

精品教案 - 寬恕

定義：對冒犯自己的人，不計對方態度如何，主動放棄賠償，怨恨，反擊等權利的決定。

目標

我要做到：當他人冒犯我時

- 1、不怨恨他人。
- 2、不報復。
- 3、當自己冒犯他人，要主動尋求對方的寬恕。

品格小故事

森林徒步穿越

樹墩子學校的同學們終於盼來了學校一年一度的春季野外穿越活動。按照傳統，樹墩子學校的同學們將被分成小組，每個小組將抽到一張路線圖。然後按照路線圖成功穿越的小組將成爲年度穿越冠軍。

今年的越野賽，哼哼龍、小鹿阿美、不不螞蟻等七個好朋友當然在一個小組，大家都很興奮，躍躍欲試，都希望能成爲本年度的冠軍。

哼哼龍被大家推舉爲組長，他發揮了自己的領導才能，做了周密的計畫。小組分工，按照每個成員的特點，各司其職。不不螞蟻小腦袋愛琢磨，研究地圖和設計路線的活兒非他莫屬；小鹿阿美靈巧善跑，由她在前面探路最讓人放心；安奇熊體壯力大，能吃苦，凡有背大包等重活兒就由他來擔當；多多鴿愛說愛笑，由他來唱歌提升士氣；微微兔警醒，讓她在後面報告其他小組的情況。一切看來都安排得井井有條，真是可謂萬事俱備，就等越野大賽正式開始！

比賽的日期終於到了，隨著一聲槍響，哼哼龍率領的這一組很快就從眾多隊伍中脫穎而出，走到最前面了。爲了保持小組整體較快的速度，哼哼龍乾脆將不不螞蟻扛在肩上。爲了讓自己這一小組成功奪冠，學校發的綠森林湖區的地圖，不不螞蟻都不知道翻了多少遍，仔細研究了又研究，最後精心設計了一條他認爲最短的線路。

“前面的路好像是沼澤地啊？”走在最前面的小鹿阿美突然高聲說道。

“啊？”哼哼龍扛著不不螞蟻一個箭步跑上前去，“不不螞蟻，你確認這條路能走嗎？”不不螞蟻仔細看了一眼地圖大聲說：“能走！”

“你確定？” 哼哼龍不放心，又問了一句。

“地圖上這條路最短，不過，阿美鹿說是沼澤地，那你做決定吧，是繼續走這條路，還是繞遠一點，你是組長啊！”

哼哼龍決定繼續，並讓阿美在前面探路。

不一會兒，阿美突然尖叫一聲：哎喲！

大夥一看，哎呀，阿美鹿的腿陷進一個深坑裏去了。大家趕緊過去，將阿美鹿扶了起來。阿美鹿疼得臉色都變了，她的腿扭傷了。

哼哼龍看著阿美，著急地問：“阿美，你能走嗎？”

阿美想到不能影響大家，咬咬牙：“我能行。”

當哼哼龍帶著大家繼續往前的時候，阿美鹿一瘸一拐跟在後面。阿美的速度越來越慢，大家都挺擔心阿美的腿傷。

安奇熊說：“不如我們放棄比賽吧，讓阿美鹿休息一下。要不，她的腿會越來越疼的。”

大家都看著哼哼龍，看他做什麼決定。

微微兔跑過來告訴大家：“後面的隊伍快追上我們了。”

哼哼龍決定無論如何要贏得這場比賽。他大聲對阿美鹿說：“阿美，不管你多疼，一定要堅持。不要影響我們團隊的速度。努力，好嗎？”

當哼哼龍帶著夥伴們沖過終點的時候，他們興奮地發現他們成了冠軍。哼哼龍高興得在地上打滾，不小心將站在終點的獅子校長麥基絆倒摔了一跤。

正當其他夥伴們在歡呼的時候，突然阿美鹿暈倒在地上。獅子校長跑了過去，看到阿美的腿，不僅大吃一驚，阿美鹿的腿已經骨折了。

阿美迅速被送往醫院，剛才還很興奮的小夥伴們都垂頭喪氣。獅子校長將哼哼龍和小夥伴們喊到一邊問是怎麼回事情。

哼哼龍告訴校長，阿美鹿的腿受傷後，是他決定要阿美鹿繼續比賽的，沒想到阿美鹿的腿傷得更厲害了。麥基校長問哼哼龍：“在冠軍和對受傷同伴的愛心之間哪個更重要呢？”

哼哼龍很後悔，他說：“我對不起阿美，不應該讓她繼續跑，以致讓她的傷勢更嚴重。”麥基校長最後宣佈：因為哼哼龍將冠軍看得比照顧同伴更重要，導致同伴的身體出現更嚴重的傷害，所以第一名的成績無效。

哼哼龍非常難受，他決定去看望阿美，表達對阿美的歉意。

“哼哼龍！你來了！怎麼不進去呢？”多多鴿剛從醫院看了阿美出來，見哼哼龍在門外探頭探腦，“阿美鹿剛才還提到你，說很想見你。”還不等哼哼龍回答，多多鴿就不由分說地把哼哼龍拉進了阿美鹿住的病房。

