
从陈白沙“静中养出端倪”论静思的情感与 价值教育意义

吴风平 香港大学教育学院
黄甫全 华南师范大学教育科学学院
Margaret Taplin 国际价值教育中心

（一）陈白沙先生“静中养出端倪”

明代的大儒白沙先生是江门学派创始人，亦是明代中后期一名卓越的理学家。他主张打破传统思想束缚，主张“学贵知疑，学贵自省”，用虚静明澄的心灵去认识真理，即所谓“静中养出端倪”。

陈白沙先生是著名的教育家。他对教育的看法是“读书、求学、做人、寻真”。这其实是新儒学教育的基本观念。他主张：“先静思、读书；多自学，少灌输；勤思考，取精义；贵疑问，鄙背书；求自得，弃考试；靠自觉，悟真知”。这些教学的理念都是针对当时传统思想的束缚，只拘泥于字词或古人篇章的一般意思，缺乏个人深切的理解，读书、求学、做人、寻真，是为互不相关的两回事。白沙先生提出了以上革命性的建议，有其独到的见解。这样的教学方法，对学生来说是积极思考，深切体会书本背后的深层意义。

他曾指出：“天下风俗恶美存乎人，人之贤否存乎教，自古有国家者，未始不以兴学育才为务。”他重视对学生进行思想教育，提出为学四要：心地要宽平，时见要超卓，规模要远阔，践履要笃实。又提倡“学贵知疑”，不可亦步亦趋；如果死读书，六经皆是糟粕。这些教育思想和经验，至今仍有现实意义。

白沙先生筑春阳台，闭门读书，穷尽古今典籍，彻夜不眠，积数年，未觉有得，于是改变用力之方，静思冥思，舍繁取约，终于悟出了端倪，把握了心与理凑泊的契机。白沙先生指出所谓读书贵有自得，崇尚自然，就是理解和顿悟读书的深层意义，即一般所谓的明理，他主张静思，澄心体认天理，得万化自然之机。把静化作为手段。

一般人对静思的理解，很多时候会掉入宗教的桎梏中，把它看成神秘及遥不可及的东西。但白沙先生所说的“静中养出端倪”，其实是从学习和教育的角度带出不同的看法。对他来说，静思是体认真理，把书本的学问与精神的修养结合的一种手段。他曾指出，静思至虚的作用在于：“于是舍彼之繁，求吾之约。夫道非动静也，得之者动亦定，静亦定，无将迎，无内外。苟欲静即非静亦！”白沙先生也说过：“为学须从静中养出端倪来，方有商量……未可便靠书册也。”白沙先生主静，静中养出端倪，实质是主张独立思考，所谓“学贵知疑，小疑则小进，大疑则大进，疑者觉悟之机也。”白沙认为，读书应有个好的方法和先后秩序，他明白硕果：学者不但求之书而求诸书，“为学者求诸心，必得需明静一者为主，徐取古人紧要文字读之，庶能有所契合，而不为影响依附。”

近代的教育研究，对于直觉的培养和情意教育有不少的研究结果，正可引证白沙先生的“静中养出端倪”这么一回事。

书本知识与精神修养并不是因果的关系。一个人即使把整个生命都花在钻研书本上，无论学问怎样大，除非心灵也有所修炼，否则其学问也知识糟粕。一个在智慧上登峰造极的人，在精神智慧方面却未必能登上极项。真正的教育制度若能教导修养，并以修养净化

和渗透在学问中，那才是最好和最有用的。书本知识和他人的教导如未能够进入我们的内心，改造我们的本质，这就只是光学习。缺乏精神修养，最终只会归于徒劳。

寻找直觉性的知识或智慧之来源是十分重要的。这条道路，会带引我们去到真理之泉源。我们相信物件是真因为我们能看到或触摸到它们，但是科学却容易证实物件并非如他们呈现于我们眼前及触觉中般真确。让我们进一步分析，当我们用眼睛观看着我们朋友的外型，大小及美貌时，到底是什么东西令到我们能够用眼睛去看见事物呢？答案是光线。正如我们曾经所理解的一样，光线只是一种能量形式，名为“电子磁场能量”（electromagnetic energy）。科学告诉我们所有东西都是能量。爱因斯坦认为能量与物质的方程式是 $E=MC^2$ （能量等于质量乘光速二次方）。

陈白沙先生主张读书而静养也，故主敬而读书方可从静中养出端倪“（3）。据我研究，白沙先生是把静思与读书和教育结合，有文献可考的第一人。他把静思脱离宗教气功或灵修的囿圄，正式把静思和学习的关系提出。他的经验有独到的见地。他认为读书固然要博览群书，但书中的知识时而紊乱，时而驳杂，要从书中知识找出清晰脉络并不容易，我们必须透过静思，以端直的身躯，澄明的心才能从静中养出当中的眉目和头绪。本人非常认同陈白沙先生对静思在教育中的看法。我们五百年前的先哲甚具先见之明。另一方面，把静思和教育结合，近年在国际推行源自印度的人文价值教育把静思和教育结合（Sathya Sai education in value）亦把静思与学习和教育紧密结合在一起。可说是殊途同归。（吴风平，2003）

（二）人类价值中的五个普遍价值

香港最新的课程改革，有八个学习领域，而学校课程中的共通元素，包括价值观及态度：

1. 提升全体学生的素质，务求全体学生在知识、能力及态度各方面的水平都得以提高，从而提高社会的整体素质。
2. 确认德育在教育体系中的重要使命，让学生能够在道德、感情、精神各方面都能够有充分的经历和系统的学习，对社会和国家都敢于承担。

要达至以上目的，价值观与态度的培养必须成为学生课程的主要元素。价值观与相关态度的培养，实际上已渗透在八个学习领域的课程中，亦已反映在课程的学习目标，以及不同教育阶的课程重点内。价值观可界定为个人或社会视作重要的品质，这些品质具有内在价值，并且是行为的准则。价值观可大致分成核心价值 and 辅助价值两大类。态度则是建基在价值观之上的，而且也反过来影响价值观的建立和实践。

态度和信念影响人的行为及生活方式，价值观是构筑态度和信念的基础……不同的社会有不同的价值观，这是因为不同的地理环境、不同的社会经济条件会导致人们重视不同的价值观。尽管如此，我们还是能够发现所有人类社会都会一致地强调某些价值。这些普效性价值观的存在说明人类社会共同关心的事物，人类的生存有基本的要求，人类文明有共同的要素，人性中也有共同的特质……我们把这些普效性的价值称作为“核心价值”。而辅助价值“也十分重要，他们在运作上有助于维持核心价值。”

尽管课程改革在价值观和态度的教育有正面的回应，但如何实施却未带出具体的方法。白沙先生的“静中养出端倪”却是其中一个重要的启示。读书求学及精神修养如果要融合

为一，我们就有必要学会控制自己的心灵和意识，以免潜意识的负面情绪影响学习，一般的负面情绪就是厌恶、愤怒和嫉妒等。战胜负面情绪的方法就是寻找安详。

白沙先生的“静思境界”是认识一个活泼、充满无限生机勃勃的世界，置身于这世界上，不拘于物，就会有无穷的自得之乐。这个境界就是战胜负面情绪的方法-寻找安详（Peace）。

因为安详只可以透过自控及平静心灵时才可获得。当我们之心灵完全平伏下来时，由潜意识所形成之负面情绪反映就不能够对我们的意识心灵产生任何作用了。

赛巴巴的人类价值教育中有**五个普遍价值，包括真理、正当行为、和平、仁爱和非暴力。**

1. 真理 (Truth) 是思想、言论、行动的和谐统合，与智慧是相通的。真理的副价值 (sub values) 包括：好奇心、辨别力、公平、正直、诚实、直觉、乐观、求知欲、理性、自我意识、自我分析、统合能力、真实。

2. 正当行为 (right conduct): 人类用身体来行动，正确行为与人类自我身体层面的发展有关，不只限于发展强健的躯体，同时必须发展控制规范躯体的方式及习惯，锻炼意志力以导正欲望。正义的副价值，包括清洁卫生习惯以及独立、自信、自足、责任感、机智、可靠、服务、伦理、助人、主动性、领导能力、毅力、掌握时间的能力、自信、以及朴素。同时培养社会技能，聆听他人意见。

3. 和平 (peace): 正义的实践导致和平。它是内在精神的宁静，精神的平衡以及平静心。它并非闲散或无生气及静止不动，而是以各种创作性的活动表现出来的，如：艺术、戏剧、舞蹈、音乐及文艺创作。活动能使孩子以美丽的形式表达自己的精力。和平的副价值包括注意力、冷静、专心、知足、尊严、纪律、忍耐、准确、快乐、正直、谦逊、内心平静、乐观、容忍、反省、满足、接受自己、自信、自我控制、自律、自尊以及自我了解。

