

## 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。

## 怎样写“多彩的活动”

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。



写活动的作文属于记叙文,也就是记事作文。因而还需要从记事作文说起。一次活动是一件事,但又和一般记事作文不同。一般记事作文可以写一个人做事,也可以写几个人做事,而活动必须写几个人,或者叫多人。也就是说,活动是由多人参加的集体事件。活动内容不同,人数可多可少,少则三五人,多则成百上千人,或者几万人。例如跳大绳、跳皮筋、捉迷藏等,三五个人、五七个也就够了;而运动会、文娱演出、逃生演习、节日庆典等动辄需要成百上千人,或者数万、几十万人不等。因此,要给活动下个定义的话,就是为达到某一目的而组织的统一的集体事件,例如开国大典、学校的升旗仪式、广场舞等。怎么写呢?课本上提到了三点:一是写清楚活动的过程,把印象最深刻的部分作为重点来写。二是写活动的场面,既要关注整个场景,也要注意同学的表现,写一写他们的动作、语言和神态。三是把活动中的体会写下来。应当说,这就是本次习作的方法。要写好多彩的活动,还要注意以下几点:

首先,交代活动的时间、地点和内容。由于是记叙文,由于是写事的,因此,必须要交代清楚活动的时间和地点,除外还要交代一下参加本次活动的人物和主要内容,让读者一眼便看出下面举办的什么活动。这也是一般记事作文的写作规律。

其次,详细描述活动的经过。记事作文以描述事件经过为核心,事件经过能否描述清楚,决定着事件的成败,无论一件事、多件事,都必须在叙述事件经过上下功夫。正如我们看小说、看童话,要看的就是故事发生发展的具体过程。在这一过程里,故事越详细越曲折,越能吸引读者,感染读者。写活动也一样,要想把活动写精彩,就必须把经过写具体、写清楚。例如写运动会,在什么时间、什么地方,有多少人参加,有哪些项目,开幕式怎样,最精彩的项目都什么,各是怎样,运动员的表现,观众的情绪,获奖情况等,都要交代清楚,甚至还可以写出某一项目的曲折,甚至失败等。经过叙述清楚了,读者才能一目了然。

再次,适当描写活动的场面。任何一场活动或一次游戏,都不是单一的个体存在,在众多人物的烘托下,必然会出现或大或小的范围空间,人们在有限的空间里活动,这就产生出一定的场面。比如班级故事会,有多少人参加,会场怎么布置,同学们怎么坐的,怎么听的,有没有鼓掌叫好的等,将这些描写出来就是场面。再如学校的升旗仪式,同学们怎么排列,穿什么衣服,怎么向国旗敬礼,达到什么程度,升旗手怎么升旗,周围有什么景物等,都在场面之列。在整个写活动的文章中,场面描写起着烘托气氛交代背景的作用。写得好,能使习作顿生光辉。

然后,抓住重点,描写主要人物的动作和神情。按说,写活动的文章重在活动经过的描述,但是,凡是活动都有人参加,这就少不了对人的交代。除了描写场面时要写到人以外,还要注意在描述活动经过时,抓住活动中的一些主要人物详细描写,描写他们的项目,描写他们的动作,描写他们的神情等,这样,才能显其活动的精彩。说到底,写活动就是写人的,写人怎么活动的,他们都干了些什么。因为活动是集体行为,参与的人多,不可能对每个人每个项目都详细描写,所以只好抓重点描述。

最后,还要说几句,多彩的活动是写事的,多彩是内容方面的,活动是具体的事件,而重点描述的是活动的经过,还要适当地描写场面,写某个人的动作、神情、语言,写观众的表情,写场面的激烈程度等。只有这样,才能写出精彩的活动来。

## 谈谈“共情”(之一)

共情,是心理咨询中常见的一个专业术语,也称为同感、神入、投情、同理心等。共情是一种能力,由人本主义心理学创始人罗杰斯提出,指的是一种能设身处地体验他人处境,从而达到感受和理解他人情感的能力。

共情能力在心理咨询过程中至关重要。同样,在我们的日常生活中,共情能力也是一种非常重要的能力。一个善于共情的人,通常都会有一个不错的人际关系,反之,恐怕很难处理好各种关系。那我们如何去理解和把握共情呢?

