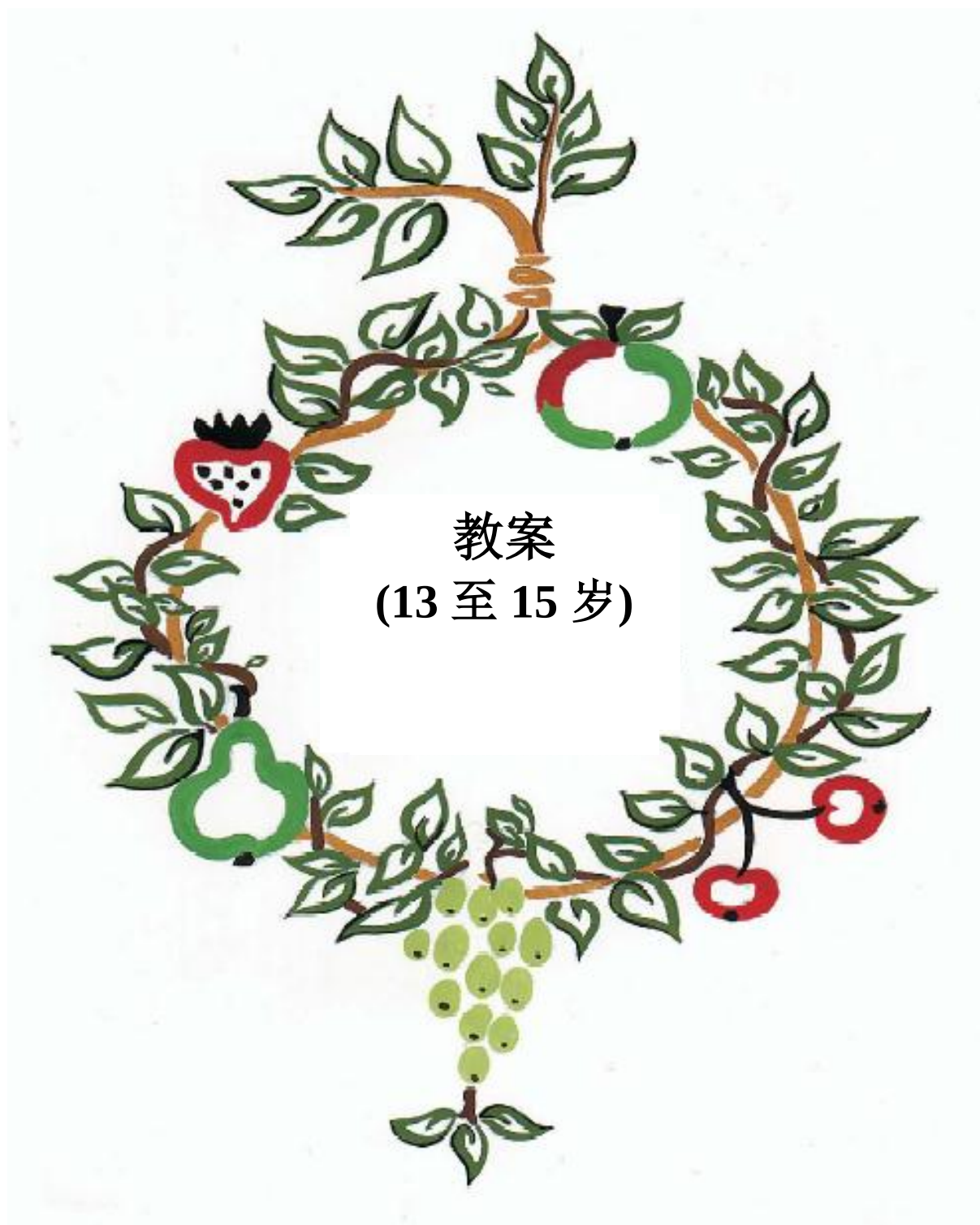




教案：第三组（十三至十五岁）

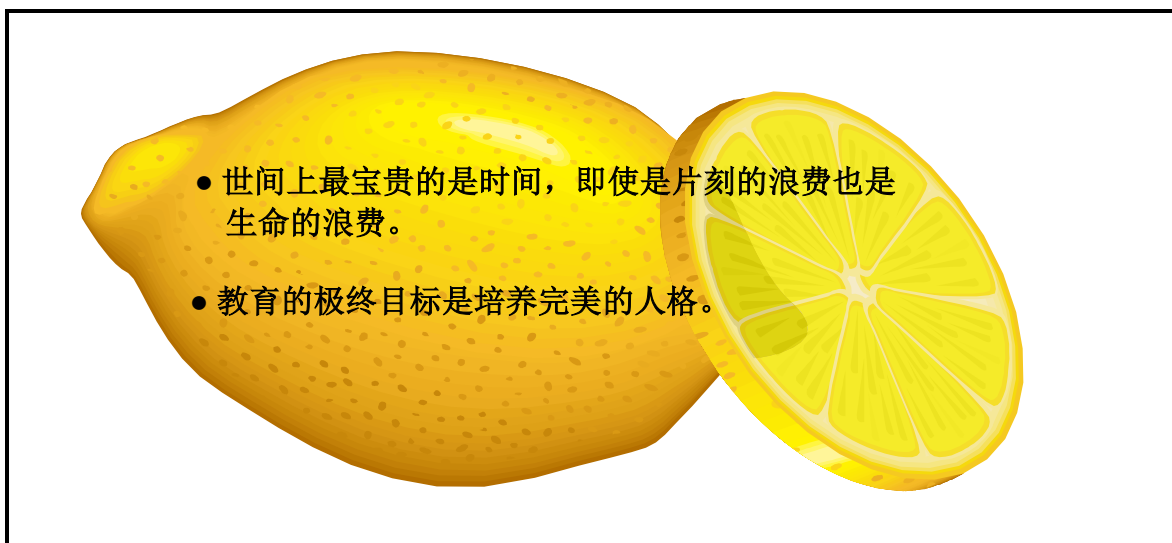
编号	题目
3. 010	自强不息
3. 020	自信，毅力
3. 030	美
3. 040	奉献
3. 050	怜悯
3. 060	真实，宽容
3. 070	勇气
3. 080	和谐
3. 090	亲情
3. 100	关心社会
3. 110	真、善、美
3. 120	节俭
3. 130	克制，保持冷静
3. 140	爱心
3. 150	保护环境
3. 160	孝顺
3. 170	自重，自爱
3. 180	快乐
3. 190	关怀
3. 200	尊重生命

自强不息

宗旨： 教导学生：不论做事或求学问都要有百折不挠的精神，要不断地尝试、历练，从失败中站起来，总会有成功的一天。

关键词： 坚毅、尝试、智慧、历练、勤奋、坚持、努力、奋斗、人格。

每周主题/语录



讨论：为什么浪费时间即浪费生命？要如何培养完美的人格？

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。。。。。。。”

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：“现在闭上你的眼睛，不受四周环境的影响。。想像离你头顶3寸的地方有一道像瀑布的白光。。感觉那道晶莹剔透的白光流过你的身体。。想像它穿透你，并把一切不好的感觉带走，一扫而光。。感觉是那么的清凉舒爽。。”

当那道光穿透你的头部时，它洗走了所有不好的念头。。带给你光明。。。现在你感觉头脑清明，记忆清晰。。。光穿过你的胸部和心脏。。 赐予你健康的身体和关怀的态度。。光流到你的手臂及双手。。 你将随时伸出援手，给予帮助。。。白光接着来到你的肚子，你会更小心注意自己的饮食,要卫生。。要新鲜。。白光穿透你的双腿和脚。。它们变得更强壮有力，随时走到需要帮助的地方。。平安的地方。。。那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。要知道你就是一个喜欢学习，愿意做好事的好孩子。”

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，并祝福他们幸福快乐。”

