

靜思語教學

勇氣

提起信心 面對問題

單元名稱

我很特別



體驗活動

別人的眼光



體驗活動

得覺你身為高年級學生的你們
對下列哪些項目
會很在意別人的眼光或想法？
(舉手表決，每人2票)

體驗活動

- (1) 外貌身材(五官長相、身材、青春痘…等)
- (2) 家庭背景(家庭收入、父母的工作、單親、隔代教養…等)
- (3) 競賽成績(考試成績、體育競賽、才藝競賽…等)
- (4) 3C用品、衣服與鞋子(是否名牌、流行)
- (5) 其他(開放現場提出)

體驗活動

票數統計：

外貌 身材	家庭 背景	競賽 成績	3C用品 …等	其他

票數最高的選項是？

你覺得為什麼大家最在意這方面的問題？

體驗活動

角色扮演



體驗活動



小惡魔



小天使

體驗活動

接受不完美

勇敢做自己



體驗活動

討厭不完美
痛苦正開始



體驗活動

討論分享：

1. 剛才天使的鼓勵話語中，你覺得哪一句最受用？為什麼？惡魔的話語中，哪一句最會影響你的心情，你如何克服？

體驗活動

討論分享：

2. 如果你是天使，你還會用哪些話語來
鼓勵劇中的主角？



體驗活動

討論分享：

3. 如果你聽到惡魔的話語，你會如何克服不受影響？



體驗活動

上了高年級之後，同學間不免相互比較，自尊心也變得較強，常會在意別人的眼光，若不如別人就顯得沒有自信。

體驗活動

雖然要擁有自信的心態並沒那麼簡單，但只要培養遇到困難能勇於面對與解決的態度，若是短時間內無法改變的事實(如：家庭背景)，那就面對它、接受它吧！

在人生這條路上必能充滿信心、昂首闊步。

靜思語

不簡單的事能堅持，

才是真本領；

困難的事能突破，

才是真耐心。



講述故事

我很特別

—繪本《你很特別》

—奇蹟女孩「郭韋齊」



省思

- 一、什麼樣的微美克人可以被貼星星？
什麼樣的微美克人會被貼灰點點？
- 二、故事裡的胖哥常常被貼什麼樣的貼紙？為什麼？
- 三、如果你是胖哥，當你已經很努力想要獲得星星，但是大家還是給你灰點點時，你會有什麼感覺？

省思

四、如果你是郭韋齊，你覺得你的內心還會有那些掙扎與擔心？你又會如何克服呢？

五、你是否曾經對自己不满意（外表、成績或壞習慣…等），現在你覺得可以如何面對與克服呢？

靜思

請閉上眼睛

靜靜聆聽



結語

世事無常，人的外在、環境並不會永遠不變，當境界來臨時，要用什麼樣的心來面對才是最重要的。守住自己相信一切都有其安排，然後勇敢地迎接逆境，並充滿信心地踏出每一步。不簡單的事能堅持，才是真本領，

困難的事能突破，才是真耐心，郭韋齊每天不怕辛苦、堅持復健，就是她的真本領，接受有缺陷的自己，以嶄新的面貌重新返回螢光幕前，就是她突破困難的勇氣，這樣的毅力與樂觀積極的態度，值得我們學習與仿效。

靜思語

不簡單的事能堅持，

才是真本領；

困難的事能突破，

才是真耐心。



生活實踐

1. 針對自己在生活習慣上的缺點，訂出改善的方法，將它貼在房間內，並努力實踐。
2. 堅持一個月以上，完成的良好生活習慣的達成。

