

国家自然科学基金项目(31360248)资助成果
高等学校(师范类)公选课简明教材

FANSIXING SIWEI
YINLING DE JIAOXUE
XINLI TANXIN
GAOJI XINLI SUZHI
LILUN YU SHIJIAN

反思性思维引领的教学心理探新—— 高级心理素质理论与实践

王洪礼◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

国家社科基金项目优秀等级成果（07BZX060）创新精神与反思性思维培养的教学应用

2011教育部颁奖成果《运用自然数码奇象记忆法记忆100句英语的实验》的教学应用

教育部哲社重点项目（09JHQ042）反思性思维研究服务教师继续教育的教学转化成果

反思性思维引领的教学心理探新—— 高级心理素质理论与实践

王洪礼◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

反思性思维引领的教学心理探新 / 王洪礼著. —北京:
北京师范大学出版社, 2016. 8 (2018. 3 重印)

ISBN 978-7-303-17318-1

I. ①反… II. ①王… III. ①教学心理学—研究
IV. ①G441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273539 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 250 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 2 次印刷

定 价: 39.80 元

策划编辑: 胡廷兰

责任编辑: 齐 琳

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 天泽润

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

林崇德

北京师范大学出版社即将出版第六届全国优秀科技工作者、贵州省心理学会首席会长王洪礼教授撰写的高等学校(师范类)公选课教材《反思性思维引领的教学心理探新——高级心理素质理论与实践》。2015年年底洪礼向出版社交付了清样校对稿后请我作序,我欣然地答应了,因为我与洪礼交往已30年了。早在1985年12月,应前辈韩进之教授邀请,我去大连为辽宁师范大学教育心理学研究生班开设了一周的“思维发展心理学”课程,这个研究生班是经全国考试择优录取的,仅13人,洪礼是这个研究生班的正式学员,于是洪礼成为最早参加该研究生课程的成员。与此同时,洪礼在我的恩师、心理学界学术泰斗朱智贤教授“搞科研应瞄准国际一流、国际领先水平去研究”的思想影响下,探索并运用反思性思维引领的“三思再反思”模式,提出了“自然数码奇象记忆数序形象挂钩法”,其研究论文1989年2月被《心理学报》录用,朱老在审阅了洪礼送交的被《心理学报》录用的论文手稿后,于1989年5月写下了“贵在创新”的评价。此后,洪礼研究了自然数码奇象记忆法中的“组界联想”思维技术,“深潜再反思”理论与技术,深潜再反思与灵感、创造、创新的关系,“素质”与“素质教育”的本质特征,创新精神概念及其理论,高级心理素质概念及其理论,反思性思维统领的智能理论,并研究了像背诵《九九乘法表》那样快速背诵数百句常用英语句子的思维技术与方法,提出了“面众恐惧”概念及预防和矫治大学生面众恐惧的对策,并取得了一系列优秀成果。这些成果中适合作为教材的精华内容,已被洪礼精选到这本教材中。

这本《反思性思维引领的教学心理探新——高级心理素质理论与实践》专著兼教材，是洪礼从1982年7月在西南师范大学教育系本科毕业，继而于1986年7月在辽宁师范大学完成教育心理研究生学业后，前后通过33年科研与教学的积累和不断的深潜再反思，才公开出版的由他独立撰写的第一本教材，可谓“三十年磨一剑”！

洪礼的这本教材有三个突出的创新点。

首先是理论创新。他首次提出“三思再反思”思维模式的理论与方法，“自然数码奇象记忆数序形象挂钩法”，深潜再反思与灵感、创造、创新的关系理论，高级心理素质概念及其理论，反思性思维统领的智能理论，“孔门学说在世界上最早阐述了反思性思维”，“面众恐惧”等一系列新的理论、概念或技术。

