

第二集



品格教育系列

教師手冊

品格教育第二集 目錄

盡責 1



盡責的禿鷹

忍耐 17

忍耐的黑脈金斑蝶



主動 33



主動的凍原天鵝

節制 49

節制的黑熊



守時 65



守時的紅石燕

善用資源 81

善用資源的北美狗魚



謹慎 97

謹慎的紅狐

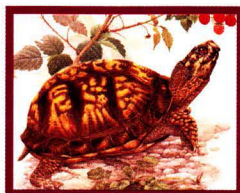


創意 113

創意的浣熊



寬容 129



寬容的美東箱龜

Character First! Education Series 2

© Copyright 2008 Character Training Institute

520 West Main, Oklahoma City, OK 73102.

All rights reserved.

Character First is a Registered Trademark of the
Character Training Institute.

品格教育教師手冊 第二冊

中文版 © 培基文教基金會 尊重版權 · 請勿翻印

初版：2008年6月

出版：財團法人培基文教基金會

地址：台北市郵政信箱 30-375 號

電話：(02) 2363-2584 傳真：(02) 2363-2144

局版北市業字第 1814 號

合定本 ISBN: 978-986-80934-5-4

盡 責

品格第一！® 教育系列 2 第一冊



定 義

明白別人的期望並切實做到。



舉例說明

由於禿鷹對伴侶一生的委身以及對幼鷹的付出，所以成了很多國家尊貴的標誌。禿鷹在廿世紀初葉被大量獵殺後，成為瀕臨絕種的動物，但是因著禿鷹父母盡責的養育，數目有持續回升的趨勢。請參閱第 4 頁，來了解禿鷹若要成功地撫育幼鷹，需要盡到的許多責任。

卡弗 (George Washington Carver) 年幼時須要擔負許多責任。他對一些事很認真，如照顧植物、花卉，這些是他一生都喜歡做的事，但是對有一些事就不盡然，例如他對馬利筋 (Milkweed) 的好奇心事件。年輕的卡弗從錯誤中學習到，若要盡責，他須要回頭，改正事情。你可以在第 6 頁看到有關卡弗童年的趣聞。

我要：

- 遵守諾言
- 不找藉口
- 全力以赴
- 知錯能改
- 知道並盡到我的責任



應 用

盡責應從眼前的小事開始做起，這樣可以預備兒童在將來負起更大的責任。應用本手冊中五個「我要」的原則，幫助兒童在幼年時便養成盡責的習慣，這樣他們未來就能受益良多。請利用第 8 頁到第 14 頁中一些富創意的方法，來幫助孩子認真地負起責任。



讚 美

許多父母及老師往往忽略了稱讚孩子盡責，因為小孩只是做到我們的期望。藉著對孩子完成我們所期待的，來向他們表示感恩，我們不僅鼓勵他們要盡責，並且承認他們的努力帶給我們許多益處。請參閱第 15 頁，有關如何進一步地讚美盡責。



明白
別人的
期望
並
切實
做到

盡 責

而非 馬虎

盡責 **Re•spon•si•bil•i•ty** 名詞 **1:** 對人、職責、職位或債務負起責任的情形。 **2:** 作理性及道德決定的能力。 **3:** 可以被信任。 **4:** 一個人當負起的責任。

盡責的英文 *responsibility* 源自兩個拉丁字根：*responsum*，意思為「答覆和回應」；和 *spondere*，意為「承諾」，因此 *responsibility* 背後的涵義是帶有承諾的回應。

當盡責的人信守承諾時，便會得到別人的信任，並且得以承擔更大的責任。無論是商人、老師或學生，擁有盡責的好名聲，與在財務上成功，或有學術成就一樣重要。

認清你的角色

因為每個人在一生中都會扮演許多不同的角色，所以就得擔負許多責任。認清自己在生命中所扮演的角色，就能了解自己的責任為何。

- 公民的責任是尊敬及維護自己的國家及法律。
- 學生的責任是專心聽講、順從師長，並全力以赴，好好利用在學校的時間。
- 兒女的責任是不僅要聽從父母明言的教訓，也要順從他們未言明的期望。
- 父母的責任是好好訓練、保護，供應兒女，不惹兒女怒氣。
- 員工的責任是使雇主與公司成功。
- 雇主的責任是公正地支付員工的薪水，並提供一個安全的工作環境。



盡責的概念

盡責的範圍不僅侷限於分派工作時明言的部份。盡責的概念超越口頭所說的，還包括未言明的期盼。例如，以油漆牆壁這個工作為例，盡責的人知道另外未言明的期望，例如遮蓋傢具和地板、掛上「油漆未乾」的標示、遮住牆邊飾條、善後，以及這個角色須做的其他工作。

因為盡責必須了解許多未言明的期望，所以一位有效率的老師要明白，教導盡責時，不僅要學生遵守諾言，也要他們明白在答應「我會油漆房間」時，背後所隱含的意義。

想要盡責卻不知如何負起責任，與知道該怎麼做卻拒絕去做一樣無用。

領導者的角色

領導者不但要為自己的工作負責，也要為他分派給別人的工作負責。因此，領導者的責任總是比他的下屬多。每位領導者都必須知道，把工作分派出去並不表示負責結束了，反而是要承擔更多的責任。分派工作後，就有責任教導、監督、評估，並要別人對你負責。

美國歷史上的領袖們，例如喬治華盛頓，他對別人的要求，與他對自己的要求沒有差別。華盛頓將軍甘冒危險，親自上陣，站在最前線。他和部下一起並肩作戰，而不是在他們的後面。為了知道局勢的演變，身為領導者的他親臨戰場。這位偉大的領袖，與屬下一同進退，這樣下屬才能明白他對他們的期望。

平衡的行動

權利帶來責任，若二者間失去平衡，便會發生不幸。以駕照為例，擁有有效駕照的人，同時擁有權利與責任。駕駛人在十字路口見到綠燈時有權通行，但他在行駛前，也有責任看清十字路口是否沒有其他車輛通行。這個道理很簡單，然而，每年有成千上萬的人因車禍喪生，只因他們把權利看得超過了責任。

權利與責任相輔相成。一個人在小事上盡責，會得到更多的權利。當他們擁有更多權利時，也就要負起更多的責任。要小心，不可有所偏頗。



避免沒有根據的期盼

盡責是有限度的，人必須避免覺得有義務要達到別人沒有根據或不妥當的期望。例如，答應要油漆房間，並不表示你需要選擇油漆的顏色。



自然界中盡責的例子

禿鷹的故事

聲尖叫劃破早晨的寧靜。
兩隻禿鷹在空中盤旋，彼此追逐。牠們以每小時100哩以上的速度，時而高飛，時而俯衝，然後轉身，彼此閃躲。

兩隻老鷹中體形較大的是母鷹，牠帶著一枝樹枝。樹枝雖然不粗，但是任何觀賞這幅清晨景象的人都可以注意到，就在牠們高空特技表演中，母鷹沒有發出任何警示，就將樹枝丟下。

這掉落的樹枝並非意外。樹枝不是從牠鉗子般的爪子中滑出，而是母鷹爲了試驗牠未來配偶的責任心，故意丟下的。樹枝迅速落下，那隻體形較小的公鷹，傾斜著翅膀尾隨在後。牠俯衝下去，超越落下的樹枝。公鷹搶回樹枝

後，立即飛回高空。兩隻老鷹比翼雙飛了一陣子。然後公鷹丟下了樹枝。

這次，輪到母鷹縮著翅膀，俯衝追趕落下的樹枝，在它落地前，從空中抓住它。

雖然丟樹枝只花了幾分鐘的時間，但兩隻禿鷹彼此向對方證明，牠們是盡責的，可以彼此信任。

牠們一起飛向高空，似乎看不見了。牠們愈飛愈高、愈飛愈遠，在藍天中只看到兩個黑點。突然，兩隻鷹鎖住彼此的鷹爪，收起翅膀，從天空落下。

大概離地不到62公尺高的時候，兩隻下墜的鷹才張開翅膀，彼此

鬆開。牠們的關係現在穩固了。從此之後，成爲終身伴侶。

兩鷹同心合意地尋覓，並在一棵高聳的松樹梢築巢。公鷹外出時，由母鷹守護鳥巢。公鷹回來時，會攜帶幾根樹枝，牠慎重地將樹枝放在母鷹可以構到的地方，之後，就又飛走了。

母鷹知道接下來該怎麼做，牠小心地將樹枝插入松樹枝上。母鷹還沒有完成前，公鷹又帶回來更多的樹枝。

公鷹使盡全身力氣，將與人手腕同樣粗細的樹枝折斷帶回巢中。當鳥巢完成時，這兩隻禿鷹已經收集並放置了數千根樹枝。在往後的十年，巢窩會逐漸擴大到直徑約3.1公尺，重超過一噸。

數日後，巢中出現了三枚大卵。母鷹忠心地用牠的身體來孵卵，在寒冷的夜晚維持卵的溫暖，在白天，擋住太陽的熱氣。

爲了回報，公鷹勤奮地爲牠倆捕魚，將食物帶給無法離開卵的母鷹。這兩隻禿鷹的角色雖然不同，但各盡其職。

在一個月內，巢中的卵終於孵出三隻毛茸茸的小鷹。由於小鷹仍





然需要被保護，使牠們免受掠奪者的侵襲和氣候的煎熬，母鷹爲此又繼續保持警覺達兩個星期。

公鷹多了三張要填飽的肚子，牠往返於河流與鳥巢之間的次數也隨著增加了。公鷹將魚放入巢中之後，牠看著母鷹將魚撕成小片餵給每隻小鷹吃。

當羽毛漸漸豐滿取代了絨毛時，小鷹的食量大增，公鷹無法獨自滿足牠們食物的需求。需求改變，責任也跟著改變了。於是禿鷹父母一起去捕魚，把抓到的魚帶回巢裡去餵養小鷹。

小鷹迅速成長，體重很快就超過父母。牠們靜不下來，在巢中跳來跳去，並使勁拍打著翅膀。出乎牠們的意料之外，在拍打翅膀及彈跳的同時，牠們跳的高度往往高過鳥巢。

偶爾，一隻蹦蹦跳跳的小鷹會落出巢外，牠就奮力地想要抓住一枝樹枝。這隻出了意外的小鷹會嘎嘎地叫著，並且



一隻鷹可以說是名符其實地跳入空中。然後，往下拍一次翅膀，就向空中飛去。牠在空中滑翔的速度可以超過每小時100哩，並能在幾分鐘之內飛到一萬呎的高空。

拍打著牠的翅膀來保持平衡，叫喊著回到窩巢。

有一天，在一次意外的飛行中，三隻幼鷹中最大的一隻，被困在離巢甚遠的地方，回不了巢。牠的體型太大，無法爬回鳥巢，而且牠不確定自己能夠飛行。

這時，公鷹或母鷹就會耐心地降落在無助的小鷹旁，張開自己的翅膀，穩住這隻迷路任性的小鷹，並在旁守候。

公鷹或母鷹推擠小鷹，使牠在脆弱的枝子上愈來愈往外移。樹枝在兩隻鷹的重量下，劇烈地上



下擺動著。老鷹及小鷹都張開了牠們的翅膀來保持平衡。樹枝被折斷了，牠們都從空中墜落。

風吹過小鷹的翅膀，突然，小鷹開始飛翔。剛開始，牠飛得不太穩，但當飛行技巧逐漸純熟後，小鷹愈飛愈高，開始牠第一次的飛行。

撫養一窩小鷹有許多不同的任務。從築巢、孵卵、捕魚，到教導幼鷹飛翔，鷹父母必須表現盡責，以便完成牠們的任務。只要父母之一沒有盡到責任，幼鷹便會死亡。



喬治的成長

蘇珊卡弗夫人從前廊階梯處叫著：「喬治，喬…治！」

「夫人，我來了。」樹林邊傳來尖細的回應聲。

蘇珊看出這位安靜、眼睛明亮的孤兒有些特別的地方。他對於栽種植物有不尋常的天賦，常常帶著他在森林中找到的寶物回家。

喬治停下來喘了幾口氣之後，說道：「蘇珊阿姨，妳看我找到了什麼！」他手中握著一把細長的綠莖，一端垂著又長、又尖的豆莢，像一把油漆刷子。「這些是馬利筋，我想保留它們，直到豆莢打開為止。」愛乾淨的卡弗夫



人警告喬治說：「喬治，我告訴你啊，如果這些豆莢弄髒了我的房子，你就會有大麻煩了！」。

喬治乖乖地點頭說：「是的，夫人。」於是他走進木屋，爬上閣樓，並小心地將植物安放好。

一兩個星期後，蘇珊阿姨在醃製果醬。她把幾個鍋子裡裝滿了可口多汁的梅子，然後把它們放到爐子上煮。正在煮的時候，奇怪的事發生了。她看到白茸茸柔軟的小種子飛得滿屋子都是，有的掉在地板上、有的掉在水桶裡、有的掉在角落上新鮮牛油罐裡、有的甚至掉落在她沒有蓋好的梅子果醬裡！

「馬利筋的豆莢打開了！」喬治興奮地大叫著。但蘇珊阿姨卻無法和他一起高興。

摩斯叔叔把喬治帶到柴房訓斥了一頓。「你必須學習在採取行動前先想一想你的行動會帶來怎樣的後果。」喬治認真地聆聽。

當摩斯叔叔講完後，喬治回答說：「我真希望你能看到那些

豆莢打開時，種子飄浮在風中的樣子，實在是太奇妙了！」

喬治叔叔好笑地說：「也許當時我該在場的。但是喬治，這房子仍需要打掃。是你把種子帶進來的。你現在必須把它們打掃乾淨。」



你有沒有注意到「我要」的原則？喬治知錯能改。

一天黃昏，太陽已在榆樹及白蠟樹後逐漸消逝，喬治看見摩斯叔叔從田裡回家。就興高采烈地前去迎接他，但是老農夫看起來比平常疲累很多，喬治感到驚訝，不知道到底出了什麼問題。

摩斯叔叔上走廊階梯時，喃喃自語地說：「都是這些襪子，全部擠在腳跟那裡，前面腳趾也都是洞。」蘇珊阿姨看起來很吃驚，她丈夫又繼續說：「親愛的，這不是妳的錯。我的靴子不合腳，一整天磨我的後腳跟，哇！都長水泡了！」

喬治拿起那雙舊襪子，用他細長的手指開始修補。然後，他找到





鑿子，便開始修理那雙皮靴。他把它們盡量撐開並把洞縫合，將皮靴擦亮，並清理鞋底。當他完成時，它們看起來跟新的一樣。次日早晨，摩斯叔叔穿上靴子，笑得很開心。喬治做得很好，現在他不會再長水泡了。

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治全力以赴修好靴子。

星期六早晨，喬治被叫醒後，便跳下床。又將是個忙碌的一天，沒時間可以浪費！

不用人提醒，喬治知道摩斯叔叔期望他在去玩之前該完成哪些工作，於是他立刻朝著井口走去。他吹著口哨，扛了一桶水放在廚房的爐上加熱，然後加入肥皂，拿著抹布，跪在地上，開始擦洗木屋的地板。

他擦了又擦，不斷擦拭。他終於擦掉了最後一點污垢，整間地板閃閃發光。接著他開始準備製作牛油，他把一桶新鮮的奶油拿到室外，倒入攪乳器。喬治必須迅速並用力地轉動攪乳器的木製攪拌槳。但他持續做下去，直到底部出現了柔軟的塊狀物才停手。

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治知道並盡到他的責任。

喬治一做完家事，便前往他最喜歡的地方，也就是他的秘密花園。他穿過樹林，快樂地唱著歌。他甚至把動物當成朋友，與牠們講話；因他沒有玩具，植物與樹木就成了他的玩伴。過了一會兒，他來到一塊特別的泥地，他將表面泥土撥開，下面有一塊木板，他移開木板，露出一個仔細挖好的洞。喬治伸手到洞中，拿出一盆漂亮的蕨類盆栽。然後，他從洞中又取出一盆、一盆、又一盆的植物。

喬治悉心地為蕨類盆栽澆水，並轉動它們以便照到適量的陽光。他承諾：「在夜晚冷空氣臨到前，我會回來照顧你們。」



你有沒有注意到「我要」的原則？喬治遵守他的諾言。

喬治·華盛頓·卡弗想知道所有與植物有關的事。他覺得好奇，並想要知道：「同一塊土地上

怎能長出兩種不同顏色的玫瑰花呢？」「還有，彩虹要多久才能形成呢？」喬治身邊並沒有任何書能夠解答他的問題。他個子小又容易生病，有些人因為他的膚色而不喜歡他。但這些對喬治來說都不重要，他要找到他心中問題的答案，於是他啟程去尋找。

你有沒有注意到「我要」的原則？雖然喬治的環境艱難，但他不找藉口，並盡力去受教育。

喬治把他的午餐、課本、兩顆蘋果及幾枚硬幣，包在一條印花大手帕中，然後掛在他的肩膀上。喬治聽說在密蘇里州有一所學

校，他希望在那裡可以找到問題的答案。「再見了！」他向摩斯叔叔和蘇珊阿姨揮手道別。

雖然喬治會遭遇很多困難，但他會照顧自己，因他學會了如何為自己一切的行為負責。



下決心要盡責

我要遵守諾言

因著遵守諾言而建立起信譽的過程，如同爬梯子一樣。每守一次承諾，便爬高一格梯子，但是若有一次不守承諾，便會滑落到梯子底端。

若孩子說話算話，別人便知道可以相信他們會照他們所說的去做。一旦孩子不守諾言，別人不但對他們失去信心，而且不會再尊重他們。

遵守諾言的人也需要做到他在別人心中所樹立的期望。你若讓人對你有了你無法實現的期望，那就是欺騙。同樣，只完成部分承諾，跟完全沒有遵守承諾一樣，都是欺騙。



品格精進，永無止境

我不找藉口

找藉口就是把自己的失敗怪罪給別人或環境。這不僅傷害到別人，還使自己無法認清及接受自我的錯誤。若不更正自己的錯誤，便會一而再，再而三的犯錯。

以海倫凱勒為例，她不以失明為藉口而輕言放棄，反而克服身體上的障礙，並化困難為助力來增進她的品格。

我要全力以赴

你若沒有盡上最大的努力去做，你就辜負了那些信任你的人。以團隊運動為例，若團隊中有一人不盡力，全隊都會受虧損。在教室裡也是一樣，若有一人作弊或偷懶，全班都會受影響。

每人的能力都不一樣。但是人人都可以盡力而為。

我要知錯能改

冒犯別人的事若不解決，關係就會破裂。負起責任並更正錯誤，才能修復破裂的關係。

因為冒犯的事很少是單方面的，所以衝突的雙方就須共同承擔責任。這意謂著任何一方都可以先承認錯誤並且改正。要率先踏出和好的第一步，而恢復關係是盡責這項品格的標記。

我要知道並盡到我的責任

從法律的角度來說，人不能以缺乏法律常識作藉口。同樣的，以學校作業來說，老師很少會接受「我不知道」的藉口。了解法律是公民的責任，如同了解作業內容及繳交期限是學生的責任。



拼湊定義

遊戲

將「盡責」的定義分開寫在不同的紙上，每張紙只寫一個詞。對於尚不識字的孩子，可用不同顏色、形狀、大小的紙。把定義照正確的順序排列後，複習定義。然後將紙張弄亂，讓孩子重新排列。



其他變化：

- 發給每個孩子一張紙，並讓孩子們照定義的適當順序排列。
- 若要提高興趣，可以計時來看他們多快能把定義排列完成。
- 抽掉一張或幾張紙來看誰能猜出不見的字。
- 拿出一個字，問學生下一個字，或前一個字是什麼。
- 玩記憶遊戲，若是翻開的兩張紙是相連的兩個詞，就是贏到的對子。
- 將紙張加上裝飾並貼起來成為標語，掛在教室中。
- 記得為孩子的努力、進步、配合，及「做到你的期望」稱讚他。



到處是扣子

遊戲

所需材料：

- 一大把扣子。

由一個小朋友將手中所有扣子傳給下一位小朋友，繼續傳下去。若有扣子掉在地上，不要撿起來。等到扣子傳遍了整個教室，再看看地上掉了多少。將此遊戲連結到盡責的概念。如果其中有一個人沒有盡責，就會影響到全組的成功。

鼓勵孩子要盡力而為，然後再傳一次，看看有沒有進步。



教學小竅門

孩子記得什麼！

- 孩子忘記你的解釋後，仍會記得你的故事。
- 孩子忘記故事後，仍會記得你的實物教學。
- 當你成為實物教學的主角，並得到孩子們的注意力後，他們會記得你的人生經驗。
- 孩子忘記你的名字後，仍記得你對他們的讚美。
- 即使孩子什麼都忘了，他們仍記得你愛他們。

與孩子分享你的親身經歷，最能得到他們的注意力，並且表現出你對他們的關心。



課堂活動



設定清楚的期望

在學校，有許多沒有明文記載，但卻須要完成的責任。保持書桌整潔、完成家庭作業，以及尊敬師長，都是顯而易見的。但是學生也應該坐姿端正、撿拾垃圾、及掛好外套。這些事或許沒有明文規定，但老師還是期望學生能完成。

把你的期望列出清單，掛在房間中。

盡責轉盤

活動

製作一個圓盤，沿著圓周寫上孩子的名字。製作一個小圓盤，上面標明教室中的雜務（掃地、倒垃圾、撿紙屑…等），在「名字」圓盤裡面轉。然後每天、每星期或每個月，轉動輪盤來分派孩子所負責的新任務。

強調說明，即使執行最小的事，仍肯負責的重要性。

* 撿垃圾

* 清理我的書桌

* 務要坐直

* 外套要掛好

口訣

我要守諾言
不會找藉口
盡全力去做
周全不遺漏

知錯就要改
光明又坦蕩
該做就去做
不負人期望

要成爲領袖
品格是關鍵
用滿腔熱情
再來說一遍

其他的職責

盡責的人會被分派更多的責任。孩子在家可能有許多責任，像是餵狗、摺衣服、倒垃圾、舖床、擺碗盤。請學生分享他們在家中的責任。把它們一一寫在黑板上。

挑戰孩子用一個星期來多負起一項責任。鼓勵孩子請父母多給他們一項責任。一星期過去後，看誰盡責完成了新的工作！那些盡責的人，會發現他們可以獲得新的責任。



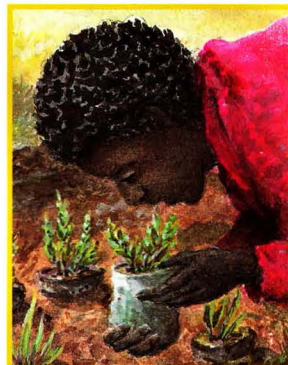
品格卡片

品格除非能落實在日常生活中，否則就沒有意義。將盡責品格卡發給每一位小朋友，看著他們的眼睛說：「這些是你可以表現盡責的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習禿鷹的故事，問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。



卡弗 *George Washington Carver*

榜樣對孩子會產生關鍵性的影響。因此，從我們過去(或現在)的經驗中，找到可尊敬的人物作榜樣是很重要的。喬治華盛頓卡弗就是其中之一。



在百科全書中查詢有關卡弗 (George Washington Carver) 的資料。鼓勵學生自己去研究這位深具品格的出色人物。

卡弗雖然從小就是孤兒，他卻從未怨天尤人，他反而承擔起自己受教育的責任，努力不懈。

當你閱讀第 6 頁的故事時，利用粉紅色方塊中的問題，幫助孩子專注在五個「我要」的原則上。

彬彬之歌



Loren K. Elms

Traditional (adapted)

有一天 彬 彬 從學校回 到他的 家，他的 媽媽說

「要讀書」*才可以去 玩 耍。 彬 彬 就 聽到媽媽說的

立刻就去做， (讀啊 讀啊) 聽到媽媽說的 立刻就去做， (讀啊 讀啊)

聽到媽媽說的 立刻就 去做， (讀啊 讀啊) 這 就是負責任!

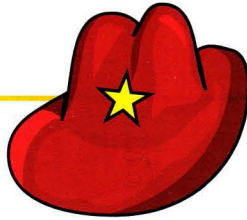
*第二節、第三節...可以用以下的事代替：

- 要洗碗 (洗啊，洗啊)
- 要掃地 (掃啊，掃啊)
- 倒垃圾 (倒啊，倒啊)



課堂活動

喜歡我的帽子嗎？ 實物教學



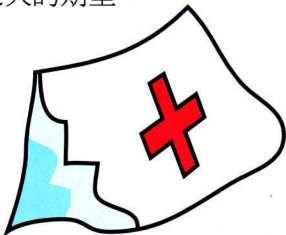
帽子！帽子！帽子！帽子象徵了責任。雖然帽子有很多實際的用途，如保護與保暖，但帽子也能代表人的職業、興趣、官階。請學生在帽子日從家中帶一兩頂帽子來。



事先預備或製做一些帽子，如消防人員帽、安全帽、護士帽、軍人帽、醫生帽、國王或皇后的皇冠，以及船長帽。這些帽子可向舊貨

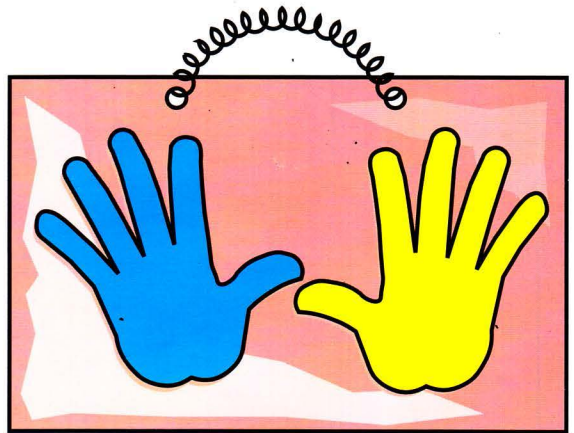
攤購買，或向當地的消防局、建設公司…等地方借到。用卡片寫上戴各種帽子之人的職責。

為安全起見，在帽子日的那一天，把帽子內寫上孩子的名字。請每個孩子分享那頂帽子的相關責任，將這些概念寫在卡片上，張貼在佈告欄裡。藉這次的展覽，提醒孩子要知道並盡到別人對戴這些帽子之人的期望。



負責任的手 勞作

在透明壓克力膠紙 (contact paper) 背面畫孩子左右手的輪廓，請每個孩子自己剪下他的輪廓。小心地把後面的紙撕去，將他的輪廓貼在厚卡紙上。在卡紙的另一面請孩子寫下他個人的責任(做功課、整理房間、掃地…等等)。把插花用的鐵絲繞在鉛筆上，做成像拔軟木塞的螺絲起子。在厚卡紙上打兩個洞，穿進鐵絲圈。



掛起「小幫手」來提醒我們無論做什麼都要盡責。

所需材料：

- 一張厚卡紙
- 彩色的透明壓克力膠紙
- 約 30 公分長插花用的鐵絲



製作撲滿 勞作

明智地管理金錢是表現盡責的一種方式。撲滿是幫助我們學習盡責的好方法。

將一只鞋盒包裝起來，並在上方挖一個洞。如果喜歡，也可以加上裝飾。

享受學習為金錢負責。試一個月，看看全班能存多少錢，預先決定如何用孩子捐出的錢幫助學校。

所需材料：

- 鞋盒或咖啡罐
- 禮品包裝紙、報紙或牛皮紙
- 剪刀
- 膠帶



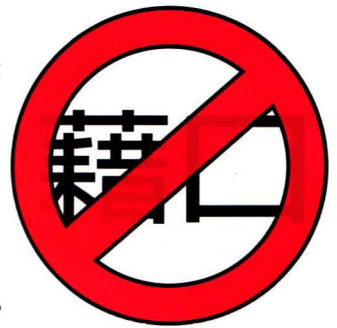
沒有藉口 勞作

幾乎每個人都認得出全世界通用的「禁止」標誌。通常是一個大的紅色圓圈，上面寫不准做的事，再以一條

紅槓斜跨紅色圓。

鼓勵孩子不在教室內找

藉口，以便對其言語及行動負責。



在一張美勞紙上寫上「藉口」二字。在周圍畫上鮮紅色的圓圈，並在字上畫一斜線。將圓圈剪下，把這個世界通用的記號掛在顯眼的地方，提醒孩子不可找「藉口」。

尊敬國旗

凡是國民都當知道如何摺放他的國旗。以下是摺放國旗的方法。

兩人分別拿住國旗的兩端，將國旗直著對摺，再對摺。從一端摺出一個三角形，並反復的摺疊，直到摺至另一端。把尾部塞在摺縫中，就不至散開。

尊敬你的國旗，不要隨意放在地上，升旗時，或有人舉旗在你面前走過，要站立肅敬。記住國旗不僅僅是一塊布，它代表了你的國家和人民。



穿戴整齊

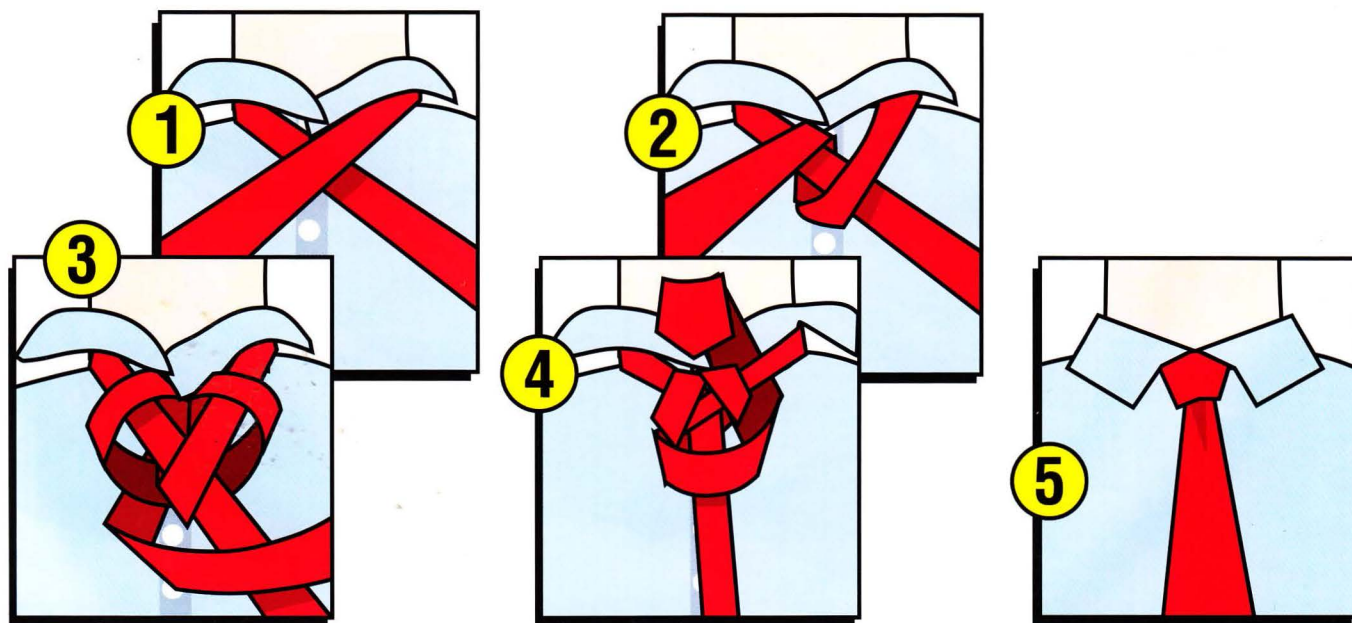
我們總會遇到一些場合需要穿戴整齊。每個年輕男女都會面對須要注重自己打扮的那一刻。穿戴整齊的方法之一是學習打領帶、領結、或絲巾。不過要打得好並不容易，因此教人穿戴整齊的一個方法就是教人打領帶。

邀請學生尊敬的社會人士，擅於穿著的一男一女來教室示範教學。要確定他們知道如何打領帶和用絲巾。將男女生分開在兩間教室，因為男孩子學打領帶往往笨手笨腳，不喜歡被人看見。

藉此機會，教他們「穿戴整齊」的概念。定一天為「盛裝日」，不要把重點放在穿什麼，而是放在如何穿著整齊上面(扣子扣好，襯衫紮進褲頭，鞋帶繫好，頭髮梳好)。

所需材料：

- 每個男生一條領帶，可在二手店購買。
- 每個女生一個蝴蝶結或圍巾。可以用剩布來做。
- 請社區內兩位有孩子緣的義工來幫忙。



為人開門

為人開門表現了盡責。雖然看起來好像沒什麼，但開門讓人先過的禮節，不僅證明你有力氣能開門，而且表示你關心別人，願意幫助他。

有些人顯然需要幫助：像是手裡拿著重物的人，或是趕時間的人，或是殘障者。

這種禮貌也是向別人表示你對他的尊重。為長者、市長、老師開門，使他們覺得自己被重視。顯出這些為人開門的人知道並盡到自己的責任。任何人肯負起責任為人開門，他必然能夠負起更多的責任。

為人開門並不容易。有時讓人覺得很笨拙。利用教室的門來盡量練習。學習主動，並先到門口。也學習站在一旁，使別人有空間可以通過。

- 舉辦一個「最佳開門人」比賽。
- 練習輕輕關門。
- 列出清單顯示你願意為哪些人開門。
- 別人為你開門時，很有風度地接受。
- 列出並實踐其他可以尊敬人的方法。
- 記得任何一個開門的人都是最佳開門人。



讚美那些默默盡責的人

當孩子不知別人期望他們做什麼時，很難盡責。身為老師的您應盡力告訴孩子您的期望，但也会有很多時候您無法提到每一件事。這就是最好的時機來讚美那些知道並完成您未言明期望的學生。

老師在分派作業時，總會忘記提及某些方面，稱讚那些能負起未言明之責任並且完成它們的學生。

讚美品格而非成就

既然盡責是明白別人的期望並切實做到，老師甚至可以在替孩子作業評分前就先稱讚他。可考慮以下的情節：學生忙了幾星期在做一項科學作業，現在帶了成品到學校參加科學展覽，而幾天後成績便會揭曉。

如果父母及師長要等到成績揭曉才稱讚孩子，孩子可能會以為成績才最重要。若是在孩子做到父母和老師對他們的期望時，甚至在成品帶到學校前，或是在成績揭曉前就稱讚他們，父母及師長便傳達了一個重要的訊息，那就是品格與成就一樣重要。

父母或師長在看到有好成績時，自然會表現出更多的欣喜。但孩子已經知道自己全力以赴，而且他們的努力得到了肯定。

當孩子完成了老師的期望時，即使沒有很好的成績，仍然稱讚他們，老師就會發現那些學生自動提高標準，希望下一次能進入更高的層次。老師可以在改作業前，就稱讚學生的守時、態度、整潔…等。

當學生先學習品格

他們就會有更多的成就！

讚美的方式

不耽擱，即時讚美

任務一完成立刻讚美，能激勵孩子下次想做得更好。延遲讚美，會引起疑惑，甚至認為與品格無關。即時以讚美來回應，可以讓人知道他們是否做到了你的期望。

讚美激發潛能

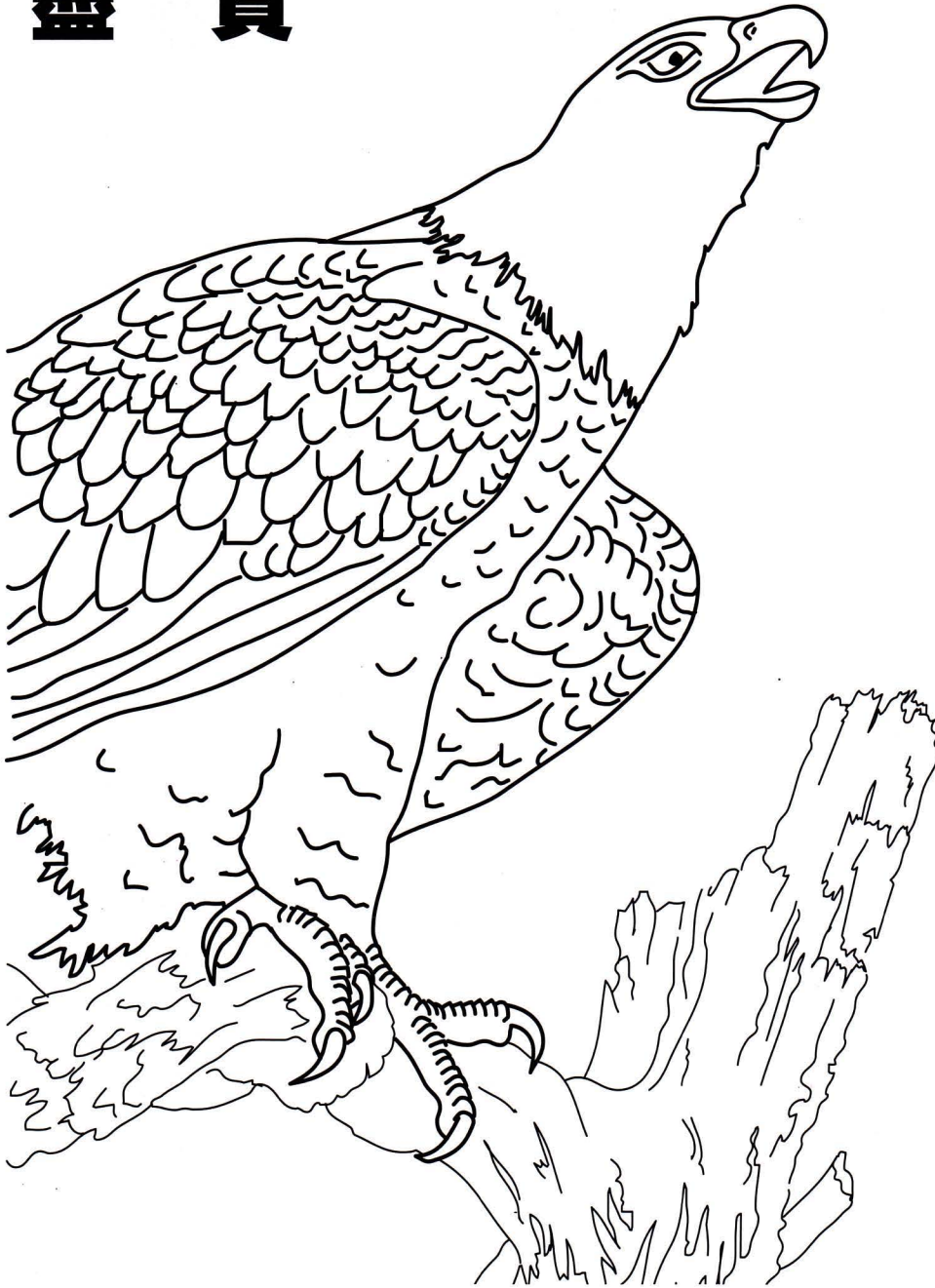
俗語說：「我們說孩子是怎樣的人，他們就會成為怎樣的人。」

如果我們說孩子「不負責任」，他們就會表現得不負責任。換言之，孩子盡責時讚美他們，就會使他們發揮潛能。發現並讚美孩子的好品格，與老師改作業的責任，的確是同等的重要。

避免奉承

奉承是操縱別人為要得到好處。無論是真是假，若只說別人想聽的話，就會使人「暈頭轉向」。例如，你對一位噘著嘴的小女孩說：「哇！妳今天真漂亮。」可以分散她的注意力，使她從生氣轉移到注意她的容貌。這樣或許能解決當下的問題，但是很可能會增加她以後生氣的次數。

盡責



明白別人的期望並切實做到。

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

帽子日

帽子日可以變成一種傳統，讓整個社區都參與。將此項活動與專業日 (career days) 或其他已有的節目聯合舉行，會為你的學校增添創意的色彩。

要作準備

穿戴整齊的課程是否能成功與教學者有關，一位穿戴整齊，有魅力的年輕人會產生一股極大的熱誠，讓人也想要穿戴整齊。相對的，如果您邀來的客人，無法贏得孩子的信任，你那一堂課很可能會事與願違，得不償失。

忍 耐

品格第一！[®]教育系列 2 第二冊



定 義

接受困境但不設下挪開困境的時限。



舉例說明

當黑脈金斑蝶完成其冗長、戲劇性的蛻變時，牠面臨其一生中最艱難的掙扎，也就是要破蝶蛹而出。如果沒有經過這樣的掙扎，蝴蝶的翅膀將無法張開，牠一生都無法飛舞。請從第 20 頁大自然的故事中，學習黑脈金斑蝶如何因忍耐，接受裝備得以面對這項非比尋常的挑戰。

瑪萊阿姨告訴小喬治華盛頓卡弗「孩子，要有耐心。」他聽了她的勸告，從不間斷地問問題。請翻到第 22 頁，閱讀喬治在十二歲時如何「盡力學習」，並且即使在逆境中，他仍然持續嘗試直到成功。

我要：

- 改變能改的，接受不能改的
- 不斷嘗試直到成功
- 充分把握空閒時間
- 不打斷人說話
- 即使不稱心也不埋怨



應 用

孩子照著他所能忍耐的程度來回應困難的處境。由於任何值得做的工作都會遇到困難，孩子培養愈多的忍耐，他能完成的也愈多。第 24 頁到第 30 頁的「我要」、遊戲、及勞作，顯示如何在困難中忍耐，並激勵我們善用每分鐘時間。



讚 美

雖然老師不能挪去困難處境，但可以鼓勵孩子從忍耐的角度來看事情。從第 31 頁可得知如何給予溫和、肯定、有耐心的稱讚。



接受

困境

但

不設下

挪開

困境

的時限

忍 耐

而非 浮躁

忍耐 **Pa•tience** 名詞 **1:** 忍受痛苦與麻煩時不埋怨。 **2:** 拒絕被激怒。 **3:** 冷靜地包容延誤、疑惑及缺乏效率。

忍耐的英文 *Patience* 來自拉丁字形容詞 *patient*，意思是「承擔的、堅毅的、允許的、受苦的」。人生中常有困難的境遇，非個人能掌控。常常在遇到挑戰時，不免生氣、挫折和洩氣。這些都是缺乏忍耐的人，很典型的反應。忍耐的人則會以鎮定、自信和節制來回應這些挑戰。

接受難題

忍耐不是否定難題或隱藏感覺，也不是忽視情況。忍耐是接受超過我們所能控制的那些不能改變的事實。接受難題的關鍵是體認到：改變那些能改變的事比因不能改變的事生氣，更有效率。

享受忍耐的好處

想想忍耐的好處。除了能避免因生氣和沮喪而傷害身體的後果以外，忍耐還有許多好處。

- 忍耐的人以理性面對壓力，而不至情緒化。
- 忍耐的人著重於找到長久的解決辦法，而不是「特效藥」。
- 有耐心的人在問題逐漸擴大前，肯花時間來解決問題。



忍耐的概念

忍耐意味著等候，而不埋怨或煩惱，也意味著知道何時該採取行動，何時該等候。浮躁的人總覺得不得不採取行動。在遇到困難時，他們會因為看到自己無法控制情況而感到備受威脅，並嘗試不計代價來奪回控制權。許多時候只會使問題變得更糟。有些浮躁的人會因此身心疲憊而崩潰，陷入憂鬱或其他心理疾病中。

通常困境的根本原因可追溯到品格的缺失。能忍耐的人不會因環境分散注意力，而會集中精神解決品格的問題。

領導者的角色

領導者常會有採取行動的壓力。但是好的領導者知道，通常最好的選擇是忍耐等候。等候能給人時間更完整的釐清事情，防止有衝動、情緒化的反應。

好的領導者也知道下屬犯錯在所難免。忍耐的回應是先決定錯誤的嚴重性，找出在哪裡出錯，然後用建設性的態度和犯錯的人一起處理那件事。

領導者必須小心地平衡忍耐才不至於管得太鬆。管得太鬆，會使人懶惰、不負責任。忍耐使領導者不僅能指出錯誤，也會藉著觀察並讚美屬下的守時、井然有序、盡責、誠實、創意而鼓勵他們。通常教導品格最有效的方式是領導者以身作則。

注重品格

許多人生經驗既無聊又乏味。忍耐的人會把這些情況轉變為操練品格的機會。排隊等候時，你可以發牢騷並擠到旁人，也可以愉快地哼著歌，或是安靜地規劃未來。

人生中還有許多挫折和洩氣的經驗。忍耐的人因著周全地考慮整個情況，並依據道德的標準而不是情緒來做決定，使他能做出合乎理性的行動計畫。倉促的反應往往將來會後悔。

在艱難中忍耐能夠培養並增進品格。有如舉重，一個人能舉的重量愈大，他的力氣也愈大。困難並不是一件愉快的事，但若是以忍耐來回應，就可能得到益處。



不斷地努力並持之以恆

要完成一項計畫所花的時間、精力、注意、投入以及品格，往往比預期的要多。忍耐就是決定要鏗而不舍，明白困難對成就來說，不是攔阻，而是過程的一部份。

當困難產生時，忍耐的人會盡量維持正常的作息時間，因為最有效的解決之道常常是從忍耐、常規中產生的。魯莽地偏離常規，往往沒有益處。



自然界中忍耐的例子

黑脈金斑蝶的故事



一顆卵安靜地產在馬利筋的葉背上。它動也不動。事實上，看起來沒有任何生命的跡象。然而，在卵裡面有一隻小毛毛蟲，比縫紉線還細。

有一天，卵的表面出現了一道小凹痕，然後裂開，最後變成一個洞。好像有東西咬破卵從裡面出來。的確如此！

那隻毛毛蟲把殼咬破出來時，牠作夢都沒想到，有一天自己會變成美麗的蝴蝶。



現在牠只是一隻蟲，小小的綠色毛毛蟲，有著粗短的腿、大嘴巴和巨大的食量。

成長期

毛毛蟲一從卵殼的洞口爬出，牠便開始吃東西。首先牠把卵殼吃掉，接著吃牠所看到的東西，那就是馬利筋的葉子。牠吃了又吃。第一天，牠吃了好多，體形增大一倍。第二天，體形又增大一倍。到第三天，牠吃得多到一個地步，體形又增大了一倍。

你能想像要吃多少東西，你的體形才會每天都加倍嗎？毛毛蟲就是這樣，牠們愈長愈大，愈長愈大，因為牠們不停地吃。牠們天天吃一樣的東西。

黑脈金斑蝶的毛毛蟲不論早餐、中餐、晚餐、零食，都吃馬利筋葉子。牠們只吃馬利筋葉子。想像你每天都要吃同樣的東西，怎麼辦。不要再埋怨吃剩菜或菠菜了，想一想黑脈金斑蝶吧。成長對毛毛蟲來說不容易，正如對你我不容易一樣。

也許你希望長高一些、長快些、長得更強壯些，但是成長需要時間，成長需要耐心。

事實上，毛毛蟲長得太快，以致牠們的表皮來不及長大。每過幾天，毛毛蟲就會被自己的舊皮困住。舊皮撐得太緊，就沿著背部裂開，迫使毛毛蟲要掙脫太小的舊皮。

奮鬥期

脫皮不是一件容易的工作。就像不用手脫套頭衫一樣。毛毛蟲必須扭曲、轉動、摩擦、彎曲、伸展，並再次扭曲來使自己脫身。假如牠無法掙脫舊皮，可憐的毛毛蟲可能就會夭折了。

每隔幾天，毛毛蟲就得面臨相同的奮鬥。對毛毛蟲來說，早期生活是艱辛、無聊又危險的。牠們進食、成長然後掙扎著脫皮。然後再吃、再長、再掙扎。毛毛蟲不知道將來會如何，只是忍耐地做好毛毛蟲該做的事，並等待著看下一步會發生什麼事。

蛻變期

有一天，毛毛蟲體內開始改變了。牠脫去最後一層皮，這一次，牠沒有長出新皮，而是被困在一個結實



的袋子裡，不能動彈。牠陷在裡面，倒吊著。

這個新皮層叫做蛹，毛毛蟲在裡面持續地變化。牠粗短的腿消失了，顏色變深了，體內的器官也重組。大約等候了兩個星期，蝶蛹變成透明，可以清楚看到整齊摺疊著的橘黃色翅膀。六隻細長的腳代替了昔日的短腿。牠口中先前用來咀嚼的部份，現在成了一條捲曲的吸管。

