

名师大讲堂

之 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、厅级课题二十多项,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。

为什么要学点心理学

我们经常听到一句话:“幸福的童年治愈一生,不幸的童年用一生来治愈。”这句话来自精神分析学派著名心理学家阿德勒,揭示了童年经历对于我们心理的重要影响。我们在童年时期经历的一些事情,或许在我们现在看来并不是什么大事,甚至微不足道,但对于孩提时期的我们,或许就是非常重要的事情。这些事情所带来的情绪体验和感受,无形当中都会积累到我们的潜意识里,成为我们的情绪、人格的一部分,在后续的感受和行为中发挥着重要的影响作用。

幸福的童年,带给我们愉快的体验、富足的感觉,内心是被充分滋养的,就会有着强大的心理素质和耐挫折能力,也会带来主动积极的人际关系互动。在未来面对困难和挑战的时候,也会变得积极勇敢,纵然可能失败,也会想到身后有父母无条件的支持和关爱,不会轻易退缩,愈挫愈勇,最终也会克服困难,达到“治愈一生”的结果。而不幸的童年,带来消极负面的体验和感受,也会导致产生强烈的缺失感、匮乏感。这种缺失感、匮乏感,则是困扰我们未来发展的瓶颈,甚至往后余生,都是在试图满足童年造成的缺失和匮乏,而这种缺失,如果没有经历重大的事件,或者专业的心理治疗,恐怕是很难真正填补和满足的。

“我们学心理学不是修复上帝带来的影响,而是修正父母的笔误。”我们去学习心理学,探索我们的心理成长之路,是试图看清和疗愈我们在过往的成长经历中,父母或者重要抚养人给我们所带来的“心理创伤”。因为父母也是在他们的童年经历中,在过往的模式中形成的一种生活方式、爱的模式,他们无形当中把这种模式给到我们,他们也不是故意的。在某种程度上,他们可能

也是心理创伤的“受害者”,但是在无形当中可能也会传承了这种影响以至于“伤害”。

学心理学的目的,首先我们看到了和看懂了这种模式,我们也会多一分的理解,更重要的意义在于:当我们理解到自己之后,就不会把这种模式再传递下去了,我们就开始去修正自己,开始去重新建立连接,重新去学会整合自己,整合跟父母的关系,整合跟孩子的关系以及下一代的关系。我们就中断了这种不好的模式的传承,就会开启更好的、爱的模式的传承。这样的话就是一个有爱的人,有爱的家庭,有爱的家族。

一个香港心理学家的观点:“我们人所有的情绪和情感都能在大脑皮层当中找到定位。”这的确不假,因为大脑当中的某个皮层,它的兴奋水平会影响到我们的情绪状态,但并不是说它是决定性的。具体是怎么影响的还是值得商榷,而且情绪和情感又是很复杂的,我们不可能总是通过某种药物去制造我们的情绪、情感,那样的话我们大概就会像机器人一样了。恐怕我们也不会用这种方式去对待我们自己和对待我们的感情。

我们会去寻求心理咨询的帮助,是因为咨询师能够理解到我们的爱与恨、悲与喜,这其实是在寻求更深层次的共情、理解、支持和帮助。很多时候咨询师就和我们一起扮演了新客体的角色,陪伴我们开启了理解自己、整合自己的能力。在寻求心理咨询的过程当中,不仅仅是体现了心理咨询师的共情,更重要的是让我们自己学会更好的共情到自己,理解到自己。当我们看懂和理解到自己之后,对自己也就更宽容了,同时也更好地学会打开自己内在的爱,学会接受爱和给予爱了,我们也就成为一个全新的、有爱的个体了。

小故事 大道理

鸡笼外的鸡



在一个大型机械化的养鸡场的库房里,整齐地排列着近百个小笼子,每个笼子里有两只母鸡。

笼子非常小,母鸡在里面无法转身,鸡笼前面的自动传送带送给它们食物,鸡笼后面的传送带则带走它们产下的鸡蛋。

可是在不远处有十几只四处游荡的鸡,一个工作人员跟在后面撒米喂它们。

“你是想把它们引回鸡笼吧?要不要我帮忙?”一个前来参观的客人对员工说。

“谢谢,我并不想抓住它们!”员工回答。“这是我们有意放在笼子外面的几只鸡。如果关在笼子里的那些家伙看不到几只自由的鸡,会由于精神过度紧张而停止生蛋。如果没有这几个‘逃跑分子’,其他的鸡会最终放弃希望,甚至死掉。”

