

青少年《弟子规》课程大纲（9小时）

壹、孝亲尊师

(一) **孝道**——孝敬父母这件事情，在生命中是最重要的一件事情。

1、 孝道的原理

孝道：教育从孝开始。

2、 福禄皆由孝字得——孝顺父母最有福报。

如何尽孝父母？

3、 孝父母之身，孝父母之心，孝父母之志，孝父母之慧。

(貳) **师道**——明师之恩，胜于天地，重于父母。

1、 一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益。

2、 程门立雪,黄石公和张良。

3、 力行：主动给老师鞠躬。

貳、《了凡四训》——改变命运的三件法宝：改过、积善、谦虚

(壹) **勇于改过**——过能改，归于无，倘掩饰，增一辜。

1、 父母教，须静听。父母批评我们的时候恭恭敬敬的聆听。

2、 老师批评我们的时候，恭敬聆听，积极改正，感恩老师的批评。

3、 每日反省自己。

4、 结交良师益友，在他们帮助下修正自己。

找其他同学的优点，反省自己的缺点。（集体讨论、倾听。这是一个很有意义的反省自己的方式，效果很好。给孩子发言的机会，促进大家互相理解。）

(二) 日行一善

- 1、 帮助父母、老师、同学做事情。
- 2、 利他精神就是宇宙精神，利他就是利己。
- 3、 日行一善，改变命运。

(三) 恭敬谦和

- 1、 恭敬在儒家经典中多次出现。
- 2、 学会倾听。
- 3、 “扬善于公堂，规过于私室”。
- 4、 找别人的好处，挑自己的不是。
- 5、 做事情严谨认真，是一种恭敬的做事态度。
- 6、 谦卦六爻皆吉。永远把自己放的低一点，把别人放得高一点，

因为道在低处。

参、 少年立志——如何拥有成功的未来：早立志，立长志

- 1、 设定目标，找到自己的兴趣，培养并磨练自己的一技之长。
- 2、 九牛之女，强化自己的潜意识训练，相信自己能够达成目标。
- 3、 有恒——人但有恒，事无不成。设定的目标不轻易改变。

4、大量实践。滴水穿石——不是水的力量，而是重复的力量。

5、培养严谨认真的学习、生活态度。饮食、睡眠中的大学问。

四、青少年自身修养

修身会让我们内心强大，而一个内心强大的人会在现实中强大，修身能够帮助我们应对现代社会的激烈竞争。

1、 培养美好心性

打造纯洁美丽心灵。

2、 言而有信——信是儒家五常（仁义礼智信）之一

商鞅立木为信——凡出言，信为先，诈与妄，奚可焉。

一诺千金——事非宜，勿轻诺，苟轻诺，进退错。

3、 亲仁

与君子交，如入芝兰之室，久而不闻其香；

与小人交，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。

天下第一等学问：设身处地的为他人着想。

红黑旗游戏。（集体讨论。目的：学会双赢，教育孩子从小要懂得为别人着想，不能只考虑自己。一个懂得为别人着想的人，永远不必为自己的未来担心。）

4、 勤学

朱熹的读书方法——读书法，有三到，心眼口，信皆要。

孔子学琴——宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通。

一屋不扫何为扫天下——房室清，墙壁净，几案洁，笔砚正。

五、阳光心态——感恩

(一) 永葆阳光心态——拥有宽广的胸怀，不去纠结于负面。

快乐的秘诀？

(二) 感恩的心——感恩父母，感恩老师，感恩同学。