

名师大讲



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。

如何陪伴孩子学习(之三)

陪伴孩子学习、辅导孩子作业的时候,要注意对孩子成就感和自信心的培养。每个家长都希望自己的孩子有信心,但我们无意中会打击到他的成就感和自信心,这也成为他日后不愿意学习、不喜欢学习的原因,而这些问题往往在孩子低年级阶段就埋下了伏笔。

我们辅导孩子学习的时候,当孩子不会做或者做错题的时候,我们会情不自禁地直接告诉孩子这个题目应该怎么做,因为这些题目在我们看来非常简单。直接告诉孩子答案的做法,在某种程度上意味着满足了我们家长的自恋,却在无形当中打击了孩子的自信,意味着强化了一次孩子不会的行为和心理。其实,每一次不会做的题目或者做错的题目,也恰恰是一次难得的查漏补缺的机会,经由这些题目,发现孩子知识点的漏洞,发掘孩子思维模式的问题,才能更好地举一反三、触类旁通。

我们可以启发孩子让孩子,自己去发现问题、解决问题。我们可以再慢一些,多些耐心,循着孩子的思路,通过引导让他发现:原来这么简单,原来是这么回事。这样的做法强化了他主动思考的行为,培养了他学习的兴趣,增加了他的自信心。直接告诉孩子答案,某种程度上就是对他的自信心和成就感的打击,这是无意识的,是很微妙的心理反应。我们要深刻地认识到,我们要允许孩子超越我们,一定要培养孩子的自信心,我们要心甘情愿地让孩子踩在我们的肩膀上走得更远,他才会对学习有源源不断的信心和兴趣。所以,如何在学习辅导过程中激发他的成就感,保护他的自信心,这是我们必须注意到的。当然也可以通过其他的方式来培养孩子的

成就感和自信心,比如说:我们跟孩子做游戏,我们不能老想着赢。试想一下,如果我们做游戏的时候输了,会有什么感觉,通常都会有一丝不爽,这也是为什么人特别的愿意去取胜和表现。阿德勒说人天生是自卑的,为了证明自己的存在价值,证明自己的自我存在,往往要表现的比别人优秀,那么表现的比别人优秀,某种程度上就意味着对别人的打击。所以,当我们总是比孩子厉害很多的时候,也会在无意识中打击到了孩子。

我们也要培养孩子的受挫能力。这一点很重要,不过我们一定要知道,我们只能让孩子学会赢,才能让他学会输。然后,他才能在屡战屡败中接受那些输,才能够屡败屡战,知耻而后勇,终成大器。

打拳击的教练会说,你想打赢拳击先学会挨打;打乒乓球的教练说,想学会打乒乓球,打成冠军,你必须要学会输。但是在此之前,我们得让孩子体会到赢,因为他体会到赢,他才能够放下这个赢的执念。这个赢,不是一直让他赢,不是哄着他赢。是凭实力赢,当然也可以哄着赢,但不是每次都哄,是让他体验到赢,体验到输,这两种感觉都要有。他才能够认清事实,才能够坦然接受,这个心理弹性才会建立。永远是只会输的孩子,未必是健康的;永远只能赢的孩子,也未必是健康的。既能接受赢又能接受输,这样的孩子才是有心理弹性的。所以,培养孩子的成就感和自信心,我们要能够勇于承认孩子在某些方面比我们强,去培养他的成就感和自信心,我们做父母的要敢于接受孩子比我们强,我们要足够强大到那个程度才可以。

观察及其方法

景文周,中学高级教师,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》等。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》等。



前面所讲中,景老师反复说到观察对于写作的重要性。那么,怎样才能观察好一种事物呢?接下来老师讲一些观察方法。

一,总分观察法。也叫“概貌法”,就是按照某一事物的总体、局部、总体的顺序进行观察。先从事物的整体着眼,然后再从构成整体的各个局部细看,最后重新回到整体,也可以以局部观察结束。比如课本上《爬山虎的脚》,采用的就是总分观察法。先总说“学校操场北边墙上满是爬山虎”,接着从爬山虎的叶子、爬山虎的脚、爬山虎怎样爬墙等不同方面详细观察,不仅写出了优美细腻的散文,也给读者留下了深刻的印象。

