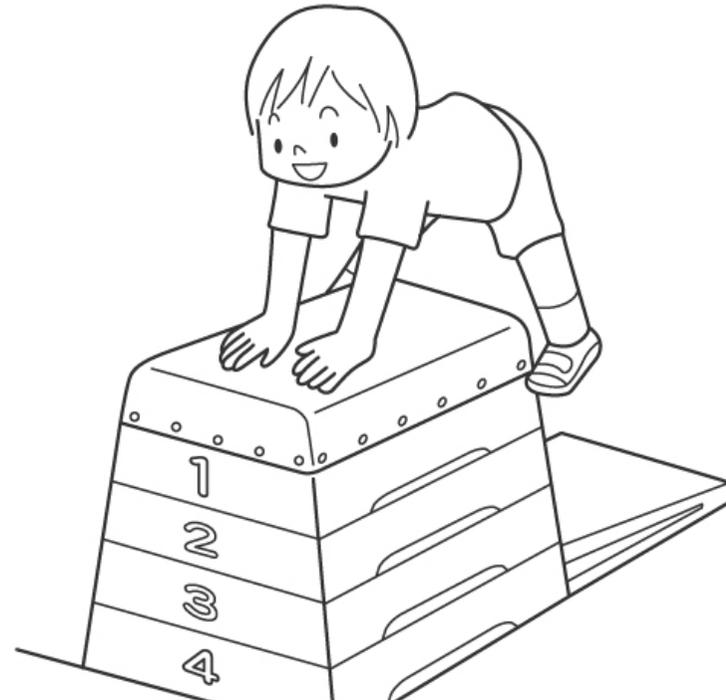


獻主會溥仁小學

我的堅毅小故事



何為堅毅

擁有「堅毅」的人意志堅定、勇敢、有毅力、敢於接受挑戰，當面對困難和挫折，仍會努力不懈，一往直前向目標進發，且經得起時間考驗，亦不輕言放棄。

「堅毅」的例子：

- ✓ 勇於面對困難，不會輕易放棄。例如：碰到功課上的難題時，會反覆思考、主動查閱參考書或請教別人，務求把不理解的地方弄得明白。
- ✓ 考試不合格，或在比賽中落敗了，會檢討自己不足之處，或參考別人的意見，努力作出改善，迎接下一次的挑戰。
- ✓ 參加訓練活動時(例如：體育運動、音樂班等)，努力完成訓練的目標，不會因為怕辛苦而逃避練習。
- ✓ 當生活遇上挫折(例如：家庭經濟出現困難、親人染病或離世)，仍能堅守崗位，做

好作為家庭一份子和學生的責任。

「勤奮堅毅」小故事.....

中國人的學習精神 <http://hk.chiculture.net/0306/html/a03/0306a03.html>

勤奮堅毅小故事

尋根究柢小故事
終身學習小故事
虛心發問小故事
勤奮堅毅小故事
不畏艱苦小故事
中國人的學習目的

學習是個艱苦的過程，你必須付出巨大的努力和具有堅毅的意志，才能獲得成果。

有些人對學習持有「虎頭蛇尾」的心態，開始時滿有新鮮感，勁頭很大，但沒過多久就懶散下來，不願意再付出努力；又有些人在學習上意志薄弱，遇上外界的引誘，便半途而廢。這些態度都是學習的主要障礙。俗語說：「只要功夫深，鐵杵磨成針。」讓我們看看一些大學者及大政治家是怎樣磨練意志，痛下苦功來求真知識的。