故事



李时珍

[李时珍（一五一八年至一五九三年）是中国明代杰出医学家，字东璧，号濒湖。蕲洲（今湖北蕲洲）人。世医业，继承家学，着重研究药物，重视临床实践，主张革新。深入民间求教，参考历代医药及有关书籍八百余种，亲自上山采药对药物加以鉴别考证，纠正了古代本草书籍中药名、品种、产地等莫些错误，并收集整理宋、元以来民间发现的很多药物，充实了内容，历经二十七年，著成《本草纲目》一书，收录原有诸家《本草》所载药物共一五一八种，新增药物三百七十四种。还著有《濒湖脉学》、《奇经八卦考》，流传于世。另有《五脏图论》、《三焦客难》、《命门考》等。]

公元一五一八年（明正德十三年），李时珍出生于蕲洲（今湖北省蕲春县）。李家几代从医，祖父是个走街串巷的铃医，有丰富的治疗经验。父亲李言闻是当地有名的医生，对医药学颇有研究。

幼年的李时珍身体瘦弱多病。由于父亲的精心调治，十岁左右身体渐渐好了起来。他经常跟随父亲和哥哥去附近山上采集草药，帮助父亲抄写药方，自幼就获得了许多药草知识，并深切地体会到人们对医生和医药知识的迫切需要。明朝科举盛行，一般殷实人家都让子弟读经书，作八股文，以便获取功名。当时，医生的社会地位是很低的，常常被人看不起。李言闻也不希望儿子继承医业。在父亲的督促下，李时珍十四岁那年中了秀才。但李时珍并不热心功名，他特别喜欢医药学，常常背着父亲攻读医药书，所以从十七岁到二十三岁，三次乡试考举人他都落榜了。李言闻只好同意儿子放弃科举，走上从医的道路。从此李时珍专心一意地钻研医药学，进步很快。

李时珍二十五岁那年，开始正式行医。当时，他已结婚，并有了一个儿子。李时珍帮助父亲共同挑起了全家的生活重担。他家所在的西面有座道院玄妙观，那是父子俩经常行医的地方。

一五四五年前后，蕲洲一带发生灾荒，疫病流行。许多贫苦人家都来找李家父子治病，他们总是热情招待，精心治疗，有时还上门诊治，并且往往不收费，后人称赞道：“千里就药于门，立活不取值。”

李时珍在行医中善于运用前人经验并在实现中加以比较总结。古书说：巴豆最能泻人。李时珍经过研究和试验发现巴豆用量重会引起腹泻。用量适当则可治疗腹泻。他用巴豆配合其他药物治好了进百个腹泻病人，用实例纠正了前人的片面记述。

有一个孩子喜食灯花，许多医生对此束手无策，李时珍却用使君子、百部等杀虫药治愈了孩子的病。现代医学证明，嗜吃灯花是钩虫病人的异嗜癖。可见在当时李时珍就已正确地了解了这种寄生虫病并掌握了治疗方法。

一个渔民的妻子患病，服了药，病更厉害了，就来请李时珍，李时珍看处方并不错。他把处方和药罐里的药渣一一校对，发现药铺将药方上的漏篮子换成了虎掌，因为药书上曾说这两味药可互换，却不知治这种病时不能换。李时珍深切感到，作为一个医生，识药、用药是个大问题，因此本草一书关系颇重，但前人所著本草书中，药物品种不全，错误不少，而且分类简略，容易混淆，图形也似是而非，因此他决心编写一部新的本草书。

父亲听了他的设想后，大吃一惊，说重编本草这是要经过朝廷批准的。李时珍明白朝廷是不会批准他这样没有名望的人来重编本草的。但既然立下宏愿，就一定要去实现，为此他大量阅读有关本草的书籍，积累知识和经验。由于李言闻的关系，李时珍在读书、行医的时期，与蕲洲的顾、郝两家豪绅也有些来往。顾郝两家藏书都十分丰富，尤其是郝家还收藏有大量的医书，这给李时珍提供了钻研医学理论的条件。

李时珍把他准备编写的药书定名为《本草纲目》。到三十五岁那年，他自认为可以开始编写这部书了，但一动手，就觉得问题很多，最使他为难的，是写不清药物的形状和成长过程。旧的本草书中虽然有解释，但大都说不清楚，而且没有插图。

