

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。

谈谈“共情”(之三)

我们在生活中如何做到共情呢?

通俗一点,甚至说得粗俗一些,共情就是要做到和被共情的人“一个鼻孔出气”“穿一条裤子”“同仇敌忾”,这样的感觉就会更接近“感同身受”,对方也会感觉到被理解、被共情到了。

举个例子,比如妻子感觉到在单位受到了不公平待遇,或者被误会。她很生气、很难过地回去和丈夫诉说事情的缘由和经过。丈夫还没有认真听完,就开始按照自己的想法来“开导”妻子,说可能领导也不是故意针对她的,或者领导也有领导的苦衷,或者说你要从自己身上找找原因……诸如此类的“劝解”,没有让妻子平静下来,反而可能让妻子感觉到更生气了,甚至还会和丈夫产生矛盾、发生争吵、不欢而散。妻子觉得丈夫不懂自己,不和自己一心,对丈夫很失望、很生气;丈夫觉得很无辜,很莫名其妙,自己的好心怎么就成了“驴肝肺”,也觉得妻子不可理喻,无法沟通了。其实,这个过程中,就是因为缺乏了共情,导致妻子感觉到不被理解而产生了进一步的矛盾。正确的做法是,当妻子诉说自己情绪的时候,丈夫耐心听完,然后开始“共情”,就是和妻子一块“数落”领导,甚至说要替妻子出气,甚至可以说一些看起来很过分的话,比如“我去找他算账,找他评理……”当丈夫这样说的时候,妻子瞬间就感觉到被理解了,也会很快就平静下来了,甚至还会反过来劝说丈夫:“算了算了,我就是随口说说,犯不着那么大动干戈,没必要……”这样,不仅很快就化解了妻子的情绪,同时也升华了夫妻间的感情。这就是生活中共情与否带来的截然不同的两种结果,也充分

说明了生活中共情的重要性。

共情,是站在对方的视角去理解对方。所以,需要我们先放下自己的价值判断标准,试着去理解对方的世界观。郭德纲有一句话“未经他人苦,莫劝他人善”,就是说当我们试图去劝解别人的时候,先让他感觉到他是被共情、被理解的,或许会更容易听得进去别人的劝说,也会减少进一步矛盾产生的机会。俗话说“站着说话不腰疼”,大概也是告诉我们,先去试着和别人保持一致,只有和对方保持一致的时候,才能更多的理解对方,更有效的和对方完成沟通交流。

有时候,允许对方充分的表达,对于他的情绪和想法,给予全然的理解和接纳,不批判、不指责,也是一种很好的共情,一种发自内心的善良。这种充分的表达,除了表达情绪,也允许对方用自己的方式表达自己的心情,也是一种共情和尊重。比如对方用他自己的方式表达对我们的感谢,而这种感谢的方式未必是我们需要或者我们喜欢的,但或许对于他来说,这恐怕是他能够想到的最直接的表达方式了,我们欣然接受,允许他的表达,安他的心、遂他的意。成人之美也是一种美德。

共情别人,更需要共情自己,只有懂得自己的人,才能更好的理解别人。我们很少想过共情自己、倾听自己的心声,所以,更要学着共情自己。觉察自己的情绪,允许自己有情绪,理解自己的情绪,学会合理地表达自己的情绪,不伤害自己、不影响别人。

当我们都带着觉察生活的时候,也就更容易接纳自己、理解别人了。我们的生活也会变得更加的幸福、和谐。

怎样写“生活万花筒”(上)

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。



生活是千姿百态、多姿多彩的,不同的生活也会诞生出千奇百怪的事情。“生活万花筒”就是让写生活中的一些事。可以是一件事,也可以是两件事或多件事,属于标准的记事性习作训练。怎么写呢?教材上有这么几个信息:印象深刻的事,生活中的见闻,按顺序写,把事情写清楚。那么,老师就从写事入手,分析一下本文的写法,依然是四点:

第一,确定习作的中心。

中心也叫中心思想、中心意思,是作者在记叙事件、反映生活现象时,所表现的某一基本意见或看法。无论什么样的文章,都有一个明确的中心。比如课本上的《麻雀》,通过老麻雀吓退猎狗这件事,表现老麻雀的勇气以及对小麻雀的爱。而《爬天都峰》则是通过对“我”跟着老爷爷爬上天都峰这件事,表现“从别人汲取力量”这一中心。生活中的事情太多太多,不同的事件蕴藏着不同的内涵,表现出不同的中心意思。我们在写作之前,首先要考虑自己要表达某些观点,比如团结、勇敢、耐心、忍让、持之以恒、艰苦奋斗、勇于探索、奋发向上等,这些就是中心。

第二,精心选择准确、新颖的材料。

有了中心,通过什么事件去表现呢?这就需要选择。生活中发生的事情成百上千,老师已经罗列了一大堆,我们总不能把所有事件都搬出来吧!这就需要选择,围绕中心选择。假如你要表达“吃苦精神”,就可以选择学种田、学养殖、远足活动等;要表现一个人的“勇敢精神”,就可以选择爬山、探险等事件;要表达“助人为乐”这一中心,就要选择帮助老人过马路、送小朋友回家等材料。之所以要选择“准确”的材料,就是围绕中心说的。当然,如果你想把文章写得更好些,还要考虑选择“新颖”的材料,尤其是创作,最忌讳的就是别人写过的材料。景老师出版的几部小说和童话,选材大多是新颖的。

第三,交代习作要素。

记叙文必须要交代清楚文中的要素,也就是通常说的时间、地点、人物、原因、经过和结果。那么,怎么交代要素呢?一般说,时间、地点和人物要在开头交代出来,“原因”可在开头交代,也可在叙述事件的过程中逐渐交代;而“经过”是文章的重点,也是所有记叙文必然要写的,它贯穿文章的始末;“结果”自然是在习作的结尾交代,这样,文章才能有始有终。

第四,详写事情的经过和结果。

任何一件事,都有一个具体的经过,或直接或间接、或简单或复杂,记事作文就是要把这些直接的、曲折的、简单的、复杂的事件经过,详细具体地描述出来,给读者一个清晰完整的印象。正像我们听故事、读小说,总想了解故事中人物的来龙去脉,了解故事情节的起起伏伏。因此,记叙文必须要事情的经过交代出来,而且越详细越具体越好。同学们为什么爱看动漫或是电影?很大原因就是故事情节曲折,故事经过详细具体。怎样才能把事件经过写详细呢?这个问题有点复杂,还牵涉到叙述、描写多个层面,老师今后会逐渐讲解。今天要说的就是,在交代时间、地点、人物以及原因的基础上,按照事情发生、发展的先后经过,把事情过程写下来。当然,在叙述事件的过程中,尽量写一些人们是怎么做这件事的,他们是怎么说的,怎么想的等,能做到这些,事件就基本写具体写详细了。

以上所讲,其实是记叙文最基础的知识,做到这些,清楚地记叙一件事应该没有问题了,祝同学们写出符合要求的生活作文来。

小故事 大道理

小少爷的把戏



从树下路过,小少爷就站在树上朝下尿了一炮,浇了那个书生一身。书生很是气恼,嚷嚷一通也就走了。富翁知道了哈哈大笑。

第二天,小少爷又爬到了树上,这次他尿到了一个商人。商人一见是富翁的公子,马上转怒为喜,夸奖小少爷聪明;玩的把戏都跟别人家的小孩不一样。财主高兴,小少爷也高兴。

第三天,玩上瘾的小少爷对着路上疾驰的一匹快马撒尿。这次却没有以前幸运了,马上是一个江湖大盗,大盗哪里吃得了这个亏,纵身上树,一把将小少爷扔出去老远,小少爷一命呜呼。

(晨小)

哲理:

纵容别人的错误,会使其在错误的泥潭里越陷越深,最终贻害终身。这对小孩如此,对大人亦然。我们要时刻反省,不要迷失在吹捧恭维的虚幻中。

一个富翁老来得子,所以对这个宝贝儿子就特别的溺爱。而这位小少爷也就格外淘气。一天,小少爷爬上门前的大树上玩,有个书生

景老师讲作文