

克制，保持冷静

宗旨： 教导学生学习抑制并消解愤怒，培养耐心。

关键词： 耐心、克制、冷静、体谅、尊重、和平、包容、心宽、大量。

每周主题/语录



讨论以上五个词句的内涵。

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。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：“想像自己是一粒橡皮球。。被一程厚厚的橡胶保护着。。
在里面的你感到很安详。。没有欲望。。没有烦恼。。
给你自己一分钟的时间，来看看自己能变得有多平静。。无忧无虑。。
想像任何能干扰你内在平和的东西都不能进入橡皮球之内。
那些东西一旦靠近橡皮球，就会自动弹开。。没有诱惑。。没有干扰。。”

用一两分钟的时间静静地感受那份平静。。。满足。。。将来只要你感到匆促和不安，你就能想起你心里的那份平静。要知道你总能在你之内找到平静和满足感的。

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松四肢，这次的静坐冥想结束了。对身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的心情和感觉，向他们表达关怀和祝福。”

故事

抑止愤怒

一位修道者从喜玛拉雅山下来，并且称他已经克服了愤怒。他会见朋友们并告诉他们，他已经完全处在平和的境界，完全消除了愤怒。其中一个朋友问他：“先生，你已经克服了愤怒吗？”他谨慎地回答：“是的，是真的。”那个人又问：“什么！这真是令人难以置信。你如何能够克服愤怒呢？”这时他语气很粗暴地回答：“哎，我不是说过了，你难道还不明白吗？”那个人第三次问道：“先生，瞧你的这种语气，你如何能够克服愤怒呢？”他不耐烦地回答：“你真是不可理喻！我告诉了你，我已经克服了愤怒。”

当他说他已经克服了愤怒时，对他人重复地发问，他却受不了而控制不住自己的情绪。假如没有语言的表达和刺激，愤怒倒可以平息。缺乏容忍，愤怒才并发。矫正或对付愤怒的良方，只有忍耐而已。培养起了耐心，怒气自然会止息。要驱除黑暗，就得引入亮光，同样的，要消除愤怒，就得培养耐心。

问答题：抑止愤怒

1. 修道者为何被激怒？
2. 这位修道者的修行如何？
3. 要如何止息人的愤怒心？
4. 你曾发脾气吗？若有，你是怎样平息怒气的呢？（学生轮流回答）

歌唱

伸出手

伸出手，牵我手，我们都是好朋友
在阳光中并肩走，和平博爱和欢乐我们有
让我们分享，不保留
要生活得有意义，必须有爱，慈悲为怀，待人忠厚
同患难，共安乐，互相帮助，智慧展现，真情显露
伸出手，伸出手，朋友，让我们手携手，向前走。

集体活动

• 哑剧

哑剧 1：马路恶霸

一位同学（A）扮演司机，在马路上悠闲地驾驶。另一位司机（B）从后面赶上，显得很急躁，不停地按喇叭，要前面的司机让路。前面的司机马上驾到一旁，后面来的司机很不甘愿，打手势要 A 停下。两辆车停下，B 从车上拿下一根棍子，作势要打 A。A 的表情。。。[自由发挥]。

哑剧 2：瞪眼风波

两堆朋友在高谈阔论，口沫横飞。突然从 B 座上，有一个年轻人站起来，指着 A（在另一群人里），破口大骂。后来演变成互相打骂，场面一片混乱。

讨论以上哑剧所要传达的价值观。

• 游戏：传话

游戏：传话

大家围坐一圈，从老师开始把一些话（一句或两句）小声地传给坐在右手边的同学（别让其他人听到）。然后，这位同学同样地把话传给右手边的另一位同学。这样一个传一个，直到这些话再传回老师耳中。它是不是已面目全非？

提示：

提醒大家传话时要小心，不要无中生有。听话的人也要明辨是非，勿因不真实的传言而引起误会。

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，大家闭上眼睛一起发愿：“我要时时反省，自己是不是常因愤怒而乱发脾气，把小事搞得一团糟，弄得身边的亲人、朋友、同学都很不开心，真是得不偿失。从此以后，我要把坏脾气改掉。要学会换个心情看待问题，不要任凭怒气包围着自己。我要学做一个大量、心胸宽阔，可以控制自己情绪的主人。”

附加练习：与学生共同讨论，“宽以待人，严以律己”这句话的内涵。