

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。

漫话“笔尖流出的故事”

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60余本,出版长篇小说《中国男孩》《中国女孩》等。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、《百岁鼠王的荒唐事》等。



“笔尖流出的故事”,题目的确很美。写什么呢?教材上提供了几组资料。一组是:环境:开满丁香花的校园;人物:淘气包张明,雷厉风行的班长王寒冰,还有充满活力的年轻班主任李军。第二组是:环境:冬日黄昏时车来人往的街头;人物:充满爱心的少年陆天,志愿者徐明。第三组是:环境:月亮下的村庄;人物:铁蛋和他远道而来的表哥。根据以上材料,我们可以把它归类为记叙文。可以写成想象故事,也可以写成小说、散文等。怎么写呢?老师概括以下几点:

第一,弄懂所给资料的意思,交代故事发生的要素。三组资料中,提供给大家的都只有环境和人物。那么,我们就要从这些环境中找出相对的时间和地点。第一组,环境是开满丁香花的校园,无疑,地点就在校园里。那么,故事发生在什么时候呢?这个就需要我们去分析。小学生的上学时间是周一到周五,而且一定是白天。这是大致的时间,我们选择一天的上午或下午,时间自然就有了。第二组,环境是“冬日黄昏时车来人往的街头”,环境中既包含了时间,也明确了地点。我们写黄昏时分在街头发生的故事就行了。第三组,环境是“月亮下的村庄”,同样暗示出了时间和地点。时间:月亮下,肯定是晚上;地点:是村庄,也可能是家里。弄明白这些,在习作中具体交代出来,就是文章的要素。

第二,编织精彩的故事。有了环境、人物、地点和时间,接着就该写故事了。编写什么故事呢?这要根据各自的不同情况而定。学习方面的,生活方面的,探索方面的,成长方面的,只要自己熟悉,都可以编进故事。只是应当注意:一定的环境可能会发生很多不同的故事,例如在校园里,可以是同学间相互帮助,可以是老师带病上课晕倒在课堂上,也可以是运动会某同学拼命夺取某项第一,还可以是老师帮助教育孩子等。再如黄昏时的街头,可能有交警执法的故事,可能有部分人硬闯红灯的故事,可能有小同学帮助盲人过马路的故事,也可能有因礼让一只流浪狗汽车司机耐心等待的故事等。具体写什么,要根据确定的主题了。

第三,注意刻画人物性格。所有故事中都有人物,包括小说和童话等,只不过根据故事的长短、复杂程度,决定故事中人物的多少。短故事中一般有一到两个人物,长故事中多到几十个、几百个人物。《三国演义》就有上千个人物。这么多人物,怎么去区分他们呢?这就看不同的人物个性,当然还要根据他们的职业。曹操、刘备、孙权各霸一方,人物性格却各有特色;关羽、张飞、诸葛亮都保刘备,三人的形象又截然不同。因此,写好故事的同时刻画人物形象就成了文学作品的关键,即便我们写的短文,仍然要刻画人物,写出人物的不同个性。

第四,适当描写环境。环境描写是记叙文的重要组成部分,好的环境描写,在文章中起着渲染故事气氛,烘托人物心情、展示人物性格、交代故事背景的作用。文学作品中大都有必要的环境描写。我在小说、童话创作中,也喜欢运用环境描写,且看下面一段:那地方叫九龙瀑,是由九条瀑布组成的支离山区瀑布相对集中的地带。远远望去,九条瀑布宛若九条银龙从天而降。有的从高峰上涌出,如银练飞泻直下,遇石散成绮雨;有的在陡壁间生成,像蛟龙盘旋而来,穿岩过林,抛出几缕柔情;有的在梯田间漫过,飘飘洒洒,仿佛仙女弄花;有的则从巨石上漫下,好似一挂巨幅窗帘。真个是:群山竞秀处,时有云垂烟接;峰峦沟壑间,动辄万练倒悬……这是我在长篇小说《大山作证》中对支离山九龙瀑的一段描写,衬托出支离山的秀美,也为主人公长期落难做了铺垫。

总之,“笔尖流出的故事”是一次要求相对较高的习作训练,既可以写课本上提供的材料,也可以自己编材料写,无论学什么,都要注意把人物放在一定的环境中,都要写成记叙文,而且尽量把故事写得精彩一些。