其次是理论联系国情实际和教学实践。理论联系国情实际是该著独特的突出创新点。洪礼在第一章最后部分“高级心理素质”概念及其理论的阐述中，强调把高级人格素质、高级情意素质、高级认知素质这三种高级心理素质作为中国基础教育和高等教育的具体高端的教育培养目标；在第二章中对素质的本质特征“主体性”的阐述，对素质教育的本质特征“两个前提、两个全体、两个主体、两个发展”的阐述；在第十二章中提出的“破解中国青少年英语学习难题，确保大学生创造创新能力得到充分培养的思路与方案”；在第十三章中阐述的“预防和矫治大学生面众恐惧的对策”等。这些都是联系中国国情实际，通过深潜再反思之后提出的新概念和新理论。理论联系教学实践在该著作中也是突出的。洪礼将他提出的理论有效运用到教学实践中，实现对学生高级心理素质的培养。例如，将“三思再反思”思维模式运用到学生注意力、观察力、想象力等心理品质和能力的培养中；将反思性思维创造的最佳快速高效记忆法——自然数码奇象记忆法，有效地运用到文史地和英语等学科的教学，能提高学生的记忆力、学习效率和学业成绩。同时，在教材各章末尾注重设计以培养学生高级认知能力尤其是深潜反思能力的思考题。

最后是内容体系创新。作为一本高校教材，它与已有的教材的不同就是打破以往的固有框框，完全是基于作者自身的研究为基础，没有数典忘祖，既深入挖掘了中华文明我国古代孔子、孟子等先贤的反思性思维，又同时综合国际研究成果，整理出了一个新的体系。这对高校教材来说，未尝不是一种有益的大胆创新。

总之，这本教材具有以上三个突出的创新点，它适用于高等学校教师教育和中小学教师继续教育。同时，这本教材，也值得教育学和心理

学专业研究生、制定教育和教学改革政策的研究人员做理论与实践上的参考。

洪礼教授研究的反思性思维是当前国际前沿课题。什么是反思性思维，在国际上并不统一。从杜威开始就有一批心理学家把思维的思维称为反思性的思维，后来弗拉维尔(1976)研究了认知中的认知，提出了元认知的概念。在20世纪八九十年代，心理学家热衷于思维监控的概念。我认为，反思性思维、元认知、思维监控这三者大同小异，其实质是自我意识在思维中的作用。心理学家们都非常强调反思性思维、元认知、思维监控的理论价值和实际意义。20世纪90年代，国际教育心理学界提出，如果80年代强调教师的教育教学能力的研究，那么20世纪90年代和21世纪应该研究教师的反思能力。最近10年以来，美国在基础教育界提出反思性思维是创造性的基础，强调学生获得反思能力的重要性。我也持同样的观点。20世纪90年代，我们提出了教师的教学监控能力是教师素质的核心要素，教师应该成为反思型的教师。同时，学生也应该成为反思型学习者。正因为如此，20世纪80年代，在我提出的思维的三棱结构，其中就包括思维的监控，强调思维监控是思维乃至智力的顶层结构因素，并把它运用到学生智能的培育和教师能力的研究中，为提高基础教育的质量提供了科学的依据。现在，我看到洪礼的著作《反思性思维引领的教学心理探新——高级心理素质理论与实践》，也是围绕这些问题展开了系列研究，并把反思性思维运用到提高教学效果和教育质量中去。这是在与世界心理学相接轨。这也是我向心理学界、教育界和学术界推荐这部著作兼教材的原因，希望广大读者喜欢此书。

是为序。

2015年12月28日于北京师范大学

高等学校(师范类)公选课程

“反思性思维引领的教学心理探新——高级心理素质理论与实践”

专家指导委员会专家

邓明昱(国际心身医学院院士, 国际中华应用心理学研究会理事长, 美国东西方健康科学学院副院长, 教授, 博士生导师)

李 红(中国心理学会副理事长兼心理学教学工作委员会主任, 教育部长江学者特聘教授, 深圳大学心理与社会学院院长, 二级教授)

