

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。

学会陪孩子“玩”(之四)

美国心理学家科胡特创造了一个术语——不含诱惑的深情,认为人与人之间最美好的感情互动模式,是我深深地理解你、接纳你,无条件全然的接纳、允许和爱,但不提任何条件和要求。父母对孩子说:“你就好好学习,别的什么都不用管,听我们的话,我们为你做的所有一切都是为你好”。我们正在给予的、经历的“爱”,很多不过是换取对方回报而开出的筹码,当我们没有得到自己想要的时候,或是发现对方不是我们想象中的那个人的时候,这份所谓的“爱”就会被打折,甚至于成为了一种控制和压力。真正的爱,不仅是物质层面的关心、照顾,更是精神层面的尊重、理解、支持、允许和接纳,是一种内在富足丰盈的分享和施与,是“不含诱惑的深情”。同样,我们对于孩子的爱,也是这种无条件的接纳与尊重,不以任何代价为交换去奖励孩子,去让孩子换取父母的爱。这份爱,与学习好坏无关,与孩子的表现如何无关。我们爱我们的孩子,只有一个理由:因为他(她)是我们的孩子。

假如你一天到晚很难和孩子在一起玩儿,你没时间和他玩,你也不会陪他玩,然后这个时候你就容易给孩子在物质方面满足他,给他买物质上东西去满足他。当你这样满足他时,从某种意义上讲,这种满足是由于你自身的内疚。你没有时间陪孩子玩,你自身内疚的产生,你就可能会主动去给孩子买东西。你主动给他买东西的时候,往往就是一种诱惑,而这种诱惑,最主要的因素是这种方式降低了你的内疚感;对孩子来讲,有些东西可能不需要或者他没想着要,而这些东西就刺激到了他一瞬间的享受,诱惑出了他的一些原本没有的想法和愿望。

不含敌意的坚决是最好的界限原则。在心理咨询师的经验里,对于孩子来说,是“创伤”还是恰到好处的挫折,只是程度的差别。这个不同点在于家长严厉地喊“不”,而另一个则是温柔地说“不”。或者说这个不同点在于一个是令人恐惧的禁止,另一个是具有教育意义的经历。托马斯在《灵魂的黑夜》里说过:“当人们清楚地表达出愤怒的情感时,它就能为一个人和一种关系作出很大贡献;但是当愤怒被隐藏起来时,它的影响则正好相反。在我们有情绪的时候不是不能表达,只是不要让它沾染敌意的意味,同时坚持对事不对人的原则。这些同样也在提醒我们要“学会表达情绪而不是带着情绪去表达”。当孩子提出一些过分要求或者做出一些父母无法接受的事情时,我们不是简单粗暴地制止,或者不耐烦地拒绝。这种矛盾不是“敌我矛盾”,而是“人民内部矛盾”,是可以温柔以待、善意解决的。我们要学会觉察到自己的情绪,要先去处理好自己的情绪,然后回来平静地面对孩子,温柔而坚定地表达父母的意见。

有一些家长会一遍遍地向孩子强调自己是如何为了他们含辛茹苦,孩子虽在理智上明白父母对自己的付出,但是情感上却会对这种表达特别不满。因为父母的这种表达,让孩子觉得这份关爱带有诱惑和要挟的意味。

当父母觉得自己付出很多,但孩子却不领情的时候,不妨问问自己,那个“初心”是什么?最有意思的就是,孩子的出生,我们从来没有问过他们的意见。现在,就可以回到最初想要孩子的那份初心,在怀孕过程中对孩子的无条件的爱……带着这份初心,再去回到和孩子的相处和玩耍,或许也会有更多美好的感受和体验了。



景老师讲作文

景文周,许昌实验小学中学原高级教师,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《作文技巧》《中小学作文技法 40 讲》等语文类图书 60 余本,出版长篇小说《中国男孩》《中国女孩》。近年来,又潜心长篇生肖童话的创作中,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》等。

“心爱之物”及其写法

写“心爱之物”的作文,自然属于状物作文,内容五花八门,如钢笔、文具盒、钢琴、台灯、折扇、平衡车、围巾、项链、玉坠、小汽车、芭比娃娃、陀螺、毽子、足球、乒乓球等,也可以是动物。怎么写呢?

