

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。

如何理解我们的人际关系

别人对待我们的方式,在某种程度上,是我们教会了的。如何理解这句话,又如何通过这句话来理解我们的人际关系互动模式呢?从心理学的视角,我们来试着分析和解读一下。

心理咨询师的视角,尤其是精神分析理论取向的心理咨询师,看待生活中问题的方式可能更为深刻,更关注问题背后的内在心理动机。当然,这种表达方式可能乍一听觉得有点不可思议,似乎与常理相违背。但仔细品味之后,才能理解其中之奥妙,经得起推敲、思索。

首先,人际互动是两个人的事情,双方的互动。无论亲戚朋友、同事、陌生人,都会有人际互动的可能。这个互动过程如同坐跷跷板一样,双方通常是“势均力敌”的,这样的互动才更有意思。互动初始阶段,由于不太熟悉,就需要一个微妙的试探环节,试探的过程,就是摸清对方底细、验证对方底线的过程。而这个时候,自己的底线通常是自己的一种无意识模式,通常自己没有感觉到。但在互动过程中就会和对方达成一种“默契”,当然,这种默契也是经过自己“默认和允许”的。虽然有时候可能会有委屈和压抑,但却无能为力,其实是自己的隐忍和纵容的结果。当然,这种纵容的责任,原本就在于自己。

这种人际初始阶段的互动模式,也便固定下来,成为我们之后与对方生活中绝大部分时间人际交往的固有模式。以此为例,也便构成了我们的人际关系模式。这种重复模式,事实上是无所不在的,或许我们偶尔会感觉到有些不愉快,但没有更深入的思考过,也更加没有因此去寻求心理咨询或者心理治疗的帮助。

为什么我们会选择纵容,为什么在试探的环节会“节节败退”,以至于没有任何心理边界和防线

呢?或许这些就是我们的童年经历造成的固有心理模式。精神分析心理学理论认为,成年之后的人际关系就是早期亲密关系、依恋关系的再现,与童年经历密切相关。比如我们在童年时期,父母总是以牺牲孩子的玩具为代价换取其他小朋友的开心,而丝毫不顾及自家孩子的委屈。当这种事情不断发生的时候,孩子的内心就会有一种强烈的不配得感,也不敢、不会再去主动争取,从而变成了一种认同。认同自己是没有资格玩自己玩具的,认同父母用“讨好”的方式与人交往,并以此来维系关系。然后就形成一种无意识的退缩和讨好,无力与懦弱。那么这个过程当中,对于互动的另一方面来说,也就不难理解对方越来越强势或者霸道、自私或者“勇敢”了。

如果在以后的生活中遇到与自己有着类似互动模式的人,在经过这种人际试探之后,可能也会达成一种平衡,但更多的时候,则会表达出一种远离或者嫌弃。因为从对方身上看到了自己,而这种人往往对于自己是不够接纳,甚至是嫌弃的。因此,就会远离对方,因为他仿佛是一面“照妖镜”,让我们看到了自己的不堪;或者嫌弃对方,看不起对方,而这些,实则是自己内心对自己的嫌弃和看不起。

我们要做的,首先是觉察到自己的互动模式,理解自己行为模式的真正原因。这样就不再过分自责,甚至可以主动寻求心理咨询的帮助,这也是我们学点心理学的好处。不仅可以帮助自己,也会让我们的孩子避免再次遭受“心理伤害”。

反过来的情况,则截然不同。如果我们在试探阶段,守住我们的底线,有我们自己的坚持和对于自己的尊重,也就在无形当中教会了对方对我们的照顾和尊重。如何从不敢到坚持,从退缩到主动,其实也是需要有一个深刻的心理成长和突破的过程。了解自己,理解自己,才能更好的成长自己。

常用想象方法

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。



想象是少年儿童潜在的天性之一。无论在家庭、学校,还是在社会的各个角落,无论白天,还是夜晚,想象都随时伴随着我们的实际生活而发生。这节课着重讲几种想象方法:

一、借人想象。人是作家借以想象的主体,不少童话、故事都是因人而生的。例如《皇帝的新装》《卖火柴的小女孩》《西游记》等。课本上《小真的长头发》和《我变成了一棵树》也是以人物为主的想象故事。前者借助小叶、小美和小真比长头发引出新的故事——小真的长头发。小真的头发长到什么程度呢?可以从桥上把辫子垂下去钓鱼,可以从牧场的栅栏外套住牛,可以拉在树上一次晾完家里洗的所有衣服……可真够长呢!后者借助英英和妈妈想象英英变成一棵树后的情景;各种动物住在鸟窝里,就连妈妈也来了……我们也可以把这种故事叫作童话。因为故事本身就包括童话故事、寓言故事、神话故事等,无论什么故事,都是靠想象编织出来的。

