

別人做得好，我也能開心

和家人一起，一次學一點。



先看一看

朋友進步了，你會不會既替他開心，又有一點羨慕？



故事 1 / 3



小禾第一次把整段跳繩動作連起來了。大家鼓掌，安安卻悄悄低下頭：自己練了好幾天，還常常絆住。她心裡冒出一句話：‘為什麼不是我？’

停一停，問一問：安安為什麼低下頭？

故事 2 / 3



老師問安安要不要休息。安安說出了自己的羨慕。老師說：‘你也很希望進步。這不妨礙我們看見小禾練習的努力。’安安想起，小禾也曾失敗許多次。她走過去說：‘你剛才很堅持。你可以告訴我怎樣開始的嗎？’

停一停，問一問：哪句話是在真誠地欣賞努力？

故事 3 / 3



小禾示範了一小段，安安只練這一步。她還沒有跳得一樣好，但發現小禾成功，並不會把自己的機會拿走。她可以欣賞朋友，也繼續照顧自己的學習。

停一停，問一問：朋友進步了，安安還能學什麼？

佛法小發現

別人的進步，
不會拿走我們的機會。



說說你的想法

安安有羨慕，是否就不能祝賀朋友？

她說了哪一句具體而真誠的話？



動手試一試

做一張具體的欣賞卡。



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。