4. 仁爱 (love) 是十分广义的，包括了尊敬、情爱、同胞爱、同情、以及悲悯的感情，是超越情绪化的情愫。爱是不断发散和接受的能量，自心灵深处流出，不是纯粹慈悲或善。爱是时时刻刻流露出来的，不只限于爱人，还包括宇宙万物。爱的副价值包括：关心、慈悲、奉献、忠实、友谊、宽恕、慷慨、帮助、内在的幸福、欢善、亲切、忍耐、共有、诚实、同情以及忍耐。

5. 非暴力 (non violence) 即普遍的爱，帮助人们明了本身对构成宇宙万物应有的义务。它的意思是在思想、言论、行为三方面，都不去伤害别人。其意义是“真理”、“正义”、“和平”、“爱”这四价值的结果。非暴力是人类所能成就的极致。有了它，我们才能不论人种、阶级、职务、宗教或国籍、均有尊敬之心。而对于其他的文化、人与人之间的情谊，将会更融洽，并生“四海之内比兄弟”的情感。非暴力的副价值包括：同情心、关心所有的生命、体谅他人、合作、宽恕、有礼、忠诚、普遍的爱、不伤害、认识其他的文化、宗教、兄弟情谊（手足之情），公民意识、平等、关心国家、尊财物、帮助别人、社会正义及团结。

赛巴巴的人类价值教育中的五大价值符合人类的五个特质-认知，生理，情绪，良知和精神。它们透过多种教学方法-静思、箴言、积极正面的言论、故事、音乐、歌唱和小组工作的模式去实践价值理念。

因此静思是实现价值教育的一种有效的教学方法。

(三) 人文价值教育实施中的静思

静思是在几分钟内能够使孩子放松的技巧。静思的时间一般每天 1-2 次, 每次几分钟就够了。静思的技巧与呼吸相辅相成。当我们深呼吸时, 感觉比浅呼吸好得多。教孩子怎样用呼吸去帮他们带出内在的和平与喜悦是有价值的事。

静思方法很简单: 坐好, 闭上眼睛, 手放平, 深呼吸, 头脑中可以想一些高兴的事情或美丽的画面, 或什么都不想。在课堂上老师可以刻意编制程序, 帮助学生处于积极和有建设性的潜意识中。

1. 在每一课开始之前静思两至三分钟, 尤其是在小息或午饭后, 学生会为某些缘故无法平静下来。

2. 聆听沉默之声。

3. 倾听柔和的音乐。

4. 专注在平稳、有节奏的呼吸上。

5. 做有人带领的联想, 集中注意力在一般健康或某些特别的事情上。

★光的想象

光的想象是赛巴巴人类价值教育计划的基础。下面这一端是来自 Art-ong Jumsai Na Ayudhya 所着的五大人类价值观与人类特质一书 (曼谷, 宝谛赛教育国际机构, 第 83-88 页。)

这是个给孩子每天都做的宝贵练习。光是非常重要的, 因为它联系到知识、智慧、力量和温暖-确实地驱走黑暗。想象我们前面有一点光, 如果难以想象的话, 可以点着一盏油灯或者一只蜡烛, 我们睁开眼睛望着火焰一会儿, 然后闭上眼睛, 试着想象那一点光。现在我们用我们的想象力把这光从我们的前额带入头内, 照亮头部, 心里想“只要有光, 黑暗就不存在, 我们只会想好的事物”。现在把光带到眼部, 使双眼都充满光, 再次专注在光上面, 心理想“让我只听到美好的事”。从双耳把光带到嘴巴, 心理想“让我只讲出真理, 只说有用和有必要讲的话”。

现在使光流往双臂和双手, 让双手都充满光, 心理想“让我只做好事, 为众生服务”。现在光已流注双腿, 心理想“让我带着信心, 走向爱的道路”。现在再次把光注到心中, 想象那儿有朵花蕾, 当光接触到它时, 想象它慢慢地绽放出一朵美丽的花来。心理想“我的思想也是这样纯洁和充满爱”。现在把光往上带到头部, 让光停留一会儿。现在想象光正从我们的身体投射出去围绕着我们的父母, 这一刻他们都充满了光, 此时心理想“愿我的父母都充满爱与和平”。现在把光送给老师、亲戚和朋友, 让这光扩大到照亮整个世界的众生, 心里想“让世界充满光, 让世界充满和平”。我把自己浸在光里, 我把光送到宇宙的每一个角落, 然后我这样想“我在光里面, 光在我里面…我就是光”。

近几年, 乘着中国内地新课程教育改革及对价值教育的重视, 自 2000 年到 2004 年, 本人与华南师范大学, 香港国际 Sathya Sai 教育学院、广东省曲江县及四川省洪雅教育局合作, 开展了为期四年的“广东省学校人文价值教育课程发展项目”和“四川省学校价值教育课程开发的合作研究计划”。两个计划包括了 20 间小学的 20 位中文老师及 20 位数学老师参与“学校价值研究教育课程发展合作研究项目”。

有很多中文科及数学科老师在每一节课开始之前静思两至三分钟，主要是因为是在休息或午饭后，学生会为某些缘故无法平静下来。有时欣赏歌曲或音乐，歌曲尽量选择活泼或旋律优美的或根据课文内容选择，有时听朗读语文精彩片段。有时聆听柔和的音乐，发挥想象力。或专注在平稳、有节奏的呼吸上。还可以做一些有人带领的联想，集中注意力在一般健康或某些特别的事情上。亦可鼓励学生在家中感到烦躁不安或遇到无法解决的问题时，静静地坐下来几分钟。在老师谈到对静思的看法时，中文老师认为学生上课时，心情更轻松愉快，大脑变得更灵活，读起课文来也变得很有感情。静思后，班风和学风都大大改善了。数学课老师用一段悠扬美妙的乐曲或一段优美的文章，将学生吸引到数学课堂上，使他们融入到轻松愉快的课堂气氛中。课堂气氛变得活跃，学生的思维也活跃起来。课中、课后让学生适当地静思，有助他们思考难题，让他们的知识更加牢固。

以下是曲江价值教育中文科老师与数学科老师实施静思的经验：

1. 中文科老师的教学经验举隅

(1) 候小玲老师：课前闭眼静思两分钟 (visualization)：让我们轻轻地走向郊外，深深地呼吸着带着泥土芬芳的湿润而清新的空气。放眼望去，满眼都是春天俏丽的影子。看：小草儿探着青青的小脑袋，在微风中轻舞着；柳枝轻轻的垂下来，他们的身上布满着星星点点嫩黄的牙苞，好象马上就要吐露一片新绿；桃花露着粉粉的笑脸；小鸟和着清泉叮咚的弹奏，在枝头欢快的唱响春天的赞歌。在这里，我们看到了最美好的画面，听见了最美妙的声音，呼吸着最清新的空气，我们真切的感受到：世界是美好的，生命是美好的，一切是美好的……

(2) 刘群英老师：课前音乐静思 (visualization in music)：(播放一段音乐) 当春风吹到那片桃园，仿佛是一条巨大的丝带在飞舞。走进桃园，望着一团团，一簇簇紧紧拥在一起的桃花，我醉了，闻着沁人心肺的清香，我好像来到仙境一般。忽地，我在一簇桃花中发现了一朵格外美丽的桃花。它的花瓣轻盈娇艳，虽然薄的犹如蜻蜓的翅膀。但没有一丁点的破损。在风中，它翩翩其舞；在雨中，它尽情高唱。看着看着，我仿佛自己也变成了一个含苞欲放的花骨朵，正努力地开放。多美的桃花，多美的春天呀！

(3) 郑莹老师：课前音乐静思 (listen to the reading with music)：闭目听配乐朗读想象。(配一段二胡独奏《悲歌》)。你们心中涌起了哪些词语来形容这个孩子？(可怜、凄惨、饱受饥寒……)

(4) 董珊梅老师：课前闭眼静思 (visualization)：把自己想象成在空中飞翔的小鸟，在蔚蓝的天空下，在翠绿的草原上，在浩瀚的大海边，在古木参天的森林里，自由的展翅飞翔；在世界屋脊上，在万里长城边，在千里冰封的北国，在渔歌唱晚的江南水乡飞呀飞，充分享受“天高任鸟飞”的自由。

(5) 张海燕老师：课前闭眼静思 (visualization)：让同学们放松心情，闭上眼睛，展开想象的翅膀，聆听这美妙的音乐。(学生听《春江花月夜》三分钟，然后请几位同学谈感受。)

2. 数学课老师的教学经验举隅

(1) 林少芳老师：① 静思 2 分钟，闭眼回想上一节数学课学的主要知识。（目的是使学生能心平气和回忆旧知，理顺思维，为学新知作好铺垫）。

② 课后闭眼静思，思考“本节刻你学会了什么？明白了什么？应当怎么去做？”

