

## 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、许昌市新长征突击队、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。

## 杂谈材料的占有

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。



## “金钱”的心理分析(之四)

上一次我们讲到了对于孩子需要的满足程度,会影响到孩子内心富足或者匮乏的状况,也会影响孩子的情绪、情结的形成。生活中我们该如何理解和正确对待孩子的各种需要呢?

首先我们来了解一下情绪。心理学对于情绪的解释:情绪和情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应,与需要的满足程度密切相关。而需要满足的状况和习惯性模式,也会进入我们的潜意识,继而影响到我们的外显行为表现。

需要满足的程度有两种典型状况——剥夺和匮乏。剥夺就是从来没有得到过满足感,总是处于不被满足的状况。而这种状况,通常会造成内心的紧张和匮乏。匮乏则是体现在充分满足甚至过度满足,而这种满足情况的出现,则会导致孩子对于某种诉求逐渐失去兴趣,而不再念念不忘、依依不舍。

生活中的常见误区是,我们总是没有给到孩子充分满足的体验,甚至有时候还会有意制造剥夺的状况,造成紧张和匮乏。有时候甚至会用故意延迟满足的方式,试图培养孩子的耐心、锻炼孩子的意志力和自制能力。我们需要知道的是,对于孩子的延迟满足训练,一方面有孩子的个体差异——因人而异;同时,更为重要的是,延迟满足应该是建立在充分满足的基础上,才能够更好的做到延迟满足。

用生活中一个常见的例子来进行解释。比如有些孩子喜欢吃糖(或者巧克力等),而我们觉得小孩子吃糖是不好的(比如会坏牙等)。我们会竭力控制孩子吃糖的行为,尽量减少孩子吃糖的机会。但时间长了我们会发现,孩子会越来越喜欢吃糖,甚至变本加厉的喜欢和沉迷。说明家长对于孩子行为的控制和压抑是没有效果的。

在生活中,我们不想让孩子吃某种食品(比如

巧克力),大概有这些方法。第一种方法是不让孩子接触到这种食品,生活中也从来没有过这种食物的概念。那么当他不知道这种食物的时候,他就不会沉迷其中了。当然,这种方法恐怕是行不通的,因为现在发达的网络时代,不想让孩子接触到某种食物大概是不太现实的。事实上很多时候,喜欢吃巧克力的孩子往往是因为家里有一个喜欢吃巧克力的妈妈。只不过妈妈可能会背着孩子偷偷地吃罢了。

第二种方法是在保证安全的前提下,寻找机会让孩子充分体验甚至是过分满足(匮乏),让孩子对于某种食物(比如巧克力)不再有神秘感和紧张、匮乏的感受。比如给孩子买各种他喜欢吃的巧克力,满满地堆在他面前,然后告诉他想吃怎么吃就怎么吃。让他真实地感受到他是完全被允许和接纳的。当他经过试探之后,发现真的可以想怎么吃就怎么吃的时候,他会突然发现,原来吃巧克力也不再像之前那样“遥不可及”;也不再之前的那种“垂涎三尺”、抢着吃、偷着吃的那种渴望和期待了。这个时候,孩子就可以把巧克力扔到一边,而巧克力也不再是他的全部,最多也只是点缀而已了。此方法的核心是家长必须完全的放手和信任孩子,内心不再有一点点限制孩子的想法和念头(也就是说对于孩子吃巧克力的行为不再有一点点的焦虑和恐惧、控制和要求)。

第三种就是锻炼孩子的自律性和自制力,培养孩子强大的自我意识,让孩子学会自我管理。当然,这种情况通常还是要建立在第二种情况的基础上。即让孩子体验过充分满足,再去谈延迟满足,才能够更顺利地实现和完成。需要补充的是,对于孩子需要的满足,一定要量力而行,因人而异。同时,我们也要做到以身作则、懂得感恩,那么孩子也会在这个过程中,心存感恩,获得心的滋养。

有这么一个故事:某公司决定盖一幢大楼,两年前就已经制定了计划,可是终因材料不足而使计划落空。写文章和盖房一样,如果没有材料,写作就是一句空话。俗话说得好,“巧妇难为无米之炊”。其实,这“米”就是巧妇要“炊”的材料,有了“米”之类的材料,巧妇自然就能做出丰盛的佳肴。如果不给她“米”,硬要她做出饭菜,无论她再巧,也只好空自叹息,“炊”不出任何东西来。因此,占有材料是写好每一篇文章的关键。那么,怎么占有材料呢?主要谈三点:

首先,要熟悉生活,热爱生活。

生活是写作材料的丰富源泉,写作离开生活,就如同鱼儿离开了水一样。可以这么说,脱离生活的文章是根本不存在的,即使一些科幻作品、童话故事,也必然有现实生活作为依据。譬如我国四大名著之一的《西游记》,记叙的虽是一些降妖除怪之事,但这些妖和怪正是现实生活中人们痛恨的对象,而作者塑造出来的孙悟空、猪八戒等,也都是以生活为依据,因为社会中存在着猴子、猪之类的动物。尤其孙悟空这个形象,更是源自上古神话中的淮涡水神无支祁。任何一个作家,都把观察体验生活作为写作的第一要素。高尔基的《童年》《我的大学》就是他自己的生活写照。景老师所著的几部小说,其中的许多故事都与老师的生活有关。因此,忽视生活,就等于抛弃掉了材料,自然也就无法写文章了。所以,一定要重视生活,热爱生活。

第二,学会搜集身边的材料。

如果说个人的生活是一朵小浪花的话,那么,社会生活则是一片浩瀚的海洋。在小学生习作中,有时仅凭自己的生活经历远远不够,这就需要到社会上去调查、采访,搜集更多、更精彩材料。著名作家魏巍为了写好一篇反映朝鲜战场上志愿军战士英勇顽强地打击侵略者的通讯,曾先后采访了上百人,搜集了几十条有关的材料,最后写出了《谁是最可爱的人》。再如本次习作,有的内容你身边就有,甚至你曾经经历过,例如春节、端午节、清明节等,但不少材料你未必知道,比如每个民族的不同习俗、饮食,不同民族的生活习惯,都需要通过调查、搜集方能了解。

除了调查、采访之外,细心观察,把握积累也是不可缺少的一环。鲁迅先生说过:“留心多样的事情,多看看,不看到一点就写。”这里讲的“留心多样的事情”“多看看”就是观察、积累的关键。观察要注意一个“广”字。观察多了,你就有了分辨事物的能力,从而更好地利用自己得到的材料写文章。在观察某一事物时,要做到深入细致,准确透彻,不要马虎肤浅,草率应付。要养成认真的习惯,不仅注意观察,还要勤动笔,把看到的、听到的记下来。搜集占有的材料多了,写起文章来才能得心应手,水到渠成。

第三,是阅读。

阅读也是占有材料的必然要素。书本上的材料是现成的,比较完善的,搜集运用书本上的现成材料可以提高写作效率。当然,在运用某些现成的材料时还要注意借鉴和改造,切不可机械地照搬,更不能不道德地抄袭,而是要选择其精粹,融会贯通,使其变成自己可以接受的东西。可以整段、整句地摘抄,也可以摘抄一些词语。摘抄的形式可以概括摘要,也可以记心得体会等。总之,只有“行万里路,读万卷书”,还要“记万人言”,才能酿出佳蜜,贡献给人们。摘引也要养成习惯,切不可三天打鱼,两天晒网。只有这样,才能积累更多更好的材料,才能写出合格优秀的习作为来。

## 小故事 大道理

## 院子里的一棵树



早些年,妮妮家从乡下搬到城里。

新家是一幢二层小楼,楼下是一个大院子,院子里还长着前主人种下的蔬菜。从他们搬进来后,院子里的菜地就渐渐荒了。过了两年,不知什么时候原来长着菜的那块地上长出一棵小树,大家都不知道是什么树。

一天,妮妮摘了一片树叶带到学校递给生物老师,老师看了看后说:“这应该是李子树的树叶。”回到家里妮妮就告诉了父母——是一棵李子树。后来

爷爷从乡下了,刚进门妮妮就对他说:“爷爷,你看我们这里有一棵李子树!”爷爷一看,“这哪是李子树,李子树我还没见过?”爷爷笑了笑说:“这是一棵樱桃树,就快开花了!”

于是妮妮一家都在一直等着樱桃树开花,然后就可以尝到樱桃了。它终于开花了,花谢后结了一些很小很小的果子,可是慢慢地没等长大就都掉光了。一直到前年妮妮家那里拆迁时,一位工人喊道:“这是谁家的核桃树,再不移走就没了。”

“这不是一棵樱桃树吗?怎么会是核桃树呢?”妮妮问那个工人。

“樱桃树?你看那树叶底下不是结了一个核桃吗?”妮妮顺着工人手指的方向看过去,果真有一个核桃挂在那里。

几年过去了,妮妮一家一直把一棵核桃树当成樱桃树。如果它要是不结果的话,恐怕到现在他们还在等着吃樱桃呢?

(晨小)

哲理:

当你感到人们对你的评价不公平时,你的辩解只是徒劳。如果希望人们看清自己,那就拿出自己的行动,用自己的成果来证明自己。

景老师讲作文