

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导师、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。

在幼稚的年龄绝不成熟

我们经常说到孩子幼稚或者不够成熟,那么幼稚和成熟的标准又是如何形成的呢?它其实是一种标签化和符号化,而这个标签化和符号化往往会带有一种别人的眼光和评判。当用这种标签去贴到自己或者贴到别人身上的时候,他可能就有一种不再是最真实感受在里面了。这和陶行知先生的“千学万学,学做真人”就相违背了。孩子是真实的,婴儿是更真实的,著名的弘一法师李叔同,他在晚年的时候就改名为李婴,就是希望自己像婴儿一样活得很纯粹,但这个纯粹不是说为所欲为,而是孔老夫子所讲的“七十从心所欲不逾矩”。这也契合之前提到过对孩子的爱和规则的问题,对孩子的爱也是要有规则的。再回到我们今天的“真”,它既是一种真实的,又是“从心所欲不逾矩”的这么一种真实。

我们人生的发展,既是生理机体的一个发展,也是我们经验、理智、意识的一个发展,而这个发展需要一个磨合的过程。所以对于小孩子来说,他的生理、身体、意识,包括潜意识,乃至集体潜意识,跟他当时的身体以及所处的环境都需要一个整合的过程。所以在那些老年人看来,或者说那些所谓成熟的人看来,我们在小孩子的时候,尤其是青春前期,会有一些不太成熟的地方。青春前期是身体生理的高度发展和个体的经验经历,以及意识、理智、认知,不是完全匹配的,所以它必定会存在着一些冲突和不和谐,这是我们成长所必须经历的。

我们的身体、心理有很多诉求,很真实的一

些表达和诉求,而这些其实是排除了外界的标签化的东西,所以身体的表达它也是比较真实的表达,它需要我们用足够高的理智去控制、去引领。那这个时候它是对我们自身成长的一种督促和突破。一位著名心理老师说过“你过早的成熟,说明除了身体不好,别的没什么了”,这说明我们内在的成长,身体的成长和突破,如果这种诉求过早的就被压制了,我们就没有发展的空间和余地了,所以从这个意义上来讲,过早的成熟并不是什么好事了。

我们在每个阶段都有不同的成长任务和使命,都有属于每个阶段的特点。我们不可拔苗助长,也不可任由自己去退化。所以还是回到孔老夫子所讲的“三十而立,四十不惑,五十而知天命,六十耳顺,七十而从心所欲不逾矩”。所以最终达到的“七十从心所欲不逾矩”,大概也就是真正的成熟。所谓的成熟可能是到70岁之后,我们的身心完全的整合,到了那个时候,我们的身体可能也没有那么强烈表达的诉求以及成长的突破和愿望了。

每个当下有其发生的必然性。当我们走过每一个当下,再回头看过去的时候,我们也不必去指责或者自责,因为在那个当下,一定有它发生的缘分和缘由,我们无需对自己过分苛责,因为如果回到那个当下,大概还是会重复那种方式。每一个当下的发生都是独一无二的,所以尊重我们每一个当下,尊重我们每一个状态,然后带着觉察去体验,去感受,去收获,这样的话,我们就会走在智慧的成长大道上。

怎样写“____即景”

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。



“____即景”,很显然是写景作文。写景作文的内容很多,大山、河流、湖泊、树林、田野、草原、公园、城市、乡镇,以及自然现象,如朝霞、云雾、雨雪、日食、月食等都可以写。怎么写呢?