(2) 卢凤英老师：课前闭眼静思（visualization）：我仿佛像一只小鸟，在天空上遨游，尽情葱的山林，一棵棵树婆婆弄碧，华盖如伞，一只只花蝴蝶，蝶在花丛里飞舞，为这一片绿海增添了几分生气与几分色彩。我再往前飘，啊！我看见一条小溪流，它仿佛是一条银色绸带，小溪流动的声音似乎在低低地絮语，扣人心弦。溪中倒映着蓝天的影子。我情不自禁地喝了口溪水，哇，真甜！我充满了力量，继续向前飘去。我看见了一个小村庄，那里有着一群小朋友快乐地玩耍着，好不高兴。我向他们扑去，掀起了一阵风，他们拍着小手，跳着说：“呀，起风了，起风了。”我朗声大笑。忽然我僵住了，因为我看到，很多农民在烈日下，冒着汗，辛苦地耕种，我心里一酸，向他们扑去，心想：我只可以这样帮大家了。我的扑去，也掀起了一阵风，他们顿时抬起头，我明显地看到他们的汗珠少了许多，我心满意足地笑了……

(3) 叶珍莲老师：课前闭眼静思（visualization）：闭上你的眼睛，把自己想象成一个天使，张开洁白的翅膀，在天空中自由自在地飞翔，飞遍世界的每一个角落，把爱传播给世界上的每一个人，让每一个人都健康、幸福、快乐，让全世界的人们都和平共处，让世界充满爱。

(4) 龚元珍老师：课前闭眼静思（visualization）：滴嗒，滴嗒，我是时间老人。我很公平，可是又不公平，我给每个人的时间是一样的，可是又不一样的过。当你勤奋学习努力工作时，我会快乐地陪在你身边，你的时间将会在开心中度过；当你只顾玩乐，一事无成时，我会飞快地从你身边溜走，你的时间将会在懊悔中度过。这节课 40 分钟你有收获吗？你是开心呢还是后悔的呢？想一想你平时在时间安排上有那些做得好的？那些做得不好的？你准备怎样做时间的小主人呢？

(5) 李博川老师：学生静思，放舒缓音乐，平静躁动之心。

同学们，请以你觉得最舒适的方式坐好，闭上你的小眼睛”；（音乐《匈牙利鸣奏曲》起）“多么宽阔的草地呀，天空，是那么的蓝，蓝得令人心醉，请你安静的趴下吧，一起来感受这软绵绵的草原”；（声音渐小）“蝴蝶，在你的头响飞舞，你的童也在随着蝴蝶飞舞。让我们张开双臂，一起来体验秋风的清爽，一起来拥抱美好的童年……”

(6) 刘俊强老师：① 静思：（学生自编小话剧）烟囱与白云：

工厂里的烟囱一个比一个高，一个比一个大。他们在第一洋洋的你望我，我望你，在比高比大。突然，一个大烟囱撞到了白云。

白云（哎呦一声痛叫）：“你不但熏黑了我，还把我撞散了！”

烟囱（骄傲地说）：“撞你是给你沾光了，要不是我站得高高的装点天空，用黑黑的婶子衬托你白云，你有那么白吗？”

白云（被急得叹了一口气）：“你能衬托我？要不是你把我染得面目全非，人们怎么会说现在看不见白云和蓝天了！”

烟囱(得意地说):“你想错了。人们怎么会欣赏蓝天白云呢?有了我们才象征了人类社会的发展与繁荣,所以把我们做得高高的!”

白云(理直气壮):人类只顾眼前的利益,不顾生态环保,最终会毁灭他们自己创造的文明。你们烟囱也会跟着熄灭的!

白云说完就飘走了,工厂里林立的烟囱呼呼不停地冒着黑烟。一阵乌云刮过来,把整个天空遮得没有一线阳光。然后,整整下了一个月的滂沱大雨,把工厂和城市都淹没了,从此,烟囱倒塌了再也冒不出黑烟了。

② 静思:展示10位同学为华华庆祝生日的场景图象片段。大家团聚在庆贺华华9岁生日的晚宴上,每人为华华生日点燃一支蜡烛,同学们一起祈祷,唱《生日歌》。华华切精美的生日蛋糕分给同学,大家欢声笑语,一起分享事物和生日的快乐。

(7) 胡石洪老师:① 配乐诗朗诵:结合优美动听的音乐朗诵一段描写大自然优美景色的文章。(让学生心境平和、修养生息)

②静思两分钟:把自己想象成一颗小种子,在春暖花开,万物苏醒的时节,躺在湿润的泥土里,用尽全身的力气生根发芽,睁开小眼,依次看到了天空,看到了挂在枝头的嫩芽,看到了姹紫嫣红的花朵,呼吸着新鲜的空气,看着五彩的世界生长着,不不知不觉抽出了叶子。夏天,太阳当空照,给予自己无限的力量和养分,不断地生长。秋天,利用这股力量结出了成熟的果实。冬天,在凛冽的寒风中,等待着春天的温暖,等待着来年的希望。请大家睁开眼睛。(让学生感受种子的生长过程,体验充满生机,积极向上和平宁静的价值。)

(四) 静思的课例分析

1. 「价值教育课开发研究」中文科课例

(1) 《地震中的父与子》

执教:韶关市曲江区马坝中心小学李洁华 学生:曲江区马坝中心小学五年级

T: 李洁华老师(Miss Li jie hua)

Ss: 学生(Students)

T: 请同学们慢慢地把眼睛闭上。

Ss: (闭上眼睛)

T: 同学们正在安静的上课。

Ss: (闭上眼睛,10秒)

T: 突灰,大地在震动,地震呀,地震呀,同学们快到空旷的地方去,不远处一座大楼崩塌了,一片呼喊声,一片救命声。大地仍然在晃动,城市变成了废墟,大楼仍然不停地摇晃。不远处传来爆炸声,浓烟滚滚。几分钟过后,这个城市变成了一片废墟,人们到处逃散,寻找自己的亲人。地面因地震,而裂开了宽大的裂缝。好,现在慢慢地把你的眼睛打开。

Ss: (睁开眼睛)

T: 同学们,你们刚才经历了一场地震。请问你的感觉如何?你说说看。

S1: 很害怕。

T: 你说。

S2: 惊心动魄……

T: 好，你来试试看。

S3: 天崩地裂。

T: 天崩地裂一样。你说。

S4: 怕自己死掉。

T: 你说说看。

S5: 心惊胆跳。

T: 声音可以大声一点。心惊胆跳。对呀，地震是如此的可怕，在地震中，上演了一幕幕离死别的景像，今天我们就到地震中去感受一对父子的父子情深，请同学们打开你的书。

Ss: (打开书本)

(2)《丰碑》

执教：广东省韶关曲江区 实验小学杨新花 学生：曲江区实验小学六年级

T: 杨新花老师

Ss: 学生

T: 同学们还是闭上眼睛：

Ss: (闭上眼睛)

T: 深深的吸口气，然后慢慢地把它呼出来。下面老师要让同学们听一首歌，这首歌的名字叫《长征》。(播放音乐) 聆听了这首……激昂的乐曲。

Ss: (聆听乐曲，10秒)

T: 让我们把纷飞的……，回到红砖墙中的……，回忆一下你了解的英雄故事，你认识的英雄人物。

Ss: (聆听乐曲，2分钟)

T: 那……的乐曲，你想起了甚么？戴月宏。

S1: 我想起了非国……那二位英雄……

T: 多么感人的情节。你呢？你说。

S2: 我想起了倔强的小红砖，小红砖他自己很饥饿，也不愿意吃……，也不愿意要他的粮食，最后倒在草地上。

T: 好，请坐，还有同学想到了甚么？红砖长征的，啊，你来。

S3: 我想到了红砖冒着满天风雪，走在美丽的路上，还有，冰天雪地的地方，也不怕。即使是冻死也要继续长征的途径。

T: 好，请坐。的确，为了新中国的诞生，多少中华儿女抛头颅，洒热血。谱写了一曲曲可歌可泣的英雄赞歌。今天我们将要学习的课文，讲述的也是发生在长征途中的一段感人肺腑的故事。请同学们打开书本。

2.「价值教育课开发研究」数学科课例

《查表法求积》

执教：广东省韶关市曲江区第三小学刘俊强、学生：曲江区第三小学五年级

T: 刘俊强老师

S: 学生

T: 上课。

Ss: 老师您早。

T: 同学们好, 请坐。同学们啊, 我们学习数学, 也要学会生活。现代的人民生活水平提高了, 商品也越来越多。我们上涨的价格也有各种各样, 商场的服务也越来越热情了。所以, 人民在追求物质的同时也追求精神的享受。那么我们一起来看看商场里面服务员怎么讲文明、礼貌, 好不好?

Ss: 好。

T: 下面呢, 闭上眼睛, 静思。(播放静思录音带)

Ss: (闭目静思, 2分40秒)

T: 好, 睁开眼睛。我们刚才逛的商场很漂亮, 是吗?

