

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。

怎么照顾到对方的感受

在生活中,很多时候我们愿意去帮助别人,而且帮助别人的时候也会让我们感到开心愉悦,这也是我们社会价值所鼓励的“助人为乐”。但也有些人不太愿意让别人帮助自己,表现为“不好意思给别人添麻烦”。也会有有一些人在帮助别人的时候,由于没有得到自己想要的回应,继而产生忿恨和懊恼的情绪。为什么会有这些不同情绪反应和行为表现呢?我们又将如何帮助别人和接受别人的帮助呢?

我们先去感受一下帮助别人的时候会是什么感觉?上一期的文章中提到人际互动和模式,我们人际关系其实就是一个跷跷板,一方起一方落,一方强一方弱。我们帮助别人时候,会有一种成就感、幸福感、价值感。但是反过来另一方呢?可能意味着另一方的自我被否定和被贬低,自我的无能为力感,在某种程度上会有如此的潜移默化或者潜意识的微妙变化。在被帮助的过程中,受助者就已然承受了很多,如果再去苛责让他去“涌泉相报”,就未免“雪上加霜”,当然这是从精神分析的视角解读的。恐怕这也是心理不够强大的正常人,不敢轻易接受别人帮助的难以名状的内心缘由吧。

联想到我们生活当中有时候会忍不住试着去安慰别人,很多时候我们安慰别人的时候,潜意识当中就告诉对方:你没法面对,你不能面对,我能面对,我来告诉你怎么面对吧!在上一次的直播课堂当中也提到过这个话题,我们去跟孩子直接指出答案的时候:看看,爸爸妈妈会,你不会!在某种程度上也是满足父母的自恋,而让孩子受到了挫伤,所以孩子对学习就提不起来兴趣。

趣。因为我们的直接指出,会不利于他的自信心。所以我们在生活当中,不能轻易的去安慰别人,因为安慰别人的时候就是潜移默化的或者潜意识当中告诉别人“我行,你不行”,会让别人有一种隐隐的挫败和失落,大概是这种感觉吧。

人都是渴望优越,这种优越感是我们自恋的满足。被帮助则是一种自己不优越而别人优越的状况。如果这个时候再要求对方回报,那可能就是逼别人去做出雪上加霜的事情。如果对方刻意“涌泉相报”的时候,就是“我要用更加强烈的方式去攻击你”,你让我自恋受到了打击,满足了你的自恋,那我以后有条件了,我要“报恩”,我要给你更多的否定,来证明我远远比你更强大。这大概是主动“涌泉相报”的时候一种心理的推理和假设。

这是从精神分析视角的一种解读,大概是这个样子。提醒我们报恩没有错,不是说不能报恩。我们在报恩的时候,是发自内心的,同时是做自己力所能及的事情,在报恩的过程当中,不是为了刻意满足自己的自恋。真正的慈悲是在帮助别人的时候很好保护别人的自尊,这是一种修养。

所以也提醒我们,帮助别人时候要保护好对方的自尊,让他感受到的是平等的。这样对他的自信和自尊是没有伤害和打击的。比如作为朋友或者哥们儿,家庭条件有一些差别,那个家庭条件好的会经常请客吃饭,一定要给机会让那个家庭条件不好的适当的表达一下自己。我们现实生活当中往往也会这么去做,这也是人际关系的一种平衡,在某种程度上也是对对方的自尊的一种保护,这也是特别重要的细节。

小故事 大道理

贪嘴的鸫鸟



一群鸫鸟准备飞到樱桃园里偷吃樱桃。

临飞前,领头的鸫鸟说:“大家一定要记住,樱桃虽然好吃,但我们不能太贪,因为在樱桃园里待久了,就会被守园人发现,那时我们就有性命之忧了。”

一只叫娜娜的鸫鸟在底下轻声嘀咕道:“这么啰嗦,谁不知道这个道理,讨厌!”

