

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。

以游戏之心,做养家糊口之事

以游戏之心,行学习心理知识之事;以游戏之心,看淡这世间一切;以游戏之心,做好所有自己能做、想做的一切。

儿童游戏精神的丢弃是因为教育。我们教育孩子时,无形当中就把所谓正经的学习和不正经的游戏,界限过于分明,造成游戏和学习的势不两立。事实上,游戏和学习是相辅相成的,相互服务的。也就是说,在学的时候探索出来好玩儿的,如同游戏一样闯关,发现、突破,这个时候所带来的自信心、成就感,恰恰也是我们当前孩子在学习上所不具备而在打游戏当中才能体会到的。

我们把现实生活当中的太多事情过于标签化。比如我们会觉得打游戏是不好的,比如我们觉得跳舞、弹钢琴等是高雅的艺术。但事实上,所有这一切,我们不管自己去学或者自己去做,抑或让孩子去学、去做,他只是去做本身,大可不必去赋予他更多意义和标签。所以“如其所是”,这一切就都正常了。所以游戏就是游戏而已,大可不必大惊小怪,过度紧张焦虑。那学习也是如此,分数亦是如此,考哪个大学和学习哪个专业也是如此,真正做到我们经常说的“让孩子成为他自己,让孩子过好他自己的人生”。

这样的话,我们不会因孩子玩游戏而过度焦虑,也不会把我们的焦虑过度投射到孩子身上,这种焦虑也不会在家庭中传递下去。所以,我们需要学习游戏的精神,或者说需要让自己变得好玩儿起来。

至于孩子会不会网络成瘾,这是另外一个极端的表現,需要我们进一步有针对性地去深入分析,探索改变的方法。这种分析,往往不是只看到现象,而是要试图揭示现象背后的成因,行为背后的动机,家庭成长的环境,这样才能更好地找到解决问题的办法。

曾奇峰老师在他的《幻想即现实》一书中提到:“如果人生如游戏,那么这场游戏也是有境界之分的。最低的境界就是把人生的一切看成严肃的,不可游戏的。这样的人一定长着一副偏执的面孔,有着僵硬的身体,整个世界一片荒芜凄凉,整个人索然无味”。这样的感觉大概是一丝不苟,没有半点心理弹性,过于死板。这是最低的境界,这样的人生,往往会让自己活成机器,活成被动的、为别人而活,从来没有自我。

稍高一点的境界就是把学习和工作严格的分开,这样的做法,看似高明,实则是有分别之心。这种其实是人的分裂状态,只不过在这两种分裂的状态来回切换罢了,所以仍然是在两端飘忽不定,而不能取中庸之道。

最高的境界就是内心不再有游戏和非游戏之分,那么这样的人是会玩儿的。这样的人,他的工作、生活也是轻松的,也没有特别强烈的边界让人觉得索然无味,或者说是敬而远之。那这样的人,他是高度的一致,而不是分裂的,人有自我的一致性、统一性和完整性。如果是这样的话,我们在生活当中也不用来回切换,而心神也不再因事而分离,耗能减少、心身合一、人格统一。这样的人可能就是我们所说的道家的真人、佛家的明心见性之人、儒家的七十而从心所欲之人,契合曾奇峰老师所说的“心理咨询的最高境界就是把人治疗成人”的这么一个统一性的发展。

我们读书、学习,也可以是一种“游戏”,所以你愿意怎么读就怎么读,读出来的便是当下真实的自己,如此反倒更有意义了。最后我们总结孔老夫子的一句话,叫“七十而从心所欲不逾矩”。从心所欲,把工作、生活、休闲、娱乐完全统一,然后从容不迫,这样的人生才是我们应该有的人生。祝福我们都有着这样的人生!