“原来如此!”客人若有所悟地说道。

(晨小)

哲理:

希望是生命的动力,是生活的源泉。一个人如果失去希望,就好比鸟儿没有了翅膀,羊群远离了草场。

写景作文“四要”

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。



写景作文不同于一般的记叙文,它不仅要描绘出某一景点内的具体景物和特征,还要做到尽可能让习作美起来。怎么做呢?主要有以下四点:

一要描写景物的“光”。

自然景物中,“光”的特点极为突出,如初升的太阳,十五的月亮,漫天的星星,灿烂的晚霞,瑰丽的彩虹,晶莹的露珠等等,给人视觉上的光感是十分强烈的。描写这些景物,一定要抓住它们不同的“光”的特点。例如巴金在《海上日出》中的一段文字:“太阳慢慢透出重围,出现在天空,把一片片云染成了紫色或者红色。这时候,不仅太阳、云和海水,连我自己也成了光亮的了。”作者描绘了太阳透出重围后发出的强烈的光,从而把云染成了紫色或者红色,连我自己也成光亮的了。这段文字叙述具体,形象逼真。再如《山村即景》中的一段:“山村彻底苏醒了,无论是远处还是近旁,一道道标枪似的阳光从茂密的树叶间投射下来,映红了斑驳的地面,连小动物身上也亮堂多了。”阳光“投射下来”,“映红了斑驳的地面,连小动物身上也亮堂多了”。这是光的作用。有了“光”的描述,习作也跟着亮丽起来。

二要描写景物的“声”。

自然界的声音是极为奇妙的。风吟海啸、鸟叫虫鸣,本身就是一支和谐的音乐,抓住自然景物“声”的特点描绘,使自然景物的形象感、立体感更强。先看李健吾在《雨中登泰山》中的几句:“石缝滴滴答答,泉水和雨水混在一起,顺着斜坡,流过山洞,潺潺的水声变成訇訇的雷鸣。”“滴滴答答”“潺潺”“訇訇”,写出了三种不同的水声,形容巧妙真切。再如:“一会儿工夫,就听见树林深处有一只鸟叫了起来,接着,另一只鸟马上发声应和。不久,许多不知名的鸟儿你一言我一语说唱起来了”,“各种声音随之而来,奏出了一曲晨光交响乐。”通过对声音的描述把单调的树林写得热闹起来,生动起来。

三要描写景物的“形”。

“形”是指一切自然景物的范围布局、结构特点、形状样子等。没有景物的“形”,也就不存在“光”和“色”;只有“形”写得好,习作的画面感才强。“形”的表现形式大多运用比喻、拟人等修辞手法来体现,当然也可以直接描写。例如陈淼在《漓江春雨》中的一段:“桂林的山真奇呀,奇得让你比拟不尽。像老人,像巨象,像骆驼,奇峰罗列,形态万千;桂林的水真秀呀,秀得让你情意绵绵,像翠屏,像芙蓉,像玉笋,重峦叠彩,绮丽清雅……”通过比喻、拟人等修辞手法,形象地描绘出了桂林的山、桂林的水的形态。

四要描写景物的“色”。

“色”就是景物的色彩。没有“色”就没有景,没有“色”就没有世界。抓住自然景物“色”的特点描写,使景物真实感、画面感更强,使文章更加斑斓美丽。有关“色”的描写文章中很多,例如《夕阳即景》中对夕阳的描写:“夕阳的色彩也是变化无穷的。刚开始,夕阳镀上的是那一层黄,金灿灿的,还不时闪出一缕缕金光。慢慢地,天边又染上了一层红,赤橙色的云霞又铺开了一片。”“一层黄”“金灿灿”色彩描写把夕阳“变化无穷”的特点淋漓尽致地表现出来。

写好自然景物还要注意时令特征。春夏秋冬,晨昏暮夜,不同季节,不同时间,景物是绝对不一样的。春雨沙沙,夏雨倾盆,秋雨连绵,冬雪纷飞。春景妩媚,夏景盎然,秋景繁华,冬景萧瑟。季节变换,景色也随之变化。什么季节开什么花,什么时候长什么庄稼。因此,写景作文要抓住季节和时间的变化对景物着意描写,决不可随心所欲,胡写一通。

景老师讲作文