

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	人格教育	冊數	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	肯定自我	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會: 一、大愛劇場-回甘人生味 二、慈濟月刊 344 期-莽丈夫的懺悔淚			教學時間	40 分
靜思語	改除習氣不是要求別人改變，能夠改除自身習氣，也是自我成就。				
單元目標	一、能瞭解嚴以律己，寬以待人的真諦， 二、能坦誠面對自己的缺點，堅定改過。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)： 鏡子一面、投影設備。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)請一位學生照鏡子，完成後，說出鏡子的特性。 (左右顛倒，即鏡裡面的左手，是外面人的右手) (二)邀請同學兩兩面對面，一人當鏡內的人、一人當鏡外人。但，鏡子內外不能左右顛倒，如:鏡外的人用右手摸頭，鏡內的人也要用右手摸頭。 (三)一分鐘內，鏡外的人不斷變換動作，看鏡內的人是否能跟著做出正確的動作。 (四)一分鐘後，角色互換，再進行一次。  二、問題討論 (一)為什麼鏡內的人常常左右不分? (二)為什麼個人的習慣不容易改變? (三)當你觀察到別人的錯誤時，是否也常常反觀自己呢? (四)當我們照鏡子時，可以看到什麼? 你覺得代表的意義是什麼? (誠懇面對自己的缺點，並且有自信能改除)				教學簡報 鏡子一面	8 分
<b>結語：</b> 因為我們的雙眼長在前面，往往很容易看到別人的錯誤，就像剛剛在進行活動時，我們很快能發現對方的動作做錯了；但我們自己做錯的時候，是否能即時發現並改正呢？所以若我們希望自己成為更好的人，就要學習面對自己的缺點，並加以改正；而當他人做錯時，我們要記得自己也會犯錯，所以要多一分寬容，包容對方。					

<p><b>貳、講述故事：回甘人生味</b></p> <p>一、建議呈現方式：口述故事。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>台中中小企業重壽機械董事長柯國壽，人長得很斯文。為了創業，在總是與客戶、朋友稱兄道弟、客客氣氣。但累積的工作壓力，讓回到家，一不順心，就打老婆、打孩子。「施展兩面工夫」的他，直到接觸慈濟，投入做志工後，深切地反省自己的過錯，並當眾向妻子懺悔，讓夫妻與親子關係都有了不一樣的轉變，邁向更美好的人生。</p>	故事內容	15分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、柯國壽沒有改變前有哪些壞習氣？對家人有什麼影響？</p> <p>二、你覺得改變壞習氣的過程容易嗎？需要哪些協助？</p> <p>三、你知道有哪些言語或態度會令人不喜歡？</p> <p>四、自己是否也曾經說過或做過哪些事情，而造成家人、朋友不愉快？可以如何避免再次發生呢？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我看到柯師伯勇敢在公開場合上向他老婆真心懺悔，也承諾從此不再動粗，經過大家的見證，他努力改變自己的壞習氣，讓他的老婆重新接受他，也讓他自己與孩子的互動變得更加和樂。我很佩服柯師伯的勇氣與決心。平常的我只要不耐煩或是事情不順心，講話的口氣就會很衝，我也知道這樣不好的口氣會傷害別人，而且每個人都喜歡和個性好、脾氣好的人在一起，當然我也不例外，但是自己做不到，又要怎麼去要求別人呢？所以，我現在最應該要改變自己說話的口氣，雖然改掉壞習慣需要花時間，但我會努力去做，我相信一定能成功。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>人人都喜歡和個性好、脾氣好的人在一起，但是自己做不到，又要怎麼去要求別人呢？所以，當要求別人時，要先反省自己是否有做到。尤其當我們想要成長，就要改掉自身不好的習氣，而非不斷地去指責他人。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會改變批評他人的習慣。</p> <p>二、會自我檢討，改正自己不好的習慣。</p>	學習單	3分

## 附件二:故事內容

### 回甘人生味

柯國壽，中學畢業，就在車床工廠做學徒，學得一手車床的好技藝。柯國壽當兵退伍後，父親作主為他辦理婚禮，並給他五萬元讓他創業。在夫妻胼手胝足的初期，柯國壽對妻子尚能溫柔體貼；但事業越做越大，員工愈來愈多後，他擺起了大老闆的派頭，常常大聲喝斥員工，讓員工受不了而離職，自己也弄得焦頭爛額。為免工人跳槽及廠商退貨，他只好忍氣吞聲，壓力一層層堆積在心頭，無處宣洩。a 每當回到家，就將所有的氣憤、委屈一股腦兒全傾瀉在太太與孩子身上。只要讓他一不順心，他立刻拳打腳踢。太太為了四個孩子，一再的容忍，但柯國壽卻不知悔改。有次看到太太每晚都外出，他還起了疑心跟蹤出去，才知道太太的太陽穴被打中，已經輕微腦震盪需要吊點滴，連驗傷報告也準備了好幾份，作為訴請離婚的依據。他天真的以為每次說對不起就能讓一切煙消霧散，沒想到自己的婚姻已瀕臨危機。