Ss: 是。

T: 那逛商场就要购物, 是吗? 购物就要会写会算数。好, 我们现在来先写写, 算数怎么来计算。看, 第一题, 贺片每张是 0.21 元, 9月10日的教师有同学购买寄给自己的教师, 如果有 10 位同学购买, 就是 0.21 乘以 10。大约口算, 多少元一? 一起算。

Ss: 2.1 元。

分析: 以上的中文和数学课例, 明显表现出课堂静思在培养学生知、情、意方面的作用和意义。中文课堂中的静思有助于学生在脑海里形成一幅幅美丽、壮观的图画, 使学生的想象力得到了极大的发挥, 增强了情感的渲染力。数学课堂静思, 致力于把学习的内容与现实生活联系起来, 有利于培养和增强学生学习数学的兴趣, 体现数学的趣味性和实用性。

(五) 学生静思的追踪性报告

在学生方面, 以下我举出两个个案的追踪研究资料, 发现近半年来, 静思对学生在多方面都有正面的教学效果。

在刚开始的时间里, 我们分阶段对学生的静思活动做了调查, 总的来分析, 学生对静思的接受和理解有一个过程, 随着时间的推移, 学生对静思的理解逐渐加深, 静思对他们的作用和意义也逐渐增加, 通过静思, 他们丰富了想象力, 集中了注意力。有的学生还能够自发的在课外运用静思。

第一阶段: 静思第一天 (2003 年 3 月 3 日)

对 50 个学生关于四个问题的问卷调查

问卷内容:

1. 静思时, 你是怎样做的?
2. 你头脑中想到了什么?
3. 你认为用静思的方式让自己平静下来有效吗?
4. 有没有继续进行下去的必要?

结果:

92% 的同学认为静思是有效的或将是有效的.

88% 的同学认为需要进行下去或可以进行下去

学生对静思基本持肯定的态度. 持反对意见的少数几个学生是因为没有掌握正确的静思方法, 或者还不能调控好自己的想象。

第二阶段: 静思前两周 (2003 年 3 月 4 日至 2003 年 3 月 17 日)

六个被跟踪的学生接受了这次问卷调查

问卷内容:

1. 静思时你常会想什么?
2. 你更愿意采用那种方式静思, 是自己静静地坐着还是听音乐, 还是老师语言引导?
3. 静思还要进行下去吗?
4. 除了课堂上, 你认为静思还可以用在什么情况下?

结果:

所有学生都认可静思这种方式。

大都认为静思有较为明显的效果, 使学生平静, 心情愉快。

而且学生有能力把静思由课内引向课外, 由老师要求和引导转向自发运用。

第三阶段: 静思两个月 (2003. 3. 18-2003. 4. 30)

特点: 除课堂中的静思外, 把静思延伸到课外的学习和生活中

问卷内容: 请谈谈你认为最为成功的一次静思体验

结果:

学生已经习惯并接受了静思这种方式. 已把静思当成每天上课的一个必要环节, 已经习惯于从静思中获得宁静。

学生基本掌握静思的方法, 能通过静思使自己平静下来, 解决一些问题。

1. 个案分析:

一位学生在语文科方面, 觉得静思对他的帮助

2003 年 9 月	听着音乐, 大脑觉得很舒服, 能引起我想到一些有趣的东西, 可帮助自己解闷。
2003 年 10 月	闭眼背诵古诗, 感觉在欣赏一幅美妙的图画, 能较快背出古诗。
2003 年 11 月	可以锻炼自己的想象力, 可帮助我忘记一些伤心的事情。
2003 年 12 月	静思可以帮助我, 让我上课时感觉到很轻松很愉快。
2004 年 3 月	静思可以让我少脾气, 能调和同学间的矛盾, 使我变得温和起来。
2004 年 4 月	静思能使我心境平和, 想得更宽, 想象丰富。

分析: 从以上表格我们可以看出, 在语文学习中, 通过静思, 学生在认知、情感、记忆力、想象力等领域有所发展。静思可以帮助学生增强丰富的想象力, 使他们心情平和、舒畅, 同学间相处地更加融洽, 并能较快地记住和学会知识。

一位学生在数学科方面，觉得静思对他的帮助

2002年11月10日	我觉得听音乐能使我静思，播音乐，能使我学习要好，使我专心地学习。
2002年12月12日	能提高记忆力，通过静思，我的记力提高了很多。
2003年1月2日	看书也能让我静思下来，把注意力都集中在一起。
2003年2月28日	烦躁时，静思能使我心平静下来。
2003年3月19日	遇到困难时，静思就能把任何困难都解决，所以我非常喜欢静思。
2003年4月2日	静思能令智力更敏锐，增强决问题的能力。

分析：上表反映出，在数学课堂中，使用静思不仅能使学生心境平和，还在培养学生的注意力、记忆力和解决问题的能力方面有很大的帮助。学生能够更加专心地学习，注意力更加集中，他们能够在平静的心态下思考问题，解决问题的能力也增强了。

2. 学生静思的追踪性比较分析报告

中文课对静思的追踪性访谈
(曲江樟市中心小学 谭秀琼老师收集)

姓名 谈话 内容 时间	黄旭	魏文静	望艳芬	温明辉	黄小翠	邹世顺
第一阶段 2003年3月3日	我眼前一大片花，微风轻轻地吹，发出阵阵花香，蝴蝶自由自在地在花丛中飞呀飞，小鸟也来了，蜜蜂正忙着采花蜜	头脑中出现我们一家去公园游玩拍照的情景，我看我房间里有一个大书柜，我每天都要和书打交道。睁开眼睛时，我发现自己非常清醒	我的头脑中只是一片黑暗，在这几分钟里，其实什么也没有想，只是听着窗外的风声，吹拂着我的头发，只觉得凉爽极了	我想到我在我们村的河里看到一条大鱼，我就下河去捉鱼，捉到鱼，我高兴极了	我的头脑中什么也没有想到	静思时，我是闭着眼睛在想那快乐的时刻、情景
第二阶段 2003年3月17日	静思时，我常常会想到一些美丽的景色，开心的	静思时，我常常想到一些愉快的心情，大多是	静思时，我常常想到高大而漆黑的楼房，我从	静思时，我常常会想到我在一个很美丽的地方玩	我喜欢自己静静地坐着。每次静思，	我觉得自己静悄悄地坐着，课室静得

	<p>时刻，比如：眼前是一片一望无际的花海，有各种各样的鲜花，微风轻轻一吹，散发出一阵阵幽香，有许多蝴蝶在花丛中翩翩起舞，有许多小鸟在天空自由飞翔，有许多蜜蜂在花丛中采花蜜。我愿意采用一段优美的音乐的方式配合静思。自从进行静思，心情变得平静多了，上课时更集中精力</p>	<p>游玩、玩游戏等很有趣的事情。我愿意用音乐配合静思，因为音乐优美、美妙，自己的思路也随着想到更完美的事情了。进行静思以来，感受到头脑清醒和对一种信念的追求</p>	<p>远处静静地向那大楼走去，但我走进去看，黑乎乎的一片，我好象找不到开关，我四处摸去，还是摸不到。我愿意有老师的语言来引导我们静思，我希望有一个开关让这大楼明亮起来，让这个世界不是黑暗的。进行静思以来，我的记忆力好象强些了</p>	<p>耍，如在果树上摘果子。我更愿意扒在桌面上来静思，有时老师的语言引导，有时音乐配合静思，得有变化，多种方式一起更好</p>	<p>就是觉得心里能平静下来，心里非常舒服</p>	<p>有点像连针掉到地上都能听得见，内心根本不能平静。还有，所谓静思就不能听音乐，特别有些音乐让人心情很难平静，所以我希望有老师的语言引导来静思。进行静思以来，好象没有什么变化，又好象有。我基本认为可以进行下去的</p>
<p>第三阶段 2003年4月30日</p>	<p>记得那次参加英语竞赛，比赛前我就感觉到老师们对我抱有很大的希望。当时我有点儿紧张，因为我对英语单词不是很熟。后来在一次静思中我突然想到了谭</p>	<p>那天我在家一边听音乐，一边看书。累了，我放下书闭上眼睛休息。我想到我的奶奶，想到她那慈祥的笑脸，想到她曾经跟我们一起的日子。我的感</p>	<p>有一次课堂上静思，我们听着老师的话把头脑想象成一排排房间，房间黑黑的，我们打开了一个房间，找到电灯开关，一按开关，整个房间都亮了。这个房间是</p>	<p>有次测验前，老师让我们静思，老师在我们静思的时候说粗心是一条摇着尾巴的大黄狗，咬你的时候不疼，但发现伤口以后很疼。叫我们小心点儿，不要让</p>	<p>我的成绩不是很好，我不敢和同学们玩。所以，我一直很喜欢静思，一个人静静地坐着，想一些自己的事情，没有印象特别深的哪一次静</p>	<p>有一天晚上我做一道数学题被卡住了，我赶紧地抓住笔，绞尽脑汁地思考，手心都出汗了，我还没有想出来，虽说姐姐就在</p>