怎样写“眼中的缤纷世界”

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。



本次习作,让我们写一下“眼中的缤纷世界”。实事求是说,本次作文还是有不少困难的。这是因为,在“缤纷世界”中,包含的内容太多太多,事件、景物、植物、场景等,这就牵涉到了写作方法。怎么写事,怎么写景,怎么写物,都需要具体的方法,可偏偏三年级刚刚学习作文,前面才学了写人、写日记、编童话、续写故事,很多方法都还没学,这就给同学们造成了一定的难度。综合各种情况,老师着重讲以下几点:

首先,学会观察,学习叙述一件事。

事件是本次习作的主轴。这是因为教材上展示的几幅图中,有两幅都接近于事件,当然也可以看作两幅场景。一幅是:路边的书亭里,一个小女孩坐在窗前看书;路上,几个行人匆匆走着;远处,一个老奶奶在打扫卫生。另一幅是:教室里,老师在讲台上为一个学生讲课,一个同学在擦黑板;左侧,一个女生静静地坐着,似乎在看书;右边,几个同学在商量着什么。我们可以根据图上内容认真观察,展开想象写成不同的习作。譬如写老奶奶突然摔倒,过路的人和书亭里的小女孩跑出去抢救;或者写几个同学在教室里帮助老师整理教室等。由于教材上没有要求必须写这几幅图,老师这里只是顺便提及一下。

接下来说观察。写任何一件事都需要观察。观察什么呢?要观察事件中人物的表现,他们在干什么,怎么说的,结果如何等。学会观察了,你才能够把一件事写出来。譬如课间活动,同学们分别都做了什么?都是怎么做的?把这些写下来,就是一件事。再比如你节假日外出游玩,怎么出去的,去了什么地方,都看到了哪些事物,各个景点都是什么样的等,按照你的观察思路写下来,就是一篇习作。

那么,怎么写一件事呢?写事的作文属于记叙文,要求把一件事叙述完整。譬如课间活动,你们在什么地方活动的,都有哪些同学参加,活动的内容是什么,开始怎么活动的,中间又是怎样,结果怎么样等,把这些具体写下来,就是一件事。无论写什么事,都要交代出事情发生的时间、人物、地点,以及经过和结果,这样,一件事才完整。用一句话简单概括就是:什么时间,什么人在什么地方干什么事情,他们是怎么干的,结果怎样。

其次,认真观察,抓住事物的特点写。

描述“缤纷世界”中的事物,内容有很多,但是,不同的事物具有各自不同的特点,即便是一件事,也是各有自己的规律。叙述这些事物,就是要抓住它们不同的特点写。这就需要我们认真观察,观察事件的起因,观察事件中的人物,观察发生在事件周围的环境等。尤其要观察这件事中的人物是怎么活动的,以及不同事件的不同特点。譬如打乒乓球和踢足球,显然是不一样的。通过观察,抓住了事物的特点,写出来的习作才真实。

第三,细致观察,描述一下周围的场景。

任何一件事都发生在不同的环境中,因此,我们在叙述某一件事时,最好再关注一下周围的环境,或者说关注一下事件的场景。不同的事件,场景是绝对不一样的。运动会的场景、升旗仪式的场景、科技比赛的场景、演出的场景等,各有特色,千差万别。写好“缤纷世界”,就是要关注这些场景,观察这些场景。不过,同学们应当注意,虽然事件中的场景千差万别,但场景和事件本身不是一个整体,不属于事件的某个部分,而是事件借以发生的地方。观察场景、描写场景,是为了烘托事件,为习作的中心服务。

以上三点,都是围绕“缤纷世界”中的事件说的。同学们真的掌握了这几点,不仅叙述一件事没有问题,即便写一种事物、写一处场景也是没有问题的。

景老师讲作文



哲理:

没有任何人和事物能够让我们依赖一辈子,趁早离开才能激发出我们生命中的潜能,只有经历过风雨的磨砺,才能使我们更好地成长。



沙漠里的鸟

找新的家园。”但是它的提议没有得到其他鸟的认同,它们认为四周都是沙漠,离开这里等于自寻死路。

这只小鸟为大家不接受它的意见黯然神伤,决定只身离去。小鸟竭尽所能,经过十几个昼夜不停地飞行,筋疲力尽的它终于看到了绿洲,它欢快地叫了起来……

而其他鸟依旧待在那一片小树林中,经过几次风暴后,可怜的它们同树林一起被沙堆埋葬了。

(晨小)

这是沙漠里仅存的一片小树林,树林里生活着数十只鸟,它们艰难地生活在这里。一只鸟看着它们的栖息地越来越小,小树林随时都有可能被风沙淹没,便想着离开这里。于是它便对其他的鸟说:“我们不能在这里坐以待毙了,我们要离开这里,寻