首先说对于共情的理解。

第一,共情不同于同情。虽然二者从字面上看有相似之处,但内涵却是相去甚远。共情,是感同身受的一种投入,是发自内心的理解,共情的双方是一种平等的感受。同情,则带有一种置身事外,一种隐隐的优越感,一种潜在的不平等的感觉。所以,我们不喜欢被同情的感觉,因为被同情就意味着是一种心理上的弱势,一种不如别人的挫败感。反之,我们都希望被关注、被理解、被支持,因为那样是一种被温暖和爱的感觉,是一种被懂得之后的释然和轻松、信心和勇气。

第二,共情不等于换位思考。换位思考,是尝试站在对方的视角去看待问题,去理解对方,这是共情的基本前提。但换位思考还远远不够,因为换位思考的时候,只是停留在了理智的层面,是用头脑和道理去尝试理解对方,而未必是发自内心的懂得和理解;而情绪和情感的体验,则是因为身体感受的激活和唤醒,因此对于对方情绪的共情和理解,则是在于身体感受的相通,所谓

感同身受……因此,共情是对于对方整个深深地理解和懂得,是要真正理解对方究竟在经历着什么,是一种内心深处强烈的共鸣和体验。

第三,共情不仅仅是认知层面的事情,还需要我们有丰富的人生经历和感受体验。如果我们未曾经历过他人的遭遇和痛苦,恐怕也难理解他人的情绪和感受。我们在心理咨询师培训的一项训练活动中,让咨询师蒙上眼睛,去体会盲人的感受,很多人就有了截然不同的触动和思考。但这也仅仅只是略微接近盲人的体验,或许和真正的盲人还有很大不同。因此我们要做到:未经他人苦,莫劝他人善,虽经他人苦,也要谨慎提意见啊,否则就成了我们常说的“站着说话不腰疼”了。

第四,共情也需要表达出来。是否做到了共情,或者共情的程度如何,也需要及时和对方沟通,来验证自己的共情,及时调整自己的共情,觉察自己的共情,不断提升自己的共情能力。更进一步的共情,除了能让对方觉得被深深的看到、看懂、理解之外,或许还可以用对方未曾表达的方式,不知不觉中又帮到了对方,解决了问题,解除了困惑。

第五,共情能力存在较大的个体差异。每个人的先天遗传和后天经历都不相同,因此共情能力也是相去甚远。共情能力可以通过学习培养和提升。我们的家庭教育和学校教育也要重视孩子共情能力的培养。共情能力也是孩子情商的一种体现,对于自我情绪的觉知和管理,以及对于对方情绪的觉察和理解,是影响和决定孩子人际关系的重要因素。

(未完待续)

## 小故事 大道理

## 蜈蚣的脚

于是,蜈蚣向上帝祈祷:“上帝啊!请赐予我比其他动物更多的脚吧。”

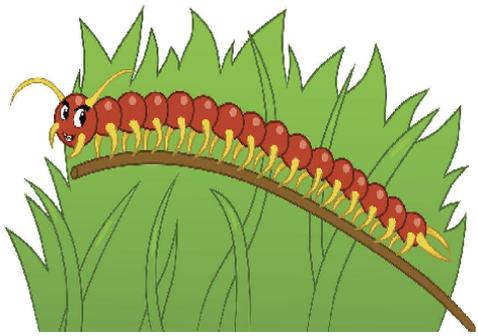
上帝满足了蜈蚣的请求,他让蜈蚣的身体上很快长出了许多只脚,从头到尾都是。蜈蚣心满意足地看着自己身上长满的脚,高兴地欢呼起来:“哈哈,现在我可以像箭一样地飞出去了,谁也没有我跑得快!”

可是,等它刚刚抬起脚想“飞”的时候,才发现自己完全无法控制这些脚。有的脚走得快了,有的脚走得慢了,不是这只脚踩着那只脚,就是那只脚踩着这只脚,结果跌跌绊绊,东倒西歪。经过好长的时间的练习,蜈蚣才慢慢地学会用这些脚走路,不过,比它以前爬得还要慢。

(晨小)

哲理:

别人拥有的,并不一定是自己需要的。如果一想要获取,得到的也许只是负担和烦恼。



蜈蚣刚刚出现时是没有脚的,但是它跟蛇爬的一样快。

蜈蚣爬呀爬,看到狮子、狐狸、老鼠等好多动物,它发现它们都有脚,而且跑的都比它快。蜈蚣很不高兴,它想:我应该也有脚,而且比其他动物的脚都要多,那样谁都没有自己跑得快了。

## 景老师讲作文