老师不是说过静思对记忆有帮助吗？于是我晚上就开始尝试，闭上眼睛，就是银幕，闪过一个个英语单词。我要把它输入我的头脑中。以后一有时间我就用这样的方式记单词，几天后，我发现能记得更快，更牢固了，而且心情也轻松多了。英语竞赛我得了全校第一	觉非常美妙。那一天，我觉得自己被一种爱充满着，飘飘欲飞。现在想起来仍觉得很幸福	用来存放语文知识的。以后我在记语文知识的时候总想着那个房间，那里很亮，很宽敞。我在背书时觉得头脑清醒，不再昏昏了	大黄狗咬着。我们在测验的时候就十分地认真，小心。发试卷时老师说我们字有进步，成绩也有进步，没有被大黄狗咬着，我们都很高兴	思，每次静思都让我很舒服，我只希望能微笑着静思，微笑着面对生活	旁边，但我不肯轻易妥协。我采用静思的方法，闭上眼睛深呼吸，让自己的心情慢慢平静下来，从头脑中搜索学过的有关知识，终于找到了解决问题的方法
--	---	--	--	---------------------------------	--

（资料来源：青海价值教育课程开发合作项目：第一期培训资料 香港 Sathya Sai 教育学院，华南师范大学教科院课程与教学系 p79—83 2006年7月 西宁）

数学课对静思的追踪性访谈
（曲江第三小学 刘俊强老师收集）

姓名 谈话 内容 时间	谭洁	梁姣婷	李伟峰	潘思尧	郑子云	廖振中
2002年11月12日	我觉得听故事能使我静思，因为我心平气静下来，能使注意力集中	我认为静思不管是听音乐还是做其他事情都适合我，我比较下保持沉	我觉得听音乐能使我静思，播放音乐，能使我学习更好，更专心	静思能减少嘈杂的程度	静思能使心跳与呼吸有规律，能带来平静轻松	静思使我注意力集中，将一件件事情尽快地做好、做完

		默，沉默可以使我在课间活动时的心情平静下来，有句话说得好：“保持沉默，或讲些比沉默更好的话”				
2002年12月13日	我觉得看书能使我静思，因为能使我大脑活跃、脑子清醒	静思可以使我气愤或兴奋的心情缓和下来。	能提高记忆力，通过静思，我的记忆力提高了很多。	静思能让头脑更清醒	平静下来可以提高记忆力	心平气和，不容易和同学发生吵架，打架事件
2003年1月2日	我觉得听音乐能使我静思，因为播放音乐，我会学习得更好，就象在独自温习一样。	凡是遇到难题，静思可以使思路清晰，不会模糊，还能集中注意力，我更能应付数学。	看书也能让我静思下来，把注意力都集中到一起。	静思能增加记忆力	平静可以减少体内感觉不好的压力	静思能使我思维敏捷，能比较快地做出题目
2003年2月28日	我觉得集中注意力能使我静思下来，对我非常有效，因为使我上课听讲，学习学得更棒，还可以帮助我思考。	我在静思时会幻想，这种感觉使我感到非常有效，因为有苦恼与忧虑，只有美好。	烦躁时，静思能使我心平静下来。	静思能使我更健康	静思能使我更健康	静思能增强我的记忆力，放学后能记住当天所学的知识
2003年3月25日	“上课的时候，趴在桌子上，也可以使我静思，把脑子懒得东西都	静思还可以使我身心健康平衡	遇到困难时，静思就能把任何困难都解决，所以我非常喜欢静思。	静思能使我做事情时集中注意力	静思能减少与同学之间的争吵	静思能使我在周围嘈杂的环境下写作业

	停下来，不想其它东西。所以，这也是静思的一部分。					
2003年4月2日	回到座位上，一定要平稳、有节奏地呼吸，然后静静地坐在位置上，不想任何东西，这也能帮助我们静思，所以，我非常喜欢静思。	呼出所有令自己不开心的空气	静思能令智力更敏锐，增强解决问题的能力。	静思能使我思考的时候智力更敏锐	静思能减少课堂内普遍嘈杂的程度	静思能使我身体健康，有益身心

（资料来源：青海价值教育课程开发合作项目：第一期培训资料 香港 Sathya Sai 教育学院，华南师范大学教科院课程与教学系 p75-77 2006年7月 西宁）

分析：以上通过对比十二位学生在五个多月的时间里的静思效果，得出学生在认知、想象力、注意力、记忆力、情感和问题解决能力等六个方面都有不同程度的提高，其中，中文课中的静思更有利于提高学生的想象力和培养丰富的情感，而数学课则更有利于集中学生的注意力，帮助学生提高分析问题和解决问题的能力。这一结论再次验证了静思在课堂中的正面效果，在培养学生平和的心境，丰富的想象力和集中学生注意力等方面的重要作用，以及在提高学生的记忆力和认知能力方面的促进作用。下面介绍几种有代表性的，学生感觉效果很好的几种静思追踪性案例：

(1) 广东省韶关市曲江县马坝镇中心小学 （华沛韬老师收集）

黄婷：

第一次面谈：啊！静思真的有好处。

第二次面谈：静思可以休息一下身心。

第三次面谈：静思也可以消除烦恼，达到心境平和。并且还可培养我们的良好品行。

徐先锋：

第一次面谈：静思的时候教师播放优美的音乐给我们学生欣赏，我感到很轻松很自由。

第二次面谈：静思真是我一生的享受。

第三次面谈：静思可以帮助我们的大脑灵活，敏锐，思维清醒。

何志奉：

第一次面谈：静思时，数学老师给我们放音乐，感到悠闲，感到轻松。

第二次面谈：静思可以让我们的的大脑休息，上课时不会无精打采，达到精力充沛，精神焕发。

第三次面谈：静思可以让我们学生忘掉烦恼，闭目养神。

钟松林：

第一次面谈：静思既可以让我们人类心情平和，又可以消除大脑疲劳。

第二次面谈：静思，我们感觉到所有的一切都焕然一新，上课时达到注意力集中。

第三次面谈：静思时优美动听的音乐，可以放松自我，达到民主和平氛围，真是奇妙极了！

许嘉萍：

第一次面谈：静思，我感觉到很安静，很舒服。

第二次面谈：当我遇到不开心、烦恼的事时，我就自己一个人找个安静的地方进行静思，让自我心里达到舒服状态。

第三次面谈：静思既可以让人头脑清醒，修心养性，又可以让人明白事理，心境平和。

唐莉敏：

第一次面谈：静思是老师给我们的礼物，还可以锻炼我们的忍耐力。

第二次面谈：静思就是劳逸结合，能促进我们提高学习成绩。

第三次面谈：我觉得静思还是很好的。静思可以想象自己不会做的事情、有趣的事情等等。

(2) 广东省韶关市曲江县犁市镇中心小学 (黄剑飞老师收集)

蔡庆峰 男 副班长

2002年9月2日

“第一次这样‘静思’，觉得很新鲜，静思后，心情轻松，很快安静下来，思维起来感觉很好。上课的精神较集中。”

2002年10月14日

“多次这样的静思，我每次上课都很容易集中精神，心情好，特别是上节是体育课，再来上数学课，先静思，觉得没有这么累，很快平静下来。”

2002年11月15日

“静思的时候，老师让我们想一想上节课学了什么，我认为很好，等于让我们复习上节课内容，很快投入到这节课中。”

2002年12月27日

“这几天静思，有些同学在很小声讲话，我认为不好，影响我，老师你说说他们，不要发出声响。”

2003年3月20日

“我认为每节课静思养成了我的习惯，你不用说我都会进行，特别是在测验前先静思，对我很有帮助，这次测验我估计我能考97分。”

郑建英 女 小组长

2002年9月2日

“静思后心情舒畅，随着老师的语言想象出老师所讲的内容，感觉这样很好，很新奇。”

2002年10月14日

“体育课后进行静思，我感觉过后没有那么累，能降低紧张情绪。”

2002年11月15日

“以前我比较不喜欢上数学课，现在我感觉上数学课很好，喜欢上数学课了，所以爸爸妈妈都说我的成绩有进步”

2002年12月27日

“同学们都说我数学成绩有很大进步，我想老师这样的教学方法，对我很有帮助，特别是每节课的静思，让我很快进入课堂中去。”

2003年3月20日

“测验前静思不浪费时间，有必要，希望每节课都进行静思”

马夏霞 女

2002年9月2日

“第一次这样‘静思’心里特别安静，心情舒畅。”

2002年10月14日

“对学习有帮助，很快安静下来思考问题。”

2002年11月15日

“每节课我认为静思很好，心情都感觉特别好，有必要。”

2003年3月20日

“在每次数学测验中，先进行静思，很快安静下来，考试都顺利一些，我觉得我的成绩有了一定的进步”

陈倩琳 女

2002年9月2日

“第一次这样‘静思’觉得新奇，心情很快平静下来，没有想其它东西，觉得老师不知在搞什么，想做些什么。想到《流星雨》这首歌，因为老师在说‘流星的故事’”。

2002年10月14日

“没有那么新奇了，对心情影响没有那么大，只是心情没有那么烦躁。”

2002年11月15日

“体育课过后进行静思没有那么累，心情快平静下来？对上课有很大帮助。”