有時我們周圍的事也會改變。不同城市、不同學校、或是不同的朋友，都需要忍耐。當你在不熟悉

的環境中，不要難過，或覺得孤獨，學習蝴蝶忍耐地等候。

尷尬期

當蛻變完成後，新生的蝴蝶還需忍受另一次的掙扎。牠必須從蛹中飛出，展開翅膀，學習如何飛舞。這是一項艱巨的任務，因為牠身體中每部分都是新的。每一隻腳伸長了八倍，巨大的翅膀遮住了背。身體各部分都不靈活，也無法配合。牠既不能走，又不知道如何飛。好在這段尷尬期很短，只有幾分鐘而已。等翅膀一乾，牠就飛走了。終於牠成了一隻蝴蝶！人們有時也會感到尷尬。有的時候會覺得自己什麼事都做不好，不妨想想蝴蝶吧！

單調期

變成蝴蝶並不表示不再需要忍耐。蝴蝶從蛹中掙脫並且學飛後，用不了多久，牠就會有強烈衝動，想離開家往南飛。

飛往從未去過的地方需要更有耐心，因為牠不知要飛往何處，也不知何時會抵達。蝴蝶一天又一天往南飛。最後，蝴蝶終於加入



黑脈金斑蝶的隊伍，在一片一望無際的水面上飛行。

忍耐的蝴蝶毫不遲疑地飛過水面。一路上沒有地方讓牠們停留、休息及進食。每日飛行近 130 公里，黑脈金斑蝶馬不停蹄地橫跨墨西哥灣，飛往 1,900 公里外，美好的松樹及尤加利樹園。

在墨西哥的山岳中，黑脈金斑蝶加入了更多蝴蝶的行列。事實上，牠們多到一個地步，遍滿了每棵樹上的每根樹枝和每片葉子。這個環境很特別，不冷也不熱，最適合蝴蝶居住。由於只有少數幾個地方能提供如此準確的溫度調節，每年冬天，這塊不過是幾畝大的地方，有上億隻蝴蝶聚集。蝴蝶們一起等了又等，等了又等。

下一次當你長途旅行時，不要一直問：「我們到了嗎？」，不妨想想蝴蝶。不要讓單調的時刻讓你惹上麻煩。要忍耐！





歷史上忍耐的榜樣



瑪 萊華金斯 (Miriah Watkins) 望著喬治棕色的大眼睛說：「喬治，這就是你該做的。你要盡可能的學習，然後進入社會，將你所學的教導我們的同胞，他們非常渴望學習。」

這些話在喬治心中留下了深刻的印象。如今他在密蘇里上學已經一年了，而瑪萊阿姨就像他母親一樣。他若有所思地走過一片空曠的泥土地，並拾起了一捆柴。天上烏雲遮住月亮，喬治可以感覺到空氣中的濕氣。他很想知道，「是什麼原因會下雨呢？」

進屋後，喬治把那捆柴放在爐火旁。瑪萊阿姨仁慈的聲音打斷了他的思緒，「孩子，趕快上床吧！一會兒就要天亮了，你要在上課前把家事做好。」

第二天，太陽還沒出來前，瑪萊阿姨和喬治已經開始幹活了。他們從火上把一桶桶的熱水，倒入大鐵盆中。方圓幾哩路之內的人，都把要洗的衣服帶給瑪萊阿姨，因為她專業的服務遠近馳名。喬治喜歡看著她搓洗每一處小花邊和折縫，耐心地浸泡及搓洗，直洗到亮白為止。

喬治幫瑪萊阿姨把一件襯衫浸泡

在肥皂水中。他用力搓洗，搓得滿頭大汗。他不斷地搓洗，直到太陽升起，而且從不發怨言。

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治即或很想賴床，他並沒有發怨言，而是勤奮地工作。

過了一陣子，學校的鈴聲響了。喬治背起書包，跳過籬笆，與其他孩子一起走向只有一間教室的學校。他深深渴望得到問題的解答，他全神貫注地聽講。

下課時，其他的孩子都在操場玩耍，喬治並沒有加入遊戲的行列。反而，他跳過籬笆，回到瑪萊阿姨的家。他把教科書攤在面前，然後說：「瑪萊阿姨，我來幫您清洗。」他一面洗一面讀，一面讀一面洗。

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治充分把握空閒的時間。

「上帝祝福你，孩子。」瑪萊微笑地說：「今天在學校好嗎？」

「很好，瑪萊阿姨，我學會了閱讀和寫字。」他答道，「但是，但是……」

「怎麼回事？」瑪萊阿姨詢問著。

喬治帶著奇怪又憂傷的表情看著她，「只是，好像弗老師不喜歡我問問題。我只是想知道為什麼會下雨，為什麼會開花，為什麼蜜蜂會喜歡苜蓿。但是沒有人能告訴我。」

「喬治，你在這裡不會找到這些問題的答案。」瑪萊阿姨嘆了口氣。「在斯科特堡也不會找到，甚至堪薩斯城也可能找不到！忍耐吧，孩子。總有一天你會找到答案的。」

1876年冬季的某一天，喬治坐在一輛裝滿貨物的貨車上，向瑪萊阿姨揮手道別。接下來幾年，喬治自力更生，而且不管何時、何地，只要可能，他都會努力求學。

在一次長途旅程中，他來到堪薩斯州歐雷瑟市 (Olathe, Kansas)。喬治空著肚子在街上走，路過一家燈火通明的理髮店，他看到窗上有則廣告，上面印著兩個黑色的大字，喬治便決定進去看看。

喬治進去時，看見一位皮膚黝黑、身材高大的理髮師在修剪一位先生濃密的黑髮。他們興高采烈地討論一個新想法，甚至沒有注意到喬治靜悄悄地站在牆角。喬治等了又等。這位客人頭髮很多。終於，理髮師抬起頭來，喬治這才有禮貌地詢問：「你門口掛著『誠徵』的廣告，請問我可以應徵嗎？」

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治不打斷人說話。他等候適當的時機才提問題。



喬治在歐雷瑟市上學的時候，就在大棟理髮店工作。他向那些耐心等候理髮的客人討教，如同他向學校老師請教一樣。他仔細思考他們討論的問題，一旦他聽到問題的新答案，他就像海綿似的不斷吸收。

幾年後，喬治完成了高中的學業。回到鑽石鎮，他兒時的「地盤」。他呼吸著新鮮空氣，展露笑顏，他每走一步就更靠近蘇珊阿姨與摩斯叔叔的家。他有令人興奮的消息！

喬治跑上門前的石階，大聲嚷嚷著：「我要去讀大學！」。蘇珊和摩斯不知道該怎麼想。

他們問：「你還沒學夠嗎？」

喬治笑著說：「學無止境！我呢？我還在想為什麼會下雨？」

你有沒有注意「我要」的原則？
喬治不斷嘗試，直到成功地找到問題的答案。

幾星期後，喬治走在海萊大學 (Highland University) 的校園裡。他太興奮了！這可是他多年來的夢想。他緊張地步入校長室，校長坐在一張大桌子後面。喬治說：「我是喬治卡弗，我來你的學校報到了。」

校長以嚴厲的口吻回答說：「一定有什麼地方出了錯。」

喬治有點震驚地說：「但我這裡有你的入學通知。信上說……。」

那人打斷了他的話，說：「我不在乎信上怎麼說，你是個黑人，我們不收黑人學生。」

喬治的希望如玻璃般破碎了。這大學爲了他無法改變的事實（他的種族）拒絕了他！這是不對的，但是他無法改變現況。喬治知道憤恨無濟於事。他必須另作打算來使用他的時間和才幹，而上大學的事只好等等了。

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治接受他無法改變的（被拒絕），改變他能改變的（他上大學的計畫）。

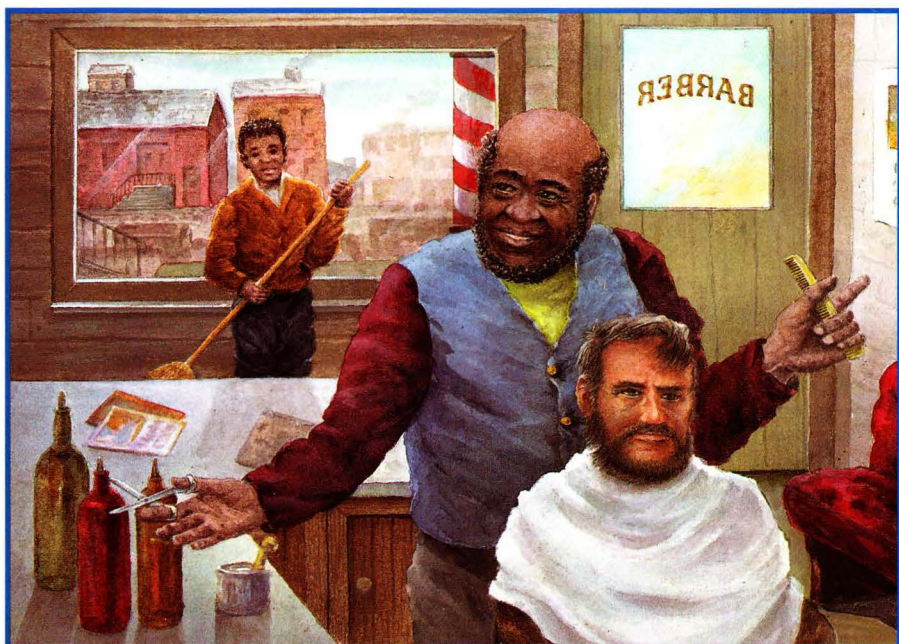
喬治搬到一個農場，繼續尋找青草及天空的答案。他所到之處，他都盡力把小工作做好。直到一天在愛荷華州，好心的朋友們鼓勵他再去嘗試申請大學。他明白曾經被拒絕，並不代表失敗。唯

有當他放棄嘗試時才算失敗。喬治永遠不放棄！他完成了農業訓練，並負責管理大學的溫室。

此時，在阿拉巴馬州的塔斯基吉鎮，有一位非裔美國人名叫布克華盛頓，想要爲他同種族的子弟開辦學校。他需要有人負責農業學系，因此當他聽說喬治卡弗時，就決定寫信給他。

布克華盛頓寫道：「我給你的是十分、十分辛苦的工作。就是把那些來自落後、貧窮、被忽略的孩子教養成人。」

過去刻苦的日子準備了喬治華盛頓卡弗來迎接這項挑戰。在往後的46年，他在科學農業方面的研究，帶給南方很大的益處。他把所學的教導自己的同胞，那些人對學習如飢似渴。瑪萊阿姨的願望終於實現了。





下決心要忍耐

我要改變能改的，接受不能改的

想要改變不能改變的事，是件令人感到挫折的事，即使忍耐地繼續嘗試，也不是真正好品格的表現。然而，真正的好品格是接受那不能改變的事，而改變自己回應的態度。

人的一生中，都會有一些不能改變、不愉快的情境，像是身體和智力的限制、失去家人、別人無心造成的傷害。若不能接受這些事實，通常會使人心生苦毒、或有受害者心態，以及錯置的罪惡感。



品格精進，永無止境

我要不斷嘗試直到成功

那些只試了一次就說「我做不到」的人，做不出什麼有價值的事。忍耐的人知道很少有人能在第一次就把事情做得盡善盡美。同樣，一個人也不應該一成功就撒手不幹了。忍耐藉著不斷的成功，繼續充實一個人的才幹。

無論練習拼音、繪畫、鋼琴演奏，或寫一本暢銷的小說，每一項目標都是平凡的人在不斷嘗試後，達成的。

我要充分把握空閒時間

學生在學校的一天中，會有許多空閒時間。他們如果好好的利用那段時間，就是忍耐的表現。如果浪費了那段時間，它就會一去不復返。善用每時每刻，或做、或學一些有價值的事。

我不打斷人說話

正如不插隊是一種禮貌，同樣，別人講話的時候不插嘴，等候自己講話的機會，也是一種禮貌。安靜地舉手，或是站在父母身邊，表示這孩子正在忍耐地等候，爲了要得到別人全部的注意力。當你認爲別人的談話很重要而不插嘴，表示你尊重這個人。相反地，如果插嘴，就等於告訴別人：「我要講的比你講的重要」。

我即使不稱心也不埋怨

忍耐是毫無怨言地接受別人說「不」。忍耐的人不會計算別人有幾次如願以償，然後要求自己也能有同等的機會。反而是學習提出貼切的問題，而不嘮叨。若是他們仍然覺得不應該得到「否定」的回答，他們應當有禮貌地請求再次的評估。



種植忍耐

實物教學

常言道：好事需要花時間，沒有什麼事是一夜速成的。孩子要知道，人生中大部分的事都需要時間來發展。這個實物教學給孩子機會觀察植物成長的緩慢過程。

所需材料：

- 125 毫升或 185 毫升的保麗龍杯子，每人一只
- 家用盆栽泥土，每人半杯
- 豆子的種子，每人一粒
- 小標籤，每人一個

發給每個孩子一只杯子，請他們在杯底開四個小洞，可以排出多餘的水份。在杯子中裝泥土，約四分之三滿。然後，將一粒豆子種子放在泥土下 1.25 公分的地方，請孩子在標籤上註明自己的名字和日期，把標籤插在杯子裡。將杯子放在窗戶旁，以得到陽光的照射。同時，在杯子下面墊個盤子，可接住過多的水份。澆水時，解釋給孩子聽，他們每天都要檢查杯子裡的土是否夠潮濕。每天稱讚孩子有耐心，願意等待植物的成長，並且願意忠心地澆水。孩子可將植物帶回家，提醒他們要忍耐。



鐘乳石和石筍

實物教學

滴答，滴答，滴答，誰會相信在地洞裡那些巨大的石柱就是從這一滴滴含有豐富礦物質的雨水形成的？當水份蒸發後，留下的礦物質就形成了稱為鐘乳石和石筍的石柱。地洞裡的石柱是經過好幾百年才形成的，但是你只要有一點耐心，就可以做成迷你形的小鐘乳石和石筍。

所需材料：

- 兩只玻璃瓶
- 一只舊盤子或碟子
- 湯匙
- 毛線
- 小蘇打粉

首先，把兩只玻璃瓶裝滿溫熱水，各倒入小蘇打粉，盡量使之溶解。

其次，把兩只瓶子放在溫暖的地方，但是不要放在烤箱旁，在兩個玻璃瓶中間放一只舊盤子。將幾股毛線捲在一起，把毛線的兩頭分別放在瓶中，讓毛線在中間微垂。毛線浸在瓶子的溶液中，水分就從毛線往瓶外移動，當水份到了毛線的中間部份，就會開始滴在盤子裡。

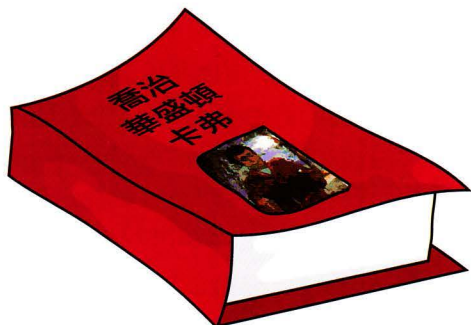
你需要耐心地讓瓶子放在那裡幾天。很快，小的鐘乳石和石筍就會在毛線的中央形成。當水份蒸發後，一條結晶柱就會出現了。





課堂活動

以忍耐克服



在現今的世界中，許多人都會經歷到困難，若是想要成功，必須忍耐地克服這些困難。孩子們或許不能體會達成目標所須要花費的時間、精神和努力。要成為鋼琴家，或籃球選手，須要長時間的練習。佈置一個閱讀區，陳列那些克服殘障而得到成功之人的故事。要小朋友寫讀書報告，強調那些人花了多長的時間來面對挑戰，以致成功。

英文定義尋字

活動

從方格中找出下列的字：

Patience is accepting a difficult situation without giving a deadline to remove it.

ACOVHDRWTSMNPOJGTRCVBREXLKP
 OEPATIENCENJHTSOISJNBFGDYRLKY
 ITJKTNYUODLKSJHHYDEADLINEKIO
 VNGGIVINGGIVLINGTDREAMANSTOMQ
 KIOUYTITOPWITHOUTJJHEERDEDKWE
 LKOINGEEDRUCSLKJWAQUERREMOVE
 AMNSMJDIFFCULTMJSEPOIWKSJDHFG
 ALKOIXXJUSHERINGHJKIUSYDTRHJKL
 HSITUATIONJUHGFSGYTUDIJHFUYTRF
 POISMJNUTYUHYSACCEPTINGKJJHLKI

□ 訣

要達成目標
 時間把握好
 別人在說話
 插嘴不禮貌

我不以埋怨
 實現我安排
 能改就要改
 接受不能改

要成為領袖
 品格是關鍵
 用滿腔熱情
 再來說一遍

忍耐挑戰

活動

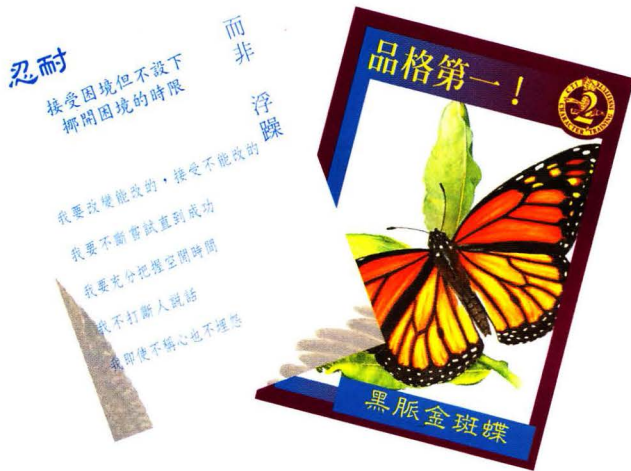
請孩子提出意見，如何善加利用排隊的時間，如排隊用餐、喝水，盪鞦韆…等等。請他們有空時，將這些意見製作成海報。把一些需要完成的簡單工作放在盒子裡（例如把美勞的材料分類），然後把盒子放在，只須花學生一分鐘就能完成那些工作的地方，例如在削鉛筆機的旁邊。





品格卡片

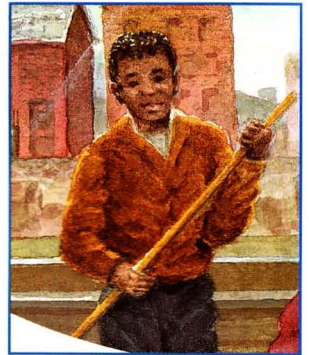
除非品格能落實在日常生活中，否則我們的舉動就會缺少品格。將忍耐品格卡發給每一位小朋友，看著他說：「這些是你可以表現忍耐的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習黑脈金斑蝶的故事，並問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。



卡弗 George Washington Carver

英雄及榜樣對孩子的影響很大。這就是為什麼孩子應該聽聽那些值得效法之人物的故事。

卡弗不願屈服於環境。他願意忍耐，明智地利用他的時間，盡量學習。



閱讀第 22 頁的故事，關於喬治華盛頓卡弗如何孜孜不倦地學習並克服困難的環境。在講故事前，先複習五個「我要」，這樣小朋友聽故事的時候就能特別注意那些原則。

年輕的卡弗工作很努力，並且喜歡提出難答的問題。他要知道是什麼原因會下雨，並且鍥而不舍地找答案。你知道是什麼原因會下雨嗎？

忍
耐

等時機成熟



Loren K. Elms

L.K.E.

那 毛 毛 蟲 的 生 活 真 不 容 易 過；牠 日 子 十 分 長，沒 人 管 牠 死 活。牠
 必 須 忍 受 身 體 都 被 包 在 蛹 裡 面，只 等 待 那 一 天，牠 的 夢 想 會 實 現。等
 到 時 機 成 熟，變 蝴 蝶 穿 出 蛹！等 到 時 機 成 熟，能 展 翅 上 天 空！你 如 果 忍 耐，夢 想 必 定
 會 成 就。在 美 麗 的、美 妙 的、神 奇 的、榮 耀 的、完 美 無 比 的 一 天，等 時 機 成 熟！



課堂活動

忍耐的蝴蝶

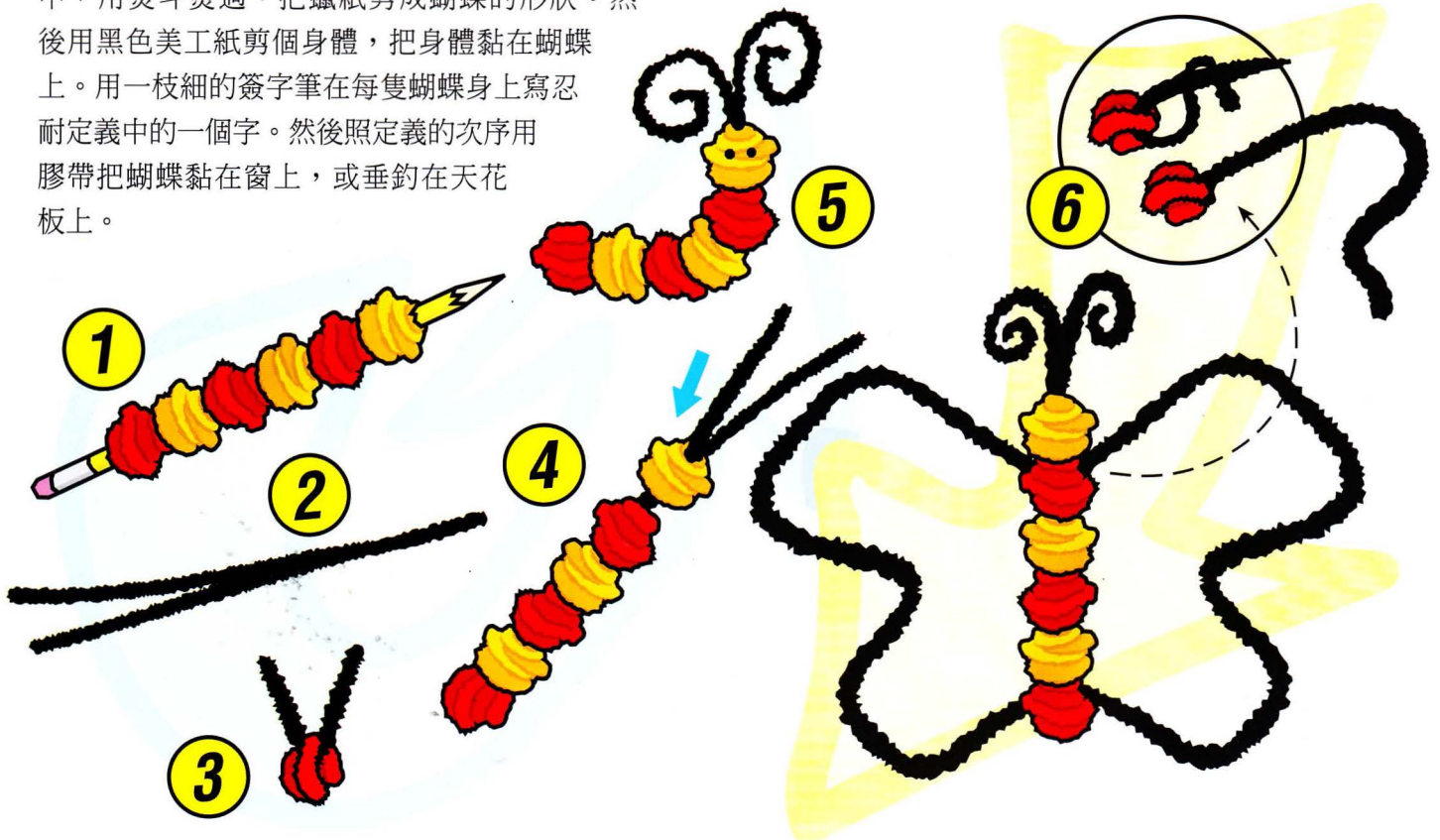
勞作

蝴蝶在變美麗之前，必須十分的忍耐。從一隻包在蛹內的醜陋毛毛蟲，到最後蛻變成美麗的蝴蝶，是一個漫長的過程。每當小朋友看到蝴蝶時，可以提醒自己忍耐的獎賞。

所需材料：

- 舊蠟筆
- 刨絲刀或小刀
- 蠟紙
- 熨斗
- 黑色美工紙
- 細的簽字筆
- 毛線（隨意）

此勞作可以幫助孩子記得忍耐的定義。首先，用刨絲刀或小刀把蠟筆削成碎屑。把碎屑放在兩張蠟紙中，用熨斗燙過。把蠟紙剪成蝴蝶的形狀。然後用黑色美工紙剪個身體，把身體黏在蝴蝶上。用一枝細的簽字筆在每隻蝴蝶身上寫忍耐定義中的一個字。然後照定義的次序用膠帶把蝴蝶黏在窗上，或垂鈎在天花板上。



毛毛飛蝶

勞作

所需材料：

- 三條黑色毛根
- 兩條彩色毛根（不同顏色）
- 鉛筆
- 黑色簽字筆

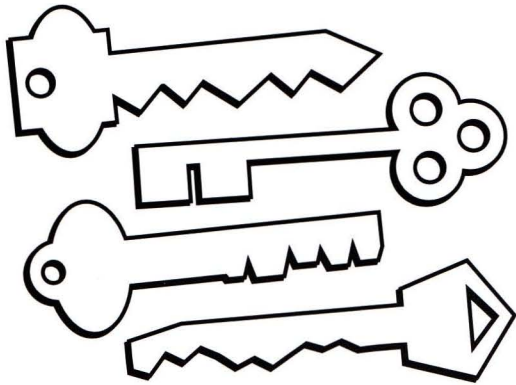
此勞作提醒學生，毛毛蟲在變成美麗的蝴蝶以前須要忍耐。將兩條彩色毛根分成三等分，然後繞在鉛筆上作成六個圓筒。然後，將一條毛根對折，穿過圓筒，把顏色交錯排列。把黑色毛根的兩端扭曲，有如觸角，用簽字筆畫兩隻眼睛。最後用剩下的兩條毛根作成兩片翅膀，扭在身體上。



忍耐餐桌墊

勞作

此勞作鼓勵孩子無論在哪裡，都要練習忍耐。複習定義和「我要」後，請小朋友提出他們可以如何表現忍耐的方法。例如「舉手再發言」、「讓別人先走」、「安靜的等候」、「不打斷別人」。讓孩子看到表現忍耐，其實並不難。



所需材料：

- A4 大的紙
- 鑰匙樣板
- 膠水
- 剪刀

發給每一位學生一張 A4 大小的紙來製作餐桌墊。請學生把鑰匙樣板（你可以把上圖放大）描在不同的色紙上。要他們想想自己有哪些地方需要忍耐，把這些想法分別寫在鑰匙上。把鑰匙剪下，黏在餐桌墊上。若是需要額外的地方，也可黏在餐桌墊的背面，變成雙面墊。完成後加以護貝，然後貼在課桌上，作為忍耐的提示。

障礙賽

活動

忍耐的一種特性是接受並且克服困境。在障礙賽的活動中，必須接受每一種障礙然後克服它。告訴學生，如果對障礙生氣或是感到洩氣，只會妨礙他去克服它。

請兩三位學生到教室前來示範障礙賽，也可使用操場或餐廳使全班的人都能參加。

障礙可以包括：

- 在桌子下爬過。
- 穿越一排桌椅。
- 爬過一只堅固的紙箱或椅子。
- 跨過打足氣的腳踏車輪胎或一捲水管。
- 在垃圾桶周圍迴轉。
- 用美工紙剪成圓圈黏在地上作為踏腳石。（若要增加難度，可以使用不同顏色的美工紙，但他們只能踩在某種顏色上。）

- 穿過呼拉圈。
- 跳過正在擺動的跳繩。

列出一份孩子在人生中可能遇到的障礙清單，例如：學習閱讀、了解數學習題、交新朋友或是搬新家。說明每種障礙都有不同克服的方法。答案通常包括：問問題、專注地聆聽，或是避免錯誤的行動。





如何有效地申訴

向正確的人申訴

一定要找對了人。要知道誰有權處理你的申訴。若是找錯了對象，不僅耽誤時間，也會得罪負責的人。

選擇恰當的時間申訴

要在聽你申訴之人有時間全神貫注聆聽的時候申訴。不要衝動。除非時間合宜，不要勉強別人聽你申訴。要願意犧牲自己的時間。

有正確的態度

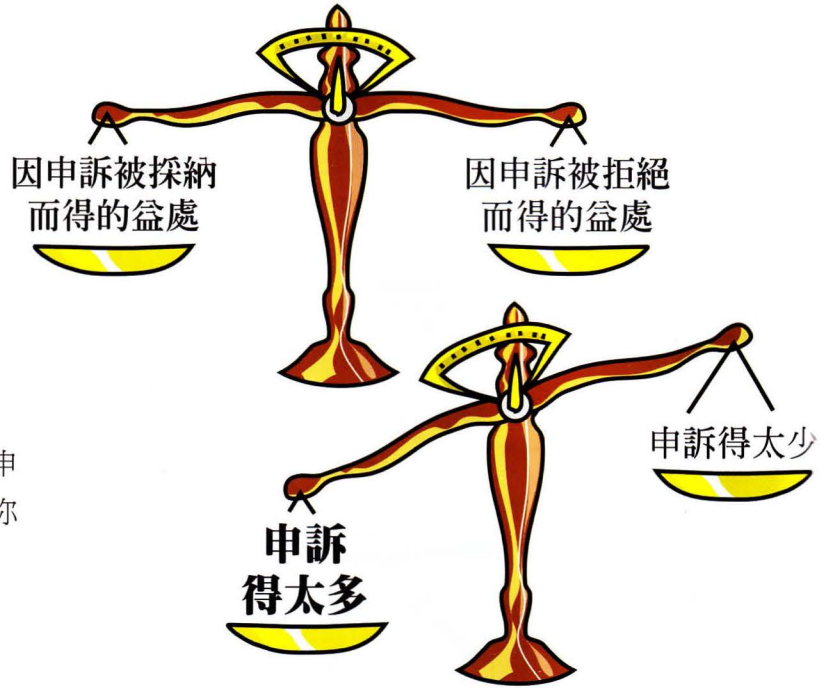
很多申訴被拒絕可能是因為態度不好。申訴時，要願意接受任何決定。對上位者的地位要十分尊重。千萬不可玩弄手段。要讓聽你申訴的人有自由做正確的事，這樣不僅能加強你的申訴，而且使你以後的申訴能得到更好的考量。

選擇正確的用詞

人很容易誤解。將你的申訴寫下來，檢查是否言過其實，而會引起嚴厲的反應。從正面的陳述開始。不要從你的立場，而要從聽你申訴之人的立場，加以說明。不要遺漏任何資訊，或是為了讓自己看來很好而誇大其詞。不誠實只會影響你的申訴。

不論決定如何都心存感謝

對態度的真正考驗，不是如何申訴，而是如何接受申訴的結果。要了解不論結果如何都有益處。若是你的申訴被接受了，要表示感謝。若是你的申訴被拒絕了，要表示同樣的感謝。這種態度會贏得對方對你的尊重，對你以後的申訴也會更無偏見。



保持平衡

在生活中應用這些原則

在人生中，申訴是很普遍的一件事，很容易就能找到實際的情況來應用這些原則。若是你喜歡練習，可以試試以下的情景。

有一小群學生因為在餐廳吃午餐時喧譁而遭到警告。他們仍我行我素，管理員就把運動場關閉一星期，不准使用。但你很想到運動場去玩。

- 你如何有效地申訴？
- 該向誰申訴？
- 你不該向誰申訴？
- 何時是最好申訴的時間？
- 你該持怎樣的態度？
- 你如何傳達正確的態度？
- 管理員如何看待這件事？
- 怎樣可以使管理員成功？
- 你如何稱讚管理員？
- 你該避免講哪些話？
- 他若准許或不准，各有什麼好處？



辨認忍耐

你若要稱讚別人忍耐，必須能夠辨認出忍耐來。以下是在教室中一些忍耐的例子。學生表現了忍耐，當他們：

- 舉起手等候老師叫他，而不是搖動手臂並且喊著「我！我！」。
- 不打斷別人。
- 不埋怨排隊的隊伍太長。
- 不發牢騷。
- 包容愛找麻煩的同學。
- 安靜等候輪到自己時才行動。
- 用好的態度來面對困難處境。
- 願意設定難以達到的目標。

由於老師和學生一天有很長的時間相處，他們有很多機會表揚並讚美忍耐的品格。因此老師可能是觀察到學生品格成長的第一人。

察看動機

有些小朋友可能爲了得到讚美，而做些引人注目的事。稱讚品格固然很重要，但是老師需要察看他們的動機。做給人看的品格，或是爲了得到稱讚而表現的品格，並非真品格。孩子在無人看見時的行爲才代表真正的品格。

注意不要忽略那些不想引人注意的小朋友。這些孩子也需要稱讚，甚至比其他孩子更需要得到稱讚。若是公開讚美會使他們感到難爲情，那就私下稱讚他們。

記住不要用錢或糖果作爲獎品來賄賂孩子。這些東西會使孩子把注意力放在獎品上，而不是培養品格上，結果爲了獎品而不是爲了品格的本身來注重品格。

儘早讚美

孩提時代沒有學習忍耐，很多時候會變成浮躁的成人，有一點不如意就發牢騷和埋怨。無庸置疑，對社會來說，一個騎在三輪車上的毛躁孩子，其威脅性遠比坐在汽車方向盤後面浮躁的成人要小很多，因此要趁早教孩子忍耐。那些早年就學習忍耐的人，對他的未來有很大助益。

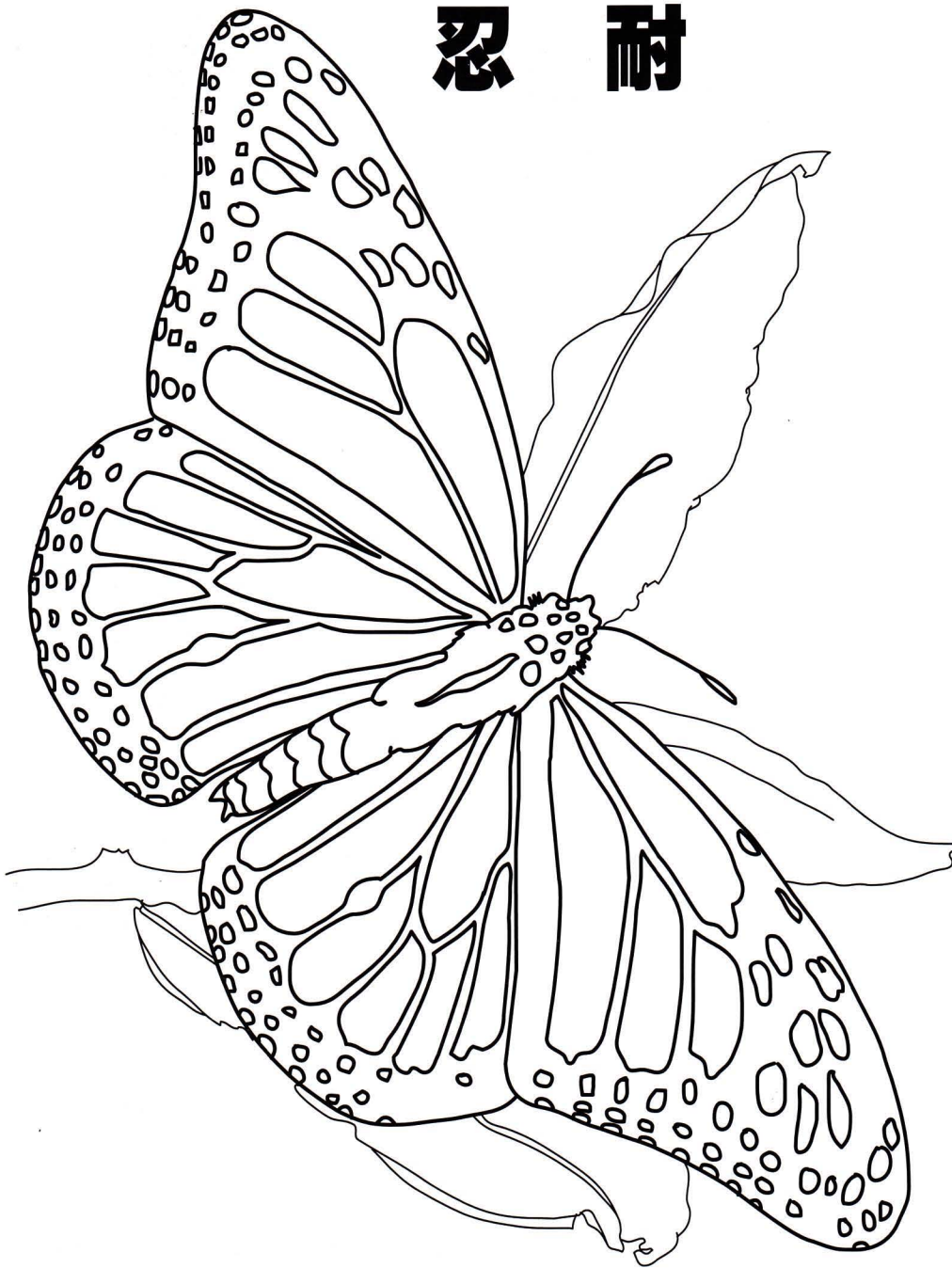
讚美的方式

找一些有創意的方式來讚美！

- 製作紙蝴蝶獎狀。從卵、毛毛蟲、到蝶蛹，最後，給連續三天表現忍耐的小朋友彩色的蝴蝶。
- 給孩子有一天的特權。
- 讓孩子做一件重要的工作。
- 將表現了忍耐的學生名單交給校長。
- 讓孩子打電話給在家中或在工作中的家長，告訴他們，他因爲忍耐而受到表揚。
- 預備忍耐證書，然後寄給這些孩子的父母或祖父母。

預備特別的獎狀，告訴孩子，他們的努力對你來說很重要。你若多走一里路，你的學生們也會效法你的！

忍耐



接受困境但不設下挪開困境的時限。

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

時間很重要

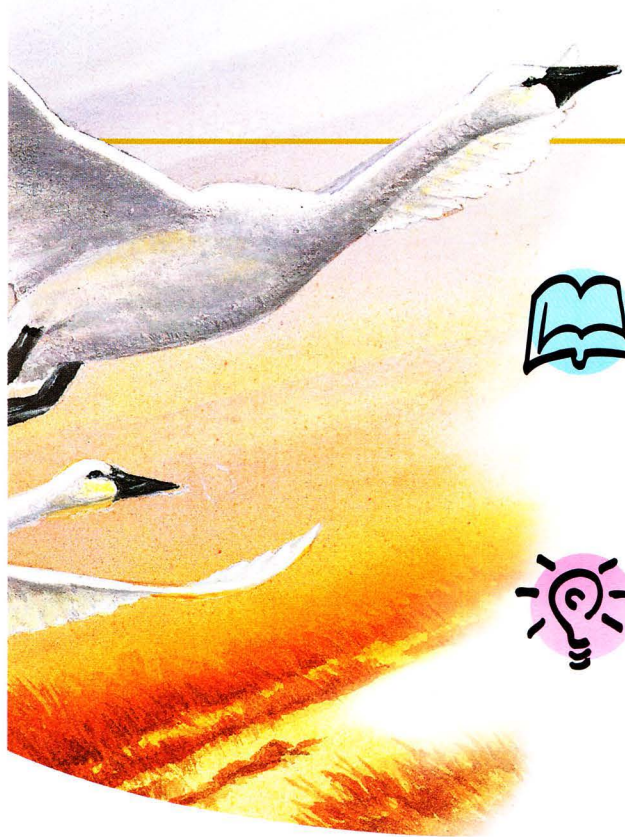
計畫在春天耕種的時期學習忍耐。當小朋友把植物帶回家後，整個夏天可以觀察它的成長，以便留下更深的印象。

觀察蝴蝶

若可能，搜集幾隻黑脈金斑蝶的毛毛蟲，然後觀察牠們在幾個星期中的改變。其他種類的毛毛蟲也會經過類似的蛻變。由於大多數的毛毛蟲只吃某種植物，你需要注意牠們吃些什麼，然後提供正確的食物。注意，讓長成的蝴蝶回到牠們原來的環境。

主動

品格第一！® 教育系列 2 第三冊



定義

看到事情不待別人開口就著手去做。



舉例說明

美國空軍模仿凍原天鵝飛行的方式，來延長戰術轟炸機的航程。第 36 頁上記載這種又大又優雅的飛鳥在牠們 3,000 哩的遷徙中間，如何主動減輕同伴的壓力。

卡弗不僅為那些貧窮的棉花田農夫解決了成堆的問題，他更把解決之道為他們送上門。閱讀第 38 頁的教材，看看他如何在別人尚未開口前就已知道該做的事情，並且動手去做。

我要：

- 不用人提醒就做對的事
- 今天能做的事不拖到明天
- 為團隊的成功效力
- 成為答案而不是問題的一部份
- 設法幫助別人



應用

主動的孩子會在星期五晚上就把功課做好，而不是拖到星期一早上才做。五項「我要」鼓勵孩子明白他們的行動對別人造成的影響。第 40 頁至第 44 頁的活動及勞作，教導孩子們如何為團隊的成功效力。



讚美

讚美孩子很像把一塊大石頭推下山。雖然開始時不容易，但是千萬不要低估了善行在我們周圍人身上所帶來意想不到的益處。第 47 頁提到，幾句讚美的話就能鼓勵許多好品格的表現。



看到

事情

不待

別人

開口

就著手

去做

主動

而非 懈怠

主動 **In•i•tia•tive** 名詞 **1:** 啓動或貫徹一項計畫或任務的力量或能力。 **2:** 開始或引介的一步；開始的行動。 **3:** 領導的行動。

主動的英文 *initiative* 來自法文 *initier*，意思是「引進」，及拉丁文 *initiare*，意思是「開始」。這兩個字都有拉丁字根 *inire*，意思是「去」。

主動一定牽涉到開始進行一件事，例如旅行、企劃案，或與人初次見面。不過主動也牽涉到有始有終的意思。若是開始進行一件事，而沒有完成，不能算是主動。

「什麼都不做，什麼都做不成。」

(莎士比亞)

即使主動常常包括新觀念，但若不能將這些觀念付諸實行，就毫無用處。很多人有好主意和好的動機，但是主動的人才能把那些想法付諸實行。

平衡主動

我們必須以慎重來平衡主動。鹵莽的主動比不採取行動更容易造成損害。主動的人必須考量風險，然後謹慎行事。不主動必定一事無成，但是不先考慮後果就採取行動，就是不慎重。



主動的概念

真正的主動有四部份：

- 看到需要。
- 負起責任去處理那個需要。
- 找到解決之道。
- 實行並完成解決之道

很不幸的，只要遺漏其中任何一部份，主動就會失效。有些人看到需要，卻不肯為那需要負起責任。有些人肯負責任，卻不知從何處著手。也有些人有很棒的解決方法，卻不能貫徹始終。主動的人會把事情從頭做到尾。

領導者的角色

領導者必須是主動的人。若只用「在後面推」的方式領導，就如同想要把地上的鍊條往前推一樣。「推手」會感到很挫敗，鍊條也會失去方向。有效的領導者用自己主動的榜樣讓人效法，如同鍊條跟隨著拉力往前一樣。

**我們能給別人最好的禮物
就是自己的好榜樣。**

— Thomas Morell

第一次世界大戰時，麥克阿瑟將軍帶領了一隊人馬翻山越嶺。他沒有回頭看他的部下，只是口中高聲喊著：「跟隨我！」並向前邁進。他獨自走了幾步以後，才聽到部下跟在後面的腳步聲。

像麥克阿瑟將軍所表現的這種主動需要很大的勇氣。他看到需要，負起責任，找出解決之道，然後付諸實行。

主動與盡責

解決需要的第一步，就是決定誰該負起直接的責任。如果在你的職權範圍內採取主動，表示你有好品格。若是在別人的職權範圍內採取主動，就是多管閒事。

合宜的主動會確認當下的處境歸誰負責，並將需要以及可能的解決之道告訴那個人。然後，真正主動的人會讓負責人決定如何應用解決之道。

主動與順服

照著別人的吩咐去做不是主動，而是順服。不過，一個人看見了需要，並且在別人開口前就去做，那就是主動。主動並不能取代順服，也不能免去別人該負的責任。主動的人會先將自己份內的事情做好，然後再去處理其他方面的事。



主動的攔阻

主動和其他品格特質一樣，也會遇到攔阻，使人無法運用主動。思考下面攔阻人主動的清單：

- 留下未完成的工作和不必要的紊亂。
- 假設有其他人會做。
- 以忙碌為藉口而不負責任。
- 因不行動或不經大腦行事而失去別人的信任。
- 不尊重權限範圍，干預別人的事。
- 懶惰。
- 等候那永遠不會來臨的完美時刻。



自然界中主動的例子



凍原天鵝的故事

有天晚上，一群鳥兒聚集在空曠的沙灘上。牠們預備遷徙到北方繁殖的地方。在那裡有數以千計的鴨、鵝、鳴鳥，體型有大有小，顏色有綠、藍和黃色。大多數的鳥兒在長途飛行前，會喜歡等候和休息。

但是，那身全白，有著優雅長頸和漆黑嘴喙的大鳥，卻迫不及待地準備起飛。這些是預備長途飛行到築巢之地的凍原天鵝。牠們彼此呼應，等候中間一隻天鵝帶頭起飛。

凍原天鵝在春天往北遷徙時，總

比秋天飛回來時要急促些。牠們產卵、孵卵和養育小鳥的季節，比大多數鳥類都短。有時從春天抵達築巢之地，到秋天湖上結冰之前，只有八個星期的時間。

迫不及待的天鵝很快就採取主動帶頭起飛。大天鵝振動雙翼，向著夜空飛去，愈飛愈高，愈飛愈遠。

開始時，那群天鵝似乎有些困惑。牠們彼此繞著圈子飛，先往一個方向飛，然後又往另一個方向飛。漸漸地，牠們小腦袋中

的微小指南針讓這群天鵝朝著北方飛去。

然而這群天鵝看來仍然很徬徨。牠們雖然朝同一方向飛，但毫無秩序可言。每隻天鵝在風中獨自掙扎。飛了幾哩之後，小鳥疲倦了，想找個休息的地方。漸漸地，整群天鵝都慢了下來，開始愈飛愈低。

若是休息，就會損失寶貴的時間。只要一耽擱，就會延後這一年的孵卵時間，以致幼天鵝 (cygnets) 因為不夠強壯，不可能在秋天南飛。





這群天鵝在與強風搏鬥時，沒有什麼進展。然後，在無人指示的情形下，有隻經驗豐富的成鳥領頭在前面飛。第二隻鳥立下榜樣，牠不是與第一隻鳥並排飛翔，而是在第一隻旁邊、稍後一點的地方飛。很快地，其他鳥都跟進了。不久，成群鳥兒就排列成 V 字形，每隻鳥在另一隻鳥身後的外側飛行。現在只有帶隊的鳥需要面對風吹。

要解釋這道理，找七位自願者，站成一排。給每人一本書，請他們把書舉在前方。若要長時間舉著書會很累，也很困難。不過，若是他們中間有人願意主動，整

個團隊就可以成功。把小朋友排成反的 V 字形，領隊的站在前面，其餘的分成兩排，各站在前面的一位小朋友的後側方。請小朋友將手中的書放在前面一位小朋友的肩上，這樣除了領隊外，其他人就不會太辛苦了。

