自己今天参加学校运动会，在100米接力比赛中竟然摔倒了，她觉得：真丢人！而且，班上的成绩也受影响了，怎么面对大家呀！……她边走边想：“我应该和大家说抱歉，不过，我不是故意的呀。”她对自己说：“没关系，尽力就好，争取下次我可以跑出好成绩。”

思考二：更新是_____。

短剧三：东东在发呆，总是想不通，觉得郁闷。怎么回事呢？昨天奶奶说他光吃饭，不吃菜，身体会不好的，他听不进去；今天爸爸又说不能光坐着学习，要出去运动，可他就是不想动，他喜欢坐着……为什么他们不能由着我按我的意思办呢？突然他灵光一闪，为什么我不可以按他们的意思办呢？他们说的是对的呀。

思考三：更新是_____。

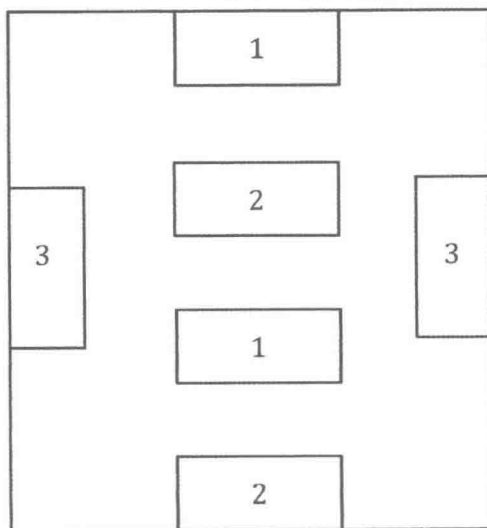
2. 换个角度想一想：

2.1 同学亮亮总是和我作对，处处看我不顺眼，真烦人。

2.2 我的数学怎么也学不好，我太笨了，真没用。

3. 动脑练习：

试试看，将右图相同的数字连起来（1连1，2连2，3连3），要求是连线不能有交叉。



五、每日一言：换个角度想一想

Word of the day: Think different





生命的改变 *Life Change*

一、游戏时间 (Game)

脑筋急转弯：

1. 什么话是世界通用的？
2. 有什么办法能使眉毛跑到眼睛下面？
3. 爸爸什么时候像个孩子？
4. 在地上有 100 元钱和一块肉骨头，可是阿明却捡了肉骨头，请问为什么？
5. 上课铃声响了，却没有一个同学在教室里，为什么？

二、小复习 (Review)

背诵前四课的每日一句，并完成下述填空题：

更新：怀有一颗_____的心，愿意学习，积极成长。

更新：具备_____的能力。时常反省，调整自己，改变自己。

更新：就是_____想想。改变从思想开始。

更新：在生活的需要中，勤于动脑。使用_____，变废为宝。

三、教导时间 (Teaching)

1. 种子的故事 (续)

一粒种子埋在地里，似乎自己“消失了”，但是后来却结出更多的麦穗出来。撒下的那把种子，长成了结满麦穗的麦田，农民会说“丰收了”！看来种子不仅有生命力，而且具有一种“舍己忘我”的牺牲精神，用“自己”换来了丰收。

2. 生命公式：价值观→思想→反应（感受+决定）→行为→习惯→性格→生命品质（命运）

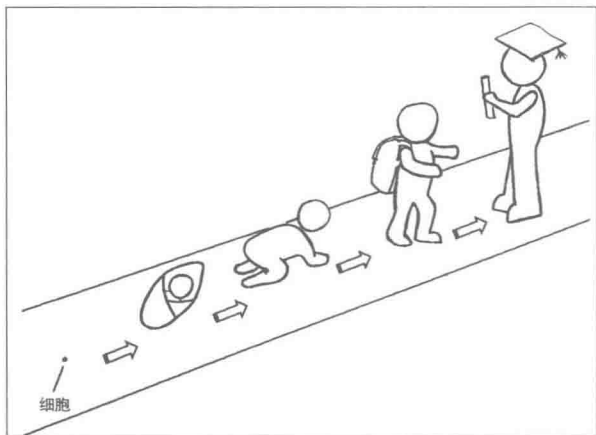
俗话说“种什么，就收什么”，这个生命规律也适用于生活的方方面面。例如，“播种”关爱，就“收割”友谊，若“播种”自私，就“收割”关系紧张：价值观是我们对人事物的看法，播种对的价值观，调整错误的价值观，就能期待结出好的果实，形成好品格。

3. 生命的改变

不仅麦粒、价值观是种子，每个人都是从一个种子（细胞）开始，从小长到大。

外在体格在长，内在生命也需要成长，好品格也要逐渐养成。生命中不好的品性要“消失”“死掉”，好的品格取而代之。我们需要不断更新价值观，产生新的生命动力。更新，带来生命的改变。

更新：一种改变生命的能力。



四、情景时间 (Application)



1. 生命更新成长

生命公式告诉我们，人今天所“收获”的一切，都是过去所“种”下的。其实，每个人都有新的机会，若是可以找出错误的价值观，改变成长；同时，再“播种”下新的价值观（种子），就一定能期待美好的收获（丰收）！你希望自己可以重新开始吗？

2. 三分钟小讲演：我的过去、现在和将来

- 2.1 半分钟开场：例如，“我叫……，今天我要做个小讲演”；
- 2.2 两分钟，分别用一个物品代表自己的过去、现在和将来，并相应表达一个观点；
- 2.3 半分钟，做出一个总结。

3. 三胖的改变

三胖的心火热起来，他想有个新的开始：“各位同学，下面是我的演示。这个游戏机，代表我的过去，以前我总是贪玩，离不开游戏；这几个本子，代表我的现在，我现在决定要好好学习，专心用功，上面要写满新的知识；这个电脑，代表我的未来，我要成为一名电脑工程师。谢谢大家，我要改变，重新开始。”

更新：告别过去，活在现在，相信未来。

五、每日一言：我要重新开始

Word of the day: I will start again