第一,交代“物”的来源。任何心爱之物,总得有个来源,是亲人买的,是朋友送的,还是自己做的等,在习作的开始先交代一下,算是“缘由”,接下去写内容就有了依托。例如《我的心爱之物》的开头:“过 9 岁生日时,爸爸送给我一个‘骑毛驴的阿凡提’。它不会说话,是一个瓷制的储蓄罐。”这里,既交代了心爱之物——《骑毛驴的阿凡提》储蓄罐,又交代了来源——9 岁生日时,爸爸送我的十分清楚明白。接下去叙述储蓄罐以及有关的故事也就顺理成章了。

第二,详写“心爱之物”。同学们必须明白,要写的“心爱之物”是“物”,是具体的事物。因此,要让读者明白你写的是什么,就需要对这一事物详细描述,不仅要写出它长什么样,大小如何,什么颜色,还要写它的结构、工艺、作用以及使用方法等。这是状物作文的一般规律。也就是在开头交代“心爱之物”的来源之后,接着采用直接描写的方法,对事物进行详细地描写。描写事物的外在样式、大小、造型、色彩、结构等,先给读者一个完整的印象,然后再写这一事物的功能、作用以及怎样使用、和你之间的故事等。描述越具体,给读者的印象越深刻。不过,由于“心爱之物”大多是静物(动物除外),是不会运动的,要想把“心爱之物”写好写活,就需要在描述事物的同时,适当地运用一些修辞方法,这样不仅能让“心爱之物”动起来,还能使你的习作美起来。

第三,叙述和描写相结合,写自己和“心爱之物”之间的故事。叙述和描写相结合是记叙性状物作文的一大特色。叙述偏重事物的来历、波折、去向以及和自己的关系等;描写则着重事物的状态、色彩、性质、功用等。二者巧妙结合,一边叙述一边描写,或者说根据需要叙述和描写,就能将状物作文写到极致。联系到本次习作,既然是心爱之物,就说明它来之不易,或者有着特殊的意义和作用,你对其非常珍惜,将这些叙述出来,就是你和“心爱之物”之间的故事了。例如在《我心爱的钥匙夹》中,小作者先交代钥匙夹的来源——十一岁生日那天,爸爸送给我了一件小小的礼物;接着转写钥匙夹的形状、大小和里面的装置;然后采用叙述的方法,详写钥匙夹的作用及其使用方法,尤其对两个小暗袋的叙述可谓细致具体,还将爸爸也牵涉其中。最后写小作者和心爱的钥匙夹之间的故事,通过叙述交代了钥匙夹的好处,写出了自己喜欢的原因。习作叙述清楚,描写具体,交代也明白。

第四,表达喜爱之情。既然是“心爱之物”,就说明你对它是喜欢的,钟爱的。在叙述、描写这件物的过程中免不了表达对物的赞美。当然,也可以在结尾处直接表达自己的喜爱之情。例如《我的心爱之物》的结尾是:我心爱的“阿凡提”储蓄罐啊!还有《可爱的小闹钟》的结尾:今年是鸡年,我又属鸡,妈妈就为我买了这台小鸡闹钟。它会按时发出“信号”,让我闻鸡起舞,在生命的长河里搏击进取!我爱我的小鸡闹钟。这些习作都表达了小作者对“心爱之物”的喜爱之情,同时又点了题,突出了习作的中心。

总之,写心爱之物就是要交代出它的来源,然后运用叙述和描写两大手法详细描述它的外表、结构、颜色等,同时叙述在获得此物过程中的具体事件,尤其是自己和此物之间的故事等,最后还要表达一下自己对此物的喜爱之情。

小故事 大道理

鱼妈妈的诫言



鱼妈妈带着小鱼们在水里寻找食物,忽然它们的前面出现一个弯弯的红东西,还散发出一阵阵诱人的香味。

“那一定是好吃的。”一条小鱼说着就想抢先一步吃下它。鱼妈妈赶紧拦住了这条淘气的小鱼,“慢着!这不是可口的食物,它是人放下来的钓钩。”小鱼又问妈妈:“可是我也没看见钓钩啊!我要怎么样才能吃到这美味的食物呢?”

鱼妈妈说:“钓钩就裹在里面,你是看不见的。”
“可是它就在眼前,轻而易举的就可以吃到了。怎么才能不费劲又能吃到这种美味呢?”小鱼还是不死心。

鱼妈妈耐心地说:“这是不可能的,保证自己安全的最好办法就是不要去碰它,如果你一定要去品尝这美味,你将会付出生命的代价,所以你们绝对不能去碰它!”

小鱼点点头,“那我们怎么才知道它里面有没有钓钩呢?”小鱼接着问道。

“其实你刚刚都已经说了啊!”鱼妈妈说:“一种你不用付出任何努力,轻而易举就能吃到的可口美味,里面就很可能有钓钩。”

(晨小)

哲理:

当某些人给予你恩惠的时候,背后往往隐藏着更大的阴谋。只有经得住诱惑,方能全身而退。