當領隊累了，舉不起書來，可以與其他自願者調換位置。

一旦凍原天鵝排成隊伍飛行後，牠們的速度就會增加。整群保持飛行高度。風不再是攔阻，而天鵝得以在 1,860 公尺的高空，以 161 公里的時速飛行。

牠們一聲不發地保持 V 字隊形飛

行了好個幾小時。當天鵝們專心維持 V 字隊形時，所有的嘯聲都停止了。領隊一旦累了，牠就退到 V 字隊形裡面，而另一隻鳥就會取而代之。



一隻天鵝若是單飛，第一天只能飛 750 公里，但若整群按著 V 字形飛，就能飛上 1288 公里再停下來休息。

這群天鵝群終於抵達了築巢地，有非常充裕的時間築巢。

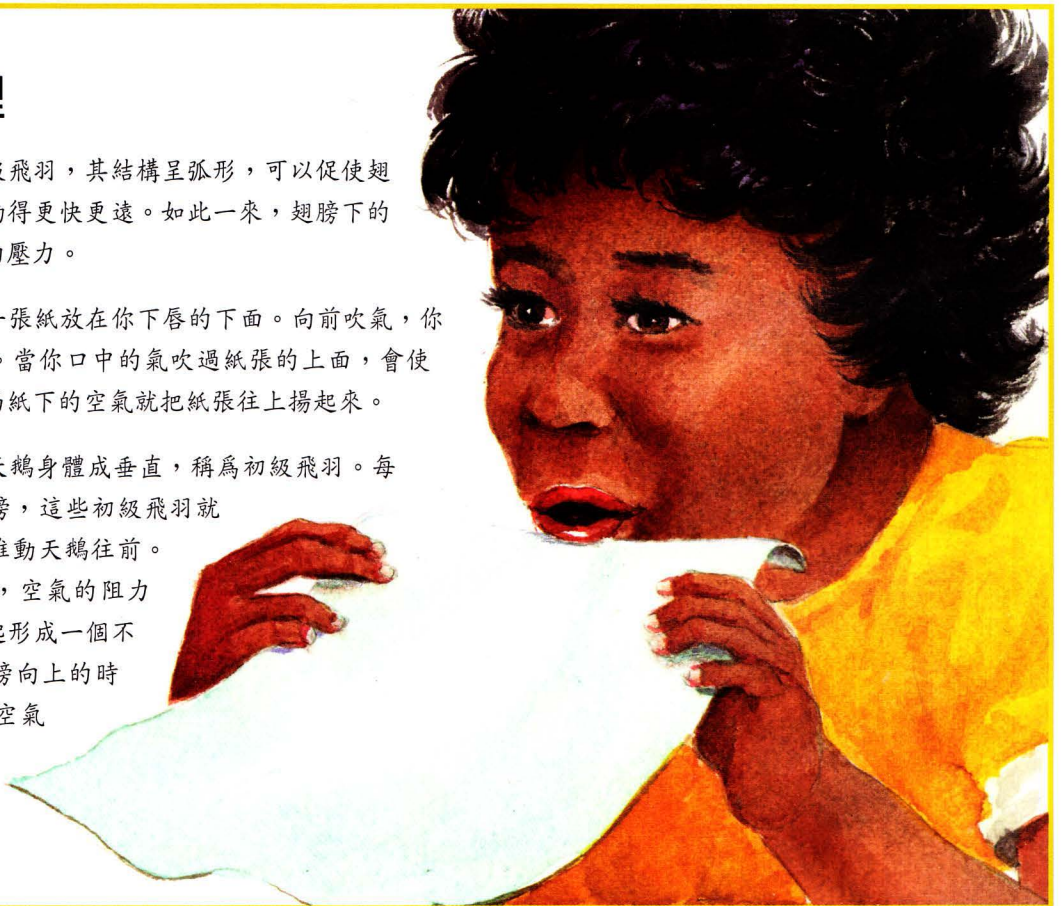
你肯採取主動嗎？當你看見需要時，你會在別人沒有開口前就去滿足那個需要嗎？不要忘了凍原天鵝，記得要採取主動。

飛行的原理

靠近天鵝身體的次級飛羽，其結構呈弧形，可以促使翅膀上方的空氣，移動得更快更遠。如此一來，翅膀下的壓力就大過翅膀上的壓力。

要證明這一點，拿一張紙放在你下唇的下面。向前吹氣，你會看見紙向上揚起。當你口中的氣吹過紙張的上面，會使紙上的壓力降低，而紙下的空氣就把紙張往上揚起來。

翅膀邊緣的羽毛與天鵝身體成垂直，稱為初級飛羽。每當天鵝向下拍動翅膀，這些初級飛羽就好像螺旋槳一般，推動天鵝往前。當翅膀向下的時候，空氣的阻力使這些羽毛合在一起形成一個不透風的翅膀。當翅膀向上的時候，羽毛會張開，空氣就會很容易地通過它們。





農業行動學校

當 火車搖晃著穿越阿拉巴馬州的紅、黃色山丘時，喬治華盛頓卡弗心裡想著：「一定要想想辦法才行！」從窗口望出去，他看到被太陽晒焦的田野，以及被沖蝕的水溝。「這地方何以如此貧瘠！難怪農夫的生活不好過。」

喬治望著火車兩旁一排一排鬆軟的棉花球，真是一望無際。他希望能找到菜園，但是棉花似乎佔據了所有的空間。在他眼裡，除了棉花，還是棉花！棉花好像飢餓的昆蟲，覆蓋整片大地。

1896年間，教育水準很低。居住環境不好，甚至食物品質都很差。喬治捫心自問：「我能做什麼來解救這些可憐的農民呢？」

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治設法幫助別人。

火車慢慢停下來，「下一站奇好」，車長叫道。喬治拿了行李，準備下車。他從愛荷華州出發，長途跋涉，回到他出生的南方。再過幾分鐘，他就會到達阿拉巴馬州的塔斯基吉，看見目的地塔斯基吉工業師範學院的紅磚房子。那天晚上，卡弗入睡的時候，他知道有很多要做的事，他迫不及待要開始動手。

幾天後的一個早晨，剛過四點，卡弗便起床走到屋外。他漫步在

樹林、岩石和草木間，路上只有月光照射，他邊聽邊想。卡弗喜歡清晨，他有很多好主意都是在這段時間想到的，從此以後，他都是四點鐘就起床了。

這天早晨，他來到學校的農場，他的腳步突然停了下來。在他腳下莫名其妙地出現了一道很誇張的水溝，他笑著說：「我應該要把這塊地變成模範農場！」許多理念自此不斷湧流。

早餐後，卡弗教授與十三位學生把這 19 畝的「學校實驗農場」上的廢物都清乾淨，這還是第一次的嘗試。豬在野草中間拱過土，有些地方的表土已經流失，只剩下被日頭晒焦的醜陋空地。

卡弗對學生說：「這是阿拉巴馬州一些最壞的地，但是我們可以使它成為富饒之地。」然後他指著手推車說：「我們要從森林中，把一車一車的堆肥和腐化的落葉運來這裡，舖在土地上。」

學生們嘀咕著！他們一生都在田裡努力工作，他們到學校來是為了受教育，不是來做更多的工作。但是卡弗教授自己跑到犁頭後面，開始把森林裡的堆肥犁進土中。其他農夫看到他就取笑他！學生侷促不安地把堆肥一車一車的運來。卡弗繼續犁地。他知道站在旁邊觀望，不能解決問

題，所以他要成為解決之道的一部份。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗自己在田間工作，為學生樹立榜樣，因而成了答案的一部份，而不是問題的一部份。

幾天以後，土地準備好了，卡弗又把學生帶到田間，對他們說：「現在我們要來種黑眼豆！」

他的學生心想：「在棉花田裡種黑眼豆？黑眼豆是用來餵豬的！」不過，那一年他們在卡弗的實驗農場種植了黑眼豆。收成之後，讓大家大吃一驚的是，卡弗教授煮了美味的一餐招待他的學生們，那些看起來、吃起來像是鬆餅、馬鈴薯還有令人流口水的肉餅，都是用黑眼豆做的！

第二年，卡弗種的不是豆子及棉花，而是蕃薯。他解釋給學生聽：「如果你每年都種棉花，土地就會疲乏，正如你們工作一整天之後會疲乏一樣。你必須讓種植棉花的土地休息，得到滋潤。」終於經過兩年種植其他植物後，卡弗教授種了棉花。

當棉花開花時，遠近的農夫都前來參觀，並且目瞪口呆。他們一生中從未見過這樣的棉花！卡弗仁慈地招待他們，告訴他們他的實驗農場為什麼如此成功，他們



該怎麼做才能得到同樣的結果。那些曾經譏笑過他的人，現在都十分尊敬他。他那健康的棉樹，每畝地居然可出產 500 磅的棉花。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗對南方的農業有巨大的貢獻。他不希望只是自己受益！

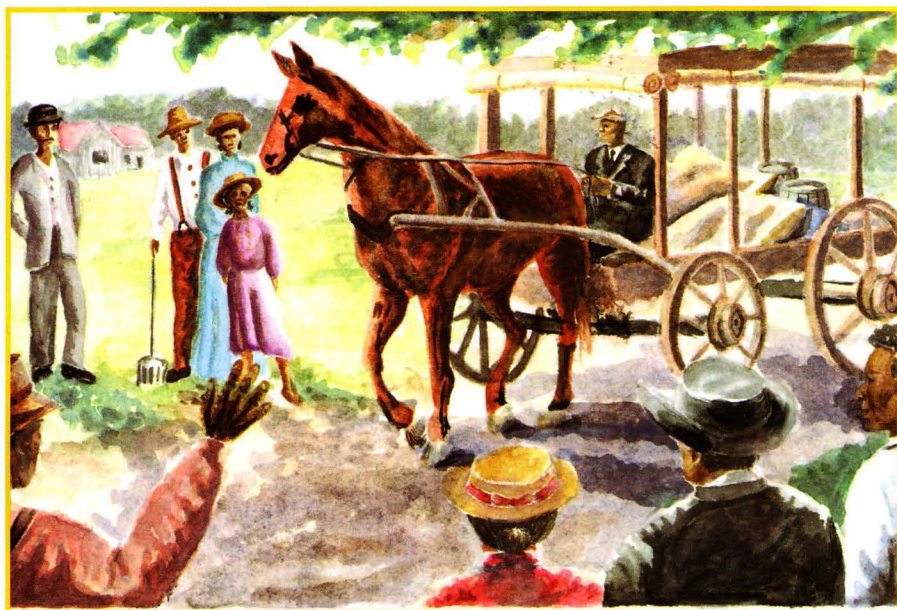
卡弗從鄉村回來，他的馬車經過一座又一座的城鎮，盡是東倒西歪的茅舍和貧窮的老百姓，他的心情十分沉重。學校的農場只幫助了那些來參觀的人，但是還有許多人不能來！

「一定還有辦法可以做得更多，」卡弗自言自語地說著。有個想法慢慢呈現出來。他終於說：「不錯！如果他們不能來學校，我們把學校帶到他們那裡去。」

當卡弗教授的「行動學校」出現時，人們都興奮不已。大家聚集過來，想進一步觀看。每個人都覺得好奇，想知道這次他的車子裡有些什麼。

之前，卡弗教授曾帶來人們從未見過的鐵絲雞籠，上次，車子裡有全新的手搖式奶油分離器。每次都有新的東西。新種子、新植物、新的小裝置、新食譜以及新工具。

當大家都擠在周圍要聽卡弗說話時，卡弗從車頭發出聲音說：「親愛的朋友，今天我要給你們看一樣東西，你們看！」他舉起一個瓶子，裝滿了深色粒狀東西。他說：「這是醃豬肉。我會



示範如何把肉醃好放在瓶子裡，隨時可吃。」

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗不用人提醒，就做對的事。他看見需要並去滿足它。

車中有聲音說：「現在我需要一位志願者。誰家裡準備要殺豬？我們不要等了。我現在就可以讓你看到所有你需要知道的事。」

就在他們自己的廣場上，農人看著卡弗殺豬，然後醃在瓶子裡，再用蛋白把瓶口封起來，這樣他

們在漫長的冬天裡，就有更好的東西可吃。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗今天能做的事，不拖到明天。

後來一輛更好的車子上面寫著 *the Jesup Wagon*，取代了卡弗教授的舊車子，卡弗的學生也取代了他的位置，把他們所學的教別人學習。不論他們到何處，他們繼承了卡弗教授的精神和魅力。那精神就是：「我看見你的需要，讓我來幫助你。」





下決心要主動

我不用人提醒就做對的事

主動是在別人未注意到之前就清理打翻的東西。主動是在交出報告之前就改正錯字。主動是在別人沒有要求你之前就改正錯誤。主動的學生做正確的事，因為那是對的，不需人來提醒。

今天能做的事我不拖到明天

有一家商店的廣告上寫著「明天免費贈送糖果」。然而這家店從未贈送過任何糖果。因為這家店只在「今天」開著。等明天再做的意思是可能永遠都不會達成。既然昨日已過，明日尚未來到，唯一能做的時間就是今天。

把工作不斷延後，會讓人變得懶惰並且不負責任。當學生一再拖延交給他們的功課，他們就要反省一下，自己是否有缺乏主動的問題。

我要為團隊的成功效力

人生中有許多團隊：家庭、班級、社區。這些團隊和足球隊，或在籃球場上的五人球隊，有相同的性質。整個團隊的成功，有賴每位成員的貢獻，就像彩色玻璃窗，由各種不同顏色和形狀的玻璃片組成。當每片小玻璃發揮它的特質時，才能有美麗的圖畫。如果少了一片，窗子上就會有個洞，破壞了窗子的美觀。孩子們必須知道，他們的行動無論好壞，不可能與世隔絕，而是會影響周圍的人。



品格精進，永無止境

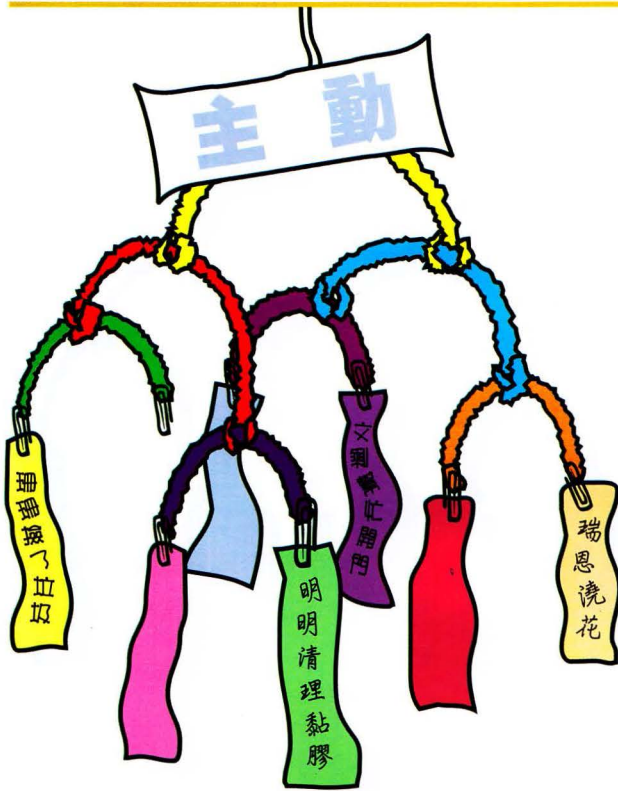
我要成為答案而不是問題的一部份

批評別人的人，不僅成為問題的一部份，也浪費了其他人的時間及精力。一個主動的人不批評別人，而是專心尋找可能的解決之道。主動的人會運用其他的品格特質，如：創意、勇敢、善用資源和寬容，說：「讓我們來看如何把這件事做成。」

我要設法幫助別人

有的人是「打氣者」，有的人是「漏氣者」。有的人會鼓勵人，有的人使人灰心。有的人樂意服事，有的人要被人服事。一個主動的人常常在別人還沒有注意到有問題之前就付出、鼓勵和服務。

加菲爾德 (James A. Garfield) 被提名為美國國會議員時，他同時接到升為陸軍少將的通知。雖然他在軍中的薪水是議員薪水的兩倍，但他覺得在國會裡，可以更有效地幫助人，並服務國家。十六年之後，加菲爾德成為美國第廿任總統，他仍然主動地尋找方法幫助別人。



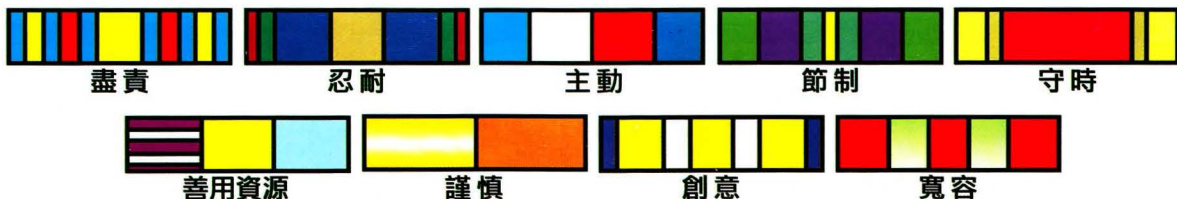
製作主動的活動吊飾

勞作

使用毛根、迴紋針、釣魚線和紙條製作一個活動吊飾，用來表揚主動的品格。告訴學生，每當他們見到別人表現了主動的品格，他們可以把那人如何表現主動的方式寫在一張紙條上，掛在吊飾上。當這個活動吊飾慢慢變大時，在班上提出大家品格都在成長的事實。偶爾可能須要調整一下紙條的位置，使吊飾可以保持平衡。

所需材料：

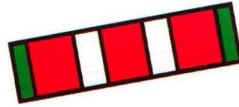
- 七根長的毛根
- 細的釣魚線或繩子
- 迴紋針
- 彩色紙條



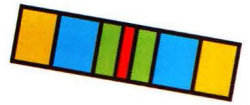
榮譽勳章 讚美活動



李上尉 (Robert E. Lee) 在墨西哥戰役中英勇作戰後，名譽晉升為上校，意思是擁有尊貴的上校頭銜，卻仍然以上尉的身分服務。名譽晉升令所代表的不過是他的功勞。李上校所得到的名譽晉升令是一條彩帶，顯示了他的升級。



讚美品格也有相同的意義。學生看重獎狀的原因，不在於獎狀本身，而是因為獎狀所代表的意義。受獎人珍惜獎狀，在家中陳列，僅僅是因為獎狀所代表的榮譽。



設計你自己的彩帶系統，藉著製作「榮譽勳章」來鼓勵學生培養好品格。選擇不同的色彩系列來代表不同的品格特質。

把孩子那些可嘉獎的品格表現記錄下來，在一週結束時，有個正式的頒獎儀式。宣佈孩子的名字，解釋那個獎章所代表的品格特質，並舉例說明他們如何表現了那種品格。然後請那位小朋友上台領獎，其他人可以為他鼓掌歡呼。

孩子們可以戴著他們的勳章出席學校集會和特殊場合，其他時候，可以把勳章掛在教室中醒目的地方。

當班級學習其他品格特質時，增加榮譽勳章的種類，讓孩子有機會贏得。以下是本系列九種品格特質的例子。



課堂活動

發生了什麼事？ 活動



主動是成功人生的主要因素之一。那些為美國帶來今日成功的人，大部份在他們的生命中都展現了這項品格特質。幫助孩子們明白，在日常生活中擁有主動品格的重要性。討論他們對主動的看法，以及該如何付諸實行。趁孩子不在教室的時候，把垃圾散在地上，把架子上的東西拿下來，並且把東西弄亂。當孩子們回到教室後，看看有多少人注意到房間凌亂的情形，並且立刻動手清理。讚美那些表現了好品格的孩子們。

口 訣

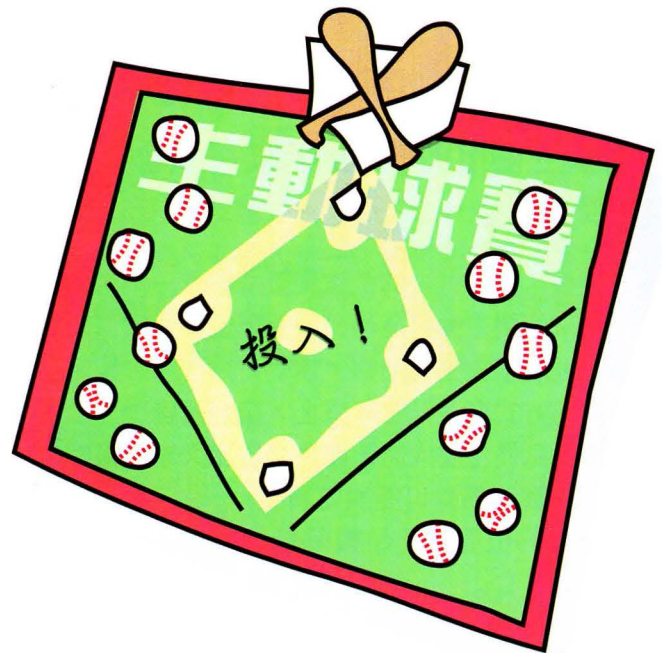
不用人開口
滿足他心願
能做到的事
不拖到明天
就算有壓力
幫忙要主動
尋找好辦法
使團隊成功
要成為領袖
品格是關鍵
用滿腔熱情
再來說一遍

好了嗎？ 活動

主動的一部份是不等人開口，就去打掃。給學生一個挑戰，要他們在下課前或放學前，負起「清理」的責任。當老師說：「好了嗎？」就是暗示小朋友可以開始清理了。



把實際清理的工作看成和開始清理同樣重要。按照第 13 頁盡責的例子，做一個萬國通用告示牌，「不可髒亂」。



投入 讚美活動

設計一個以棒球為主題的告示板，顯示大家的「投入」。用球棒、手套、鑽石形球場，以及計分處來點綴這個告示板。用紙剪成棒球形狀，並著色。用這些棒球來讚美孩子的主動。把孩子的名字寫在棒球上，然後黏在告示板上，鼓勵別的孩子也要主動。



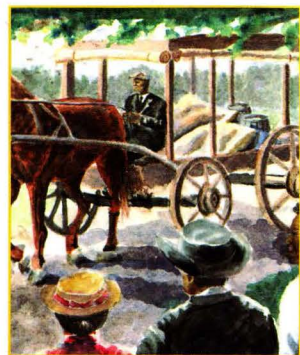
品格卡片

品格除非能落實在日常生活中，否則就沒有意義。將主動品格卡發給每一位小朋友，注視著他們的眼睛說：「這些是你可以表現主動的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習凍原天鵝的故事，問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。



卡弗 George Washington Carver

卡弗是主動的一個很好的榜樣。當他四周的人生活貧苦時，他將自己有助益的發現裝在馬車裡，駕馬車到鄉下，尋找並幫助有需要的人。



卡弗的示範馬車是今日農學延伸課程之祖。他主動的課程，遍佈了美南各地，也達到世界許多角落，為許多貧困艱苦的農夫帶來救援。

由於生命能夠影響生命，讓孩子們熟悉過去偉人的生平，可以激勵他們，願意培養那些使得偉人偉大的品格特質。

當你閱讀第 38 頁及第 39 頁時，看看孩子們是否能從卡弗教授的生活表現中，發現五個「我要」的原則。

主動

乘風而飛



Loren K. Elms

Traditional (adapted)

從前曾有一群天鵝，聚集一起要出遊；不怕
 這個故事教導我們，怎樣付出有意義；若要
 狂風暴雨吹打，領袖會在前頭。其他天鵝跟在後面，大家
 真心為人犧牲，要主動又積極！不要單飛孤軍奮鬥，大家
 一起往上衝。乘風展翅好飛入高空！
 一起來行動。飛向高處能實現美夢！



課堂活動

網路搜尋 作業

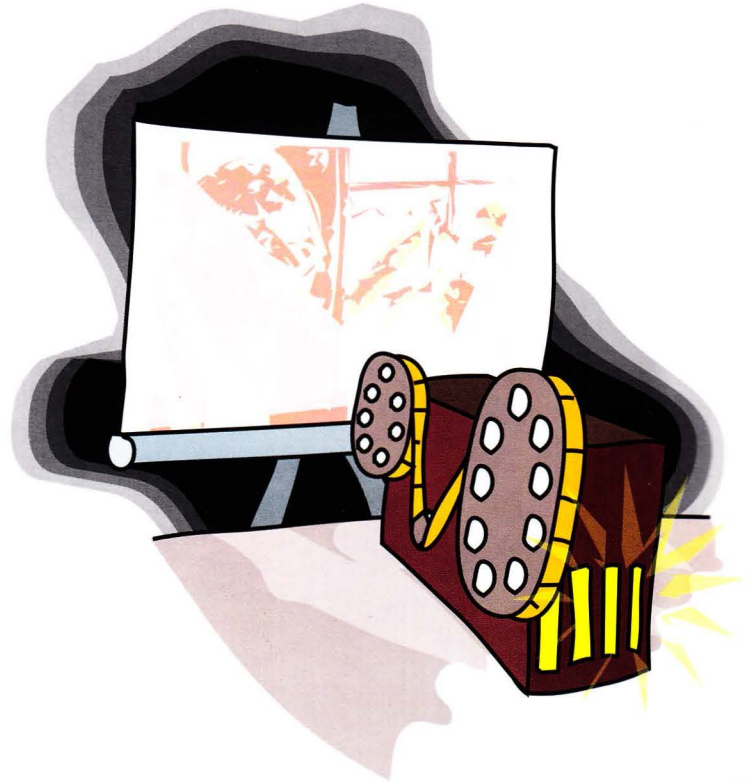
網路是一種有效的工具，可以幫助人蒐集資訊，助益學習。但是網路也充滿了可以危害到成人與孩子心靈的各種陷阱。主動在電腦上裝置「掃除色情網站軟體」，或使用安全的網路供應者上網。與學生討論網路安全的問題，並且與學生維持敞開的溝通。這樣他們就能告訴你，他們看到了什麼事，或遇到了什麼人。

利用網路搜尋與喬治華盛頓卡弗和品格教育教師手冊中其他有關的題目，如：

- 花生 (peanuts)
- 棉鈴象甲蟲 (boll weevil)
- 喬治華盛頓卡弗 (George Washington Carver)
- 凍原天鵝 (Whistling Swans)
- 塔斯基吉 (Tuskegee)
- *Jesup Wagon*
- 飛行原理 (flight principles)
- 幼天鵝 (cygnets)



人物傳奇 歷史



使用歷史人物影片來教導品格。問學生：「這人所做的哪件事是好的，哪件事不好。我們可以從中學到什麼功課？」

請學生一邊看，一邊寫下他們在電影中看到的品格特質。電影結束後，一起討論他們的清單。

值得思考的事：

- 這部電影的主題是什麼？
- 電影中的人物呈現了哪些態度？
- 哪些部份在生活中是可能發生的，哪些部份是不切實際的。
- 這電影教導我們什麼功課？



主動展示簿

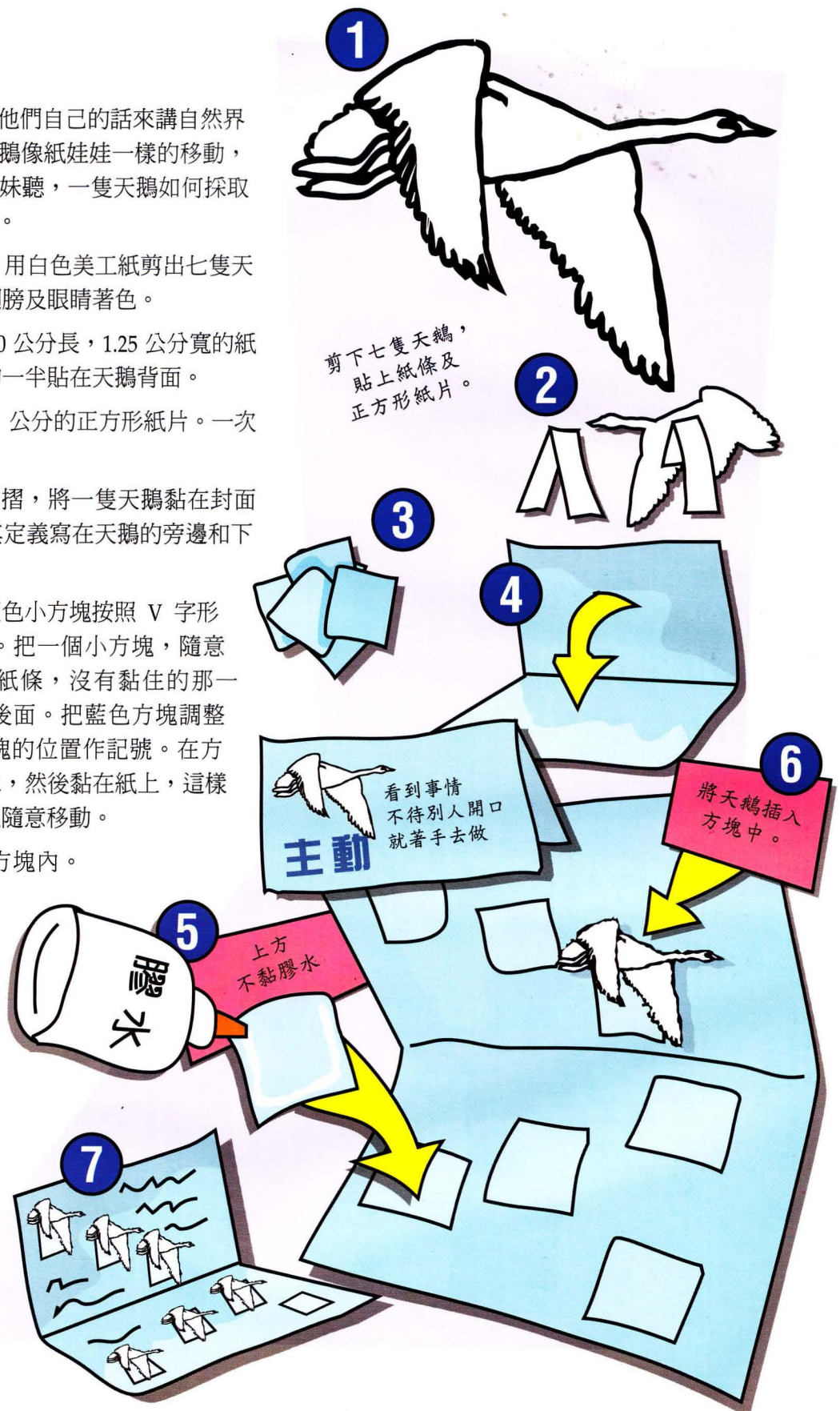
活動及勞作

右圖的展示簿讓小朋友用他們自己的話來講自然界的故事故事，他們可以把紙天鵝像紙娃娃一樣的移動，講故事給父母、兄弟、姐妹聽，一隻天鵝如何採取主動，帶領一群天鵝飛行。

1. 照著右邊天鵝的圖形，用白色美工紙剪出七隻天鵝。為紙天鵝的嘴、翅膀及眼睛著色。
2. 用同一張白紙剪六條 10 公分長，1.25 公分寬的紙條，對摺後，將紙條的一半貼在天鵝背面。
3. 用藍色紙剪出七張 4.5 公分的正方形紙片。一次剪幾張比較容易。
4. 將 A4 大的藍色紙對摺，將一隻天鵝黏在封面上，並將「主動」及其定義寫在天鵝的旁邊和下面。
5. 打開展示簿，把六個藍色小方塊按照 V 字形放好，用來裝小天鵝。把一個小方塊，隨意放置。將天鵝身上的紙條，沒有黏住的那一半，放在藍色方塊的後面。把藍色方塊調整好。用鉛筆把每個方塊的位置作記號。在方塊背面的三邊塗上膠水，然後黏在紙上，這樣天鵝身上的紙條就可以隨意移動。
6. 將六隻天鵝插在六個方塊內。把天鵝從一個方塊移動到另一個方塊，直到形成最好的 V 字形，排成最有效的飛行隊伍。
7. 將五個「我要」寫在天鵝的空白處。

所需材料：

- 白色美工紙
- 藍色美工紙
- 剪刀
- 膠水
- 筆或鉛筆



主動自我介紹

適當的自我介紹是好禮貌的一部份。看著對方的眼睛，緊緊地握手，雙腳站穩，這些都能留給別人良好的印象。學習如何恰當地自我介紹，能留給人更深的印象。

當你介紹兩個人認識時，先說年長者的名字。若是他們年紀相仿，先說女士的名字。若是性別相同，則先提主人的名字，向他介紹客人，然後對客人介紹主人。

例如，當你在校長辦公室，將家長裘先生介紹給校長石夫人時，說：

「石夫人，這位是裘先生。」

「裘先生，這位是石夫人。」

此時，可以簡略地再提一些兩位的事。看著裘先生說：「石夫人是北門國小的校長。」

看著石夫人說：

「裘先生是裘思德與裘愛德的父親。」

在被人介紹與另一人認識時，眼睛應當看著你要認識的人，而不是說話的介紹人。



緊握對方的手

當你與人會面時，主動地伸出手來，握住對方的手，但是不要捏他的手。穩重地握手，不要上下擺動。



要說：「幸會，幸會」

如果對方對你說：「你好嗎？」你要回答說：「很好，謝謝，您呢？」

說話時，望著對方的眼睛。當介紹完畢後，放開對方的手。

練習這些介紹的步驟，這樣當客人進屋的時候，你已預備好介紹這些客人了。不論在何處，主動作介紹。在你採取主動時，要有智慧，知道你在和誰說話。例如，當你在街上走的時候，把自己介紹給陌生人，就是不智之舉。



讚美主動的各種不同面

由於主動涉及看見需要、尋找解決之道及實行這個解決之道，因此孩子們可能在這三方面表現主動。這也意味著老師可以稱讚孩子三次。

要因為孩子看見了別人或某件事的需要而稱讚他。雖然這不過是主動的一部份，但是仍值得稱讚。

鼓勵孩子們提出建議來解決他們所看見的需要。因為不是所有想出來的解決之道都是最好的辦法，要提醒學生在行動前先考慮後果。記住，解決之道若是不能考慮到整體，或是會帶來新的麻煩，比不採取行動更糟。

主動不僅止於看到問題，並找出解決辦法。主動還需要行動。沒有行動，主動是不完全的。

讚美主動帶出的各種好品格

要表現主動還需要有其他品格。例如，有個孩子發現教室需要清理，自願放學後留在學校打掃。看到需要，牽涉到專注、井然有序、忍耐及慷慨。當你為了那件事讚美他主動或其他品格特質時，抓住機會複習那些品格特質的定義，並提醒學生，沒有一種品格特質能單獨存在。

讚美品格而非成就

我們常常受到試探，要讚美成就而不是品格。讚美成就限制了孩子的智力和體力。相反的，讚美孩子的品格，把每個孩子都放在公平的運動場上。不論孩子的智力或體力如何，每個孩子都有同等機會培養品格。要稱讚孩子做的選擇，而不要稱讚導致他們成功的才幹。

老師的主動 可以激勵學生！

卡弗 25 歲時，進入辛普森大學就讀。有一堂柏愛特 (Etta Budd) 教授的藝術課，是卡弗最喜歡的課程之一。

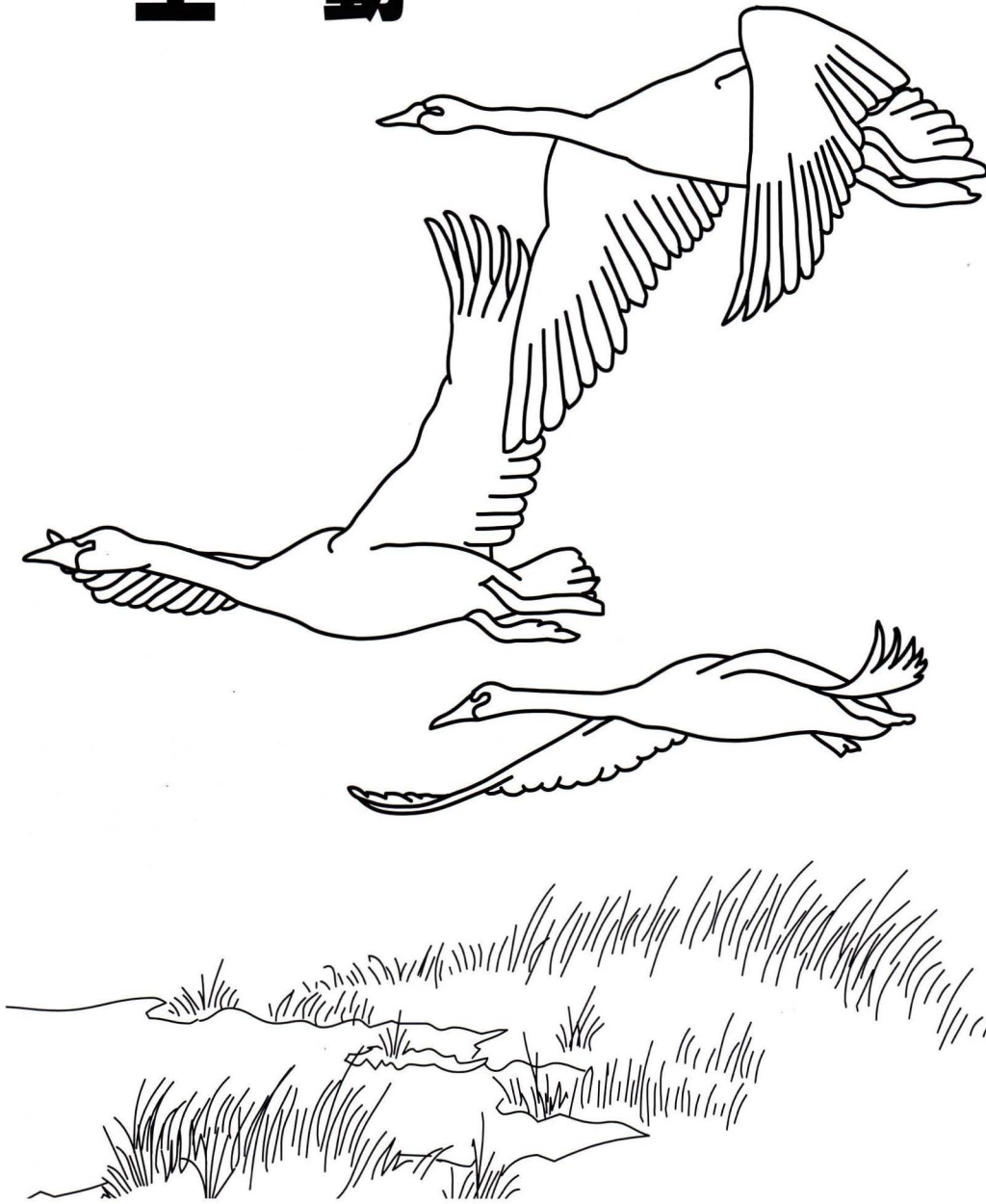
起初，柏老師對卡弗選她的課有些疑慮，主要因為他是黑人。然而，卡弗勤奮好學，而隨著時間過去，柏老師變得非常願意幫助這位上進的年青人。

在卡弗晚年的時候，他將自己許多成就都歸功於柏老師。在他寫給朋友的信中，他這麼說：「柏老師盡她所能的幫助我；常常不厭其煩地鼓勵我，並且要知道我已經得到所需的一切。」

為別人主動地多走一里路，是最有意義的讚美方法之一。你等於在對人說：「你的品格極其寶貴，值得我作任何犧牲來支持你。」這種鼓勵的影響力通常會持續下去直到他們成人。一句讚美的話比起它所帶來的好處，真是微不足道！

今天
何不多走
一里路？

主動



看到事情不待別人開口就著手去做。

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

榮譽勳章

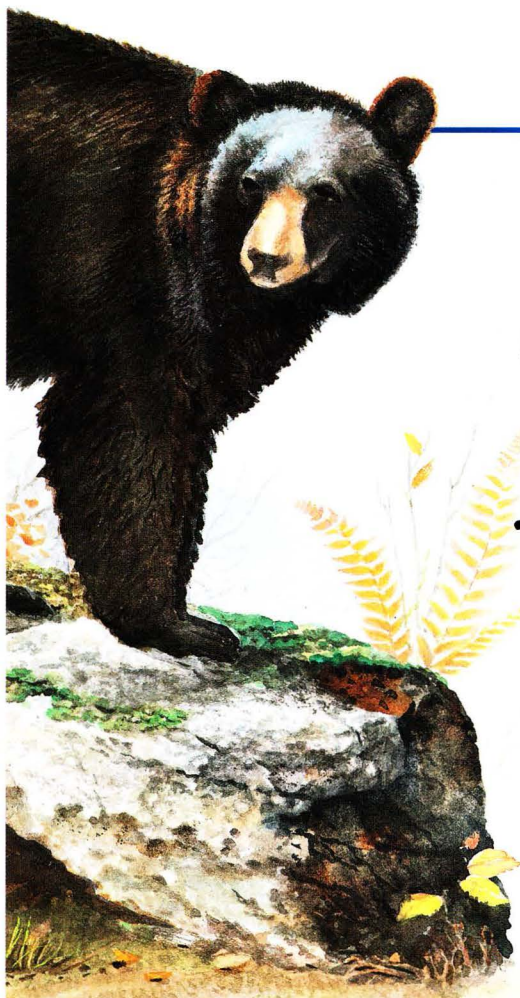
勳章對培養品格來說，是很強的動力。但是要小心，不會因此引起狂妄的態度。請記住，每個人都有機會培養品格。

保持平衡

強調每種品格必須有其他品格來平衡，例如忍耐能平衡主動。當孩子們可能希望進行某項活動時，他們可能需要忍耐，來等候適當的時機。

節制

品格第一！[®]教育系列 2 第四冊



定義

摒棄私慾做正確的事。



舉例說明

黑熊與冬眠的美洲旱獭或地松鼠不一樣，當牠發現牠的小熊有危險時，牠會從四個月的冬眠中一躍而起。閱讀第 52 頁的內容，看看黑熊如何預備過冬，以及一隻沈睡熊的意外歷險。

在 1784 年，亞當斯夫人搭上一艘名叫敏捷 (Active) 的船，勇敢地從波士頓啓程前往英國，與丈夫約翰亞當斯會面。第 54 頁描述了她在旅程中展現的節制，她爲了做正確的事而摒棄自己的慾望，立下了節制的榜樣。

我要：

- 不衝動行事
- 不把慾望當作權利
- 為自己設下限度
- 把怒氣看成是內心出問題的信號
- 遠離錯誤



應用

節制能夠幫助孩子們贏得最重要的一場戰爭，就是管理自己的戰爭。那些引起憤怒、酗酒、肥胖、過度花費以及其他不合群的衝動行爲，都可以用節制來管理。五項「我要」的實用原則，教導孩子們依據事情正確與否，而不是憑自己的感覺來作選擇。第 56-62 頁的活動和勞作，都是依據「我要」來設計的。



讚美

在稱讚孩子們節制前，我們必須明白外在行爲能反應出內心的態度。正如從水壺裡倒出液體，你能倒出怎樣的液體，在於你在壺裡裝的是怎樣的液體。第 63 頁說明如何用表揚並讚美內在的品格來「裝滿孩子的水壺」。



摒棄

節制

而非 放縱

節制 **Self-con•trol** 名詞 1: 練習約束自己或自己的情緒、慾望、行動…等。

節制的英文 *self-control* 中，*self*（自我）來自盎格魯撒克遜的字根 *seolf* 與現今拼法的意義相同。*Self* 是指一個人本身與其特性的每個部分。*Self* 包括我們的身體、我們的行動、我們的理智、我們的思想、我們的意志，以及我們的決定。

Control（控制）來自拉丁文 *contra rotua*，意思是「反抗趨勢」，能夠抵抗事情自然發生的能力。一個人若要控制就要能抵抗自然的運作。例如，一位水手是否能控制他的船，就要看他是否能夠對抗風力。從最真實的意義上說，節制就是能夠對自己說「不」；對放縱的私慾說「不」。

做

理智與情感間的衝突

當人們明知正確的做法，但頭腦卻另有打算，而情感中又想要別的東西，這時，他們該怎麼辦？這三方面的衝突會產生壓力，而壓力會帶來危機。例如，學生明知晚上該做功課。他們的腦中卻打算做別的事，而他們的情感裡可能想去找朋友。這種衝突也許不是很嚴重，但是頭腦、意志和情感間即使有小小的衝突，都會造成壓力。

節制的品格特質使人的意志有權柄管理頭腦與情感。當一個人選擇了某一條路，他的頭腦和情感必須順服，這樣他的頭腦、意志和情感才能有一致的行動。

這並不容易做到。許多成人都受他們的情緒和衝動的思想所控制。孩子從小學習節制，建立了他長大以後成功的模式。

正確的

事



節制的概念

控制自己的思想、行動、態度及感覺是節制的基礎。一個人要在頭腦的思想、意志的決定及情緒的感受之間有健康的平衡。

節制真實的考驗不是外在的，而是內在的。節制能使一個在壓力下的人拒絕受挫。在名譽受人質疑時，節制會拒絕苦毒或憤怒。在被人攻擊時，節制會很快緩和情勢，拒絕報復。

不論情況如何，節制的人知道目前的情況會有更好的方法去處理，無須感情用事。節制叫人不會用無意義的方法，而是選擇更積極的行動去面對環境。

領導者的角色

由於領導者需要承擔額外的壓力，因此負責人必須要預備站穩立場，避免受情緒或互相矛盾的意見所左右。如果學生看到老師灰心，埋怨學校的政策，對不守規則的學生吼叫，或毀謗同事的名譽，等於告訴學生也可以照著去做。

從另一方面來說，老師若刻意約束自己難以控制的情緒，相信別人的行動背後都有最好的動機，鼓勵那些不想被鼓勵的人，並以德報怨，那麼這老師所傳授的，不是任何言語可以教得出來的。這種老師是真正的領導者。他們用的是身教而不是言教。

對人負責

學習節制最好找一個人來督促你。或許正視節制的第一步，就是請督促你的人要求你為自己的行動向他負責。當你知道有人在監督你的行動時，你就不容易放縱自己。最有效的方法，就是如果自覺在某方面有缺點，可以找那些在這方面很強的人來督促。每星期定一個時間，找那人對你的品格「加以檢查」。

駕馭力

舵是船上的一個小零件。若是掌控得好，舵可以引導船隻平安地進出港口。然而，若是舵掌控得不好，同一只舵很容易使船隻擱淺。

我們的舌頭有如船的舵。我們需要管理舌頭，才能預防禍患。例如在說話時，若不刻意管好舌頭，就可能會使那些被談論到的人「觸礁」。

好好運用舌頭，舌頭便可成為成功的利器，不過它需要用節制來說該說的話，而不是想到什麼就說什麼。

控制「小」事情

在十九世紀末期，一個男孩去一間橫渡大西洋的輪船公司應徵工作。面試的人問他說：「你能做什麼？」

男孩答道：「我會盡全力去做你允許我嘗試的事。」商人前傾著身子又問道：「你做過什麼工作？」。年青人答道：「我為媽媽砍柴鋸木頭，已有兩年。」

那人想了一會兒，又問道：「有哪些事你沒有做過？」男孩想了一會兒後回答：「我在學校裡已經有一年沒有與人蜚短流長了。」那人大聲地說道：「行了！我讓你上我的船。希望有一天你能成為船長。一個能好好劈柴，又能管理舌頭的男孩，必定會是個有用的人才。」



自然界中節制的例子



有 兩個人站在雪景中，好像人形看板一般。他們稍微移動，爲了指出在白雪覆蓋的雪地上，一只小的黑色盒子。他們先把盒子指向一個方向，然後又指向另一個方向。

從小盒子裡傳出規律的嗶嗶聲，這種單調的頻率，打破了冬日的寂靜。

有幾個旁觀者觀望著那兩個人勘查遠處的山丘，還有附近被風吹動的灌木叢。當無線電接收器突然發出尖銳刺耳的響聲，其中一人就大叫：「牠在那裡！」

整隊人馬毫不遲疑地笨手笨腳、步履艱難地踏著厚雪，走向一棵倒下的樹根旁。這棵樹存在的唯

一跡象就是露在外面的樹根尖端。

先到那棵樹的人撲向雪地，開始小心地在樹根下挖掘。幾秒鐘之後，他們發現了一個隱密的洞，約有 1 公尺高、1.5 公尺寬。

在洞裡靠牆的地方躺著一隻黑色長毛的動物，牠自從進洞之後，就沒有吃過東西，沒有喝過水。但是牠看起來和牠剛吃完最後一頓時一樣健康。

這些人是一群博物學家，去年夏天，他們在一些動物身上裝了無線電發射器，以便研究這些動物的特性。

在這個小洞穴中，躺著一隻母熊及兩隻小熊。小熊只比一隻茶杯

大一點，體重少於 0.45 公斤，看起來一點也不像黑熊。牠們看不見，完全無助地藏媽媽溫暖的毛裡面。小熊只有一星期大，無法在窩外嚴寒的情形下生存，但是牠們在媽媽舒適窩的保護下，卻能迅速成長。

