# 安静作文300字(4篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-07-24

*安静一1、进一步感知声音，了解可以利用填充、固定、缓冲等方法减少噪音。2、比较不同材料的实验效果，尝试将学习结果进行实际应用。3、在活动中，让幼儿体验成功的喜悦。4、发展幼儿的观察力、想象力。1、八宝罐、沙子、棉花、橡皮泥、积木。2、记录表...*

**安静一**

1、进一步感知声音，了解可以利用填充、固定、缓冲等方法减少噪音。

2、比较不同材料的实验效果，尝试将学习结果进行实际应用。

3、在活动中，让幼儿体验成功的喜悦。

4、发展幼儿的观察力、想象力。

1、八宝罐、沙子、棉花、橡皮泥、积木。

2、记录表、笔。

一、游戏“木头人”。

师：小朋友们，你们喜欢玩“木头人”的游戏吗？今天，我们来换个花样玩，拿着我们手中的豆罐子一起来玩一玩，玩之前老师有一个小小的要求，可不能打开瓶盖哦！

游戏开始：山山山，山山山，山上有个木头人，不许说话，不许动，动动就是小蜜蜂。

师：诶呀，我听到\*\*小朋友的豆子声音了哦！

二、讨论。

1、你的豆子怎么会发出声音的？（动作：老师不小心撞了一下）

师小结：哦。我们晃动瓶子，豆子发生了碰撞，它就会发出声音了。

2、那有什么办法使豆子在玩游戏时不发出声音，安静下来或者声音轻点不被人发现呢？（不摇晃，动作小一点，轻一点）

4、师小结：我们刚才的办法好像使豆子的声音减轻了一点，那有没有更好的办法，使豆子在我们玩“木头人”游戏时更加安静呢？我们轻轻地坐下来，动动脑筋想想。

三、探索。

1、看，前几天老师请你们收集的这些物品，不知能不能帮上忙呢！

2、老师依次出示材料供幼儿认识：（老师材料），你们认识这些材料吗？谁来说一说。沙子、棉花、橡皮泥、积木。

3、你觉得这些材料可以帮豆子安静下来吗？怎么帮？（幼儿猜测）

5、唉，别忙着动手哦，老师给每个组准备了一张记录表，需要我们合作完成：左边是我们刚才认识的几样物品，右边是需要记录的，找到你操作的物品，在它的旁边记录，你觉得豆子很安静的，就打“√”，比较安静的打“○”，不安静的打“×”，记清楚了吗？我来考考你们，请幼儿过要求。

6、现在大家选一样材料赶紧去试试吧（以小组为单位交流记录表）

四、实验验证（8张记录表贴在黑板上）

五、小结。

小结：我们今天用了许多方法让豆子安静下来。有的小朋友用橡皮泥把豆子包起来，就像让豆子穿了厚衣服；有的小朋友用沙子和棉花把盒子填满，让豆子不会动。这些办法都让豆子不发生碰撞，减轻声音。其实让豆子不发出声音还有很多办法，我们再去找找吧！

**安静二**

;

有一种美，叫安静，安静的姿态是美的。在安静的生命眼中，一切外在的物质形式，都像风中的浮云。

安静的生命舍得丢下尘世间的一切，譬如荣誉、恩宠、权势、奢靡、繁华，是因为他们舍得，所以淡泊，因为淡泊，所以安静，他们无意去抵制尘世的枯燥与贫乏，只是想静享内心的蓬勃与丰富。

许多睿智的老者，那些静坐的人们，祥和的姿态是多么美啊，这姿态要么是来自命运磨难后的超然与豁达，要么真正纯净无邪，恰是因为这些，或平和、宁静、恬淡、宠辱不动；

或纯真、灵动、洁净、不沾染一尘世俗，于是便呈现给这个世界最美的姿态。

一颗躁动的心，无论幽居于深山，还是隐没在古刹，都无法安静下来。正如一棵树，红尘中极细的风，物质世界极小的雨，都会引起树枝的宕动、迷乱，不论这棵树是置身在庭院，还是独立于荒野。

