

别人做得好，我也能开心

和家人一起，一次学一点。



先看一看

朋友进步了，你会不会既替他开心，又有一点羡慕？



故事 1 / 3



小禾第一次把整段跳绳动作连起来了。大家鼓掌，安安却悄悄低下头：自己练了好几天，还常常绊住。她心里冒出一句话：‘为什么不是我？’

停一停，问一问：安安为什么低下头？

故事 2 / 3



老师问安安要不要休息。安安说出了自己的羡慕。老师说：‘你也很希望进步。这不妨碍我们看见小禾练习的努力。’安安想起，小禾也曾失败许多次。她走过去说：‘你刚才很坚持。你可以告诉我怎样开始的吗？’

停一停，问一问：哪句话是在真诚地欣赏努力？

故事 3 / 3



小禾示范了一小段，安安只练这一步。她还没有跳得一样好，但发现小禾成功，并不会把自己的机会拿走。她可以欣赏朋友，也继续照顾自己的学习。

停一停，问一问：朋友进步了，安安还能学什么？

佛法小发现

别人的进步，
不会拿走我们的机会。



说说你的想法

安安有羡慕，是否就不能祝贺朋友？

她说了哪一句具体而真诚的话？



动手试一试

做一张具体的欣赏卡。



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。

