

## 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。

## 考前学不进去的心理分析

临近期末,发现很多同学一到考试时就学不进去,于是便去寻求心理咨询的帮助。那么,如何从深层次的心理去解读这种心理现象呢?

从精神分析的角度尝试去解读,行为背后都有潜意识的心理动机,或者说我们做的事情背后都是有某种获益的。无论生理还是心理,都是为了“滋养和安顿我们的心灵”——说是人的“心理防御机制”也好,说是人的趋利避害也罢。比如,小时候,我们偶尔生病了,家长和老师可能会免除我们的作业,甚至让我们休息,妈妈也会给我们买好吃的东西,也会抽出时间来陪自己。于是,我们会想“生病真好”,甚至会盼着生病呢(可能是潜意识而已),但你的“超我”(我们的人格结构中道德、自律的那个部分)足够强大的话,你在生病好了之后就不会养成生病的习惯,生病这个事情也就过去了。如果你摆脱不了“本我”的制约,可能就会养成了在你无能为力去应对时就会生病的习惯。因为生病之后,你便可以摆脱这些烦恼,不用承担了。这便是生病背后的动机——生病之后的心理和现实“获益”。

那么,再说我们的学习。考试前可能是家长和学生最紧张的时候了,大部分同学在平时并没有针对期末考试进行过专门的复习。于是,当我们尝试着去学习的时候——其实这是我们“超我”的要求,和“本我”是格格不入的,恰恰就是“超我”和“本我”矛盾集中的时候。“本我”遵循的是快乐原则——想玩不想学,“超我”遵循的是“道德原则”——要努力学习啊。这时候,两种心理的对抗,在我们“自我”就显示出情绪的焦虑和不安了。于是,很多学生的口头禅“想学也学不进去”就成了解决这种焦虑的最好借口。“想学”这两个字,满足了“超我”的要求——“我也想学习啊,看

着人家学习,我也着急啊,说明我还是个好孩子啊,我也这样严格要求自己了啊”。而“学不进去”,就可以有理由去放松下——放松之后再学吧,于是就可以玩了。玩的时候,还得想着学习啊——“超我”还在嘛。于是又玩得很不舒服、不尽兴,甚至还是焦虑,新的借口继续诞生——“我也不想这样玩了啊”,这样的自责,恰恰又免去了玩的责任——解脱了自己。于是,终将陷入这种矛盾,不能自拔。当有朝一日,被这种矛盾折磨的不行的时候,便想到了寻求心理咨询,把希望寄托于心理咨询师身上了。其实,恰恰又是找了一个极好的借口——我想学习的愿望已经强烈到要做心理咨询了,或者是我都已经心理问题了——恰恰又像前面提到的小孩生病的例子了。当然,这只能是其中的一种心理分析,回到我们自己身上还是要因材施教、因人而异。

这种心理冲突,如果严重到“极致”——就是超出一般的程度,我们可以命名为有些“强迫”思维了。“强迫症”这个词,很多人都知道,于是就很容易拿这个词去往人家或自己头上扣了,但通常都是“言过其实”了。之所以称之为“某某症”,一定是特别严重,持续时间长,经过专业医疗机构等认定的。建议大家以后不要随便出口曰“某某症”了吧。

对付这种所谓“强迫”的思维或行为,可以考虑“森田疗法”中的核心理念“顺其自然,为所当为”。“顺其自然”,是一种生活的理念,不是一味地逆来顺受,不是听天由命、怨天尤人,而是一种恬淡与镇定,一种洒脱与从容。正如王安石的《游褒禅山记》“尽吾志也,而不能至者,可以无悔矣”,是一种尽力之后的无怨无悔。但似乎光有“顺其自然”还不够,不足以解决这些心理困惑。生活中如何更好地理解 and 运用“森田疗法”,解决我们的一些心理和行为问题,我们下期继续。

## 怎样写诗

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。



诗歌创作包括古体诗和现代诗,这里只讲现代诗。现代诗也叫自由诗,分叙事诗、抒情诗和哲理诗等。现代诗以“自由”为主格调,不受格律限制,没有固定的格式,注重自然的、内在的节奏,押大致相同的韵或不押韵,字数、行数、句式等都比较自由。怎么写诗呢?注意以下几点:

