



幫孩子找到心靈寧靜的角落

幫助孩子靜定的活動設計

適用於三~十二歲

國際文教基金會

郭姮晏·陳豐美 著

幫孩子找到心靈寧靜的角落

幫助孩子靜定的活動設計



郭姮晏·陳豐美 著

靜

是培養接近於先天智慧的温床，
智慧是從靜中的靈光一現而得。

南懷瑾

獻給3~12歲的孩子

出版前言

專注力是提高學習效率的關鍵因素之一，是人獲取知識、掌握技能、完成各種智力操作的必要條件；而專注的先決要素就是——靜、定。靜心、定心，對孩子在學業及情緒管理上，有莫大的幫助。孩子無法靜，必定無法定，心無法定，哪能專注？

古今中外大師們的明訓，智慧只有在靜、定的狀態下才能開啓。諸葛亮「誠子書」中說：

「君子之行，靜以修身，儉以養德。非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。
夫學須靜也，才須學也。非學無以廣才，非靜無以成學。」

及曾子所著「大學」中所言：

「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」

指的也是這個道理，其中的科學道理是非常深刻的。

成人都以為兒童是好動、喜歡熱鬧而很難安靜下來的。於是家長老師們也任憑兒童在強烈節奏的音樂中唱歌、跳舞、高聲歡呼、喝采等等。外加電視與電腦的普遍，使兒童雖然很感興趣，但性格也容易變得急躁不安，而較難長時間地專注在一件事情上，正如《老子》所說：

“五色令人目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂。”

其實兒童的天性是寧靜的，兒童也是最能欣賞寧靜的。新生兒能吮著腳趾頭凝望天空，沉思幾個小時，就是很好的明證，只是因為我們成人誤導，反使兒童成為了受害者。

本書即是指導老師、家長通過遊戲引導兒童將身心靜定下來，讓兒童與天地、自然混而為一，此時生命內在的潛能才會甦醒，得以最大程度的開發，而兒童的眼、耳、鼻、舌、身也會變得更敏銳和健康。

這本書是在實踐中編寫而成的。令我們始料不及的是，實踐中我們發現兒童實際上非常喜愛這種靜定訓練，他們比成人更容易進入狀態，並陶醉其中，這更使我們相信兒童的潛能是無限的，關鍵在於我們如何開發和引導。

而要孩子靜、定，絕對不是命令、怒斥可達成的；因此才費心設計可幫助孩子靜、定的活動，希望對父母、老師有幫助。

ICI 香港國際文教基金會
兒童智慧開發研究中心

目錄

PART 1

- 3 兒童可以安靜嗎？
- 7 兒童能「靜」「定」的好處

PART 2

- 14 讓我們活動筋骨
 - 17 頭部運動
 - 19 肩部運動
 - 20 全身運動
 - 21 全身肌肉放鬆法
- 22 呼吸
 - 24 腹部無意識呼吸法
 - 25 交換呼吸法
 - 26 轉頭呼吸法
- 27 如何與孩子開始「靜定」活動



PART 3

30 安靜遊戲

32 聲音從那裡來？

34 靜悄悄……

36 聽到甚麼？

38 我在叫你！

40 走在線上——線上運動

42 走在線上（1）

43 走在線上（2）

44 走在線上（3）

45 走在線上（4）

PART 4

48 靜定活動

50 數數呼吸

54 放開憤怒

58 讓我們慢慢來

62 數著呼吸走路

66 暫停一下

70 彼此相愛

74 藍色的夢

78 彩色的夢

82 蘋果

86 讓眼睛休息一下

90 陶醉在音樂中

94 嗯！花真香

98 陽光透過樹梢

102 我躺在草坪上

106 走在鄉間小路

110 後記：靜定活動與文化導讀



兒童可以安靜嗎？

幾乎每個成人看兒童，都有一個既定的模式——他們天生好動，一刻也靜不下來。於是休閒時，常帶他們到充滿聲光刺激的遊樂場所，課業的安排也是一樣接一樣的排，深怕稍一停頓就輸人了。

至於孩子在父母如此善意的安排下，能有多少思考經驗，則不得而知了。

因此父母常感嘆，為了孩子，已做許多犧牲、奉獻，把最好的都給他們了，為何孩子的表現，與父母的期待總有落差？

事實上，對成人而言，兒童的心靈一直是一個難以理解的謎。那是成人總是用兒童外在的表現去猜測，而不是兒童內在的精神力量去解讀。

所以成人在探索兒童心靈世界時，一定要以謙卑的態度，放棄自我中心，才能有所收穫。

當成人對孩子的心靈世界有了解時，對孩子的所有付出才能看到成效。孩子有安靜的本性，就是對孩子內在心靈的發現之一。

義大利教育家，瑪利亞蒙特梭利博士，有一天，從一位母親手中抱過一個嬰兒，她看著嬰兒圓胖紅潤的臉孔，透露著一股難以形容的安詳、寧靜，於是她發現，原來孩子天生有愛好安靜的本性！

這個發現，激發了她的靈感。於是她將安靜變成一種遊戲，用於小朋友身上，結果收穫超乎她的預料，孩子非常喜歡這個遊戲，他們一旦認識、體驗安靜遊戲後，便會一再要求多次進行。

這顯示安靜確實是兒童生命本質的一部份。

當兒童安靜本質被重視，且經由成人安排適當的情境得以紓發時，兒童的心靈是愉悅又充實的，對其心靈成長將存在巨大的教育價值。

兒童內心被關懷、重視後，他們的態度會日驅平穩，自我控制的意志力得以養成，紀律化行為就被培養出來了。

古人教育兒童，是從背誦四書五經開始，而背誦的基礎即建立在安靜、心無旁騖的專注力上。

可惜我們在追求西化的過程中，失落了許多老祖先的寶貝。

如果我們錯失孩子安靜的本質，任其偏向喧鬧，對他們身體與精神上的發展，將是很大的損失！

當兒童能擁有適當的情緒，而其身體與心智能夠得到練習時，他就能愉快而和諧的成長。

—— 瑪利亞·蒙特梭利



兒童能「靜」「定」的好處

我們常為心不在焉，未做完一件事又急著做另一件事，似乎很忙碌，但永遠無法做好一件事的孩子，擔憂生氣，甚至斥責打罵，最後束手無策時，只好自圓其說：大概是他的個性吧？

事實上，孩子是有安靜的本質，如果成人懂得安排環境，孩子的心智能奇妙的統整起來，因而變得鎮靜、喜悅，忙碌、忘卻自我，就如同克服了自己，也克服了周遭的小小勝利者。

專注力的集中

古今偉人成功的共同特質之一，就是能專注到甚至忘我的境界。

而孩子學習能力的好壞，也與能否專注有極大的關係，蒙特梭利博士曾說：「注意力集中，是兒童往後一切發展的基礎。」