一次他问父亲，白花蛇是否像书上所说的有二十四块斜方块花纹，父亲告诉他蕲洲就产白花蛇，不妨去捉一条看看。李时珍跟着捕蛇人上山，捉到一条白花蛇一看，果真如此。据此，他还写了一编《蕲蛇传》。

李时珍觉得亲身实验是个好办法。他几乎用了三年的时间到各地游历，实地查访。回家后，屋里放满了各种各样可以制成药品的动植物和矿物标本，挂满了画着鸟兽虫鱼的图纸，院子里还种了许多药草。

这时，李时珍已是蕲洲至荆楚一带的名医了。三十八岁那年，由于治好了楚王儿子的抽风病，被任命为楚王府的“奉祠正”，兼管楚王府的“良医所”。期间，他饱览医学典籍还读了不少经史，声韵、农圃、医卜、星相、诗文小说等。

一五五八年，明朝皇帝令各地举荐医学人到北京太医院填补缺额，楚王推荐了李时珍。在太医院，李时珍有机会出入“寿药房”和“御药库”。这里堆放着各地进贡和国外进口的形形色色的药材，这使他开了不少眼界。那时，皇帝追求“长生不老”药，一些太医也整天谈论这些。李时珍曾一度寄望于官方能重修本草，但遭到了讥笑和嘲讽，说他擅动古人经典，“狂妄已极”。在这种情况下，不到一年，李时珍就托病还乡了。

回家途中，经过河南的一个驿站，看到几个车夫把一种粉红色的花放到锅里煮，车夫告诉他，喝了这种旋花熬的汤，可以治筋骨痛。李时珍想，老百姓有这么多治病的好经验，今后还得多向他们请教。李时珍非常注重实践。古书上说，大豆能解毒。他就先让小狗吃了毒物，然后再给它吃大豆解毒，结果小狗死了。经过反覆实验，他终于发现大豆要加上甘草，其解毒效力才显现出来。

古书记载华佗曾用曼陀罗花作麻醉药麻沸散的主药，为了克服曼陀罗毒性，华佗还用了副药，可惜配方已失传。为了试验这种药的麻醉作用，李时珍吞服了曼陀罗，直到精神恍惚失去痛觉的程度。许多本草书中，都提到一种叫“芸薑”的植物，可用来制药，但它究竟是什么样子的，都没写清楚。李时珍为此专门寻访了种菜的人，并且仔细看了这种植物，才知道它就是平常人们所说的油菜，种子可榨油。

当时许多书上对鱼类的生殖过程解释不清楚，有的甚至说鱼是草籽变的。李时珍对此非常怀疑，就去请教老渔民。老渔民听了哈哈大笑，他详细地为李时珍解释了鱼的孵化过程，纠正了草籽变鱼的谬论。李时珍经常向农民、猎人、樵夫、药农、工匠等请教，广泛搜集民间偏方、秘方和一些医药方面的谚语，并把它们一一记录下来。像“刀豆子烧成渣滓吃下去，能治呃逆；穿山甲，王不留，妇人吃了奶长流”等，都来自民间。

李时珍已快四十七岁了，这时，古代的医药书，他几乎读遍了。其他有关的古书，读了足有八百多种，单是摘录的笔记，就有好几箱。他准备以唐慎微的《证类本草》为蓝本，编写《本草纲目》，但一旦动手，又发现还有许多问题。

四十七岁那年，李时珍决定带着徒弟庞宪，去做实地察访。这次察访，历时数年，足迹踏遍湖北、安徽、河南、河北、江西、江苏等地。每到一地，他们都认真考察各地的特产药物，千方百计采摘药草，搜集有价值的标本。

当时传说太和山（今湖北武当山）上生长着一种“仙果”叫榔梅。那里的道士每年都要用密汁腌好，献给皇帝，说是吃了可以“长生不老”。为了研究榔梅的真实价值，李时珍和庞宪来到太和山下。当地的猎人听说他们要去采榔梅，就劝他们不要去，因为采摘“仙果”是要受处罚的。李时珍师徒冒着危险，趁着月色偷偷上山采了几颗，回来后仔细研究，发现这是榆树类的果实，只不过可以生津止渴罢了，那有所谓“仙果”的秘密。

