

自信，毅力

宗旨： 培养学生的自信心，不怕失败，勇敢面对挑战。

关键词： 信心、勇敢、果断、坚持、耐力、挑战、相信、坚毅。

每周主题/语录



讨论以上词句的意思。

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，以及强劲的树干。。

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。。”

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

走向光明的非洲男孩

我们的十六岁少年在做些什么呢？伴在电脑电视前，追寻着现代高科技的踪迹；坐在冷气餐馆里享受汉堡包，在街上无目的地闲逛，说些无聊透顶的话，或整天无所事事，发着不属于他们那个年龄的白日梦。

贫瘠的非洲大陆却有个十六岁的少年，因为儿时的一个梦想，离开了他的家乡马拉维（位于赞比亚东部，坦桑尼亚南部），往北徒步走向埃及首都开罗，全程长达三千英里。途中他必须经过坦桑尼亚、乌干达、苏丹，最后抵达埃及。所经之处散布着数百个部落，说着五十多种语言，除了自己家乡的语言，他对其他一窍不通。但他必须走过去，仅仅是为了儿时的那个梦想。到底他怀着什么梦想呢？

在他的家乡，很少人受过教育，那仿佛是地球以外的事，偏偏有西方来的传教士，在那儿兴建教堂，传教布道，同时也教导孩子们读书。勒格森就是在这样的机会下受到某种教育。传教士们送他两本书，一本是《圣经》，一本是《天路历程》。他从《天路历程》中读到林肯和华盛顿的英雄故事，深深受了感动。一个朦胧的梦想在他心里萌芽，他决心向这两位英雄学习。这就意味着他必须离开贫瘠的家乡，到美国去接受高深的教育。他不知道美国在那儿，只从传教士那儿知悉，只要往北走，一直走到开罗，在那儿他可以乘船到美国，开始他的大学教育。然而他也不知道，从开罗乘船到华盛顿，又是另一条多么遥远的路途。

怀着这样的一个梦想，一九五八年十月，正当十六岁的勒格森，身上只带了仅够五天的食物，两本书，一把用于防身的小斧头和一块权当睡床的毯子，光着脚板出发了。他不是去旅游，他要完成儿时的梦想，但他压根儿不晓得这一趟行程有多遥远。天真而满怀梦想的他，经过整整五天的跋涉之后，才仅仅前进了二十五英里。食物吃光了，水也喝光了，而且身上一分钱也没有。要想继续走完那剩下的两千九百七十五英里的路程似乎是不太可能。但勒格森不愚昧，他清楚地知道，一旦放弃，就意味着他又回到过去的贫穷、愚昧、落后和无知。他必须走下去。他对上苍发誓：不到美国誓不罢休，除非我死了！

请你展开想像的翅膀：一个孤立无援的少年，要在沙漠的非洲大地徒步，白天阳光热如火，夜晚冷如冰。他只将毯子铺在野外，就这样当成睡床，仰望满天星斗，冷风如刀一样剐着他的肌肤，还得随时防备野兽、毒蛇的袭击。下雨天不但得忍受寒风冷雨的侵蚀，还

得面对饥饿、干渴、思乡、孤独、寂寞、害怕、恐惧等的折磨。他哭了，但空荡荡的野外，回应他的只有寂寂的空间。泪水流下了，征程还遥远呢。你能想像这样的生活吗？三千英里到底有多长呢？你想像不出，因为你这一生从未徒步走过这么长的路。非洲大陆的环境比我们想像中困难多了。没有铁一般的意志，是不可能走下去的。没有食物，勒格森就依靠野果和可吃的植物充饥，维持着生命。漫长而艰苦的旅途使他变得又瘦又弱。在旅途中唯一陪伴他的，就是那两本书；他一遍又一遍地读着林肯和华盛顿，继续北行。

一九六零年一月十九日，已经过去了十五个月，他也走了将近一千英里的路，到了乌干达首都坎帕拉。他的身体竟然慢慢的健壮起来也有了更明智的求生方法。他在坎帕拉呆了六个月，干点零活，一有时间就到图书馆，贪婪的阅读着各种书籍，因为他知道，到美国去不仅仅是实现儿时的梦想，他也必须尽量充实自己，才能在美国的大都会里生存下来。他在图书馆里看到了一本图文并茂的美国大学指南书。其中的一张插图深深地吸引了他，那是位于华盛顿佛山区的斯卡吉特峡谷学院。他马上给该学院的主任写封信，述说自己的近况，并向学院申请奖学金。学院的主任被这个非洲青年感动了，不仅接受他的申请，还提供奖学金和一份工作，其工资足够用以支付他上学期间的食宿费用。

