

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。

父母的爱是对孩子最好的“耐挫折教育”

我们越来越意识到,培养孩子耐挫能力的重要性,于是也有一些父母就试图人为制造一些挫折来培养孩子的耐挫折能力。其实,我们父母对孩子的爱,就已经足够让孩子具备直面困难、解决问题的能力了。我们给到孩子足够的爱,就是最好的培养。

阿德勒说过:“幸福的童年治愈一生,不幸的童年用一生去治愈。”如果我们父母在孩子童年的时候给他足够多的爱,让孩子感受到足够多爱的时候,他有爱的基础和能力以及滋养,那在未来遇到困难的时候,他终将所向披靡,勇往直前,义无反顾。因为他背后有足够强大的爸爸妈妈的爱,因为在他小时候,有足够多的爱的支持和力量去支撑,让他有足够多、足够大的勇气去尝试和挑战。对心灵来说也是一样的,只有心灵得到了很多满足、温暖、幸福的滋养,它才能经得起挫折、严寒和伤害。对抗挫折的能力跟获得爱的多少有关,而跟任何设计、任何训练项目无关。如果说我们人为地制造挫折,人为的不断给孩子增加挫折的机会,那对于大部分孩子来说是一种灾难。我这里说的是大部分,因为也不排除个别的孩子在这个过程当中越挫越勇,但是越挫越勇还有一种可能性,使他丧失了情感表达的能力,使他显得过于理智,缺乏情感体验和屏蔽情感。所以从这个意义上来说,我们再去人为地去制造很多挫折,其实对孩子真正的成长是不利的,我们可能就会把他培养成一个受挫和耐挫的工具罢了。我们真正培养的是一个有感情的、真实的人,让孩子去活出自己,去做他自己,从这个意义上来说,我们就无须再去人为的增加一些挫折和限制了。

但如果我们无所顾忌地给到孩子全部的爱,而没有任何规则,那就是走向另外一个极端。我们给到孩子足够多的爱,让孩子感受到足够多的

爱,但同时我们也要知道,界限和规则也是必须的。所以,对于孩子的教育来说,爱和规则是并行的,这两者缺一不可。

我们对待孩子的态度,是“不带诱惑的深情,不含敌意的坚决,温柔而坚定”。做到这一点,那我们对待孩子的方式和态度就是比较恰当的了。

小孩子的父母总是会叹气或者表达对孩子的失望,这在生活当中也是很常见的一个误区。所以提醒我们父母和家长,我们很多时候无意识当中表达出来对孩子的失望,包括失望的表情,都将让孩子彻底绝望,乃至陷入万劫不复。我们表达失望,很多时候只是满足了我们自己的自恋罢了,我们用这种方式把孩子推得更远,所以这是我们提醒大家要注意的。

试图通过对比让孩子知道和天才的差距,知耻而后勇,其实这种情况下也是对孩子自信心的扼杀。前面我在文章当中提到的,我们在陪伴孩子的时候,注重对孩子信心的培养,而不是刻意地去彰显父母的无所不能,去抹杀孩子的聪明才智,这一点也是我们在陪伴孩子学习过程当中需要注意的,注意对孩子自信心、自尊心的保护和培养。

所以从这个意义上来说,孩子体验过胜利,他才能够去承载面对胜利、困难的挫折失败,他才能够做到张弛有度,做到游刃有余,才能够做到宠辱不惊。

“一个孩子跟同龄孩子可以说分分秒秒都在斗,在任何方面都斗,斗智斗勇,斗漂亮,斗帅气,斗学习,拼成绩。所以几乎会随时随地体验到挫折。”那么我们哪种态度能够使孩子或者在工作当中的自己表现得更加强大和更加坚韧呢?恐怕就是用温柔的方式,用爱的方式。所以爱是治愈和解决问题的根本,爱是培养我们自信和勇气的根本!我们需要的是爱,孩子需要的也是爱。我们爱我们的孩子,只因为他是我们的孩子。