學習態度診療室 科學考試遊戲 直擊專訪

首頁 中國人學習精神

學習態度診療室

科學考試遊戲

學習是個艱苦的過程，你必須付出巨大的努力和堅毅的意志，才能獲得成果。

匡衡鑿壁偷光

西漢的著名學者匡衡從小就愛讀書，可是，他家世代都是農夫，生活貧困，哪有錢供他上學？匡衡只好常常向人借書來看。

一天晚上，少年匡衡替財主砍完柴回家，照例想拿起書本學習。可是這天收工遲，天色已黑，家裡窮得連點燈的油都買不起，看來書是讀不成了！

匡衡正在發愁時，忽然發現牆壁上有一條縫隙，把鄰居的燈光透了過來。匡衡靈機一觸，使用鑿子偷偷把那小縫鑿成一個小洞，自己就捧著書，倚著牆，利用那點微弱的亮光來讀書。



每天晚上，匡衡就靠著那弱的燈光，勤奮自學，最終成為出色的學者。

好學的司馬光

北宋政治家和歷史學家司馬光，從小就很聰慧機警，他年幼時破缸救友的故事，更是家喻戶曉。他的聰慧與喜愛讀書的個性是分不開的。即使他當了官，仍保持勤於閱讀的好習慣。



司馬光白天忙於公事，只好在晚上唸書，直至深夜才到臥室睡一會，五更時又起來讀書或寫文章。為免自己睡得太久，他用一段圓木頭來代替枕頭。圓木枕很堅硬，與腦袋接觸面小，睡久了便會覺得不舒服，想翻個身，但當頭一離開圓木枕，圓木枕就滾開，頭便會碰撞到床板上。這時司馬光就會清醒過來，回到書房繼續讀書。日子一久，他跟圓木枕產生了感情，還親切地稱它為「警枕」。

司馬光雖然是朝中大官，但仍然好學不倦，堅持每晚讀書，實在值得我們學習！

臥薪嘗膽

春秋時期，吳王夫差憑著自己國力強大，領兵攻打越國。結果越國戰敗，越王勾踐於是被抓到吳國。吳王為了羞辱越馬等的奴僕才做的工作。



王，因此派他看墓與喂

勾踐心裏雖然很不服氣，但仍然裝出忠心順從的樣子。吳王出門時，他走在前面牽著馬；吳王生病時，他在床前盡力照顧，吳王看他這樣盡心伺候自己，覺得他對自己非常忠心，最後就允許他返回越國。

勾踐回國後，決心洗刷自己在吳國當囚徒的恥辱。為了告誡自己不要忘記在吳國做奴僕的恥辱，他每天睡在堅硬的木柴上，還在門上吊一顆苦膽，吃飯和睡覺前都要品嚐一下，為的就是要讓自己記住教訓。除此之外，他還經常到民間視察民情，替百姓解決問題，讓人民安居樂業，同時加強軍隊的訓練。

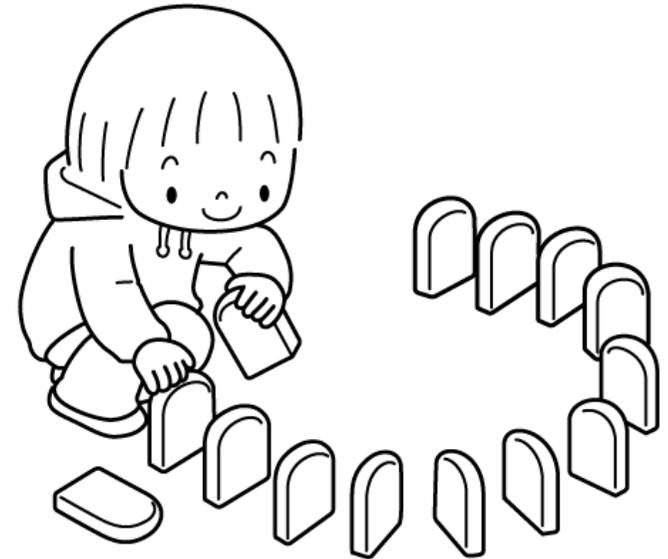
經過十年的艱苦奮鬥，越國變得國富兵強，於是越王親自率領軍隊進攻吳國，也成功取得勝利，吳王夫差羞愧得在戰敗後自殺。後來，越國成為春秋末期強國。

我的小小分析

你揀選哪個故事閱讀？ 《_____》

故事中的主角如何堅毅？

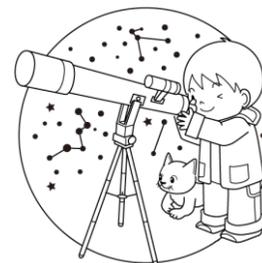
- 樂於接受挑戰
- 迎難而上
- 不灰心



□ 不放棄，堅持到底

□ 為所做的事情訂下清晰的目標，並以堅定的
決心去完成

我的目標



請同學為自己訂下一個目標，以下是一些不同的例子：

範疇	我的目標例子
學業	<ul style="list-style-type: none">◇ 每星期背 10 個英文生字◇ 每星期看 2 本英文圖書◇ 兩星期沒有欠交功課