方晓义(北京师范大学发展心理研究所所长, 教育部长江学者特聘教授, 二级教授, 博士生导师)

苏彦捷(教育部心理学教学指导委员会秘书长, 北京大学教授, 博士生导师)

杨丽珠(国家级教学名师, 辽宁师范大学心理学二级教授, 博士生导师)

张向葵(国家级教学名师, 东北师范大学心理学二级教授, 博士生导师)

方 平(首都师范大学教育学院书记, 教授, 博士生导师)

田晓明(苏州大学副校长, 教授, 博士生导师)

傅 宏(南京师范大学心理学院院长, 教授, 博士生导师)

桑 标(上海市教委高教处处长, 华东师范大学教授, 博士生导师)

孙 沛(清华大学心理学系副系主任, 教授, 博士生导师)

孙时进(复旦大学心理学系主任, 教授, 博士生导师)

连 榕(福建省心理学会会长, 福建师范大学教育学院院长, 二级教授, 博士生导师)

鲁忠义(河北师范大学教育学院原院长, 二级教授)

七十三(内蒙古师范大学教育科学学院院长, 教授, 博士生导师)

聂衍刚(广州大学教务处处长, 教授)

王洪礼(第六届全国优秀科技工作者, 国务院特殊津贴专家, 国际中华应用心理学研究会副理事长, 贵州省心理学会首席会长, 贵州师范大学二级教授)

谨以本书献给有志于改革中国高等学校和师范院校公共心理学课程、教育心理和教学心理课程的专家、学者、老师和朋友们！献给研究和执教于教师继续教育的专家、学者、老师和朋友们！献给支持、帮助、关心贵州省心理科学、教育科学学科建设与发展的所有专家、学者、老师和朋友们！

中国心理学家和外籍华人心理学家，要想在心理学领域的某一方面超过美国人，无论做 ERP、磁共振成像研究，还是做理论研究，都必须像中国明代“立德、立功、立言”的“三不朽”伟人王阳明那样，进行高质量的深潜反思、“龙场悟道”、有独特创新，才有较大希望，否则，要想超过美国人而不进行持续高质量的深潜再反思，是很难有希望的。

1978 年以来对全中国影响最大乃至影响全世界的文章是理论性研究论文《实践是检验真理的唯一标准》！

敬请各位专家鼓励和支持理论研究！

王洪礼

（全国优秀科技工作者、国务院特殊津贴专家）

（国际中华应用心理学研究会副理事长）

（贵州省心理健康教育协会与贵州省心理学会首席会长）

（贵州省省管专家、贵州师范大学教育心理学二级教授）

（贵州师范大学教科院研究生导师、教育心理研究所所长）

2015 年 9 月 3 日

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年纪念日

目 录

第一章 国内外反思性思维与当代反思性教学	(1)
一、孔门学说在世界上最早阐述了反思性思维	(1)
二、20 世纪以来代表西方的反思性思维研究	(7)
三、国外的反思性思维模型与反思性教学研究	(10)
四、国内的反思性思维模型与反思性教学研究	(14)
第二章 反思性思维是推进素质教育理论与实践的高端思维	(22)
一、对反思性思维概念的探讨和反思	(22)
二、为何素质教育实施非常艰难	(24)
三、运用反思性思维对“素质的本质特征”的解读	(24)
四、运用反思性思维对素质的结构和分类做出的分析	(26)
五、运用反思性思维对素质教育本质特征的分析	(29)
六、反思性思维对素质教育涉及的重要概念的解读	(32)
七、促进素质教育的课堂教学模式的探新——“六三六教学模式”	(35)
第三章 反思性思维是智能理论研究的强力推动器	(40)
一、传统智力理论	(40)
二、加德纳通过反思性思维提出了多元智力理论	(41)
三、斯腾伯格通过反思性思维将其三元智力理论提升为成功智力 理论	(42)

