



D I A N J I J I A O Y U X I N S H I Y E

D I A N J I J I A O Y U X I N S H I Y E

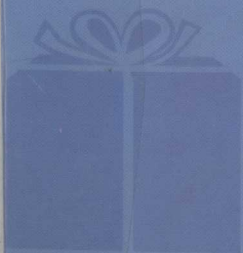
D I A N J I J I A O Y U X I N S H I Y E

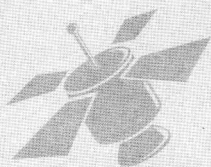
D I A N J I J I A O Y U X I N S H I Y E



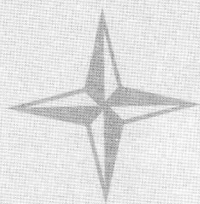
点击教育 新视野

马桂新 著





G40/231



点击教育 新视野

马桂新 著

贈書



生活·讀書·新知 三联书店

图书在版编目(CIP)数据

点击教育新视野/马桂新著. -北京:生活·读书·新知三联书店, 2003.9

ISBN 7-108-01913-2

I. 点… II. ①马… III. 教育理论-师范大学-教材
IV. G40

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 058557 号

本书由沈阳师范大学学术著作出版基金资助出版

责任编辑 樊燕华

封面设计 罗 洪

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京京海印刷厂

版 次 2003 年 9 月北京第 1 版
2003 年 9 月北京第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 10

字 数 218 千字

定 价 18.00 元

序

马桂新教授是沈阳师范大学环境伦理学硕士生导师,1999年的政府特殊津贴获得者,同年受聘为“欧盟—中国辽宁综合环境项目环境教育”专家。

她毕业于南开大学生物学系,从教33年,讲授过跨越文理的多门课程,尤其在近二十年来,勤奋探索伦理德育学科与创造学、女性学、环境教育学的内在必然联系,开拓了教育科研的新领域。她在执教同时,笔耕不辍,在各级刊物上发表学术论文40多篇,专著或主编、参编教材15部,其中不少成果获得部、省级奖励。

2001年主持完成全国教育科学“九五”规划国家教育部重点课题:《中国城乡女性教育中存在问题与成因的调查研究》;主持完成教育部师范教育科研课题:《面向21世纪培养优秀女教师的德育工程》;4次参加关于环境教育的国际学术研讨会并交流论文。所写论文《学校环境教育的三个取向》在世界银行、欧洲联盟和辽宁省政府联合主办的“辽宁城市环境与结构调整国际研讨会”上受到好评。

在本书中,她以女性特有的敏感与细腻,感悟时代的脉搏,呼唤道德的回归,传播创新意识、环境观念、性别平等的观念;讨

论家庭教育、创新技法、绿色革命;交流信息技术的应用、英语沟通的感受;与您分享两个儿子考取国内名校和拿到国际留学博士全额奖学金的欣喜;与您同感业余网球竞赛的兴奋与业内开发学生创造力的喜悦;与您一起感受创造灵感的激情和全球E-mail沟通的潇洒。

不管你是为人妻子还是为人父母,不管你是风华正茂还是岁月沧桑,本书都会让你开卷有益。

赵新良

目 录

11/25

序 赵新良	1
-------------	---

第一部分 创造教育探索	1
-------------------	---

开发潜意识智慧的研究	3
------------------	---

寻找开启灵感思维的钥匙	11
-------------------	----

《创造性思维训练》课的理念与方法	21
------------------------	----

感受“成功”的激励	25
-----------------	----

“无为而治”——我的家教观	27
---------------------	----

网事如歌	37
------------	----

女性的创造力开发 ——师范大学女生论坛的讲座	44
---------------------------------	----

网事如潮	69
------------	----

在首届硕士研究生入学典礼上代表导师的 发言	73
--------------------------------	----

第二部分 女性教育研究	77
-------------------	----

女性的潜能	79
-------------	----

树立马克思主义女性观——高师女生论坛	
讲座	96
关于可持续发展女性学的构想	108
妇女与可持续发展	120
中国城乡女性教育中存在的问题与成因的	
调查研究	132
高校女知识分子的特点与需要	163
 第三部分 解读环境教育	173
学习考察欧洲的环境教育	175
辽宁省公众环境意识的策略研究	199
环境与人	207
中学思想政治课渗透环境教育研究	216
环境教育与网络技术	230
 第四部分 探索德育真谛	237
德育在素质教育中的定位	239
毛泽东思想在德育改革中的指导作用	243
高师德育现代化探讨	249
教学内容的重建与实施	270
爱国主义教育研究	300
 后记	311

