

# 祝你平安

2025年9月9日 第120期

翻墙软件下载  
电脑版 <https://j.mp/fgp88>  
安卓版 <https://j.mp/fgv88>

## 走出手机成瘾的挑战

2025年7月，来自台湾各地约70多位青年学子齐聚国立政治大学，参加为期四天三夜的法轮大法青年学员交流营。

担任媒体投放工作的思敏表示，印象最深刻的是关于手机成瘾的议题。对这一代人来说，手机是这个时代普遍需要的工具。交流中，还有许多学员分享了自己去掉过度使用它的方法，有的靠自律，有的靠学法炼功，更多的是透过向内找，从根本上去掉不良习惯。思敏听完后收获良多，感受到很大的鼓励和帮助。

清流 高中教师：  
做逆流而上的清泉

奇迹 明真相  
“问题生”逆转

三退 “您是我们家的  
贵人！”



## 拥有了求之不得的状态



今年69岁的邱添喜，退休前是台中雾峰农工教学组长。在教育界，教学组素有“天下第一大组”

之称，尤其排课工作，牵扯到每位老师的需求和利益，更成为添喜常年的噩梦。因压力大，他患上了消化性溃疡，整个身子很消瘦，表情也都不太好看。为了逃避压力，添喜开始追求气功，一直寻寻觅觅。

1996年底，添喜从气功爱好者简先生那得到一本《法轮功》，他迫不及待地翻阅，内心升起拜师求道的强烈渴望。

法轮功“真善忍”的理念，让添喜学会发自内心的为对方着想。以前接到老师临时请假的电话，很头痛，认为是别人找麻烦来了。修

炼后，添喜改变了心境，善解人意，记下每个老师的需求，尽力把调代课的事处理好，不让老师们担心。

他的真诚与善意，不仅改变了工作气氛，也改变虚弱的身体状况。他说：“因为患消化性溃疡，我咖啡不敢喝，浓茶不敢尝，凤梨也不敢吃。后来有一次不经意喝了咖啡、吃了凤梨都没事。我才发现困扰多年的毛病已在不知不觉消失了。”

回顾这段珍贵的历程，添喜心中充满感激。他说：“例如很多人他身体已经不行了，人家介绍来修炼，结果身体变好了。还有些是家庭不和睦、夫妻很紧张，也因为修炼相处融洽了，这样的例子非常多。法轮大法非常正派，他可以真正改变人的一生。”

（文/明慧记者沈容）

# 高中教师： 做逆流而上的清泉

我是一名教师。那一年，我调入本地的一所重点高中。在新环境，我变得很谦卑，每年学校评比荣誉时，我都把心放得很淡。

在与同事和学生家长接触时，我常常换位思考，先他后我。慢慢地，大家感受到了我作为法轮功修炼者的与众不同，对法轮功有了正面了解。

## “忍”能化解矛盾

我刚调来时，曾应学校安排，教过特招的初中补习班，那时有四个补习班，我教两个，一位老教师教另两个。学校为鼓励特招班的师生和家长，制定了一个政策：一学年四次模拟考，考试总分位列前100名的学生可以不用中考，直接升入本校高中。