小熊需要依靠媽媽去年秋天所儲藏的食物存活。雖然食物很多，母熊也很餓，但牠突然停止進食。

重達數百公斤的母熊，以往有時一天可吃 8 公斤的食物，相當於 72 個 115 公克的漢堡！然而牠突然停止進食，一口都不吃，甚至連水也不喝一口。牠最後一餐，不過是一些草而已，然後就什麼也不吃了。有三個月之久，牠什



麼也不吃。對黑熊來說，這是很自然的事，但是對你和我，就需要節制。

雖然熊媽媽並不想睡，但牠開始尋找一個合適作窩的地方，可以讓牠曲身躺臥。熊媽媽發現了這棵連根拔起而倒下的樹，牠挖了一個小洞，小到甚至沒有轉身的餘地。



那時天氣還不太冷，地上只有薄薄的一層雪。牠本可以繼續享受在樹林中自由進出，但牠卻沒有這樣做。牠躺在小洞裡，閉上眼睛睡覺。對黑熊來說，這是很自然的事，但是對你和我，就需要節制。

空中飄著雪花，用不了多久，整個窩就被厚厚的白雪遮住了。從外面一點也看不到黑熊的毛髮，周圍層層的白雪封住了窩的入口，使黑熊與酷寒的嚴冬隔絕。

在洞裡，黑熊靜悄悄地移動牠的身子。爲了保存能量，牠的心跳次數減少。雖然堅硬的石頭與泥土不太舒服，但黑熊休息得很安詳。牠的心跳每分鐘只有 8 次，而平常牠的心跳每分鐘 40 次。牠的呼吸也很平穩。母熊每 45 秒鐘呼吸一次。對黑熊來說，這是很自然的事，但是對你和我，就需要節制。

熊媽媽在洞裡的全部時間都不吃

不喝，甚至不需要上廁所。對黑熊來說，這是很自然的事，但是對你和我，就需要節制。

研究員在睡著的熊身上安置了幾個監測器，用來察看是否一切順利。

他們不想吵醒熊，因爲他們知道，只要牠一懷疑有危險，就會馬上醒過來。事實上，如果入侵者打擾到牠們長時期的冬眠，黑熊會以每小時 25 哩的速度衝出牠們的洞穴。

「嗶，嗶，嗶，嗶，嗶。」突然嗶聲響起。表示熊的生命跡象出現了反常的訊號。有位研究員警告說：「不要吵醒熊！」。一位助理迅速按了一下閃亮的按鈕，止住了嗶嗶聲，但爲時已晚！

外面的騷動造成了不好的後果。黑熊被吵醒了。牠睜開一隻眼睛，打了個哈欠。黑熊看著那些人。那些人看著黑熊。

那些研究員爭相逃往安全地帶，電線、儀器、電池、望遠鏡、帽子、手套、背包和雪到處亂飛。黑熊跳出洞，努力穿過深及膝蓋的雪地，追趕他們。他們各自逃命。那隻大黑熊差點就抓住中間的一個人，但突然間…牠停下來！牠在半路上僵住了。牠看來有點迷惘和困惑。然後，不知爲何，牠大吼一聲，就轉身回到了洞穴中。

母熊認爲，冒著小熊生命的危險去追趕那些人很不值得。對黑熊來說，保護小熊是很自然的事，但是對你和我，若要能想到我們行動的後果，就需要節制。

到了春天，由於熊媽媽的節制，兩隻 2.25 公斤的健康胖毛球，滾出了洞穴。牠們在媽媽冬眠時，長了十倍。在牠們表現節制進入冬眠前，他們還會再長十倍。





歷史上節制的榜樣

生命中的風暴

海

風輕輕地吹到雅比該亞當斯的臉上，她望著波士頓海港逐漸在地平線上消逝。雅比該與女兒南貝及兩位同伴終於啟程前往歐洲。他們的船敏捷號 (Active) 揚帆航行，而亞當斯家有一半的人在這艘船上。

雅比該不久就能見到丈夫約翰與兒子昆西。他們分別已久，她的小男孩恐怕都已長大成人了！

雅比該回想起差不多七年前，她生命中兩個重要的男人從這個海港啟航的情景。她腦中依稀聽到昆西稚嫩的聲音。

「媽媽，讓我跟爸爸去法國好不好？我也要作外交官！」

雅比該回答道：「你才十歲啊，讓我考慮一下吧。」

雅比該確曾想過，若是昆西離開家，許多家事就沒有人做、沒有人去拿信、家中將沒有「男人」。但是，從另一方面來說，冒險、教育以及拜會顯貴的經驗，也是極為寶貴的。此外，雅比該愛她的兒子，他們二人好像朋友，彼此信任。她無法想像會如何想念他。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該不把想留兒子在家裡的願望，看成是她的權利。

雅比該十分勉強地同意讓兒子昆西跟他的父親一起去闖天下。幾

個月之後，父子二人便一起啟程前往法國。

突然，敏捷號上的一位乘客約翰伯斯樂 (John Breisler) 向雅比該自我介紹。

他有禮貌地對她說：「亞當斯夫人，我可以帶妳去妳的艙房嗎？妳的行李已經放在房內，恐怕會有點擠。」他仍然保持著笑容。

雅比該從甲板上跟著他從一個搖晃的梯子走到下面一個小小的特等客艙，十八歲的南貝靜靜地望著她的母親。他們的艙房只有 2.5 公尺寬，

床與床之間幾乎沒有轉身的餘地。與他們在波士頓附近，伯朗郡 (Braintree) 寬敞的農舍相比，實在是個大改變。

她們打開行李整理衣物用具。雅比該再度向南貝保證：「能見到約翰和昆西，這點苦算什麼。」

南貝忽然大叫：「哎喲！以斯帖病了。」

雅比該一轉身，正好看見南貝的朋友以斯帖匆匆地爬上梯子。她臉色發「青」，衣服上有一些無法辨認的污點，看來她受不了船隻的搖晃。他們才離開港口，而情況已經不妙了。

那天晚上，船長把乘客都叫到甲板上，對他們說：「請大家小

心，前面波濤洶湧。」對以斯帖來說，出海已經夠難受了，而雅比該也開始感到反胃。當這艘小船隨著洶湧的波濤，上下左右地搖晃時，她不禁心想：「還會比這更壞嗎？」

不幸，情形的確更糟了。這艘小船左右顛簸，每個人都感到不舒服了。雅比該與南貝雙手緊抓著床頭，以免被摔到地上。

那天晚上，雅比該無法入睡。在黑暗中，她驚醒地聽著碗盤、椅子和瓶子的碰撞聲，讓她很難受。



她的行李中原本只放了必需品，如今因為風暴都失去了。她們只能將就著過了。

折騰了八天之後，海浪總算平靜下來，可以讓雅比該在甲板上散步了。被關在小小的船艙內之後，這清爽的微風，讓她感到無比舒適。

不久，雅比該從樓梯口聽到南貝熟悉的聲音：「媽媽，妳要來吃午餐嗎？」從暴風雨的那一天開始，她就一直沒吃東西，她實在需要吃東西，但是一想到食物，就會讓她反胃。

雅比該深深的吸了一口新鮮的空氣，然後來到下面狹窄的小餐廳，與南貝一起用餐。在長的木桌上，擺著豬肉、牛肉、雞和洋



山芋。雖然數量不多，那些暈船的乘客卻都吃得津津有味，唯有雅比該不敢多吃。她知道食物會讓她再度不舒服，所以選擇只吃一兩口充充飢而已。在那個時候，她的身體只能承受這些。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該給自己設下了吃食物的限度。

對亞當斯夫人而言，船上的情況很令她噁心。她習慣了整齊清潔的環境，而如今是巨大的改變。更糟糕的是整艘船都很髒！從她坐的地方，可以聞到汽油味、酸牛奶味和鹹味。她滿心厭惡地說道：「這些味道足以毒死人。」

她愈想愈氣，直到她再也無法忍受。「他們怎能期望我們如此生活？」她猛然把椅子推到後面，跺著腳走向甲板。

船長站在甲板，正與另一位乘客激烈地討論。顯然，不是只有雅比該一人不滿意船上的情形。當他們的辯論愈來愈大聲時，雅比該覺得自己很想加入，但是她發現自己的態度不對。

船長看見亞當斯夫人向他走來。他停下來，心想亞當斯夫人一定有一連串的怨言。不料，她只在經過時柔聲地說道：「船長好！今天真美！」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該遠離爭論。

雅比該知道抱怨不能改善環境，於是她就不抱怨，而是捲起袖子動手去做一些事。她從角落裡被不小心打翻的酸牛奶桶開始。它髒到一個地步，她需要反覆地又洗又沖好幾次。

每一天雅比該都選一件新的工作來做，在他們旅程結束前，從船頭到船尾，沒有一個地方是她沒有擦洗過的。他們每天都能定時用餐。香味取代了酸臭味。甚至連暈船的現象也在新鮮、清香的空氣中消失了。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該把怒氣看成是態度錯誤的信號，她不向憤怒投降。

經過一個月海上的生活，敏捷號終於抵達多弗爾崖 (the Cliff of Dover)。經過暈船、暴風襲擊的夜晚和不舒適的居住環境後，乘客們都很疲憊，他們紛紛下船，住進了旅館。這次的旅程，開始時十分辛苦，結束時卻令人十分享受。不過，對亞當斯家裡的人，他們最後一段旅程尚未開始呢。

南貝高興地喃喃自語說：「我們馬上就可以看見爸爸和昆西了！」她興奮得睡不著。她們萬萬沒想到這個旅程還要很久才會結束。

第二天，雅比該與南貝坐著馬車來到了倫敦，她們迫切地尋找約翰與昆西。但是當她們抵達旅館時，服務人員告訴她，她的家人都還在法國，還要一陣子才會來到這裡。

這消息使雅比該的心情十分沉重。服務員看到她失望的眼神，就建議說：「我可以安排用馬車把你們送到法國，妳便可以與丈夫及兒子會面了。」雅比該十分欣喜，只要再多花一點錢就可以給家人意外的驚喜。全家團圓，這是多麼令人興奮的事！

她們已經渡過了如此漫長的旅程，雅比該不想再等。她不知道如何是好。她很想見到她的家人。她該回國嗎？她該去法國嗎？還是該留在英國等候呢？

雅比該想了一下。她很想見到家人。先前橫跨大西洋的旅程，又長又累。她不想再等。令她家人驚喜的做法很有誘惑力，但是她和丈夫曾經同意一個計畫。

雅比該回答服務員說：「這想法很吸引人。但是我要照丈夫的計畫，在這裡等他。」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該不衝動行事。

她與其他人在倫敦等了好幾天。既然原先是如此計畫的，她願意遵守。她並不知道，當她丈夫一聽到家人已經到了倫敦時，他就離開法國來與他們相會。如果雅比該衝動地前往法國，在她橫渡英吉利海峽的時候，就會錯過了她的丈夫與兒子。當她丈夫與兒子抵達英國的時候，她人卻可能在法國呢！



下決心要節制

我不要衝動行事

當自然的衝動不對時，就突顯了節制的重要。如果你能對感覺對的事說「不」，而對真正對的事說「是」，就能顯出你內在的品格。深思熟慮後的反應，總比衝動的決定好些，並且可能造成增加衝突或是化解衝突的區別。

唯有那些事先計畫好又照著計畫去執行的人，才能妥善管理許多資源如金錢、時間、飲食及運動的需要。遵照預算、時間表、定量飲食或健身運動，可以使我們不至因為衝動做出將來會後悔的行動，而浪費了資源。



品格精進，永無止境

我不要把慾望當作權利

美國獨立宣言說：「我們認為這些真理是不言而喻的，就是人人生而平等，他們都從他們的『造物主』那裡領受了某些不可轉讓的權利，其中包括生命權、自由權和追求幸福的權利。」法律固然會保障這些權利，但法律不會保護慾望。例如，過了就寢時間還不睡覺或許是個慾望，但不是權利。多吃一碗冰淇淋是慾望，不是權利。在時速每小時 50 公里的地方，開 80 公里，是慾望，不是權利。守法的公民及小孩子都必須明白，只因他們想得到什麼，他們並沒有權利得到它。

我要把怒氣看成是內心出問題的信號

通常孩子會在事情不如意的時候生氣。其實有生氣的感覺並沒有錯。但是如果忽視生氣所發出的警訊，那就有問題了。若把怒氣當做信號，從另一個角度看事情，或是檢討自己的態度是否正確，使人有自由退一步，以便客觀地處理事情。學習控制自己脾氣的孩子，將來就不必為鹵莽的言行後悔了。

我要為自己設下限度

不為自己的行為設限，看似非常吸引人。起初，可能只有微不足道的後果。不過，我若是常常控制不住自己，別人會替我做，而他們給我的限制會比我自已設定的要嚴格得多。

我要遠離錯誤

一但察覺情況不對，孩子必須學習立刻離開。任何耽延或是回頭，都可能會導致悲劇的結果。與陌生人講話，坐上陌生人的車子，或與一群人站在那裡無所事事，都可能變成危機。甚至當朋友不了解後果的時候，連他們的好意都可能會鼓勵我們去做錯誤的事。



紅燈…綠燈

活動

本項活動能幫助孩子們特別在生氣的時候，學習慢慢反應。

舉起一張紅綠燈的圖，問孩子們是否知道每種燈的意思：紅燈＝停止，黃燈＝留意，綠燈＝通行！解釋要遵守紅綠燈以避免意外的重要性。為了訓練孩子們有節制的反應，製作一個班上的「紅綠燈」。問學生若是有人傷害他們，他們會怎麼反應。大多數的人可能會生氣，想要以牙還牙或是說一些不客氣的話。但是孩子們無須如此反應，他們可以選擇管理自己的情緒，甚至仁慈地對待傷害他們的人。

把紅、黃、綠三個圓形黏在一張黑色的美工紙上。在有色的圓形紙上，寫一些關鍵字，提醒孩子們

那個「燈」的意思。例如，在紅紙上寫「停止！你須要改變你的舉動！」在黃紙上寫「留意！檢討你的態度！」在綠紙上寫「通行！你的反應正確！」。把這個「反應紅綠燈」陳列在教室裡，提醒學生要留意他們的反應。

小朋友也可以製作小型的「反應燈」，放在自己書桌上。



油漆的腳印

勞作

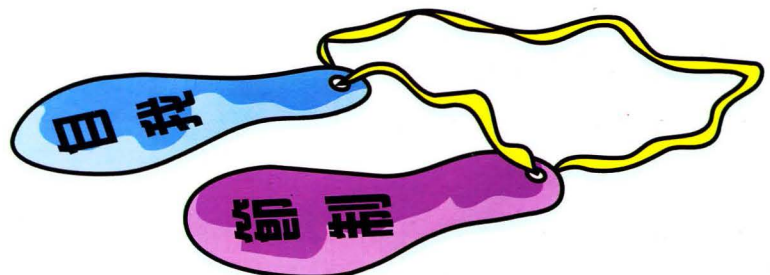
用一張 22.86 x 30.48 公分的美工紙。把廣告顏料倒在紙盤內。小朋友可以握手成拳，把手的外側蘸些油漆，「印在」美工紙上。把食指蘸在顏料中，然後加上「腳趾」。在下面寫「我要遠離錯誤。」



遠離錯事

勞作

將孩子的腳印描在海報紙上，一隻腳印寫「自我」，另一隻腳印上寫「節制」。提醒孩子要遠離錯誤的事。另一種做法是做成小腳印（大約 5 公分長）。等到寫完「自我」和「節制」後，用一條絨線把他們穿起來，做成項鍊。



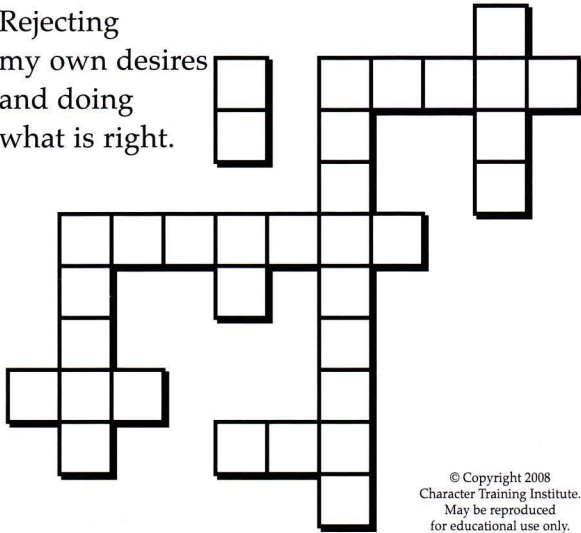


課堂活動

英文定義拼字遊戲 活動

把節制的英文定義填在下面空白處。

Rejecting
my own desires
and doing
what is right.



© Copyright 2008
Character Training Institute.
May be reproduced
for educational use only.

舉起你的手 活動



□ 訣

三思而後行
端坐不亂動
飲食有分寸
盡量不放縱

有時會生氣
保持有禮貌
不輕易發怒
把自己管好

要成爲領袖
品格是關鍵
用滿腔熱情
再來說一遍

練習節制有一種實際的做法，就是勒住自己的舌頭，不隨便說話。大多數孩子都知道發言前要先舉手。解釋何以舉手很重要，何以這樣做就是在練習節制。

給班上一種特別的方法來舉手。教孩子們將一隻手臂平放在書桌上，將另一隻手舉起，手肘放在第一隻手的手指上。這樣做可以天天提醒他們，無論做什麼，都要鍛鍊節制。當孩子們照著正確的方式舉手的時候，稱讚他們在運用節制。



品格卡片

除非品格能落實在日常生活中，否則就毫無用處。將節制品格卡發給每一位小朋友，看著他說：「這些是你可以表現節制的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習黑熊的故事，並問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。

雅比該亞當斯 Abigail Adams

榜樣對兒童有很大的影響。因此讓孩子們從過去與當代值得效法的偉人身上學習，是很重要的事。雅比該亞當斯就是其中的一位。



即使在艱難的情形下，雅比該亞當斯肯不斷放下自己的權利去幫助別人。

長途旅行似乎是難以忍受，然而，雅比該亞當斯在言行上都表現了節制。她不說急躁的話，她沒有把自己對個人舒適的願望變成權利來要求別人。

當你閱讀第 54 頁有關旅途的記載，要特別強調那五個「我要」。



節制

節制方向盤



Loren K. Elms

L.K.E.



稍微調整小小的方向舵，能操縱一艘船；只要拉住細細的韁繩，一匹



馬就能轉彎。車子開在生命的路程上，若要到終點站，在每條路都要握住你的節制方向盤！要



注意前頭的路不平，把方向看清楚；為避免危險的情況，小心言行和態度。把



你的安全帶綁妥當，要定睛看前面；務必遵守路標，凡事控制好，直到衝過終點線。



課堂活動

控制脾氣

實物教學

每個人都認識脾氣不好的人。然而，要能控制自己的脾氣，並且鼓勵別人控制脾氣是非常重要的。雖然有脾氣並沒有錯，發脾氣就不對了。孩子們若不學習控制自己的脾氣，一旦發出來，就會嚐到苦果。例如，發脾氣去打人，可能會傷到自己手，或者造成骨折。對好朋友大吼大叫，可能會因此失去友誼。

你知道誰曾發過脾氣嗎？下面的實驗說明脾氣如何會在沒有預警的情況下爆發。

將等量的醋與水裝進一個兩公升的汽水瓶裡，裝滿1/4至1/2瓶，再將一茶匙的蘇打粉放在一張衛生紙或是紙巾上，用一條線紮好。紮好的紙包要能塞入瓶頸。將紙包放進溶液中，用軟木塞塞緊瓶口，不要用原裝的蓋子。將瓶口朝著不會因軟木塞衝出而造成損害的方向。（軟木塞可以打到室內運動場的屋頂。）

所需材料：

- 一只二公升的汽水瓶
- 一張薄的紙巾或衛生紙
- 蘇打粉
- 醋
- 水
- 繩子
- 塞汽水瓶口的軟木塞



我能使你笑嗎？

遊戲



請所有的孩子在一張椅子的周圍，圍成半圓形。挑一個孩子坐在椅子上。跟孩子們解釋，有時候咯咯笑或是大笑是可以的，但也有時候不能這樣做。學習節制時，包括要控制自己的情緒。

告訴那位坐在椅子上的小朋友，在活動中，他需要節制，才能不笑。告訴全班其他的小朋友，在這個活動中，他們要逗那個坐著的孩子笑。（告訴他們不可以大聲或是摸坐著的人。）計時一到二分鐘，讓他們逗那孩子笑。如果他笑了，停下來討論控制情緒的困難。



保持在直線上 活動

在你要做這活動的地板上放一條直線。你可以用一條紙條或是一段毛線，把它黏在地上，若是你在戶外，可以在地上或是人行道上畫一條線。



向孩子們說明，他們在直線上走的時候，需要練習節制。讓孩子們練習在線上走，然後請一位志願者試著矇住眼睛來走。好幾個孩子都可以來嘗試。

其他玩法，是在紙上畫一條直線，或曲線。請小朋友們看看那條線，然後把他們的鉛筆或蠟筆放在那條線開始的地方，閉上眼睛，嘗試描那條線。這項活動是要提醒孩子無論在哪裡都要運用節制。

木頭與石頭 勞作

言語是可以傷人的，所以學生要學習說話有節制。大多數的孩子們或許聽過「木頭石頭可以打斷我的骨頭，謾罵卻絕對傷不了我。」但是，事實上，話是會傷人的，而且可以傷得很深。話可以鼓勵人，也可以把人毀了。請孩子們回想，可曾有人對他們說過刻薄的話。然後鼓勵他們要對人說仁慈的話。

爲了幫助孩子們思想他們口中說出來的話，請他們用紅色紙剪下兩個「嘴」形。在其中一個「嘴」形上用剪刀剪開。用這一張作嘴唇把它的兩旁和下方黏在另一張嘴上或用釘書機把它們釘在一起。上方要開著。



解釋說，我們每人都可以選擇從自己口中說出哪種話。沒有一句話是從口中自己蹦出來的。請學生想一想自己說過的話，是和善的，還是傷人的？節制就是學習思考後再說話。刻薄的話是「木頭與石頭」，但是溫和的話卻能鼓勵我們身邊的人。

請孩子們把有益的，能鼓勵人的話寫在紙條上，放在「嘴」袋子裡，將這些袋子陳列在教室裡，提醒孩子們說話要有節制。當孩子們對人說話和善時，就讚美他們有節制。

餐桌禮儀

用餐的時間是表現節制的機會。每個人都可能會拼命吃，吃到「撐死了」，但是只有節制的人才能自律，吃得有禮貌。不論是吃便餐或在盛筵上，那些懂得禮貌，並且運用餐桌禮節的人，在其他方面的品格，也會有很高的標準。

將下面的禮節寫在一張食物形狀的海報上，在教導節制時，把它們張貼在房間的牆壁上。天天在餐廳練習。

用餐時的禮節

- 慢慢地嚼。
- 小口地吃。
- 嚼食物時閉著嘴。
- 滿嘴是食物時，不要說話。
- 徵求同意後，再離開餐桌。
- 請別人把食物傳過來，不要站起來自己去夾。
- 唯有可以用手吃的食物，才用手拿食物。
- 等每個人盤中都有食物時，才開動。
- 把餐巾放在自己膝上。
- 感謝廚師的辛勞。
- 坐姿端正。
- 自動幫忙清理。
- 別人說話不打岔。
- 輕聲飲用不要唏哩呼嚕。
- 男士為女士移動坐椅。

將這些原則應用在生活中

設計一次特別的學校午餐，或是與家長會，或其他學校活動，聯合舉辦一個正式餐會。邀請家長與孩子一起用餐，作為餐桌禮節的期末考。邀請社區的志工或教職員來服務。餐會中播放輕音樂，也許校長可以扮成總管，運用創

意。這個餐會也可以用來為家長會或學校其他團體募款。

讚美警察

委派一人作讚美警察。請他穿梭在宴會廳中間，稱讚那些在用餐時表現節制的人。





讚美節制

節制和謹慎一樣，你不做的與你做的一樣重要。這會使讚美節制更加困難。注意在做決定前猶豫的孩子。這種猶豫可能是因為無法做決定、分心或只是心中混亂，讚美他們不衝動行事，可以助長他們品格的培養。

尋找內在品格的外在表現

- 孩子們刻意避開那些會帶來試探使他們做錯事的地方，要稱讚他們。鼓勵他們即使他們的選擇被人嘲笑，仍要繼續做他們知道是正確的事。
- 稱讚那些只吃喝他們身體所需的孩子們。也稱讚他們肯把剩下的與人分享。
- 讚美孩子尊重的態度。當有孩子擾亂教室秩序時，讚美那些表現節制的孩子，並且不理會愛吵鬧的人。通常這比管教鬧事者，而忽視那些表現了節制的人更有效。
- 讚美孩子正確的動機。為了得獎而表現的品格不是真品格，那是操縱。注意那些不是因為獎賞，而因為做正事是對的，就去做正事的人。
- 當孩子意識到一群人的談話或舉動趨向錯誤，而遠離他們時，要讚美他。一句鼓勵和讚美的話很有用，可以幫助孩子從因為不能參與而承受的創傷中復原。
- 讚美能夠平息爭端，而不是激起爭端的孩子。讚美他們不恃強凌弱，而願意使人和睦。

讚美委身

節制的重點是在事情發生前，先作好決定。節制是在可能做錯事前，先定下言行的標準。研究清楚地指出，在早年時做的委身，對未來的成功大有助益。通常當一件事很熱門，同伴又施加壓力的時候，很難說「不」。說「不」的時機是在事前。

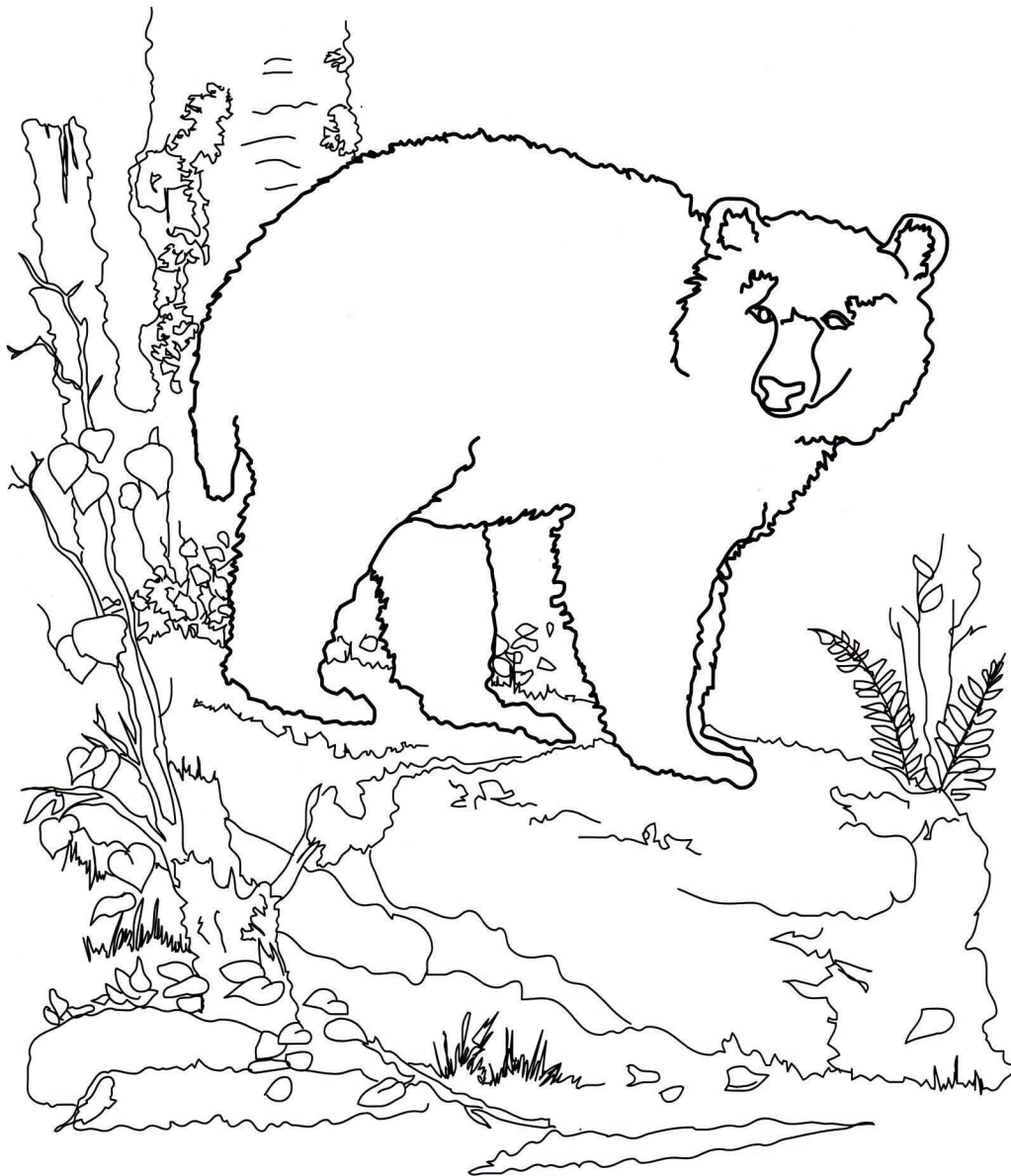
讚美那些在未受試探前就立志節制的人。讚美可以鼓勵學生在事前決定在不同情況下如何回應。

小事情

讚美學生在「小事情」上做了正確的選擇。由於品格是一種態度，可以決定一項行動的對錯，與事情大小沒有關係。運用節制不說話和運用節制不偷竊，一樣重要。

在看起來似乎是「小事上」讚美學生，能鼓勵他們在「大事上」運用同樣的品格。千萬不要因為是小事而輕忽讚美他們的機會，品格特質與事情大小無關。

節制



摒棄私慾做正確的事。

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

講故事

用尖銳的「嘩！嘩！嘩！」聲開始講自然界的故事。這樣可以得到每個人的注意力，並為這個有趣的黑熊故事，做好了準備的工作。

使用可重複的句子

注意可重複的句子：「對黑熊來說，這是很自然的事，但對你和我，就需要節制。」在說「節制」之前，停頓一下，讓孩子們跟你一起說。

讓孩子們參與

讓孩子們參與在故事中，這樣不僅能得到他們的注意力，也使他們更能記住重點。為教室裡的其他工作，也想出一些可重複的句子。

守時

品格第一！[®]教育系列 2 第五冊



定義

重視別人和他們的時間。



舉例說明

幾千年來，野鳥觀察者注意到紅石燕如何照著自然界的循環，在準確的時刻從牠們冬天的棲息地回來。閱讀第 68 頁，有哪兩位不同的客人會在指定的時間到達。

美國獨立戰爭期間，嘈雜的槍聲迴盪在雅比該亞當斯的家鄉，就是麻省伯朗郡安靜的山區。雅比該與她的四個孩子，並沒有逃難，而是留下來，一如往常地生活。請閱讀第 70 頁，看看亞當斯夫人如何胸有成竹地援助瞬間民兵。

我要：

- 在對的時間到對的地方
- 預期有意外的耽延
- 提前完成工作
- 計畫並遵照每日的時間表
- 不落入「再一次就好」的陷阱



應用

守時並不容易。守時需要努力。孩子們一定要有計畫才能準時；他們必須為意外的耽延有所調整；他們若要準時到達，必須準時離開；而且他們必須避免「再一次就好」的陷阱。這些事固然不會自然發生，不過這本手冊中的「我要」提供一些方法，讓孩子可以學習尊重時間的重要性。第 72 到 78 頁的活動與勞作，能夠幫助老師教導學生對別人和他們的時間予以尊重。



讚美

當學生早上走進教室的時候，你可以讚美他們很多特質。與其誇獎孩子做到準時，倒不如像第 79 頁所解釋的，追溯出使人守時的根本特質，然後讚美那些特質。



重視

守時

而非 延誤

別人

和

他們的

時間

守時 **Punc•tu•al•it•y** 名詞 **1:** 嚴格遵守所指定或是常規時間的特質。**2:** 絕對遵守約會的時間；準時。

在過去，守時 (punctual) 一詞所指的不只是時間。它的意思是「一絲不苟地準確」，並且與精確 (precision) 有相同的含意。英文的守時來自拉丁文 *punctum*，意思是「一點」，及 *pungere*，意思是「驅策」一個守時的人，「驅策」或激勵自己照著原定時間抵達指定的地點。

早到才是守時

對大多數學生來說，守時是在指定的時間到達指定的地點。但真正的守時是早到。如果一個人只遲到一分鐘，錯過了規定的時間，他就沒有守時。

守時不是做一次就了事，而是不斷地努力準時。守時始於早晨在一定時間起床，然後整天繼續按時做事。守時的人因為早起，就是有意外耽延，也不會遲到。

準時運作

一部機器能有效地運作，它的每一個齒輪都必須按設計互相配合。如果有一個齒輪，不能同步操作，就會影響到整部機器。同理，班上若有人不能配合其他人，就影響全班的進度。缺乏守時，會使其他人都無法照進度進行。



守時的概念

守時是需要製定時間表並照著去做。在製定時間表的時候，必須留出足夠的時間來完成清單上的每一個項目，但又不會花上不必要的時間。這需要收集資訊，知道完成每件事需要多少時間。

在這種情況下，也必須考慮可能的耽延。在時間表中預留緩衝時間，以便彌補耽延，使守時的人得以應付緊湊的時間表。

領導者的角色

領導者必須早到，因為大家都仰賴他的指導與供應。如果會議按時舉行，守時的領導者應當提早抵達，在別人來到前，將一切準備就緒。

領導者也必須防備干擾，以免浪費他們和別人寶貴的時間。如果領導者讓不重要的急迫事物佔去了他們的時間，他就無法指揮他所負責的下屬。很不幸地，這種情況會變成惡性循環，導致一事無成。當急迫的事取代了重要的事，而重要的事無法完成時，緊急狀況就發生了。

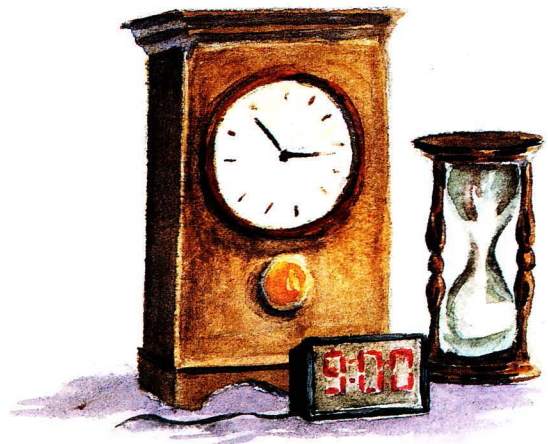
品格焦點

被偷的錢可以補回來，但是
被偷去的時間，永遠補不回來。
時光稍縱即逝，永不回頭。

時間就是金錢

時間與金錢有很多相似之處：兩者都可以花費、兩者都可以用來投資、兩者都有可能失去、兩者都能被衝動地用掉、兩者對盜賊都有吸引力。

正如小偷會偷錢，時間的強盜也會闖進來，偷去一天中的幾分幾秒，或幾小時。一個遲到的人，就成了竊取別人時間的人。他所犯的「案件」就是：如果他開會遲到五分鐘，對那些準時赴會的人來說，他就浪費了每個人五分鐘，如果有五個人等了五分鐘，他所浪費的時間，包括他自己的，總共損失了三十分鐘。



專橫的急事

想像一個瓶子代表了你的一天。想像你有四只高爾夫球，代表你這一天須要處理的重要事情。再想像你有一堆豆子，代表干擾你，要得到你注意力的小事，但是卻是急事。如果你先將豆子裝滿瓶子，你就沒有空間再放高爾夫球了。不過，如果你先把高爾夫球放進瓶子，再放進豆子，豆子



自然界中守時的例子

紅石燕的故事

在相距甚遠的兩個地方，有兩個人，小心翼翼地日曆上，圈出了特別的一天。他們圈的是同一天，就是三月十九日，但是他們的原因卻大不相同。

其中一幅日曆掛在一位年輕女士的廚房裡。每當她看見日曆上用紅筆圈出的那個日子，就忍不住微笑，眼中充滿了期盼。每次她去逛街，就會在販賣禮品的地方徘徊，想要找一份禮物可以代表那個重要的日子。

當那日子即將來臨時，她買了一份特別的禮物，把它包裝得很精緻，並且附上一張美麗的卡片，上面寫著特別的信息。

另一幅日曆掛在南加州一間小的鎮公所內。鎮長的背靠著他的椅子，想像著三月十九日，將為鎮上帶來的興奮情景。

鎮長召集了地方官員，成立一流的委員會，精心策劃這個慶典。十九日來臨前，主要街道上都掛上了標語，每一家店面都用彩帶來裝飾門面。

三月十九日，會有兩件重要的事

情發生。年輕女士深信她期待的人，要在這天歸來，與她一起慶祝這快樂的一天。

美國西部小鎮的居民也深信在這一天，客人們都會準時蒞臨。

然而，有一個小麻煩。該來的客人身上都沒有日曆，也不記得他們在三月十九日該到哪裡。



第一位客人是個年輕人，比那位年輕女士大幾歲。三月十九日是他們結婚五週年紀念日。他出差離家已經幾個星期了。他們結婚後還沒有分開過這麼久。

這個年輕人的行程十分忙碌，他須要參加的會議一個接著一個。有一次開會時，他把日曆留在開會的地方。失去日曆後，他只好把他的約會和重要事項重新列份清單。只是唯獨忘了十九日。

他每天打好幾次電話回家，但是

從未提及十九日，或是特別的禮物。妻子又不好意思提醒他。

另外的客人是一群紅石燕，由成千隻鳥組成，牠們同樣沒有日曆。牠們也很忙，忙著抓蚊蟲及其他昆蟲。每隻紅石燕每天可捉到上千隻小蟲。

每天，紅石燕都往北移一點，離開牠們在南美避寒的地區。對很多鳥來說，這是牠們第一次遷徙。牠們不記得自己來自何方，又要到何處去，牠們只知道整天在空中抓蟲。

當蟲的數量減少了，牠們便繼續飛行。每天往北移一點，經過中美洲，然後到墨西哥，再飛過邊界到達美國。紅石燕群中沒有任何一隻鳥知道三月十九日的意義。

十九日終於來臨了，數以千計熱烈的旅客及居民擠在美國加州聖胡安，卡比斯傳諾鎮 (Capistrano) 的大街上。很多人帶了望遠鏡及照相機，預備一瞥這些出名的客人。所有的眼光都注視著天空，所有的人都拭目以待。

突然，群眾中發出叫聲。人們都轉頭觀望。尊貴的客人終於在眾人期待的那一天來到了。守時的紅石燕「準」時抵達。

自然界中守時的例子



遠在卡比斯傳諾出名以前，紅石燕便在十九日左右來此築窩了。牠們抵達的時間，出入很少超過二十四小時。

地球傾斜的軸使每年季節的變化都有固定的時間。紅石燕沒有日曆或鐘來提醒牠們。紅石燕只是跟著定時孵化的昆蟲。由於季節的轉變，溫度升高了，使這些昆蟲就在每年紅石燕「準時」到達的時候孵出。

可愛的妻子也終於盼到了三月十九日。整天她殷切地等候車子開

進車道的聲音。那些知道她在預備的親戚朋友們都打電話來關心她，看看是否一切都準備好了。她當然準備好了！

那天晚上，她看見丈夫的車子開到屋前。車燈照到車庫門上。她等不及丈夫下車就跑向車子，從車窗口伸出雙臂擁抱他。三月十九日終於到了。

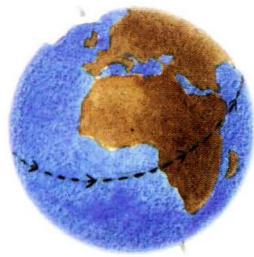
當他們兩人手牽著手走進廚房的時候，年青人看見掛在牆上的日曆。他注意到在十九號上面畫著紅圈圈，便問：「今天是什麼日子？」

突然間，年輕妻子露出失望的眼神。難道丈夫忘記了十九號這個日子？他是不是忙到連結婚紀念日都忘了？

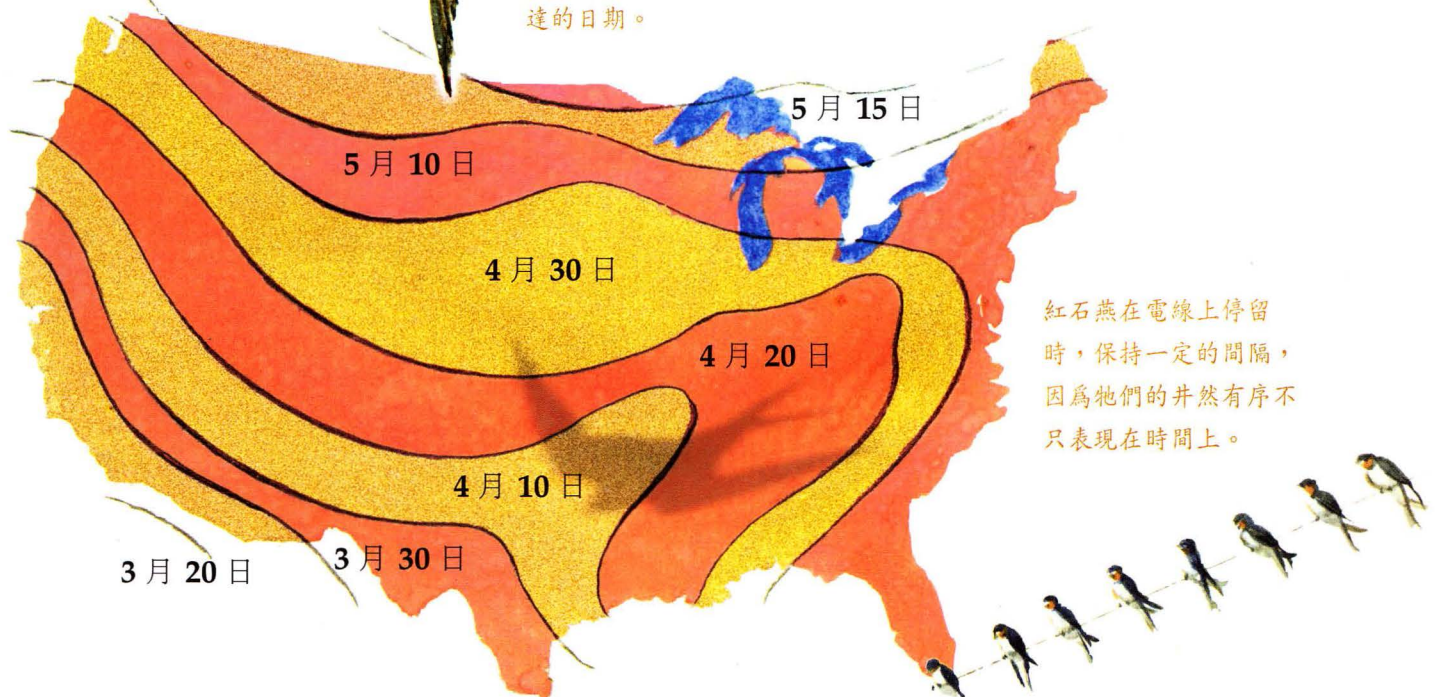
她勇敢地微笑，從口袋裡拿出她為丈夫買的禮物。

那個年青人略為遲疑了一下，就從自己口袋裡拿出一個紅色的絲絨盒子。他並未忘記！他早在失去日曆前就做了準備！她總算沒有失望。

要守時。要在對的時間，到對的地方，也要為意外的耽延作準備。記住紅石燕。更重要的是別忘記生日或紀念日。



在北美洲紅石燕抵達的日期。



紅石燕在電線上停留時，保持一定的間隔，因為牠們的井然有序不只表現在時間上。



歷史上守時的榜樣

瞬間民兵的故事



仲 夏窒悶的空氣籠罩著麻州的農莊。在這棟樸實的鄉下房子裡，雅比該亞當斯與她的四個孩子睡得十分香甜。

砰！砰！砰！

雅比該突然驚醒，她睜開了眼睛，警覺地問：「怎麼回事？」她又聽到那驚人的聲音。

砰！砰！砰！

雅比該現在完全清醒了，她有一種可怕的預感。她聽出了警告的鼓聲。雅比該雖然身體疲憊，但她掀開了溫暖被子，把床旁的台燈點亮。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該沒有落入再多睡一點的陷阱，她聽到第一個警報就起來了。

雅比該一聲不響地穿好衣服，有個小小的聲音突然問說：「媽

媽，是什麼聲音呀？」年輕的母親看見四個孩子擠在一起站在門口。老大昆西如此說：「是英軍！英軍來了！」南貝、查理與湯敏都張大眼睛望著母親，他們的嘴唇因懼怕而顫抖。

「是真的嗎？」南貝低聲問道。

雅比該就事論事地說：「不錯，英國軍隊來了。這是瞬間民兵的鼓聲。當他們聽到鼓聲後，一分鐘之內就需要出發了。」

「我們怎麼辦？」查理哭著說。

「我們要幫助瞬間民兵。」雅比該很有把握地說。「昆西，去砍柴把柴堆在爐旁。南貝，去掃地。查理，你和湯敏去井旁，打水回來。」

雖然天還未亮，在瞬間民兵未到之前，一家人已經忙著做他們的家事。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該明白即使情況不尋常，仍需遵照每日的時間表。

一家人把工作做完之後，雅比該看見車子一輛又一輛經過他們的家。南貝問：「他們是瞬間民兵嗎？」雅比該答道：「不是，他們是鄰居與朋友，聽到鼓聲後，打包離開家園。」

「我們也要打包逃難嗎？」查理問著就哭了起來。「不！」這一

次昆西代替母親回答。他手中拿著一枝幾乎和他一樣高的火槍，站在大門口。

查理哭著問：「我們會怎麼樣？」。「沒事，」雅比該這樣回答，一方面試著鼓起勇氣。「瞬間民兵會保衛我們。他們任務緊急，我們要在他們來到前準備好。我們要為他們準備早餐，不能讓他們等待。」

查理一臉迷惑地問：「誰是瞬間民兵？」

母親回答說：「瞬間民兵是普通的農夫和店家，立志為自由而戰。我們國家的未來就看他們能否比英軍先到達列克星頓。」

不久，滿屋都飄著咖啡香，爐火上一大鍋燕麥粥已經煮滾了。早餐都已準備妥當。當雅比該把最後一隻湯匙擺好時，她聽見更多的鼓聲。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該提前完成工作，當需要的時候，一切都準備好了。

雅比該打開家裡的大門，招呼路過的瞬間民兵，那些驚訝的士兵們看到這位年輕母親與四個勤奮的孩子，都難以置信。有一位士兵問說：「大家都走了，你們還留在這裡做什麼？」

他們回答說：「我們為你們做好



了早餐！」瞬間民兵擠在門口，難以置信地搖著頭。雅比該與孩子們送上咖啡及熱騰騰的燕麥粥給士兵們，他們拿了粥就匆忙趕路了。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該在對的時間，到對的地方。

當那群人走到快要看不見時，她叫著：「你們可以保留湯匙，如果需要的話，把它們融化了做子彈用。」

雅比該簡直不相信自己說出的話，這是她最好的白鐵餐具。不過，

如果她想自己保留這些湯匙，士兵們可能爲了要尋找生鐵而失去寶貴的時間。亞當斯夫人深信自由遠比餐具重要，於是很快地收集剩下的餐具。「把這些刀叉也帶走吧。我可以用其他的。」

士兵走遠後，雅比該把孩子們拉到她的身邊，擁抱他們。他們並不了解建立新國家的意義，只知道他們很累，肚子很餓，瞬間民兵很匆忙，以及餐具不見了。

雅比該亞當斯早就知道這一天會來臨，在她寫給丈夫約翰的信中說：「我們應當預期將會有持續不斷的警報，並且應當自己準備好。」她知道與英國作戰，將會

爲她的家庭生活帶來很多意想不到的改變。早在她聽到 1775 年五月的鼓聲之前 她已做好了準備。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該預期有意外的耽擱。

在 1775 年 4 月 18 日英軍開到列克星頓，消滅了麻省好幾個陣容雖小，卻滿腔熱情的瞬間民兵團。瞬間民兵在列克星頓村鎮公用綠地抵抗英軍之後，向康科德前進，一路上不屈不撓地攻擊英軍，迫使英軍退到波士頓。也許，雅比該的一隻湯匙，真的成爲舉世聞名的「子彈」聲呢！

