

七天小小善行

和家人一起，一次学一点。



先看一看

记录善行，是为了比谁厉害，还是帮助自己记得？



故事 1 / 3



小禾在纸上画了七个格子。妈妈没有先写满任务，而是问：“这周你想练习什么？”小禾想帮忙找东西，弟弟想把用过的彩笔放回去。每个人都挑一件自己愿意做的小事。

停一停，问一问：是谁选择要练习的小事？

故事 2 / 3



出门前，弟弟找不到手套，急得皱起眉。小禾先问：“要我一起找吗？”他们在鞋篮旁发现了手套。弟弟松了口气。小禾回家后画下一只手套，提醒自己那次怎样帮忙。

停一停，问一问：小禾怎样确认弟弟需要帮助？

故事 3 / 3



过了几天，有一个格子空着。小禾问：“这样是不是失败了？”妈妈说：“空着可以表示忘了、休息了，或还没记录。我们看看下次怎样更容易。”他们谈起帮助带来的变化，没有数谁的图最多。

停一停，问一问：空着的格子一定要补满吗？

佛法小发现

记录为了回顾，不为排名。



说说你的想法

小禾帮忙前为什么先问一句？

一个空格可能有哪几种意思？



动手试一试

画七个小格，记下愿意做的善行。
空着也可以，不比赛。



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。