樱桃园里,一颗颗红红的樱桃挂在枝头,趁看园人打盹的时候,领头的鸫鸟带领大家偷偷地溜进了园里,一个个贪婪地偷吃起樱桃来。

吃了一会儿,领头的鸫鸟轻拍了一下翅膀,示意大家该走了,于是,鸫鸟们恋恋不舍地飞出了樱桃园。

只有那只叫娜娜的鸫鸟还在埋头大吃,因为樱桃实在是太好吃了,以至于它见其他伙伴们都已飞走,还是决定留在园里,想吃个痛快后再走。

守园人醒来后,发现了正在偷吃樱桃的鸫鸟娜娜,就用捕鸟网逮住了它。

鸫鸟娜娜在临死前感叹道:“我真蠢啊,为了一点儿口福,竟然把性命都搭上了。”

(晨小)

哲理:

贪婪的最终结果是葬送自己。为蝇头小利铤而走险,最终葬送了生命的大有人在。因此,要活得长久快乐,最好戒除自己的私心与贪婪。

诗歌及其特点

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》等语文类图书六十余本,出版长篇小说《营造》《石榴》《中国男孩》《中国女孩》。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》三部曲之《百岁鼠王的荒唐事》《鼠坚强的流浪歌》《小老鼠的大航海》和《牛英雄成长记》三部曲之《初生牛犊不怕虎》《牛气冲天闯世界》《做牛也要留美名》等。



诗是最常见的文学体裁之一,也是人们喜欢的文学样式。那么,什么是诗呢?诗也叫诗歌,用现代人惯用的说法,就是用高度凝练的语言,形象地表达作者的丰富情感,集中反映社会生活并具有一定节奏和韵律的文学样式。诗包括叙事诗、抒情诗、格律诗和自由诗等,主要有以下几个特点。

一是分行书写,富有节奏感。

诗和散文的主要区别就是分行书写,一句一行,依次向下排列。一首诗可以是四行、六行、八行、十行,甚至更多。每行字数不等,多则一行十几个字,少则每行三五个字,最少的每行只有一个字。例如:山,快马加鞭未下鞍。惊回首,离天三尺三。全诗四行十六个字,第一行只有一个字。当然,如果诗歌内容过多,还可以分段、分阙排列。每段文字行数不等,一般情况下,每段四行、五行、六行、七行者较多,也有十几行一段的。例如课本上《在天晴了的时候》,第一段十四行,第二、三段每段只有四行。还要注意的,诗歌分行排列时前面可以对齐,也可以错开,还可以参差错落排列。每行后面可以加标点,也可以不带标点。

二是大体押韵,富有音乐美。

诗歌一般都需要押韵,这样读起来才琅琅上口,给人以音乐的美感。什么是“韵”呢?韵又被称为“辙”,古人叫“合辙押韵”,就是每行的最后一个字要用上韵母相同或相近的音。常用的“韵”共有十三种,也叫诗歌十三辙。每一辙的韵母相同或相近。例如:江阳辙,韵母分别是ang iang uang三个音。一般说来,韵要押在偶数行,也就是二、四、六、八等,古人有“一三五不论,二四六分明”之说,当然也有押在奇数行的,尤其是现代诗。看下面正会超这首《爷爷的驼背》:

爷爷的驼背\宽,阔\地平线的片段\山凹与岭峦的组合\曾驼过\岁月的艰辛\褐色的生活\笨拙的犁铧\绿色的秧禾\还有童年的一个我\那上面密悬的汗珠哟\绘出了一个庄稼人\一生的坎坷。

首句之后,分别用了“阔”“合”“过”“活”“禾”“我”“坷”。显然用的是“梭坡辙”,韵母分别是“uo”“o”和“e”。全诗仅仅十三行,运用形象的比喻,写出了一个庄稼人辛勤劳作、艰苦创业的一生,形象鲜明,抒情自然,视觉独特,富有音乐美。

三是想象丰富,富有形象性。

诗歌是形象的艺术,也就是运用比喻、夸张、拟人等修辞手法把要描述的事物尽量形象化,给读者以形象逼真如见其形的感觉。例如《爷爷的驼背》中,把爷爷的驼背比作“地平线的片段”,比作“山凹”“岭峦”,这就是让具体的事物“驼背”形象了起来。形象是需要丰富的想象才能完成的,因此诗歌又是想象的艺术。再如《父亲的身影》里,把父亲比作“耕犁”,比作“问号”,比作“弯曲的树根”,都是极为形象的。

四是凝练含蓄,感情强烈。

诗歌是经过千锤百炼写成的文学作品,正因为文字相对较少,因此对语言要求极其严格,这就形成了“凝练含蓄”的风格。一首诗,少的只有几十个字、十几个字,然而却能写尽事件、人物和景观,靠的就是凝练,也就是运用最有代表性的语言高度概括某一行等。再如《爷爷的驼背》里,仅用“岁月的艰辛,褐色的生活,笨拙的犁铧,绿色的秧禾”二十个字,几乎概括了爷爷的一生。诗句高度凝练,意蕴深邃,感情强烈。

景老师讲作文

