

## 名师大讲堂



## 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。



## 景老师讲作文

景文周,高级教师,知名作家、儿童文学作家,作文理论研究专家、中小学作文辅导专家、“全景作文课堂”创始人。曾任《花果山》杂志主编,许昌市儿童文学学会会长、许昌市校园文学学会会长。先后出版语文类图书六十余本,出版长篇小说《营造》《石榴》《中国男孩》《中国女孩》等。

近年来,他潜心创作长篇生肖童话,已出版《鼠王国迁徙记》三部曲:《百岁鼠王的荒唐事》《鼠坚强的流浪歌》和《小老鼠的大航海》。《牛气冲天》三部曲即将出版。

## 学会陪孩子“玩”(之二)

继续来谈关于玩的话题:玩,也需要懂得和回应。有时候,不是我们教孩子玩,而是孩子在教我们玩。孩子是我们的老师,孩子教会我们怎么玩,教会我们要怎么陪他们玩。孩子不断用他的方式提醒我们,而且不厌其烦地提醒我们;他希望父母用哪种方式去跟他相处、与他交流,得到支持和帮助。所以,我们要全然的去感受到孩子。那样我们就能感受到一个鲜活的孩子,而那个时候我们就能够真正懂得孩子了。

但现实是:我们对孩子有太多的自身未完成情结的投射。我们不能全然的陪伴孩子,不能够给孩子很好的互动、反馈和回应。有的家长可能会说:我们实在是没时间陪孩子玩。也有家长会说,我会给孩子一个独立的空间,可以自由宣泄的空间。当他有情绪的时候可以释放,可以去宣泄,这都是很好的。或者说,孩子可以用一个打沙袋的方式去释放,也同样可以。但这个时候,更重要的是:我们要知道他需要回应、需要互动,这样才会有意义。所以,孩子玩的时候,必须要有回应。而不是说:“妈妈太忙了,你自己玩吧。”或者说:“你心情不好,你去打一打沙袋吧。”

生活中,我们大人需要回应,孩子需要的也是回应。心理咨询师武志红有一篇文章说:过早的懂事,是深深的绝望。心理分析还有一个观点说:自杀是源于没有回应的绝望。我们是群居动物,我们是需要回应的。我们跟孩子情感的互动,跟孩子的回馈,也会让孩子有更丰富的情感体验,也会让他对人生、对关系有更深入、更好的体验和觉知。很多学过心理学的家长朋友们都知道一个词:共情,也叫感

同身受的能力。其实,不仅仅做心理咨询需要共情,我们所有的人际关系都需要共情、感同身受的能力。怎么培养孩子共情和感同身受的能力呢?我们需要跟孩子有更多的情感互动、反馈和回应。共情能力好的孩子,他的情商会更高。当然,共情不等于极度敏感地让自己觉察到大人的感受,去迎合大人,委屈自己,这是有区别的。共情的能力,就是能感受到别人情绪和情感的能力。有一个犯罪心理学的研究表明:共情能力强的人,小时候积极的情感互动体验比较多的人,不太容易去做出伤害性的行为,为什么呢?我们想一想,当我们想到拿凶器去伤害别人,去砍别人的时候,我们想到那个流血的画面,刀砍到身上的时候,我们自己就会觉得疼,就下不去手。在小时候,缺乏情感体验的人,没有丰富的情感互动和体验的人,共情能力差的人,可能就会变得很冷漠。当他拿凶器做出疯狂行为的时候,他不会感受到别人的感受,他没有感觉。

对孩子情商的培养,源于我们在家庭中跟孩子的情感互动、反馈和回应。

陪孩子玩,第一是全然的投入;第二,是让自己变得好玩;第三是有情感的互动、反馈和回应。怎么开始让自己变得好玩和全然的投入?可以找一个时间,或者就现在,如果能静下来,就躺下来,闭上眼睛,想到我们的童年,在我们的记忆当中,曾经以哪种方式跟小伙伴们玩各种好玩的游戏,乐此不疲,流连忘返……去试着让这个感觉越来越清晰,让这个画面呈现的更清晰,并深深的记住这个画面。带着这种感觉,去陪伴我们的孩子愉快地玩耍……

## “推荐一个好地方”写作技法

四年级上册开篇第一次作文让“推荐一个好地方”,很显然是写景作文。好地方很多,一座大山、一片草原、一座小镇、一个游乐场等,问题是怎么样向别人推荐呢?大致概括了以下几点:

第一,采用总分叙述法。

我之所以说“叙述”,就是因为包含“推荐”的意思。你向别人推荐某一个地方,主要交代它的地理位置,景区内都有哪些景点,有什么特色,好到什么程度等,自然是以“叙述”为主了。当然,倘若你要写成习作,就可以采用叙述和描写等多种方法。总分叙述法就是先总的交代这个地方的地理位置,主要有哪些景点,美到什么程度,然后抓住其中的主要景点分别描述,写出各个景点的美丽画面。例如学生习作《美丽的西双版纳》,就是采用总分描述法,先交代西双版纳的位置和性质:在云南省的南部,是个“举世闻名的自然生态园林”;接着抓住景区内的“原始森林公园”、“野象谷”和“热带花卉园”等具有热带特色的几个景点分类描述。既叙述了西双版纳景区的重点,又突出了热带雨林美丽的特色。

第二,采用分类描写法。

按照景物的类别分别记叙描写景物的方法叫做“分类记叙法”。任何一种景物或一个景点,都不是单一的物体存在。比如一处山景,就有山石、谷壑、溪流、瀑布、林木等不同的内容,将一种内容归为一类,逐门别类地具体记叙、描写,写出的文章才能显其条理,不至于紊乱。朱自清先生在《春》中,开篇总写了春天的景象之后,分别以“春草”“春花”“春风”“春雨”等不同类别,详细地描绘出了春天不同景物的特点,不仅写出了春天万物复苏、生机勃勃的自然景观,也使文章层次清楚,条理井然。

第三,采用移步换景法。

根据作者游览的踪迹,将看到的主要景点依次写下来,就叫“移步换景法”。游记、参观记大多采用这种方法。比如李健吾的《雨中登泰山》,先写虎山水库的景致,接着写七真祠的七尊塑像。走过二天门后,又写两种类型的瀑布。游到慢十八盘,用拟人手法细写泰山松。上到紧十八盘,又把笔锋转向脚下的山路,写了盘山道的艰险难登。到了南天门,就写南天门上的古迹等,方向位置清楚,景物活灵活现,真切自然。学生作文也有用“移步换景法”的,譬如有篇习作叫《漫步外城河》,先总的交代外城河的风景之后,接着按照小作者的游踪,尤其详写了“范公苑”和“文昌阁”两个景点,条理清晰,重点突出,交代也明白。

第四,叙述、描写相结合。

写景作文自然以描写景物为主,但是在描述景色的过程中,肯定少不了对景点等的交代,这就需要叙述。因此,向别人推荐某一个地方,或者说具体写一个地方,自然要叙述和描写相结合。譬如写一个地方的地理位置、面积、地貌、形成原因、主要景点等,就需要叙述;而交代某个景点的样子、状态、色彩、坐落环境等则需要描写。即便向别人推荐,也应该对某重要景点做描写性叙述。

总之,推荐或者写一处风景,就是要采用以上几种方法,可以运用其中的一种,也可以同时运用几种方法,才能让别人感受到你推荐的这个“好地方”真的很好,产生非要去游览的冲动。

## 小故事 大道理

## 猴子逞能



吴王乘船顺着长江游览,兴之所至,停船上岸,登上一座猴山。

众多猴子见了吴王一行,都十分害怕地逃避,跑到荆棘丛中去了。惟有一只猴子,从容地在树上跳来跳去,在吴王一行人面前显示它的灵巧。

吴王操起弓箭来射它,它能敏捷地接住飞来的

箭矢。吴王大怒,命令随从们齐射,那只猴子被射了下来,死了。

吴王回过头来,对他的友人颜不疑说:“这只猴子呀,自恃它的身手灵巧,行动敏捷,来对我表示藐视,是自己找的,走上死路。你不要对人表现出骄傲的神色来啊。”颜不疑陪吴王旅行归来之后,立即去请教贤人董梧,来改变他的神情气质,远离声色,拒绝荣显,三年之后,得到了京城中人们的普遍赞誉。

(晨小)

哲理:

人不可有傲气,不要自己仗着自己仅有的一点本事就无法无天,殊不知,这些本事在别人眼中只不过是小技巧而已。太“牛”的人结局总不大美妙。