“阿美，我，我……我對不起你。”哼哼龍低著頭，眼睛不敢看阿美。“哼哼龍，千萬不要內疚啊，我理解你，你當時也是為了我們小組的勝利嘛。”阿美拉住了哼哼龍的手，

“我們仍然是好朋友！”哼哼龍感動得眼淚都流出來了，“阿……阿美，謝謝你這樣對我。”

多好的阿美啊！哼哼龍真是太感動了。哼哼龍從醫院出來，正好迎面碰到了不不螞蟻抱著一大束花走過來。“哼哼龍，你知道阿美在哪一個病房嗎？”不不螞蟻從花中伸出個小腦袋。

“是你，不不螞蟻！還送什麼花啊？我正要找你呢，全是你的錯！都是你設計的路線，帶我們走錯路，結果害得阿美受傷，害得我們失去了冠軍！”哼哼龍越想越氣，猛地向不不螞蟻踢一腳。完全沒有防備的不不螞蟻被踢得四腳朝天，手中的花灑落一地。哼哼龍踢不不螞蟻的消息傳到校長耳裏，校長將哼哼龍叫到辦公室。

“哼哼龍，你做的決定讓阿美鹿的腿骨折，這麼大的錯誤，阿美是怎麼對你的？”

“她原諒了我。”

“不不螞蟻帶錯路，你為什麼不原諒他呢？況且是你自己做的決定，你為什麼要追究不不螞蟻的過錯呢？”

哼哼龍的頭都彎了下來，臉紅得像火燒一樣。

品格故事討論：

- 1、誰做到了真正的寬恕？
- 2、哼哼龍爲什麼要踢不不螞蟻？
- 3、哼哼龍有寬恕的品格嗎？爲什麼？
- 4、如果你是哼哼龍，你應該怎麼做？

品格人物——曼德拉（1918—）

曼德拉 1918 年 7 月 18 日出生於南非一個部落酋長家庭，1994 年 5 月，成爲南非第一位黑人總統。1993 年 10 月，諾貝爾和平委員會授予他諾貝爾和平獎，以表彰他爲廢除南非種族歧視政策所做出的貢獻。

作爲南非的民族鬥士，曼德拉因爲領導反對白人種族隔離政策而入獄，當時的統治者把他關在荒涼的大西洋小島羅本島上 27 年。

羅本島上佈滿岩石，到處都是海豹和蛇及其他動物。曼德拉被關在總集中營一個“鋅皮房”裏，每天早晨排隊到採石場，然後被解開腳鐐，下到一個很大的石灰石田地，用尖鎬和鐵鍬挖掘石灰石。有時從冰冷的海水裏撈取海帶。因爲曼德拉是要犯，專門看押他的看守就有三人。

當 1991 年曼德拉出獄當選總統以後，他在總統就職典禮上的舉動震驚了世界。在介紹了來自世界各國的政要後，他說令他最高興的是當初看守他的 3 名前獄方人員也能到場。他邀請他們站起身，以便他能介紹給大家。曼德拉博大的胸襟和寬宏的精神，讓南非那些殘酷虐待了他 27 年的白人汗顏，也讓所有到場的人肅然起敬。看著年邁的曼德拉緩緩站起身來，恭敬地向 3 個曾關押他的看守致敬，在場的所有來賓以至整個世界，都靜下來了。

曼德拉後來向朋友們解釋說，感恩與寬恕經常是源自痛苦與磨難的，必須以極大的毅力來訓練。曼德拉說起獲釋出獄當天的心情：“當我走出囚室、邁過通往自由的監獄大門時，我已經清楚，自己若不能把悲痛與怨恨留在身後，那麼我其實仍在獄中。”

親子活動

- （一）不管你做什麼錯事，爸爸媽媽依然愛你

品格更多是靠關係來傳遞的，父母的言傳身教是孩子最好的品格課堂。當你

的孩子冒犯你或做錯事情的時候，一定不要錯過這寶貴的機會：在指出孩子的問題所在的同時，要清楚地告訴孩子你的寬恕——爸爸媽媽愛你。

(二) 神奇的寬恕卡片

當孩子冒犯他人，鼓勵孩子親手製作道歉小卡片送給對方。這種將請求寬恕用圖畫或文字等形式表現的方式，可以培養孩子從小學會將請求寬恕用具體行動來表現出來，釋放自己。

品格行動

與孩子一起討論需要在寬恕品格方面具體行動的事項，羅列一個寬恕行動清單。建議一周為單位來實施，一個月總結成效。下面是一個表格示範，可以填寫需要做的具體事項，並張貼在孩子房間的牆上等醒目位置。

寬恕行動清單

第 __ 周—— __ 月 __ 日 — __ 月 __ 日

我要做到——	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
當有人冒犯我時，我要快快寬恕，不計較對方過錯。							
我不尋求報復							
當我犯錯誤，我要立刻承認，並請求寬恕。							
.....							

按照孩子當天完成的情況打鉤或打叉。

注意：請與孩子一起來擬定，得到孩子認可，並達成協定。