	<ul style="list-style-type: none">◇ 測驗/中文/英文默書成績提升 10 分◇ 每天溫習一小時，並定下時間表
體育	<ul style="list-style-type: none">◇ 堅持連續 10 天內都做一小時運動◇ 堅持一星期跑步三天◇ 學習跆拳道/羽毛球/籃球 
藝術	<ul style="list-style-type: none">◇ 把老師教的一首歌曲練好，不用看書，也能背出來◇ 耐心地認真地把畫作上的顏色塗滿及不出界◇ 參加水墨畫班/口風琴班

範疇	我的目標例子
個人習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 堅持每天先做功課，才看電視 ◇ 每天只玩手機/電腦/遊戲機一小時 ◇ 培養寫日記/周記的習慣 
家庭生活	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 吃飯後，自己收拾碗筷 ◇ 每天起床後，自己收拾床鋪
建立好習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 早上不懶床 ◇ 每晚十時睡覺 

	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 每天吃早餐 ◇ 一星期不喝不健康的飲品 ◇ 記得每次離開房間前關燈
改善自己的缺點	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 對人要有禮貌 ◇ 節制自己的口舌和脾氣

我的目標(3 月至 5 月)

範疇	我的目標

--	--

老師/家長的讚許



日期	表揚	日期	表揚

我的反思(1)

___月___日我做不到/放棄/失敗了，因為

我會_____ (怎樣改善)。

我的反思(2)

