# 人生需要随动而静

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-07-26

*第一篇：人生需要随动而静人生需要随动而静古代中国武术，讲究坐如钟，站如松，也就是一个静字，而所谓的武术，是一种动的艺术。这就需要武者把静与动有机的结合起来，做到静中有动，动中有静。所以说，中国武术给动与静做出了完美的诠释。其实，人生亦何尝...*

**第一篇：人生需要随动而静**

人生需要随动而静

古代中国武术，讲究坐如钟，站如松，也就是一个静字，而所谓的武术，是一种动的艺术。这就需要武者把静与动有机的结合起来，做到静中有动，动中有静。所以说，中国武术给动与静做出了完美的诠释。

其实，人生亦何尝不是这样呢。人生就像一条小溪，在源头静静的流淌，会聚在一起，时而激进，时而平缓，一静一动，使人们感受到了蓬勃生机。试想，如果小溪一直静静的流淌，又或者一直波涛汹涌，那么这便不是一种生命的意义，只是一条平凡的小溪而已。而人生的路上决不是一路平静的，沿途的风景总会引起你的兴趣，也许是一棵千年古树，也许是一朵美丽的花，又或许只是一株普普通通的。但这已足够让你的人生路上充满乐趣，你的人生从来不在孤单，成长的路上有阳光为你照明，痛苦的时候有花儿为你分担。

可说到底，人生之路也不可能是一路坎坷，虽然也有疼痛，虽然椰油彷徨，但人生之路椰油平心静气的时候。一个人轻轻的走在这一片静悄悄的森林中，这一片静谧使你感受到前所未有的温暖，没有太多的打扰，没有过多的色彩，眼前呈现的是满眼的绿色，偶尔有零星的鸟鸣声，蝉躁林愈静，鸟鸣山更幽。这时候，不妨停下脚步，感受一下采菊东篱下，悠然见南山的那一份惬意，让静包围你，浸透你的皮肤，慢慢融进心里。

静，是春日里的阳光，使人的心平和而安详，而动便是阳光照耀下的花朵，生机盎然。

静，是树枝上的一片片树叶，而动便是微风，树叶在阵阵微风下，时而摇摆，时而安静，给人以一种动静结合的美的感受。

静是花朵，而动便是绿叶，谁都不能失去谁。

人生需要随动而静。

**第二篇：随“新”而动,随心而行**

龙源期刊网 http://.cn

随“新”而动，随心而行

作者：

来源：《中国医院建筑与装备》2024年第01期

歌德说：“看，我还未看见，它就消失在我的面前；我还未察觉，它就已经改变。”我们身边的世界在飞速而剧烈地动荡和变化着，令我们目不暇接，躲闪不及。

王石曾说：“我们已经走得太快，以至我们灵魂无法追上我们，我们应该慢下来，好让灵魂跟上我们的步伐。”

是的，当我们运用着这些新科技在建造医院时，建筑的灵魂好像离我们越来越远了。当代社会已从工业文明逐步进入生态文明，医院建筑的建设也已经步入一个新的时期。从注重功能分区，到强调人本精神，再到与自然环境的和谐发展、关注疗愈环境的塑造，逐步向内涵式发展。

伴随着这些新步伐，我们每天“沉迷”于建造，为就医者和医护人员提供可以暂时安顿身心的处所。

然而，一座城市如何固若金汤，总会有被摧毁的可能；一座建筑无论如何美丽，总有褪色、崩塌的一天；

而一种道德、一种精神却可以穿越岁月，永久地留给后世。

不论我们从事的是宏观的建设管理，还是微观的建筑设计，我们都应该用心去建造理想，让“灵魂”跟上来，以至于到了建筑倒塌的一天，城市被更新的时候，还有一些东西留下来，而且是永远的留下来。