安静的心不是招摇的枝杈，而是静默的根系，深藏在地下，不为尘世的一切所蛊惑，只追求自身的简单和丰富。

喜欢这个诗意化的词语，更是惊羡“安静”这样一种境界。安静是用思考与哲理给浮躁的心增添一股沉静的清泉。

“人生最好的境界是丰富和安静，安静是因为摆脱了外在虚名浮行的诱惑；

丰富是因为拥有了内在精神世界的宝藏。”正是这种对追求的执著，让人更深切地感受到安静的无比珍贵。

安静是一种天然的存在，年岁长久的提炼和沉积，让内心更为充盈，使生命摆脱浮躁而逐渐趋于安静。

也正是因为如此，注定了安静不是瞬间的偶得，而是从最深的沉寂中寻找美丽的惊喜，这是成熟人生的境界。

充满乐趣的安静，不会让人感到寂寞难耐，因为这安静，怎么品味都别有情趣。

安静不是毫无变化的静止，尽管它常常逗留在某一风景的边界上。正如爱情确实应该在人间，在人的身边，在人的心底，如同那林中的溪水，点滴入耳，超凡脱俗，令人珍惜。

安静不是一瞬间的偶得，安静需要心灵的创造，不是吗?幸福、艺术、执著、平淡、智慧、死亡、存在……这些久违了的亲切的话题，处处存留着哲学和散文的痕迹。

追求那份质朴平实又不失诗意的光华，品味畅达深邃、渗透着哲学的智慧吧。

即使我们无法在现实中找到安静，至少我们还能保持一份心灵的恬淡，还可以守望自己的精神家园。倘若这一方领地也终失守，人生真的会充满痛苦与无奈。

在我们生活的世界里，利益的驱动超越一切，物质的诱惑淹没精神的愉悦，连学界也已成为喧闹的名利场，我们很难再听到来自心灵本真的呼唤——如此浮躁的社会里，安静就显出多么珍贵，守住一份宁静又是何等不易。

一川溪水，在月光下荡着清幽的光，夜晚，山是安静的，水是安静的，村庄也是安静的，在自然身上，我们也能得到最厚重最原始的安静。

向作者取取经。

相关热词搜索：;

**安静三**

;

我听见虫子的吟唱,不同声部,配合默契。蟋蟀、金龟子、天牛,可能都在齐声欢叫。一洼菜畦,平整,率真,透着草木的气息,我还能叫上名来,毛豆、芝麻,山芋藤。二十多年前,我还是拖着鼻涕的娃时,我挎着篮子,拿着小铁锹,帮母亲挖小坑,撒菜籽。那时,是一种和泥土亲近的游戏,并非劳作。

我枯寂已久,书摊放在桌上,中间用风筝形状的纸片隔开。我揉揉太阳穴,天气阴沉,偶有雨丝,这很好。不明,不媚,却适合独行、漫想。我不是故作风雅。终于有机会,让我长时间呆在郊区,可以无拘无束地看天、看花、看山、看水。

远山如黛。我朝着它的方向行走。风的声音,像海棠花一样落在我的心底,轻柔的。几乎看不见行人。想到可能人生中的近二十年光阴,要在这片山野之中度过,有丝窃喜。像是上帝安排了机缘,让我去找回从前。

越来溪,很诗意的名字,隐隐绰绰,属于脉脉不得语的那种,向远方延伸,可能连着石湖。便觉得自己也成了范成大,最好在越来溪边上搭个茅舍,养几只小鸡,看毛茸茸一团,在天光里慵懒胡乱睡上一觉,就快意了。

有白鹭,单脚栖息在河中木桩上,优雅娴静,倒像一个阅过世的少妇,不会再为尘嚣心动,只安然默立,如苏轼诗里的意境“无事此静坐,一日当两日”。心里不长草了,也不毛躁了,只是凝眸,但不添新愁。

白鹭徐徐飞起,平缓、悠然、自在,让我有说不出的羡慕,恨不得也长上一对翅膀。可见,渴望飞翔,永远是人类梦寐以求但悲哀的主题。我们笨拙的肉身,牵拉着太多的凡尘俗念。

立在桥头,不觉太阳从云层里探出,在山的脊梁里若隐若现。红彤彤一团,是纯粹的牡丹红。随即想起很多种颜色,单杉杏子红,湖蓝,葱绿,梨皮黄,芝麻酱,葡萄灰,美得轻轻松松,却令人惊艳。大自然的原色,很普通地放在一边,只等待我们的眼睛去捕获,只可惜,我们常常会熟视无睹。

