



專心—專注用心



台南區市南大愛媽媽





坐如鐘 立如松

行如風 臥如弓



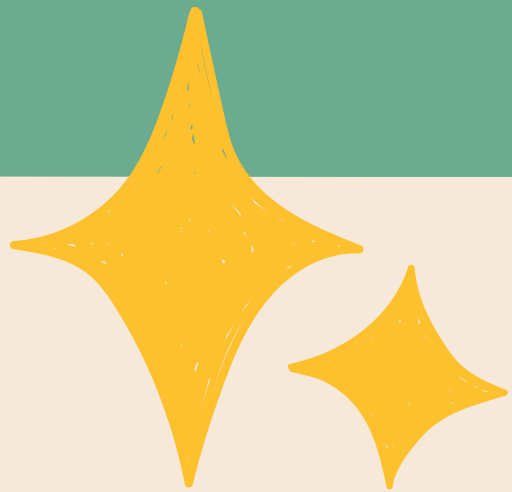


專心

專注當下，不受外界影響。



體驗活動

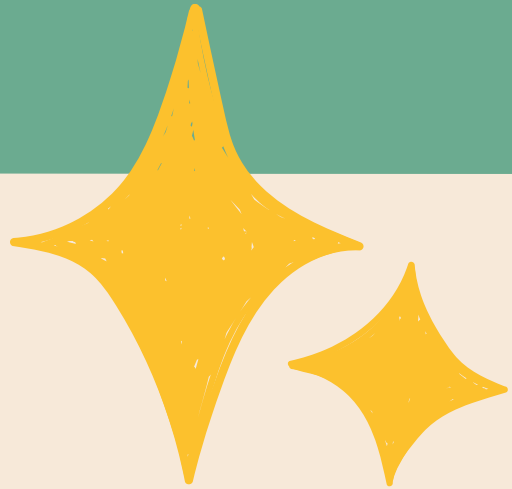


結語

我們的心太容易受外面環境的影響了，就像在清淨的水中加入各種物質，水變混濁一樣，透過靜坐可以讓我們的心沉澱下來，使得精神集中，腦筋清楚，有智慧能找到好方法解決問題。靜坐的過程中，靜心是緩慢的，就像要讓混濁物沉澱，是需要時間的，動心卻是很快的，就如拿筷子將已沉澱的水再攪拌，很快又混濁了，所以靜心需要訓練。

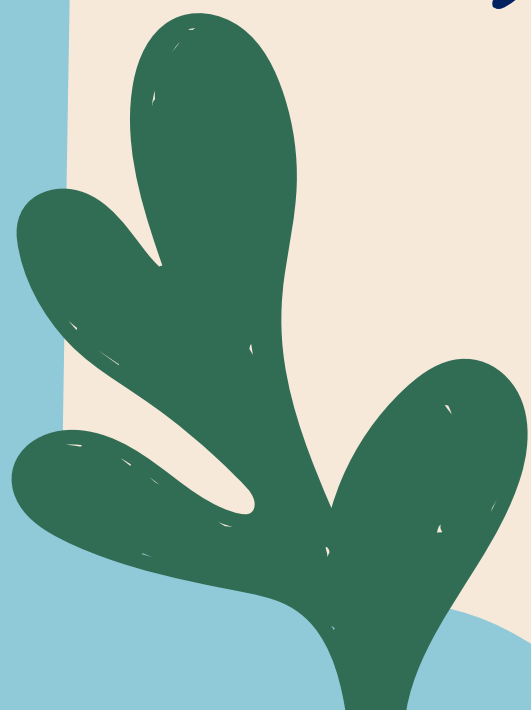
結語

在電視、電影上有沒有經常看見出家人或一些練功的人在「打坐」，打坐就好像是在「數息」，為什麼呢？他們就是在「增加功力」。「增加功力」這個「功力」就是增進專注力，透過數息，集中注意力，讀書時會比較專注，讓成績進步！透過今天的活動，學到「增加功力」的好方法，回去多練習，讓我們養成專心的習慣，「成績」自然會進步，做任何事情也都會成功喔！