___月___日我做不到/放棄/失敗了，因為

我會_____ (怎樣改善)。

偉人勉勵金句

我們最大的弱點在於放棄。天才是 1%的靈感加上 99%的汗水。——

愛迪生

只要持之以恆，知識豐富了，終能發現其奧秘。——楊振寧

不要失去信心，只要堅持不懈，就終會有成果的。——錢學森

我們應有恒心，尤其要有自信心！我們必須相信，我們的天賦是要用來做某種事情的。——居里夫人

耐心和恒心總會得到報酬的。——愛因斯坦

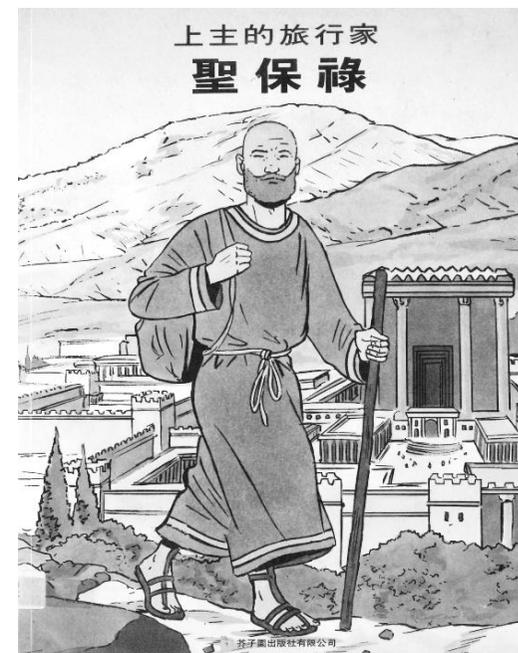
好書推介



書名：愛迪生
作者：雅思 編
出版社：新雅文化
分類：920 / EDI
館藏：C03720



書名：和平使者德蘭修女
作者：Benoit Marchon
出版社：芥子園
分類：920 / TER
館藏：C01855



書名：上主的旅行家聖保祿
祿
作者：Benoit Marchon
出版社：芥子園
分類：920 / SHE
館藏：C01784



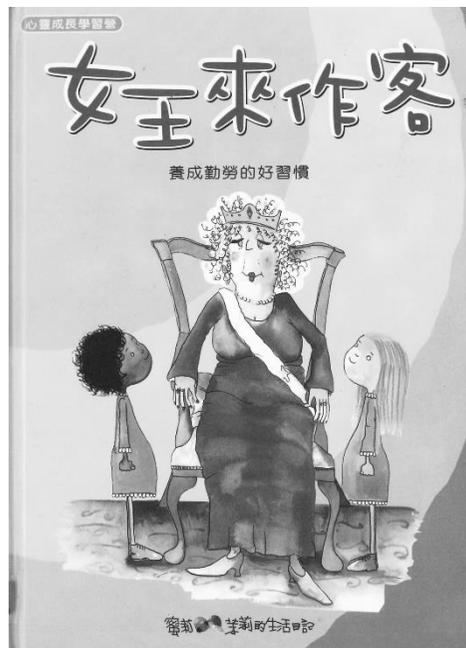
書名：中華美德教育叢書
系列 5—堅毅

作者：徐葉慧蓮 總編

出版社：維德教育

分類：170 / YIN

館藏：DC01744



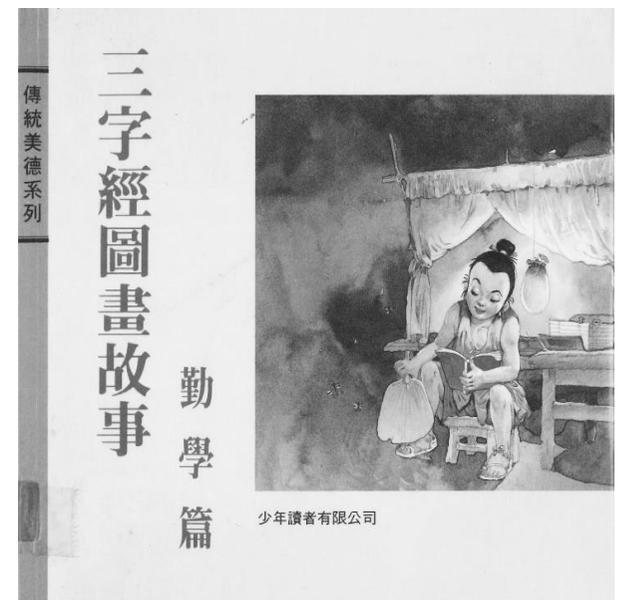
書名：女王來作客—養成
勤勞的好習慣

作者：Gill Pitter

出版社：閣林國際

分類：170 / PIT

館藏：C06266



書名：三字經圖畫故事—
勤學篇

作者：金石 編

出版社：少年讀者

分類：100 / JIN

館藏：DC01468



書名：影響世界的名人—
中國篇

作者：陳雷 編

出版社：新雅文化

分類：920 / CHE

館藏：C04924



書名：影響世界的名人—
外國篇

作者：陳雷 編

出版社：新雅文化

分類：920 / CHE

館藏：C04923



書名：世界領袖

作者：周月明 編

出版社：小樹苗

分類：920 / SHI

館藏：C04872

同學們，快到圖書館閱讀與「堅毅」相關的圖書吧！

各學習領域與堅毅相關的課題

一年級			
領域	學期	書冊	單元/課次/課題
中文	上	一 上 一	(一)我要上學了 (二)背着書包上學校 自學:做早操
	下	一 下 二	(十一)烏鴉喝水 (十二)小蝸牛 自學:小黑魚
視藝	上	一 上	(1.7)草原(生命力)

二年級			
領域	學期	書冊	單元/課次/課題
中文	上	二 上 一	(七)張良拾鞋 (八)愛迪生救媽媽 自學:王獻之練字
	下	二 下 一	(七)小狗怕怕 (八)買食物 自學:黑夜怪聲
常識	上	2B	(4)救急扶危先鋒隊 (5)各行各業
	下	2C	(3)中國歷史名人
視藝	下	二 下	(2.18)螞蟻找食物
倫宗	上	二 上	(一)負起責任 (效法 <u>撒慕爾</u> 在困難中也不退避) (七)勇於接受任務

三年級			
領域	學期	書冊	單元/課次/課題
中文	下	三 下 二	(十一)上默書課 (十二)一束鮮豔的花 自學:壁報比賽
音樂	上	三 上	單元一「歌聲耀中華」 《義勇軍進行曲》 《讀書郎》

問卷調查

《我的堅毅小故事》

問卷調查

姓名: _____ () 班別: _____

2016年6月____日

在適當的位置填上「✓」號。

	項目	選項	
1.	我認識什麼是堅毅	認識 ()	認識不多 ()
2.	我能夠為自己設定長期目標	能夠設定 ()	不懂得設定 ()
3.	我能夠達成自己設定的目標	能夠達成 ()	未能夠達成 ()
4.	我能夠有堅毅的表現 (如:意志堅定、勇敢、有毅力、 敢於接受挑戰,不輕言放棄)	有堅毅的表現()	未有堅毅的表現()



編輯小組：
(課程發展組)
劉欣怡主任
羅婉儀老師
陳麗怡老師
丁耿貞老師

吳麗清老師