

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。

怎样写“插上科学的翅膀飞”

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。



“插上科学的翅膀飞”是本次习作的标题,也可以看作写作范围。仅从标题分析,要写的内容、方式还是比较多的,可以写成记叙文,也可以写成说明文。然而,课本上又给了我们这么一句:让我们写一个科幻故事,将头脑中天马行空的想象记录下来。这就等于提出了限制,只能写成科幻故事。科幻故事也是故事,怎么写呢?注意以下几点:

第一,了解科学常识,想象要写的内容。

科幻故事属于科学幻想的范畴,要写好科幻故事,必须要了解相关的科学常识。例如什么是科学、科学产品、科学现象等。什么是科学相对高深,暂且不用管,了解一些科学产品和科学现象足够用了。科学产品很多很多,常见的例如智能手机、机器人、宇宙飞船、长征火箭、卫星、超音速武器、磁悬浮高铁、深潜器、航空母舰等;科学现象方面,例如黑洞问题、量子问题、宇宙问题、瞬移问题、穿越问题、暗物质问题等。围绕已知的科学产品或科学现象,展开大胆想象,就能想到要写的内容。例如节假日外出旅游,为了避开人流、车流,可不可以设想发明一种低空飞行器,或是利用瞬移现象瞬间来到某一景点?再如学习枯燥、单调怎么办?黄子婷同学就设想发明了一种学习列车。这种列车没有轨道,可以在地上跑,还可以在低空飞,想去哪儿就去哪儿,方便舒适。

第二,确定人物和人称。

科幻故事可以运用第一人称“我”,也可以运用第三人称“他”或具体人物。运用第一人称是叙述自己参与的某一事情,运用第三人称主要叙述他人所做的事件。景老师创作的长篇童话《外太空历险记》,就是运用第三人称叙述几个兔子被困在外太空后的所见所为,惊险刺激,凸显了科学的特性。当然,也可以第一、第三人称混合运用,用“我”的所见所闻写第三方所做之事。

第三,详写故事的曲折经过。

故事主要看情节,科幻故事同样如此。无论发明创造、穿越调查,还是极限探索,都需要有一定的故事情节,即使带有说明性质的科幻作品,也要有适当的故事。有关故事,前面已经讲过,关键在内容,在情节,情节越曲折,故事越好看。怎么让故事情节曲折呢?老师再教大家一招。知道“故事”一词反过来叫什么吗?对,叫“事故”,例如生产事故、交通事故、试验事故、旅游事故、探险事故、操作事故、建筑事故等,也就是在正常的事情发展过程中,突然出了事。把这些事故写进文章中就是故事。对于一件事来讲,有了事故就曲折起来了。事情出了事故是不是要解决呀?解决的过程就叫“发展”。一般情况下,一篇习作中要有一次、两次事故,这样你的文章才能精彩。

第四,适当交代环境。

除了写故事的曲折情节,还应该适当交代事件发生的环境。课本上是这么说的:人物的生活环境是怎样的?他们可能运用哪些不可思议的科学技术?这些科学技术使故事中的人物拥有怎样奇特的经历?虽然这是针对整个习作而言的,但首先讲的是环境。也就是说,不管什么样的科学实验、发明创造,都离不开环境。事实上,文学作品都需要写环境。《西游记》中险恶的环境,《三国演义》中战乱凋敝的环境等,都为作品的主人公起到一定的渲染和铺陈作用。景老师在写作中也喜欢使用环境,无论长篇小说《石榴》《中国女孩》,还是长篇童话《鼠王国迁徙记》《牛英雄成长记》等,都有大量的环境描写。

以上是就课本内容所讲,实际上,写科幻故事要比这些困难得多,请同学们参考前面所讲《科幻故事的想象方法》进行写作。

景老师讲作文

生活中的不合理信念(之一)

个体生来就具有理性和非理性两种倾向性,那些非理性的思维,也就是不合理思维,正是它引发了个体的情绪困扰和行为问题。也就是说,心理障碍或异常主要是由错误观念导致的。因此,个体要学会改变不合理的思维方式,抛弃非理性的观念,并学习以合理的思维方式和理性的观念取而代之,这样才能使自己的心理更加健康。