靜思語

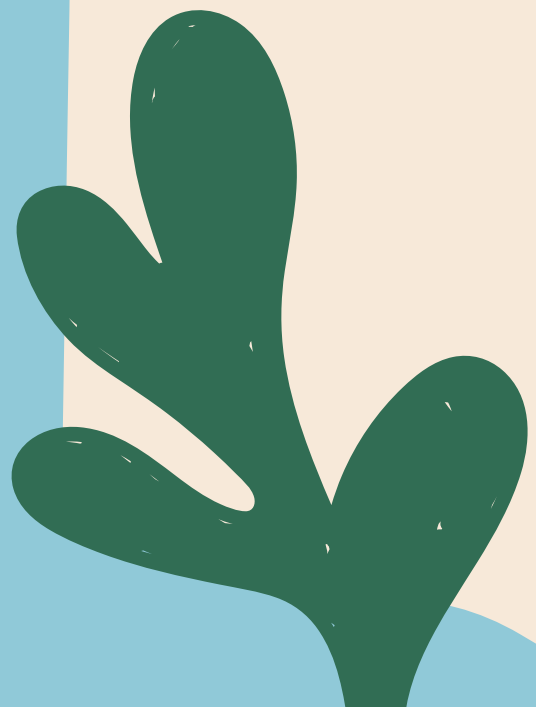
心不專，念不一，
做事難以成就。





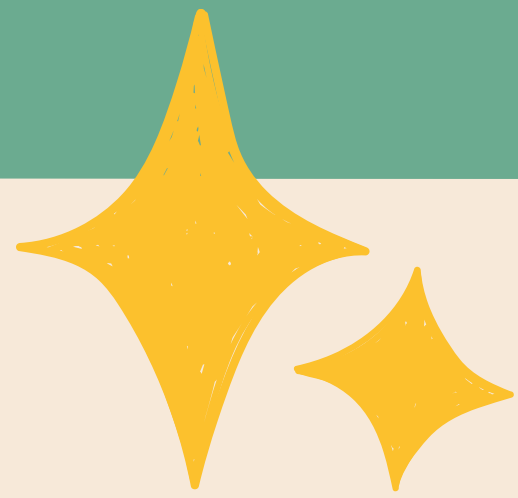
講述故事

專心



省思





一、曾巧為什麼會寫錯功課，還在朝會上出糗？

二、你覺得曾媽媽提出練習專心的方法有效嗎？為什麼？





三、你覺得不專心，可能會帶來
什麼樣的影響與後果？

四、你有什麼好方法可以培養
專心的態度嗎？





靜思語

心不專，念不一，
做事難以成就。




靜思

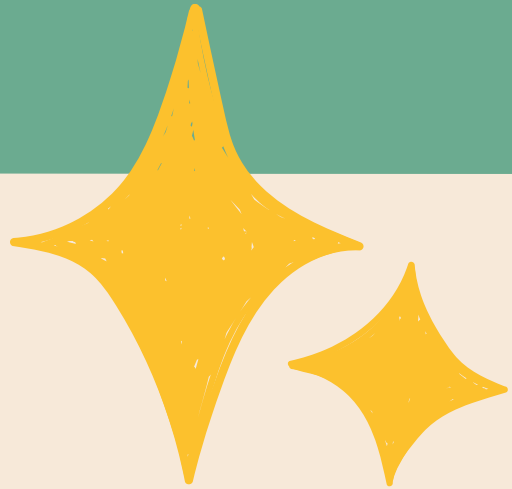




結語