第一部分

创造教育探索

如果我们还没有积极奋进地经历生命尽情创造的磨难，

又怎能体验到幸福与满足这一生命的恩典？

开发潜意识智慧的研究

科学研究表明:人有两种心理,一种叫做显意识心理,一种叫做潜意识心理。显意识心理也称意识心理,指一般心理学所研究的人类显在的、可知觉、可调控的心理;潜意识心理也称为潜意识,是主体不能知觉、不能调控的心理活动的总和。潜意识是人类精神世界里能够超越时空的组成部分,它包容着一个人过去的感受和知识、现在的认识和智慧、将来的理念和梦想,所以人们也把潜意识称为超自我、超意识、超级智慧等等。

由于潜意识具有一般不能被人自觉感知的特点,所以人类对它的认识经历了由混沌到有序的漫长的过程。迄今人类还没有完全揭开潜意识的神秘面纱。对科学史进行深入研究就会发现,人类的创造力除了来自自觉的意识活动,还在无意识中依靠了潜意识的活动。不论人文科学的创造还是自然科学的发现与发明,都离不开创造者灵感的闪现。灵感就是潜意识活动的结晶。国外某些研究者提出,显意识处理信息的效率最高不超过 10^{12} 比特(二进制单位/秒),而潜意识处理信息的效率最低也能达到 10^{16} 比特。和显意识相比,潜意识无比广阔,能力非凡,就像包围孤岛的大海。潜意识是人的潜知、潜才和潜能的仓库,是人类创造力的源泉。潜意识蕴藏着不可限量的智慧资源,正是人类社会发展真正需要并千百年来找寻的宝藏。为了更好地发掘和利用人的潜意识智慧,我们必须重视对潜意识心理的科学研究,掌握其来源、特性与功能,找到开发潜意识资源、调动潜意识进行工作的科学规律和科学方法。

脑科学研究认为,潜意识是右脑思维的方式。由于右脑具

有非语言思维的功能,所以人们一直认为右脑没有思维能力,有人把它叫做“沉默的半球”。在人类大脑的前额部位有一个区域叫做额叶区,也曾被误认为是大脑里一个无用的部位,实际上它也是以潜意识方式进行思维的,并专门从事高级思维活动,能处理极其复杂的信息。额叶区是人脑进化最后生成的部位,也是人类区别于动物的主要脑区,正是人类高于动物的集中体现。此外,人的小脑也是与潜意识活动有关的一个部位。人类的右脑,额叶和小脑与潜意识思维关系密切,其功能、机理、规律是怎样的,至今还是未知多于已知,但可以肯定地说,人脑的无限潜力正在于此。

潜意识是无觉的、无形的,所以有些学者把它称为“内在无声的创造者”。当人为了某个难题而困扰,无法解决的时候、转而去做一些别的事情,或休息一下、淡化这个问题的时候,这个难题会突然“自动”解决了,使人忽然觉得问题可以迎刃而解,这就是潜意识工作的结果。潜意识思维的这个结果与显意识接通的一刻,就形成了人的顿悟。