个体最终形成的情绪障碍和行为问题(consequences,以下简称C),其实并不是由某一外在诱发事件(activating events,以下简称A)所引起的,而是由经历了该事件的个体对该事件的解释和评价(beliefs,以下简称B)引起的。以往,人们总习惯于认为某一外在诱发事件(A)引发了一个人的情绪困扰和行为问题(C)。但理性情绪心理理论则指出,某个外部事件确实可能是问题的诱发因素,但最主要和根本的原因却不是该诱发事件本身,而是个体对这一事件的评价和解释,即对该事件的态度和看法影响了其情绪和行为反应。也就是说,环境中发生的事件会导致情绪性后果,但这一结果的性质却是由个体自身的价值观念系统决定的。

一切非理性观念具有以下三个特征:第一,绝对化的要求。即从自己的意愿出发,认为某件事一定会发生或一定不会发生,它通常与“必须”“应该”“应当”“一定要”等强制性字眼联系在一起。理性情绪疗法的创始人艾利斯称之为“必须性的意识形态”。如:“我必须尽善尽美”“我应该得到父母的喜爱和赞许”“人类的各种问题永远都应当有一个正确、缜密和完美的答案,如果找不到这种完美答案,将会是一种灾难”等。

个体的这种绝对化的要求反映出他不合理

的、走极端的思维方式。其实,没有什么人是绝对完美的,也没有什么事情是绝对圆满的。客观事物的产生和发展皆有一定的规律,它不可能以某个人的意志为转移。

第二,过分概括化。即以某一具体事件、某一言行来对自己或者他人进行整体评价。比如:“我真是没用的人,做什么都不行。”其实他只不过经历了一次高考失败,或者公开场合说漏了嘴。对他来说,一次失败就足以证明自己一无是处、毫无价值;公开场合讲话说漏了嘴,出了洋相,就足以说明自己真是又笨又蠢,连这么简单的事儿都做不好,更何况做其他事情呢?其实,每个人都有出错的时候;任何人都会有失误的时候,十全十美的人是不存在的,由具体事件或言行来对整个人下结论,就犯了以偏概全的错误。

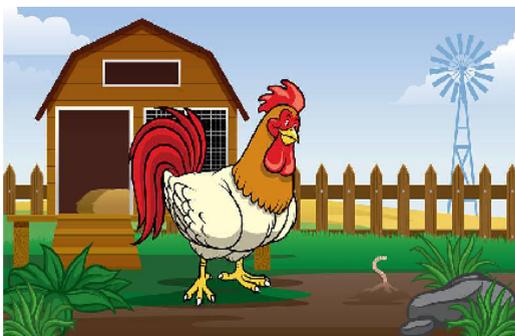
第三,糟糕至极论。如果某一不好的事情一旦发生,其结果必然是非常可怕、糟糕至极、灾难性的。例如:再没有什么比高考失败更糟糕的了,一辈子就此永无出头之路了,犹如天塌了下来;公开场合说错了话,所有人都会笑话自己,往后还怎么见人等。

其实,没有什么事情是绝对糟糕透顶的。将一件事情的负面结果夸大到极点,反映了个体走极端不合理的思维方式。这足以将人推向自责内疚、抑郁绝望情绪的恶性循环之中。应该这样去想:我们没有得到想要的,我们将得到更好的,最坏的结果也不过如此。

以上概括了我们日常生活中可能出现的不合理信念,可能是这些不合理的思维导致了我们的情绪困扰和心理问题。当我们能够觉察并且尝试改变这种不合理信念的时候,我们就已经开始了心理的成长和认知的突破。

小故事 大道理

早叫的公鸡



一只公鸡早晨叫早,主人起来后,把它提出来杀了。

第二天早上,又有一只公鸡叫早,又被主人杀了。邻居看见了,觉得奇怪,便问他:“公鸡叫早是它的天职,你把它杀了干吗?”

“我需要的是让母鸡生蛋的公鸡,不需要它叫早,再说谁让它那么早就叫的,我起得晚,它那么早叫,反倒吵着我睡觉。”他说。

“你就不能早点起来?也不能想点别的办法吗?”邻居又问。

“我几十年都这样了,难道我还会为了公鸡而改变?别的办法太麻烦,杀了它一了百了。”他一边说一边把用脚踢着还在地上扑腾的公鸡。

邻居摇摇头回去了。

他依然每天杀公鸡,直到一只都没剩下。

(晨小)

哲理:

往往大人物只消做出一点点的让步就可以解决的矛盾,却要小人物付出巨大的代价甚至生命。如果你是一只“公鸡”,那就试着早点叫早或者干脆别叫了吧!