

第03課

生氣的時候怎麼辦？

和家人一起，一次學一點。



先看一看

辛苦搭好的積木倒了，你的身體會有什麼感覺？



故事 1 / 3



小禾剛搭好一座高高的積木橋。阿圓轉身時，袖子碰到橋，嘩啦一聲，橋倒了。小禾握緊拳頭，臉熱起來：‘你總是這樣！’

停一停，問一問：可以只談小禾，不必說自己的生氣經歷。

故事 2 / 3



她想起可以先停一下，把手裡的積木放回桌上，走開兩步。她沒有逼自己馬上高興，只是慢慢呼吸，等到能說話。

停一停，問一問：找出一個讓行動慢下來的動作，輕輕演一遍。

故事 3 / 3



‘我很生氣，這座橋搭了很久。我想先安靜一下，然後請你一起修。’阿圓說：‘對不起，我沒有看見。’橋還沒修好，但兩人已經找到可以繼續說話的辦法。

停一停，問一問：試著用“我需要……”說話，不急著要求和好。

佛法小發現

生氣可以被看見。
行動可以慢一點再選擇。



說說你的想法

小禾暫停時，生氣有沒有必須立刻消失？

如果對方繼續欺負她，她應該找誰幫助？



動手試一試

試著說：
“我很.....因為.....
我希望.....”



家長與來源

一起聽故事、討論，再做一個小活動。

故事與活動：BlessFu編寫

配圖：AI輔助插畫

完整出處和家長提示見配套講稿。