突然落入安静,做梦也想不来的。睁开眼,就是一片山,一汪水,在阳台上,拽一张椅子,看起书来,等待着天色一点一点进入暝黑状态。我是迷恋这样的氛围,求也求不来的,我却轻而易举拥有了。正如梭罗在瓦尔登湖漫想:我的人生中有闲暇的余地。有时,在夏季的一个清晨,我像往常一样沐浴之后,坐在阳光融融的门前,从红日东升直坐到艳阳当头的正午,坐在这一片松树、山核桃树和漆树当中,坐在远离尘嚣的孤寂与静谧中,沉思默想。

信步走,依旧没有行人,有汽车呼啸而过,匆匆向城市的方向疾驰。似乎,他那种心情带着惶惑和迫切,有什么东西分明在挤压着,且用狐疑的目光审视窗外的我。我虫禹虫禹独行,大野中,思绪轻飘,我念想着常州作家冯光辉跟我探讨过的一席话,其实人是最孤独的种类。世上生存的动植物都有成千上万种,可相互颔首、微笑,而人只有男人、女人两类,若再不互相悲悯体恤,实在是很伤感。

眼前是一池荷叶,江南,令人心醉的江南,可采莲的江南,毫不遮掩,蓬蓬勃勃。旺盛的生命力。男欢女爱,风调雨顺着。一老农拿着木桶在拔藕,藕节长长短短,丰腴肥美,白皙里散发着浓郁的泥土气息,我痴立着,不肯离去。它像小说里的魂,倏忽之间,跳出来了,一切明明媚媚,荡漾开去。

手机响,是文友张健的电话,早晨还读他的散文《麻雀》,惊讶于他对悲弱生命的关怀,和在阅读与行走中翻来覆去的哲思。文中,他毫不掩饰地表达了对苇岸先生的敬意,认为“是他让我领悟了对大地上的每一种生命应该保持敬畏”。流水潺潺,我与张健闲谈着生活与文学,真有几只麻雀,“脊令”一声,掷地飞起,一个大弧度边鸣边进,不一会儿,在空中转了一大圈,向东南方飞去。

落入安静,就像一片叶子,轻吹到水面上,灵动却无声。然而,所有私密的、饱孕的、深埋了很久的灵魂,伶伶俐俐,在微风细雨中潜行、绽放。

二

中秋夜,原担心还会不会看见月亮。天气一直是阴沉的,雾霭笼罩,显得几分凄迷,如在水一方的女子,给人蒹葭苍苍的恍惚感。终于,八点半,中央电视台在直播中秋晚会。我在阳台上探头探脑,那一轮明月,有些羞答答,矜持里包孕着大方之美,毕竟,那么多人在渴盼它的风姿。明月半墙。桂影斑驳。

似乎也心安了,捡起一本董桥的散文集,坐在窗边,迷离倘恍阅读起来。

我伸腰,喝水。鞋子在地板上拖得啪嗒啪嗒。我莫名其妙地发出一些声音,是故意搅扰这份寂寞吗?客厅里响彻着韩国人气天王rain的劲歌,据说这位单眼皮帅哥已在国际上巡回演出几圈了。出名要趁早啊,张爱玲也这样说。是的,红过,紫过后,生命也就一点点露出鱼肚白颜色。

十年前,就粗看过董桥的散文集。题目大都蛊惑人心。《中年是下午茶》《听那立体的的乡愁》《一室皆春气矣》。还未一一展开,就跌倒了文字编织的网中,漾着纸墨香,和不能自已的冲动,像一脚踏入了情人的怀抱。如同一种情绪的蔓延,最近喜欢无边无际的阅读与行走。一行行文字,像被拨开的蚌,带着几缕处子的羞涩。我并非生吞活剥。相反,凌波微步,手法娴熟。怀特的《重游缅湖》。陈冠学的《大地的故事》。茨威格的《心灵的焦灼》。木心的《哥伦比亚倒影》。榻上,几案,书桌,凌乱散放着,层层叠叠的书。一如归有光所描写得那样恬静:借书满架,偃仰啸歌,冥然兀坐,万籁有声。