瞬間民兵把火槍放在門口，鞋放在床邊。他們答應一聽到鼓聲，在一分鐘內就會準備好可以出發。



下決心要守時

我要在對的時間到對的地方

一隊奉命護送華盛頓將軍的騎兵隊遲到了幾分鐘，發現將軍已經走了。當他們追上華盛頓將軍時，他對那位軍官說：「少校，我以為你在我家夠久了，也該知道八點鐘是什麼時候。」

對華盛頓將軍來說，八點鐘就是八點鐘。他知道殖民地的軍隊要贏得獨立，就必須按時到達一定地方。其實，無論事情大小，都是一樣。除非在對的時刻到達對的地方，否則是不會成功的。



品格精進，永無止境

我要預期有意外的耽延

因為無人知道一天之中會發生什麼事情，孩子們應當學習如何預期有意外事情的發生。工作、旅行、會議常常比預定的時間要長些。正如小提琴要調音才能和諧，一個守時的人與人約會時，事前事後都會預留額外的時間，以便「調整」。

我要提前完成工作

每件工作都像賽跑，有起跑線、有里程標、有終點線。正如當賽跑開始時，想要贏得比賽的運動員不會等在起跑線，想成功的學生絕不會拖延開始做功課的時間。把整個工作分成小目標，並定下完成每個目標的截止日期，這樣他們就能看出進度，正如運動員，按照里程調整自己的速度。這樣他們就能成功地衝過終點線，又可以避免等到最後一分鐘所加給他們的壓力和失敗的可能性。

我要計畫並遵照每日的時間表

守時的人計畫他們的工作，並照計畫工作。知道該在「何處」及「何時」，是做到守時的第一步。教孩子們開始記錄約會及家庭作業的清單，這個做法不會嫌早。視覺的提醒可以幫助孩子們記得他們何時需要在哪裡。

我不要落入「再一次就好」的陷阱

不論是再玩一個遊戲，再吃一片餅乾，或者是再睡一分鐘，「再一次就好」是使孩子們不能完成該做之事的一個陷阱。任何事若要準時開始，在這之前的那件事必須準時結束。孩子們應當操練自己，在須要做下一件事的時候，停止他們正在做的事。記住「早睡早起，使人健康、富足和聰明」是從結束開始的。



關於時間

沒有人知道時間的奧秘。即使是愛因斯坦，也對時間與空間並動作之間的關係感到困惑。思考時間的一種方法是用改變的程度來了解。逝去的時間一定和移動的東西有關。齒輪會轉動，石英的分子會振動，太陽從空中過去，月亮轉到與地球和太陽有新的相對位置。所有這些變化都可以測量時間，但是卻不能解釋時間。下面是一些測量時間的方法：

- 指針式手錶 — 錶上面有指針，錶面分成十二個等分，自 1 到 12。
- 數位手錶 — 以電子讀數的手錶，通常顯示幾時、幾分、幾秒。
- 日晷 — 一個三角形的指標，以它在一個圓面底座上投射之影子的位置來計時。
- 陰曆 — 把月亮的升降與一天的時間相配合。月亮的形狀，不論是月圓或月缺，顯示是一年的哪一天和時間。

有那麼多表明時間的方法，難怪孩子們會弄不明白。利用這個機會學習如何看時鐘。



指針式手錶依照指針在錶面的動向來顯示時間

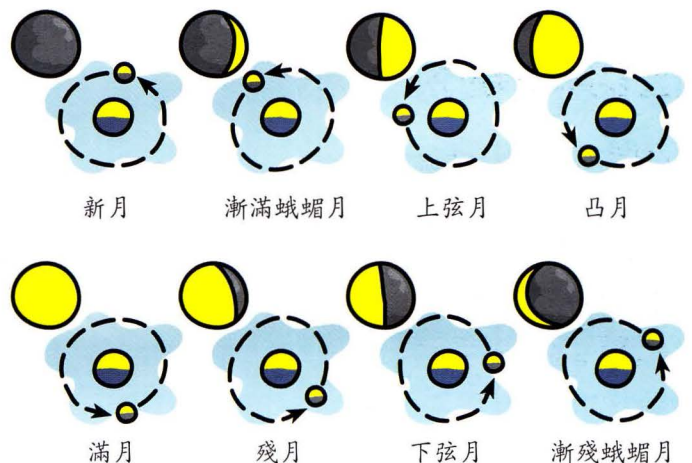
電子手錶用數字顯示時間。



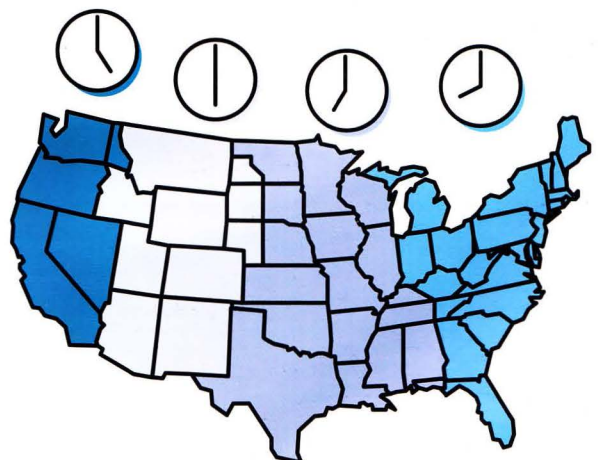
唯有在太陽照射的時候，日晷才有用。左邊の日晷顯示的時間是上午十一點。

月亮的循環，從新經過月盈與月虧，又回到新月，為時 $29\frac{1}{2}$ 天。當月球亮的一面在右邊時，就是快要達到滿月，當亮的一面向左時，則快到新月了。

月相



時區反映出太陽經過北美的位置。





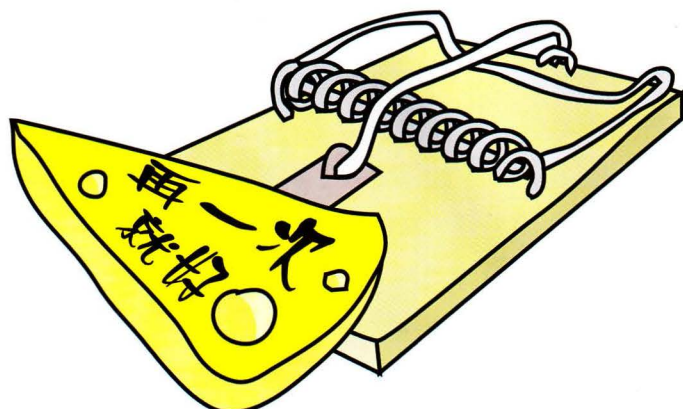
「再一次就好」的陷阱

這個陷阱是很微妙的。再多一點，通常不會造成傷害。真正出問題的是在「再一次就好」之後。不論是再多吃一口，再多喝一口，再多玩一次遊戲，再多吃一片餅乾，再多講一個故事，再多一分鐘，或再多一塊錢，「再一次」永無止境。

製作「再一次就好」捕鼠器來說明後果。在捕鼠器背面貼一條磁帶，做一個形狀像乳酪的標語，標語上寫著「再多一點」，放在捕鼠器上。將此捕鼠器放在冰箱門上，提醒自己不要再多吃零食。放在電話旁，提醒自己避免再多講一分鐘。放在電腦旁邊，提醒自己不要再玩一次遊戲。

所需材料：

- 捕鼠器
- 磁帶
- 膠水
- 紙與筆



不要閒蕩

製作一個掛在門把手的「守時」掛牌，好像旅館客人使用的「請勿打擾」的吊飾。將 A4 紙沿寬度對折，變成雙層的厚度。把上端修成半圓，在中間剪一個圓形的洞，可以掛在門的把手上。在一邊畫一個錶面，再剪出時針和分針，用二腳釘固定在錶面上，可以轉動。用膠帶在背後把二腳釘黏好，以免傷到人。把兩層紙黏在一起，增加硬度。

在錶面上方寫著「離開時間」。將鐘錶的指針放到你需要離開的時間上，以此提醒自己守時。在吊飾背後寫著「你若不早到，就是遲到」。

所需材料：

- A4 紙
- 麥克筆
- 小的二腳釘
- 釘書機或膠水



口 訣

凡事有計畫
就不會遲到
工作提早做
拖延做不好

時間算充裕
不怕被耽擱
在約定時刻
準時去集合

要成爲領袖
品格是關鍵
用滿腔熱情
再來說一遍



品格卡片

除非品格能落實在日常生活中，否則就是空談。將守時品格卡發給每一位小朋友，看著他說：「這些是你可以表現守時的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習紅石燕的故事，並問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。



雅比該亞當斯的故事

榜樣對兒童有很大的影響。因此讓孩子們從過去與當代值得效法的偉人身上學習是很重要的事。亞當斯夫人在美國獨立戰爭中扮演了很重要的角色。她的守時，幫助瞬間民兵可以「守時」，而她的白鐵湯匙，很可能成了舉世聞名的「槍彈」聲。



雅比該亞當斯知道她的品格除了影響她以外，還會影響別人。她的守時，有助美國爭得自由。

雅比該亞當斯的這一課是依據真實故事寫成的。當你閱讀時，利用粉紅方塊中的問題，幫助孩子把注意力放在五個「我要」上。故事記載在第 70 頁。

守時

早起的鳥兒



Loren K. Elms



L.K.E.

那 天 上 鳥 兒 飛 來 飛 去 都 在 尋 找，牠 真 想 要 把 地 上 的 蟲 吃 掉！ 但



想 吃 飽 的 鳥 兒 一 定 都 要 知 道，牠 必 須 早 起 還 要 學 守 時 的 祕 訣！ 要... 計 畫 能 早 到， 不 要 太 慢！



準 時 地 到 達， 已 經 算 晚！ 真 正 的 守 時， 早 到 才 算！ 時 光 一 去 不 復 返！ 千 萬 記 得， 那



愛 貪 睡 的 鳥 兒 一 定 都 會 吃 虧！ 這 故 事 幫 助 我 們 學 守 時 的 祕 訣！ 嘿！



課堂活動

在對的地方

有一個方法使你能夠在對的時間，到對的地方，就是時時都在對的地方。設定鬧鐘在上課時的某時刻響起。把鬧鐘放在可以聽見，但看不到的地方。鬧鐘響的時候，讚美那些準時坐在位子上的孩子們。若需要可重複玩。

由於孩子們並不知道有鬧鐘會響，唯一能夠在對的時間在對的地方，就是坐在他們的位子上。

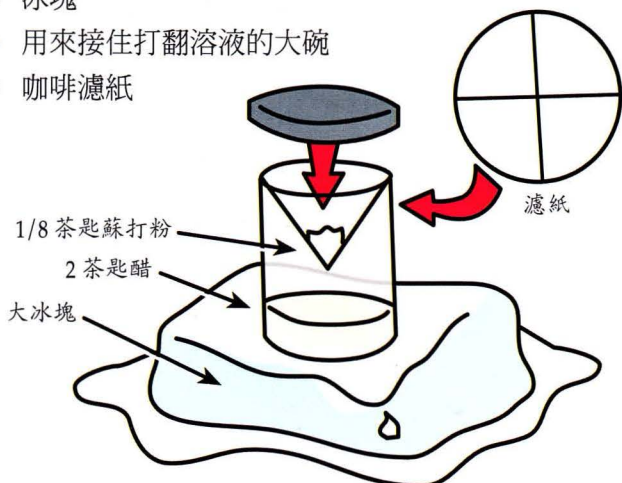
其他變化：

爲了更有趣味，可用一個裝照片底片的盒子和一塊冰塊來說明總是在正確地點的重要。放兩茶匙醋在底片盒內，把咖啡濾紙剪成直徑 6.5 公分的圓形，摺好放在小盒上，將八分之一茶匙的小蘇打粉放在濾紙內，將蓋子蓋緊，把盒子放在冰塊上。

只要盒子是直立的，就不會有事情發生，但是當冰塊融化到一個程度，盒子會歪倒，醋和小蘇打粉起作用，盒蓋就會「啪」的一聲，飛走了。讚美學生在對的時間，在對的地方。

所需材料：

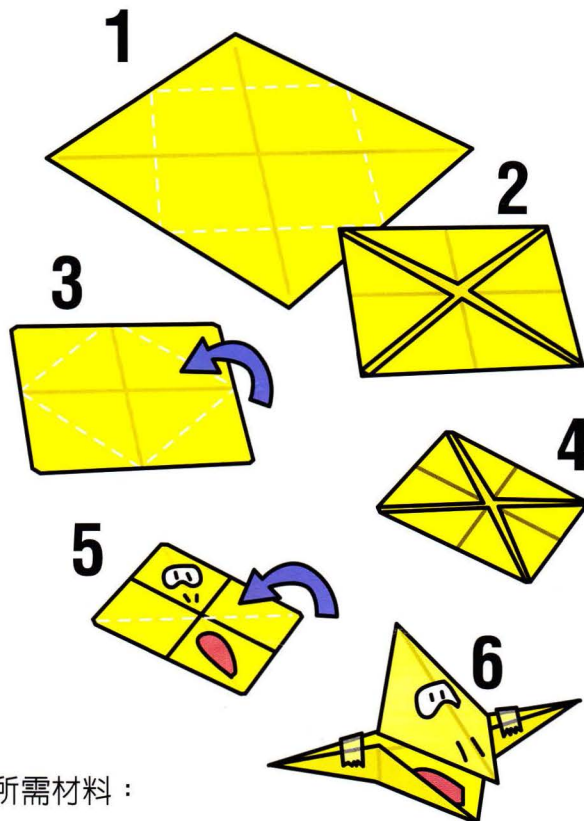
- 鬧鐘
- 有蓋子的底片盒
- 蘇打粉及醋
- 測量用的湯匙
- 冰塊
- 用來接住打翻溶液的大碗
- 咖啡濾紙



有羽毛的鳥兒

(勞作)

紅石燕玩偶是使孩子記住守時的好辦法，不論是早上按時起床，或是按時交作業，都有幫助。



所需材料：

- 紙
- 蠟筆或鉛筆
- 膠帶

製作紅石燕玩偶的方法如圖示：取一張正方形的紙，對角相摺後打開紙，再把另外的對角相摺，然後將四個角摺到中間變成一個小的正方形。把這個正方形翻過來，再把新的四個角摺到中央，成爲更小的正方形。把正方形再翻過來，在其中的四分之一處畫眼睛和鼻孔，在與它相對的四分之一處畫舌頭。把有眼睛的那個角沿對角線摺好，但是當你這麼做的時候把有眼睛的那一片往外拉，形成紅石燕的嘴喙。把翅膀用膠帶黏起來。把「我要」的原則寫在翅膀上。



瞬間民兵

瞬間民兵在美國獨立戰爭中佔有很重要的地位。

研究美國獨立戰爭中的主要事件，並指出與別人一起做事時，時機是否成熟很重要。

研究其他重要的歷史事件，例如，哥倫布發現新大陸、探險、世界大戰，以及成就大事的人物。注意他們行動的時間性，以及他們對人類歷史的影響。



活動建議：

- 畫一張戰爭圖
- 問小朋友，雅比該亞當斯如何正好在對的時間，在對的地方來提供早餐給瞬間民兵吃。
- 研究美國獨立戰爭中的一些關鍵人物。

遍地都是燕子

世界各地都有燕子。牠們每年遷徙時，可飛到16,000公里，牠們築的窩需要極大的智慧和技巧。由於牠們的種類繁多，以及十分有趣的身體特徵，燕子是專題研究極佳的對象。

指定作業，要學生研究燕子的各種特性並做報告。用作業來設定寫作的時間表。給他們時間做研究、組織、書寫及校對。堅守時間表，這樣學生才能及早交作業。

- 崖沙燕 (bank swallow)、家燕 (barn swallow) 及紅石燕 (cliff swallow) 之間有什麼區別？
- 一隻燕子在一天內吃多少蚊子？
- 燕子的卵是什麼顏色？
- 燕子如何不用水就能作成泥巴？
- 燕子能飛多快？
- 燕子會唱歌嗎？
- 燕子在飛行時如何飲水？
- 一百呎長的電線上可以停留多少隻燕子？
- 燕子的尾巴是什麼？
- 紅石燕什麼時候會在密西根州的底特律出現？

教學小竅門

廣告策略中常使用重複的標語，和引人注目的聲音。廣告商之所以會使用它們，因為很有用。試試在教室裡也使用類似的手法。下面有些片語可用來加強守時的重要。教孩子們跟著您唸，或稍作停頓，讓孩子們先唸。

- 你若不早到，就是遲到。
- 早起的鳥兒有蟲吃，特別早起的鳥兒有大蟲吃（捷足先登）。
- 要在對的時間到對的地方，唯一的方法就是隨時都在對的地方。
- 對「再一次就好」說「不」。



禮節

記住那些日子！

忘記重要日子，是不禮貌的。你既不能贏得友誼，對人也不會有重大影響。不過你要有準備才能記住重要日子。需要好好計畫和守時。

爲了禮貌，製作一份班級日曆，把約會、生日、紀念日及假日都記下來。每星期檢查一次日曆，以便及早準備。

購買一份精美的日曆，或用七張 A4 的紙自己製作。將每張紙對摺。用其中一張作封面。在另外六張紙上畫長寬各 2.5 公分的方格。你也可以先畫一張，然後拷貝十二次，這樣比較簡單。把紙夾在封面裡，用釘書機把中間釘住。用合適的節慶或個人照片，或是守時的五個「我要」點綴每頁的空白處。

將全班每個同學以及他們的兄弟姐妹、父母、祖父母、阿姨和叔叔的生日都收集起來。還有父母結婚紀念日、假日、學校老師在職訓練日及重要活動日，一一記在日曆上。每天請一位學生按照日曆上的記載，宣佈當天該注意的重要事項。

你也可以把你覺得有趣的日子加在裡面。發明蒸氣



機的日子、第一次橫跨大西洋的電話、鐵達尼號沉船之日，或是人類第一次登陸月球之日。

準備寄賀卡給相關之人，來紀念這些事件。藉著記住並預先計畫這些重要的慶典來學習守時。

值得思考的事：

- 你家裡是否有一份日曆可以提醒你生命中重要的事項？
- 當別人忘記你的生日時，你的感覺如何？有什麼方法可以幫助你記得別人的生日？
- 注意日曆上將發生的事。製作一張卡片、寫一封信、提供你的服務或與朋友一起慶祝。





讚美守時

要守時，還是…不守時？關鍵就在這裡。守時不只是按時到達一個地方，或是按指定時間完成工作。守時需要有個人的紀律，細心的計畫，並且重視別人。仔細思考下列問題，以便追溯出使一個人守時背後的品格特質。

為了守時，學生作了些什麼犧牲？

- 這學生可曾爲了滿足別人的需要，而放下一些自己的目標？
- 這學生爲了準時出席，可曾克服一些不方便的事？

學生如何為了守時額外地努力？

- 這學生爲了充分利用時間，是否用心計畫時間表？
- 這學生爲了在指定時間完成功課，是否早起晚睡？
- 這學生爲了預防任何意外的耽延，是否早一點到學校？

學生為了守時有沒有表現其他的品格特質？

- 這學生是否因充分利用他的時間而表現出勤奮的特質？
- 這學生是否預留了足夠的時間以便完成高品質的工作，而表現了周全的特質？
- 這學生是否因著知道何時該調整他的時間表，而表現了明辨的特質？

當您的學生表現了守時，您一定也要稱讚他的勤奮、周全、明辨、可靠、井然有序、善用資源及盡責。他們會學習到，當他們證明自己是守時的人，別人就會信任他們是有品格的人。

知道何時採取行動

對的話說錯了地方，與完全不說同樣具有毀害性。另一方面來說，在人有極大需要的時候，給予一個小小的讚美禮物，比你在不是那麼需要的時候，給予一次大大的表揚更有價值。

讚美之道

早起的鳥兒有蟲吃。

用獎勵的方法，鼓勵學生們每天至少早五分鐘到教室。在上課前五分鐘，把守時獎狀發給早到的學生。對學生們說明，若是他們錯過了一天的開始，通常也會錯過了全班最有益處、最有價值的那一部份。

讓品格清晰可見

藉著注意別人做好的地方來讚美品格。記錄守時的人而非延誤的人。記錄按時交作業的人，而不是沒做完功課的人，或根本沒交作業的人。

何不開始一個守時表？讓紅石燕飛往卡比斯傳諾。把每個孩子的名字各寫在一隻紅石燕的身上。每次孩子做完作業，或早到班上，就把燕子向卡比斯傳諾移近一步。

當每隻紅石燕都到「家」後，一起慶祝卡比斯傳諾日。

守時



重視別人和他們的時間。

© Copyright 2008 Character Training Institute May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

專題研究

絕大多數的品格單元都可以採用第 77 頁，專題研究的方法。選一個題目鑽研探討。你們鑽研得愈深，學生得到的也愈多。

不要將品格變成科目

不要將品格變成另一學科。這二者是相輔相成的。事實上，您愈把品格訓練融入所教的學科，品格愈能融入孩子們生活的每一個層面。同理，品格的標準愈高，孩子們在學業上的成就也會愈高。

善用資源

品格第一！® 教育系列 2 第六冊



定義

善用別人忽視或丟棄的東西。



舉例說明

漁夫稱北美狗魚為「萬般難捕的魚」。那些想釣到這種容易逃脫的魚，必需善用他所有的資源。第 84 頁講到在一個偏僻的湖中，狗魚與一位垂釣老手在水中生死搏鬥時，嘗試以智取勝的故事。

當卡弗還是個小男孩的時候，他用手指在舊木板和石板上作畫。他沒有畫筆或帆布畫布，只能就地取材。閱讀第 86 頁，看他後來如何教年輕人善用資源來重建荒廢的家園。

我要：

- 看到物質、想法和人的價值
- 維修、重複使用並回收
- 明智地使用時間、才幹、精力和頭腦
- 把不用的東西送人或轉讓
- 不隨地丟垃圾



應用

在孩子現今生活的世界中，充滿了別人忽視或是丟棄的寶物。那些能夠看到這些資源的價值，又能善加利用的人，這一生必定不至缺乏。本手冊中的五個「我要」說明在日常生活中善用資源的方法。第 88 頁到第 94 頁中的活動，提供許多有趣的方法來推廣這些概念。



讚美

讚美時也要善用資源。若你明智地使用學校的耗材，把未用完的鉛筆頭變成「善用資源獎品」，使得它也可以被用來傳達你的稱許。當孩子們看到你如何重視舊的或被忽視的東西，他們也會養成同樣的態度。第 95 頁進一步說明如何讚美表現了善用資源的孩子們。



善用

別人

忽視

或

丟棄的

東西

善用資源

而非 浪費

善用資源 **Re•source•ful•ness** 名詞

1: 隨機應變地處理問題。 **2:** 聰明又有技巧地尋找資源。

來源 (source) 的英文源自拉丁文 *suregere*，而 *suregere* 由三個拉丁文單字組成：*sub* 意為「在下」；*re* 意為「再度」；及 *gere* 意為「帶來」。因此，*Suregere* 表示在惡劣的情況中帶來逆轉、恢復，或再度提升。

表現出善用資源的人，會把別人認為沒有價值的東西，變成有價值，使它重新成為有用的資源。

注重再生資源

即使一件東西原有的「用處」已經「用盡」了，善用資源的人仍能看到其中的價值。善用資源的人在注意「再生資源」的時候，他從別人視為累贅的東西中看到了價值。

例如，一位老師在家附近的五金店的角落裡看到一大堆彩色地磚。當他發現五金店打算把它們丟掉，他獲得他們的同意後就帶了一盒回家。他可以用這些地磚在班上教算術，這樣他就不需要花很多錢去訂購昂貴的特製教具了。

增加收入

善用資源的人因為能看出事物的其它用處，使他能花最少的錢做最多的事。搜尋減價商品、清倉大拍賣和二手店，可以使他所花的每一塊錢增值。當你在購物或服務費上節省了百分之二十的費用，就等於增加了百分之二十的收入。即使收入不多，如果能善加利用，就能使他的生活更寬裕。



善用資源的概念

善用資源可以減少浪費。不論是藉著回收、轉售、重新設計、翻新，或淨化，善用資源的人會運用創意來重新利用同一樣東西或想法。有時候只有一部份能派上用場。有時候可以重新組裝，或與其他被丟棄的東西組合起來，製成有用的新產品。

善用資源加上創意，可以帶來了不起的發明，和節省時間的捷徑。

領導者的角色

領導者不只要為物質方面的資源負責，也要為智力和人力資源負責。那些自認有最好想法的領導者，會忽略了最有價值的資源。明智的領導者會請教別人，樂於採納他們的想法。

當老師善用人力和智力的資源時，他們會發現那些未被發掘的技術、能力和才幹。

例如，善用資源的老師不會獨自佈置整個佈告欄，他可以邀請學生們給予熱情的幫助和創意的想法。他會找到方法運用別人善用資源的能力，並用他們的想法使多人受益。

以井然有序平衡善用資源

如果不用井然有序來平衡善用資源，一個人就會變成收藏家，或是成爲一個「收藏無用東西」的人。一樣東西雖然還有僅存的價值，不代表你有責任保留它，以備不時之需。結果所造成的凌亂不堪，反而變成了不利的條件，而最後所浪費的資源遠超過所節省的資源。

井然有序讓人能找到他的東西。如果你無法找到你保存的東西，那就不能算是善用資源。那不過是邋遢。一個善用資源的人，不但應當小心管理東西和想法，也應當好好管理他的空間。只要儲存你真正會用的東西，而且只儲存一定的時間。尋找能夠善用資源的方法，不論是賣掉、送人，或是把不用的東西與別人交換。

無形的益處

你可能一輩子都不會在太空中行走，但你卻是美國太空計畫的受惠者。如果你擠過牙膏、用過微波爐、戴過光學太陽眼鏡，或使用過心律調整器，你能因這些東西得到好處，是因為有人把太空計畫中研發出來的理念，應用在產品的生產上所致。

善用資源的人看到在某一領域發展出來的理念，在其他領域如何也很有價值。即使一個理念在它原先的領域中「失敗」了，不妨仔細思考這個理念在別的領域能提供什麼價值。



自然界中善用資源的例子

狗魚的故事

老漁夫沿著岸邊慢慢地划著船。他的船一點也不別緻，魚竿已經破損並且老舊不堪了。他將魚線拋出去又收回來，耐心地等待魚兒上鉤。

一尾一公尺多，滑溜溜的狗魚，在水草中穿梭。牠橄欖綠的背部與深色的湖底相稱，身體兩側波浪似的條紋也融入水草中。

當牠注意到有樣東西，好像是一頓美味在睡蓮中穿過時，狗魚把牠的尾巴稍微往一邊側彎。這條狗魚的身子收縮，略成 S 形。突然，牠以驚人的速度向美味撲過去。牠張大那 15 公分寬的嘴，一口咬住那美味。



這條魚過去曾有幾次，咬過尖銳的魚餌。不過，牠一感到不對勁時，就立刻把它吐出口。但這一次卻不同了。這一次，牠被又快又猛的一拉，那只尖銳的鉤子深深地鉤住了牠的嘴巴。

牠迅速擺動了一下尾巴，想要回到草叢中。但一條緊繃的線，使牠動彈不得。狗魚突如其來地往上一跳，衝出了水面。水花濺得到處都是，在陽光下好樣鑽石一般閃閃發光。狗魚用牠的尾巴尖端在水面上舞動，把頭往一邊甩，然後再往另一邊甩。

但是，那魚餌卻絲毫不讓步，那條魚線仍然緊緊地卡在牠口中。牠轉身回到水中，水在牠四周匯合。狗魚潛入湖底的安全地帶，一動也不動地躺在水草中。當水面的漣漪消失後，整座湖似乎突然平靜下來。

在魚線的另一端，坐著一個老漁夫。他曾經多次把魚餌丟給這條狗魚，但這

次可是千載難逢的機會，可以釣到一生中最大的戰利品。

老漁夫知道要贏得這場戰爭並不容易！他知道狗魚是懂得善用資源的魚，而現在上鉤的那條魚詭計多端。事實上，老漁夫已經多次輸給這條魚。他希望這一次不要重蹈覆轍。

漁夫輕敲釣線的轉輪，耐心地等待狗魚上來，他知道他的釣線不夠強韌，無法將魚從湖底拉上來。他也知道當他輕敲釣線轉輪時，所產生的振動，會激怒他將得到的戰利品，逼牠遲早要從水草中出來。

敲打真的有用。釣線鬆了，狗魚開始往上，直接游向船邊。漁夫收緊釣線，起初很慢，漸漸愈來愈快。漁夫拼命地收線，保持釣線緊繃。狗魚不斷在打轉，漁夫繼續在收線。

漁夫意識到狗魚很快就會把釣線纏住錨繩，就伸手去抓錨。漁夫一伸手，船就傾斜了，他失去了平衡。漁夫跪了下來，緊張萬分地抓緊釣魚桿。在這一片混亂中，他的錨和魚網都掉下船，沈到湖底。

當釣線一鬆弛下來，狗魚試圖再次逃脫。釣線從轉輪上滑落，漁夫還是束手無策。



狗魚鬆脫了 90 多公尺的釣線後，牠強壯的身體疲累了，就像沒有上鉤前一樣，牠安靜地停在水草中。釣線保持鬆弛。牠不再感到任何拉力或疼痛，然而沈重的魚餌仍然留在狗魚的口中。

一切似乎又再次平靜下來。忽然，狗魚覺得被輕輕地碰了一下，接著很快地被猛然一抽。原來老漁夫仍然在釣線的另一端。狗魚潛入深水處，像魚雷般地在水草中游竄。牠不停地又跳又扭，把釣線纏在自己身上。牠把釣線在岩石上摩擦，牠鑽到木條下面，但是無論牠游到哪裡，釣線都尾隨著牠。

狗魚使盡渾身解數，想盡力擺脫釣線和魚鉤。牠又扭又轉，要用牙齒咬斷釣線。狗魚跳躍、搖頭，想把魚鉤從口中甩出。釣線纏在身上，可以減少狗魚口中的壓力，給牠更大的優勢拔出口中的魚鉤。

狗魚想用岩石和水中的木條割斷釣線末端的魚鉤。只要牠能讓釣線的壓力舒緩一下，就能夠猛力一拉，把釣線拉斷。

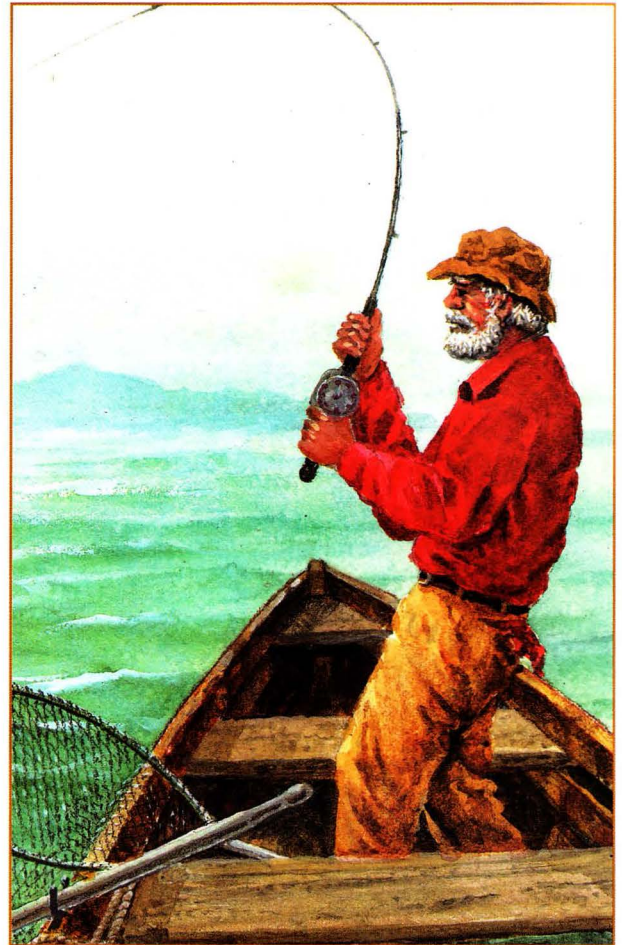
終於，狗魚累壞了，無法再抗拒釣線不斷的拉扯。牠覺得自己身不由己地被拉到船邊。漁夫也累了。要將 15 公斤的魚，側身在水中拉近，也不是一件容易的事。他的手臂疼痛，汗流滿面。他幾乎看不清楚，但是他不放棄。狗魚每施一計，漁夫也回敬一策。

當狗魚潛入水中時，他就放鬆釣線。當狗魚向前衝時，他就收緊釣線。當狗魚一動也不動時，他就輕敲釣絲螺旋輪。

兩個對手利用他們所能取得的資源，彼此相鬥。這場纏鬥持續了差不多一小時。終於狗魚在離船幾呎外的水中一動也不動。漁夫失去了漁網，只好想其他方法把這隻戰利品弄上船。這條魚太大了，無法只用釣線把牠拖到船中，若是只用雙手把牠弄上船是很危險的。

漁夫很會利用現成的資源，他脫下皮帶，把它做成一個圈套。他把魚拖近船，然後用皮帶穿過魚尾，然後用力一拉，把魚拉進了船中。

漁夫用鉗子，鉗出魚口中的鉤子。一旦拿走了誘餌，漁夫向後退了一步，欣賞他所捉到的魚。牠比他想像的還要長、還要美。那鮮明的條紋、黑色的背，淺色的魚肚、黃色的眼睛，使這條魚看來非常莊嚴。



不過，戰爭尚未結束，這條大狗魚還有一樣資源。狗魚想逃脫的天性繼續在牠裡面蠢蠢欲動。牠鼓起了最後一股衝勁，在船上做出一連串的翻跳。牠的尾巴不停的擺動，好像一座風車。魚竿飛得到處都是。老漁夫的釣具箱被打開了，多年來存留的釣具散落得整船都是。

漁夫一籌莫展，眼睜睜地看著狗魚還有他的皮帶翻過船邊落入水中。狗魚善用資源到底，很快就從水面消失了。



歷史上善用資源的榜樣

善用資源的喬治

年輕人的腳步聲迴盪在空房間裡。喬治華盛頓卡弗 (George Washington Carver) 驚訝地問道：「就是這裡嗎？」他轉過身，望著身後站在門口的人問道：「這就是我的實驗室嗎？儀器在哪裡呢？」

站在門口的人開玩笑說：「至少，這裡可用的空間很大！」

這位熱切的教授低下頭看著地板。他預期會遇到困難，但是他萬萬沒料到竟是這樣：一間空蕩蕩的實驗室，沒有任何設備！沒有設備，他能做什麼呢？

看來這一次他必須善用資源，但這可不是他第一次的經驗。喬治回想起他的童年，常常和蘇珊阿姨坐在陽台上的情景……

兩隻棒針相碰發出「喀噠，喀噠」的聲音。年輕的喬治專心地看著，十分入神。他的眼光跟著

兩根細針進進出出，繞一圈，又進進出出，又繞一圈，就這樣把毛線織在一起。他也很想試一試，但是蘇珊阿姨不准，而他自己又沒有棒針。



他知道或許可以在農場上找到他需要的東西。若是用那又長、又細、又堅韌的火雞羽毛來織毛線，會相當理想。他拿了兩根羽毛，把上面的毛都去掉，然後匆匆回到陽台那裡，就是蘇珊阿姨織毛線的地方。

他用那大男孩的聲音問道：「阿姨，能給我一些毛線嗎？」

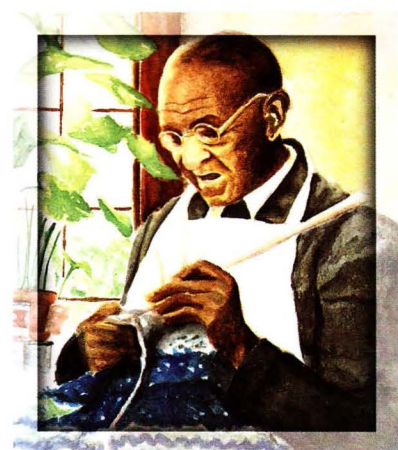
「嗯，好吧。」她一面回答，一面給了他一些剩下的毛線。

他熱切地用他靈敏的手指把毛線繞在自製的棒針上，用不了多久，喬治就自己學會了織毛線！因著把火雞毛變成棒針，他學會了新的東西。

你有沒有注意到「我要」的原則？喬治盡力學習，而明智地使用了他的時間、才幹和資源。

卡弗的心思又回到四面空牆的實驗室。他剛剛來到阿拉巴馬州的塔斯基吉工業師範學院，將教授農業學。因為卡弗已習慣於尋找新方法來完成工作，他就帶著自信，溫和地說「我們需要的，我們自己來做，我們會運用我們所有的來滿足我們的需要。」

幾天後，卡弗教授的第一批學生走進那空空的實驗室。他們也有一點困惑。除了房角的一堆廢舊的東西之外，沒有其他的東西。卡弗可以察覺到他們的不安，就解釋說：「我們



要動手做我們所需要的東西。」那群男女學生以懷疑的眼光看著他，他們從來沒有遇過一個像喬治華盛頓卡弗這樣的人。

有個學生問：「用什麼來做呢？」

「從我們所擁有的來做，」卡弗如此回答說。「跟我來！」卡弗教授轉身迅速走出房間。好奇的學生們緊緊跟在這位樂觀教授的後面。

他們發現教授在學校深及膝蓋的垃圾堆裡。他慎重地挑選舊的瓶瓶罐罐。他指揮學生：「我們要找平底鍋、燈和各種容器，幾乎任何東西都能再度被利用。」

卡弗教學生如何使用別人認為是垃圾的東西。他的學生在垃圾堆中翻找，紛紛地問：「這個盒子有用嗎？」「這個鍋子呢？」「嘿，你們看這個！」每樣東西卡弗教授都可以找到用處。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗教學生看出那些被人忽略之物質、想法和人力的價值。

卡弗教授問他的學生：「你們看



到這一堆東西嗎？這是無知造成的結果！」他又拿出糾結在一起的一團線：「沒人能用嗎？」他拿出另一個盒子，裡面放著整整齊齊捲好的一團線。「你們看，這個盒子是善用資源的結果。那一堆廢舊的東西，也是一樣，正等我們善用資源，把它們變成我們期望的樣子。」

卡弗教授的學生看他把一盞被丟棄的燈清理乾淨，然後做一個黑色的屏障，只讓針眼大小的一束光通過。他解釋說：「這可以成為我們顯微鏡的聚焦光。」然後他把一條線穿過一個軟木塞，把它放在一個墨水瓶裡。他笑著說：「這是我們的小型燃燒器，可以用來把小東西加熱。」

他把一個有點瑕疵的搪瓷鍋子變成堅固的熔化鍋。沼澤中的蘆葦變成實驗室的吸管。有裂縫的磁碗和窗簾桿的接頭變成研鉢和杵。他用舊熨斗來壓碎化學藥品，用竹筒來陳列泥土的樣品。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗教授修理並重複使用老舊和被人忽視的東西。

喬治卡弗給學生的，遠超過一個實驗室：他教他們如何好好利用他們已有的東西。

一天早晨，教授的兩個學生收到一個包裝得很好，並用繩子綁好的包裹。他們打開包裹後，把包裝紙丟得滿地都是。當教授進

來時，他們正在看裡面的東西。

「早安，紳士們！」他說道。然後，他用略帶責備的口吻說：「你們的眼睛有問題嗎？」學生們看著他不解地說：「沒有啊，為什麼你這樣問？」

他彎下身子，撿起地上的紙屑，他說：「你們只看到包裹裡那東西的價值，卻看不到包裝紙的價值。你們忽視了兩次。第一次是你們打開的時候，第二次是你們丟在地上的時候。」

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗不讓學生在實驗室隨地丟垃圾。

一天，一位女士來到實驗室拜訪卡弗，想要為學校的教師中心募款。卡弗很願意捐款，但是當他伸手摸口袋的時候，他說：「糟糕！我好像只有這張一塊錢。」

然後，他想了一想，想到他的薪水！卡弗開始翻書桌的抽屜。他說：「找到了，這可能對妳有幫助。」說著就將一張薪水支票交給了那位吃驚的女士。「這裡還有一張，這裡還有一張！」當那女士離開的時候，她收到 \$625 元，從未兌現過的薪水支票。

當卡弗來到塔斯基吉時，他的月薪只有 \$125 元，其中大部分他都捐出去了。四十年後，他已成了舉世聞名的人物，他所發明的產品價值超過數百萬美金，然而他的月薪仍然是 \$125 元。他仍然能夠把其中大部分都捐贈出去，因為他的善用資源教導他善加利用他所擁有的一切。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗將自己不用的錢都送給別人。





下決心要善用資源

我要看到物質、想法和人的價值

善用資源的關鍵在於觀點。同樣是半杯水，有些孩子覺得「只剩」半杯，但是會善用資源的孩子看到「還有」半杯。我們通常只看見主要的用途，而忽略一些有用的資源。以刀子性能為例，因它銳利而用來切割，但是刀子也很重、很直、很堅韌。善用資源的人，可以從一把刀、一個想法或一個朋友身上看出許多的目的。當人發明了一種沒有永久黏性的膠水，善用資源的結果就是便利貼的誕生。

我要維修、重複使用並回收

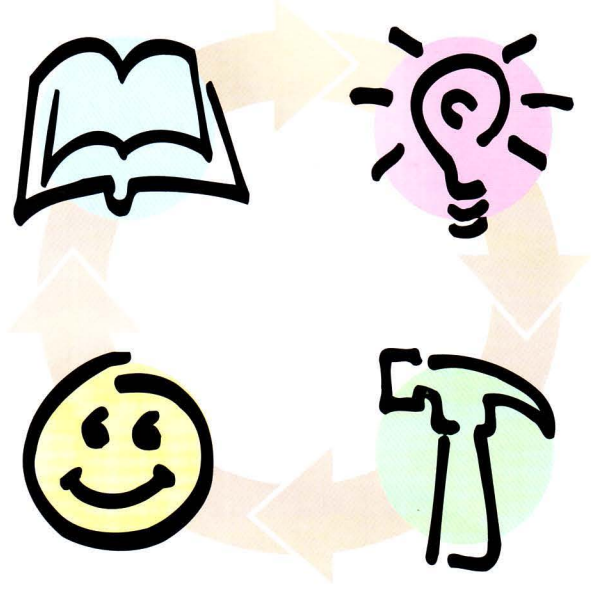
善用資源的人永遠不會缺少材料。他們會就地取材來做他們所需要的東西。丟棄東西的想法對善用資源的人來說是陌生的。例如，今天有兩大產業發展得最快，一是二手店，一是電器修理店。

我要明智地使用時間、才幹、精力和頭腦

善用資源也可以應用在無形的東西上，如時間、才幹、精力及智力。這些資源不僅容易被浪費掉，更是難以彌補。

一位善用資源的父母會利用等紅燈而浪費的時間，伸出手摸摸孩子。一位善用資源的員工會利用機器停工期，整理工具或清理工作區。一位善用資源的公務員會在晚上無人使用電腦時，建立大規模的備份檔案。一個善用資源的學生會利用空閒時間研究、讀書或做一些有意義的事。

年幼的富蘭克林雖然還是個孩子，但他從不浪費一分一秒。當他在印刷廠做學徒時，他會利用吃飯時間閱讀。雖然他的嘴忙著吃，但是他的腦子從來沒有閒著。



品格精進，永無止境

我要把不用的東西送人或轉讓

很多小孩仍然收藏穿不下的、不再使用的或不要的東西。若是把這些東西賣掉或送人，可以減少櫃子的凌亂，同時也可以幫助那些需要的人。善用資源的人每年至少清理一次櫃子和儲藏室，那時若有不用的東西，把它送給用得到的人。

要用井然有序和慷慨來平衡善用資源。透過拍賣、二手店或送人，重新分配你的東西，讓每一樣東西都物盡其用。善用資源的人不會隨意亂放東西而產生凌亂的情形。

我不要隨地丟垃圾

垃圾只應該放在垃圾桶或回收筒，而不應出現在地上。隨意將糖果包裝紙、速食餐盒、罐頭、水瓶或廢紙從車窗口丟出去，不僅違法，也會破壞環境，並且每年還要花費上億元來清理。這筆清理的費用本可明智地使用，卻因此被浪費了。



課堂活動

大掃除 活動

孩子常常因不注意而隨地丟垃圾，結果把這個舉動視為理所當然的行為。為了讓孩子明白這個問題的嚴重



性，分出一天讓全班學生在下課時，撿整個學校的垃圾，請學生數數看撿了多少袋垃圾。通常垃圾袋的數目，會使人對隨意丟垃圾產生一種新的態度。

計畫一天，全班出動到公園或公共場所去撿垃圾。請記住，你自己有多熱誠，決定了他們會多熱誠！事後舉行野餐來慶祝圓滿結束，將是很好的獎勵。把這個活動變成學期中例行的活動，而不是單次的善舉。

班級拼布

美國在殖民時期，大多數家庭總有不同方法來使用剩布。其中一種方法就是做成拼布。請學生從家中帶些剩布，這樣每個孩子在「班級」拼布上都有貢獻。從圖書館或網路上的參考資料，來研究拼布的不同設計。

明智地使用自由活動的時間，讓學生利用空檔時間來做這個拼布。

可以請社區裡的志工來協助你們舉辦這項活動，整個工程恐怕會長達好幾個月。你可以把做好的拼布陳列出來，以表揚那些付出心力的孩子，或是可以拍賣用來募款。

請注意，單單一塊剩布沒有任何用途，但是有條理地拼在一起，它們就變成美麗的無價之寶。

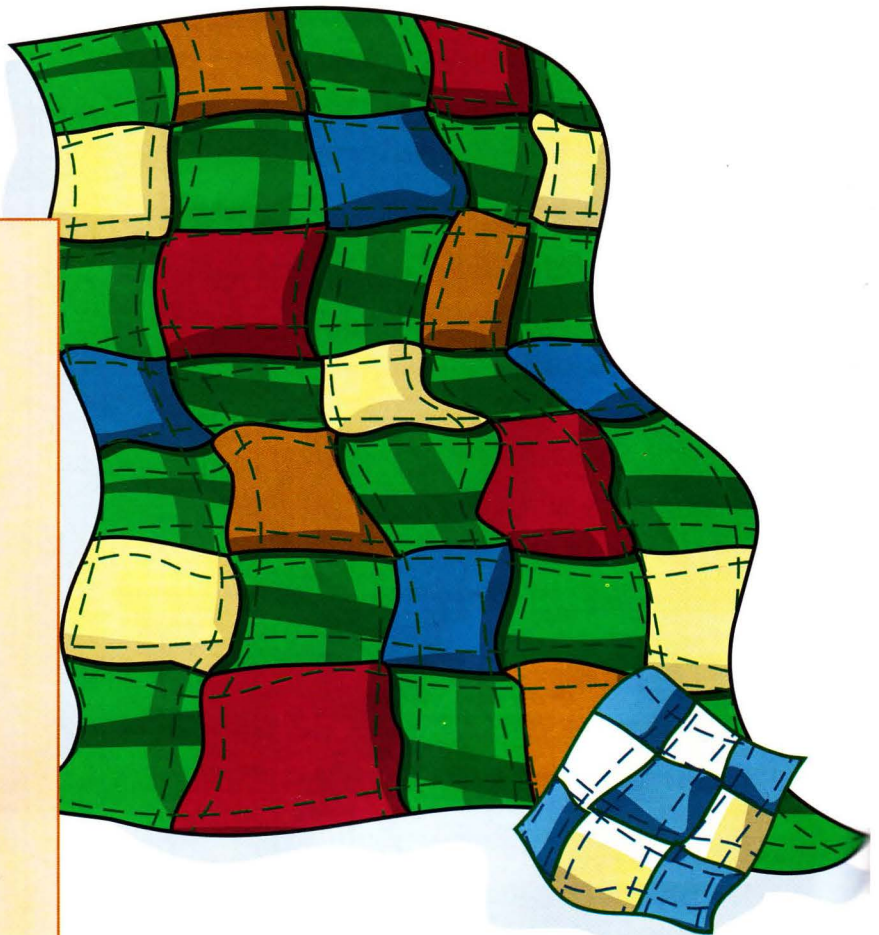
□ 訣



善用我才幹
精力和時間
東西雖然舊
價值仍可見

不用就賣掉
不然送給人
若是要丟棄
處理要謹慎

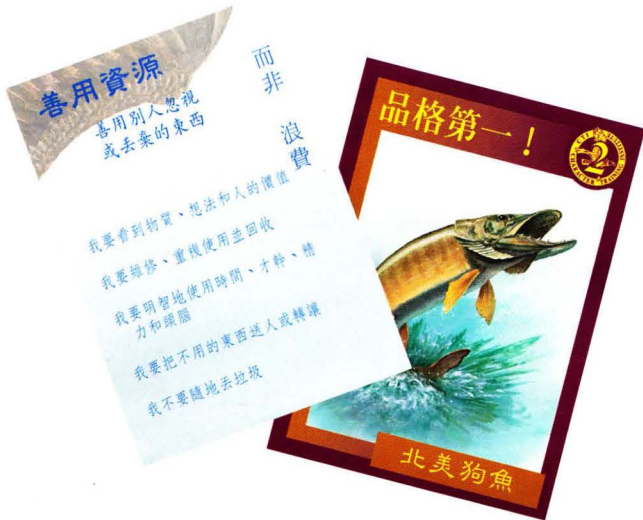
要成為領袖
品格是關鍵
用滿腔熱情
再來說一遍





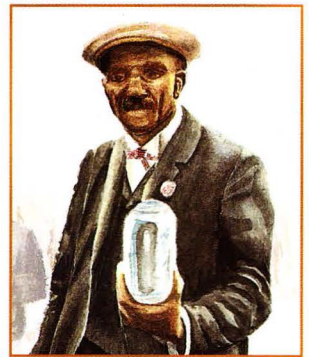
品格卡片

品格卡片是用來提醒孩子，而不是當作獎品。將善用資源品格卡發給每個學生，對他們說：「這些是你可以表現善用資源的方法。」讀卡片背面的「我要」，強調實際可以表現善用資源方法。複習第 84 到 85 頁上關於狗魚的故事。