谈谈“共情”(之二)

共情,是心理咨询师必须掌握技能,对于心理咨询师的共情能力以及共情的程度有着明确的训练要求。我们先试着理解心理咨询师视角的共情,然后再检视生活中的自己,是否做到了共情,或者共情到了什么样的程度,有利于我们在人际关系中的自我觉察和自我成长。

心理咨询中,共情的表达过程:

1、咨询师借助来访者的言行,深入对方内心去体验他的情感、思维;

2、咨询师借助于知识和经验,把握来访者的体验与他的经历和人格之间的联系,更好地理解问题的实质;

3、咨询师运用咨询技巧,把自己的共情传达给对方,以影响对方并取得反馈。

共情的表达可以通过言语和非言语方式来实现。言语表达主要通过言语鼓励、重复关键词或语句、概括性重复等方法来进行,非言语表达通常包括目光注意、点头示意、面部表情、身体姿势、语音语调、空间距离等。有时运用非言语行为来表达共情比言语表达更简便而有效,有时则将言语表达与非言语表达结合起来使用。

在咨访关系的建立过程中,咨询师如何才能与来访者达到充分的共情呢?

首先,转变角度,换位思考。咨询师要放下自己的参照标准,将自己变成来访者,设身处地的去了解他的思想、情感和行为,尝试从他的立场和处境去感受其喜怒哀乐,经历他所面对的压力,体会他所作决定的原因,尽可能排除自己的价值观念、人格特点、生活背景以及文化传统、社会习俗等影响,客观地去接触对方的内心世界,以至到达最大的共感。

其次,善于观察,投入倾听。咨询师在同来访者进行交流时,既要注意他的言语内容(包括语意

表述、语调的高低缓急等),又要注意非言语性线索所传递的情感信息(包括面部表情、眼神、手部动作和坐姿等),通过细致的观察和投入的倾听来增进咨询中的共感。

最后,充分理解,准确传达。对来访者的充分理解,体现在咨询师不但能正确反映出来访者说话的内容,还能反映其言语中所隐含的情感和内心的矛盾冲突。同时,咨询师对来访者的充分理解需要通过语言表达出来,这就要求咨询师具有丰富的词汇和准确的表达能力。如果咨询师本身词汇贫乏,语言表达能力不高,那么即便对来访者的问题有着深入的体认,也会因词不达意或不恰当表达而影响对方的共鸣,令对方感到不被正确理解,进而影响咨询的进程和深度。

训练心理咨询师提高共情能力的方法:

1、与其他人,如工作或生活的朋友、亲戚、家人一起练习对对方谈话内容的反应,试着把他们所说的话的意思讲明白,检查一下你是否理解了其中含义;

2、试着去想象在各种各样的情景下,你所要帮助的那些人们对你讲述他们的事情,要想象的就好像你做了电视录像一样。试着把他们的经历用准确的图像在你脑海中显示出来;

3、如果你不能用视觉的思维,那么就在想象中运用你正在读的一本小说中的关键词来代替——用你所想象到的所有词汇来描述这个任何他对你讲述的各种情景;

4、努力使你自己有共情绪方面的词汇变得更为丰富,应用字典、小说、电影或其他材料,以便你能说出任意一种感情像什么一样。

以上内容是心理咨询师视角的共情。那我们普通人如何做到共情,共情程度又是如何影响我们人际关系的好坏?我们下期接着讨论。

小故事 大道理

咖啡馆的壁画



失。

正在他们僵持不下时,邻桌的一个年老的客人把店主叫到一旁,跟他说了几句什么,然后走回自己的位置旁,从旅行包里拿出画笔和颜料盒后,走向那面粘着咖啡渍的墙……

没费多会儿工夫,污渍变成了一幅画:一匹深色的骏马安详地在草地上吃着草,不远处躺着一位绝幻绝伦的女子。

大家纷纷拍手鼓掌,对画家的手笔赞不绝口。这幅壁画为整个咖啡馆添色不少,老板也很高兴,闭口不提赔偿的事了。

(晨小)

哲理:

墙上的污渍可以变为了一幅美图,人生的瑕疵又如何遮掩呢?不要因为一步错了,就自甘沉沦,收回你的脚步,阳光会让你的瑕疵也显得光彩。

景老师讲作文