



寧靜三分钟

学习真轻松

寧靜活動 是让心安靜下來的活动；
它不但能让大脑平靜下來，更能放松身、
心，舒緩情緒。

在繁忙的生活步调当中，**靜心** 可以
帮助人們減輕压力、舒緩紧张情緒，使
精神和心灵得到放松。

科学家用脑电波仪（EEG, electroencephalography）来测量脑波在各种意识状态的频率，研究发现，当人在完全清醒时，脑波频率通常落在15到30赫兹。科学家称这种状态为“Beta波状态”，人们在这种状态下进行大部分的日常活动——玩游戏、做功课、讲话等等。

Beta 波



清醒，紧张状态

但是当腦波落在9到14赫茲时，就处於“Alpha波状态”，这时候是感觉最放松及最舒适的状态，也是灵感、直觉或点子發揮最具威力的状态；这时候，我们处于身心輕鬆但注意力集中的状态。

Alpha 波



安定，放松状态

在寧靜当中，我们鼓励大家去体验Alpha波的意识状态，这可以帮助人们培养专注力，减少因为思绪或是环境造成的分心。教导孩子进入这样的意识状态，等于给了他们一个强而有力的工具，去面对往后人生中的诸多状况。

另外，研究发现，当人处在宁静时大脑会分泌一种抑制性的神经传导物质GABA，它可以改善孩子冲动的行为，增加他们抑制的能力，对一些从小没有养成良好纪律的孩子来说，这是一种不服药的改进方式。

-- 《情绪大脑的秘密档案》

理查·戴维森

Richard J. Davidson

寧靜（**让心安静下来**），

是一种心智的锻炼。它是习惯，不是本能。本校推行“寧靜活动”，虽然才短短三分钟，却可以透过重复做，一天3次，让学生养成 寧靜的习惯。一旦拥有随时可以让自己寧靜下来的能力将一生受用不尽。

好的开始是成功的一半，每天愉悦的早晨以宁静活动开始一天的学习之旅。

让我们携手共创一个祥和、快乐的**宁静校园**！

寧靜的力量

寧靜的孩子， 能量高；
寧靜的父母， 沒煩惱；
寧靜的家庭， 樂逍遙；
寧靜的老師， 氣質好；
寧靜的班級， 真好教；
寧靜的校園， 氛圍好。