

相关链接

文科理科都管用

弗兰茨尔说, 这些心得源于她 10 年前在附近一家修道院做弥撒。那时她每天和修士们一起诵读经文、唱颂歌, “学会了耐心等待”。如此慢节奏, 反而令她研究受益。她不再忙于出书论著, 而是潜下心、有时能花上半年, 每天盯着某个分子式看一会儿, 理清头绪。而在教学中, 她也变得更用心、更有成效。“我不再给学生灌输大量信息,” 她说, “如果我在黑板上呼啦啦写出这么多方程式, 而学生们根本不理解, 这还有什么意义呢?”

有人质疑道, 对于文科生和艺术类学生, 盯着某段文字或某幅作品个把小时, 或许能激发出灵感或带来新发现, 但这一招对理工类学生管用吗? 诺贝尔奖得主、细胞遗传学家芭芭拉·麦克林托克的话或许可以回答。这位研究玉米的老人在回答如何取得科学成就时说: “你得学会(静下心来)钻研到每一粒玉米粒里去”。

甩掉负面包袱

在巴格肖的课堂上, 学生有时会放下手中纸笔和电脑, 集中一段时间思考某个主题。

“通常你课后因为太忙而不会再看笔记。”学生肯尼娅·塞赛说, “这样一来, 你课堂上可能迸发的灵感就转瞬即逝了。但静思让一切变得清晰起来, 我们更容易当场提问, 而换个环境, 我们可能永远也不会问这些问题。”

快下课时, 巴格肖会让学生关掉灯, 调整呼吸, 将注意力集中到内心, 或体察感受, 或探究伤痛原因, 或寻找压力来源。然后, 她让大家甩掉这些负面包袱。塞赛觉得这一招很管用。她说, 自己平时老是纠结于是不是又要失败了, 是不是辜负了父母期望, 但 10 分钟静思让她“剩下一天有了全新感受, 有了自信”。

上课如何高效? 闭上眼睛静思

快节奏时代美国大学课堂尝试“放慢思考”

当今世界节奏越来越快, 诱惑层出不穷, 高校学子如何能排除杂念、专心治学?

部分美国教授尝试在课堂上放慢进度, 停留片刻, 让学生们或闭上眼睛、大脑放空, 或盯着某件作品个把钟头, 甚至读上一段经文……结果, 一向高速运转的大脑静下来后, 反而激发出令人意想不到的能量。

这是关照内心的力量, 教育学界如是说。

静观图像一分半钟

阴雨绵绵的二月午后, 美国名校布林莫尔学院一节物理化学课上, 米歇尔·弗兰茨尔正费劲地向学生讲解玻尔对应原理。

台上, 她匆匆写着关于波函数的方程式; 台下, 没有人交头接耳, 但一股焦躁的情绪暗流涌动: 有人用手把玩着马尾辫, 有人轻敲键盘, 还有人时不时瞄一眼手机。

玻尔对应原理奠定了量子力学的基础, 内容似乎很简单: 当物体由微观变为肉眼可见时, 量子力学得出的计算结果应与经典力学一致。可这个原理论证起来并不容易。弗兰茨尔让学生分组用笔记本电脑计算量子力学概率并绘制曲线图, 然后提出的要求出人意料: “接下来一分半内, 大家除了看这个图, 其他什么也别干。”

学生们一时愣住了。大概一分半钟后, 老师从投影仪上撤掉图像, 让大家用 30 秒时间将自认为重要的发现画出来。接下来, 她换了一张图, 这次是根据经典力学原理计算结果得到的曲线图, 轨迹类似于前者。“你们有没有注意到什么之前没发现的不同点吗?” 老师问道。

一名学生脱口而出: “好像有两道曲线。”她举起手, 模拟两架平行飞行的飞机, 相向而行, 飞越对方。

“你靠自己发现了玻尔对应原理,” 弗兰茨尔扶了扶眼镜, “你的专注得到了回报。现在, 你开始像科学家那样思考了。”

这门课上, 学生们第一次频频



■ 学生们在课堂上静思

■ 弗兰茨尔提倡通过静思让学生收心

点头赞同。

对于这次教学效果, 弗兰茨尔并不意外。众所周知, 课堂上设备越多, 学生们越容易分心, 但这些设备对于弗兰茨尔必不可少——母语不是英语的学生需要靠手机翻译, 而所有学生需要借助电脑做数学题。那么, 如何让学生收心、由烦躁被动转为主动思考呢? 在她看来, 答案是“静观”, 即长时间注视——让学生放下手中同时进行的多件事情, 将注意力集中在一张图表、一段文字或一幅画上。

不要盲目接收信息

静观为什么会有奇效? 回答这个问题前, 也许要先回答: 当代大学生最缺什么?