写好记事作文的秘招

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。



记事作文是中小學生最常见的写作形式,然而要想写好一篇记事作文,并不是一件容易的事。这里,老师教同学们几个秘招。

首先,善于发现,从日常生活中选取素材。

写作文首先要有材料。材料从哪里来?自然要靠平时的留心观察,要观察家里的人,观察他们所做的一切。譬如爸爸起早贪黑工作啦、节假日外出打工啦、回家帮妈妈做饭啦、读书看报啦、妈妈勤俭持家啦、操持家务啦、不舍得买衣服啦、干活认真啦等。当然还可以从学校、从社会上发现材料。就“____让生活更美好”而言,因为写自己的生活,写自己家的事情,所以认真观察家里人生活的细节,就能发现问题。譬如妈妈突然不买衣服了,爸爸突然对自己抠了,或是家里的生活突然变了,变得节约了等,就说明家里的经济紧张了,不能铺张浪费了,或者说要有事情发生了。家里的一切改变,大都是从经济引起的,包括父母之间的感情、亲情等,所以,要让生活更美好,大多是从经济下手。节约呀、拼力气打工呀、开创公司呀,方法不等。不管怎样,都需要付出,都需要努力。

其次,要写有意义的事,表达一个明显的主题。

我们常说,只有仔细观察,才能积累较多的素材,才能写好文章。但这并不是说,凡是观察到的都可以一概写进文章,要学会选择,学会筛选。因为生活中的不少材料是负面的,甚至是不健康的,例如爸爸妈妈经常打架啦、妈妈整天聚众打麻将啦、爷爷爱出口骂人啦、或者是某人违法违纪现象啦等,都不能直接写进习作。怎么办,要学会对自己的发现进行思考,有些现象可以提出批评,有些可以揭露,有些可以屏蔽,有些可以改进……总之,要写有意义的事情,让习作表达一个明朗、正确的主题,这样的文章才有价值。

第三,要精于构思,巧于安排。

一篇好的文章,不光要选好材料,还要有精巧的构思,在篇章布局上下点功夫。当我们确定好题材之后,要对占有的材料进行一番排队,想想先写什么,后写什么,哪些地方写得详细,哪些地方可以略述,怎样开头,如何结尾,重点部分又分几层等,都要考虑周密。为了尽可能写得生动、吸引人,还可以附加一些情节,甚至有意将事件曲折再曲折,如抽丝剥茧,一步步深入,最后抖出结果,让读者拍手叫绝。当然,结构是非常复杂的事情,要做到全局在胸,巧妙安排并非易事。只有反复实践,多写多练,才能真正写出一篇优秀习作来。

第四,写好事情经过,更要注意细节。

这是记事作文必须要注意的。一件事,无论长短,无论好坏,都要通过经过来表现,因而写好事情的经过,就成了记事作文的关键。过程可长可短,可简单可复杂。一件小事过程相对简单,一部小说过程自然就复杂得多。有关写事件的经过问题老师反复提及,这里就事件中的细节再赘述几句。一件事无论长短,在发展过程中都需要人的参与,这就牵涉到了细节。这个人怎么做的,怎么说的,将那些细腻的部分写出来就是细节。比如写吃饭,一个人慢慢吞吞,一边吃一边看着手机,还把筷子弄掉在地上,就说明他的行为习惯不好;另一个人吃饭匆匆忙忙,狼吞虎咽,吃完饭不擦嘴起身就走,至少说明他有急事等。细节更能表现人物的性格。当然,细节还包括其他方面,比如环境、场面等。不管怎么说,在叙述事件过程中适当地描述细节,会使习作更好看更优美。

小故事 大道理

巴甫洛夫的实验



俄国诺贝尔获奖者巴甫洛夫,曾经做了一个令人印象非常深刻的实验。

他的实验对象是一条狗,他将狗关在笼子里,并用木棍绑着一条接有高压电的电线碰触狗的前

腿。狗受到电击立马向后退,同时尖声狂吠。这时,巴甫洛夫便把一小块熟牛肉丢到笼子里。

巴甫洛夫每隔两三个小时,就重复一遍相同的实验。慢慢地,狗对电击的反应不再像一开始那么强烈,它似乎明白到在享受美食前必须要经受一下电击的考验。

这样的实验持续了十几天,狗见到巴甫洛夫拿着“木棍”走近时,已经不再像开始般浑身发抖地蜷缩在笼子的角落里哀叫,反而主动凑上前去伸出脚。

又过了几天,狗在碰到电线后并没有立即跳开,于是便让高压电给活活电死了。

(晨小)

哲理:

一个人如果被欲望所驱使,便会一步步迈向罪恶的深渊,他的心灵亦将在麻木中死亡。

景老师讲作文