四、萨洛维、梅耶、戈尔曼通过反思性思维提出了情绪智力理论	(43)
五、中国学者关于智力的观点和理论	(44)
第四章 反思性解题模式“三思再反思”思维模式的理论与方法	(48)
一、培养实践能力与实践中的解题能力需要最佳解题思维方法	(48)
二、青少年学生的解题需要最佳解题思维方法	(49)
三、我国中小学教学通用的解题方法不是最佳解题思维方法	(49)
四、最佳解题思维方法	(50)
五、最佳解题思维方法及其特点	(51)
六、最佳解题思维方法强调克服和防范思维定势	(53)
七、三思再反思思维模式的概念和理论观点	(54)
八、三思再反思思维模式的思维技术与要求	(55)
九、潜心的、持之以恒的练习对掌握三思再反思起决定性作用	(59)
十、牢固掌握专业对口型知识是运用好三思再反思的先决条件	(59)
十一、三思再反思有利于诱发潜意识、激活潜在智能与创造创新	(60)
十二、三思再反思倡导培养青少年的类创造为孕育真创造积累内功	(61)
第五章 学生注意力、观察力、想象力的再反思与培养	(63)
一、“三思再反思”方法在培养学生注意力方面的应用	(63)
二、“三思再反思”方法在培养学生观察力方面的应用——以语文教学如何培养学生观察力为例	(69)
三、“三思再反思”方法在培养学生想象力方面的应用——兼谈中学生作文中的想象和联想能力	(73)
第六章 国内外学者在反思中产生和发展了奇象记忆及其研究	(79)
一、国外奇象记忆研究发展概要	(79)
二、国内奇象记忆研究发展概要	(81)

三、奇象记忆的实质、核心和最基本的要领	(85)
四、奇象记忆中的七种奇象	(88)
五、掌握奇象记忆的基本要求	(89)
六、奇象记忆基本方法与技术的反思	(89)
第七章 反思性思维引领的最佳记忆概要	(91)
一、从记忆过程分析什么是最佳记忆	(91)
二、从记忆阶段分析什么是最佳记忆	(92)
三、从记忆品质分析什么是最佳记忆	(94)
四、从记忆抑制分析什么是最佳记忆	(94)
五、从一次性记忆的数量分析什么是最佳记忆	(96)
六、从艾宾浩斯遗忘速度分析什么是最佳记忆	(96)
七、从左右脑的功能分析什么是最佳记忆	(97)
第八章 反思性思维引领的常用记忆方法最佳效果指南——使左右脑	
记忆达到最佳效果的基本方法	(101)
一、识记时高度集中注意力	(101)
二、通过科学的锻炼、合理的膳食和充足的睡眠养护大脑	(102)
三、科学选择最佳识记时间	(103)
四、在理解的基础上识记和强记，千万不能抛弃机械记忆	(103)
五、重视比较，善于区分异同，巧妙强记不同点	(104)
六、抓要点，找联系，编提纲，织网络	(105)
七、运用比喻、归类、表格和图示	(107)
八、利用人为的联系、联想、谐音、线索、口诀和歌谣	(108)
九、对内容较多的材料采取分散识记	(109)
十、宁要少记一点儿的深度识记，不要贪多的浅度识记	(109)
十一、整体识记与部分识记相结合	(109)
十二、尝试背诵与阅读式背诵相结合	(110)
十三、重视及时复习	(110)

十四、牢固掌握奇象记忆，为常用记忆方法插上腾飞的翅膀

..... (112)

第九章 运用反思性思维创造的最佳快速高效记忆法——自然数码奇象

记忆法：数序形象挂钩法 (114)

一、数序形象挂钩法的产生和在国内外的影响 (114)

二、数序形象挂钩法的定义和挂钩命定规则 (115)

三、1~20 的数序形象挂钩及其运用 (115)

四、命定 20 以后至 100 以上数序形象挂钩的思维方式 and 关键

要领——分类命定 (121)

五、21~110 的具体数序形象挂钩 (122)

六、21~90 数序形象挂钩法的运用 (127)