2002年12月20日

“每节课进行静思是可以的，我很喜欢，播放一些优雅、抒情的音乐会更好。”

2003年3月20日

每次数学测验前，静思，能让我们的心情很快安静下来，考试较顺利。每一节课静思，学生吵的时候有必要，不一定每节课都要进行静思。”

(3) 广东省韶关市曲江县马坝镇中心小学 (李洁华老师收集)

静思的作用 (第一次)

叶桂强：静思给我们想东西，真有趣。

张学林：静思，就像我们在五颜六色的彩虹里看见了我们所学的知识。

侯玉婷：静思就是闭目养神。静思，可以平息自己的慌张和混乱。

黄梅花：静思可以提起精神，让别人觉得你有精神，老师看了觉得很满意。

许秀文：让脑子清醒，不让脑子胡思乱想，好让眼睛休息。

冯月亮：静思对同学们来说是个好帮手，上课回答问题快速，上课不发呆，从小养成良好习惯

张伟：感觉很突然而且舒服，那种味道是说不出的味道。

欧阳翔云：静思可以创造良好的环境。

刘鑫：静表示不说话，没有声音；坐表示玩得好累的时候，坐在椅子上好舒服。不受别人的干扰，使大脑集中精力，才能提高我们的想象力和思考力，让我们有好的记性。

温俊杰：静思场地很随便，哪里都可以。

邱志伟：同学们都在安安静静的，自己在吵吵闹闹，会把别人惹火了。如果自己不吵，这样才能取得别人的喜欢。

朱文涛：静思使我们快乐！

徐先锋：静思的时候我感到轻轻松松，自由自在。

孙文杰：静思是为了提高记忆力而设计的，静思除了可以提高记忆力以外，还可以休息。

唐莉敏：静思是老师给我们的礼物。静思可以锻炼我们的忍耐力。

肖尹媚（8岁）：我觉得静思很不好，因为我觉得静思没有作用，直接上课还好。静思很麻烦，说了上课，还要闭眼，所以我不喜欢静思。

静思的作用（第二次）

叶桂强：静思的时候，要坐端正，脚放平，闭上眼睛，不说话，手肩放松。

张学林：静思能提高我们的大脑能力、聪明能力、思想能力。

侯玉婷：静思就是劳逸结合，搞好学习。

黄梅花：静思让我想到了翠鸟鲜艳的羽毛，还想到了翠鸟捉鱼的动作。

许秀文：大家要安静，不管在什么地方都要安静，不要吵闹。

冯月亮：静思对学习有利。

张伟：在光处展现在我眼前的是红色的，在暗处展现在我眼前的是比红色暗一点的颜色。

欧阳翔云：老师常叫我们静思。我想，静思可能有安静和想一想的作用。比如，上课叽叽喳喳，静思就可以让我们安静。

刘鑫：要坐如钟，行如风，目不斜视。

朱文涛：回想静思，我们就觉得很烦劳，一点也不好。慢慢地我们就不觉得烦恼了。有一些同学觉得很烦恼，我对他们说：“你们慢慢就不觉得烦恼了。”一个星期过去了，同学来找我，说谢谢。

徐先锋：静思可以帮助我们丰富想象力，也可以提高记忆力。静思要手平脚平身直，要把眼睛闭上才有用，不要说话，不要闹别人，要坐在椅子上一动不动

唐莉敏：让同学们安安静静思很难。但是我觉得静思还是很好的。静思可想象自己不会做的事情、有趣的事情等等。

肖尹媚：经过一个学期，我觉得静思很有作用。一.可以提高我们的记忆；二.可以提高想象力；三.可以让我们休息一下。所以，我觉得有很大的作用。

学生的感受是反反复复的。总体来看，静思给孩子们一种新鲜感，他们乐意接受；也存在一些逆反心理的、因生理因素而讨厌的。

我们都愿意继续尝试。

(4) 广东省曲江县实验小学 （林桂莲老师收集）

黄竞贤：

师：你觉得课前静思对你上好这一节课有什么帮助？

生：下课时我们玩得很兴奋，很难一下子进入学习中。上课前静思，能让我们静下心来，集中精力上好这节课。特别是上完体育课静思，效果更明显。以往做了一些激烈运动或是玩游戏太兴奋了，上课时还记着玩游戏，没心思上好这节课，常走神。静思就能让我们安定心神，集中注意力。

师：你喜欢考试时静思吗？你觉得考试时静思对你的考试有什么帮助？

生：我喜欢考试前静思。因为考试前是我们学生们最紧张的时刻，考试前静思，深呼吸几下，能让我们放松一下，就不会紧张了。这样子，考试的效果会更好。

师：当你生气或烦躁时，你会选择静思吗？这对你有什么帮助？

生：当我生气或者说烦躁时，我就听音乐静思。音乐能陶冶一个人的性情，听着音乐，我就仿佛走进了一个仙境般的世界，很快就忘记不高兴的事了。

师：一个多学期的静思，你有什么收获？

生：一开始的时候，我不习惯。根本没心思去静思，还在想着别的事。这时，一首抒情的音乐传进我的耳朵，啊！真好听。我紧张的大脑顿时轻松下来。不一会儿，就把课外的事情抛到九霄云外。我还按老师说的去做，在静思的时候，进行想象。想象音乐中描绘的情景。这样还可以提高想象能力呢！

在静思时，有时，我会想到天鹅在碧绿的波光鳞鳞的湖里嬉戏。天鹅又展开了洁白的翅膀飞向天空。有时，我又会想到清晨，小鸟在天空叽叽喳喳地叫着大家都起床了，新的一天又开始了。当我听欢快的音乐时，我眼前出现的是小松鼠在玩松果，小白兔蹦蹦跳跳，小猫在玩毛线球，小猴子在树枝上打秋千……

通过一段时间的静思，我也改掉了以前的坏毛病。不会整天忘记带东西或丢东西，再也不做“马大哈”了。

我真没想到静思竟然有这么大的魔力，音乐真能陶冶一个人的性情。我想，静思这项活动应该继续做下去。让我们更聪明，记忆力更好，精神更集中。

这段时间，我静思又有了收获。甚至还懂得了一些做人的道理。

老师每个星期都要求写一篇周记。我常常不知写些什么好。所以，我现在就借着静思的时间，回忆一个星期来最有意义的一件事，然后记下来，抄在周记本上。

有一次，我和同学吵架了。静思时，我就慢慢地想，知道了吵架是不对的。以后再别犯这样的错误。

我平时比较喜欢看童话。可是，看到最起劲的时候却结束了。我就一边静思，一边继续编下去。

总而言之，我认为静思的活动，真是好极了。

刘嘉琪：

师：你觉得课前静思对你上好这一节课有什么帮助？

生：我觉得上课前静思对我们有很多好处。我有这种经验，下课的时候玩得很疯，特别是上体育课，上完后根本不想上课，而静思就能克服这难题。

师：你喜欢考试时静思吗？你觉得考试时静思对你的考试有什么帮助？

生：我并不喜欢在考试前静思，我觉得考试前静思根本起不到作用，考试时间本来就少，再静思，时间不是更少了么？要是这样，还不如去背书呢？

师：当你生气或烦躁时，你会选择静思吗？这对你有什么帮助？

生：当我生气时，我喜欢静思。通过静思，知道了我为什么生气和烦躁，也知道我哪里错，哪里对。然后我会把这些事情忘了，逐渐开朗起来。

师：一个多学期的静思，你有什么收获？

生：没有静思的时候，我连钉纽扣这种活儿都嫌麻烦，拿根针，一条线穿来穿去，烦死了。当我学会了静思之后，我总会一针一线地细心地缝起来，在缝好了第一粒纽扣的时候，激动的泪花不知不觉地从我的眼眶里流了出来。这就是静思给我的好处之一。

每天晚上睡觉前，我要静思十分钟，回忆一下当天学过的知识。通过一个多学期的静思，我的脾气不再那么暴躁了，每遇到一件事，总会冷静地分析、解决；通过静思，我的作文提高了，想象力丰富了，有好几次还被老师表扬呢！静思也使我的数学成绩提高了，计算也不会经常出错了。这都要归功于静思。

刘裕颖

师：你觉得课前静思对你上好这一节课有什么帮助？

生：课前静思可以使我上课更认真。比如我下课玩了一些激烈的游戏，上课就会老想着玩，心很兴奋；可是通过静思，我的心便平静下来，能更专心地上课，学到更多的知识。

师：你喜欢考试时静思吗？你觉得考试时静思对你的考试有什么帮助？

生：我不喜欢考试前静思，如果静思，会浪费时间。但我喜欢考试中静思一会儿，这样可以使脑子放松，更有精神去做下面的题目。

师：当你生气或烦躁时，你会选择静思吗？这对你有什么帮助？

生：我会选择静思。这时候我的心情就会放松，气就会消了。有一次，我和我爸爸闹别扭，我气极了，我就静思，心就平静了许多，气也抛到九霄云外了。

师：一个多学期的静思，你有什么收获？

生：课前静思三分钟，听着优美、动听的音乐时，使我全身心放松，上一节课的疲劳和下课后的兴奋一下子全消失了，可以让我更专心地去听课，学到更多的知识。还有，原来烦躁的心情消除了。

