

念头来了，不一定跟着走

和家人一起，一次学一点。

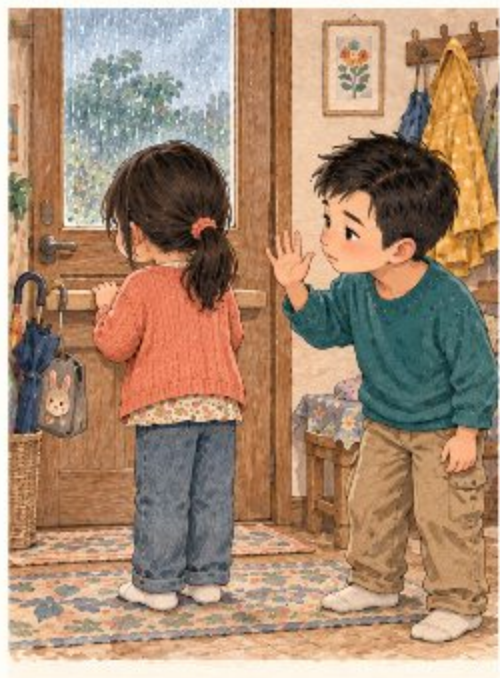


先看一看

朋友没有马上回应，就一定是不喜欢我们吗？



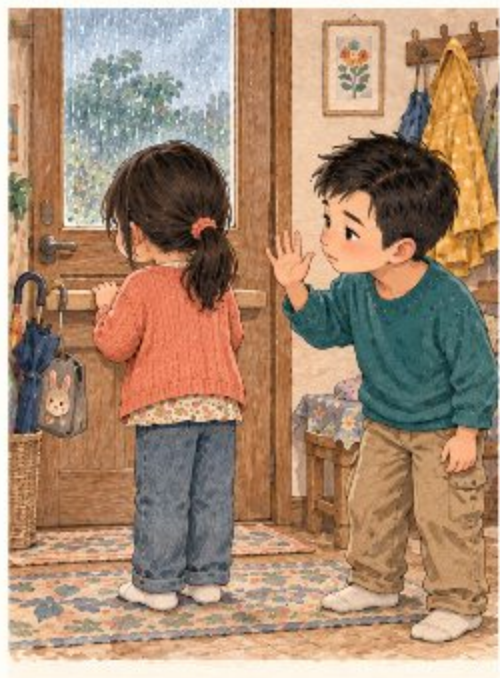
故事 1 / 3



阿圆向窗边的安安挥手，安安却没有看过来。阿圆心想：‘她不想和我做朋友了。’他很想转身走掉。老师问：‘你看见的事情是什么？心里猜的又是什么？’

停一停，问一问：阿圆看见什么，又猜了什么？

故事 2 / 3



阿圆说：‘我挥手，她没有回应。’这是他看见的。‘她讨厌我’却还只是猜测。过了一会儿，他走近一些，叫了安安的名字。原来安安正专心看窗外受伤的小鸟，没有留意身后。她想请老师来帮忙。

停一停，问一问：他怎样了解到另一种解释？

故事 3 / 3



阿圆松了一口气。他明白：心里的一句话，可以提醒自己去了解，却不一定已经是事实。有时候核实后仍会难过，那也可以找可信的大人谈一谈，不必一个人猜到底。

停一停，问一问：如果真的受到伤害，可以找谁帮助？

佛法小发现

一个念头出现，
不代表它已经是事实。



说说你的想法

阿圆看见的事实与心里的猜测，分别是什么？

如果确实被同伴排斥，他可以向谁求助？



动手试一试

画三格：看见、猜测、了解。



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。

