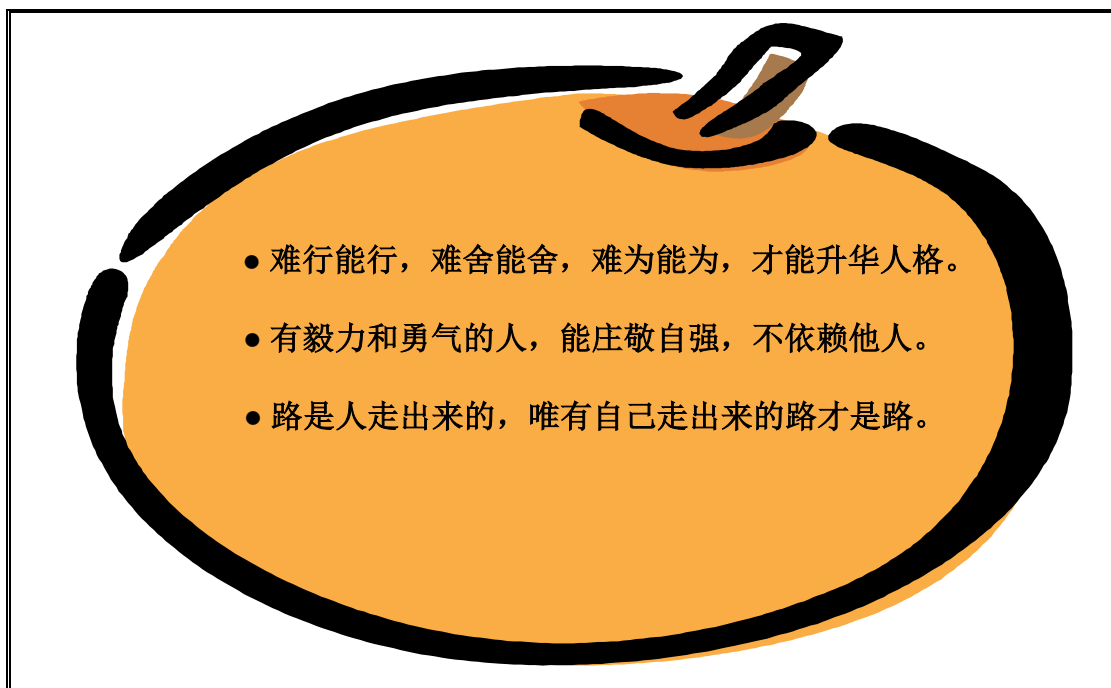


自重，自爱

宗旨： 教导学生要做个自重、自爱、有勇气、有毅力的人。难为能为，才能升华人格。

关键词：爱自己、重视、自知之明、自爱、努力、勤劳、奋斗、上进、发愤图强。

每周主题/语录



讨论以上三个词句的意思。

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。。

在心中把今天所学到的复习一遍。发愿要常怀感恩心。比上不足，比下有余，要感恩惜福自己目前所拥有的一切，凡事尽心尽力的去做，不计较得失，心中常感恩惜福，活得快乐自在。”

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

齐白石



齐白石(一八六三年至一九五七年)，现代书画家、篆刻家。原名纯芝，字渭清后改名璜，字濒生，号白石，别号借山吟馆主、寄萍老人等。湖南湘潭人，早年曾为木工，后学习绘画、诗文、篆刻、书法，以卖画、刻印为生。中年多次出游南北，一九一九年后定居北京，专业卖画、刻印。六十岁后，画风改变，重视创造，融合传统写意画和民间绘画的表现技法，形成独特的艺术风格。擅长花鸟虫鱼，笔墨纵横雄健，造形简练质朴，色彩鲜明热烈；并善于把阔笔写意花卉与微毫毕现的草虫巧妙地结合在一起。亦画山水、人物。篆刻初学浙派，后多取法汉代凿印，布局奇肆朴茂，单刀直下，劲辣有力。能诗文，曾任中国美术家协会主席。

湖南省湘潭县的白石铺乡有一个依山傍水、景色秀丽的小村庄——杏花坞。公元一八六三年十一月，齐白石就出生在这里一个普通农民家中。几间茅屋，一方水田，就是全部家产。祖父和父亲农忙种田，农闲打工，全家艰难度日。

齐白石八岁那年，父母用全家省吃俭用节余的一点钱，给他买了笔墨纸砚，送他进私塾念书。第一次坐在书桌前的齐白石知道父母送自己念书很不容易，心里暗暗下决心，将来一定要做个有出息的人。每天早晨，他踏着蜿蜒的山道去上学。青青的草尖上挂着晶亮晶亮的露珠，山雀儿在林子里喳喳地叫个不停。齐白石觉得家乡美极了。他高兴的走路都一蹦一跳的，边走边哼着家乡的山歌。