卡弗 George Washington Carver

榜樣對兒童有很大的影響。因此讓孩子們從過去與當代值得效法的偉人身上學習是很重要的。卡弗便是其中的一位。



卡弗教授的學生知道卡弗有一個願望，就是無論人的生命及物質都能再度收回、恢復並更新。

卡弗是一位很會善用資源的人。事實上，他整個化學實驗室就是用一個垃圾堆中的瓶、罐、棍、棒組成的。

卡弗的這一課是依據真實故事寫成的，說明了他的善用資源。當你閱讀時，利用粉紅方塊中的問題，幫助孩子把注意力放在五個「我要」上。故事記載在第 86 頁。

善用資源歌

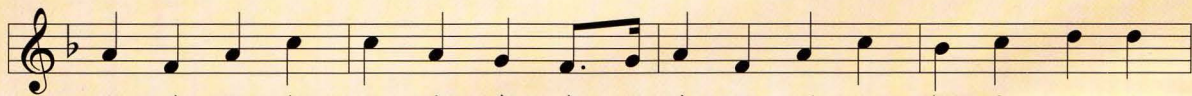


Jonathan Carroll

Jonathan Carroll



1. 別人看來只是垃圾堆，就是
2. 這不表示我隨便收集，有些
3. 這首歌要叫我們學習，什麼



我善用資源機會！有些東西別人想要丟，改
東西必須丟棄。但是若要丟到垃圾桶，先
是物盡其用道理！即使破舊也有新用途，一



變想定
它對
用是你
用途否
就還
能沒有
留！用。
有幫
助！



課堂活動

鳥兒餵食器

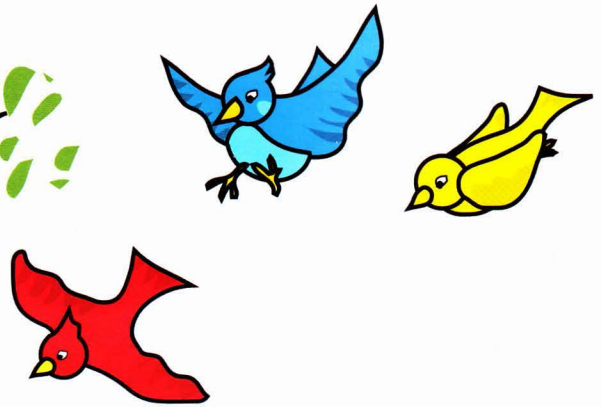
勞作

所需材料：

- 牛奶紙盒
- 剪刀
- 繩子
- 板油
- 鳥食



在牛奶盒一面的下端剪一個大長方形。在盒子上方鑽一個洞，將細繩穿過洞，以便吊掛。把板油或其他油脂拌入鳥食，放在餵食器下方。若是可能，將它掛在教室的窗口，看鳥兒如何享受你的資源！

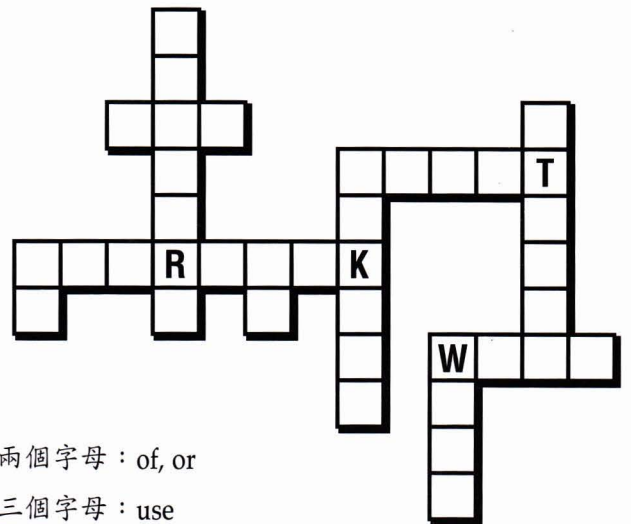


記住定義

英文活動

使用善用資源的定義填入填字遊戲的空格子內。利用字母的數目作為提示，把字放在對的地方。

RESOURCEFULNESS: *Making wise use of what others might overlook or discard.*



兩個字母：of, or

三個字母：use

四個字母：wise, what

五個字母：might

六個字母：Making, others

七個字母：discard

八個字母：overlook



回收船

勞作

把一個裝漢堡的盒子、一個薯條的盒子和一根吸管帶到學校。將薯條盒剪成帆的形狀。在上面割出兩條縫：一上一下。將吸管穿過縫。把吸管插入漢堡盒，完成帆船模型。



魚啊！來，來，來… 遊戲

本遊戲能鼓勵人善用資源。每當學生表現了好品格，他們就可以去釣魚。如果一個人努力做功課、準時交作業、尊重老師、與同學分享，或表現了值得稱讚的品格，他們就可以垂釣。當全班釣出來的字，可以拼出 (resourcefulness) 時，全班就贏了。

剪些紙魚，在紙魚身上分別寫 R-E-S-O-U-R-C-E-F-U-L-N-E-S-S 的字母。若是你喜歡，也可以加入一些沒有字母的紙魚。把藍色的美工紙黏在盒子上方，看起來像是海水。這紙必須高過盒子，這樣孩子就無法看到紙盒內的東西。把每隻魚各用迴紋針穿過鼻子，放在盒子內。把繩子綁在棍子或鉛筆上，繩子的另一端綁上一枚小磁鐵，好像釣魚竿。



釣到魚後，把魚掛在恰當的地方。把沒有字母的魚丟回盒子。它們不值得「保留」。當你快要完成整個字的時候，大家都會很緊張。

整學年可以用不同的品格特質來取代。

所需材料：

- 盒子
- 木棍或鉛筆
- 分別寫著 R-E-S-O-U-R-C-E-F-U-L-N-E-S-S 字母的紙魚，有些紙魚身上沒有字母
- 剪刀
- 迴紋針
- 藍色紙
- 細繩
- 四個小磁鐵

學校用品回收 活動

邀請一群高年級的學生們一起研究學校的垃圾。他們觀察時，請他們記錄並思考他們可以如何回收，藉此為學校籌款。寫一份提案給校長和學校董事，說明回收垃圾的需要。若是被學校通過後，指派一位主席，一位副主席，一位會計來領導這項活動。

許多學區已經發現這項活動已不止於品格的學習。回收沒有印過的紙張、鋁罐、印表機的碳粉夾、玻璃及其他學校用品，對於學校的預算有很深的影響。連絡教育局看看當地在這方面，有沒有示範的學校。

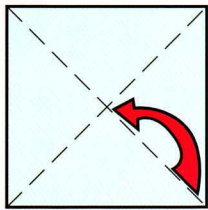


動物玩偶日

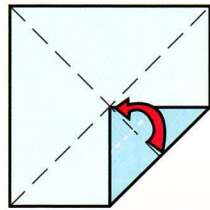
有許多玩偶動物再也沒有人抱。它們只是在壁櫥及床底下積灰塵。安排一個動物玩偶日，讓孩子們得到父母同意之後，把他們不再玩的動物玩偶帶到學校來。把這些玩具送到孤兒院、兒童收容所、領養機構、兒童醫院或緊急救難隊，把它們放在需要的人手中。不過，要把玩偶分類，髒的和破舊的，都需要修理。



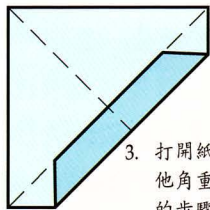
你可以做到！



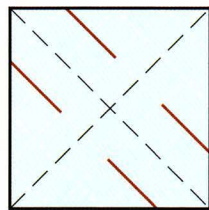
1. 將一個角摺向中心。



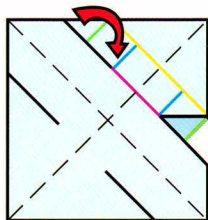
2. 再將摺縫摺向中心。



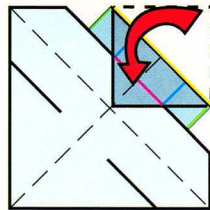
3. 打開紙，對其他角重複第1-2的步驟



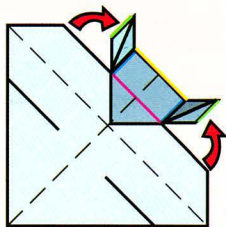
4. 沿著咖啡色摺痕，將紙剪開。



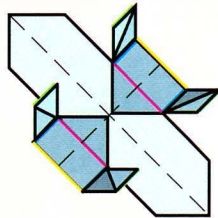
5. 按照綠線摺入角。



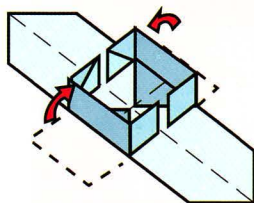
6. 沿著黃線把角摺入。



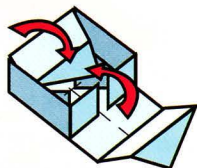
7. 沿著藍線把摺過的邊摺好。



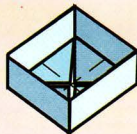
8. 相對的那一邊，重複5-7的步驟。



9. 兩邊沿粉紅色線摺好豎立。



10. 將另外兩面向內摺，盒子就完成了。



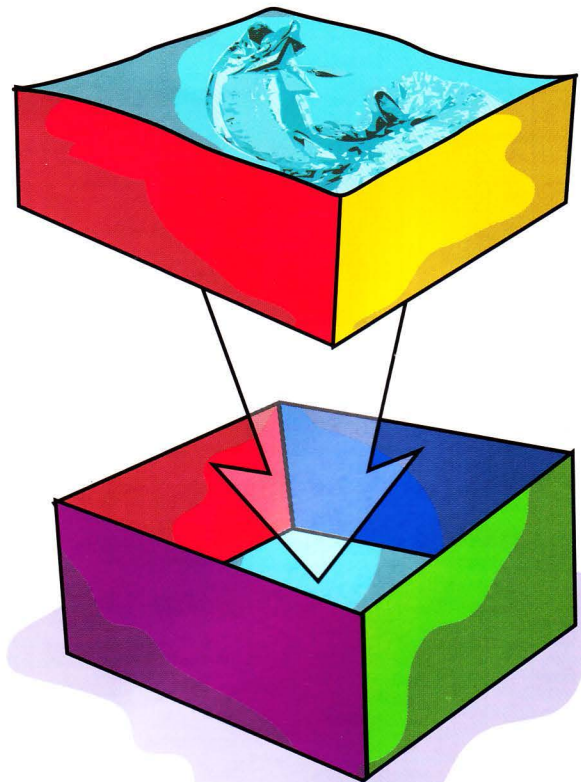
做一個善用資源的送禮者

我們都應該很慷慨，而且我們也喜歡包裝禮物。如果我們善用資源地包裝禮物，可以給受禮者帶來更多的欣喜。學習利用那些被人忽視或是被丟棄的資源。

使用舊月曆紙或是舊卡片，把它剪成方形。方塊愈大，做出來的盒子也大。從方塊紙對角線的交叉處，找到中心點。將一個角摺向中心，把摺縫壓平，再將摺縫摺向中心，使摺縫與對角線對齊，打開紙，將其他三個角重複同一過程，先摺角，再摺摺縫。記得在摺下一個角前，要把紙打開。

如圖 4，在紙上沿著摺縫剪開。現在你可以把紙摺成整齊美麗的盒子。

另剪一個四方形，比先前的小 0.6 公分，依同法做成盒子的底部。剪這個四方的時候，讓圖形的中心與方形的中心相吻合，做出來的盒子更美觀。





愛惜光陰

善用資源是在別人忽視或丟棄的東西上看到價值。這原則不僅適用於東西，也適用於時間。讚美那些利用下課時間，清理書桌或做功課的學生。那些善用時間的學生也會善用其他資源。

關鍵是持之以恆

要持續地讚美。養成「讚美的習慣」可以鼓勵學生培養善用資源的習慣。你的學生一旦養成習慣，他們對每樣東西、每項計畫、每個想法都會從「這件事上我們能找到什麼價值？」來考量。

實施善用資源

班上的需要可以變成絕佳的機會。告訴學生們這個需要，請他們提供善用資源的建議來滿足那項需要。讚美他們的提議，對於那些遲疑，不敢提出新想法的人，要鼓勵他們。每個新的想法使你們向可能的解決之道更邁進一步。

密切觀察

每一項品格特質都是互相交織在一起，在操練一項品格時，也會自然而然增強另一項品格。例如培養善用資源時也會改進：

- 對周圍環境的專注。
- 對現有的材料機警。
- 把資源與需求配合的創意。
- 讓物盡其用所需的節儉。
- 爲了時效所需的守時。
- 即使沒有「最新最好的」東西，仍能知足常樂。

尋找機會讚美這些品格和善用資源。

簡單扼要

卡弗對於話語和他對植物一樣地善用資源。新聞界對他準確又善用資源地使用語言，甚爲欽佩。事實上，卡弗教授以他簡單扼要的演講聞名。

卡弗不太使用化學與植物的專有名詞，而是用一些大眾易懂的話來表達他想說的事。

好老師讚美學生的時候，他所選擇的用詞必定會準確地傳達所要讚美之品格特質的意義。請使用易懂而不會被誤解的措詞。

讚美要簡單扼要。最重要的，不可言不由衷。關於讚美品格，孩子們會變成你所稱讚的那種人。

品格帶來成就

請記住，一個人的價值不在於成就。唯有品格，才會帶來重要的成就。不要等到孩子有了偉大成就才讚美他。表現品格就是偉大！請記住，品格塑造人，而好品格使人有成就。

品格
會帶來成就
但成就不一定會
帶來品格

善用資源



善用別人忽視或丟棄的東西。

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

班級拼布

全班一起做一張拼布會讓孩子們終生難忘。這件事做起來很費時費力，但是卻很值得。他們所花的時間可以帶來永久的結果。

使用志工

如果你能尋找一位懂得如何拼布的人，可以幫助你的班上來進行這項活動。這些志工不僅可以幫助小朋友，對社區也有幫助。許多年長的人就想找事做。他們了解品格，又愛護兒童。不要忽視這個寶貴的資源。

謹 慎

品格第一！® 教育系列 2 第七冊



定 義

避免後果不佳的言行和態度。



舉例說明

在空曠的原野奔跑時，紅狐一步可跨 6 公尺多。雖然紅狐跑得比一群獵狗快，但牠很容易疲倦，所以紅狐必須以機智而不是體力勝過牠的追捕者。由於紅狐的足跡有氣味，所以牠必須慎重地留下錯亂的行蹤來混淆獵狗，閱讀第 100 頁，看看紅狐的生存如何倚賴機智、經驗、對地理透徹的認識，和謹慎的選擇。

第 102 頁提到，當慰茅斯禮拜堂被一場神祕的大火燒毀時，雅比該亞當斯學到控制她舌頭的重要功課。若干年後，無論是在英國或是在美國，她運用年輕時所學到的特質，來款待貴族及政治人物。

我要：

- 慎重地選擇用詞
- 有禮貌
- 接受批評
- 不取笑別人
- 不接受人的邀請去做錯事



應 用

正如警察管制交通的安全與秩序，要謹慎控制我們話語、態度和行動的安全與秩序。駕車的人如果忽視警察的指揮，就會嚐到不良的後果。孩子們若忽視謹慎的提醒，也會陷入麻煩。五項「我要」教導孩子們避免有害的行為並用有建設性的行為來取代。從第 104 到 110 頁中尋找配合五項委身的活動。



讚 美

當你尋找學生身上值得讚美之處時，要記得謹慎常常關係到不做本來會做的事。留意學生本可以說傷人的話或是參加錯誤的活動，卻選擇不做的情況。參考第 111 頁中讚美謹慎的建議。



避免

後果

不佳的

言

行

和態度

謹 慎

而非 幼稚

謹慎 **Dis•cre•tion** 名詞 **1:** 言談時慎重與保留的特質。**2:** 為自己的決定負責的能力。**3:** 個人的選擇或判斷。**4:** 有智慧避免出錯，以及能選擇最好的方法來達成目標。

謹慎的英文 *Discretion* 來自拉丁文 *discretio*，意為「分離」。當我們在日常生活中謹慎行事，我們就能夠把會造成不良後果的言語、態度和行動「分離」出來。

選擇謹慎

謹慎使人停下來思考，如果他採取了某項行動，會有怎樣的後果。如果會帶來負面的後果，謹慎的人就會放棄這個行動。如果會帶來正面的後果，謹慎的人就會採取這行動。

謹慎也會把他目前的言行所帶出的後果和長期的後果相比較。雖然有些立即的後果可能會令人羞愧或是窘困，但是若與長久承受錯誤選擇的後果比較，相形之下，這一時的損失就顯得微不足道了。很少人會為未說或未做之事感到後悔。很多人會為他們已做之事感到後悔莫及。

「能幹卻不謹慎，
必然會有悲慘的下場。」

Gambetta



謹慎的概念

雖然謹慎所注重的是避免那些會傷害人的言、行和態度，但謹慎不只是對各樣事說「不」，謹慎也是知道如何在幾種選擇中，做出最好的選擇。

當人同時面對幾種不錯的選擇時，謹慎能防止人只因一件事可接受而衝動地決定。謹慎使人在慎重地考量各種可能後，選擇最好的一項。

領導者的角色

對領導者而言，謹慎有更重要的意義，因為大家都在仔細觀察領導者的言行和態度。領導者會發現眾人對他們有更高標準的要求。若不謹慎，別人會認為他們輕率、不體諒、唐突、衝動和不可靠。若是謹慎，他們就會被人尊重和信賴。

領導者可能表達的一些最具傷害力的話，是在他們以為無人會得知的情形下說的。而一些最具傷害力的態度和行動，是在他們以為很少人會看見的情形下做的。即使在私下說話或寫東西時，有效的領導者都會很謹慎。他們說話好像對眾人說的，他們寫作時，好像全世界的人都會讀到。他們在幾個人面前的表現如同所有的人都在場看他。這並不會防礙他談論微妙的或機密的信息，反而激勵他們要謹慎地去做。

有人曾說過，品格就是你在私底下的表現。很多教育界、工商界和政界的領導者，他們曾在私底下有了不該有的言行和態度，等日後被公開時，則後悔莫及。

平衡謹慎

謹慎是「分隔」一些會造成不良後果的言、行和態度。謹慎不會使人排除所有的選擇，或是因為怕做了錯誤的選擇而裹足不前。

一個人若要成功地做到謹慎，他同時需要應用其他三項品格特質。第一，運用節制，使自己不會有衝動的言、行和態度。第二，創意地考量所有可行的方法。第三，盡責，使你選擇的行動步驟，讓每個參與的人都得到最好的結果。

謹慎是保護一項無價之寶

謹慎的人因著要決定如何使用所擁有的每一分鐘，無形中就增強了他守時的品格。失去的一分一秒，很快就會積成幾小時、幾天和幾星期，那些大有成就的人都是最會謹慎使用時間而得到最多益處的人。

大多數影響歷史的人，都是普通的人。他們和一般人一樣，每天只有二十四小時。他們之所以偉大，在於他們使用時間的方式。他們在追求目標時，「分秒必爭」，不浪費任何時間，把時間看成是極貴重的無價之寶來使用。



紅狐狸的故事

獵

狗的叫聲宣佈了追逐戰的開始。獵人與狐狸，狐狸與獵狗互相抗爭。這種情形從前發生過，以後也會再發生。

雖然獵狗急切的吠聲愈來愈近，狐狸似乎一點也不擔心。牠熟悉地盤中的每個角落、每條河流和小溪、每片草地和灌木叢。而獵人及獵狗對



這一帶都很陌生，這是狐狸所佔的優勢。

狐狸的鼻子與耳朵都十分靈敏，能掌握眼睛還看不到的地方。有一群獵犬和幾個騎馬的獵人找到了這隻狐狸的蹤跡。他們迅速地跟隨牠的腳蹤，一路走向牠目前的位置。

狐狸知道牠會領先一陣子，但是牠還有更簡便的方法，來混淆這些入侵者，讓他們感到挫折。

狐狸設定了一條迂迴的路程，牠沿著一條最後會回到起點的小路前行。這條路有幾公里長，但是卻會讓獵狗不斷繞圈圈，並在牠們發現被騙之前，給狐狸有休息的機會。

當獵狗還在繞圈圈的時候，狐狸走向最近的一條小溪。牠沒有跳入水中，因為那樣會發出太多的聲音。牠只是安靜地朝著溪水的上游，涉水幾百公尺，然後一躍而跳上河岸，沒有在水邊留下任何味道或痕跡。

如此，獵狗需要花些時間來



決定狐狸到底從哪裡離開小溪，因此又給狐狸一些休息的時間，並且預備下一步的求生計畫。

狐狸躲在一棵倒在地上的樹幹下，看著那些困惑的獵狗，沿著小溪上下地尋找牠的蹤跡。牠們看來已經十分疲憊，而狐狸卻在陰涼的地方安然地休息。

狐狸的下一步計策是穿過一個牧牛草原。牠在牛群中穿梭，刻意把自己的氣味與牛的氣味混雜。狐狸很小心，不想驚動牛群，因此牠安靜地穿梭在牛蹄中間，沒有驚嚇到任何一隻牛。雖然這需要花上一段很長的時間，給追逐的獵狗有機會追上牠，但是因為牠的慎重，沒有引起群畜亂竄，所以獵人沒有發現牠的蹤跡。

當狐狸進入叢林中時，牠停下來回頭看了一看。牠發現獵狗完全困惑了。他們的吠聲及嚎叫聲驚動了牛群，使整個牛群四散。



被驚嚇到的牛群將狐狸的足跡完全清除，而狐狸和牛混合的氣味，使獵狗要多花好幾分鐘時間才能找到狐狸的蹤跡。這個混亂的情形又給狐狸休息的時間，並且預備好下一輪的追逐。

狐狸轉了一圈，回到牠原先的起點，牠就跟著自己原先的腳蹤，來到那棵倒下的樹幹旁，就是牠曾經休息過的地方。牠慢慢地從那中空的樹幹中爬過，刻意留下獵狗可以聞到的氣味。

然後狐狸做了件奇怪的事。牠沒有繼續保持先前的行徑，而是躡手躡腳地在樹幹上走，並走到一枝伸出來的樹枝尖端。從那裡，牠向空中一躍，落在離樹幹超過6公尺遠的地方。

獵狗以為牠們找到了最新的蹤跡，沒想到卻一次又一次地回到樹幹那裡。一直等到狐狸走了許久，又已休息夠了，這些獵狗才發現這謹慎的狐狸繞道而行，便繼續追蹤。

狐狸聽到這些鏗而不舍的獵狗聲逼近了，本應該逃離這地方，但這是牠的地盤，牠不打算放棄。牠還有其他方法可以對付獵狗。

狐狸慎重地留下一條直線，使獵狗很容易追蹤。牠知道獵狗很快就會追上。於是狐狸轉了180度，

按原路折回。牠順著原先的步伐，面向著獵狗而去。

狐狸順著自己的足跡，直到牠來到一個沼澤區，牠爬過有氣味的「淤泥」，直到牠來到沼澤的下風處。牠在那裡找到一塊舒適的大石頭，可以在上面觀望自己剛剛設下的圈套。獵狗在牠身旁飛馳而過，鼻子靠近



地上，耳朵下垂。突然，牠們停止了吠聲。

領頭的獵狗忽然右轉，然後呆在那裡。狐狸好像消失在空氣中一樣。當一隻、一隻狗來到盡頭，後面的那隻撞上前面那隻。牠們再一次感到困惑，盡力想找到狐狸的味道。

獵狗找了又找，甚至沿路折回，就是找不到狐狸。牠們又洩氣又精疲力竭，終於放棄了。馬上的獵人召聚了獵狗，失望地空手而回。

狐狸也回家了，牠一邊跑一邊跳的回到早晨出發的地方。牠甚至穿過一些自己走過的路線。那上面充滿了獵

狗的足跡及氣味，但是在牠的樹林裡，現在又安全了。

狐狸有許多方法可以躲避牠的追捕者。在被追逐的過程中，每一個關鍵的時刻，牠都要做一些重要的選擇。每一個決定都可能攸關生死。狐狸運用謹慎，做了最佳的選擇，終於沒有被捉到，而安全地回到牠的家中。

對狐狸而言，不是每項選擇都很容易。

追趕牛群，可以是很好玩的事。當牠順著原路，面對著追來的

獵狗前進時，可以讓牠很懼怕。但是狐狸一路上，在每一個轉角，都做了最好的選擇。無論我們到哪裡，就像狐狸一樣，我們的言行會留下痕跡。要運用謹慎，並且做最好的選擇。





歷史上謹慎的榜樣

大火的教訓

年輕的雅比該史密斯在床上輾轉難眠。突然，奇怪的爆裂聲和搖曳的火光從她的窗口竄進來，把她的臥房照得像白晝一般。雅比該迷迷糊糊地搖搖頭。

「雅比該！玫莉！」她父親的聲音傳到了樓上。「快起來！禮拜堂失火了！」

雅比該走到窗口往外看。只見禮拜堂被火焰團團包圍。火焰朝著她的家逼近。

「快！快！我們要立刻出去！」史密斯先生大聲叫著。雅比該的姊姊玫莉嚇壞了。她不去穿鞋，反而抓住床頭，哭了起來。玫莉害怕得動彈不得。雖然情況危險，但是雅比該覺得有點好笑，不過她選擇不笑出來。

「嘎吱！」雅比該聽到一根燃燒的

樑木倒在地上的聲音。「快點呀，女兒們！」她們的父親叫道。雅比該回頭望著玫莉，她知道懼怕使姊姊癱瘓了，無法動彈。她握著玫莉發抖的手，試著溫和地把她帶到門口。她冷靜地說：「來吧，玫莉，到外面就安全了。」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該不取笑姊姊，而是想辦法幫助她。

史密斯先生注意到了問題，他急忙上樓，在樓梯口把玫莉抱起來衝到屋外。又轉頭說：「雅比該，跟在我後面。」

一到屋外，雅比該看到好多朋友及鄰居在救火。他們圍繞著房子排成長龍，將一桶一桶的水傳過去，澆在史密斯的房子上，又將水桶傳回井邊加水。

一位滿身煤煙的人說道：「禮拜堂燒掉了，但是我們會試著搶救您的家。」雅比該的父親微笑以對，但他的心還想著別的事。鎮上全部的火藥都放在禮拜堂。萬一著火，會引起危險的爆炸。

史密斯先生深深的吸了一口氣，大聲叫著：「快跑呀！火藥在禮拜堂。大家快跑呀！」大家驚慌地四處亂竄。然後，發出一聲巨響，和眩目的強光。當爆炸把雅比該震倒在地的時候，她本能地遮住了她的頭。她周圍的東西變得模糊不清，有一陣子，她什麼也聽不見。

雅比該終於睜開眼睛，她發現自己躺在樹下，就在媽媽的身旁，媽媽一邊輕撫著玫莉的頭髮。一邊哼著安眠曲，哄著雅比該的弟弟維理，他正張大著眼，望著冒著煙的禮拜堂廢墟。





「雅比該不要怕，就會沒事的。」她的母親笑著對她保證，雅比該向母親點了點頭。她望著那些救火員熄滅最後的火焰。他們看來又熱又累。她問說：「媽媽，這些人一定口渴了。我可以給他們水喝嗎？」

史密斯夫人看看那些救火員，然後輕聲說道：「當然可以！」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該很有禮貌，她給口渴的人水喝。

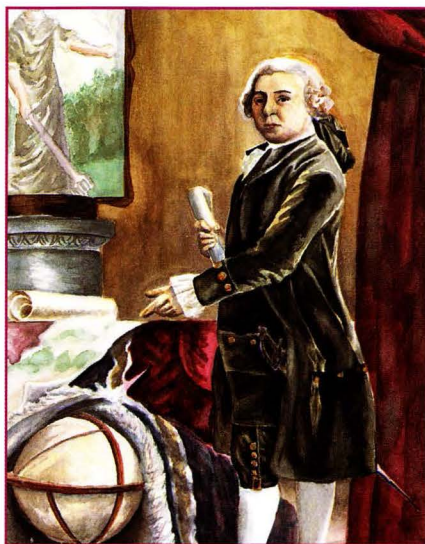
那些人接住雅比該送來的涼水，當他們坐在燒焦的木條上，休息片刻時，有人提出了眾人心中的疑問：「這場火是怎樣引起的？」

「可能是暖腳爐引起的，」有人猜測說。雅比該記起她曾看見辛普森先生帶一個暖腳爐去開市政會議。也許是被打翻了…雅比該放下水桶，桶中的水濺到一個人的身上，她快跑到她父親那裡。

「爸爸！啊，爸爸！我知道為什麼會失火了，」她喘著氣說。史密斯先生驚訝地轉身望著女兒。她繼續喘著氣說道：「辛普森先生帶了他的暖腳爐來開會，可能…。」

父親嚴厲地打斷她說：「雅比該，不要說了！妳沒有辦法證明火是這樣引起的。責怪無辜的人是很可怕的事。你的話可能會引起謠言，那樣會毀掉辛普森先生的名譽，沒有人知道失火的真正原因。」

雅比該羞怯的看著地面。她父親是對的。他以前曾多次提醒她做事情不要衝動。



雅比該的丈夫，約翰亞當斯是美國的第二任總統。

「爸爸，您說得很對。」她道歉著說：「我在開口之前，沒有好好想過。」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該聆聽父親的批評，沒有生氣。

第二天早晨，雅比該的一群朋友經過她的家門，她正在打掃門前的階梯。她好想告訴他們她知道起火原因，但她控制住自己的舌頭，她記起父親說的：「沒有人知道起火原因！」

她的一位朋友叫她：「雅比該，來，跟我們一起去禮拜堂，我們要去找出失火原因。」

那天早晨，雅比該曾經問過父親，她是否可以去看火災留下

的灰燼，史密斯先生堅定地說「不可以！」雅比該不得已地看看她的朋友，搖搖頭說道：「我不去。」然後她繼續打掃。

一位朋友又說：「我看見妳的媽媽在花園裡，她不會知道的，來吧，雅比該，跟我們一起去！」雅比該堅定地搖頭說「我不能跟妳去，我爸爸晚上回家會把詳情告訴我的。」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該不接受人的邀請去做錯事。

一位小女孩誇口說：「我們已經知道怎麼起火的。辛普森先生前一天帶了一個暖腳爐到禮拜堂。他在開會時睡著了，踢翻了那個爐子。可能因為他太懶了，所以沒有把炭撿起來。」

就在這時，史密斯先生從房屋轉角那裡過來。剛才大家的談話，他全都聽到了。那群人侷促不安地轉身走了。史密斯先生看著他們離開，然後衷心地笑著對女兒說，「雅比該，我以妳為傲，妳用妳的話來行善，不用話來傷害人。有一天妳一定會成為很了不起的女人。」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該慎重地選擇她的話。

雅比該的確成了一位偉大的女士。當雅比該亞當斯成為美國第一夫人時，她常常會回想起從禮拜堂失火事件中學到的功課。



下決心要謹慎

我要慎重地選擇用詞

謹慎的人對於措詞的考量，有如銀匠對貴重首飾每一面的考量。銀匠在冶金爐中提煉銀子，並且仔細地雕塑每一個細節，只放上必要的條紋記號來完成這件首飾。因為謹慎的人慎重地預備他們的用詞，並且不會想到什麼說什麼，別人就肯聽他的話。人們知道謹慎的人說話時是有內容的，而且會流利又精簡。

在美國立憲的會議中，有一場辯論陷入僵局，整個邦聯似乎要瓦解。有一個沈默寡言的人站起來，只說了幾句話。然而，那些經過謹慎選擇的話，具有如此的威力，轉變了整個會議的方向。那位謹慎的人就是班傑明富蘭克林。

我要有禮貌

Courtesy（謙恭有禮）原意是指宮廷中應有的言行舉止。孩子們練習有禮貌，等於是對待他們周圍的人如同國王及皇后。

禮貌和禮節會因文化而異，每種文化有其特點。用心學習哪些禮節是對的，哪些是不對的，是步上成功的途徑。

我要接受批評

教導孩子，若要從批評中獲益，就要把批評的內容和來源，以及批評的方式分開。藉著聆聽，而不是為自己辯解，謹慎的人往往能從別人的眼光中看出與自己行動有關的寶貴見解。聆聽的意願也能化解敵意，使可能的仇人變成好朋友。

有一次，美國林肯總統回應一則公開的指責時說：「我十分尊重甲先生，所以他既然那樣說，必定有其真實性。」他的謹慎說詞，使他贏得了朋友和敵人的稱讚與尊敬。



品格精進，永無止境

我不取笑別人

不會有人因為自己的大拇指與其它手指不同而取笑它。每個人都知道自己大拇指的功用，若是切除，會帶來不理想的後果。同理，謹慎使人看到別人的價值，雖然那些人有不同的外貌和舉止。謹慎的人會利用他們的時間和精力鼓勵別人、與人為友，而不是去逗別人、取笑別人。

我不接受人的邀請去做錯事

孩子們常常會受到壓力要他們去做明知是錯的事。謹慎的孩子會依據是非對錯的原則做事，而不會受到同儕壓力的影響。孩子們可以做下列的事：

- 預先決定哪些事該做，哪些事不該做。若有人對你施加壓力要你去做錯事，趕快離開他。例如，預先決定將石頭丟入河中是可以的，但是將石頭丟向房子或人的身上就不可以。
- 練習說：「我答應只做正確的事。所以，我無法做你要我做的事。」
- 快快告訴師長。不要隱瞞事實。

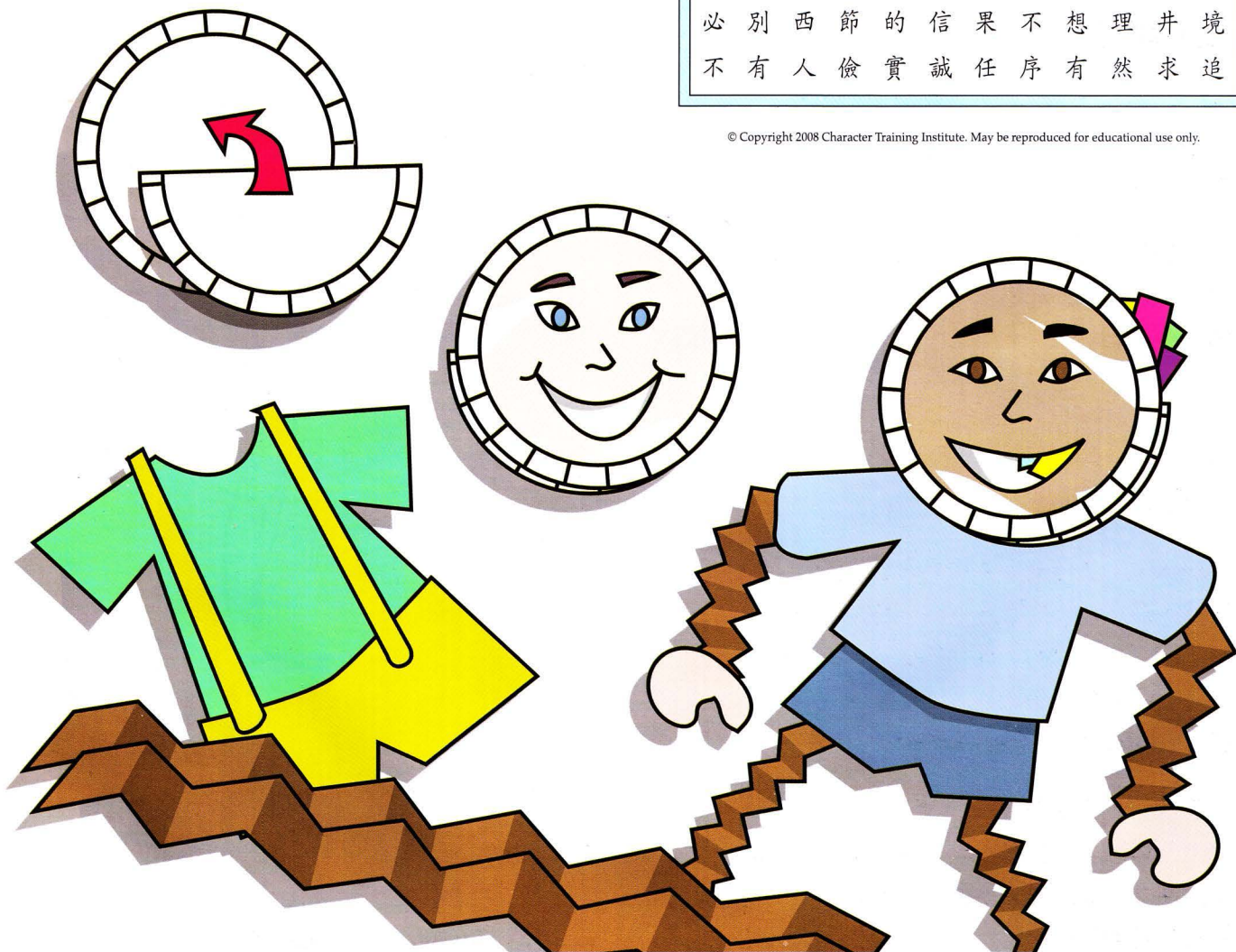


滿口的謹慎

發給每個孩子一個紙盤外加半個紙盤，將紙盤的正面放在一起，用釘書機把半個盤子的邊邊，釘在整個盤子的邊邊上，好像一個口袋。把盤子轉過來，口袋就在後面。

在紙盤上畫個面孔。在嘴的地方剪一個洞。請小朋友在一些小紙條上寫下智慧的話。將這些紙條放進嘴中，這樣就可以把臉後面的口袋充滿。這些紙條成了謹慎的儲藏室。

用鮮豔的卡紙剪成人體。把棕色紙條來回摺成長的、有伸縮性的手臂用膠帶或釘書機把手臂黏在身體上。把更長的紙條摺疊後作腿，再把腿黏在身體上，做成一個會謹慎地約束言行和態度的人。



尋找謹慎

在下面的字庫中，尋找謹慎的定義。

謹慎是避免後果不佳的言行和態度。

超	越	現	智	慧	察	並	周	心	留	時	隨
以	全	神	況	觀	來	遭	回	制	警	私	棄
的	事	對	貫	注	表	動	應	機	節	慾	摒
源	尊	善	人	示	準	態	人	生	處	度	做
資	用	重	謹	對	地	確	準	境	態	事	正
善	用	別	人	慎	說	原	備	和	的	確	隨
不	視	忽	是	明	情	委	即	時	行	整	時
容	或	丟	避	事	以	賺	注	正	言	頓	自
的	自	棄	的	免	未	得	專	確	的	己	與
要	或	己	東	來	後	應	迎	佳	成	效	環
必	別	西	節	的	信	果	不	想	理	井	境
不	有	人	儉	實	誠	任	序	有	然	求	追

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.

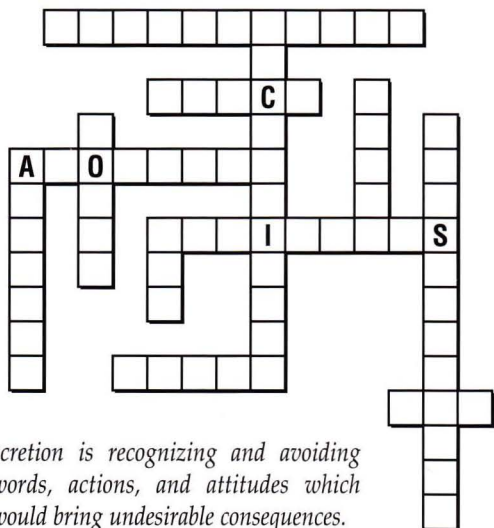
謹
慎



課堂活動

謹慎填字遊戲

將謹慎的英文定義填入格子中。



Discretion is recognizing and avoiding words, actions, and attitudes which would bring undesirable consequences.

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.

謹慎氣球

用一隻粗麥克筆把謹慎的定義寫在氣球上。在每個氣球上只寫一個字。請孩子們按照謹慎定義的次序將氣球排列好。

將這些氣球貼在牆壁或白板上，然後弄破一個氣球，定義中的一個字就會消失。請孩子們背一次定義，但不要漏了那個不見的字。重複把氣球一個一個的弄破，孩子們也一遍一遍地背熟定義。



口訣

說話要謹慎
開口不急躁
行動想清楚
結果必定好

壓力雖增加
不開人玩笑
要我做壞事
一口回絕掉

要成為領袖
品格是關鍵
用滿腔熱情
再來說一遍

其他變化：

把謹慎的定義分別寫在小紙片上，把紙片放在沒有寫字的氣球內。請小朋友一次選一只氣球，然後戳破它！當紙片掉出來以後，按照順序排好。



品格卡片

除非品格能落實在日常生活中，否則就毫無用處。將謹慎品格卡發給每一位小朋友，看著他說：「這些是你可以表現謹慎的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習紅狐的故事，並問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。



雅比該亞當斯 Abigail Adams

榜樣對兒童有很大的影響。因此讓孩子們從過去與當代值得效法的偉人身上學習是很重要的事。雅比該亞當斯就是其中的一個人。以身作則對孩子們的影響深遠，因此，從歷史上及當代受人尊敬的人身上學習是很重要的。雅比該還是小女孩的時候，就已學到謹慎的價值。她管住自己的舌頭，不傳播謠言。



雅比該亞當斯即使受試探想要說閒話的時候，她學習謹慎地說話，以便維護別人的名聲。

雅比該亞當斯的這一課是依據真實故事寫成的。當您閱讀第 102 頁的故事時，利用粉紅方塊中的問題，幫助孩子把注意力放在五個「我要」上。

要說不



Loren K. Elms

L.K.E.