一次模拟考后，我所教科目的平均成绩高出对方十多分，极大地左右了学生排名，另两个班级老师和家长无法接受，怀疑我给自己班的学生提前讲了考题。

学校收到反馈后，高度重视，甚至找学生暗中调查。最后决定重新安排一次本科目的考试。我有种被放在烤架上炙烤的感觉，委屈地几度落泪。

第二次考试整个过程，我和那位老教师都没有参与，最后成绩出来了，虽然差距有所减小，

但我所教的两个班平均分依旧领先另两个班七八分，而且我当班主任的班级变成了平均分最高的班（两次最高分都是我教的班）。

经过这次风波，来到这个重点中学的第二年，我就出了名！

那位老教师很有压力。几天后，正逢那位老教师办生日宴，我也去参加。在生日宴上，老教师向我表达了歉意和感谢。这事过后，我觉得我们的距离拉近了，彼此也更加真诚。

## 无私待人

办公室有位新分来的教师。一天晚上，他喝多了，在办公室吐了一地。

当时就我们两个，能看出他很尴尬，却醉得动不了。我就拿来清洁工具清理现场。

当时，地面一片狼藉，那个味道很难闻。

但我是修炼人，修的就是“忍”，就是“善”，所以我当时一边面带笑容地清理现场，一边不时地安慰他。

## 礼让奖励

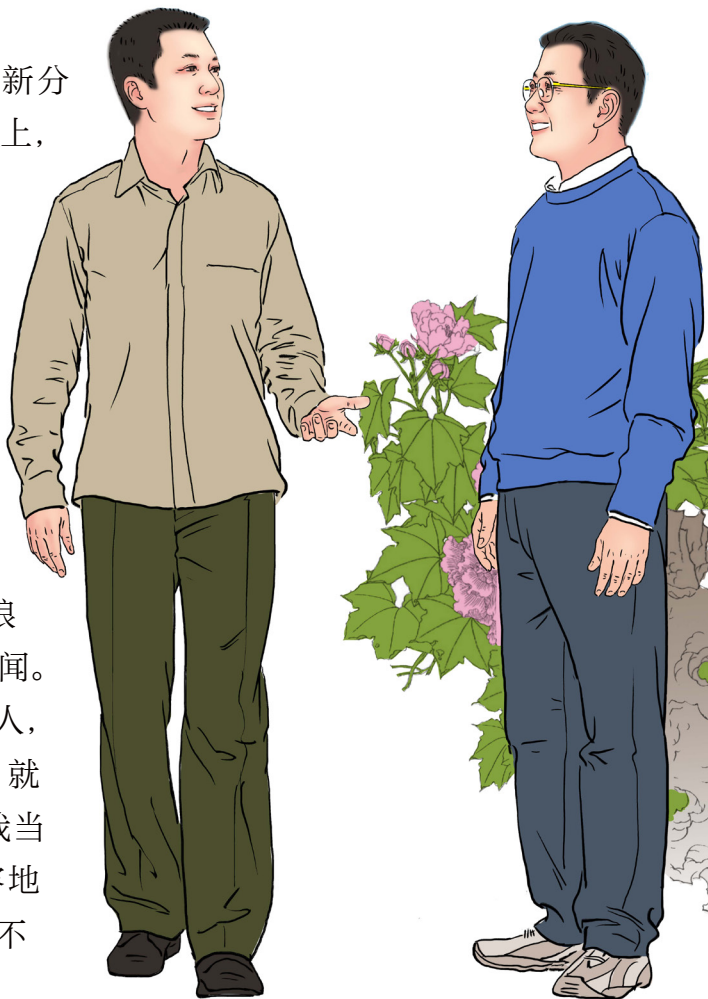
一次，学校又想把一个奖励颁给我。此时，同办公室的一个老师对我说：“我工作了近十年，结果一个上级的奖励都没有！”

我听后十分惊讶，因为他是重点班的班主任，工作兢兢业业，教学和管理能力也受到了全校的认可。作为他的组长，没有考虑到举荐他，是我的失职。

于是，我来到校长室，讲明了我不要这份奖励，以及推荐某某的理由。校长听后当即拍板把这次奖励给了这个班主任。

我放淡名利，但获奖一点都没少，一次我得了市政府颁发的“二等功”。

（文/内蒙古法轮功学员）





# 我为何能无偿提供课外辅导？



2021年4月份，一个八年级的学生找到我，想请我课外辅导。当时，我教他还不足一个月，他这门学科期末成绩是8分。

客观上讲，这个辅导难度太大。但我还是答应了给他提供无偿的课外辅导。我与他约好时间：在学校的辅导时间为课间，他找我；校外辅导时间不确定，利用网络，他发问题，我抽时间讲解，他听不懂的，留言或另约时间当面讲解。

经过一年半的共同努力，此学生中考时考出了91分的好成绩，考上县重点高中。中考结束，学生的父亲真诚地说：“谢谢老师不分昼夜、不分节假日的辅导，有时都半夜12点之后还给孩子讲题，而且一分钱也不要。现在的社会去哪儿找这样的老师呀！”

我说：“是因为我修炼法輪大法，是法輪大法让我做到的。”

2022年，我教毕业班，中考前的两个月，学生的个别辅导尤为重要。我就利用午休时间给学生提供个别辅导，这样可以把教师正常在校时间段的学生个别辅导机会让给其他学科的老师。如此一来，我就需要每个工作日的中午抽时间早到学校半小时至一小时，在办公室给学生辅导。有时中午就不回家了，在学校一碗方便面或两个面包对付一下，直到中考结束。

2023年我不教毕业班，但教毕业班的老师因家庭原因，无法给学生个别辅导。还有不足两个月就中考了，学生、家长着急，学校无奈。我便默默地利用午休时间在办公室给需要的学生进行



无偿的个别辅导，直至中考。

一次中午，校长看到了我补课。校长说：“谢谢大姐的无私奉献，连续两年了，况且今年还不是您自己的学生，大姐太了不起！”我说：“是法輪大法师父教我处处为他人着想，是法輪大法了不起！”（文/黑龙江 欣怡）

