

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。

如何面对“焦虑”

在外出的一次培训中,每天早上来接我去讲课的主办方司机有一天迟到了十几分钟。想到学员们可能会有所责怪,我有些恼怒和焦虑。本来我可以选择把造成我迟到的司机数落一顿,以缓解自己的难受情绪,但想了想还是忍住了,依然像前几天一样说了句“早啊”,然后平静地坐在了副驾驶座上。

车开动了。看得出来司机的焦虑开始逐步升级。正值上班高峰时间,几个路口车流都很缓慢,司机不断地超车,超车不行就连续地按喇叭。也许是受他的影响,另外几辆车的喇叭也开始响了起来。在最后一个拥挤路口,我开始安慰司机,反正是迟到,多迟到几分钟也没关系,不必太着急。司机听了,慢慢拿开了放在喇叭按钮上的手。终于到了目的地,进教室之前,我心里开始盘算,心理学学员肯定不会放过分析老师迟到原因的机会。实际上,我可以选择把真相告诉他们:我没迟到,是接我的司机迟到了。相信这样一说,自己马上会变得毫无内疚,神清气爽。又想了想,忍住了,只说了一句“对不起,我迟到了”。隐约听到下面有几句耳语般的议论,也没怎么在意,就开始了这天的讲课。

以上文字内容摘自曾奇峰老师的《幻想即现实》一书。经由曾老师的真实案例,我们试着来了解焦虑、思考如何应对焦虑。

焦虑是会传染的,一个人的焦虑像洪水猛兽一样,感受到焦虑之后,他的本能就会想把它推开或者流出去,然后就会指向别人。比如曾老师的这个例子,他完全可以去指责那个司机,让自己去缓解这个焦虑,很多时候我们焦虑的本能反应就是让它流动,所以这就造成焦虑的蔓延。

比如我们迟到的时候也会有这种焦虑,好不

容易赶到地方的时候,第一反应就是去急着解释,这种解释其实是为了缓解自己的焦虑。可能对于没有迟到的人们来说,他们最关注的可能不是你为什么迟到,或者你迟到这个事情本身,而是你能不能赶紧开始不再影响大家的进度。大家可能对你迟到这个事情本身没有投入那么多的精力和关注,但是对于迟到的人来说,他在这个焦虑当中,在那一刻他赶紧要去解释,要让自己的焦虑流走,或者从自己的焦虑的情绪当中跳出来。

社会心理学的研究表明,我们在焦虑的时候是不喜欢被关注、被询问、被“指点”的。因为别人的关注无形之中会加倍和放大这个焦虑。比如原本我的焦虑有三分,如果被不停地去追问,不停的被关注,被别人打破砂锅问到底的时候,可能就把这个焦虑一遍一遍的重复,一遍一遍的放大,最后可能就变成了六分乃至十分了。

比如我们身边可能就有这样的案例,丈夫因为工作上的事情焦头烂额很是焦虑,如果妻子一直去追问的话,丈夫就会觉得特别烦躁。但妻子觉得:我都是好心呐,好心去关心你呀,或者跟你一起想办法呢,为什么换来的反倒是“不领情呢”?原因就是男人在焦虑当中,他可能是想自己躲到某个角落中让自己能够平静下来。

当我们感觉到有焦虑情绪的时候,如果能第一时间觉察到这个焦虑、去感受这个焦虑本身,去思考引起自己焦虑的心理原因,可能就不再让这个焦虑蔓延下去了。或者说我们焦虑的时候,需要让自己能够静下来或者跳出来,能够一下子看到那个焦虑的时候,站在一个更高的角度去理解那个焦虑的时候,我们可能就不再被焦虑所困、被焦虑控制了。我们就能够慢慢平静下来,去回到安静和平的状态了。

游记创作三原则

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。



游记在我国源远流长。早在唐朝,著名的文学家柳宗元就写出了《始得西山宴游记》《钴姆潭记》《小石潭记》等游记散文。宋代以后,游记文学更是盛而不衰,欧阳修的《醉翁亭记》,王安石的《游褒禅山记》,苏轼的《石钟山记》,以及明代徐弘祖的《徐霞客游记》等,都是优秀的游记散文。当代一些著名作家也没有忘记游记文学,叶圣陶的《游了三个湖》,碧野的《天山景物记》,刘白羽的《长江三日》等,都是当代游记的精品。写作游记,注意以下三个原则。