後來鄰居大哥娶媳婦，依據鄉下習俗，一家有喜，街坊鄰居都會過去幫忙。喜宴結束，柯國壽發現隔壁的大嫂正從掃成堆的垃圾中翻出保特瓶、啤酒罐，然後將鋁罐、塑膠瓶分開放好，甚至連廚房師傅用完的醬油瓶都一一再倒過，累積大半碗醬油。他很驚訝，覺得那位大嫂是鄰長的媳婦，家裡很富有，為什麼會有這樣的舉動？柯國壽好奇的詢問，結果鄰居大嫂告訴他，自己參加「慈濟功德會」，師父教人要惜福，並將可回收資源分類再利用，垃圾就可以變黃金，而回收來的錢，還可以幫助師父蓋醫院和學校。聽完後，柯國壽覺得這是

好事，所以決定共襄盛舉。有次柯國壽跟著大嫂將鄰居們送來的資源載到內埔的回收站，一整車居然只賣三百多塊錢，當時他的心涼了半截。正準備離去之際，一部載滿報紙、空罐的貨車浩浩蕩蕩的開進來，開車的是位年輕的小姐，他趕緊上前協助。卸完貨，他發現駕駛座旁還有一個大約週歲抱著奶瓶吸奶的小娃娃，大嫂告訴柯國壽，年輕的小姐是內埔的委員王淑芬師姊。他被眼前的景象震攝住了，他覺得自己活到三十五歲的年紀，從來不曾看過有人做善事做到這般盡心盡力，連帶著娃兒，都不放棄。當下他心生慚愧，並表達想投入慈濟志工的心意。於是柯國壽開始參與大甲地區的活動，並慈濟師兄、師姊口中知道，證嚴法師教導大家做資源回收不在於金額的多少，而是除去貢高我慢，能夠「不求回報，歡喜布施的心」，於是他更賣力投入環保。

柯國壽自己坦誠，剛加入慈濟前半年，自己的習性難改，還是會動手打人。直到有一次的因緣，讓他下定決心改過，當天是慈濟志工每週固定的共修活動，負責帶領共修的師兄分享：「慈濟有三大法門，第一就是懺悔法門……」，當時柯國壽的耳朵嗡嗡作響，冷汗直流，最後，他鼓足勇氣站上台前，當眾向大家懺悔自己過往的行為，並希望太太能原諒自己。柯國壽說：「很不可思議，當眾懺悔後，我的心頭感到無比的輕安。從此，我再也沒有打過太太和孩子。」

有次，證嚴法師到台中時，柯國壽也到台中分會聞法。當時，有位師姊哭得很傷心問道：「師父啊！我知道慈濟很好，但是先生會阻擋我，家人會反對我；我該怎麼做先生才會贊同，進一步和我走上這條菩薩道？」法師的手指頭輕輕指向那位師姊說：「那就要看你囉！」柯國壽猛然醒悟，幸福美滿家庭是建立在雙方的互助互信上，如果自己想再取得太太的信賴，必須從自己開始改

變。晚飯時，他興致昂昂的向太太提到證嚴法師說慈誠隊須遵守十戒的事，並呼籲先生不但要回家吃晚飯，還得回家幫太太做家事。不料太太冷冷的回他一句：「光聽不能受用，做得到才了不起！」柯國壽按耐住性子對太太陪笑臉：「對！對！想要參加慈誠隊還得通過考核，現在請你幫我打分數，看等到年底時我夠不夠資格讓證嚴上人授證。」結果太太噗哧笑出聲來，原本冰冷的氣氛，頓時輕鬆了起來。

柯國壽根深柢固以為教育孩子就要用命令、用權威，接觸慈濟後，他學習用耐心與孩子溝通，讓緊繃的親子關係，慢慢地鬆解。而這一切，都看在太太眼裏。後來他帶著太太到台中分會參加活動，主持的美蘭師姊希望柯國壽能以自身的例子勉勵大家，結果太太聽到他在台上懺悔，當下立即淚流滿面。後來有次好因緣，夫妻兩人見到證嚴法師，太太立刻雙膝落地號啕大哭，法師牽起她的手柔聲詢問，太太說：「感恩上人！救了我們一家人，把我先生調教的這麼好。」說到這裡她已泣不成聲。法師安慰她說：「不會啦！你放心啦！以後他再也不會欺負你了！」跪在旁邊的柯國壽也淚水盈眶。從此夫妻兩人，一起投入做志工，家庭氣氛從此撥開陰霾，晴空萬里。

柯國壽很感恩自己能接觸善的知識，讓自己能坦誠面對錯誤，再加上許多慈濟師兄、師姊的鼓勵，讓他勇敢地改過，獲得一個幸福美滿的家庭。

# 成為更好的自己

班級\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

## 親愛的同學:

當發現自己有不好的習慣或態度，正是能拿出自己的智慧和勇氣，努力去修正的時候，讓自己能成為一個更好的人。

### 【想一想】

1.我會因為哪些事而發脾氣，那是\_\_\_\_\_

我決定要這樣改進：\_\_\_\_\_

2.曾因為哪些不好的話語，而傷害了朋友，那是\_\_\_\_\_

我決定要這樣改進：\_\_\_\_\_

3.我曾做過哪些不好的言行，傷害父母的心，那是\_\_\_\_\_

我決定要這樣改進：\_\_\_\_\_

### 【實踐】

接下來透過自我檢示，改正上述三點壞習慣:如果你做到改正，請記錄在笑臉格子裡；如果你又不小心犯了錯，請記錄在哭臉格子裡；每週統計，確認是否自己已經在不斷修正中。

項目	標記	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	統計
1	☺								
	☹								
2	☺								
	☹								
3	☺								
	☹								

靜思語：改除習氣不是要求別人改變，  
能夠改除自身習氣，也是自我成就。