當有男生惹我要打架，女生在我背後講八卦，當我在學校整天不順利，我的父母管教太嚴厲，當我

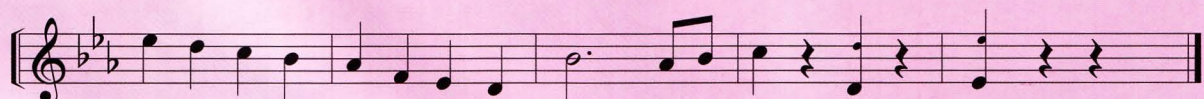


忍不住真的好想罵髒話... * 我要說「不」！我
忍不住真的好想發脾氣... * 我要說「不」！我

*停下來，用手遮住嘴



要學習何時該拒絕，就算有別人不一定了解！但若不想後悔



就要學會該如何說「不」！我就要說「不」！

謹
慎



課堂活動

拒絕做壞事

實物教學

把雞蛋擠進瓶子

說明「接受人的邀請去做壞事」的後果。選一個牛奶瓶或果汁瓶，其瓶口比煮熟後去殼的雞蛋略小一點。把半張紙巾鬆鬆地捲起來。點燃捲紙的一端，並放進瓶中。立刻將蛋放在瓶口上。

當火使瓶內的空氣受熱而膨脹後，瓶內的壓力就會增加。注意，當熱空氣從瓶內外溢時，雞蛋會在瓶口彈起。最後瓶內的空氣變得十分稀薄，紙巾無法繼續燃燒，火就滅了。

瓶中空氣迅速冷卻，因著燃燒而被蒸發的水蒸汽凝結，使瓶中空氣壓力驟降。由於瓶內的氣壓比瓶外的氣壓低很多，瓶外空氣就把雞蛋擠進瓶中，發出「撲」的一聲。

在這個教學中，我們好像雞蛋。火代表邀請我們去做的壞事。將雞蛋放在瓶口代表我們接受了去做壞事的邀請，而雞蛋被困在瓶中代表做壞事的後果。

從瓶中取出雞蛋

正如當人屈服於錯誤的壓力後，就有了麻煩，但是若順著做正確事的壓力，就能使人脫離困境。那枚雞蛋也是一樣。要把雞蛋從瓶中取出的一個方法，就是把雞蛋弄碎，再一塊一塊地從瓶中取出。不過這樣做很髒，也破壞了蛋。另一個較好的方法，就是使用與把雞蛋擠入瓶中相反的壓力，把蛋從瓶中推出。

將瓶子倒過來，使雞蛋再一次塞在瓶口，把你的嘴唇放在瓶口裡，在蛋的下方把瓶口封住。用力吹！你吹進的氣，把雞蛋升起，並繞過雞蛋進入瓶中。當瓶中氣體的壓力增加，氣壓就會推著雞蛋向外。當你停止吹氣，瓶內瓶外不同的壓力就把雞蛋推出來了。

所需材料：

- 去殼的水煮蛋一枚
- 瓶口比蛋略小的玻璃瓶一個
- 紙巾
- 火柴
- 滅火器





「無」形獎狀

由於謹慎包含避免某些言、行和態度，因此常常不為人注意。事實上，孩子們不做的事，和他們該做的事一樣須要謹慎。

介紹「無」形獎狀。這個獎狀除了「無」字以外，沒有寫其他的字。把彩帶按照下圖剪好。用剪花邊的剪刀，剪出美麗的邊。在前面用粗筆寫個「無」字。這個「無」形獎狀是獎勵我們沒有做的事。

當您將「無」形獎狀給孩子們時，只要說「你們的謹慎看不見。」把獎狀給他們，請他們保守祕密。

當然這「無」形獎狀不

該展示，否則會引起別人的注意，結果無形就變成有形，被人看見了。所以要把「無」形獎狀收起來，放在安全、沒人會看見的地方。畢竟謹慎通常是一種「無」形的品格。



狐狸的類比

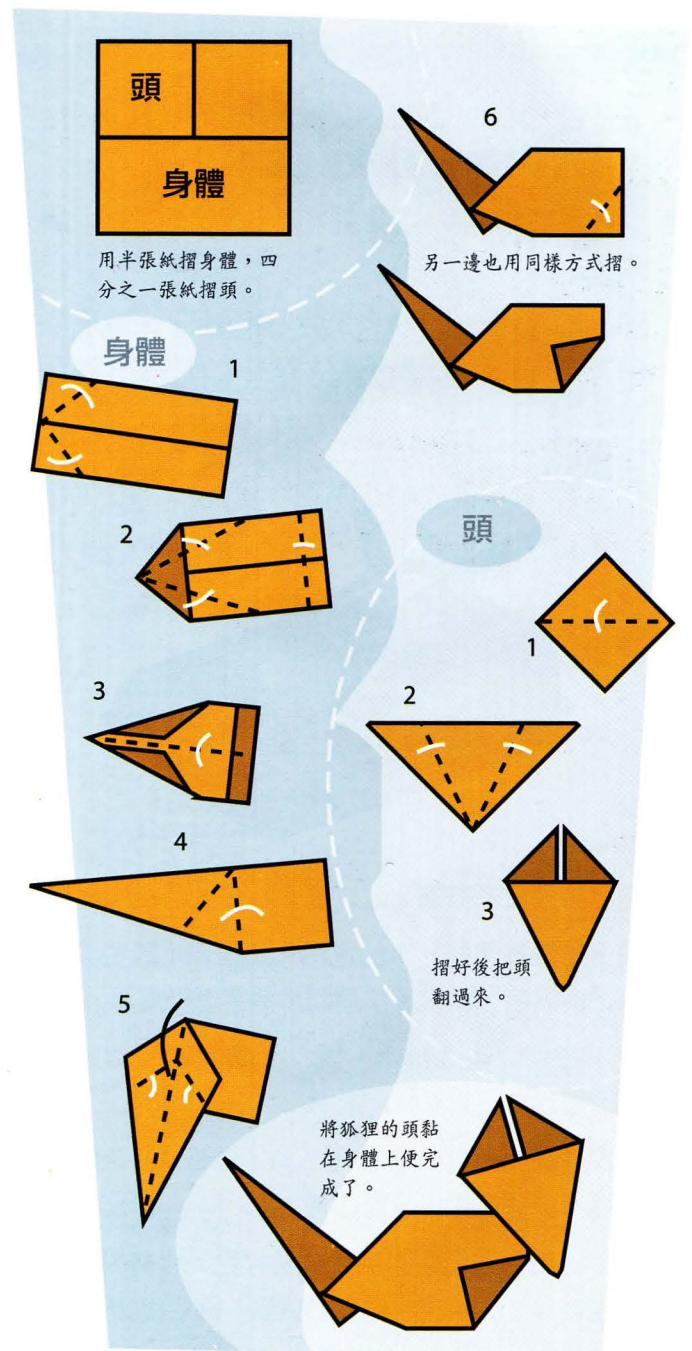
- 狐狸選擇牠們的步伐，如同謹慎的人選擇他的言語。
- 狐狸用腳逃離險境，如同謹慎的人遠離做壞事的邀請。
- 狐狸保持牠們的毛清潔又平順，如同謹慎的人有好禮貌。
- 狐狸的聽覺敏銳能聽到警告，如同謹慎的人洗耳恭聽別人的批評。

摺狐狸

我們從尖鼻子、短小豎立的耳朵、深色的腳、白色鬍鬚以及油亮的尾巴就可以認出狐狸來。我們也可以從謹慎的特徵認出謹慎來。當你用摺紙來說明狐狸身體特徵時，將每一條「我要」與狐狸的特徵相對應。

所需材料：

- 方形紙
- 膠帶





禮節

學習接聽電話

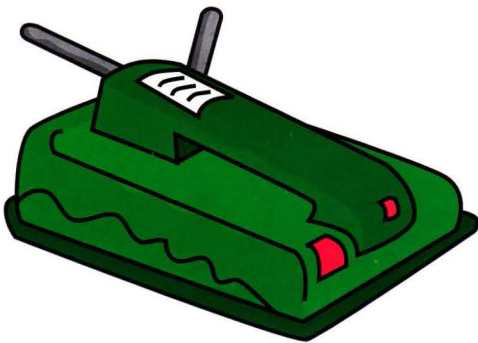
在電話中聽到悅耳的「喂」聲，給人心曠神怡的感覺。合宜地接聽電話，不僅讓對方感到自己很重要，也能幫助記錄重要細節，並且不至於給對方不正確的資訊。

帶幾個電話到班上。它們無須連線。讓學生練習打電話和接聽電話。



接聽電話

- 說「喂，您好，我是…」報上自己的姓名，「有事我可以效勞嗎？」
- 仔細聽對方說話。如果對方沒有說出他是誰，當問：「請問您的大名？」
- 如果電話不是找你的，就說「請稍候」。放下電話去找聽話的人，但不要大聲叫他的名字。告訴他是誰打電話來。
- 掛電話之前要說：「謝謝您打電話來，再見。」



留言

- 電話旁預備紙與筆，可以留下所有訊息。
- 寫下是誰在何時打來的電話。如果你不清楚怎麼寫他的名字，當說：「請問那個字怎麼寫？」
- 記下任何問題或指示。說：「讓我重複這個信息，看我有沒有記錯。」
- 詢問「請問還有其他事嗎？」「您要他回電話給您嗎？」「這件事很緊急嗎？」
- 寫下可與對方連絡的電話號碼。說：「請問要怎樣連絡您？」重複一遍電話號碼，確定沒錯。

不該說的話

- 如果對方找的人不在，不必說得太清楚。不要說：「他正在洗手間，」或者「他不在家」。要說：「他現在不方便接聽電話，您要留言嗎？」
- 如果只有你一人在家，不要說：「我爸爸媽媽都不在家，不過他們兩小時後會回家。」要說：「他們現在不方便接電話，您要留言嗎？」

- 不要告訴對方你家的地址、電話或是你的姓名。
- 如果陌生人詢問關於你的事，或說難聽的話，掛上電話！

如何打緊急電話

- 打 119（若沒有 119，則撥 0）
- 說明是什麼樣的緊急事件，但要簡潔，例如：「我家廚房失火了，」或是「我弟弟噎到了。」
- 告訴對方你家的地址！
- 說出你的姓名！如有需要，解釋你的姓名。
- 遵照指示，仔細地聽，且照著指揮官指示去做。
- 不急著掛電話，問「您還需要更多資訊嗎？」

當一小時的秘書

一旦學生們熟練了接聽電話後，給他們機會接聽學校的電話。





讚美無形的

孩子們謹慎的特質不容易觀察到，因為謹慎並不會引人注目。由於謹慎牽涉到避免引起不良後果的言、行和態度，因此老師所看不見的，往往顯出學生的謹慎。

老師為了表揚謹慎，可以注意學生拒絕做錯事的例子。在運動場上，有個孩子因為不願介入一件可能會演變成不好情況的事而離開，或不說可能會冒犯或傷害別人的話。當他們在說某句話，或做某件事時忽然停止，而選擇更好的方法，就要讚美他們。稱讚孩子們的謹慎特質的時候，要從無形的事上著手。

你想不到誰在聽

稱讚一個人之前，先慎重地選擇用詞，來表現你的謹慎。要常常警覺，別人都在注意並聆聽您要說的話。當孩子們看見自己的朋友受到恰當用詞的讚美時，他們也想在自己生命中培養類似的品格特質。事實上，讚美通常對無心聽到之人的影響，多過受到讚美的人。

避開人的陷阱

- 不要與人比較。避免絕對化。認為這個孩子比另一個孩子好或者他已達到完美境界，這會使無意聽到的人感到失望和灰心。
- 想要標榜某個小孩，這是一個陷阱。雖然有些孩子的品格表現比較明顯，但是大家都需要被鼓勵。要因孩子們所表現的品格以及他們努力在培養品格，而讚美他們。
- 注意好品格予以讚美，而不是想辦法稱讚人。若是老師想要讚美人，他的注意力就是在人的身上，而不在品格特質上了。
- 避免會傳達錯誤信息的讚美。當你想說：「我喜歡你怎樣選擇你的用詞」時，不要說：「我喜歡你」。要確定你所讚美的是品格而不是稱讚那個人。

約束你的話

當您稱讚孩子們的時候，避免比較，也不要絕對化。

不要說：

- 「你是我所見過最有耐心的人。」
- 「你總是很專注。」
- 「每個人都應該像美莉一樣，更加的順服。」
- 「你是我見過最勤奮的人。」

考慮說：

- 「你今天立下了忍耐的美好榜樣。」
- 「我很欣賞你一直都很專注。」
- 「你今天午餐時，多走一里路的表現，很令我欽佩。」

謹 慎



避免後果不佳的言行和態度。

© Copyright 2008 Character Training Institute May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

瓶中蛋

在第 108 頁瓶中蛋的一課，有許多類比。切記把這些類比應用到目前班上存在的問題上。

預先試驗過

務必事先實驗過這一課。竅門是盡快把雞蛋放在瓶口。事情會進展得很快。注意瓶中的濃煙可能會影響火焰。在上課前要把瓶子洗清潔，除去煙。準備好滅火器，以防萬一。

創意

品格第一！[®]教育系列 2 第八冊



定義

從新的角度面對需求、任務或構想。



舉例說明

浣熊能從新的角度來面對每一項需求，並用創意去滿足它。浣熊能闖入垃圾桶、打開門門來餵飽自己和浣熊寶寶。第 116 頁的故事是關於一個毛茸茸，戴著面具的不速之客，名叫哈麗雅，牠總是找新的方法來解決問題。

1915 年，當棉鈴象甲蟲危害到美國南方棉花的出產時，以「花生業之父」著稱的喬治華盛頓卡弗，發現花生許多極好的特色。第 118 頁記載卡弗教授如何以新眼光看舊事情，因此使成千上萬的農民免於破產。

我要：

- 用我的才幹行善
- 從多種角度思考
- 按原則解決問題
- 盡力學習
- 找新方法做有品格的人



應用

當孩子們遇到困難時，創意決定了他們會尋找解決之道還是在失敗中放棄。五個「我要」幫助孩子們更有自信地去解決問題。第 120 頁到第 126 頁中的材料可以幫助孩子們培養創意。



讚美

勤奮、周全、順服及謹慎可以平衡創意。讚美其中一項品格，可以影響其他品格的培養。最有效讚美，不但表揚內在動機也會稱讚外在行動。從第 127 頁學習如何找出潛在的品格。



從
新的角度
面對
需求
任務
或
構想

創意

而非 差強人意

創意 **Cre•a•tiv•i•ty** 名詞 1: 有獨到見解的特質。2: 使發生，使之存在。3: 想像力；具象化的能力。

創意的英文 *Creativity* 來自拉丁文 *Creo*，意為「產生；賦予開端」。因此，創意是產生新想法或是新理念的開端。

按照字義，*to create*（創造）就是使無變有的力量。沒有任何人曾創造出任何實物，也很少有人真正創造出新理念。充其量，創意不過像烹飪一樣，用原本存在的食材調配之後，做出的佳餚，其味道遠勝於其中任何一樣單獨的食材。

新觀點與豐富的資訊

因為創意著重的不在於製造新事物，而是從新的角度看舊事物，所以創意這個特質是可以學得的。創意來自訓練頭腦從多種角度去觀察，然後把豐富有用的資訊充滿在腦子裡。

富創意的人有一種心態，就是相信在每一件工作上都能找到更好、更有效率的方法來執行。有創意的售貨員，不求如何增加銷售量，而是如何對產品激發更多的興趣和用途。同理，一位有創意的老師，不會只給學生作業。他們會問些發人深省的問題，提供令人興奮的背景資訊，以及引起學生真正的好奇心。

創意的概念

創意常常被認為是創新的能力，也就是有全新的點子。不過，大部分的新點子，只不過是組合許多舊理念，並應用在新的情境上。

當我們談到水上交通時，就會想到船、舵、錨、及木筏。而當我們討論到空中交通時，便想到飛機、機翼、螺旋槳、及噴射機。然而水翼艇的設計就結合了兩個領域。它把飛機機翼的原理應用到水上。這就是創意！水翼艇的研發乃是將類似的原則應用到兩個看似不相關的領域中。

領導者的角色

好老師會對學生的想法表示真誠的興趣。即使那些想法有瑕疵，它很可能會為某件事提供新的角度，並且掌握了創意地解決問題的關鍵。為了能創意地領導學生，老師必須願意聆聽學生的想法。

聆聽可以鼓勵學生在做作業時培養創意。對老師而言，聽與說同樣重要。

創意的教學

有創意的老師，能從許多不同的角度來看教學的內容，並且會用廣泛的資訊來使每一項作業有意義。遊戲、歌曲、歌謠、實物教學，以及其他活動都能引起學習的興趣。

由於孩子們學習的方式各不相同，變換你的教學方式，能吸引每一個孩子。當你使用各種創意的教學技巧，學生就更能吸收你的教學內容，並且更熱衷於學習。

創意的目的

創意應該是用來輔助人工作，而不是逃避工作。當愛迪生在電報公司工作時，他曾發明過一個機器，能夠讓他在房角打瞌睡的時候，替他例行回報「查班電話」。這個想法固然富有創意，但是若有緊急電話，就很危險了。這個想法導致他被降級。他必須努力工作才能回到原來的位。事後他非常後悔把創意如此浪費掉。

「很多東西都有代替品，
但是…創意卻無可取代。」

Crawford H. Greenewalt

正確方向

成功的人以創意來處理每一件工作。他們尋找新的並且更有效的方法來完成舊的工作。他們也會用是非的準則，以及上司的指示作為工作的方向。運用創意去尋找新方法來扭曲或破壞規則是不妥當的。而且花時間以創意去做那些未被指定的工作，卻不去完成那已指派的任務，也是不應該的。



自然界中創意的例子



浣熊的故事 The Raccoon

全 家人都上了床。屋子裡一片靜悄悄，爸爸也好累了。他正要睡著時，忽然聽到屋頂上有聲音，好像是腳步聲。他可以聽到輕輕的「蹣、蹣、蹣」聲，走向屋頂的頂端，然後從另一邊下來。一定有人或是有什麼東西在屋頂上。爸爸伸手去摸床頭櫃上的手電

筒，安靜地掀開被窩。「蹣、蹣、蹣」。那腳步聲好像跟著他走向臥室的窗口。當初忽然出現的腳步聲，現在又忽然停止了。萬籟俱寂。他可以聽到自己害怕的心跳聲。屋頂上似乎有東西正走向臥室的窗戶。「蹣、蹣、蹣。」腳步聲又響起了。那個東西現在就在窗戶外，在窗簾的另

一邊。然後，有輕輕刮玻璃的聲音，接著是窸窣窣的聲音，最後砰的一聲。

他緊緊握住手電筒，慢慢地掀開窗簾。

啊……………！

在一片黑暗中，手電筒的光照亮了一個戴著面具的強盜。那個戴著面具的強盜想要破窗而入！一雙眼睛在黑暗中閃閃發亮。啊……………！

當那個戴著面具的強盜跳到附近樹枝上時，那人才明白那不是強盜的眼睛。而是附近一隻浣熊的眼睛，之後，他們給這隻浣熊取名叫哈麗雅。哈麗雅住在他們家後院的一棵橡樹上。那人發現哈麗雅並不是想要破窗而入，牠只是在找狗的飼料。牠喜歡狗飼料。而且非常喜歡。爲了狗飼料，牠幾乎可以不擇手段。

這屋子從前的主人也認識哈麗雅。他們每晚上床前，會丟一些狗食在屋頂上給牠。每天晚上，哈麗雅都會來找牠的點心。但自從房子換了主人之後，哈麗雅一直都很失望。

當新主人知道哈麗雅這麼喜歡狗飼料後，牠便成了這家人的朋友。當他們再聽到「蹣、蹣、蹣」的聲音，也不害怕了。他們知道那不過是哈麗雅罷了。



每年春天哈麗雅都會生下一窩浣熊寶寶。在最初的幾個禮拜中，哈麗雅對狗飼料的需求超過屋頂上的份量。有一天晚上，那人聽到正常的「噠、噠、噠。」忽然，他聽到了一個新的聲音，是門嘎吱作響的聲音。

那人拿起可靠的手電筒，要去一探究竟。他想：「這回哈麗雅又想做什麼了？」嘎吱聲繼續響著。然後他聽到



車庫裡一陣騷動。那人穿上鞋和大衣，跑到外面。

後門被打開了。門門被拉開了，門在微風中擺動。那人去看存放狗飼料的儲藏室，看見狗飼料的袋子在移動！他眼見那袋子一會兒這邊凸起，一會兒那邊凸起。他聽到紙被撕裂的聲音，袋子底部漸漸出現了一個洞，而飼料撒得滿地都是。

哈麗雅在飼料袋裡，自作主張！牠把飼料袋撕破一個洞，變成自動飼料輸送器。那人看著哈麗雅爬出袋子，似笑非笑地撿起地上的飼料，大搖大擺地走出敞開的門外，消失在夜色中。

沒人知道哈麗雅如何打開門，並且在袋子底部，而不是在上面撕開一個洞。你可以說，因為浣熊很有創意！

幾個禮拜以後，哈麗雅和這家人養的狗巨人起了衝突。巨人認為這院子是牠的，沒有牠的允許，無人可以進來。

哈麗雅也認為這院子是牠的，牠跟巨人一樣，非常堅持自己的看法。

有一天，這家人享受了一頓新鮮的玉米大餐，他們把玉米的外皮和玉米心丟入垃圾桶內。甜玉米的香氣，把哈

麗雅引出了窩外。在光天化日之下，牠爬下樹，到處尋找那香甜氣味的來源。

當哈麗雅發現玉米外皮和玉米心被牢牢地關在垃圾桶裡時，牠有點生氣，也有點困惑。牠很想要得到那些玉米。

哈麗雅近一步地檢查垃圾桶，牠用爪子一寸一寸地摸著垃圾筒的蓋子。因為找不到任何有空隙的地方，牠就開始在蓋子上，用自己的重量左右

擺動。當垃圾桶在那裡左右搖擺的時候，巨人來到後院。這可是牠的院子，牠的垃圾桶，牠的甜玉米。

當巨人衝著哈麗雅前來挑戰時，垃圾桶倒了下來，正好打在巨人的背上，蓋子打開了，玉米被撒了一地。巨人夾著尾巴逃回狗屋，而哈麗雅卻飽餐了一頓玉米穗絲。

當你面對問題時，不要放棄。尋找新的方法去解決它。最重要的是能夠從幾種不同的角度去看你的環境。請記住哈麗雅的故事，要有創意！





歷史上創意的榜樣



那些在微風中搖曳的農作物，不過只有一呎高。這些不是普通的農作物。它們有一種很奇怪，像是一條線的長匍莖，垂下來埋在地裡。

在每一條長匍莖的末端，人看不見的地方，長出一個形狀奇怪的棕色殼。通常人們把它用來餵豬。有時孩子會把它剝開，吃裡面棕色的圓形核仁。但是沒有人認為它們很重要。畢竟它們只是花生罷了。

喬治華盛頓卡弗一面吃早餐一面揮著報紙。「我看棉鈴象甲蟲病已經來到路易斯安那州了，」他皺著眉說。「我們的農夫似乎還不知道這種小蟲對棉花會造成的傷害。我們若是不去種其他農作物，這棉鈴象甲蟲會摧毀整個南方的經濟。」

卡弗是對的。在阿拉巴馬州，塔斯基吉的小實驗室裡，他孤注一擲地想要尋找在南方受到棉鈴象甲蟲侵害時，仍然可以活下來的

任何一種農作物。出人意料之外，他的實驗結果最終指向那棕色奇特的殼，名叫花生。

「棉鈴象甲蟲不會傷害花生作物，」他向一群來拜訪他的農民解釋。「因為花生能改善土地，使你的田園欣欣向榮。」

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗藉著幫助農民，把他農業上的才幹用來行善。

那些農夫不相信他。「如果我們種花生，我們如何賺錢過日子？因為沒有人會買花生！我們可以賣棉花，但我們無法賣花生。」

用不了多久，阿拉巴馬州的農民終於驚訝地明白了這個可怕的事實。所有的棉花作物都枯黃了，它們的莖垂下來。棉鈴象甲蟲害來了！「我們該怎麼辦啊？」卡弗聽見了他們的心聲：「我們全完了！」

卡弗心中已經有了盤算。他有一個很厲害，卻很簡單的補救

方法。「把你受到侵害的棉花作物，全部犁除，燒掉，再等一個月。然後開始種花生，它們會長得很好。」

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗利用生物的原則來解決問題。

這次農民採納了他的建議。他們種植了花生，1915年，花生有了前所未有的豐收！

但是只有一個問題。有一天，卡弗聽到有人敲門。

「夫人，我能為您效勞嗎？」

那位寡婦說道：「卡弗博士，我照你說的種了花生，我現在花生多到一個地步，它們會在田裡爛掉。我有太多花生，但是沒有人來買！」

這消息把卡弗博士又帶回到他的實驗室。「我怎麼會那麼笨？」他問自己。「我只想到一半的解決之道！有花生可賣，卻沒有市場！」卡弗知道他需要為花生創造市場。他既然建議農民種花生，現在他必須為他們找出路。他回到實驗室，穿上他用麵粉袋作成的工作衣，開始工作。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗尋找新方法做個有品格的人。

首先，他剝去一把花生的殼，把殼放在一邊。他用壓榨機把花生米壓出油，裝在一個杯子裡，剩下的花生渣看起來完全是



乾的，但卡弗知道裡面一定還有油。他那富有創意的頭腦，提醒他在乾渣中加入一些溶劑。除了卡弗外，大家都甚感驚奇，居然從渣中能取得更多的油。然後他把水和餘渣混合後，放在玻璃杯中加熱，攪拌，直到它看起來像牛奶一樣。進一步的實驗顯示了一件奇妙的事，它的確像牛奶！「嗯...跟牛奶一樣美味耶！」

他聽到有學生在敲實驗室的門，他就把那玻璃杯放在一旁。學生問：「卡弗教授，你要吃飯嗎？」「我要，」教授答道，但他仍然專心工作。

「卡弗博士，我們帶了一盤食物給您，」學生接著又說。

他稍微打開了門，「哦，請放下，謝謝，謝謝！」卡弗幾乎沒有注意那盤食物被放下來的聲音，他動也不動，又回去工作了。

卡弗工作到深夜，把花生分解成許多不同部份。最後，他把十二種不同成份放在面前。他找到了脂肪、酸、糖、澱粉...。教授忍不住笑道：「這麼小的一粒花生米，居然能藏這麼多東西。」他好像一位能幹的廚師，把那些成份再混合在一起。他選了兩種成份，在燃燒器上，把它們壓在一起。他試著用更熱的火，然後增加壓力。一次又一次，在不同壓力和溫度下，他任選花生的兩種不同成份，把他們放在一起。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗從幾種不同角度去看花生，尋找各種不同可能的組合。

太陽再次升起，但是卡弗絲毫沒有注意到。他忙碌地檢驗花生牛奶。放在一旁幾小時之後，看起來又不一样了。上面浮著一層黃色黏稠的東西。科學家一邊把它刮下來，一面喃喃自語說：「那麼，我宣佈，這簡直像奶油一樣。卡弗不敢相信自己的眼睛。他把這奶油倒入攪乳器，很快就把花生奶油變成了細緻的花生醬！」

他又工作了一陣子，就做成了起司！紅色的花生皮製成了紙！花生殼製成了平滑堅硬的大理石仿製品！他日以繼夜的工作，完全不理會聲音和敲門聲。當他終於熄燈走出實驗室時，已經工作了兩天兩夜。而他的那份早餐還沒動過呢！

第二天早上，他吃了一頓豐盛的早餐之後，卡弗見了幾個他的學生。他眼中閃著愉快的光芒，說：「跟我來。」他們興奮地跟著他們最了不起的老師，進了實驗室。有個學生驚叫說：「看那些瓶子！裡面是什麼啊？」另一個學生搶在卡弗前面說：「裡面看起來好像是粉。」又有人說：「這個好像肥皂。」

教授微笑著，好像母雞驕傲地



說道：「你可以找到冰淇淋、墨水、刮鬍膏和糖果。一共超過 20 種產品，每一種都是由花生製成的！告訴所有的農夫把他們的農產品帶來，他們收成的每一顆花生都有用處。」

雖然當下的問題解決了，卡弗並沒有停止工作，他繼續對自己的研究提出問題，並且尋找更多方法來利用花生。事實上，他不停地努力，直到他從這不起眼的花生中找到了 300 多種不同的用法。

你有沒有注意到「我要」的原則？卡弗盡力學習有關花生的事，使那些農夫能夠成功。



下決心要有創意

我要用我的才幹行善

創意有點像火。當火用在好的方面，可以煮飯、保暖，以及推動我們的車子。但是一旦誤用了，卻會徹底毀壞農村地區。

魏法蘭 (Frank Abagnale) 使用他的創意偷錢，最後被 26 個國家通緝逮捕。經過多年的獄中生活，魏法蘭在那裡幾乎喪失了生命，後來他償還了所有偷竊的錢，並用他的創意幫助美國聯邦調查局阻止詐騙的行為。

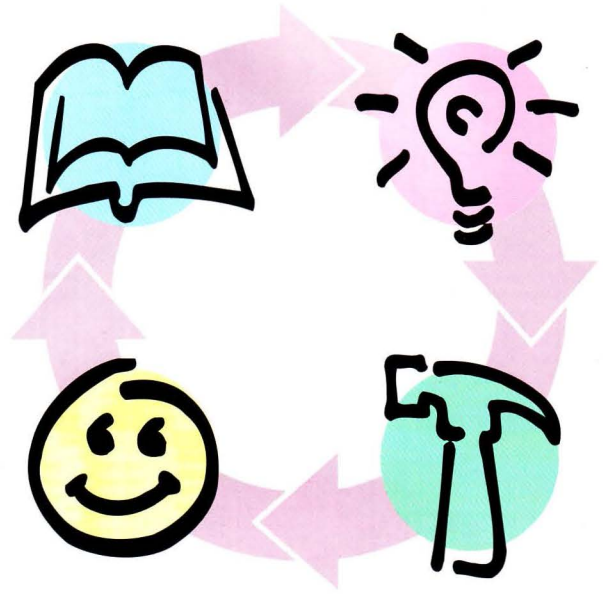
我要從多種角度思考

當人從幾個不同角度去看事情時，他的處境也會呈現出不同的景象。有創意的人會退一步，重新來看這件事，並從不同角度來考量每一個情況。

許多年前，有兩個皮鞋售貨員前往非洲，做市場調查。其中一個人寫信回家說：「這裡沒有人穿鞋子。」就把鞋樣都寄回國。另一個人則寫道：「這裡每個人都需要鞋子，盡你所能的把鞋子運來！」一切全看你運用什麼觀點來看事情。

我要按原則解決問題

學生可以運用許多有創意的把試考好，但是真正有創意的孩子會拒絕任何違反品格原則的行動。創意一定會在被接受的行為架構下，尋找解決之道。創意是，了解唯有依據正確原則得到的解決之道，才有持久的果效。由於環境或壓力而在原則上妥協，只會帶來混亂和痛苦的結果。



品格精進，永無止境

我要盡力學習

巴斯德 (Louis Pasteur) 說：「機遇只偏愛預備好的頭腦。」他改善了食物加工的方法，特別是牛奶，使它更適合人類飲用。這個方法現在稱為巴氏消毒法。巴斯德是一個學習緩慢但是細心的學生。他花時間盡其所能的學習，並且看到許多別人忽略的事。因著巴斯德盡心學習，他把他的知識應用到各種不同的工業上，如醫學和蠶絲。1865 年，他拯救法國蠶絲工業，免於徹底失敗，至於在醫學方面，他首創用疫苗接種來預防炭疽熱和狂犬病。

我要找新方法做有品格的人

正如飛機駕駛員在起飛前，會使用一份核對清單來檢查，有創意的人也當檢查自己的品格核對清單，以防止任何品格疏失。

有時我們的盲點或缺點使我們無法看清自己品格的真實情況。好朋友、家長和老師可以幫助並告訴我們，我們的品格形象在哪裡扭曲了，需要改進。

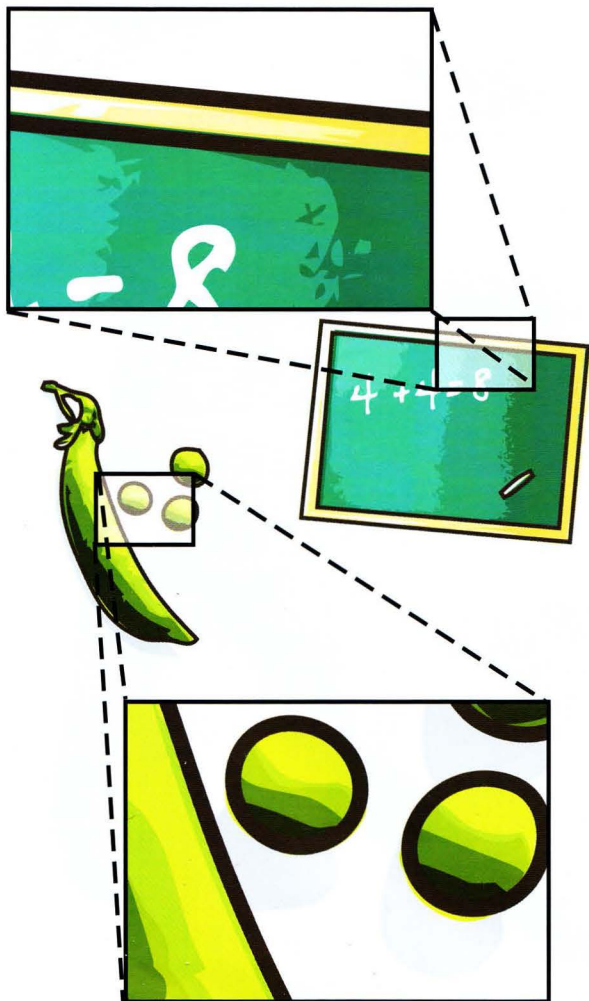


不同的角度

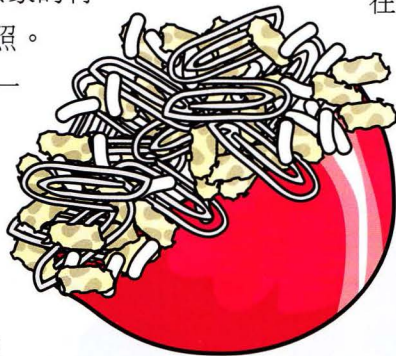
當我們從不同的角度去看一個問題時，就會有不同的感受。用照相機照一些學校常見景象的特寫鏡頭。不過，要從不同的角度去照。把照片按照容易辨認的程度分類。第一天，給學生看最容易辨認的照片。接下來，每天增加難度，直到全班都能辨認所有的照片為止。

不要告訴學生他們是否猜對了。讓他們繼續猜，直到他們記錄了所有照片的答案。不要怕把最後一張弄得超難，甚至校長都無法辨認也無妨。

以下是一些例子。



米、爆米花和迴紋針 遊戲



在一個碗中裝滿米、爆米花和迴紋針。看看有多少創意的方法可以把這三樣東西分開來。用一個禮拜以上的時間來想你們的辦法，在你們想出 20 種不同的方法之前，不要停止。

爲了讓這個遊戲盡量簡單，學生必須從不同的角度來看，並且按照米、爆米花和迴紋針不同的特性，產生新的解決之道。

所需材料：

- 大碗
- 一包生米
- 爆米花
- 迴紋針

隨意混合搭配。不過，一杯生米、一杯爆米花和十個迴紋針是很好的比例。

教學小竅門

多走一里路

使用電腦、放映機和數位相機，是增加班級興奮感的創意方法。

由於孩子喜歡看到自己在照片中，當你教不同品格課程的時候，多照些照片。可以在當天，或下一次教品格的時候，用電腦放給孩子看。

用這些照片製作一本品格剪貼簿。包括在其他時候、其他場所，孩子表現品格時的快照。你可以把照片剪成各種形狀。把不必要的背景去掉。加上你創意的邊框。寫下說明文字。黏上紀念品。簡而言之，要有創意！



課堂活動

品格比賽

遊戲

計畫一次品格比賽，來幫助學生複習創意和其他學過的品格特質。預備一系列問題，包括：

- 請說出「順服」的定義。
- 請說出創意的一個「我要」。
- 唱「專注歌」的第一句。
- 填充：「從___角度面對需求、任務或構想。」
- 背「誠實」口訣的第二句。

其他變化：

- 把學生分成二、三或四組。
- 請低年級的班級來參觀，或是和另一班比賽。邀請家長參加。
- 請社區的一位地方官員來作裁判。要記得給他問題的答案。
- 邀請報紙或電視台來參觀。
- 預備點心招待。
- 讓你的學校以品格學校著稱。

創意的發明

作業

從家中帶五個以上的：

- 一個橡皮筋
- 一根冰棒棍
- 一只迴紋針
- 一條扭線環
- 一個釘子



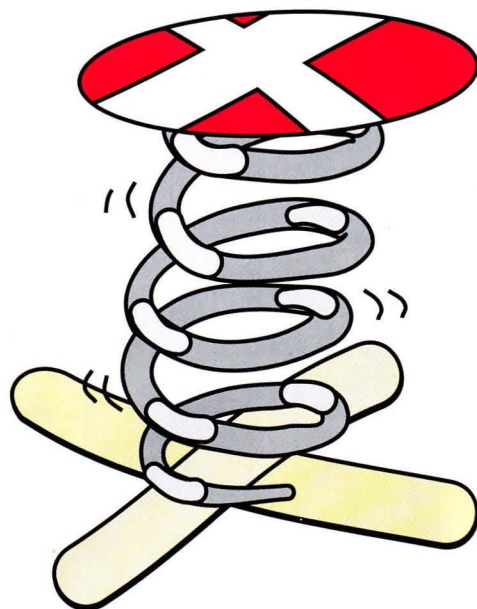
給每個孩子一張紙，還有剪刀、膠帶、黏膠、鉛筆、蠟筆以及同樣多的時間。用五樣東西發明一些有意義的東西。結束後，展示他們的發明，以及他們的說明。

所需材料

- 五樣東西。可以照孩子年齡變更。其中至少要有一樣東西可以提供能量，如橡皮筋、彈簧、電池…等。
- 剪刀、膠帶、黏膠、鉛筆、蠟筆。

口 訣

依據好品格
 凡事有引導
 換個新角度
 環境難不倒
 細心做準備
 成功為依歸
 行動有分寸
 潛能都發揮
 要成為領袖
 品格是關鍵
 用滿腔熱情
 再來說一遍





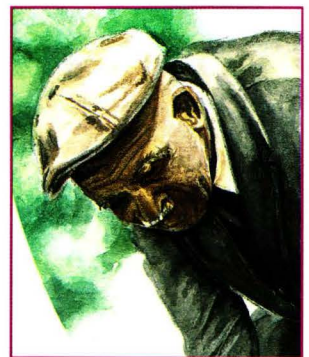
品格卡片

除非品格能落實在日常生活中，否則就毫無用處。將創意品格卡發給每一位小朋友，看著他說：「這些是你可以表現創意的的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習浣熊的故事，並問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。



卡弗 George Washington Carver

當病蟲害襲擊美國南方作物時，農人無可避免的會損失慘重。面對這個威脅，卡弗教授用一個新的角度來解決這項需要。經過鏗而不舍的實驗，他找到一種農作物，不怕那微小的敵人。不過，他沒有就此停止，而是繼續研究，直到他為這新農作物發明了上百種用途。



卡弗教授從不感到無聊。他不斷尋找新的方法，用創意完成眼前的工作。

若要知道這種有抗病性的新農作物及卡弗教授研究出的許多創新用途，請閱讀第 118 頁的故事，特別注意那五個「我要」。

新眼光



Loren K. Elms

L.K.E.



又是老工作，又是老做法，在那老時刻，無聊的一天！從那新工作，變成新做法，在那新時刻，新鮮的一天！從那

Last time to Coda //



老看法，看到老樣子，又用老方法，讓我不想做事！所以我需要新的角度，用新看法，看到新樣子，又用新方法，讓我樂意做事！



新眼光來看：來發揮我的長處，用新的做法來替換！當工作很辛苦，都沒有進步，

D.S. al Coda

CODA (after last verse)



我不用絕望！只要明智的學習使用創意的眼光！變成樂意為你做事！

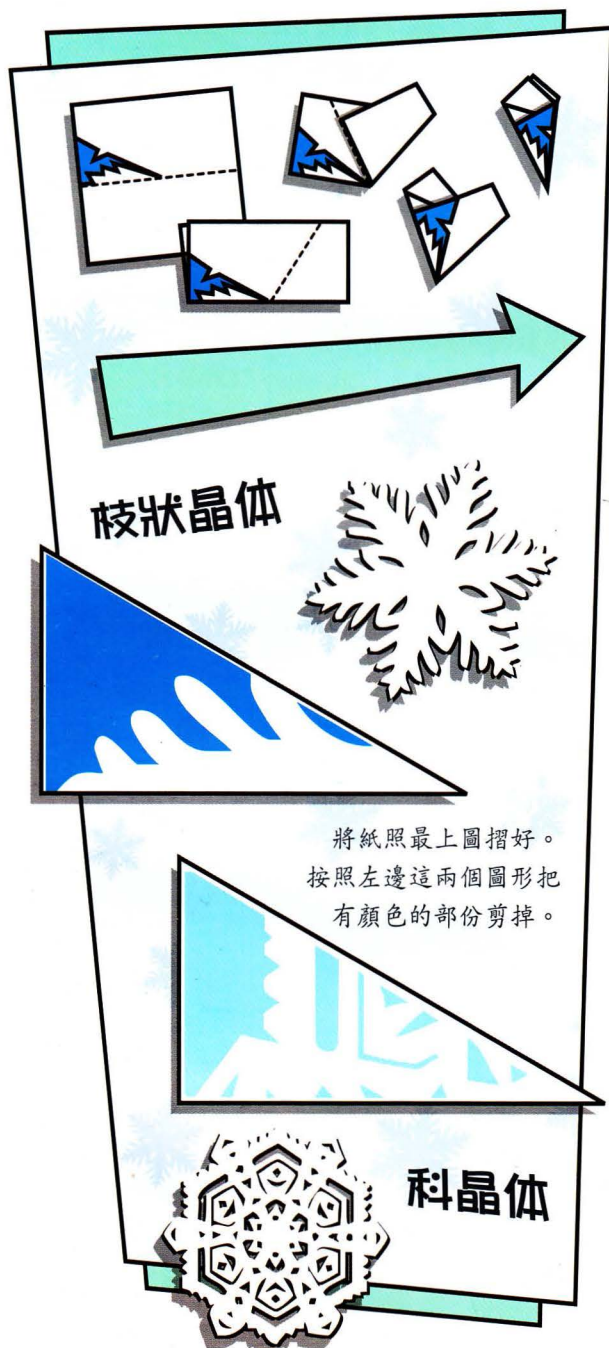


課堂活動

雪花

實物教學

據說沒有兩片雪花是相同的。也有三十種以上不同類的雪花。有些雪花是扁平的。有些好像是裝飾用的星形。還有一些是棒形的，更有一些的形狀完全不規則。使用創意製作一些雪花來裝飾你的房間，以此說明雪花的創意。你或許可以查一查 *dendritic* 這個字的定義和它的來源。

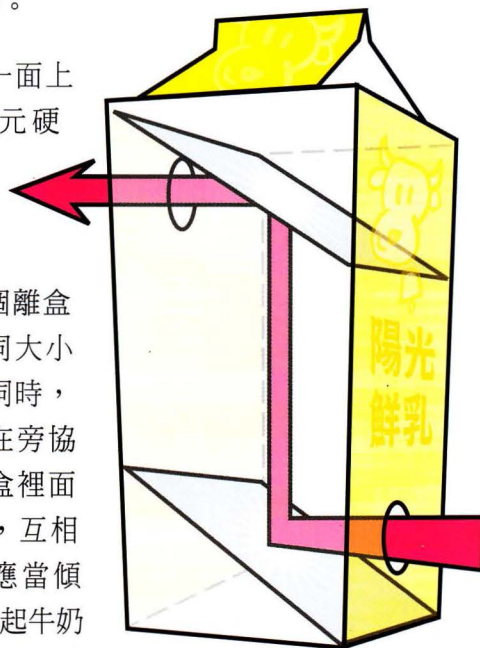


潛望鏡

實物教學

大多數學生都知道潛水艇，也知道有從水底看到水面的潛望鏡。但他們可曾想過，潛望鏡讓人「從一個新角度」來看事情，正展現了創意。這個勞作可以說明這一點。

在牛奶盒的一面上方，剪個一元硬幣大小的洞。在盒子的另一面下方，剪一個離盒底同距離，同大小的洞，在剪洞時，需要有大人在旁協助。在牛奶盒裡面黏兩面鏡子，互相平行。鏡子應當傾斜 45 度，舉起牛奶盒，從盒底的洞向盒內看。



孩子們從潛望鏡中可以有新的角度。把一個小孩放在牆後面，或是大箱子裡。請他四周看看，做一些觀察。然後讓他用潛望鏡往盒子外觀看，或是往牆的轉角觀看，他是否看到了新的景象。

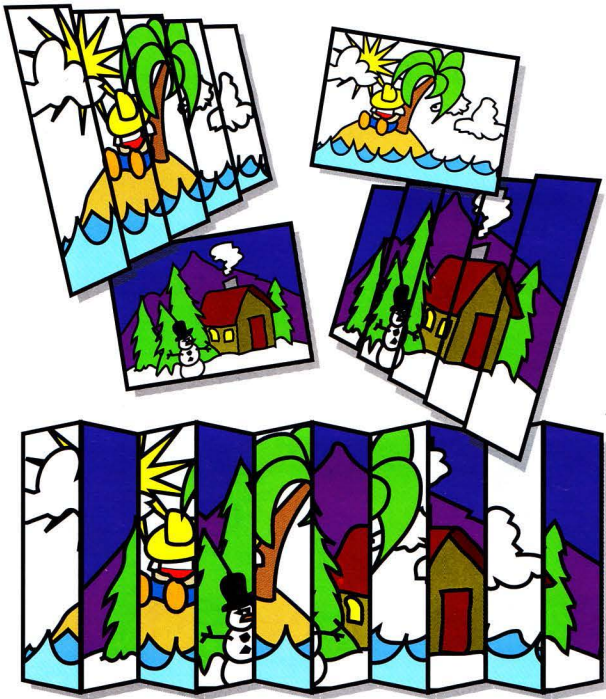
如果潛水艇沒有潛望鏡，他的世界就只有水。但是有了潛望鏡的幫助，就可以看到陽光、陸地和樹！創意有如潛望鏡，可以讓我們從新的角度去看我們的世界。

所需材料：

- 牛奶盒
- 兩面小鏡子
- 膠帶
- 小刀（有大人在旁協助）

二合一 勞作

找兩張大小一樣，卻完全不同的照片，將每張照片各剪成 2.5 公分寬的長條。把照片交叉排好，在相片後面用膠帶將這些長條黏起來。把照片摺起來好像手風琴風箱的縐褶，把邊壓平。稍微打開縐褶，使你能從一個角度看到一張照片，從另一個角度可以看到另一張照片。



創意故事 活動

指定作業，要學生寫作文。選十二個字詞，寫在白板上，請學生寫一則故事，內容包括這十二個字詞。這十二個字詞中，可選擇四個名詞，四個動詞，四個形容詞。若是可行，在你分派作業前，請學生們來決定這十二個字詞。

依照錯字多少、文句是否通順，以及是否有創意給故事評分。注意每人如何使用所需的字詞來發展他們的故事。

創意的浣熊 勞作

製作創意浣熊玩偶是個很好的方法來練習背誦創意的定義和五個「我要」。你可以讓全班一起作，或是讓他們各自完成，再給大家看。

若要製作這個玩偶，每人需要一只一人份的即食麥片盒。在盒子正面一半處畫一條線，延長到兩邊。沿著線剪開，並將盒子折成一半，讓你有地方放你的手和大拇指。剪一張紅紙或黑紙，大小與盒子背面一樣，然後黏在盒子背面，成為浣熊的「嘴」。將盒子外面漆成黑色或棕色。乾了之後，再漆一次。然後剪一張浣熊的臉，用麥克筆或蠟筆畫好。將這臉貼在盒子的上面一半，使嘴可以開闔。如果喜歡，可以加上會動的眼睛。現在你可以跟浣熊一起練習定義和五個「我要」。

所需材料：

- 一人份的即食麥片盒
- 黑或棕色顏料和筆刷
- 活動眼睛
- 鉛筆
- 麥克筆
- 蠟筆
- 黏膠
- 剪刀

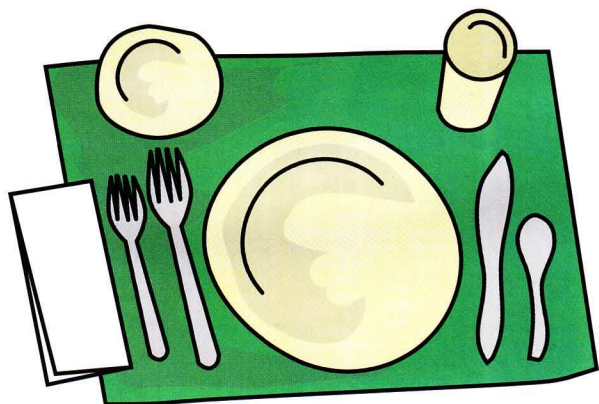




禮節

學習擺西餐餐具

每個人都會有擺設餐具的機會。哪怕只是從速食店買來的漢堡、薯條、包裝紙，只要用一點創意，可以把速食店的食物，擺成一桌盛宴。



接續井然有序的課程，學習擺放餐具。主餐盤放在中間，沙拉盤及湯碗放在主餐盤上面，主餐的叉子放在主餐盤的左邊，再左邊是沙拉叉子。刀子放在主餐盤的右邊，刀刃向內，湯匙在其右。麵包盤子放在左邊叉子上方，杯子放在右邊刀子上方。

用人來練習

請每個孩子手中拿一樣餐具，或是用硬紙板剪出的餐具模型。請手握餐具的人站在教室前面，按照餐具擺設的位置站立。複習每一個餐具後，把這些人的位置弄混。然後請人把他們重新照規矩排好。為他們計時，看多快可以把餐具排好。

所需材料：

- 保麗龍或塑膠盤子、碗、杯子
- 可回收的刀、叉和湯匙
- 餐巾紙
- 餐桌墊

摺餐巾

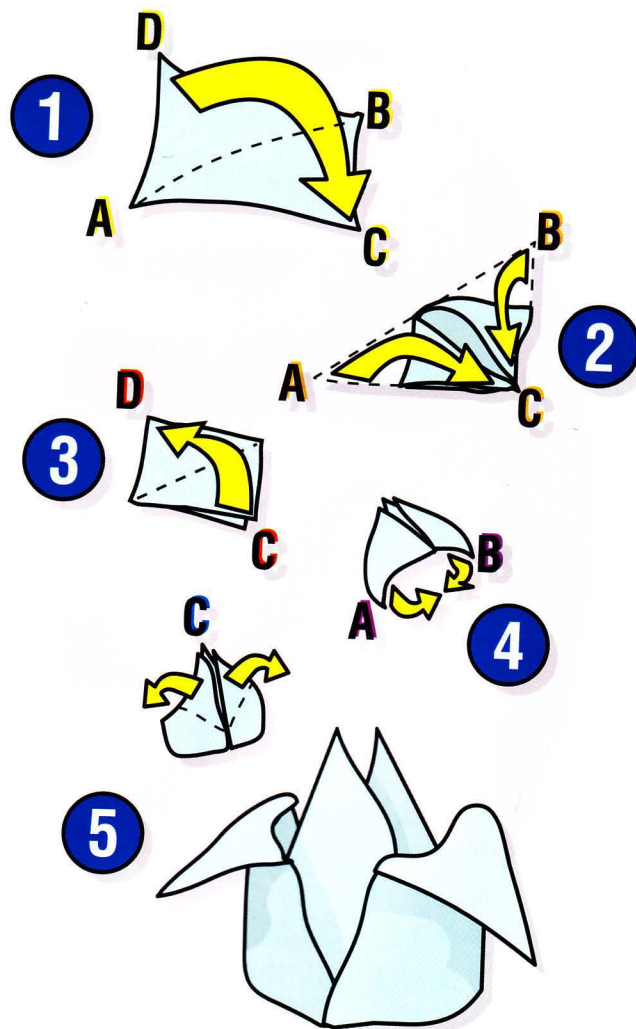
摺疊餐巾可以給擺設餐具增加一些創意的色彩。練習摺餐巾，遇到有機會時，可以迅速增添一份創意。

更有創意的作法：

1. 打開餐巾。對摺成三角形
2. 再將角 A 及角 B，摺到角 C 成一個四方形。
3. 翻過來並且把角 C 摺到角 D。
4. 把餐巾捲成圓筒形，把角 A 塞進角 B
5. 再把角 C 及角 D 翻下來好像兩隻「翅膀」，現在看起來像一頂皇冠。