第一,要按游记的特点写。

游记的特点主要有三:一是采用第一人称叙述。游记记叙的是自己的见闻和感受,这就决定了游记只能用第一人称去叙述的特点,也就是用“我”或“我们”的口吻把游览的经历和见闻写下来。例如《记金华的双龙洞》,作者采用的就是第一人称。二是以游踪为线索。游览的主要目的是看,因此,无论游览任何一处胜迹,游人总要按照一定顺序去信步,去欣赏,这就决定了游记独特的写作特点——以游踪为线索。例如碧野的《七月的天山》,依照游踪先后写了“进入天山”“再往里走”“走进天山深处”的见闻,把天山描绘得如诗如画、绚丽多彩。三是笔法自由灵活,语言生动优美。因为游记常常以游踪为线索布局文章,因此就决定了游记写法的灵活性。游览当然是自由的,当看则看,不当看则罢,有些可以一掠而过,有些不妨细心观赏、品味。写法上既可以叙述、描写,又可以议论、抒情。本来大自然就是一幅巨大的壮锦,游记则更是锦上添花。

第二,要有一定的画面。

大自然就如壮锦,游记则是把这幅壮锦的各个部分再现于笔端,为人类创造出更加灿烂集中的美。就游览对象看,较多的是山川、河流、湖泊、海域、寺院、古迹等,这也正是最能体现祖国锦绣之处的。游记就是要把这些天然的、人为的大自然的壮丽景观通过文字表现出来,这就要求游记要有一定的画面感。也就是说,在写游记的时候,一定要对游览对象做具体、细致、形象地描绘,使之成为一幅清晰可见的美丽画面,给读者以心灵的陶冶和美的享受。

第三,要适当地用典。

“用典”也叫“典故运用”,就是在写游记时,适当地插入一些民间传说、神话故事、名人事迹、著名诗句等,借以表达特定的意义。在游记中,恰当地用典,有助于丰富文章的内容,增添文章的情趣和色彩。不少名山大川、名胜古迹等之所以能流传四方,闻名于世界,就是因为游记用再现我国古代神话故事、民间传说等手法,使本来普普通通的一山一石、一草一木活了起来,让旅游者顿生情趣,引人入胜。例如刘航滔同学在《游八里沟》中,写到天河瀑布时,用了这么一个故事:“有一对母女十分勤劳,天天到大山外挑水种田。这事被天上的青龙知道了,就为母女俩从天上引来了天河水。”寥寥数句,便让“天河瀑”神秘起来,于是,八里沟也跟着名声大振。

典故能传神,能使人向往,对生活充满着遐想。运用得好,为游记增辉添彩;若运用不当,也会弄巧成拙。因此,典故虽美,要巧妙运用才好。

游记的内容还有很多,譬如游记的抒情色彩,游记的结构问题,游记的开头、结尾等,绝非用简单的文字就可以阐述完全的。

小故事 大道理

强者不吹牛



小老鼠、小白兔、大公鸡比谁最厉害,在一起吹牛。

老鼠说:“我最厉害,有一次和大象决斗,我钻进它鼻孔里,咬得它直喊饶命!对于我,大象都不在话下,我还有什么可怕的呢!”

小白兔对小老鼠说:“你这个小不点儿,按体重比我小二十倍,也敢在此逞能!我是三次马拉松赛

跑冠军的获得者,一次还创造了世界纪录,连赛跑能手猎豹都惧我三分!”

大公鸡说:“你们都给我住嘴!俗语云‘雄鸡一唱天下白’,太阳都按我的叫声出来,连人类也听我的指挥,按我的命令起床下地,因此老子天下第一!”

它们正在不着边际地吹牛,旁边的草丛中躺着一只老虎,似睡非睡,似醒非醒,听了它们的话,闭目微笑。过了一阵,老虎忽然打了一个哈欠,不由自主地说:“好困呀!”

小老鼠、小白兔、大公鸡一看,无不抱头鼠窜……
(晨小)

哲理:

吹牛的人,充其量只能算只“纸老虎”,一旦实力雄厚的“真老虎”出现在他面前,他只会落荒而逃。所以,不断地给自己充电吧,机遇与成功永远只会青睐有准备有实力的人。

景老师讲作文