新年，邀您一起，随“新”而动，随心而行。

**第三篇：”动、静“教学**

一、教学中“动”与“静”的误区

一直以来，不管是上课还是听课，主要的一个评价标准就是看课堂是否精彩，精彩的一个主要标准就是看课堂是否出彩，而出彩又大多指向课堂的“动态性”活动。动是绝对的，静是相对的。口动有声、心动无痕，安静的书桌下面可能藏着涌动的心灵。以“生”为本不是以“声”为本，太看重表面难免浮华，那不是课改的正确方向。以下就是课堂教学中最常见的两点活动误区：

1、重“动”轻“静”

在活动设计上，多为“动态性”的活动，如：齐声朗读，相互对话，全班齐问齐答，小组讨论、探究、交流活动等，主要是体现在口动和手动（鼓掌）而忽视了“静态活动”（阅读与理解，练习与思考、理解与表达、动脑与动笔）。

2、以“动”代“静”

一节课下来，都在忙于搞各种“动态”活动，没过几分钟就有一项活动，“动态”活动的时间占了三分之二，而真正安静下来进入练习与思考，阅读与表达的时间却很少，时间都跑到“动态活动”中去了。

课堂教学是个动态的过程，就真实的课堂而言，应该是有动有静，动静交错。无论是动态的活动还是静态的活动，均属于课堂活动的范畴。相对而言，动态的活动是外显的，而静态的活动则是隐性的。教学中“静”和“动”是相对的，该动还是该静，先“静”后“动”，还是先“动”后“静”，“静”多“动”少，还是“静”少“动”多，这都不是一成不变的，而是要根据具体的学习任务需求和当时的课堂状态相机而定。为了更好地理解和正确把握教学中的“动”与“静”，教师首先要了解课堂教学中“动”与“静”的实质。

二、教学中“动”与“静”的实质

1、“静”实质是一种“动”

学生在课堂教学中的活动主要有两种形式。一种是动态的；另一种是静态的。动态的活动包括：读一读、说一说、议一议、画一画、演一演等等。这些活动，能明显地感觉到学生在“动”，能听见他们的声音，能看见他们的动作。而静态的活动包括：静静默读、专心听讲、认真思考、用心体验、细细品味等等，这时的学生也许一动不动，也许一言不发，但是，他们的思维在活动，他们的情感在变化，这种静本身就是一种活动。虽然,它在外在的表现形式上与动态的活动不同，但是，就其本质来说,它们是相同的。

2、课堂“动”“静”必不可少

课堂教学离不了静的活动，比如教师的讲解，需要学生专心地听；教师的示范，需要学生专注地看；遇到问题，需要学生用心地思考„„而且，越专注，学生获得的信息就越丰富。同样，教学中，学生需要讨论，需要交流，需要合作，需要表达，因而他们也需要“动”起来。只有让学生动起来，他们获得信息的渠道才会变得更广，能力才能得到充分的培养，个性才能得到彰显，良好的人际关系才能得以建立，健全的人格才能得到发展，他们的主体性也才能得到充分的体现。可见，“静”和“动”的活动，在学习过程中起着各自的作用，两者不可相互取代，二者互为补充，缺一不可。何时动，何时静，要根据教学内容、教学目的、教学时机、教学对象来决定。

3、张生“动”而弛生“静”

心理学研究表明，儿童注意力的持久时间不长。长时间的单一的活动，容易使儿童产生疲倦而对活动失去兴趣。变化的、新鲜的事物则能不断地刺激儿童，使他保持注意力。课堂的节奏应该富有变化，时儿快，时儿慢。一味地快节奏，一个活动紧接一个活动，会使学生感到疲倦；而一味地慢，或者活动太少，该动不动，会使课堂变得死气沉沉，学生感到没劲，从而失去兴趣。因此，教师必须要能善于控制课堂的节奏，掌握好动静的度和量，动静结合，张弛有度。这样，才能让学生保持最佳学习状态。