第一,开头要自然。

按说,写景作文必须先交代写作对象,也就是你写的什么地方,什么景物。然而,“____即景”,题目中已经明确了所写的对象,所以,就没必要反复交代了。这样一来,多少增加了开头的难度。怎么开笔呢?任何一本写作书上都没有针对写景作文的开头方法。这里,老师简单概述几种,第一,叙述法,也叫自然开头法。就眼前的事情开笔,转入对具体景物的描写。《鸟的天堂》和《月迹》都是采用的这种方法。第二,直接描景法。开笔直接对某处的部分景色进行描写,然后转入对全部景物的交代描写。例如《夏日即景》的开头,直接写黎明时分的景色。第三,引用开头法。要表现某种景物的美,先引用相关的古诗词,然后转入对所写对象的具体描述。例如《夕阳即景》的开头,引用“夕阳无限好,只是近黄昏”开笔,转入对黄昏时分夕阳的描写。第四,介绍引入法。介绍名人或历史典故,引入对某地方景色的描述。例如《乌镇即景》的开头,先介绍名人茅盾是乌镇人,然后对乌镇详细描述。此外还有故事开头法、回忆开头法等。

第二,按照一定顺序写。

写作要有一定的顺序,按时间顺序、空间顺序、事情发展顺序、人物成长顺序、游览先后顺序等,在这里,老师重点推荐三种方法。首先是时间顺序法。即按照短期内时间的发展顺序描述景物。比如写一天内某处、某物的情景,比如写朝霞、晚霞等,都是短期内发生的,这时,就可以按照时间延伸法去描绘景观。例如《夏日即景》,从黎明写起,接着写了早晨、上午、下午、傍晚和晚上几个时间段不同的景色。第二是空间顺序法,就是从一地方写到另一个地方,再从另一个地方写到第三、第四个地方等。游记大多采用这种顺序描述。第三是分类法。把一个地方不同的景物分类描述,显其文章条理清晰。

第三,要写出景物的动态变化。

世界万物,有动有静,变化无穷。桃花迎风含笑,柳丝点水轻扬,牵牛花日长夜爬,葡萄悬空摇荡,都有各自的动态。骆驼沙漠行舟,雄鹰搏击蓝天,鲸喷海喷水,还有那“风吹草低见牛羊”,也都是活动着的。因此,作为笔下的景物,也应该呼之欲出,栩栩如生。写景作文,就是要让眼前的景物活动起来。让大山跳舞,让溪流唱歌,让花草表演,就能写出景物的动态。有些景物本身就是动态的,譬如云的变化,草木被风吹动摇摆,瀑布飞流直下,溪水淙淙流淌……要写出景物的动态,写出景物的变化,才能写出景物的特点。一般情况下,倘若事物本身是动态的,就要抓住动态写;倘若事物是静态的,要想法让其动起来。也就是运用比喻、拟人等修辞手法去描写景物。

第四,要融情于景。

“一切景语皆情语。”所有景物一旦被作者写进文章,就会或多或少烙上作者感情的印记,从而使景物获得生命,让读者看后对其向往。尤其是“____即景”之类的文章,均为有感所发,情感味更浓,因而在描景过程要融入作者对某一景物的情感。“情”就是作者对某一景物的赞美和肯定,在描述过程中,或赞叹,或惊讶,或放歌等。

总之,“____即景”是一次写景作文训练,按照上面内容,结合过去老师讲过的方法,选择一种自然景观或一处景点,认真描述下来就行了。

小故事 大道理

年轻人的困惑



有一个年轻人,一直得不到重用,他十分的苦闷。为此,他专程去很远的地方找智者询问。他终于见到了智者,年轻人问智者:“命运为什么对我如此不公平呢?”

智者没有直接回答他,而是从地上捡了一颗小石子,丢到远处的乱石堆中,对年轻人说:“你去把我刚才扔出去的小石子找回来。”年轻人在乱石堆中翻寻了半天,也没找到,他不知道到底哪一颗是老人扔出去的,因为每一颗石子看起来都差不多。

他无功而返,智者从手上取下戒指,同样扔到那堆乱石中,让年轻人去找回来。这一次,年轻人不费吹灰之力就找到了那枚闪着金光的戒指。

智者什么也没再说,年轻人却醒悟了:如果自己只是一颗小石子,而不是金子时,就不要埋怨命运对自己不公平。

(晨小)

哲理:

每个人的命运都掌握在他自己的手中。当你不停地怨天尤人,是否该好好反省一番?摒弃杂念,完善自我,使自己像金子一样发出光来。

景老师讲作文