晚上睡觉前静思十分钟，回想当天所学过知识，可增强记忆力。我烦躁的性格，也变得有耐心了。

每次写作文，由于静思，我的大脑放松了，更有精神去写，总像有灵感似的，能想到一些优美的语句，使我的作文水平提高较快。

静思真好！

伍家立：

师：你觉得课前静思对你上好这一节课有什么帮助？

生：上课前静思，可以使注意力集中，上好这一节课。比如说上完体育课，我在体育课上玩得很高兴。上课了，余兴未尽，总想着玩的经过。注意力分散了，没法上好这一节课。自从静思以后，尽管刚上完体育课，这一静思注意力又集中在一起，就能上好课。

师：你喜欢考试时静思吗？你觉得考试时静思对你的考试有什么帮助？

生：我喜欢考试时静思。因为在考试时，经常有难题，想不到答案，心自然会烦躁。这样就不能灵活运用脑筋。静思可以让我的心静下来，静下心来，可以灵活运用脑筋解题。所以我喜欢考试静思。

师：当你生气或烦躁时，你会选择静思吗？这对你有什么帮助？

生：我生气时会选择静思。一静思心情会静下来，使我不再心情烦躁。

师：一个多学期的静思，你有什么收获？

生：通过一个多学期的课前和晚上睡觉前的静思，不仅心理上得到了好处，生理上也得到了好处。

心理上得到的好处是：以前我脾气很烦躁的，经过静思后，我的脾气像被河水磨去了菱角似的，露出平坦的石面。比如说：我以前做作业不会做，去请教妈妈。有时妈妈说没有道理，我会大声顶撞妈妈。可是，经过静思后，我会心平气和地说出妈妈没有道理的地方。经过静思，我的记忆力提高了很多。以前我背书，要背五六次才能背出的，静思后，三四次就可以背出，还有我思维、想象力也提高了。

生理上得到的好处是：以前我近视度很高，经常上课看不到黑板上的字。可静思后，我的近视度降低了，上课时看得到黑板上的字了。

静思的好处多不胜数。

刘卓夫：

师：你觉得课前静思对你上好这一节课有什么帮助？

生：我觉得课前静思对我有很大的帮助，比如有时我在阳台上玩得很兴奋，上课了，还想着刚才玩的事。可静思后，心就平静下来了，可以认真地上课，这就是静思对我的帮助。

师：你喜欢考试时静思吗？你觉得考试时静思对你的考试有什么帮助？

生：我非常喜欢考试前静思，这是因为它可以帮助我思考，所以考试前静思很有帮助。

师：当你生气或烦躁时，你会选择静思吗？这对你有什么帮助？

生：当我生气的时候，我会选择静思，这时静思可以把我的生气压在一边，使我没那么生气。比如，有一次妈妈冤枉了我，我生气极了，我想到静思，我坐在床上，闭着眼睛，果然，我的气就消了。

师：一个多学期的静思，你有什么收获？

生：我试了一下，每节课前听音乐或复习昨天学的内容和每天晚上回想当天所讲的内容。一个星期后，我觉得没那么容易发火，睡眠比以前好了许多，一觉就睡到天亮。而且头脑轻松了许多，感觉十分棒。

以前我的性格比较粗糙，总是做错数学作业。有时做数学把得数抄错，妈妈说我：一点也不认真，粗心大意。我心里很不好受，就在练习本上乱写乱画。通过静思，我的性格开始变得不那么粗糙了，做数学作业也比较认真了。数学成绩也提高得比较快了。

经过一个多学期的静思，我的想象力提高了，听着音乐，我舒畅了很多，有时仿佛看到了天鹅在翩然起舞，有时仿佛看见小鸟在欢乐歌唱，小动物们在跳舞、弹琴……。静思对我来说，确实有很大的帮助。

胡奥奇：

师：你觉得课前静思对你上好这一节课有什么帮助？

生：我觉得好。因为我们课间的时候又蹦又跳，特别是女同学们，跳皮筋，很兴奋。上课前听一些柔和的音乐，可以让刚才兴奋的心情平静下来，认真听老师讲课。

师：你喜欢考试时静思吗？你觉得考试时静思对你的考试有什么帮助？

生：喜欢。因为语文考试的时候有作文，写作文的时候，要展开自己的想象力才能把作文写好。如果我静静地坐几分钟，想一想我们学过的文章和老师教我们构思作文的方法，就会让我的想象力提高，胸有成竹地写好文章。还有数学考试的时候有许多计算题，静思几分钟，深呼吸后，使心情平静下来做计算题，计算会比较准确。

师：当你生气或烦躁时，你会选择静思吗？这对你有什么帮助？

生：不会。我会拿些笑话、幽默书来看，让自己捧腹大笑。我就是这样来消除自己的烦恼。

师：一个多学期的静思，你有什么收获？

生：静思使我改变了坏毛病——粗心大意。因为精神不集中，写作业时就分心，如：做算术题，明明是算对了的，由于分心，就把“6”写成“0”了。静思可以高度集中精神，做作业时不会分心，也就不会粗心大意。

在家里，睡觉时，我就会睡在被窝里，打开音乐慢慢想象：在水里，在森林里会发生一些什么事。或者不用音乐，静静地坐着，回想上课时老师讲了什么内容，像电视上的画面，历历在目。

还有这个学期，我的字不知为什么，竟然好了许多，作文水平也提高了很多，还受到妈妈和老师的赞扬。我想这都是静思带来的神奇效果。

(5) 曲江县周田中心小学 (饶雪明老师收集)

2002年9月

龚富霞：开始觉得很稀奇有趣，但是没有做好，不认真。

罗振海：想事情、想问题时比较容易。

黄春明：很有趣、很舒服，但浪费了我们的宝贵时间。

杨丽霞：比以前在村小上课有有意思，对学习有帮助，喜欢想一想以前学过的内容。

曾志军：我喜欢听音乐。

龚香兰：喜欢上这样的课，想一些大自然的景。

2002年10月

龚富霞：静思可以让我抛开下课十分钟的喧闹，可以把精力集中到学习上来。

罗振海：心情比较舒畅，想自己喜欢的东西。以前上课比较烦躁，现在的学习轻松多了。

黄春明：静思可以使我把精力集中到课堂上来，能听懂老师讲课，学习不会开小差。

杨丽霞：静思能使我平静，因为上课我总是很紧张，怕老师提问。但课前静思使我的心慢慢平静下来，上课不紧张了，能学得更好。

曾志军：帮助学习

龚香兰：上课的时候头脑平静，更有精神上课。

2002年11月

龚富霞：静思使人心平气和。上课的时候十分有趣，下课的事全部都忘了，专心去听课。

罗振海：我觉得静思很好。课间总是玩，上课了可以通过静思使心平静下来，集中精力上课。

黄春明：回忆晚上做的练习，想一些很美的东西。听音乐很舒服，能把记忆力提高。

杨丽霞：静思能帮助解决难题，能把精力集中到学习上来。

曾志军：打完球回到课室，静思可以使我平静下来，认真听课。

龚香兰：能使人想到一天中做的事有什么收获。还能想从来没有见过的景象，能让人静下心来上课。

2002年12月

龚富霞：能帮助学习，头脑很平静，可以排除烦恼，还能丰富想象力。

罗振海：能帮助我解决困难，当我遇到困难的时候，静思可以使大脑清静，这样可

以更好地解决问题。

黄春明：做作业遇到难题，可以用静思来集中精力，然后认真思考，解决问题。

杨丽霞：能发挥我们的想象力，还可以提高我们的记忆力。

曾志军：静思对我们的学习有帮助，我的学习有进步了。

龚香兰：听音乐可以增长见识，上课很舒服。

2003年3月

龚富霞：静思可以让我平静地对待许多的事。我知道它能改变我的品质。

罗振海：经常静思可以使人平静心情，以前我很冲动，但是现在我开始学会控制自己了。

黄春明：静思对学习真有用，静思最能使人心平气和。

杨丽霞：我希望所有的老师都能这样上课，静思真的对我们的学习有帮助。

曾志军：静思后上课很舒服，不会开小差。

龚香兰：可以消除疲劳，提高记忆力。

(6) 曲江县实验小学 (杨新花老师收集)

调查者：男：杨柳青 赖耀鹏 董青云

女：黄丽瑛、李诗园 邓玉兰

(以下简称杨、赖、董、黄、李、邓)