4、动中有静，静中有动

在教学活动中，很难将静态的活动与动态的活动绝对地划分开，二者之间往往是你中有我，我中有你，相互渗透的。学生在学习的过程中，若有所获，往往会不自觉地寻找述说的对象一吐为快；发现问题而不能解决，常常会迫不及待地寻求帮助；在获得成功的喜悦时，往往会情不自禁地与别人分享。学生正是在静态的活动中产生了“动”的欲望，随着静态活动的深入，学生会自然而然地“动”起来。而在动的过程中，学生也不是一动到底。他们需要专心地倾听，仔细地思考，不断吸纳新的信息，不断修正自己的观点，不断调整自己的行为。他们不自觉地由动转为静，为自己下一步的动积蓄力量。教师要善于观察学生，及时了解他们此时想要干什么，并根据学生的这种需要，不断地调整教学，最大限度地满足学生。

三、合理安排动、静态教学

“动”与“静”有着相对的稳定性，他们功能的发挥，取决于教与学行动上的协调一致。在具体的课堂教学中，要根据不同的课型和不同的教学内容来设计两种不同层次的活动。比较理想的状态是在两者之间找到平衡点，真正让学生该动口时就动口，该闭口时就闭口，该出手时就出手。那么，在课堂教学中，教师怎才能做到动静有致呢？

1、“动”“静”结合，张驰得当

就新课程标准而言，对于课堂教学的要求更多是“动”，而这个“动”又是相对的，也需要“静”。课堂教学中如果教学节奏密而不疏，学生就因长时间紧张造成疲劳，产生抑制。再加上各学科都有其自身的抽象性，学生往往感觉到乏味、单调、枯燥。所以，教师要针对各学科和学生好奇、好问的特点，重视创设良好的学习环境和富有挑战性的氛围，同时还要注意复习旧知识，新课的导入，训练形式的转换，教学中的过渡和衔接时，教学活动在“动”的过程中，应力求简洁、明快、紧凑，让学生不感到拖沓，不感到厌烦，使课堂教学充满活力。但是如果盲目追求“动”，学生的各种感观则难以得到充分的感知。那样也容易使学生的思维跟不上教学的进程，思维无法拓展，造成“消化不良”，效果适得其反。如果全“静”，教学节奏势必疏而不密，学生就因过于松弛分散了注意力，则不能达到预期的效果并且阻碍学生认知水平的发展。这就要求教师有效把握教学内容和目标，恰当分配时间。若教学目标难达成时宜“静”，且缓而不松，若教学目标易达成时宜“动”，快而不虚。“动”“静”结合，多层次、小台阶分步训练。“动”的时间要扣准，“静”的时间要适当，“动”“静”轮换时间要力求准确。这样的教学节奏，高低起伏，张驰得当，有利于教学目标的达成，提高课堂教学效果。

2、“动”中求“静”，“静”中求“动”

若教学目标偏重知识传授，教学难度较大，学生基础水平较低，则宜多“静”（听授、思考等）；若教学目标偏重于技能训练，能力培养，教学难度偏小，学生基础较好，则宜多“动”（讨论、直观教学、作业练习等）。什么是“动”中求“静”呢？从讲授到作业练习，教师活动范围应递减，学生活动范围应递增，所以在教学过程中，教师要充分尊重学生主人翁地位，从实际出发，千方百计地挤出一点时间让学生进行自学，或者看书，或者操作，或者练习。同时，在此期间教师要观察学生的学习情况，获得第一手材料的反馈信息，腾出手来对学习困难的同学进行“短动”，利用有限的教学时间轮流点拨指导，适时反馈回授，这就是“静”中求“动”。两者有机结合、协调统一，可以更有效的完成教学目标。比如，在教学时，为防止学生出现单纯地模仿与记忆，从上课的第一时间就能“抓住”学生，可以采用游戏来进行教学，力求“动”中有“静”，“静”中有“动”，“动”“静”结合，用更有效的动手实践、合作交流结合自主探索、自主思辨进行学习。通过“动”和“静”结合的过程，不仅让学生亲自参与获取知识和技能的全过程，亲身体验知识的发生和发展，而且还可以极大地发展学生的想象力，调动课堂气氛，从而激发学生学习兴趣，培养学生运用自主的意识与能力。