七、数序形象挂钩法在运用中的一个重要技巧——组界联想

..... (130)

八、用数序形象挂钩法快速倒顺背诵和随点随背 105 位化学元素的

号数和名称 (131)

九、用数序形象挂钩法快速倒顺背诵和随点随背 300 位圆周率数字

..... (135)

十、数序形象挂钩法的优越性 (141)

十一、数序形象挂钩法具有高效的原因 (142)

第十章 反思性思维引领的较佳快速高效记忆法——奇象记忆中的数序

谐音挂钩法 (145)

一、什么是数序谐音挂钩法 (145)

二、最基本的数序谐音挂钩 (145)

三、数序谐音挂钩法的运用 (150)

第十一章 反思性思维引领的综合式高效奇象记忆法——数序形象谐音

连锁结合法 (159)

一、连锁式奇象记忆法 (159)

二、数序形象谐音连锁结合法的运用 (160)

三、生活与学习中实用的几种简单高效奇象记忆法 (163)

四、英语字母符号奇象转换法 (168)

五、英语奇象记忆 (170)

第十二章 反思性思维引领的常用英语句子快速记忆法——像背诵

《九九乘法表》那样快速背诵 100 句常用英语句子 (172)

- 一、中国学生中为何有那么多“哑巴英语”和“聋子英语”
..... (172)
- 二、两次重要灵感和创造性思维产生的思维技术与方法能使广大
青少年学生成倍提高英语句子的记忆效率 (173)
- 三、像背诵《九九乘法表》那样快速倒顺背诵上百句英语句子已在
科学实验中变为现实 (175)
- 四、像背诵《九九乘法表》那样快速背诵、随点随背 100 句大众常
用英语句子的具体方法 (175)
- 五、自然数码奇象记忆法为何能极显著地提高对英语常用句子的
记忆效率 (190)
- 六、破解中国青少年英语学习难题，确保大学生创造创新能力得
到充分培养的思路与方案 (191)

第十三章 反思性思维引领的大学生面众恐惧矫治对策——国家社科

基金教育学项目研究成果的教学转化 (193)

- 一、“面众恐惧”概念的产生 (193)
- 二、将“交流恐惧”概念发展为“面众恐惧”概念 (194)
- 三、对西南地区大学生的调查结果获得出人意料地发现
..... (195)
- 四、对调查结果的分析与讨论 (196)
- 五、克服和矫治大学生面众恐惧现状的对策 (198)

参考文献 (202)

附录 支撑本课程重要内容的优秀科研成果和国家级教学成果奖成果

..... (205)

后 记 (216)

第一章

国内外反思性思维与当代反思性教学

一、孔门学说在世界上最早阐述了反思性思维

世界上最早的有分量的反思性思维见于我国古代孔子、曾子、子思和孟子的论述。孔子、曾子、子思、孟子都特别重视反思，只是我国古代的书面语言非常精练，思考、思想、思索、思虑、思维、反思等都常用一个“思”字来表达，需要我们结合古代文献中古人有关“思”的语句、上下文语境、语义、逻辑联系去仔细加以辨析，才能发现当代所讲的“反思”，并非从外国引进，在我国古代先贤的论述中早已有之。

有什么论据可以支撑和论证这一学术观点呢？

（一）孔子语录中的“思”经常体现出反思性思维

孔子经常讲到的“思”，包括两方面：①一般的思考、一般的思维；②不是一般的思考、一般的思维，而是特指人对自己的思考、思维，特指人的自我反思。

2500年前，孔子语录中的“思”，就经常体现反思性思维。根据《论语》中的文字，很早就有学者认为，孔子所讲的“思”，有时就是反思的意思。

早在1957年，历史学专家侯外庐、赵纪彬等先生在其著作《中国思想通史》中，就曾经谈到“孔子的能思与所思论”，具有反思的含义。

2005年，张茂泽先生发表了论文《“思”：孔孟人学的基本方法》，此文对孔子、曾子、子思、孟子语录中涉及的反思，做了较为深入的探讨。张茂泽先生指出，孔子所讲的“思”，其超乎寻常的理智思维的地方是，它不是一般的思考、一般的思维，而是特指人对自己的思考、思维，特别指人的自我反思。