一、选取熟悉的事物,思考要表达的中心。

诗歌创作和写其他文章一样,同样需要素材,同样要表达中心。因此,写作诗歌之前就要先选择写作的对象,然后根据写作内容考虑要表达的中心。譬如你要以自己心爱的物品为内容写诗,就要表达自己对物品的喜爱之情;假如以升旗仪式为内容写诗,就要表达对国旗的崇敬和热爱;倘若以警察执法为内容写诗,就要表达对警察的赞美之情。这些就是中心,也是学习写作时必须考虑的。

二、托物起兴,抒发情怀。

“兴”是诗歌的主要表现形式,古人大多是即兴吟诗,现代人也一样。当你某一具体的事物产生激情碰撞突发灵感时,你便会即兴吟诗作文,我们称之为“托物起兴”。事实上,就是借助眼前的事物引起诗的联想,从而一气呵成,写成诗篇。所托之物可以是物,也可以是事,还可以是景。《爷爷的驼背》《白桦》所托的是物,《小东东搭积木》所托的是事。其实,大多还是借物兴句的。有一首小诗叫《泥巴树》,就是借助爱玩泥巴起句,接着展开联想,要用泥巴做爸爸妈妈。这是为什么呢?在叙述了发现泥巴树,盼望泥巴树长大之后,结尾点出:“我要做许多爸爸妈妈。好让他们,陪伴我这个娃娃。”原来是为了让爸爸妈妈陪伴。究其原因,可能是爸爸妈妈过于忙碌,很少有时间陪伴孩子,为此才产生了用泥巴做爸爸妈妈的幻想,至此,对爸爸妈妈的依恋和爱戴之情显露无疑。

三、分行排列,自由描述。

诗歌和散文的主要区别之一就是分行排列。一首诗,无论长短,整整齐齐排在一起,形式上就给人以美感。以上例举都体现了这一点。有时候,诗人为了表达某种意愿,有意地将整齐的排列打乱,变成错落的排列方式,组成斜体、梯形、菱形等少见的形式,即便这样,仍然保持着分行排列的模式。还要交代一点,分行排列是就整个诗歌形式而言。无论篇幅长短,无论分段分阙,还是句子字数的多少,都要分行排列,否则就可能成为散文诗了。至于标点,要根据诗歌的需要而定,有时可以加标点,有时可以不加标点,有时还可以断断续续加上标点。

四、尽量押韵。

古代的诗歌大多是写出来唱的,既然要唱,就要相对的押韵。只有押韵,读起来朗朗上口,才便于记忆,才便于传唱。现代诗虽说失去了传唱的功能,仍然要尽量地押上韵脚。这是因为,押韵是我国大多数人的欣赏习惯,就像听戏一样,“唧唧呀呀”,如果没有韵,会让戏迷们感到寡然无味,失去兴趣。当然,自由诗可押韵也可以不押韵,这要根据创作的需要而定。但我个人看来,押韵的诗歌还是要比不押韵好一些,至少读起来更流畅上口。

关于诗歌,其实内容也挺多的,譬如格律诗,譬如宋词,譬如元曲,譬如词牌,譬如平仄,譬如古韵等,在此不多赘述。

## 小故事 大道理

## 牧羊人与断角羊



有一天,牧羊人把一群山羊赶到绿草如茵的山坡上去吃草。

山羊同往常一样一只只分散开,埋头吃着青草,而牧羊人则躺在一棵大树底下,吹奏他心爱的笛子。太阳快要下山了,他赶紧爬起身吆喝着,把分散的一只只山羊召集起来。可是数来数去就是少了一只羊,最后,他看见那只掉队的山羊站在一块高

耸的大岩石上。牧羊人冲着它吹了一声口哨,可是那只山羊就像没有听见一样。

牧羊人不禁火冒三丈,从地上捡起一块石头朝那只山羊掷去,他只是想吓唬一下那只山羊,让它快点从岩石上下来。没有想到的是,牧羊人投掷得那样准,那块石头竟击中了山羊的一只角,那只角顿时断成了两截。牧羊人一时不知所措,因为他知道,要是他的主人发现了,肯定会怪罪他,说不定还会因此把他赶走。在绝望中,牧羊人央求那只山羊,说:“亲爱的山羊,请你帮帮我的忙,不要告诉我的主人,要不我就完蛋了!”

“你放心吧,我保证不会告状!”山羊回答说,“但是,我怎么能遮掩得住我的遭遇呢?所有人都会清楚地看到我的一只角断了。”

(晨小)

哲理:

面对问题,我们要实事求是地对待,不要回避,不要做丝毫的掩饰与遮盖,那是徒劳的努力。

## 景老师讲作文