潜意识一旦被唤醒并投入工作,就会永不停顿、永不睡眠,充满活力和激情。潜意识与意识思维有时是同步进行的,但当人在有意识思维时,潜意识就像白天的星星被遮蔽,使人觉得似乎不存在。当人入睡后,潜意识往往以梦的形式被人察觉。人在睡眠中即使没有做梦,潜意识也在积极活动。有时候,你一觉醒来,会对长时间想不清楚或迷惑不解的问题豁然开朗。笔者少年时代曾经为了唱不好一首新歌而烦恼,经过多次练习还是没有学会。可是第二天早上一觉醒来,就从头至尾准确无误地唱出来了,那就是潜意识所起的作用。有时候,你从来没有学唱过的一首歌,只是经常听别人在唱,有一天你突然可以从头至尾把

它唱出来,这也反映了右脑的音乐智能。

潜意识对主体的需求能够直观地知晓,并自动维护主体的生理健康和生命安全。人们知道动物具有预知天灾、能自保求生的本领,其实人的这一本领比动物大得多。人们在一生当中能够多次大难不死或遇难成祥,很多是得益于潜意识的支配。有一次,笔者的邻居说起她家的高压锅发生爆炸的事,当时恰巧家里几个人刚刚离开了厨房,这时只听一声巨响,正在煮肉的高压锅顿时锅毁肉飞,人却安然无恙;有时候,居民楼上边掉下一个什么重物,或许几秒钟之前在其落点处还站着一个人……如果没有人的潜意识的作用,世界上不幸的事件可能要多得多了。人世间还曾经有过诸多的“巧合”,像离散多年的亲人的偶然相遇等,有些也和人的潜意识支配有关。

潜意识在特定条件下会受到极大的激发,成为人的毅力、勇敢、速度和准确性出色发挥的内在机制。这种实例也是很多的,像鞍山女工程师白雪洁,只有 1.52 米的身材,面对穷凶极恶的持刀歹徒,不假思索地冲上去救出被害的儿童,使自己身负重伤。事后当记者采访她时,她说当时只有一个念头:“我要救他,我能救他,我必须救他。”因为她从小所受的教育形成了一种极端犀利的正义感,长期沉淀到潜意识中形成了这种见义勇为的素质,在特定的时刻,潜意识必定支配她选择挺身而出。

在人的潜意识里蕴藏着潜在的观念、信息和知识,是来自人的所见、所闻、经历和学习的积淀。在这些潜知和先验里面甚至还有先辈遗传基因所传递的情感、知识与能力,人的各种本能就是这种能力之一。日本的春山茂雄说:“遗传因子记忆里记忆着大约 500 万年的信息,右脑是存储着这 500 万年以来人类聪明才智的基本软件,是人类智慧的精华所在。”还有人说潜意识与宇

宙意识相通,它时刻传达着宇宙的直觉,所以能够达到无所不知的最高境界。

潜意识有预见、预感和判断的功能。许多著名的领袖、企业家和科学家都曾承认他们有时凭预感行事并取得了成功,这就是对潜意识的一种有效利用。直觉是潜意识比较突出的本能,也是潜意识思维的独特方式。直觉总是突发的、杰出的而又是朦胧的,因为它不依赖感官知觉、也不是人的即时希望,而是一种油然而生,不期而至的内在知觉,潜意识就是以直觉来判断事物的。人们可以利用直觉,轻易找到忘了放在哪里的工具,选购适当的商品等。笔者 1997 年初学打网球时,球经常被打出场外落进杂乱的草丛中,有时需要找寻很长时间,有时怎么也找不到了。后来笔者求助于潜意识,让自己跟着“内在感觉”走,果然有屡试不爽的神奇效果。现在,笔者在急着要找到钥匙、剪刀等东西时,也常常使用这种方法。人们还可以利用直觉对重大事务做出正确的决策。据说在第二次世界大战中,巴顿将军曾为何时发起进攻犹豫不决。一天清晨醒来,他突然下令向敌人发起进攻,结果却能恰逢战机。所以美国的 S. B. 里特瓦克说:“直觉判断是非常关键的因素,……虽然它难于量化,很难以用逻辑来解释,但很多经理们却认为‘适用’,因为它能告诉你什么时候必须‘放弃’,什么时候你必须‘抓住它!’”爱因斯坦也说过:“我以直觉来回答,并不囿于实际知识。”