当时的反思，就是用理想的我来衡量现实的我，用自己的本性来批评自己现实的言行活动。这个过程，正是人发现人性和主体的过程。孔孟自觉(自我发现、自我觉察)人性，发现主体的方法，主要就是“思”，即反思。

孔子的“思”，是否都是指反思呢？并非都是指反思。

《论语》中记载的孔子的“思”，有时指一般的思考、思维，没有反思的意思。例如，子曰：“《诗》三百，一言以蔽之，曰思无邪”。这里的“思”，应是指《诗》的思想内容，显然没有反思的意思。又如，子张曰：“士见危致命，见得思义，祭思敬，丧思哀，其可已矣。”这里的“思”，是指祭礼、丧礼活动中的“思、联想”，显然也没有反思之意。但较多时候，《论语》中记载的孔子的“思”，明显包含反思的意思，有时直接就是反思。例如，《论语》中记载，子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆”；“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”提出“学习”要和“思”结合。这里的“思”，常被现代人理解为一般的思考、思索、思维，这应该也是正确的。但是考虑到孔子讲的学习，更多是学习做人、“成人”，因而他的学习除了书本学习之外，对于先进的典型人物的学习、模仿、效仿也特别重要。因而这里的“思”，就不应该只是一般的思考或思维的意义，而具有反思的含意。又如，《论语》记载，子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”子曰：“已矣乎！吾未见能见其过而内自讼者也。”司马牛问君子(怎样做一个君子)。子曰：“君子不忧不惧。”曰：“不忧不惧，斯谓之君子矣乎？”子曰：“内省不疚，夫何忧何惧？”

孔子在上面讲到的“思”“内自省”“内自讼”“内省”，都包含了反思的意义。也就是说，孔子的“内自省”“内自讼”“内省”几乎就是一个意思，都是指一个人面对贤人或不贤的人时，将自己和他们比较，在内心反省自己、评价自己。“内自省”指自己反省自己，“内自讼”指自己评价自己，这两者均可称“内省”或称反思。

《论语》中记载的孔子的“九思”，几乎每个“思”都有反思的含意。孔子曰：“君子有九思：①视思明，②听思聪，③色思温，④貌思恭，⑤言思忠，⑥事思敬，⑦疑思问，⑧忿思难，⑨见得思义。”

把孔子的“九思”内容转换为今天更具体的白话，可以将孔子要求君子的九思理解成如下内容。

①视思明。看的时候要认真思考、善于思考、仔细思考、全面思考、反复思考自己是否看明白看清楚了。要从整体出发，用全面的眼光去判断、分析、综合、归纳一切人、事、物，是否观察清楚了、细看明

白了,是否被事物的表面现象或假象所迷惑。

②听思聪。听的时候要全神贯注地听,听了要认真思考、反复思考自己是否听清楚、听明白、听懂了。还要善于思考、仔细思考、全面思考所讲内容的目的,不能只听正面,不听反面,只听好话,不听坏话,不能被巧言令色(花言巧语)迷失,要听得周全。听后还要用心去思考、辨别是非好坏。

③色思温。接人待物时,要思考自己用什么样的面目、态度、脸色出现,要认真思考自己的面目、态度、脸色是否温和、热情、友善、有微笑。温和、热情、友善、有微笑能提高接人待物、为人处世和与他人交往、相处的效果。

