

名师大讲堂

之 崔广立谈心理

崔广立简介



华南师范大学心理学院访问学者、河南大学心理学硕士、许昌学院教育学院实验中心主任、国家二级心理咨询师、沙盘及绘画心理分析导师、河南省“国培计划”项目培训专家、许昌市首届科普专家、许昌市新长征突击手、许昌学院首届双师型教师、优秀教师、师德标兵、学雷锋标兵、“张丽莉”式优秀教师。

近20年来,从事心理学专业的教学和心理咨询师培训及督导工作,主持和参与省级、厅级课题二十余项,编写著作和教材《心理咨询与治疗》《大学生心理健康教育》《心理学》等。

学会陪孩子“玩”(之一)

孩子们都喜欢玩,玩是孩子的天性。我们成年人对待玩又是怎么样的态度呢?提到“玩”,我们会在头脑中浮现出来怎样的联想?怎样的画面和内容?怎样的感受呢?

“好看的皮囊千篇一律,有趣的灵魂万里挑一”,这个“有趣”,怎么会如此珍贵,还要万里挑一?我们为什么又要去追求这个有趣的灵魂呢?可能这就意味着要有强烈的精神共鸣和丰富的思想内涵。用一个通俗易懂的词来概括那就是:好玩!

疫情时期,大家在朋友圈儿里的厨艺大比拼,其实也是一种游戏,一种玩,也是我们一种天性回归和释放的方式;展现我们的能力,释放我们的能量,一个和自己在一起,让自己变的好玩的过程。相信大家展示厨艺、发表作品的时候,内心是好玩的、轻松的、愉悦的,同时也希望被朋友们看到,得到“小伙伴”的鼓励和认可。做饭,做各种好吃的过程,就是我们成年人变得好玩的一个过程,成年人和面、蒸包子、做凉皮……这个游戏多么像小时候下雨天和泥,多么像小孩子看到大人在和面的时候忍不住抓一把、和一和、揉一揉……如出一辙,同样好玩。

儿童的游戏是成年人模式的再现,成年人的模式,都是从游戏中衍生出来的,游戏是一切关系和活动的基础。我们在玩的过程当中,呈现自己内在和外在的融合,释放自己的天性。我们在互动的过程当中,呈现我们的关系。我们在游戏过程中学会交流,我们在游戏过程中呈现矛盾冲突,学会解决问题。游戏是一个非常巨大的命题,也是教师教育专业当中非常核

心的一个内容。我们尝试讨论“玩”和“好玩”,希望能够给大家带来一些思考。

有趣的灵魂一定是丰富多彩的,一定是好玩的。我们愿意跟那些好玩的人在一起,因为我们是轻松的。跟他们在一起的时候,能把我们内在最真实的渴望、对好玩事物的向往,内在具有好玩的可能性,都透过跟那些好玩的人的互动呈现出来,让我们也看到了,我们也具有好玩的一面,我们就更愿意去接近。说一句心灵鸡汤的话:从此刻起,去做一个好玩的人!怎么好玩呢?大家肯定深有体会,当我们以孩子的方式,放下我们的身份角色、放下期待,全然投入的时候,我们会玩得很尽兴。同样,孩子在跟我们这样玩的过程中也是最开心的。我们跟孩子玩的时候,也应该是如此的。可是现实中的情况却绝非如此,用刺痛我们灵魂的一句话:我们太不好玩了!所以,我们需要去觉察,我们曾经以哪样的方式让自己变得好玩过?

我们可以像孩子一样天真无邪的去玩、去笑,我们也可以像孩子一样天真烂漫的跟人相处、打交道、做事情,这个时候,将是你最好的状态。玩的第一个境界,就是全然的投入。只有全然的投入,才会去享受这个玩的过程。玩是我们生命力的一种体现,一种呈现。当我们全然去玩一个游戏的时候,那个感觉是无可替代、无以复加的,那就是我们最好的状态。如果我们能用这种心态投入到我们的工作、生活、跟人的互动,投入到所有我们所专注的所有事情当中,相信所有的事情都会变得好玩,而且我们再去完成这件事情的时候,将会更加专注和投入。

学成语 长知识

八面威风

注释:

威风:让人心生敬畏的气势。指每个方面都很威风。形容声势比较大,神气比较足。

典故:

元朝末期,朝政腐败,各地百姓揭竿而起。此时,朱元璋率领起义军准备南下。

这天,他和大将徐达同坐一条船横渡长江。船家是一对老夫妻,知道坐船的就是名声显赫的朱元璋,他一边划船一边对朱元璋说:“圣天子百灵相助,大将军八面威风。”朱元璋听出来这是恭贺帝王的话,心中很是高兴。后来,朱元璋统一全国,建立明朝,是为明朝第一任皇帝明太祖。他又找到了这个船家,给了他丰厚的赏赐,并将他乘坐的这条船涂成朱红色,以表彰这条船的功劳。

(晨小)

掩耳盗铃



注释:

掩:遮蔽,遮盖;盗:偷。偷铃铛怕别人听见而捂住自己的耳朵。比喻自己欺骗自己,明明掩盖不住的事情偏要想法子掩盖。

典故:

从前有一个人,看见人家门口有一口大钟,就想把它偷去。可这钟太重,没法背走,他就取来一个铁锤,想敲碎后一块块偷走。可是还有一个问题,用铁锤砸钟会发出很大的声音,肯定会被人抓住。他认为:钟一响耳朵就能听见,于是把耳朵捂起来敲钟,结果因为声音太大被抓住。

(晨小)

小故事 大道理

蚂蚁和蝉



蝉认为自己是一个天生的歌唱家,整个夏天都在歌唱中度过。

时间在不知不觉中流逝,慢慢地进入北风呼啸的冬天。

蝉猛一回神,发现曾经拥有的阳光、花朵还有

树阴都没有了,最可怕的是连一丁点食物都找不到。它非常饥饿,于是就到了蚂蚁家。

蚂蚁正忙着把潮湿的谷子晒干,蝉流着泪水说:“小蚂蚁,求求你,给我点儿食物吧!”蚂蚁便问它:“你夏天干什么去了?为什么不积存一点儿吃的呢?”

蝉回答说:“那时我一点儿时间都没有,每天要忙着唱美妙动听的歌。”

蚂蚁便嘲笑它说:“哦,是吗?既然你夏季要唱歌,那么冬天不妨去跳舞吧。”

(晨小)

哲理:

要不失时机地工作、劳动,才能丰衣足食;如果一味玩乐,只能挨饿。千万不要等到饿得受不了的时候才知道后悔。命运的好与坏,都要看曾经的所作所为。

谚语集锦

- ◆吃要吃有味的,说要说有理的。
- ◆路是弯的,理是直的。
- ◆路不平,众人踩;事不平,大家管。
- ◆人凭志气,虎凭威势。
- ◆人怕没脸,树怕没皮。
- ◆不磨不炼,不成好汉。
- ◆木尺虽短,能量千丈。
- ◆世上无难事,只要肯登攀。
- ◆只给君子看门,不给小人当家。
- ◆鸟贵有翼,人贵有志。
- ◆水往下流,人争上游。
- ◆只要自己上进,不怕人家看轻。
- ◆月缺不改光,箭折不改钢。
- ◆能大能小是条龙,只大不小是条虫。
- ◆眼大肚子小,争起吃不了。
- ◆纸做花儿不结果,蜡做芯儿近不得火。

(晨小)