他用自己赚的钱买了一双鞋，使自己不必光着脚走进学院的大门。他那艰苦的跋涉，渐渐传遍整个非洲大陆。学院的学生们在当地市民的帮助下，筹了一笔钱让他得以支付来美国的费用。一九六零年十二月，经过两年多的行程，勒格森终于走进了斯卡吉峡谷学院，正式成为该学院的学生，实现了他儿时的梦想。毕业后，勒格森并没有停止他的奋斗。他继续进行学术研究，并到英国成为剑桥大学的一名政治学教授，同时还是广受尊重的作家。

为什么勒格森能成功呢？最关键的是：他定下一个崇高的目标，然后全力以赴，不达目的死不罢休。沿途困难重重，而且每天都得面对死神的挑战，意志稍有动摇，绝对完成不了。他向我们传达了一个讯息：只要不放弃，最终会迈向成功！我们的十六岁少年，是现代社会里幸福的一群，不知人间疾苦，生活里没有风吹雨打，稍有不如意，就倾向于暴力或现实低头。看一看这个非洲少年吧，从他身上你可看到另一种精神，一种闪光的精神，他的英勇事迹，可以鼓舞你无惧于现实的挑战，以一往无前的精神走向时代的前头！

问答题：走向光明的非洲男孩

1. 勒格森住在非洲的那个地方？他有什么梦想？
2. 传教士送什么东西给勒格森？而勒格森又以什么来开始他的行程？
3. 在没到美国之前半年，他住在哪里？
4. 他是如何到达美国的？
5. 为什么勒格森能成功地实现儿时的梦想？
6. 你对他不屈不挠的精神有何感想？

歌唱：

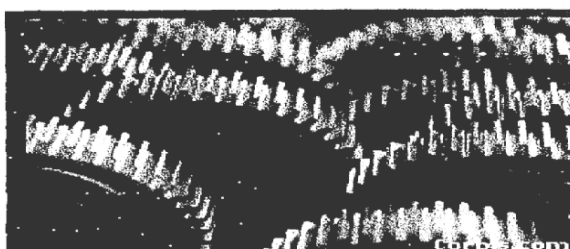
人生在世何所求

人生在世呀何所求，高尚品德呀必修
学海无涯，惟勤是岸，努力不懈，必有成就
不浪费时间，不浪费生命，
一定要做到品学兼优。

集体活动

让学生看着图片，发挥想象力。试想这些图片对你有什么启示，然后将心中的感想写下。

跷跷板，齿轮，北极熊：



提示：

- 跷跷板：人生在世，有起有落，难以预料。当我们看到别人失败时，应伸出援手一把。
- 寒风中的北极熊，不畏严寒，充满勇气。要学习北极熊的精神，虽处在恶劣的环境中，也不退缩，努力奋斗。
- 齿轮：齿轮必须互相吻合，才能转动，当一个齿轮转动时，其他的也必须跟着转。我们是这社会的一份子，一举一动对他人都产生影响，所以要常常设身处地为他人着想并互相适应，这样大家才能和平相处，互惠互利。

记忆叠罗汉

由一人开始，用一至三个形容词来介绍自己。第二人复述前人资料，再加上自己的介绍。如“他是阿华，他是一个活泼有义气的人。我是小强，我是个内向、温和但怕输的人”。

依此类推，回到第一人时，他要总述所有讯息。

分享自己的感受及观察。

课程结束：老师让大家围成圆圈，手拉着手，大家一起大声说，“我受到赞扬时不要得意，受到挫折时也不沮丧。没什么是我不能做的。只要有信心，不论遇到什么障碍，我都有勇气克服。我能，我一定能，我相信我一定能。”

附加练习：让同学们写下一些励志的词句及图画来鼓励自己。这些给予勇气的词句和图画可以贴在每天温习功课的地方，面对它，激励自己好好学习。