一天晚上，齐白石凑着松明灯在描红本上写字。描呀，描呀，描得有些腻了，便想画画儿玩。很快，一条鱼画成了。那鱼儿在水里摇头摆尾，游得多欢！爸爸妈妈看了，都说画得

像。从此，齐白石迷上了画画。齐白石会画画的事很快在同学中传开了。一下课，大家就把齐白石的书桌团团围住，这个要齐白石给画间房子，那个想要画一头牛，齐白石忙都忙不过来。有时当场来不及画，只好回家去画。

这年秋天，田里收成不好，家里没法再供齐白石上学。就这样，还没读满一年书的齐白石当起了放牛娃。齐白石舍不得丢下书本，他就把书包挂在牛角上，有空就趴在草地山石上看书、画画儿。齐白石常常趴在水塘边，溪沟旁，出神地看着鱼虾在水里游动的样子，揣摩螃蟹爬行的姿态。有时一出神就是老半天，牛儿挣断了缰绳都不知道。他用心地把看到的都记下来，等回到家里好仔细地画下来。

慢慢地，齐白石长成了十五岁的少年。由于生活贫苦，自小体弱，齐白石个子长得瘦小。父亲怕他干不了繁重的庄稼活，就让他去学木匠手艺。他学的是雕花木匠，他把以前画过的飞禽走兽作为雕花图稿，雕出许多新鲜花样，很受人们喜爱。虽然白天干活很累，齐白石还是每天都要练习画画。要是一天不画，他就会像掉了魂似的不自在。可是，他觉得自己画长进不大，附近也找不到可以请教的老师，真不知道该怎么办。为此他很苦恼。

有一天，他在一个顾主家里干活，无意中看见一本《芥子园画谱》，他像找到宝物一样高兴。他早就听人说过这本书，就是找不到。主人见他这样好学，就把这本书借给了他。齐白石想，要是把这本书一页页画下来，自己不就也有一本画谱了吗？于是，他每天晚上用很薄的竹纸蒙在画谱，一张一张照原样精心描画下来。半年以后，他有了自己的《芥子园画谱》。

二十岁那年，齐白石结识了湖沁园王湘琦等文化名人。齐白石向他们虚心求教，用了几年时间，向他们学到了一整套中国画的绘画技法。在湖沁园主持的一次聚会上，齐白石的画作赢得文士画家的一致称赞。这以后，齐白石干脆改行，以卖画为生。四邻八乡的人们都很喜欢齐白石的画，前来买画的人络绎不绝。齐白石知道多数乡亲并不富裕，所以要价很低。有人真心喜欢齐白石的画，但又实在没有钱，齐白石就白白奉送，分文不取。齐白石觉得自己的绘画应有更高的境界，于是，他于一九零二年离家远游。饱览壮美的祖国山河，齐白石胸襟大开。画兴起时，便欣然运笔，把奇山异水移到画纸上。这样，他画遍三山五岳，大江大河。

游至西安，几位做官的湖南老乡，建议齐白石用卖画得来的钱去买一个官做，有的要引他去见慈禧太后，设法当个宫廷画师，都被齐白石婉言谢绝了。因为齐白石觉得，他们所建议的，都不是一个志趣高远的人应当做的。一九一九年，齐白石五十六岁。他告别生活了几十年的故乡，到北京定居。这座历史悠久的文化古城名人云集，画家众多。齐白石希望能和名画家们广泛交往，开扩视野，使自己的绘画技艺更上一层楼。

齐白石仍然靠卖画为生，可是他的画挂在画铺里常常很长时间也卖不出去。后来他知道，北京画坛的风气很不好，画家们大多把摹仿古代名家当正道，而齐白石画的山水花鸟都带着强烈的山野气息，自然不合时尚，还受到一些人的讥笑。知音寥寥齐白石感到很孤独，但是他没有屈服于环境的压力，没有放弃自己的艺术主张。他每天在画室里不计晨昏地作画。当他全身心地投入到艺术天地中，孤独、苦闷消失了。他相信，总有一天，他的画会受到公正评价的。

真正理解齐白石的人还是有的。一次，齐白石应邀去作客。那些穿戴高贵的客人看齐白石粗衣布鞋，都坐得远远的，生怕失了自己的身份。齐白石坐在那里很不是滋味。可是，碍于主人的面子，又不好离开。这时，名闻中外的京剧表演艺术家梅兰芳由主人陪着进来了。那些贵客正想上前攀谈，可是梅兰芳一直走到齐白石面前，恭敬地叫了一声：“老师！”满堂客人都惊呆了，那些想攀谈的人都讨了个没趣。