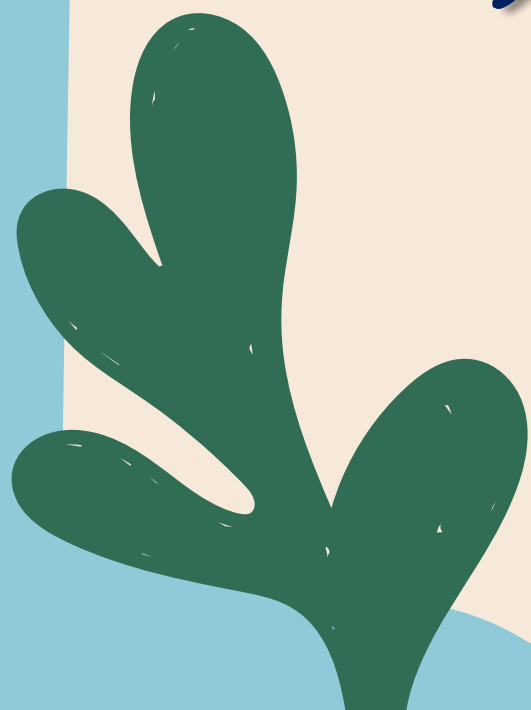
做任何事情，只要能夠專心投入，
一心一意，不但能減少錯誤發生，
還能提升做事的效率，讓事情順利
完成。



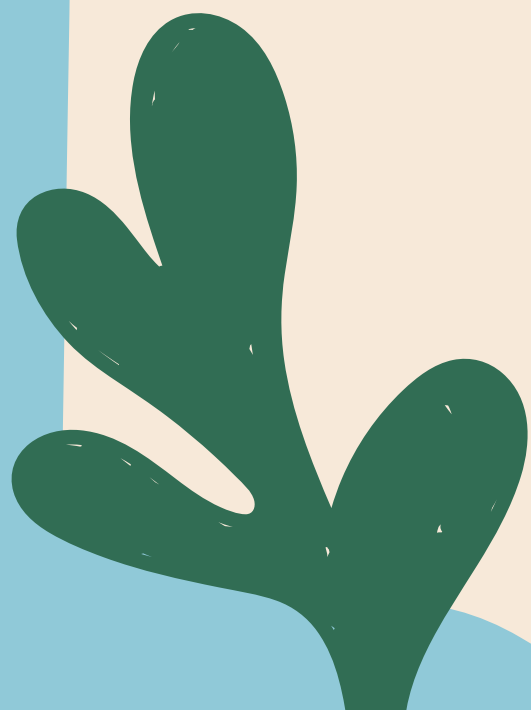


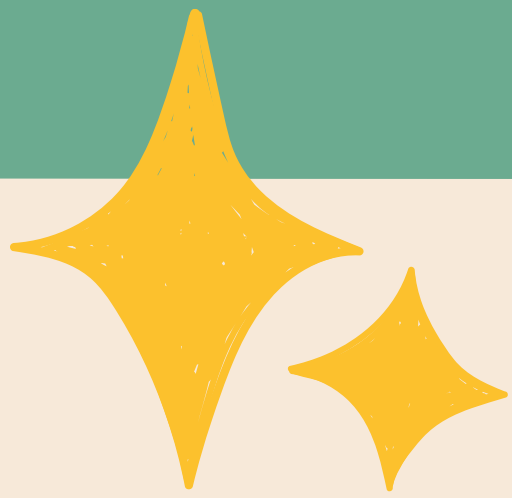
靜思語

心不專，念不一，
做事難以成就。



生活實踐

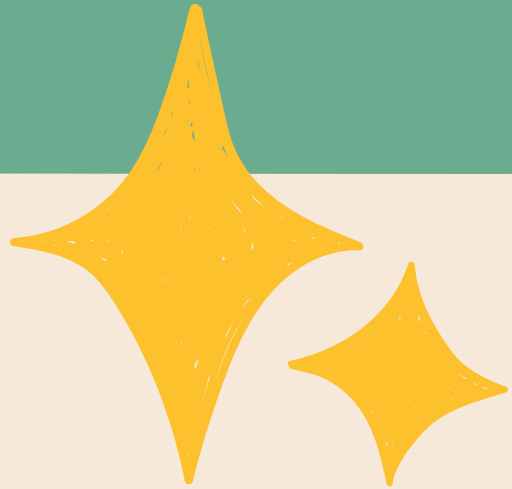




一、寫功課前，會將書桌整理乾淨，讓自己專心學習。

二、會要求自己做事要專一，不會想東想西，半途而廢。





靜思語

心不專，念不一，
做事難以成就。