## 国中教师修炼 身心焕然一新



陈恂恂是台湾新北市国中教师。在工作上，恂恂修炼后，心胸变得宽广，“因为我是老师嘛，学生在我面前再怎么样调皮作怪，即使用手指着我的鼻子骂脏话我都不动心，心态平和，

对什么都能包容。我知道他调皮嘛，他被污染。然而当我用‘真、善、忍’的纯净心态去带学生，他反而越来越亲近我。在家庭中，我先生也变得越来越好，家庭气氛也变好了”。

恂恂从小体质就不好，脚不能抬、手不能提，上班回家，整

个人都躺在椅子上，动弹不得。她炼功后一下子就得到了改善，她说：“手脚都变得灵活，有用不完的精力。最重要的是，我常常在无意间发现自己身体的变化，非常惊讶。我们的办公室在三楼，我本来爬楼梯身体很沉重。修炼后，我感觉上楼梯简直就像飘上去一样，非常的轻盈，连自己都吓一跳。”（文/明慧记者 李佳）

# 我的善良 让孩子找到了自信

2025年年后，我每天晚上去一家干钟点工。这家孩子的妈妈脾气特别暴躁，孩子们稍有不顺，不是训，就是打。在她身上看到我未修炼法轮功前的影子。

我负责监督这家老二做作业。一次这孩子又因为天天不记作业，她妈妈用手机充电线抽了她一顿，疼得她躺在地上哭。她妈妈气急败坏地把她的记作业本撕了个稀巴烂。

我跟孩子说了记作业的重要性。跟她说：“如果这周能每天按标准记作业，下周我奖励你一支彩色的一划就自带图案的笔。”她高兴地说：“好。”第二周我送给她一支彩笔，她高兴地说：“谢谢大姨。”我兑现了我的承诺，孩子也有了一点自信。我看她的积极性很快就被调动起来了，就跟她说，如果这周能继续做好，下周我再送她一支。她更开心了。

第二周她写作业速度加快了。

一天我下班时，孩子妈妈又跟我“吐槽”孩子不好管。我跟她说：“不知道你能不能感觉到，老二这两周有进步了。”妈妈说感觉到了。

孩子妈妈高兴地说：“姐，这周末老二上英语课，特别在状态。原来老师留的背诵的短文她几乎没会背的时候，别人都下课回家了，她还在那罚背，这周一次就背过了。”第二天，我赶紧把妈妈表扬她的话跟老二说了，老二开心地笑了。我趁机告诉她：“妈妈已经开始对你刮目相看了，我们要继续努力！”她“嗯”了一声点了点头。

看到孩子的变化，孩子妈妈由衷地说：“姐，就应该多几个你这样的人来管孩子！”



如果不修大法，我哪能有耐心和智慧来教导孩子？是法轮大法“真、善、忍”让我与孩子相处时保持善良、宽容的心态，理性地管教孩子，使孩子向良性方面发展。（文/河北 任璇）

## 法轮功简介

法轮功，又称法轮大法，是由李洪志先生于1992年5月传出的佛家上乘修炼大法，以“真、善、忍”为根本指导，包含五套缓慢优美的功法。

● **教人向善** 法轮功要求修炼者

从做好人做起，努力按照“真、善、忍”标准提升道德。能使人变得诚实、善良、宽容、平和。

● **使人健康** 1998年，北京、武汉、大连及广东省的医学界专家进行5次医学调查，证明法轮功祛病健身的有效率高达98%。

● **福益社会** 1998年，部分人

大离退休老干部对法轮功进行了数月调查，得出了“法轮功于国于民有百利而无一害”的结论，并向政治局提交了调查报告。

● **弘传世界** 法轮功已弘传世界100多个国家，受到世界人民的爱戴和尊敬。获各国政府褒奖、支持议案、支持信函逾万项。





## 明真相 “问题生” 逆转

我是一名高中教师。2020年，我临时担任了我们学校某班的高三教学任务。

### 初遇“问题生”

刚进班上课，我就发现刘超（化名）不听课，只蒙头睡觉。本着对孩子负责的态度，我叫醒了他。他抬头的一瞬间，我看到一张焦枯、蜡黄的脸，脸色很不好。

我问他：“为什么不听课？”他不客气地对我说：“别的老师都不管我，你为什么还要管我？班主任都不管我。”

我没有生气，对他说：“我问问你们班主任，若他也不管你的话，以后我就不管你了，如何？”他说好。

课后，我从班主任那得知，

他晚上玩手机，白天上课睡觉，没有一个老师能管得了他。

### 交流“翻墙”

一次下课后，刘超在走廊截住我：“老师，我看您很善良，想和您聊聊。”他说他能翻墙，看到很多外网消息与大陆报道的不同，到底哪里报道的是真实的？比如，瘟疫（病毒）的起源问题，他说外网报道是起源于武汉，而大陆报道是起源于美国。