灵感是人类认识最早的一种潜意识的功能。30 年代,我国美学家朱光潜曾把灵感与潜意识相联系,80 年代,我国著名科学家钱学森也指出,研究人类的潜意识活动是搞清楚灵感机理的起步方向。灵感不是神灵的感应,而是人脑潜意识思维的结果,没有潜意识的积极参与就没有灵感的突现。

潜意识另一个伟大的力量,在于它能按着个体的“自我意象”去塑造和发展人本身。自我意象是一个人由童年的经历或与他人的关系当中,逐渐形成的关于自我的内心肖像。它不知不觉地深藏于每个人的潜意识当中,决定着一个人的行为与成就,甚至决定着一个人的前途与命运。美国人鲍勃·摩尔在《你能当总统》一书中对自我意象的作用论证得淋漓尽致。他说,你坚信自己是当总统的料,并不断把这种理想有计划地付诸于行动,你就真能当上总统。同样道理,一个有自卑感的人,认为自己什么也不行,头脑和手脚就都会被束缚住,无所作为,所以就永远不会受到他人的敬重;如果一个人树立了远大的目标,并坚信自己一定能实现,这种意念沉淀到潜意识层次,形成一种信念。在这一信念的支配下他就会变得坚强、勤奋、有毅力、有智慧,具有其他有利于实现这一目标的一切品质和才能。不管他的目标多么远大都终会实现。充分挖掘和利用潜意识这一特性,列兵可以成为将军,穷汉可以变成富翁,没有学历者可以成为科学家。据说国外有人研究潜意识与健康的关系,兴起一门新的医学,叫做身心医学。身心医学认为,有些病因与潜意识有关,而疾病的康复三分在药,七分在心。甚至得了不治之症,如果你坚信一定能康复的话,也会重新找回健康。美国前总统罗斯福罹患小儿麻痹症以后,决心重新自己走路,在他举办的一个舞会上,有人听见他反复跟自己说:“弗兰克·罗斯福,你将重新走路!”后来他真的丢开拐杖重新走路了,他说:“对病人来说,具有相信自己最终会康复的信念,要比治疗更重要。”^{〔1〕}

著名法国心理学家冈斯坦伍·乔雷曾写道:“所有的艺术

〔1〕 (美)伯里斯道:《信念的魔力》58页,中国青年出版社,1989年。

家、科学家或著名的作家,尽管很少有意做过自我心理分析,但无不从个人的生活经验中感受到潜意识具有无与伦比的重要性。”^{〔1〕}人们曾经走遍天涯海角去寻找宝藏,却不知道最大的财富就蕴藏在自己的身体内。人的潜意识智慧是世间一切资源当中最为宝贵的资源,我们应该用更多的精力去寻找开发潜意识宝藏的方法,把我们的教育从传统的左脑教育转向新型的右脑教育,发挥大脑两个半球的优势,而不是只看重一个半球的功能,必定能创造出双倍的生产力。

开发潜意识智慧有多种途径,其前提条件是认识潜意识、承认潜意识、信任潜意识,从而也就会在更深层次上全面认识你自己。只有充分信任自身潜意识的伟大力量,才能真正建立起自信力。真正有了自信力就会形成良好的自我意象,才能有效地点击潜意识的键钮,让你的梦想成真。如果一个人每当重任在前、挑战在即,总是说我不行,我不是那块材料,我注定要失败,这就是一种不良的自我意念,必然会限制和封闭潜意识的能力,使人一事无成。怎样才能树立良好的自我意象呢?中外有关方面的专家已经研究出不少有效的方法。其中最为普遍使用的方法就是自我暗示法。自我暗示有几种不同的形式,形式之一是“镜子技巧”,就是经常对着镜子向自己说:“你很重要,你很优秀”、“你的潜力很大,你能行,你一定能成功!”,久而久之,在潜意识当中就形成了你潜力无穷、总是很行的良好自我意象,于是无论做什么事总是能成功。形式之二是“永远铭记自己的成功”,就是记住自己各种微小的成绩和成功的经历,而不断忘掉那些有失败感的痛苦经历。这种方法鼓励人经常回忆令自己感