越来越多的研究表明, 如今的大学生总是淹没在浩瀚的信息海洋中, 稍微受点刺激都能极度亢奋, 但同时又常会心生郁闷, 他们要想成功, 最需要做的不是别的, 恰恰是我们起初最不希望他们做的事情——放慢进度, 不要一下子吸收太多信息, 静下心来, 仅此而已。

弗吉尼亚大学近年主导的 11 项针对高校学生的研究均发现, 多数参与者宁可接受电击刺激, 也不愿静静坐下来思考 6 至 15 分钟。虽然研究表明只有沉静下来的大脑而非活跃大脑才能筛选、保存最近接收到的信息并深化认知联系, 但不少家长还是鼓励孩子尽可能一心多用, 学会在纷繁的信息间不断跳转。

以上种种, 无一不暗示, 静观认

知法代表的一切与当下数字时代青年的生活方式和感知认知是多么格格不入。在当下文化思潮影响下, 多数人即使不对静心的做法嗤之以鼻, 至少也会怀疑静心的价值。

但在美国高校, 不管是社区大学还是顶尖名校, 越来越多的教授们开始重新强调静心思考的意义。

哈佛大学校长德鲁·福斯特 2014 年在一次面向高中生的演讲中以苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯为例, 说乔布斯提出人要“不同凡‘想’”, 她则倡导“放慢思考”。福斯特说, 面对海量信息, 我们首先要做的不是盲目接收, 而是“先以怀疑的态度评估一条信息、再决定是否接收, 这种能力不仅在工作中至关重要, 在生活中也必不可少”。

“正念教育”释放压力

弗兰茨尔采用的“静观”之法属于时下兴起的正念教育形式。所谓“正念教育”, 类似于冥想禅修, 强调集中注意力, 通过调整呼吸、冥想、静观、诵经等形式, 让学生放松身心, 使他们对内心想法、感知、情感和周围环境更加敏锐, 进而捕捉到平时极易错过的灵感或强化认知。

蒙哥马利学院心理学副教授乔安妮·巴格肖认为, 正念教育之所以起作用, 部分原因在于学生们因此学会较好地处理压力, 而随着科技进步, 越来越多的人更容易长期积累大量压力。如何释放过量压力? 这直接影响到个人身心发展。

神经学家丹尼尔·列维京研究指出, 如今不少人习惯一心多用, 这种多任务操作无形中带给人压力, 刺激人体分泌过多应激激素皮质醇和肾上腺素, 从而伤及大脑表现。

巴格肖举例说, 不少社区大学学生本就面临较大压力, 他们除了完成学业, 还要照顾孩子、打工兼职或帮忙养家糊口, 如此一来, “给他们留出喘息之机, 让他们能够放松、学会深呼吸、把心收到课堂上, 就变得相当重要。他们越能把心收回来, 就越容易学到东西”。

王鑫方

我们只做眼袋

电话: 62177587 13901900294

地址: 南京西路555号410室(近人民广场)

九号线旁5.4米复式老年公寓

★拎包入住 ★六大服务 ★班车接送

★24小时热水 ★17-60m² ★精装全配

16.8万/套

服务热线: 37031010

地址: 松江广富林北路200号(近地铁11号线广富林站2号出口)

会员制居家养老公寓

40万/套

下定3万 立减6万

◆养老、康复、护理一站式、恬静、安逸居家养老;

◆24小时管家照顾;

◆9号地铁直达 班车接送;

咨询专线 67862526

地址: 松江区洞业路228号

西藏那曲.产地直销

全年无限量直销中

品质保证 假一罚十

冬虫夏草(特干)

那曲 3300头/公斤(3.3条/克) 198元

那曲 4000头/公斤(4条/克) 182元

玉树 4500头/公斤(4.5条/克) 168元

那曲 4600头/公斤(4.6条/克) 158元

那曲 5000头/公斤(5条左右/克) 128元

注: 以上虫草为特干, 易断干, 色泽为金黄色, 常温保存不会产生霉变现象, 易收藏!

马来西亚燕窝

白燕盏 9800-8600元/斤

白燕条 7400-6200元/斤

三角燕 8000-7600元/斤

西洋参

花旗参 980-1450元/斤

西洋参 880-1380元/斤

野生花旗参 150-250元/克

凡一次性购买本行商品(冬虫夏草、铁皮枫斗)达一定数量者以上, 免费现场低温超微粉碎, 机进行破壁, 可达600目-800目以上, 节约资源, 吸收较好!

上海陈德堂参茸行

免费热线 400-920-3158

电话 63035437

黄浦区望平街889号(近南京路)

地铁四号线豫园站2号出口

公交 17、36、733、806、809、933、939、109、146、45、98、144、780、781、288、大光明站

稀缺花园型居家社区

13.8万/套

1-233(建筑面积19.9m²) 租售期50年

全配全装电梯房 拎包入住

庆: 知名专家入驻本社区

021-64177531

你愿入住我家吗? 女厂长60岁 丧偶 愿租房可交友 13795218037

你愿进养老院吗? 女77岁 丧偶 愿租房可交友 13774475847

不育女57岁 丧偶 3套房有车经营厨具 寻75岁以内花心 15821033496

女75岁 丧偶 军医退气 质佳 房 寻平凡先生 为伴 33100376

征婚 寻金开车的男 48岁 丧偶 开厂 在 郊区 寻找送男 13761493041

不讲经济 求真心女 60岁 未结婚 住医生退多房 入住 13661355090

女厂长53岁 丧偶 孤苦 寻男 手75以内 入住 15000284758

女离休干部 81岁 丧偶 未育 多房 无人照顾 入住 15800389384

征婚 我会体贴你 女43岁 丧偶 医生 党员 多房 愿男 入住 15000284758

女74岁 丧偶 无孩 手表厂 退离 房 年龄不限 13795314656

征婚 烟毒女 75岁 丧偶 无孩 有房 心地好 盼来我家 陪 18221614217

南北婚介 介绍到称心 56703990