察访途中，碰巧南京药王庙举行三皇会，全国各地药材商人汇聚那儿。药王庙里摆满了全国各地出产的药材，李时珍师徒在那儿流连了好几天，买回了许多不熟悉的药材，有几个泉州商人听说他就是大名鼎鼎的李时珍，还送了他一些外国药材。这次实地察访，足足用了四五年时间，奔波了万里路，收获很大。回家后，李时珍亲自栽培、炮炙药物。他总结了不少药物播种和收获的季节与其药用价值的关系，改进了许多药物的炮炙方法，还对矿物药作了大量的炼制工作。

这时李时珍已积累了几百万字的资料和许许多多实物，五十多岁的李时珍开始了兢兢业业的编书工作。儿孙和徒弟有的应付门诊，有的帮助誉写，有的对药绘图。书一卷卷地写出来，案头堆得越来越高。在写作中遇到问题，他就去实地观察。他在猎人帮助下捉到一只穿山甲，仔细观察后进行解剖，发现它确是食蚁动物，但舐食蚂蚁的方法与前人所说不同，是用尖嘴巴拱开蚁穴后用长舌舐食的。他把这些新认识都写进了《本草纲目》。

一五七八年（明万历六年），《本草纲目》经过三次大的修改，终于脱稿了，李时珍整整花了二十七年的时间，付出了大半生的心血，才完成了这部伟大的著作，这时李时珍已经六十一岁了。《本草纲目》全书一百九十多万字，分五十二卷，记载了一千八百九十二种药物，还附有一千一百多幅动植物插图和一万一千多个处方，这是几千年来中国药物学的总结，无论从严密的科学分类还是从宏大的规模和流畅生动的文笔看，它都超过古代任何一部《本草》。

为了让《本草纲目》传播开去和流传下来，李时珍想到应把它刻印出来。然而那时候出书是要自己掏钱请人刻印的，李时珍付不起那么一大笔钱，他四处奔波求人，但那些书商认为出这种书赚不了钱，没人愿意出钱为他刻印。一直奔波了十二年，七十多岁的李时珍终于在江苏遇到了当时的著名文人王世贞。王世贞十分赞赏《本草纲目》，并为它写了序言。在王世贞的帮助下，南京的书商也同意出版这部书了。

问答题：李时珍

1. 李时珍是那一个朝代的人？他有什么专长？
2. 幼年的李时珍，身体状况如何？
3. 为什么李时珍的父亲同意儿子放弃科举？
4. 为何后人称赞李时珍“千里就药于门，立活不取值”？
5. 在什么情况下，李时珍决心编写一部新的本草书？
6. 李时珍如何获得草药的认识和资料？
7. “本草纲目”是一本怎样的书？在什么情况下获得出版？

歌唱

人生的目的是什么

人生的目的是什么，就是寻求至福与超脱
不怕苦肯努力，幸福可得。
不自私肯献身，超脱归我
人生的目的是什么，就是寻求至福与超脱
同学相处要和睦，埋头攻读共切磋。
共切磋，同欢乐，情投意合。

