

第03课

生气的时候怎么办？

和家人一起，一次学一点。



先看一看

辛苦搭好的积木倒了，你的身体会有什么感觉？



故事 1 / 3



小禾刚搭好一座高高的积木桥。阿圆转身时，袖子碰到桥，哗啦一声，桥倒了。小禾握紧拳头，脸热起来：‘你总是这样！’

停一停，问一问：可以只谈小禾，不必说自己的生气经历。

故事 2 / 3



她想起可以先停一下，把手里的积木放回桌上，走开两步。她没有逼自己马上高兴，只是慢慢呼吸，等到能说话。

停一停，问一问：找出一个让行动慢下来的动作，轻轻演一遍。

故事 3 / 3



‘我很生气，这座桥搭了很久。我想先安静一下，然后请你一起修。’阿圆说：‘对不起，我没有看见。’桥还没修好，但两人已经找到可以继续说话的办法。

停一停，问一问：试着用“我需要……”说话，不急着要求和好。

佛法小发现

生气可以被看见。
行动可以慢一点再选择。



说说你的想法

小禾暂停时，生气有没有必须立刻消失？

如果对方继续欺负她，她应该找谁帮助？



动手试一试

试着说：
“我很.....因为.....
我希望.....”



家长与来源

一起听故事、讨论，再做一个小活动。

故事与活动：BlessFu编写

配图：AI辅助插画

完整出处和家长提示见配套讲稿。