所需材料：

- 一疊餐巾紙





讚美品格而非成就

創意主要是由問問題來的。雖然問問題常常會令人厭煩，但是好老師會注意到學生問了恰當的問題而讚美他。問對問題是得到正確答案的第一步。

如果孩子們用不尊重或是挑釁的態度提問題，那就不是創意，而是叛逆。但是學生若因為不懂你的指示，或是看到你的指示可能會引起麻煩而問問題，一個好老師就會聆聽並且讚美他們問了合適的問題。

平衡創意

創意的特質可以用勤勉和周全來平衡。一個有創意的人很容易由一個活動跳到另一個，最後卻一事無成。請記住，當你讚美創意時，完成一件工作和想到並開始這件工作一樣重要。

當你讚美創意的時候，切記要避免讚美懶惰。運用創意來避免工作，不是正確的動機。但是為了工作有效率而運用創意就是正確的動機。

要了解成品不過是另一個開始

創意有兩個步驟，把新與舊聯合。第一步，學生學習並收集新資訊。一旦學到並收集了新資訊，它就成了舊資訊。第二步，將舊資訊應用到新情況上。學生們因為將新與舊聯合起來的儲存之後，又變成了舊資訊，隨時可以汲取應用到新事情上。當你讚美學生的創意時，要提到並讚美這兩個步驟：就是學習與應用。

讚美未來的總統

在人們心中，喬治華盛頓卡弗不僅僅是出名的植物學家及化學家。在他學生的心中，他是一位熱誠又能振奮人心的老師。他不僅傳遞自己對事情的興趣，他也讚美學生們的品格。

其中一位學生，經常有機會跟卡弗教授一起去登山探險的是華萊士 (Henry A. Wallace)，後來成為美國副總統。當他出任副總統時，如此描寫卡弗教授：

「…他的讚美，就像讚美孩子一樣的，對我很有用。毫無疑問的，一個良師的本事是他能在學生自己都還不知道自己潛能之前，就已看出他的能耐。」

讚美學生的品格能激勵他們不只是想在同儕面前追求好名聲。讚美品格能激勵人為了自己的緣故，為了自重，而追求好名聲。

誰知道哪個學生將來會成為總統，或是會是美國未來總統，或是五百大企業之一的總裁？

有了品格，不在乎你會變成什麼樣的人。更重要的是，有了品格你會變成怎樣的人。

創意



從新的角度面對需求、任務或構想。

© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色 樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

新角度

從新的角度看你的教室。坐在學生椅子上，想想學生如何從他的座位上看事情。你如何更好的滿足他們的需要？

有預備

考慮以下的改變：

- 重新安排桌椅
- 擺設一個閱讀專區
- 使用彩色粉筆
- 改變告示排
- 計畫「翻轉」日，一切反向進行
- 使用孩子的小名
- 用關燈來做安靜的活動



寬容

品格第一！[®]教育系列 2 第九冊



定義

接納各人有不同層次的成熟度



舉例說明

美東箱龜雖動作不快，但是牠與生俱來的自衛反應使牠成了森林裡的「裝甲坦克車」。當危險臨近時，牠就縮入堅硬的殼中，把兩片龜殼夾得緊緊的。在這個位置，烏龜可以忍受很多的虐待。不過藏在殼內並非真正的寬容。閱讀第 132 頁，學習外在的環境如何使箱龜在安撫不尋常的敵人時，表現出真正的寬容。

雅比該雖然身世顯赫，她卻從不輕視別人。第 134 頁的故事，講到雅比該甘願冒著失去麻州鄰居支持的風險，而伸張「人生而平等」的真理。

我要：

- 分清是正確還是流行
- 用要求別人的標準要求自己
- 設法幫助別人成長
- 接受自己和別人不能改變的特質
- 在聆聽前不抱成見



應用

當孩子們互相寬容時，教學可以進行得很順暢。雖然寬容並不會消除紛爭，但寬容可以幫助孩子們一起解決問題。本單元中的五個「我要」立下了生活中寬容的基礎，而第 136 頁到第 142 頁，則透過能鼓勵人的勞作、遊戲和例子，在這基礎上建造。



讚美

有些人對讚美孩子有些猶豫不決，因為他們認為「我不要他們覺得自己已經達到了完美的境界。」事實上，沒有人能達到完美的境地。寬容使你在不降低標準的情形下，讚美學生嘗試表現好品格的意願。第 143 頁說明把自己和別人看成是「施工中」的重要性。



接納

各人

有

不同

層次的

成熟度

寬容

而非 偏見

寬容 Tol•er•ance 名詞 1: 尊重別人的意見、做法及信仰…等。2: 沒有偏執的行爲或成見。3: 允許與標準有公差。

寬容的英文 *Tolerance*，來自拉丁文的動詞 *Tolerare* 意爲「承擔」。因此寬容的人能承擔人的刺激或弱點。寬容的人並不會把錯的當成對的，但也不會要求完美。寬容的人會持守標準，並知道各人因成長的速度不同，而表現出不同程度的成熟度。因著寬容而擔待彼此的「不成熟」，社會就可以運作，並且在使社會團結一致的價值觀上不至妥協。

快快地寬容；慢慢地論斷

寬容的人想要論斷別人前，會先仔細聆聽，並且思考後再發言。寬容的人因著慢慢才論斷，就有時間看到自己的品格缺失。很多時候，讓一個人很生氣的事，常常是他自己不知不覺中會做的事。批評別人的品格缺失，不過是爲自己招來批評。

超越表面所見

寬容的人會超越表面和第一印象，而先看到別人的品格。寬容的人看每個人都有獨特之處，而非來自一個模式。除非從可靠來源得到足以做明智決定的資訊前，寬容的人都不加以論斷。寬容的人知道一個人的內心比表面所見要複雜得多。



寬容的概念

寬容並不會爲了更容易接納每一個人，而降低好品格的標準。寬容保持高標準，並且鼓勵別人追求好品格，即使失敗了也不會排斥他們。

每個人的優點與缺點各不相同。寬容的人爲了欣賞別人的優點，就不計較他的缺點。

不過，寬容的人絕對不能容忍品格的缺失。若是忽視品格上很明顯的違規，鼓勵人叛逆，或是以寬容之名降低標準，都顯示了你對品格特質的誤解。

分辨哪些是無法改變的特質

不良行爲反映出這個人需要在缺失的品格上努力改進。由於品格是一種選擇，是人可以控制的，因此品格能夠，也應當變得更好。

不過，品格缺失不應與個人不能改變的特質混爲一談。好比種族、家庭背景、出生排行、年齡、身體特徵以及不能挽回的殘障，都不是我們所能控制，也都無法再改變的。寬容使人看到別人無法改變的地方，並拒絕因這些事歧視他。

領導者的角色

理論上，領導者和好品格有著密切的關係。然而，很多時候並非如此。學生和員工常常對老師和上司的品格缺失一清二楚。經過一段時間，這些缺點就變成生氣和失望的主要原因。

寬容的人不會因爲領導者犯了錯就反彈。五個「我要」可以應用在我們和領導者之間的關係上，並且了解即使是領袖也需要有空間成長。

改正盲點的方法

我們自己看不到的品格弱點叫作「盲點」。每個開車的人都知道轉角的地方和樹後面有盲點。甚至後視鏡和擋風玻璃的反射都會產生盲點。機警的駕駛會小心盲點，並保護自己避免發生車禍。品格也是如此。

坦誠接受別人對我們的看法，能幫助我們改正盲點。即使當別人的批評不正確，通常在他們的話中總有些事實的蛛絲馬跡。也許有人說你自私，與其反駁，不如自省。也許你並不自私，只是對別人的需要不夠敏銳。利用這個機會培養對人的敏銳。也許別人的批評真的不正確，不妨利用這個機會想辦法幫助別人在品格上更趨成熟。

人的天性的確容易寬容自己的錯誤，卻很快地批評別人。托爾斯泰曾經說過：「人人都想改變人性，卻沒有人想到要改變自己。」請記住，我們唯一能改正的盲點，是我們自己的盲點。

批評像一塊岩石，
常常使一把好刀變鈍而不是變利。

維護美德

寬容的人絕對不能接受無禮、自私、冷漠、虛偽或憤怒。寬容的人接納別人，並且在不妥協高尚的品格標準下，鼓勵他們成長。



美東箱龜的故事



有一隻美東箱龜緩慢吃力地在草叢中爬行，牠繞過斷裂的樹枝和石頭。無論到哪裡，都要背著又大、又堅硬的殼，實在是又辛苦、又麻煩。甚至連倒下的樹枝上伸出來的嫩芽，都能絆住這個重殼。這些不方便，常常迫使箱龜繞遠路來避開這些障礙，使牠原本已經很慢的步伐更慢了。

更可怕的是，牠有可能會因翻身而背殼著地。當箱龜在石頭間爬行時，龜殼的重量很容易令牠翻

身。遇到這種情形，箱龜若沒有辦法翻正，會使牠在保護殼裡窒息。

高標準可以是一個沉重的負擔。

箱龜的生活並不容易，不過牠還是可以享受幾項好處。那是個盛產莓子的季節，箱龜嘴巴周圍都染成了黑色，看來牠吃得很開心。牠剛爬過的地方，因朝露仍然潮溼。牠從一棵黑刺莓，爬到另一棵黑刺莓，沒有發出一點聲音。突然，「砰！」的一聲，箱龜感到背殼上有重量壓下來。牠直覺地把頭和腳縮進殼內，

把摺合的腹甲緊緊地關起來，連牠自己也看不見外面的世界。

箱龜不知道究竟發生了什麼事，只知道有一樣重的東西壓在牠的背上。不過片刻之前，牠還在享用美味的黑刺莓，而現在牠發現自己卻被拋在半空中，到處翻滾，落到石頭上又被彈起，更討厭的是，有個東西咬著牠。

一隻好奇的浣熊發現了這隻正在進食的箱龜，牠看到移動的硬殼，認為值得好好研究一番。浣熊用牠結實的下巴和牠靈活的手掌，嘗試把殼打開來。浣熊檢查了每一吋殼，想要找一個裂縫，把手伸進去把殼撬開，但是連一根草也塞不進去。

浣熊不願承認自己失敗，牠鍥而不舍，加倍努力。

牠抓起箱龜摔向石頭，想要打碎龜殼。





浣熊也試著用四隻腳拉龜殼的邊，想要把牠拉大。最後，浣熊好像狗挖地洞似的，試著挖箱龜的腹甲。

人生中很多惹人生氣的事 想要我們在標準上妥協。

浣熊真是一籌莫展！箱龜在殼裡，感到愈來愈熱。牠的肌肉爲了把殼門闔緊，開始感到酸痛。牠彎曲的脖子開始抽搐。沒有新鮮的氧氣可以呼吸，殼內的空氣變得很悶。

然而，箱龜繼續容忍浣熊討厭的騷擾。若是必要，箱龜這個姿勢可以維持幾小時甚至幾天。

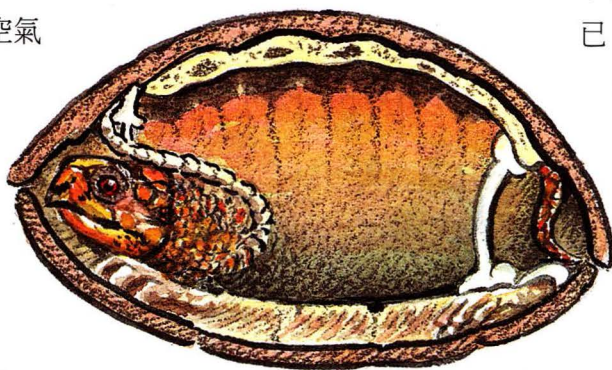
但另一方面，箱龜不能忽視浣熊。箱龜不能放鬆肌肉。牠也不能看外面一眼。只要稍微有一點讓步，即使只是一瞬間，浣熊就會把敏捷的爪子伸進殼內，將龜殼打開。

雙方堅持不下了好一陣子。對浣熊來說，箱龜頗具挑戰性。對箱龜來說，浣熊是個麻煩。這隻好奇的浣熊還不打算放棄，箱龜也不打算打開龜殼。

浣熊有的是時間，牠認爲激怒箱龜就和吃掉牠一樣有趣。雙方繼續僵持不下！

時間一分一秒過去，這個僵局好像沒有解除的希望。在太陽出來以前，似乎沒有希望解除。

箱龜是冷血動物，牠的體溫會隨環境改變。一開始，龜殼內就已經夠熱了，當太陽照射到龜殼上就更熱了。有花紋的龜殼上，那些深色的斑點吸收了陽光的溫暖後，把箱龜藏匿的地方變成像烤爐一般的熱。



箱龜的防禦

美東箱龜能夠把頭與腳完全縮進殼內。牠頸部的脊椎彎起來，變成很緊的S型。

箱龜雖然沒有牙齒，但是牠的喙狀嘴很尖銳，可以給對手厲害的一擊。浣熊若失去一根腳趾一定會學到教訓，叫牠遠離箱龜。但是箱龜若把龜殼打開，牠的頸子和腳就會暴露在外，免不了會疼痛。但是箱龜決定要攻擊浣熊，

牠打開殼，伸出頭，張開嘴巴，就在牠預備狠狠地咬浣熊的小腳趾時，牠遲疑了。

寬容是「從殼中出來」 從別人的角度來看人生。

箱龜看著浣熊，浣熊看著箱龜，兩個動物發現自己在用新的角度來看對方。

對箱龜來說，浣熊就好像是一個不成熟的、三個月大的小浣熊而已。牠還是一個浣熊寶寶，並不是來找食物的，只是對自己找到了這個「會動」的石頭，感到好奇罷了。

對浣熊來說，箱龜不過是個有臭味的橡皮石頭，當然不值得去吃牠。

寬容是接受別人 無法改變的特質。

箱龜對浣熊一籌莫展，浣熊對箱龜也是束手無策。唯一能做的是從對方的角度來看事情。雖然互相傷害無濟於事，忽視也於事無補。浣熊決定把箱龜丟掉，轉身走開。箱龜又回去吃牠的莓子。

下一次當你遇到惹你生氣的事，不要躲在殼內，或想要報復對方。要學習像箱龜一樣的寬容。也要像浣熊一樣的寬容。



歷史上寬容的榜樣

上課了！

雅

比該亞當斯的目光從書桌上的信紙移到了屋外寒冷的景象。她望著窗格上美麗的雪花，令她想起那位在屋外勤奮砍柴的小男生。

嚴寒的天氣絲毫沒有影響那男孩愉快的心情。事實上，當雅比該丈夫不在家，日子十分孤單時，這小男孩快樂的笑容，能夠振奮她的心情。她充滿愛憐地想：「若沒有杰明，我還真不知該如何是好？」

很多人認為無法與膚色不同的人交朋友。雅比該亞當斯卻絲毫不在意。雖然她的皮膚白而杰明的皮膚黑，對她來說沒有什麼不同。杰明之所以特殊，是因為他有品格。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該接受自己和別人不能改變的特質。她看重一個人的品格，而不是膚色。

雅比該完成了寫給她丈夫的信，向窗外比了一個手勢。

當杰明進屋的時候，雅比該說：「我想請你替我寄這封信。」她把預備寄到費城，給亞當斯先生的那封信交給小男孩。

「是的，夫人，我馬上就去寄！」杰明熱切地回答。他走了幾步便停住腳步，陷入沈思。

「怎麼回事，有什麼不對嗎？」亞當斯夫人問道。杰明沈默地望著手裡的信發呆。

「我在想，若我能像妳那樣寫信，該有多好！」杰明不好意思地羞紅著臉，轉身走出去。

看著杰明往路上跑去，雅比該露出溫和的笑容。她想起杰明那個早晨問的許多問題，不由自主地笑了出來。他的求知慾很強，有很多問題，甚至有些連她也無法答覆。

突然，雅比該有一個想法。她可以教杰明讀書，這樣他可以自己去找答案。

「不知那些舊的讀本放在那裡？」她若有所思地在閣樓的盒子中間尋找。雅比該很快就找到曾經用來教自己幼小孩子們讀的教科書和紙張。她愈來愈興奮，計畫要如何教杰明。

那天晚上，雅比該開始給杰明上第一課。亞當斯夫人打開佈滿灰塵的書，杰明充滿期待地睜大他那雙深褐色的眼睛。雅比該用手握住他的手指，教他寫出字母。他們仔細地練習每一個字。杰明好興奮，無法靜下來地說：「亞當斯夫人再教我多一點。」

每一天，杰明很快地劈完柴。很快地餵完家禽，做完家中雜事，只為了專心學習。事實上，杰明工作迅

速，學得很快。原本雅比該在教杰明之前，自己會先念一遍，結果她幾乎趕不上杰明學習的速度。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該用要求別人的標準要求自己。

有一天晚上在上課的時候，杰明看起來很緊張。「杰明，你怎麼了？」亞當斯夫人關心地問他。杰明望著自己不安的手，他深深的吸了一口氣，脫口而出：「我在想，不知道我可不可以上學！」杰明用懇求的眼光看著她，繼續地說：「我可以在上學前後工作，晚上再自修。」

雅比該希望杰明能有最好的前途，她知道上學對他是好的。她回答說：「這主意太好了！我會把事情安排好，並且替你繳學費」。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該亞當斯設法幫助別人成長。

第二天杰明就進了當地的公立學校，很快的，他讀、寫的能力，遠超過同年齡的人。

杰明上學之後不久，有一天雅比該聽到有人敲門。一位德高望重的鄰居走進屋來。他看來非常激動。



她有禮貌地說：「請坐」。那人呆呆坐在椅子邊緣上。尷尬地沈默了一陣子後，亞當斯夫人問「你的兩位孩子好嗎？他們喜歡上學嗎？」

「他們很好，」他很快地回答。又說：「亞當斯夫人，這不是禮貌性的拜訪。」

他清了好幾次喉嚨，終於無禮地說：「亞當斯夫人，我想妳應該知道，有很多人非常反對杰明上學，您以後應該把他留在家中。」

雅比該極為震驚。她問道：「杰明上學不對嗎？他不聽話嗎？還是他阻礙了別的孩子學習嗎？」

這位鄰居變得緊張不安，他低著頭回答說：「我的兩個男孩說杰明是個好男孩，聰明又守規矩。」

亞當斯夫人問道：「那麼您可不可

以講清楚一點，您反對的理由？」

他結結巴巴地說：「我……。」他的反應證實了雅比該的懷疑。她已經知道問題所在，不過她要聽到整個故事。

她說：「也許您可以告訴我，那些反對的人是誰，為何他們不來親自表明他們的意見呢！」那人無法明確地回答，兩隻腳在地上動來動去，看來十分難為情。

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該在聆聽前不抱成見。

亞當斯夫人與他的鄰居都十分明白事情的真相。他們反對的理由，與杰明的品格無關。他們的埋怨，直截了當的說，就是杰明的膚色。

雅比該說：「先生，有些事情不是

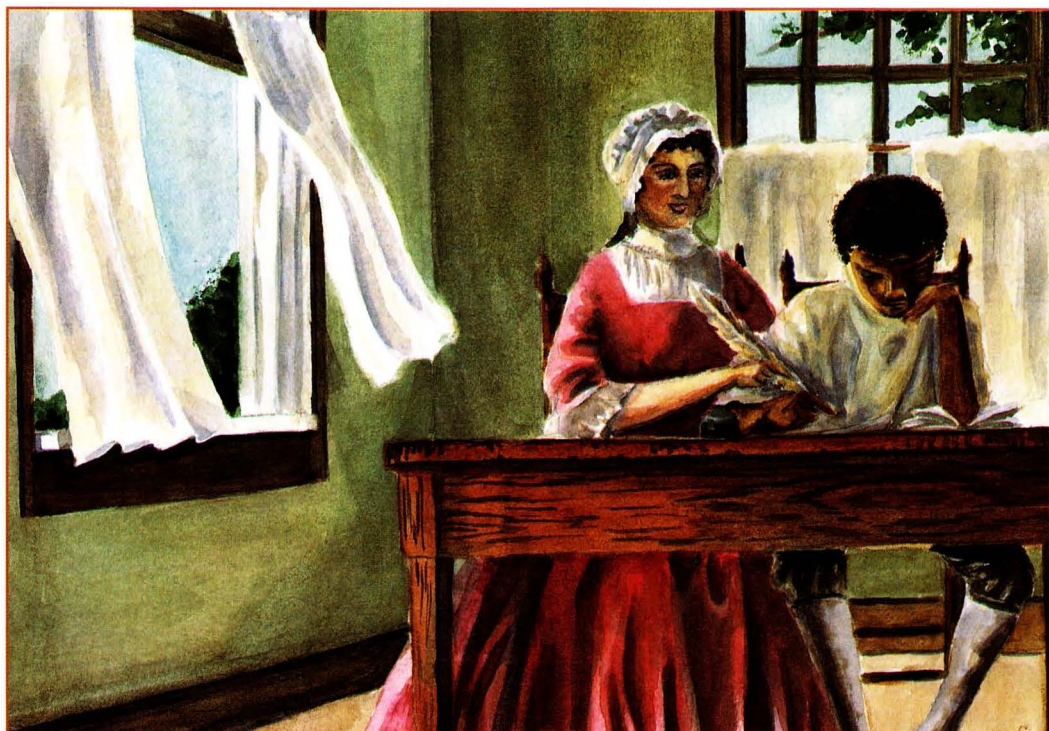
杰明可以改變的。那些事與他能否成為好學生毫無關係。事實上，您的擔憂是對自由原則的攻擊。杰明與其他人一樣，是個自由的人。沒有任何理由，不讓他受教育。」

你有沒有注意到「我要」的原則？雅比該分清是正確還是流行。

那人沈默地站在那裡，想了一想雅比該的話。然後他勉為其難地回答說：「妳說的不錯。夫人，我向您保證，我不會再抱怨了。」

亞當斯夫人把客人送到門口。她轉身回客廳的時候，瞥見杰明躲在樓梯後。杰明輕輕地說了一聲：「謝謝您！」

雅比該微笑地回答他：「你最好趕快去做功課。」杰明高興地展開笑顏，急忙地去做他的功課。



當雅比該的丈夫，就是後來成為美國總統的約翰亞當斯，在費城起草美國獨立宣言的時候，她的生活示範了宣言中所宣告的自由。



下決心要寬容

我要分清是正確還是流行

小朋友常常感受到強烈的同儕壓力，即使他們的朋友所做的是錯誤的，也要他們模仿。寬容的人若要抗拒這些壓力而去做正確的事，他必須明白多數人可能會是錯的！對任何一個孩子來說，一群朋友都走向錯誤的方向，會帶給他很大的威脅。

今天流行的，明天可能就不流行了，但是正確的事永遠是正確的。

我要用要求別人的標準要求自己

對自己用一種標準，對別人卻用另一種標準，是一種微妙的不寬容，這樣的行為叫做虛偽。虛偽的人期望別人對自己好，但自己卻對別人不好。虛偽的人給別人加上許多規則，只要那人的行為與這些規則有些微偏差，就會批評他。

若要防備偽善，孩子應當問：「如果每個人的行為都和我一樣，會變成怎樣的世界？」孩子若希望別人對他好，必須也對別人好。學生若要別人遵守規則，他們自己必須先遵守規則。

我要設法幫助別人成長

寬容的人關心別人，能不計較對方惹人生氣的舉動，做個真正的朋友。真正的朋友會多走一里路去鼓勵並稱讚他所看到的善行。真正的朋友會譴責錯誤的行動，而不會定那人的罪。

寬容的人從一堆亂七八糟的文件中，可以看到對方的創意。寬容的人看見別人把他最喜歡的鐘解體時，能看到那人將來或許會成為幹練的技師。寬容的人從孩子的塗鴉中，可以看到他未來的前途。



品格精進，永無止息

我要接受自己和別人不能改變的特質

健全的人際關係，不是從完美中產生的，而是因接受彼此無法改變的特質。生身父母，兄弟姐妹、智力、種族、身體特徵、衰老以及所處的歷史時代，對人生都有影響。承認這些無法改變的事實，通常是維繫良好人際關係的關鍵。

我要在聆聽前不抱成見

寬容的人在做出結論之前，會先收集各方的事實。例如：一位女學生連續三天上課遲到。老師把她叫到一邊，聽她解釋，她說她母親病了，她必須餵飽兩個弟弟，讓他們穿好衣服去上學。在這種情形下，若無寬容的心而去責備那女孩，一定會造成很深的傷害。了解事實可以防止冒昧的反應，並建立正面的人際關係。

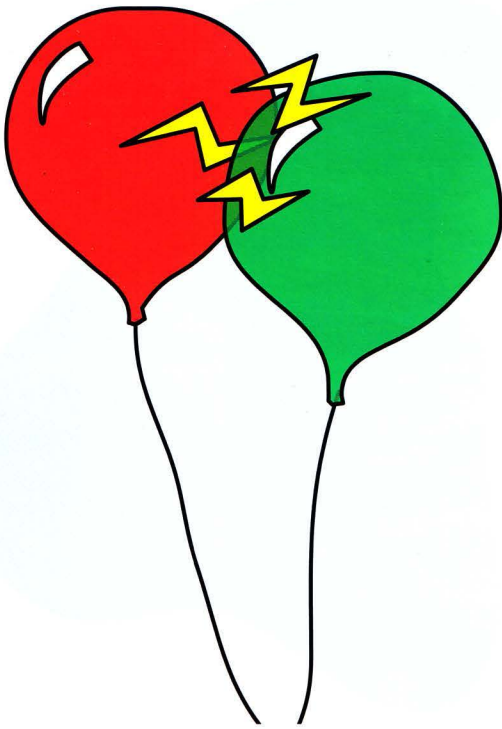


氣球緩衝作用

實驗

我們有很多機會可以幫助別人解決紛爭。這方面的寬容，可以用以下氣球的實驗來說明。

將幾只氣球分別用繩子繫好。用一隻手握住這兩條繩子，並注意這兩只氣球會互相排斥。不過，如果你將另一隻手放在兩只氣球中間，它們就會向你的手靠攏。



這兩只氣球可以代表兩位意見有紛爭的朋友，並且選擇彼此分開。（用一隻手握住繫氣球的兩根繩子。）我們若試著勸其中一位，是沒有用的。（用另一隻手把一只氣球推向另外一只氣球。）不過，如果我們能夠勸兩位朋友一起來討論，問題就可能解決了。（將那隻沒有握住繩子的手放在兩個氣球之間。）

十項無法改變的特質

勞作

我們每個人的生命中都有不能改變的地方。重要的是，我們不僅要學習接受別人「無法改變的特質」，也要接受自己「無法改變的特質」。幫助孩子們接受下列在別人身上以及在自己身上不能改變的特質：

1. 我是「獨一無二」的：孩子們必須了解他們很特別，世上沒有一個人和他們一模一樣。
2. 生我的父母：即使生身父母不同住，也沒有人能改變自己的生身父母。
3. 我的兄弟姊妹：兄弟姊妹和生身父母一樣，是不能改變的。
4. 種族：每個人都有特定的種族。
5. 智力：每個人在學識、運動、才藝上，各有不同的天份。
6. 在歷史上的時刻：每個人在一定的日子出生。我們不能改變我們的年齡。
7. 性別：每個人生下來不是男孩就是女孩。
8. 排行次序：不論你是老大或是老么，每人出生都有一定的排行。
9. 衰老：每個人在年歲漸老時，在身體上會有自然的改變。
10. 死亡：人人都有死亡的一天。

爲了讓學生記住這十項無法改變的特質，給每位學生十條彩色的紙條，在上面分別寫上一項無法改變的特質。然後把這些紙條按次序排列，把它們連起做成紙環。鼓勵孩子用這紙環來記住接受這些特質的重要性，並且好好利用這些特質。



課堂活動

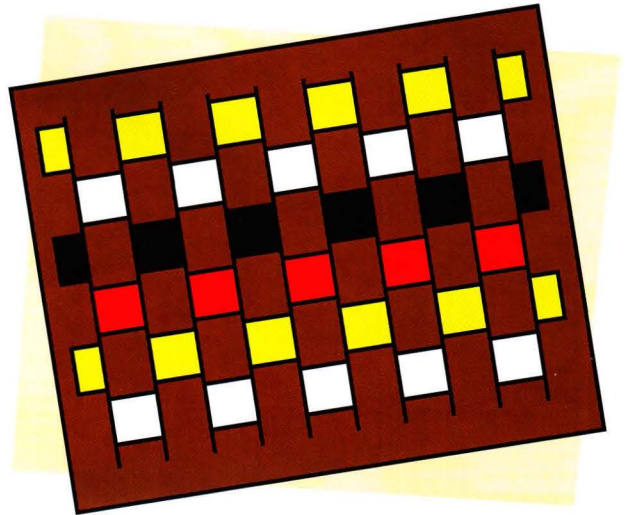
國際食品節 活動

把全班分成不同的國家小組，按照每組代表的國家挑選一些他們想煮的食物。預備一些食譜。儘可能有各種不同的食物。小朋友也可從家中帶來食品，若可能，小朋友可以穿成那國的國民。請小朋友嚐

嚐不同種的食物。讓他們體會包容世界上其他文化的重要性。



彩色餐桌墊 勞作



討論世界上有多少不同種族及不同膚色的人。幫助孩子們了解每一種人種，以及包容所有人的重要性。剪出紅、黃、黑、棕、白色的長紙條，用這些紙條織成一張餐桌墊。若是喜歡，可以在餐桌墊上寫「我是獨一無二的」。

口 訣

正確或流行
總要分清楚
設法幫助人
追求好前途

聽完再發言
結論要公道
對人有要求
自己先做到

要成爲領袖
品格是關鍵
用滿腔熱情
再來說一遍

彩色鏈 勞作

這個勞作與上面的餐桌墊類似。將紅、黃、黑、棕、及白色紙剪成長的紙條。每個小朋友都可以領到幾條不同顏色的紙條。用膠帶或釘書機把紙條捲起來做成環，再連起來變成鏈。若是我們今天想要有成功的學校，明天有成功的國家，我們就必須包容別人無法改變的特質。



品格卡片

除非品格能落實在日常生活中，否則就是空談。將寬容品格卡發給每一位小朋友，看著他說：「這些是你可以表現寬容的方法。」讀每張卡片背面的「我要」。複習箱龜的故事，並問小朋友，那故事如何說明五個「我要」。



雅比該亞當斯的故事

榜樣對兒童有很大的影響。因此，讓孩子們從過去與當代值得效法的偉人身上學習是很重要的事。雅比該亞當斯就是一位這樣的人物。她沒有讓別人無法改變的特質影響她和別人的關係。她在詳細聽人說完前，不讓自己有先入為主的觀念。



雅比該亞當斯超越了種族的差異，幫助別人完成他們的心願。她竭盡全力投資在別人的生命中。

雅比該亞當斯的這一課是依據真實故事寫成的。

當你閱讀第 134 頁的故事時，利用粉紅方塊中的問題，幫助孩子把注意力放在五個「我要」上。

踏腳石



Loren K. Elms

Traditional (adapted)



1. 我們人生的路程有很多人同走，在他們身上可能有很多
2. 當有事情惹你生氣叫你難忍受，要看到每塊絆腳石也是



重擔壓肩頭，學習顧到他的需要分擔他憂愁，就一定能幫大家都成長
踏腳的石頭，立志跨越障礙爬到山頂最高峰，就能夠鼓勵大家要努力



一起往前走！就一定能幫大家都成長一起往前走！
邁向真成功！就能夠鼓勵大家要努力邁向真成功！



課堂活動

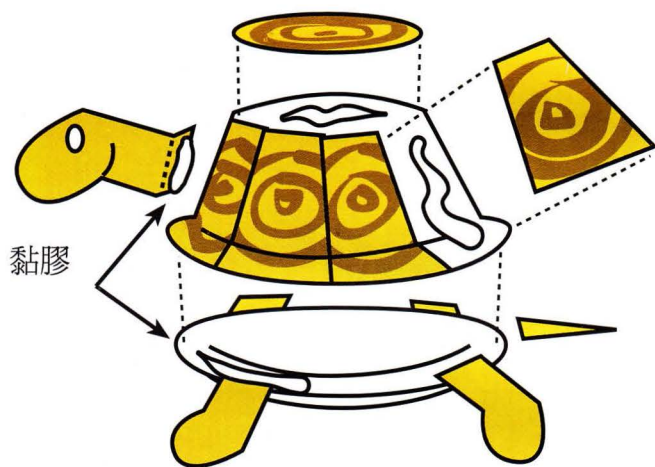
箱龜

勞作

箱龜是有趣的視覺提示，也可以在講自然界寬容的故事時，用來作道具。

製作箱龜時，用紙製或塑膠小碗的底部作樣板，畫在一張紙上。把這個圓形剪下。接下來，剪出 8 到 10 個梯形。當你把它們黏在碗外面的時候，應當可以把碗全部包住。替箱龜剪出腳、尾和頭。

請小朋友在圓形和梯形上畫棕色和黃色圈圈。他們也可以為腳、尾和頭著色。把圓形黏到碗的底部，把梯形黏在碗的外面。把它晾乾。



在碗的邊緣塗上膠水，黏到盤子上。然後再把碗和盤子分開，把尾巴、腳放在碗和盤的中間，腳要放對位置。此時，膠水要很有黏性，可以把腳固定。把頸部摺 1 公分，利用摺過的地方把頭黏到紙盤上。等它完全乾了再使用。

所需材料：

- 紙 / 塑膠碗
- 紙 / 塑膠盤子
- 紙
- 膠水
- 剪刀
- 蠟筆或麥克筆

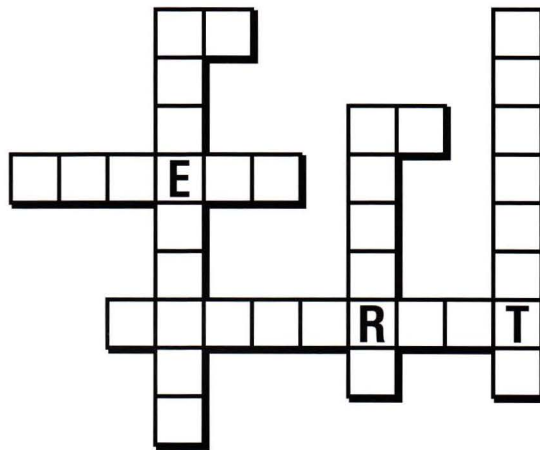
英文定義填字遊戲

活動

將寬容的英文定義填寫在下面的空格中。

TOLERANCE:

Accepting Others at Different Levels of Maturity.



© Copyright 2008 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.

殘障挑戰日

活動

我們很輕易會把我們的健康及才能視為理所當然。我們常常忘了幫助有需要的人，忘了要包容別人。連絡附近的安養院、衛生所或醫院，向他們借用拐杖、輪椅、助行器，和其他用來協助殘障人士的工具。向學生說明這些器具的使用方法，以及它們帶給人的益處。設計一個障礙路線，請小朋友用輪椅、助行器…等工具來走過這條障礙路線，或是把他們的眼睛矇起來，讓他們感受盲人的感覺。首先，讓小朋友自己走一次，讓他們感受其中的困難。第二次則請另一個人在旁協助他們。他們可以看到，有人在旁幫忙，事情變得容易很多。這兩位小朋友都要學習寬容。

當小朋友設身處地為別人著想時，就能了解對別人寬容的重要性。他們更能注意到有需要的人，也更知道如何幫助他們。你所選的衛生所可能有一些宣導的活動，告訴他們你希望他們能強調寬容。



彩色糖果

實驗

寬容使我們不會想改變別人，而是接納他們的特質。我們常常想要把別人變成像我們一樣，結果弄得一團糟。當我們讓別人用他們的方式表達自己，結果就會很美好。此一簡單的色譜法實驗，說明了這方面的寬容。

將舊報紙下面的空白部份剪成長條。再把長條紙對剪成一半。從一包 M&M 糖果中，取兩顆紅糖、兩顆黃糖、兩顆綠糖、兩顆淺棕色糖、及兩顆深棕色糖。

將黃色、淺棕色、綠色糖果放入一個盤子中的一邊，用眼藥水滴管滴十滴水在糖果上，用湯匙攪拌糖果，直到糖果外衣都溶入水中，取出糖果丟掉，將紙條的一端浸入糖水中，紙條另一端則放在盤子的另一邊。重複上述做法，但用紅色及深棕色的糖果。讓這兩個盤子放在那裡一兩小時後，觀察溶液的變化。

所需材料：

- M&M 糖果一包
- 水一杯
- 眼藥水滴管
- 舊報紙一張
- 兩個塑膠盤子
- 一個塑膠湯匙
- 剪刀



敬老日

活動

安排一天參觀安養院。參觀之前與孩子們討論如何寬容別人，以及如何照顧老年人。孩子們可以為安養院裡的人製作一張卡片，或畫一張圖，並願意花幾分鐘與他們交談。我們一生中有一項無法改變的事實就是我們會衰老。孩子們可學習珍惜自己現有的精力，並接受老年人精力的衰退。

特別幫手

活動

寬容的一個特性就是接納別人目前的樣子，並且不會讓無法改變的特質攔阻你成為他們的朋友。安排一天全班一起訪問特殊教育班或資源班。指定一項作業，讓學生和特殊教育班或資源班的孩子一起做。這些作業可以包括閱讀一本書、做一份勞作、教他們做功課，或是和他們作朋友。最好用一對一的方法。在一天結束時，全班聚在一起，分享個人學到的功課。若是兩班的小朋友都學習寬容，應當預備一些點心來慶祝。



勝不驕敗不餒

求勝心不應亞於運動員風度。運動員風度也不應亞於求勝心。兩者並不互相排斥。事實上，運動員的品格與得勝之間有密切的關係。那些表現了高尚運動員風度的人，常常在運動上得到最大的成功。

寬容是運動員風度中的主要部份。寬容將運動員團隊聯結在一起。寬容使一位有耐心的教練去訓練發展遲緩的學生，並且讓不同生命成熟度的運動員在運動場上一起運動。寬容不允許作弊或犯規。從另一方面來說，寬容不會將人身或口頭的傷害合理化。寬容是一種品格特質，它能夠接受無法改變的事實，並且改變不能被接受的舉動。

運動員風度十誠

• 勝不驕

1. 轉移讚美

當你獲勝時，記得要表揚那些助你成功的人。不要一個人獨享讚美，要將讚美與在你成功中有份的人一起分享。一個有風度的勝利者與他的團隊共享榮譽。

2. 遵守規則

破壞規則，勝之不武。這與想偷不屬於你的東西是一樣的。每一個運動員進入運動場時，都得遵守同一規則，否則就不要進場。

3. 讚美別人的優點

有風度的運動員為別人的成功歡呼。他們不會嘲笑別人的失敗。有風度的勝利者會指出對手表現得多好。

4. 尊重裁判

職業運動員團隊知道裁判的價值。即使「電視即時重播畫面」也不能使每個裁決正確。雖然你可能不贊成裁判的裁決，但是你要尊重做裁決的人。

5. 教別人如何成功

有風度的勝利者會花時間幫助別人也能達到相同層次的成功。有風度的勝利者對那些想追隨他腳蹤的人來說是個榜樣，也是教練。

• 敗不餒

6. 從錯誤中學習

有風度的失敗者會承認錯誤，並且會從錯誤中學習，不會再犯同樣的錯誤。

7. 避免口出狂言

有風度的失敗者不貶低別人來得到人的接納。生氣的表現無法掩蓋失敗的事實。

8. 向得勝者祝賀

一位真正的運動員會謙卑地承認在某時、某刻，有人比自己好。

9. 建立團隊

因為當一個運動員有進步，整個團隊都能受益，所以有風度的失敗者肯在別人身上投資。

10. 繼續練習

有風度的失敗者絕不放棄。他會為下一場比賽努力練習，爭取勝利。



寬容是接受無法改變的事實，
改變無法接受的舉動。



留下成長空間

如果你想在學生們有了完美品格之後，才稱讚他們，你就是把品格當作成就，而不把它看成是成長的過程。品格並不是一件一了百了的事。品格是一生的過程，永遠有改進的空間。

有時當我們想稱讚人在某方面有顯著的品格表現時，往往需要忽視他在其他方面的品格缺失。不要認為一個學生不整潔，就不能讚美他守時。

事實上，品格特質息息相關，往往當你讚美某種品格特質時，另一種品格也在養成。當你讚美學生順服時，也在鼓勵他要有專注、井然有序及美德。而讚美學生有創意，可能會鼓勵他要善用資源、節儉和機警。

「今天能做完的事
絕不拖到明天。」

不要等到一種品格已成為習慣之後才稱讚。常常在克服舊習慣時，最難表現品格，卻也是學生最需要讚美的時候。即使這個學生常常遲到，但是他今天若準時到達，不要錯過讚美他守時的機會。讚美的目的是獎勵和鼓勵成長。不要等到品格完美無缺才讚美，否則你恐怕永遠不會讚美。

檢查你的寬容

寬容並不是忽視品格缺失的藉口。寬容是為欣賞人的長處而忽視弱點。不要降低好品格的高標準。保持高的標準，鼓勵你的學生追求好品格，但是當他們失敗時，不要排斥他們。

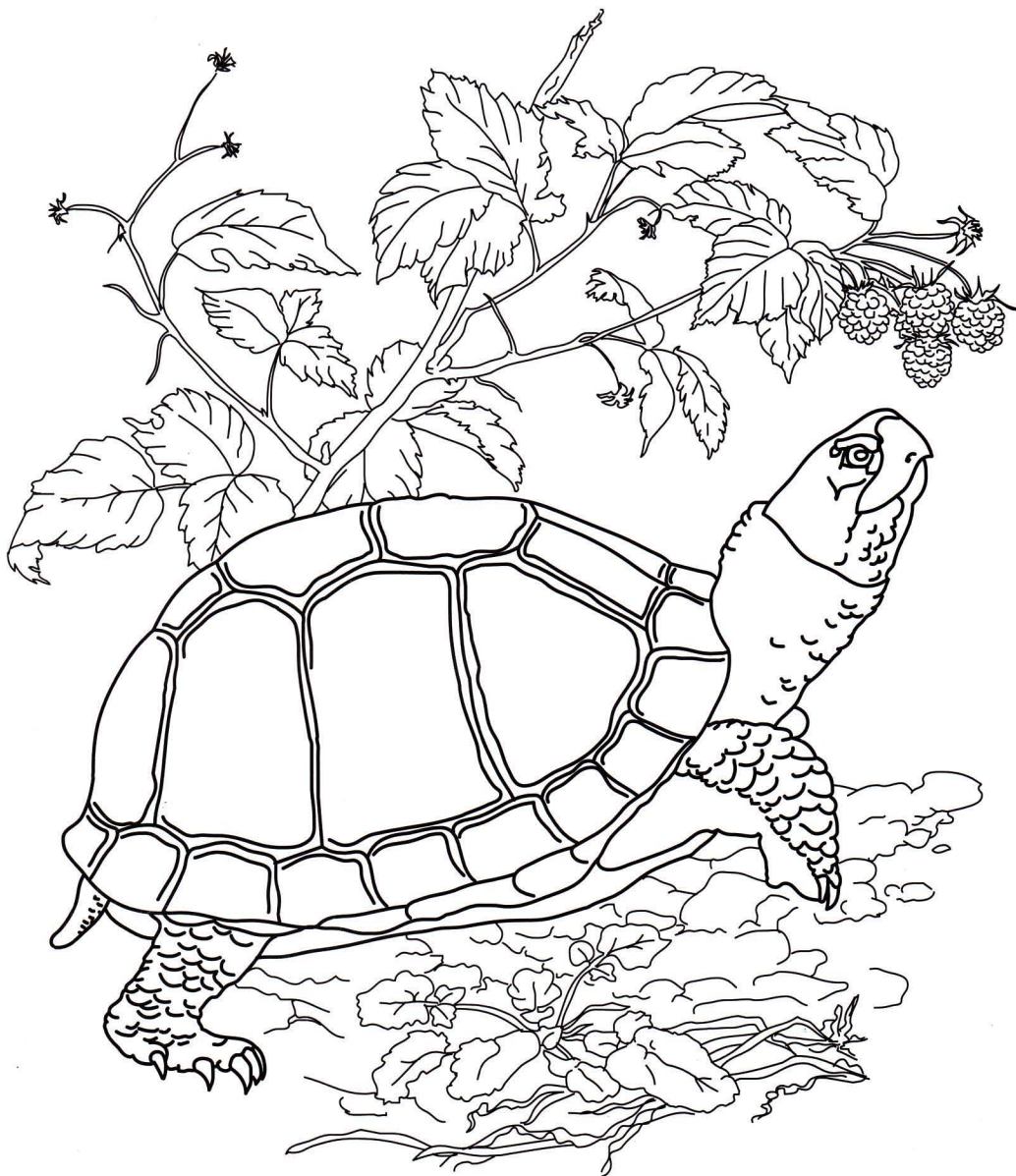
用寬容來領導

一個老師的挑戰就是幫助學生自己看出他們的錯誤。唯一能改正品格缺失的人，是那個有這缺失的人。當你讚美學生向好品格邁進一小步的時候，要包容他不成熟的品格。

一個新的角度

評量學生的品格。當你了解每一位學生的優點與缺點，你就能讚美他們的優點，鼓勵他們在缺失的方面好好成長。

寬容



接納各人有不同層次的成熟度。

© Copyright 2008 Character Training Institute May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖，
讓學生們著色
後帶回家。

影印要點

請用 (142%) 的
比例放大，使
左圖最後可佔
滿整張 A4 的
紙。

某些影印機可
能需要調整左
圖至中央的位
置，才能確定
只有該部分會
被印出。

教學小竅門

演出故事

表演自然界故事，可用一張毯子來臨時扮成一隻烏龜。表演比單單唸一個故事有趣得多。尋找其他方法使每個故事更為生動。

保持平衡

要強調維持高的品格標準並不容易。品格固然能保護我們不被不受歡迎的討厭事所攪擾，但是品格也可以像整天披著一張毯子一樣，變成沈重的負擔。要知道寬容還是可以排斥一個人的行動，尤其是那些能改變的，而不會排斥人，和他無法改變的特質。

盡責

明白別人的期望
並切實做到

而非
馬虎

我要遵守諾言
我不找藉口
我要全力以赴
我要知錯能改
我要知道並盡到我的責任

忍耐

接受困境但不設下
擱開困境的時限

而非
浮躁

我要改變能改的，接受不能改的
我要不斷嘗試直到成功
我要充分把握空閒時間
我不打斷人說話
我即使不稱心也不埋怨

主動

看到事情
不待別人開口
就著手去做

而非
懈怠

我不用人提醒就做對的事
我今天能做的事不拖到明天
我要為團隊的成功效力
我要成為答案而不是問題的一部份
我要設法幫助別人

節制

摒棄私慾
做正確的事

而非
放縱

我不要衝動行事
我不要將慾望當做權利
我要為自己設下限度
我要把怒氣看成是內心出問題的
信號
我要遠離錯誤

守時

重視別人
和他們的時間

而非
延誤

我要在對的時間到對的地方
我要預期有意外的耽延
我要提前完成工作
我要計畫並遵照每日的時間表
我不要落入「再一次就好」的
陷阱

善用資源

善用別人忽視
或丟棄的東西

而非
浪費

我要看到物質、想法和人的價值
我要維修、重複使用並回收
我要明智地使用時間、才幹、精
力和頭腦
我要把不用的東西送人或轉讓
我不要隨地丟垃圾

謹慎

避免後果不佳的
言行和態度

而非
幼稚

我要慎重地選擇用詞
我要有禮貌
我要接受批評
我不取笑別人
我不接受人的邀請去做錯事

創意

從新的角度面對
需求、任務或構想

而非
差強人意

我要用我的才幹行善
我要從多種角度思考
我要按原則解決問題
我要盡力學習
我要找新方法做有品格的人

寬容

接納各人
有不同層次的成熟度

而非
偏見

我要分清是正確還是流行
我要用要求別人的標準要求自己
我要設法幫助別人成長
我要接受自己和別人不能改變
的特質
我要在聆聽前不抱成見

一位德高望重的人有許多特質
其中最寶貴的莫過於他的品格

Henry Clay

CHARACTER FIRST!®