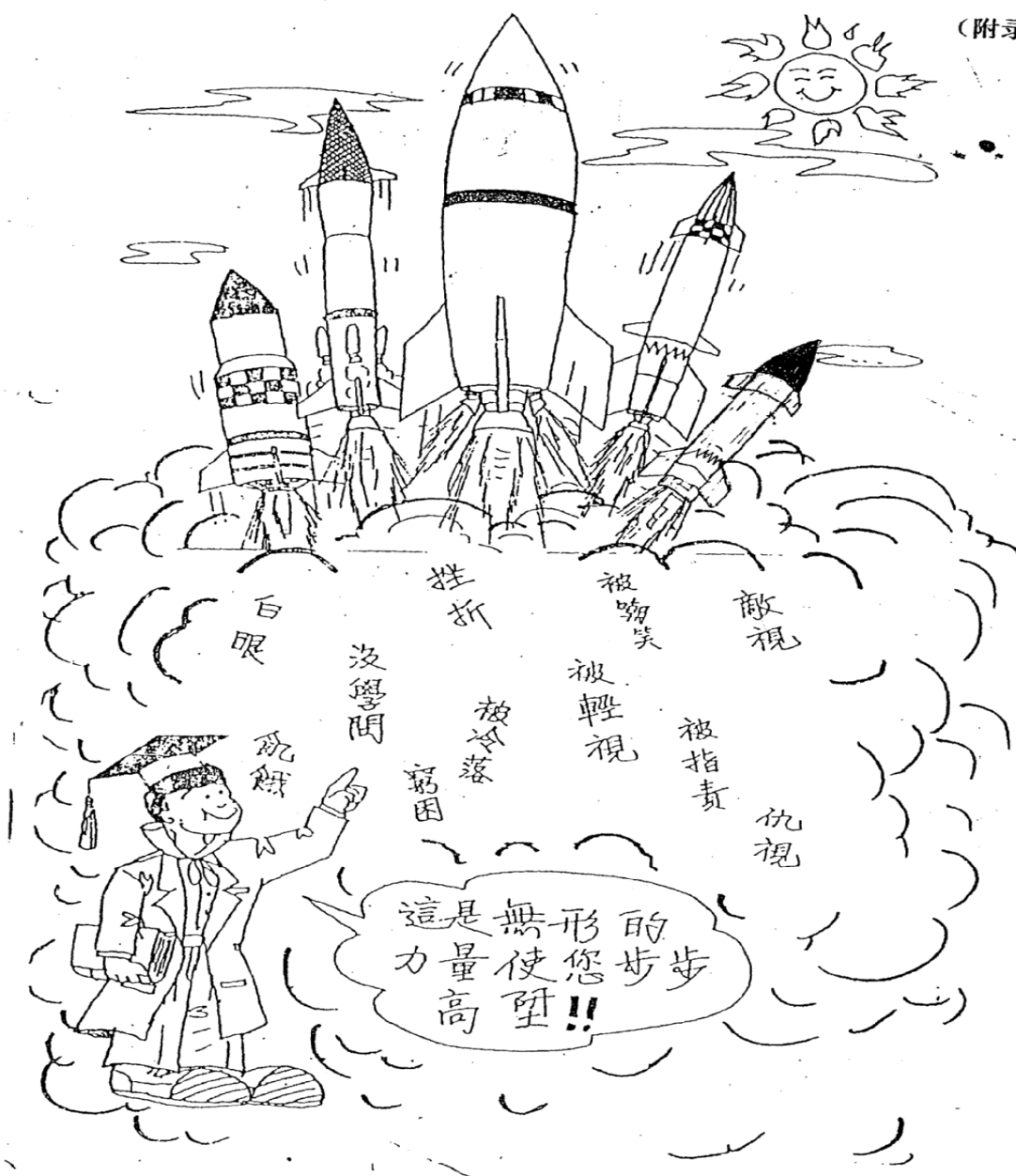
集体活动

- 阅读并讨论短文“挫折”。
- 要如何克服在学校，在家里所遇到的种种不如意事。分组讨论并将方法写在黑板上。
- 讨论图画，让同学们将正确的价值观填入腾空的火箭里。



大多数人都有遇到挫折的经验。假使你在学业或事业上受到了挫折，大可不必悲观。这种挫折的经验越早承受越好。我敢肯定地说，人生的旅程是充满波折的，有时在我们生命的某一段时期中，好像没有一件事是顺利的。

然而这是每个人都必经的阶段，不必灰心，更不必气馁、消极。失败原为成功之母，这是天将降大任给你呀！所以这种经验来得越早越好，有这种经验的人就知道挫折并非山穷水尽，反而可以鼓励你奋发。



课程结束：同学闭上双眼，回想并复习今天所学的课程和价值观。心中许愿不论遇到什么挫折或不如意事，皆不轻言放弃；失败了不气馁，从头再来，自强不息。提醒自己，人生不如意事常八九，在生命过程中，每一个人都会遇到很多困难和问题，只要敢于面对问题，以坚强的自信心和耐心去解决问题，就能顺利地迈向成功的道路。

附加练习：让同学们写下一些例子来分辨那一些才是正确的价值观。过后大家一起讨论，分享。。。