3、“动”“静”交替，“动”“静”有致

“动”与“静”纵贯整个教学全局，“动”“静”的交替与教学目标和学生学习发展的规律性环环相扣，步步相生，具有特定的教学程序。学生在学习中不能简单地模仿、机械地记忆而教师应抓住教材的脉络与重点扼要地进行示范讲解、点拨指导，从而排难解惑，重点突破，冲淡难点，实现“一动一得”。在一节课的教学中，教师应该留出一定时间与学生共同讨论，要允许学生有一个走弯路的过程，在探索的过程中会有许多的疑问，这恰是学习新知识的开始。教师要引导学生在探索过程中不断地发现问题，并利用自己已有的知识解决问题，带动全部教学活动的顺利发展，并为下一个“静”作好准备。因此，动静有致的教学，教师最需要关注的是：学生的认知结构中是否具备适当的已有知识与新知识产生联系。这就要求互动教学与随机练习的轮换交替，连贯衔接，同步进行。有时候可以引导学生在教师的指导和辅导下进行自学、自练和自改作业，注重学习活动的创造与运演。让学生做学习的主人，对自己的学习有着清醒明确的认识，从学习目标、学习计划到学习策略以及学习情感的投入都非常主动。鼓励和帮助学生在“静”中自己探究问题，用理性的思维对当前现象或问题去加以分析解释，经历思辨过程，探索解决问题的方法，寻找答案。所以在整个教学过程的主旨，就是努力让学生亲自感受知识的发生与发展，积累丰富的经验，凭借自己的力量获取知识，从而达到培养能力的目的。但其中要忌“动”“静”轮换过于频繁，这样也不利于教学目标的达成。

教师都应认识到：不论“动”的教学设计还是“静”的教学设计，都必须是在教学目标的指向之内。教学目标是教学活动的根本，没有明确的教学目标，教学活动就是无源之水，无本之木。所以，在教学实践中，教师要从教学目标、教学内容、学生的实际情况等诸多方面来考虑，灵活地进行“动”“静”的选择与“动”“静”的组合，这样才能真正协调好“动”与“静”的一致性，做到真正的“动”“静”有致，实现最佳的教学过程。

**第四篇：心随乐动**

心随乐动

用笔在乐谱雕刻着唯一，音乐，你就是我的“唯一”。

“儿时凿壁透了谁家的光，宿昔不梳一苦十年寒窗，如金灯下闲读红袖添香，半生浮名只是虚妄。”不知何时，我爱上了音乐，它给我的总是一种十分美妙的感觉。一曲《庐州月》道出了学子们得心声，歌词中处处透露着一种对世事的独特见解。“三月一路烟霞莺飞草长，柳絮纷飞中看到了故乡”，听，歌者对故乡的那种思念一下子就传达出来了，多么动听的歌词啊！随着许嵩独特清新的嗓音，那种美妙的感觉，霎时间让人忘记了一切。

维斯塔是我很喜欢的一名歌手，他的海豚音令世人折服，他是不折不扣的“海豚音王子”，他的音乐与其它音乐不同，在他的音乐中寻不见世间情与爱的踪影，听他的歌仿佛就找到了最原始最质朴的音乐，他的名曲《歌剧》中，到了高潮那一声超难度的海豚音，没有任何歌词，单凭他那种感觉就折服了世人，从他的音乐中我仿佛听到了那种特有的力量，几乎无法用语言表达，直到听了他的歌，我才真正领略了音乐的魅力。

“我相信我就是我，我相信明天”当我成绩不理想或有其它烦心事时，我总是戴上耳机将音量调大，听着这首充满活力的《我相信》，我总能在最失意时重新振作力量，那是一种发自内心的力量，高昂的乐调，再加上歌手的激情演唱，让这首歌从开始到结束始终充满着一种青年人特有的青春朝气，啊，音乐，你不仅带给我享受，更给了我精神上的力量。