我听见了草木在明月下的浅斟低唱。庭中那几棵兰花,因夸奖了它们几次,越发长得清癯和飘逸了。像姜白石,像秦观,袭青衫,伫立在商略黄昏雨的南方。

有时,我喜欢倚窗作比喻——那人生的林中路,一个拐弯后,才发现眼前的路途有多么狭窄,只剩一个小小的通道,亮着一束天光。局促、逼仄的入口,须匍匐前行,须紧挨着地面,才能勉强前行。而周边的浩大与繁茂,与己无干。

我要说什么呢?无非就是告诉自己,人生苦短,其他大可忽略不计,唯有写作,是这辈子不离不弃的活儿了。

写作的意义又是什么呢?这无聊的话题就像男人手上那支忽明忽暗的烟,忧愁了,寂寞了,心烦了,心累了,狠狠抽上几口,烟雾缭绕,一室皆说不清道不明的虚无。如柳永的长吁短叹,死了,还要几个青楼女子各凑几文钱为他买棺木。

最近,辽宁日报出了我一个专栏,但编辑还有些惴惴,特请《海燕都市美文》主编转达歉意,大意是,因为受党报性质限制,对我文中消极伤感的片段作了删减。电话来时,我正在喝水,一口凉水“咕噜”一声从喉咙间滑下,我并没有生气。我轻轻捋了捋手上的试卷,带上门,去上课。

中午休息,不想睡。开车十分钟就到了太湖边。恰有一渔船,我踮着脚尖、摇摇晃晃跨上船。摇橹的女子光着大脚板,她的小儿子,四岁,有奇相,脸庞像个土豆,凹凸有致,奇黑,却穿白色小褂,坐在甲板中央,眺望远方。我一步一步挪移到他身边,他漠然地又拐到船舱。船晃荡得厉害,他蹲在船沿上,亮出小鸡鸡,射出很漂亮的弧线。

天光水色。漫无边际漂流了近一个小时,便有睡的渴望了,眯缝着眼,打着哈欠,却不料回到那片会思想的芦苇荡了。弄些鲜虾嫩藕,中秋之夜,多少是要有点特色的。

一枕西风冷。

三

花自飘零水自流。

那日和友人闲谈,无缘无故,想起了这样一句宋词,恰是觉得,写作到了这样的意境,便有韵致了。那花、那水,柔性的,不带一丝牵强。纷然间,完成了花的飘零,也兀自让水寂寞地东流,两者仿佛揉贴在一起,却又都还孤独着,孤独了,就有气息,就有文脉,就有一丝穿透时空的辽远。

不可硬作。万万不可。绞尽脑汁,抓耳挠腮,写出的文字涩嘴,也就失去了阅读的快感与美感。水到渠成,瓜熟蒂落,尚可,但还是刚性了一点,似乎这瓜熟了,你便要去完成摘的任务,里头也可能有点不情愿的因素。还是不够爽。

春天了,要有点文人的慵懒。看看花,踏踏青,一脚高,一脚低,不知落在何处。春草生得芊芊莽莽,很面熟,却叫不出名字。小时候,挎只篮子,一放学就去割草,天天打照面,怎会记不得呢?有一种草可以用来“打官司”,你拉我锯,看谁的那根先断。另一种草生得肥头大耳,忠厚老实,摸上去毛茸茸的,手感不错,山羊尤其喜欢吃这类。还有一种,开极细小的、天蓝色的花,五瓣,浪漫里透着可爱,我称它“小酒杯”。

水,清清荡荡。鱼旁鱼皮鱼密集、欢畅。数不清。物以类聚,人以群分。那边的石板缝隙里也有一堆蚂蚁,黑压压一层,像李贺的诗,夸张、蓄势,不知道在酝酿什么诡异奇谲。茭白,亭亭而立,水边。想着它的味道,和怡人雅致的表情,就觉得它是女子,是属于“采采流水,蓬蓬远春,窈窕深谷”中的女子。没有一丝矫饰,自然,天成。

于是,姿态横生。

田径边,信步走,像孔夫子那样“暮春者,春服既成,冠着五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归”,很率性,也很日常化,轻轻松松,也美到了极致。