2月份

静听歌曲《苗岭的早晨》后

师：谁来说说你此时此刻的感受？

杨：精神很愉快，走路都想蹦来跳去。

赖：心里很快乐，觉得自己在大自然中跳舞。

董：我觉得精神抖擞，很有活力，上课也有精神了。

邓：这一天都很活泼可爱，充满生机。

李：今天天气阴沉沉的，我上第一节课都想打瞌睡，现在听了音乐就觉得精神多了。

黄：心理很舒服，像是走进了大自然里，头脑也很清醒。

3月份

师：你觉得睡前静思对你有什么帮助？

杨：心理很舒服，疲惫消除了，觉得很有力量。

董：我静思时喜欢回忆要背诵的内容，第2天就更记得了。

赖：一天的烦恼都被风吹走了。

邓：第二天要考试或者要比赛，我晚上就会很紧张睡不着。静思了后，我就会很快入睡了，醒来就不紧张了。

李：心里很平静，把一天中的烦恼都忘了。

黄：烦躁被风吹走了似的，心里很舒服。

师：你喜欢哪种静思方式？

杨：我喜欢听着音乐闭上眼睛想象，因为我从小就喜欢听音乐。

董：我喜欢听有鸟叫声的音乐静思，听起来让人觉得很有精神。

赖：我喜欢闭上眼睛想象大海和日出，我最想到海边看日出。

李：我喜欢自己一个人闭上眼睛静静的坐着，我不想东西的。

邓：我喜欢听着音乐静思，因为音乐使我觉得人很放松很舒服。

黄：我喜欢一边静思，一边听老师讲故事。老师您讲的故事很生动，又很有意义，使我们受到教育。

4 月份

师：你喜欢在什么时候进行静思？

杨：课前，上一节课又读又写，耳朵又要听，眼睛都很疲惫了。静思听一下音乐就会觉得有一股强大的力量，使下一节课上好。

董：课前听，特别是下午第一节课很想睡觉，听了音乐就不想睡了。

赖：运动后，静思了就使人平静，才能把课上好。

李：课前听，上课比较有精神。

黄：考试前，使我心不慌张，注意力集中。

邓：作业后，做作业很紧张也很累了，静思使人放松。

(7) 曲江县大塘中心小学 (陈征老师收集)

学生对静思的感受：

时间：2002 年 9 月

邱静：“第一次静思时，我觉得很稀奇，可我总是静不下心来。经过几次后，我觉得习惯多了，静思后再上课，我会较认真。”

梁洁：“刚开始静思时，我感到挺好玩刚闭上双眼，就感觉到坐不住了教师说的也会不注意听，经过这段时间的静思，我总算能坚持到 2 分钟了。”

祝小勇：“当第一次听到老师叫我们全班闭上眼睛‘静思’时，我心里有一种疑问的感觉，这样做是为什么？后来才知道，这样静思，班上可安静多了。”

汤海平：第一次老师让我们静思，我心里想：老师一定没有做好准备。我就慢慢睁开眼睛，哎，不是这样，老师正看着我们呢！

江丽华：当老师第一次叫我们静思时，我心里就产生了一连串的问号：为什么老师要叫我们静思？静思有什么作用？……经过一两次的静思我才发现，原来静思可以让我们的心情平静下来。

何强：当老师第一次叫我们静思时，我也觉得很稀奇，我不知道静思有什么作用，所以一开始就没有什么感觉可。是，当静思过几次后，我就慢慢地对静思有了感觉，可以使我很快安静下来。

时间：2002 年 10 月

邱静：我对静思较习惯，特别在睁开眼睛后，觉得所看的东西都比较清楚，上课有精神。

汤海平：静思对我们淘气的学生很有用，可帮助我们安静下来上课。

何强：老师叫我们静思时回忆以前学过的知识，可以帮助我们复习，真好。

祝小勇：以前在上课前，总是有吵闹。自从开始静思后，同学们明显安静多了，我自己也听话了。

江丽华：静思真好，同学们很快安静我也上课认真多了。

梁洁：老师，静思这个办法很有用，不但可以定住我们这帮淘气的学生，还可以让大家静静地思考。

时间：2002 年 11 月

经过三个月的静思体验，6位学生都认为“静思”对他们都有好处。例如祝小勇说：“我认为‘静思’是上课前的很好的学习方法。当我很烦时，我会尽力使自己平静下来，其中‘静思’对我还真有用”等。另外学生对“静思”时听音乐或听小故事较感兴趣，但觉得静思后同学们的议论声时有出现，最好改为思考问题或回忆以前学过的知识。

时间：2002年12月至2003年1月经过几个月的“静思”体验，以上6位学生都觉得静思已经习惯了，还能根据老师的提示，发挥自己的想象或思考问题。上课前闭上眼睛静思，可以让眼睛休息一会儿，睁开眼睛上课时也会精神多了。课中间静思，也同样使同学们得到片刻的休息。同学们对某个问题争议较大时，老师叫大家边静思边想，效果很好。

时间：2003年2月

汤海平：“由于放假时玩惯了，开始对静思时觉得很辛苦，慢慢地又能安静下来了，特别是课前玩得兴奋，静思还真管用。”

江丽华：“老师，要是同学们很兴奋时，你让大家静思，同学们都会很快安静的，你看刘伟，段彪等几位淘气的同学就比以前表现好多了。”

梁洁：“我觉得静思时听故事或欢快的音乐可以调节大脑，闭目养神，对大脑休息很好。”

祝小勇：课中间静思和课后总结时让大家闭上眼睛想，本节课的知识对我比较有效。”

邱静：“我发觉同学们静思后精神比较集中，听课较专心，我自己在学习上也明显有进步。”

何强：“我现在对静思感觉不错，以前喜欢与同学悄悄交谈的坏习惯也改了，上课较认真，学习比以前较勤奋了。”

时间：2003年1月

何强：“静思对我兴奋时就有用，可我想睡觉时静思，就会越来越想睡。”

祝小勇：“我同何强的感受差不多，建议老师在大家过于兴奋时才静思。”

江丽华：“经过‘静思’后，我觉得精神较好，淘气的同学比较安静，听起课来不会受影响。”

汤海平：“我就觉得静思对好动、好做小动作的同学非常有用，既可以使他们安静下来上课，又可以不影响大家听课。”

梁洁：“静思对我来说还是有益的，因为，我课前总是较难集中精神。”

邱静：“我们班比较多好动的同学，静思对他们听课能集中注意力很有帮助。”

3. 小结

从以上收集的材料中，我们可以得出以下结论：第一，学生对静思持肯定的态度，他们乐于接受静思这种方式。而对静思持否定态度的少数同学是因为没有正我正确的静思方法，或者是不能正确地调整好自己的想象，没有感受到静思的效果。经过一段时间的训练和适应，一开始觉得静思没有效果的同学也开始慢慢意识和感受到静思的作用。第二，静思有较为明显的短期效果和长期效果。静思有短期效果，这是老师和学生都能轻易感受到的。它表现有课堂上，静思之后，学生总能很快地安静下来，细心、耐心、用心地完成课堂学习，因此课堂效率也有一定程度的改观。而长期效果则指学生在静思中形成的一种自内而外的平和心境。这种心境不仅是课堂上的平静，更是一种心态的平和，它能延伸到课外，让学生戒骄戒躁，友善待人。对这一点，有些学生感受不到，有些有模糊的认识。第三，学生有能力把静思由课内引向课外，由老师的要求转向自发的运用。学生对静思用途的表述

可以很有力的证明他们对静思这种方式的肯定。学生有这样的认识,对于今后运用静思来解决困难,获取宁静迈出了有效而坚实的一步。总之,要很好地运用静思,就要有耐心去感受它的神奇。用心掌握静思的方法,通过静思来增强自己的知识和能力,放松自己的心情!

(1) 通过解决问题的想象,增进解决问题的能力

想象:先阅读问题,然后把它放到一旁,闭上眼睛,静静地聆听来自你内心的寂静之声。把你的注意力集中在你的眉心旁边,不要去想任何事情,让你的思绪保持在一片空白之中,只管把精力集中在眉心后方的那片黑暗。当你感觉到自己的思绪完全安静下来之后,再想象你要解决的问题。你可以把整个问题在你的脑海中重现一次,也可以只简单说:我需要找到一个好方法,去解决这个阻碍我思考的问题,马上把你的注意力转移到眉心后方的那片黑暗中,静默一会儿,然后想象你的意识正象一台电脑一样工作着。首先它整理出你现有的知识,然后找出你未知的、需要补充的部分,再井然有序地把知识会聚一起,最后把这些知识输进你的意识中,让你能解决这个问题,做三次深呼吸,然后睁开眼睛解决问题。

(2) 通过静思,增强视觉想象能力,具备了知识和能力,增进了注意力。

视觉想象:闭上你的眼睛想象你的脑海中有一支蜡烛正在燃烧,让这光照亮你的脑海,让你可以清楚地思考。想象同一盏蜡烛光正从你这里散发到全班每个人身上,让他们也能清楚地思考。

(3) 减轻焦虑和压力

让自己放松下来的最好途径之一,就是把注意力集中在呼吸上。呼吸是生命和能量之源。假如我们不能正常而自由地呼吸,有害物质就会累积在我们的体内,使我们不能放松自己。所以,假如我们把注意力集中在我们的呼吸上,可以使我们安静下来,让那些杂乱的想法平复下来,使我们保持清醒。