二、依物想象。自然界中存在的事物是千姿百态的,很多事物本身就能使我们产生丰富的联想。例如欣赏一幅贝壳屏风,我们可能会想象到孩子们在海滩捡贝壳的情景,或者想象到工人们精心制作屏风的场面,或者想象到大海退潮后贝类们在海滩挣扎的情景。老师在写作课上举着一尊唐三彩马让学生欣赏,然后让学生围绕马各写一篇作文,结果学生在描述马的生活习性、用途等的同时,都不同程度地加入了想象的内容。一个学生这样写道:“看着看着,我仿佛变成了一名英勇的战士,骑在马上,跃马扬鞭,在山野,在平原,在战场上奔腾驰骋。”通过想象,把马的形象具体化了。说到底,依物想象就是凭借着某种物进行大胆想象,从而创造出一个个故事。

三、借景想象。在游记或一些以描写自然景物为主的记叙文中,作者总是在描写一些自然景物的同时,或多或少地产生一些联想,如“草原像什么”“瀑布像什么”。这些联想都是根据一定的自然景物而想象出来的,起到了进一步表现大自然美好的作用。有个学生在《望星空》中这样写道:“夜晚,天空像个深蓝色的大盘子,那一颗颗明亮的星星像珍珠撒在里面。我仰着头,目光却落在了天琴星座上。忽然,我仿佛听到了一阵迷人的‘叮咚,叮咚’声,原来是天琴星在弹琴呢!啊,那是天鹅星座。看,它跳起来了,随着琴声时而引颈长鸣,时而振翅高飞……好多星座也都跳起来了。”天空像“大盘子”,星星像“珍珠”,天琴星座“弹琴”,天鹅星座“跳舞”,都是小作者根据美丽的夜空和平常感知过的盘子、珍珠、钢琴等具体形象而想象出来的,把整个夜空描绘得美丽迷人。

四、闻声想象。自然界的声音是极其丰富的,风声、水声、雷声、雨声、车声、脚步声、马达声、说话声、鸟叫、虫鸣、马嘶、虎啸……不同的声音能使我们产生不同的联想。比如听到马达声,我们可能想象到工厂里工人们热烈工作的情景;听到雷声,我们可能想象着那雷鸣电闪、暴雨如注的雨景,或是想象到在这种恶劣天气里,解放军战士仍旧坚守在岗位上,保卫着祖国安全的景象。例如:“风还在呼呼地刮着,天更冷了。我站在那里,仿佛看到了我新栽的那棵小松树,它正在大风中摇曳,几乎被风吹得弯成了弓。”小作者听到怒吼的风声,顿然想起自己新栽的小松树在大风中挣扎的情景,合乎情理,自然得体。

想象是社会生活的一种反映,虽然要求大胆放开,但也不能成为脱缰的野马,无拘无束,毕竟想象是源于生活之上的,离开了生活,想象也就成了无源之水。无论多么奇特的想象,都不可能跳出客观现实生活的范畴。

小故事 大道理

忧郁的男子



一个神情忧郁的男子坐在咖啡厅角落的一张桌子旁,一个人闷闷地喝着咖啡。

在他不远处的另一张桌子旁坐着一位老人,老人一直在关注着这个人。

终于,老人走上前去,对这个人说:“您一定遇上了什么难题,如果您愿意告诉我的话,我希望我可以帮助您。”

这个人看了老人一眼,冷冷地说:“你帮不了我,我的问题太多了。”

老人掏出名片,递给他,接着说道:“如果您相信我的话,我想带您去一个地方。”

这个人没有拒绝,随老人坐车来到了郊外。

下车后,老人指着一排排的墓碑说:“你看见了吗,只有躺在这里的人,才是没有问题的。”这个人的眉头开始松了,他把他的难处向老人娓娓道来……

(晨小)

哲理:

人生是一个不断遇到问题,并不断解决问题的过程。没有问题的人生,是不存在的。只有解决问题,你才会快乐;只有解决问题,你才学会生活。

景老师讲作文