感悟,写作,也如水流花开了。前几日看汪曾祺先生的散文集,他认为小说似乎不讲究结构,遵循的原则是:随便。有人抗议。老先生又在前面加了几个字:苦心经营的随便。为文无法。计白当黑。空白的艺术不断发展衍生。

老先生还有一句话,更逗,他说,我写散文,是搂草打兔子,稍带脚。

我理解的意思是,不要一本正经,更不要正襟危坐,一旦落入这样的窠臼,散文就失韵了。

我喜欢这样的状态,随意而作。

吃完午饭,我时常会骑上电动车,到一里之外郊区看宝带桥。宝带桥,唐代苏州刺史王仲舒捐宝带助资所建。五十三个孔,罕见的长桥。如今,芳草依依,一片寂寥。平时少有人。古道,斑驳的伤痕里露出稀疏草尖,石阶,一进,一进,桥中央刻着一朵莲花。一日,一个男人盘腿坐在莲花上,口中念念有词,眼睛深望着流水、来往的货船和远处大桥上疾驰而过的汽车,一动不动。刚开始,我吓一跳,以为他会有突然暴力行为。男人著蓝色厂服,估计是不远处合资企业的员工。

水涌得很急,半空盘旋着一只水鸟,距离水面足有六七米,但它却洞若观火,“刺啦”一下,恍然间已轻巧地捕获一尾鱼,咽入喉中。

我转身,男人不见了,连同横躺在他身旁的自行车。过后几次去,再没遇见他。我便坐在莲花盘上,春日的阳光,夹着江南的氤氲,在一派迷蒙中蹈空而来。远远地,看见一路人,从窄窄的砖门进入,腰间,胯上,都背着红色的包,像过桥迎亲的队伍,言笑晏晏,只少了唢呐喇叭声。近了,才发现是当地的农民,男女都有,多数是老人,裹着花头巾,红包里放着蜡烛、香和供奉的水果,他们过桥,去祭拜祠堂里的长桥阿爹、太太。

祠堂的正中央供奉的是一个黑瘦老头的铜塑,不知是谁,外头割马兰头草的老太太循声而入,说,是孔老二。我有丝惊诧,孔老二何时成了澹太湖的守护神?那塑像,像田里耕作多年的农民,倒显得烟火气十足,而摒弃了掉书袋老学究的迂腐。很可爱的一个老头。细想,孔子应该喜欢这里的情致,长堤,明月夜,五十三孔圆月相对,两岸的迎春花,年年岁岁,在风里朴素地开着。

儒家的人文情怀,真正关心到了骨子里。

那古运河里的水,从隋唐一直潺缓流到今日,已无所谓寂寞,只感到宇宙的浩渺、人生里淡淡的牵挂。

我侧坐在石阶上,发呆,看水,看花,看鸟,看偶尔来这里寻访遗踪的游人。一个时辰过去,我拍拍屁股,去上班。

(责编:刘志成)

作者简介:

葛芳,江苏省作家协会会员,中国散文学会会员。

相关热词搜索：;[\_TAG\_h2]安静四

一、快乐与否，取决于我们计较的多少，伤心与否，取决于我们在意多少。很多情形在于环境，也在于我们自己的心境，尽心则心定，尽力则心静。心似容器，装入多少欢乐，就有多少愉快，心态，主要靠自己，开心是一天，苦恼也一天，何不让自己愉快。

二、就算跑最后一名又怎样，至少我又运动精神。而且我一定会跑完全程，只要跑到终点我就成功了！

三、拥有一份快乐的工作，珍藏一个美丽的故事，留下一串浪漫的回忆，交上一个知心的朋友，常寄一份真诚的祝福，愿你一生交好运！

四、我们的青春不怕失败，也没有失败。如果你觉得自己失败了，那一定是你放弃了，所以哪怕对未来充满恐惧，也必须对自己充满信心，奋勇向前。为梦想而战吧，趁我们正青春！

五、这世间就是忍一口气，风平浪静，退一步海阔天空；忍，万事都能消除。忍就是会处理、会化解。各位要生活、要生存、要生命，有了忍，可以认清世间的好坏，善恶，是非，甚至接受它。