每当在银幕上看到一些感人至深的场面，总会伴有那首深情款款的《母亲》做背景音乐，它的歌词纯朴、真实，再加上蒋大为那种浑厚而富有穿透力的嗓音，母亲的种种辛苦总会放电影般浮现在面前，让人潸然泪下。不错，音乐总能让人不由地想起什么，总能不经意间触动的心弦，让我们的心灵得到净化、提升。音乐，的确很美，我越来越爱音乐了。

古人云：“诗中有画，画中有诗”，而我要说“歌中有情，情中有歌”。只要心随乐动，那么一切都会很美。

**第五篇：心随“影”动**

心随“影”动——红色经典观后感征文大赛

活动方案

一、活动背景：

为丰富大学生业余生活，提高学生创意思维和回忆红五月光荣历史，展示学生风采，繁荣校园文化，培养先进优秀思想，使我们大学生能够跟上时代潮流，不忘当年的光荣，同时为了调动大学生们积极参与校园活动，特此面向全校学生举办红色经典观后感征文大赛。

二、活动目的：

此次大赛主要为了丰富同学们的课余生活，活跃校园气氛，通过对红色经典影视作品的赏析，回忆红五月的光荣岁月，写下自己内心的悸动，把那些革命话语镌刻在心头，让那些革命故事激励我们奋勇向前。体现大学生朝气蓬勃，积极向上的态度，提高大学生的创意思维，学习并弘扬正确的“红”思想，为以后的学习和工作打下基础。

三、活动主题

红色经典，心随“影”动

四、参赛对象及形式

个人自荐作品：参赛选手可个人或小组（每组不超过3人）参与比赛 学院推荐作品：二级学院学生会可推荐优秀作品至学院学生会宣传部，可适当加分

1.作品必须切合主题以红色经典电影所反映的事件为基础宣扬正确的“红”思想。

2.作品的主要思想为积极向上红文化的立题为标准，在次基础上展开。3.作品并不能光以红色经典陈述的事件来阐述，更应该加入个人的体会以及个人的感想和励志要求。

五、活动时间

报名时间：201年4月20日——2024年4月30日 作品提交时间：2024年5月1日——2024年5月20日。

六、作品要求

1、征文内容以红色经典影视作品为蓝本，撰写观后感，体现出对革命历史的感怀，对今天美好生活的感恩。

2、征文要求思想积极健康、紧扣主题，感情真挚，文风平实，突出个性特点，内容充实完整，条理清晰明了，语句通顺流畅，文字清新自然，主旨表达明确,能引发他人产生共鸣与思考。

3、所有作品必须为我院在校大学生的原创作品，不得侵犯任何第三者的知识产权、名誉权或隐私权，并未在其他赛事或媒体上发表过。如发现抄袭内容占全篇文章的30%及以上，则取消个人比赛资格，对其所在分院进行通报批评。

4、参赛作品必须切合红五月的思想及内容，带有良好的向上的思想。征文要求学生自己撰写，题目可以自拟，体裁不限。

5、征文提倡短小精悍，文字字数在800～1500字左右。

七、作品递交及联系方式1、2、各分院作品上传发送至联系人的邮箱，不明之处请联络竞赛联系人。征文文本文档请统一用A4纸打印。具体打印格式如下：正文字形统一使用小四号仿宋体，大标题用小二号黑体，附标题用小三号仿宋体。

标题下注明作者所在分院，专业，姓名。

3、大赛报名联络人：

 报名联络人：杨洁（短号638783） Email：807341283@qq.com  联络地点：教学区2#301学生会办公室

八、作品评选及奖项设置

各类作品收集后分类别评选，由相关学科教师在公开、公平、公正的基础上评选出一、二、三等奖，其中一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖若干名，并授予相应获奖证书及奖品。

九、举办单位

主办方：浙江纺织服装职业技术学院团委宣传部 协办方：浙江纺织服装职业技术学院学生会

浙江纺织服装职业技术学院团委

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！