我说，瘟疫确实源于武汉，并详细说了来龙去脉。

此后课余时间，他又问了我中共假抗日的问题、对民主人士的迫害等等。他对我说：“老师，共产党太邪恶了，像我们这样能认清共产党的人太少了，我们同

学都被蒙蔽太深了。”

我对他说：“要是和你看法相近的同学，你可教给他翻墙，明白的同学不就多了！”他说好。

一次，我们谈到法轮功的问题，如“天安门自焚”伪案的破绽之处、法轮功祛病健身的实例等等。我建议他翻墙登录大纪元退党网站看看，他高兴地答应了。

### 不可思议地逆转

自从我们交流翻墙以后，我发现刘超上课不再睡觉了，逐渐变得爱学习了，并且脸色也红润了，整个人有了很大的变化。

一天，刘超问我：“老师，我努力学习还来得及吗？”我说：“你人变好了，神会给你开启智慧的，你的学习成绩就会提升。”

他说：“真的吗，老师？”我说：“一定的。”

后来，我听他班主任说：“简直太阳从西边出来了！刘超上课竟然不睡觉了，开始学习了。”

到高三二模考试时，他考了全班第一！出人意外的是，高考时，他顺利考上了大学。

一次，我和一位老师谈起刘超的变化，那位老师说：“是你救了这个孩子，他家长知道了，会给您磕头的。”我说：“哪是我的功劳？人的智慧70%是被封闭的，当一个人道德提升时，智慧就会被神开启。是孩子认清中共假恶斗的邪恶本质，认同法轮大法，才得到神赐予的福报。”

（文/大陆高中教师）

# “您是我们家的贵人！”

我是高中教师，作为一名大法弟子，我经常免费课外辅导孩子。授课中，我不单纯的讲解题方法，更重要的是讲做人的道理。

## “真的感谢您！您是我们家的贵人！”

小春是高考复读生，2019年高考失利，2020年改选了我教的学科，该学科他两年没学了。时间紧，又适逢疫情，小春很紧张。我告诉他，这次疫情就是针对中共而来，退出中共党、团、队，诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，就能够得福报。小春明真相后同意退出团、队。同时，我在教学上鼓励他，帮助他一步一步地前行。

高考分数出来后，小春妈妈非常满意，第一时间告诉了我。小春如愿考上了自己心仪的大学。为了感谢我，小春父母请我吃饭。饭桌上，我给他们讲了中共迫害法轮功的真相。我还谈了贵州省“藏字石”蕴藏天灭中共的警示，顺势帮他们做了“三退”。

小春妈妈说：“我的同学辅



导孩子另一门功课，可是他把孩子说得一无是处，他给孩子上辅导课时，我和孩子都很煎熬！但你就不同了，每一次孩子回来，都信心满满；我每一次和你通话，都充满希望。真的感谢您！您是我们家的贵人！”

### 小藤明智的选择

小春的表姐叫小藤，也是我几年前曾经课后辅导过的一位学生，当年考上了某大学法律专业。和小春父母吃完饭后没几天，小藤来了。

叙叙旧后，我说：“教师、医生和法官是一个社会最不能堕落

的三种职业，否则国将不国。而当今的中国就处在这样的险境。比如有法官，在法庭上直接对辩护律师说，别给我讲法律，共产党就是法。”

小藤说：“我想考研，以后去教书，远离那些是是非非！”我接过来说：“老师在这里给你送个祝福，希望你也从心里退出中共组织，抹去毒誓，有一个美好光明的未来，好吗？”

小藤说：“老师，我是党员，退出！谢谢您！”

看到孩子们明智的选择，我真的开心。

（文/大陆法轮功学员 青莲）

**为何要“三退”：**“三退”是指声明退出中共及其附属的共青团、少先队等组织。中共恶贯满盈，必遭天灭；其成员都是其肌体的一分子，每人也都将承担一份罪责。如何解脱？当初加入中共组织时曾发誓为其“牺牲一切”，所以只要不声明作废，那些誓词就会有效。至今已有4.5亿中国人做了“三退”，他们以明智和勇敢，为自己选择了平安和美好的未来。**“三退”方法：**1.用翻墙软件登录退党网站：[santui.tuidang.org](http://santui.tuidang.org) 2.发电子邮件到三退信箱：[santui@tuidang.org](mailto:santui@tuidang.org) 3.拨打北美免费服务电话：1-702-873-1734 4.委托海外亲友帮助“三退”