齐白石的画引起了大画家陈师曾的注意。他特地登门拜访，齐白石见他来意诚恳，便拿出自己多年积存的画作请他指点。陈师曾对齐白石的画评价很高，建议他在此基础上变通画法另辟蹊径，形成自己独特的风格。陈师曾的话使齐白石豁然开朗，找到了艺术追求的方向，从此他闭门谢客。十年不出，刻意变法求新，终于取得成功。最能代表他的画风的“红花墨叶”形神兼备，既富有齐白石画作惯有的勃勃生气，又高雅脱俗，令人耳目一新。画坛的保守风气依然如故，但此时出现了一个欣赏齐白石绘画的人。

一九二九年深秋的一天，徐悲鸿应邀参观一个画展。他正对着一幅幅没有生气的画摇头叹息，忽然一眼看见齐白石的《游虾图》，便把“徐悲鸿订”的红纸条挂在这幅画上。陪徐悲鸿的人悄悄告诉他：这幅画的作者齐白石是个木匠，在画坛上很孤立，你买他的画，会坏了你的名声的。刚刚担任北平艺专校长的徐悲鸿笑了笑，说道：“我还要请他做艺专的教授呢。”

画展过后，徐悲鸿三次登门，执意相请，齐白石终于被徐悲鸿的诚意所打动，接受了聘请。齐白石第一次到专艺上课那天，徐悲鸿亲自坐马车前来，齐白石深受感动，连声说：“徐先生，您真是好人！”不久，徐悲鸿又帮助齐白石编选出版了《齐白石画集》，并亲自写了序言，把齐白石坚韧不拔的探索精神和艺术成就介绍给世人，从此，齐白石的绘画日益为人们熟悉和称道，成为一位著名的画家。

齐白石画虾是最负盛名的。这是他几十年如一日观察揣摩的结晶。他成名以后，他的画案上还放着一只养活虾的大碗，以便随时观察。齐白石就是用这样的恒心和毅力来画画的。齐白石成了名画家，还是像做农民、当木匠时一样朴实无华。他喜欢把白菜、南瓜、春笋、锄把、畚箕这些农家物移入画中。他尤其喜欢画白菜。他抓住白菜肥大、白嫩、翠绿的特点，把这“菜中之王”画得能和果王荔枝、花王牡丹媲美。

问答题：齐白石

1. 齐白石小时家境如何？
2. 齐白石第一次在私塾上课时，许下什么愿望？
3. 齐白石小时如何学画鱼虾？
4. 述说齐白石怎样拥有自己的《芥子园画谱》。
5. 齐白石的画在北京不被接受，他有什么反应？他怎样克服这困难？
6. 听了陈师曾的评价，齐白石有什么反应？

7. 什么因素使齐白石获得成功？

歌唱

自己命运得自己去创造

自己命运得自己去创造，
改变生活方式，步上圣灵大道。
万般带不去，随身的是业报。
立大愿，反求诸己最崇高。
勿以心为形役，清静自无烦恼。

集体活动

- 有远大目标，才会成功。让学生拟定自己的目标。

有远大目标，才会成功

你已经不能再等待了，现在的你是以前的你所作所为的成果，以后的你将会有怎样的造化，那得看你现在怎样做。如果从今天开始你不去建立将来渴望得到的成果，那么你的目标将会是遥不可及的。今天是昨天信念的杰作，明天却是今天信念的杰作。

最重要的不是你目前在哪里，而是你要往哪里去。成功者和失败者最明显的分别就是他知道自己的去向，并且订下所要达到的目标。简单地说，成功的定义就是达到一个有价值的目标，并感觉到有满足感。一个认不清目标或目标模糊的人将永远不会成功。

如何拟定目标

在一张纸上分别写下：

1. 学业目标
2. 个人成长目标
3. 人际关系目标
4. 物质目标
5. 闲暇目标

然后列下你希望能达到的短期或长期目标。

举例：1. 学业

(I) 短期目标

- A. 每天早上五时起身，
温习功课一小时才上学
- B. 每天学中英文生字各十个
- C. 不再迟到

(II) 长期目标

- A. 今年当学长
- B. 今年考第一名
- C. 常识比赛得第一名

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学闭上双眼，心中发愿：“我都要以坚定的信心、坚强的毅力去完成并实现自己所定下的短期目标和长期目标。无论如何，只要是在向前迈进，即是多么微小的进步，我都不气馁，充满勇气和自信向前迈进，达到目标。”

附加练习：与学生讨论和分享经验：知道不管处于什么样的环境中，都不能放弃自己的优势和专长，要不断地去学习和尝试。