

心里也有天气

和家人一起，一次学一点。



先看一看

如果心情像天气，你觉得故事里的小禾是什么天气？



故事 1 / 3



小禾盼了好几天的野餐，因为下雨取消了。她把小背包放在门边，说：‘我今天一点也不好！’爸爸没有叫她马上开心，而是问：‘你是失望，还是也有一点生气？’小禾想了想：‘两种都有。’

停一停，问一问：野餐取消，小禾可能有哪些感受？

故事 2 / 3



他们在纸上画了一朵乌云。过了一会儿，弟弟拿来一本有趣的图画书，小禾笑了一下，又想起没去成的野餐。‘我刚才笑了，怎么还是难过？’她问。爸爸说：‘两种感受可以一起出现，就像有时下着雨，也能看见太阳。’

停一停，问一问：笑了一下，就不能再难过了吗？

故事 3 / 3



小禾在乌云旁画了一束阳光。野餐没有立刻补上，失望也没有马上消失。她决定先喝点水，再和爸爸商量下次出门的准备。她不必把乌云擦掉，才能照顾好自己。

停一停，问一问：天气图不必擦掉乌云，她仍可以做什么？

佛法小发现

先看见感受，
再选择一个照顾自己的行动。



说说你的想法

小禾笑了一下，代表她不再失望了吗？

爸爸做了什么，让小禾比较容易说出自己的感受？



动手试一试

为故事人物画一张心情天气图。



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。