④貌思恭。为人处世中还要反思自己的态度是否恭敬。在对人的态度上必须要谦虚恭敬,真诚待人,举止行为谦恭得体,唯有举止行为谦恭得体,有恭敬之心,才是有素养之人。

⑤言思忠。交谈说话要思考是否中肯,是否言有信,行有果,与人言谈不能虚言妄语,要表里如一,言词一致。慎于言,谨于行,这是做人做事的诚信和根本。

⑥事思敬。办事要思考是否谨慎严肃。要有敬业的精神,善于思索,做事认真负责,脚踏实地,只有严谨、谨慎、坚持不懈的态度,才能把事情做好。

⑦疑思问。产生疑问要考虑是否应该向别人询问。内心产生了疑惑时要不耻下问,只有不断发现问题、思考问题,才能解决问题。谁都有不会的时候,学问就是随时学习,随时思考,随时询问,这样才能不断进步,才会有进步的结果。

⑧忿思难。发怒生气时要考虑是否有后患。常怀律己之心,常想冲动之害,多想不利后果。要学会换位思考,缓冲一下,平息一下情绪,就能使尖锐的问题平淡化。忍一时就会风平浪静,忍是一种境界,一种胸怀,一种智慧,忍别人所不能忍的事和话。

⑨见得思义。得到利益时要考虑这个利益是否符合道义。富与贵,是人之所欲也。己欲立而立人,己欲达而达人。自己想成功,也让别人成功。自己想通达,也让别人事事通达。只有利人利己,才是真正的和谐。

(二)曾子和子思语录中的“思”体现了鲜明的反思性思维

在孔子的弟子中,最重视反思的是曾子。曾子的名言“吾日三省吾身”就体现了鲜明的反思。曾子曰:“吾日三省吾身——为人谋而不忠

乎，与朋友交而不信乎，传不习乎。”译成现代白话就是：我每天在三个方面反思自己——替人家谋虑、谋事有没有不尽心尽力的地方？和朋友交往是否有不够诚信之处？老师传授的学业是否有没复习到的内容？

曾子的名言，表达了曾子每天对自己的为人、交朋友、学习等，进行多次反思或称反省。曾子又说：“君子思，不出其位。”即君子在反思中，总想不做超出他自己职位的事。

子思是孔子的孙子，多数老一辈学者认为，《中庸》的作者就是子思。子思在《中庸》中提出了“慎思”的问题。他说：“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。诚者不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。有弗学，学之弗能弗措也；有弗问，问之弗知弗措也；有弗思，思之弗得弗措也；有弗辨，辨之弗明弗措也；有弗行，行之弗笃弗措也；人一能之己百之，人十能之己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”在子思的上述语录中，“不思而得”中的“思”，“慎思之”中的“思”，均可理解为反思，而且将其理解为反思之后，对子思这段论述的意义就比较容易理解。

子思还将“思”分为两个层面。

一是圣人，他已经成为一种理想的人格形象，所以他自然如此。现实的人格与理想的人格已经统一起来，中间不存在矛盾，所以现实的圣人不需要反思自己的本性如何，他已经完全体现出了自己作为一个人的本性，这叫作“不思而得”。

二是普通人，需要慎重反思自己作为一个人的本性所在，并将这种反思与“博学”“审问”“明辨”“笃行”等修养环节结合起来，以“博学”“审问”为基础，以“明辨”“笃行”为目的。其中，“明辨”什么、“笃行”什么是很关键的问题。依照《中庸》看来，“明辨”“笃行”的绝不是一般的认识，而应该是有关人的本性方面的道理。因为，这五个修养环节指向的是成为像圣人那样理想的人，也就是实现了自己本性的人。由此可见，子思已经将人的反思能力做了进一步的分析和规定，将反思界定为人发现人的本性，实现人自己真正理想的关键环节和关键方法。

（三）孟子语录中的“思”深化了孔门学说中的反思性思维

孟子是孔子的孙子子思的学生，孟子在学问上特别“私淑”孔子。（没有得到某人的亲身教授而又敬仰他的学问并尊之为师，称为私淑）

孟子在论述人的反思方面有较多的陈述，较孔子、曾子、子思等人更加具体、深刻和充分。