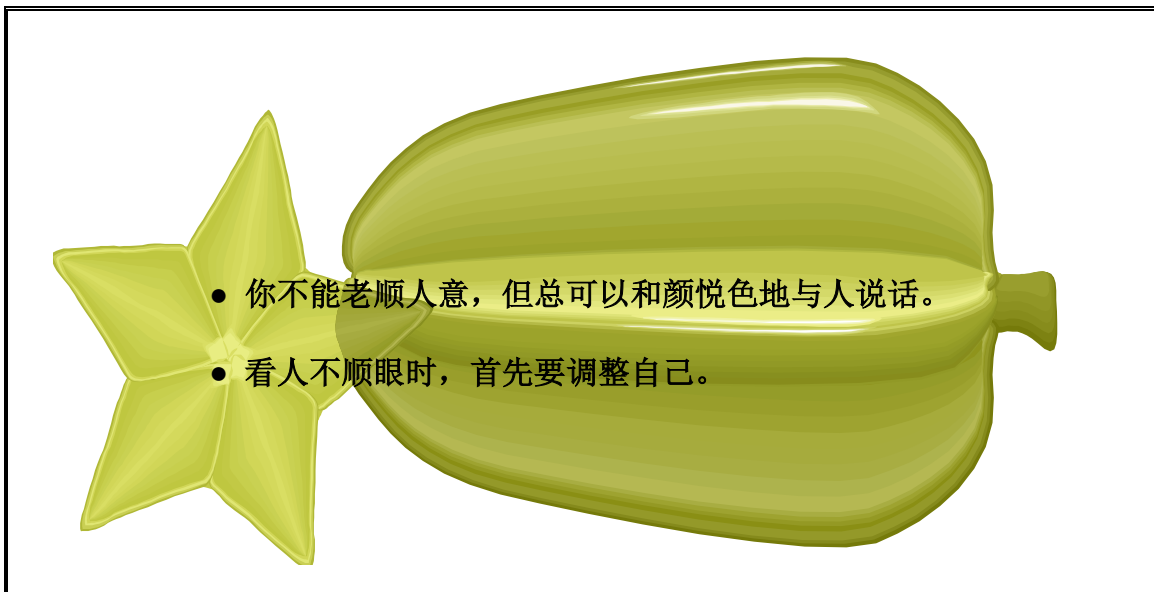


和谐

宗旨： 教导学生培养宽大的心胸、圆融的智慧、待人处事的正确态度。

关键词： 和睦、平安、态度、豁达、谦让、心广、欢乐、宽容、体谅、相亲相爱。

每周主题/语录



讨论如何与人说话与沟通。看人不顺眼时该如何处置和调整自己的感觉和态度。

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：“现在闭上你的眼睛，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。。。吸。。。呼。。。吸。。。呼。。。”

想像离你头顶3寸的地方有道像瀑布一般的白光。。
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。。
光穿过你的胸部和心脏。。赐你健康的身体和关怀的态度。。
光流到你的手臂及双手。。你随时伸出援手，给予帮助。。
白光接着来到你的肚子，使你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、随时走到需要帮助的地方。。
那道闪亮的白光穿透你。。使你觉得很开心、很满足。
要知道你就是一个愿意做好事的好人。

享受你这一刻的感觉。。让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到全身。。看看你自己。。
你很美丽，也很可爱，你很幸福。。也很快乐。。而你周遭的其他人也一样的美丽可亲。。
把你的爱传播给你的父母，兄弟姐妹，亲戚，同学，老师。。给每一个人。。
这一切，让你感到轻松愉快，悠然自得。。。享受做你自己，活在当下。。
你感到很满足。。。很开心。。。”

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，祝福他们‘天天快乐，幸福’。”

故事

和谐良方

有一个故事：从前一个学问渊博的人，前往求学者众多。一天，他向即将离别的学生作最后的教诲，并提问：“你们踏上社会后，将以何种信条为人处事呢？”

一个学生自告奋勇道：“我已经准备了一百顶高帽子，见人就奉送一顶，保管能有良好的人际关系。”

老师赶快提醒他：“我们做人应该诚实无欺，怎么可以这样一概恭维以取巧呢？”

学生答道：“当今之世，像老师您这样高尚正直的人士又能有几人呢？”

老师颇为自得。出门之后，该学生便对同学们笑道：“我的高帽子，只剩下九十九顶了。”

此虽为笑话，却值得我们深思。在此变动日渐激烈的世界，人际关系日益复杂，彼此相处，融洽不易，不仅需要互相忍让，更需有宽大的胸襟，豁达大度。去发掘他人的长处，适当的赞美、恭维是和谐人际关系的润滑剂。

记得泰戈尔的名言：“经常谈论别人的短处，只会使一个人变得非常多疑，非常无聊。”所以，在适当的场合，适时地给予人们赞美，能够使对方感受到人情味的温馨，或择善固执的鼓励。

心理学家认为：“人人都希望被别人当作善良和有才能的人，希望得到人们的尊重和认同。”因此，为人父母、师长或上司者，千万不要对子弟、下属乃至朋友，动辄批评，指责。若能稍秉宽宏之念，常予以鼓励、赞叹，提高对他们的期许和评价，给予别人提升的机会，小则家和万事兴，大则可为社会带来祥和安宁。

美国成功的典范卡内基曾说：“我的用人之道，主要是赞美和鼓励，我还未见过批评、责罚能让人开心地把工作做好。”

在人际关系愈来愈复杂的社会之中，惟有宽容的心胸，圆融的智慧，善意的赞美，可称为和谐的良方。

问答题：和谐良方

1. 老师给学生的最后教诲是什么呢？
2. 为何这位学生说他的高帽子只剩下九十九顶了？
3. 泰戈尔说了些什么话？
4. 父母、兄弟、姐妹，要如何相处才会给家带来安宁？
5. 你对“家和万事兴”这句话有何理解？
6. 卡内基为何会成功？
7. 什么是为人处事的最佳良方？

歌唱

风吹不动天边月

风吹不动天边月，我心似月清皎洁
（但愿）一任自然，不动心，世事顺逆有何别
春有百花，秋有月，夏有凉风，冬有雪
若无闲事挂心头，便是人间好时节

集体活动

- 二人一组，找个角落坐下。
 - 面对面，互相凝视五分钟（需眼对眼）。
 - 对视时，心中想着对方的各种好处和优点，把爱和光传给对方。
 - 五分钟过后，真诚地握着对方的手，看着他或她的眼睛，告诉对方其长处是什么，并很诚恳地给予祝福。说话时语气要温柔亲切，不虚伪也勿开玩笑。

最后，大家围成一个圆圈，手牵手，以手把爱传给你左右的人。三分钟后，大家轮流说出心中的感受。

- 讨论如何与家人和平相处。
- 讨论如何与其他民族和睦共处。

课程结束：老师把上课所讨论的待人处事之道重温一遍。大家发愿，“从此以后，要把一切坏习惯、急躁的脾性改过，多为他人着想。要笑口常开，以豁达的胸襟与人相处。懂得谦让的人一定有海一样的胸怀，虚怀若谷，能接受来自各方朋友的关怀和批评。”

附加练习：讨论：同学们在学校遭受其他同学嘲笑讥讽的时候有想过放弃吗？这种来自别人的压力让我们感到十分难堪、痛苦，要如何面对呢？

老师鼓励：“如果在学校里真的有被其他同学嘲笑或讥讽，只要自己是对的就要坚持下去，直到成功。那些嘲笑和非议所造成的困难并不算什么，困境中我们一定不要气馁，而要经常保持一颗平静的进取心。”