二,顺序观察法。按照一定的顺序对事物逐一进行观察,就叫“顺序观察法”。不同的事物,其观察顺序也不一样。观察人,一般按从外表到内心、从上到下的顺序观察;观察事件,多数按照事情发生发展的先后顺序,以及时间顺序、地点顺序等;观察景物,多按方位顺序或者地点的变换顺序等进行观察;观察植物,既可按从远到近、从上到下的顺序,也可按枝、叶、花、果,或者生长变化顺序等。根据不同事物的生存规律,选择合适的观察方法,是观察的基本准则。

三,内外观察法。内外观察法就是从外表入手,透视、研究内部,认真分析、概括,进而指导观察外表,将内外的观察完美结合起来。譬如观察一个人,看这个人的外表,包括外貌、衣着、语言、动作等都非常容易,但是,要观察这个人的内心,比如思想、品质、心理活动等就有点困难了。怎么办呢?这就需要从表象入手,从外貌、语言、动作分析概括出这个人的内心。例如《我的战友邱少云》,外部表象是:邱少云“隐蔽得更好”,“棉衣烧着了”“一团烈火把他整个包住了”,“他像千斤巨石一样,趴在火堆里一动不动”,“烈火在他身上烧了半个多钟头”,直到最后一息,他都“没挪动一寸地方,没发出一声呻吟”。透过这些表象可以想一想,这是为什么呢?邱少云怎么想的呢?通过分析,他的内心也就明朗起来:他宁愿忍受痛苦,牺牲自己,也不暴露目标,不让战斗计划失败。观察景物、建筑物等都可以运用内外观察法。

四,分类观察法。事物是千姿百态、纷繁复杂的,如果在观察时,能注意按照一定的标准,分门别类地细心观察,将会收到更为理想的效果。比如观察海底世界,就可以按照海底生物的种类进行分类观察,鲸是什么样的,鲨鱼是什么样的,热带鱼又是什么样等。高尔基在《海燕》中写了海燕、海鸥、海鸭、企鹅四种海鸟在暴风雨来临之前的动态和表现,就是运用的分类观察法。写景作文尤其适用分类观察法。一座果园,里面都有哪些果树?再如一片田野,都有什么庄稼?也采用分类观察法;玉米、大豆、红薯、高粱、花生、芝麻、稻谷等,一一说来,具体清楚。

五,全程观察法。由于事物的千差万别,其观察方法也各有千秋。比如动物,由于它们的生存状况不同、发展变化不同、生活习性不同等,要想知道它的前因后果、来龙去脉,就需要观察它们的整个过程,这便是“全程观察法”。其实,不光是动物,植物的生长过程也是一样也需要全部观察才能了解得更全面。即使写自然风光,也需要全程观察。譬如写火烧云,就需要从云的形成、云的变化以及最后的消散等细心观察,这样写出的习作才更全面,更具真实感和说服力。

观察的方法很多,除外还有移步观察法、比较观察法、鸟瞰观察法、间接观察法、瞬息观察法、随意观察法、推断法、想象法等,同学们在写作过程中可自行体会。

景老师讲作文



不幸者的幸运



一个海难的幸存者漂流到一个荒无人烟的小岛。他不停地祈祷,希望有船只来搭救他,可是两天过去了,连船的影子都没看见。

他好不容易在岛上建了一个简易的窝棚安身,早晨到岛上的树林里找食物充饥。一天中午,正当

他用衣服兜着一大兜的果子回来时,却发现他的窝棚起火了,浓烟滚滚。他的心血全被那熊熊的火焰吞没了。

可怜的人不仅仰天长叹:“老天啊,你为什么要这样对我?”

他沮丧地坐在海边的沙滩上,一直到黄昏。在夕阳的余晖下,一艘轮船的轮廓越来越清晰了。

这个人获救了,因为那艘船上的人看到了岛上升起的浓烟,并把它当成了求救信号。

(晨小)

哲理:

人的一生会遇到很多次的偶然,有的给你带来不幸,有的给你带来好运。不幸也好,好运也罢,我们都要坦然处之。“不以物喜,不以己悲”才是人生的最高境界。