六、感情的事没有谁错谁对，只有谁不理解谁；人与人之间没有谁离不开谁，只有谁会不会珍惜谁。人不必太美，只要有人深爱；人不必太富，只要过得温暖。

七、每天都告诉自己，我自己的能力，现在还达不到自己想要的，我要安静下来学习，加油我是最棒的！

八、要想知道梨子的味道，就要自己去尝一尝。人生就是一个不断尝试的过程，不跨出勇敢的第一步，一切美好的梦想都只不过是虚无缥缈的幻想。有的事情只有自己去做了，才能真正明白其中的道理，靠想象是没有用的。经历是人生的宝贵财富，唯有经历才会让你成长，也唯有经历才会让你成熟。

九、人来人往，一如既往，花开花落，旧梦未落，向前走，每天都崭新，擦拭尘，让双眸清透，用最好的自己，对待每分每秒，饱满且丰盛，有困境，也有转机，有悲戚，也有惊喜，相信，好运垂青，努力之人，别焦虑，安静等待，都将会过去！

十、生活没有那么多的欣喜若狂，也不是去渲染的鼻涕眼泪的悲情，人生是怎么去活，生活难，这就需要你放弃任何攀比，或者你自己的别开生面，热爱自己，理解别人，用温和的心，去调和，去活下去。

十一、 真实的生活是，认真做好每一天你分内的事情。不索取目前与你无关的爱与远景。不纠缠于多余情绪和评断。不妄想，不在其中自我沉醉。不伤害，不与自己和他人为敌。不表演，也不相信他人的表演。

十二、 许多时候，我们不是跌倒在自己的缺陷上，而是跌倒在自己的优势上，因为缺陷常常给我们以提醒，而优势却常常使我们忘乎所以。

十三、 接受自己的普通，然后拼尽全力去与众不同。

十四、 一辈子碌碌无为，看到喜欢的东西都要考虑再三，所有东西都是想做却不敢去做，看到喜欢的人都没有底气表白，你想要这样的生活吗？你甘心吗？青春就是要放手一搏，才不枉来这世上走一遭！

十五、 人生就像十字绣，表面看风风光光，又有谁能注意到背面交纵错杂的线头。

十六、 世界本来就是这样的，会认识形形色色的人，会遇到无法理解的恶意，会感到失望，但是只要过去了，你就会感悟到，其实这些是在提醒你，不要成为那样的人。

十七、 听到一句很装的话：你，就是你的命运。想想挺有道理的。懒的穷，馋的胖，一根筋的天天忙。取悦型人格挺压抑，尖酸刻薄容易滚蛋。纠结的见不到世面，洒脱的一屁股烂帐。你给自己什么定妆照，命运就给你什么下场。

十八、 若电话老是不响，你该打出去。很多时候，电话会给你带来意想不到的收获，它不是花瓶，仅仅成为一种摆设。交了新朋友，别忘了老朋友，朋友多了路好走。交际的一大诀窍就是主动。好的人缘好的口碑，往往助你的事业更上一个台阶。

十九、 人生百岁，本已匆匆，何况青春只是其中一小段，更是容易流逝，难觅踪迹。可就是这么短暂的青春，让许多站在青春彼岸的人苦苦眷恋着，因为青春岁月里，人还有梦想与激情，人可以单纯地活着。

二十、 也许你感觉自己的努力总是徒劳无功，但不必怀疑，你每天都离顶点更进一步。今天的你离顶点还遥遥无期。但你通过今天的努力，积蓄了明天勇攀高峰的力量。

二十一、 如果我孤单一人，没有陪伴没有归属没有找到在这世上另一个自己，那么我就会义无反顾的向前，去旅行去探求未知，主动去出击，去寻找，因为在这个世上有些事总要去做的，有些人总要去找的。

二十二、 真正点亮生命的不是明天的景色，而是美好的希望。一年四季我们怀着美好的希望，勇敢地走着。跌倒了再爬起，失败了再努力，永远相信明天会更好。

版权声明：图文无关，转载此文是出于传递更多信息之目的。若有来源标注错误或侵犯了您的合法权益，请作者持权属证明与本网联系，我们将及时更正、删除，谢谢。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找