〔1〕 (美)伯里斯道:《信念的魔力》58页,中国青年出版社,1989年。

到得意的小成就,那么他必然还会取得新的更大的成就。形式之三是“卡片暗示法”,用四五张相同的卡片,重复地写上你的欲念,也就是你特别想达到的目标,例如:正在学英语的学生可以写上:托福 667 分、GRE2400 分、雅思 9 分等。分别把这些卡片放到你经常到的地方,使你每天几次接触并阅读它们。利用重复的作用使你坚信能达到这一目标,结果你一定会如愿以偿。形式之四是“自语暗示”,经常在自己心里反复默念目标,决心或自励的语言,像前文提到的罗斯福一样。形式之五是“他人暗示方法”,这是利用他人的暗示作用对人的强烈影响,家长和老师特别要明确,对于儿童与青少年,要杜绝使用贬低和轻视的话语,应该真心地赞赏他们,肯定其微小的成绩和一切进步,使他们形成良好的自我意象,著名的罗森塔尔效应就是这个道理。当然,你真心认为自己的学生或孩子非常出色,即使不用语言表达出来,也具有同样的激励作用。我国有位研究幼儿教育新方法的妇女,发明了快速识字法,使 3 岁儿童轻而易举地认识了大量的汉字,就是致力于让孩子在潜意识中认为自己是无比聪明的、认为学习是轻而易举的,这就为孩子轻松学习奠定了良好基石。从这里我们深刻理解了教育的真谛就是“给人以自信”。

发掘潜意识智慧的第二个方法是永远给自己提出高于现实的生活目标。一个人有了长远的和近期的目标,就为潜意识指出了方向,下了指令。潜意识永远听从明确的指令,并总是自动去追寻目标的。如果你要使自己在一天的工作中高效地利用时间,不受一些无关紧要的应酬所干扰,你就要把想完成的几件重要的事情写在一个卡片上,然后把卡片丢进抽屉里。一天结束之后,你会发现卡片上的任务基本或全部完成了,这就是潜意识把你引向目标的。

发掘潜意识智慧的第三个方法是不断学习。潜意识的非语言性思维也要以大量的知识、经验和信息作为思维的材料和基本条件。人的潜知也是在不断学习、积极实践和永远追求新事物的过程中逐渐积累起来的。知识渊博,广泛求知的人经过积极思维就容易爆发灵感;而不学无术、腹中空空的人,永远也不会产生伟大的灵感。

发掘潜意识智慧的第四个方法是勤于动脑、积极思考。意识域长期高度兴奋、进行大量的思维活动,才能使域下潜意识受到激发和唤起,并投入同一问题的思索。当意识因疲劳而暂时转移或休息时,潜意识不知疲倦的思考结果容易被意识所知觉,使人获得顿悟、产生灵感。所以灵感是对穷思竭虑者的一种奖赏。古今中外的发明家、科学家和创造者都是以积极的思维获得灵感的。门捷列夫发现元素周期律,最后的成功时刻表现为眼前一亮,一切都清晰明了,而这个亮点的闪现,却花费了他整整10年的艰苦思索和不懈追求。所以他说:终生努力便是天才。

掌握了潜意识服从清晰而有力的指令的这一特点,我们可以把一些困难问题直接交给潜意识去处理,例如对写好的初稿自己不满意,又深入不下去,就不要硬着头皮去写,也不要彻底放弃,而是暂时把它放置一旁。经过一段时间以后回过头再修改此稿,就会有許多新思路,初稿中存在的问题你也会一目了然,这是在潜意识的帮助下产生的进步。利用搁置的方法,我们可以同时写出几篇风格不同、内容差异较大的文章来。采取轮流搁置的办法,既使人实现了劳逸结合,又诱导了潜意识的积极参与,大大提高了思维质量和效率。

发掘潜意识智慧的第五种方法是气功法。中国的气功三教九流、五花八门,其核心的机理可以概括为通过调身、调息、调心