

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。

对“创伤”成瘾

对“创伤”成瘾,为什么我们不能从童年或者过去的心理创伤里走出来,甚至还会习惯性的回到那个创伤模式当中?因为那个创伤模式是我们小时候最熟悉的节奏,可能会感觉不好,但“同样的配方、熟悉的味道”,我们在熟悉的模式当中是相对安全的。所以我们回到那个熟悉的模式,回到那个“安全的模式”不断地去进行重复,这就是强迫性重复。荣格说:“我们没有意识到的潜意识,就成了我们的命运。”这种创伤有忠诚的味道。为什么很多时候心理问题很难去自愈,它好像手术一样,需要更深入的心理治疗。这个手术是需要打麻药的,我们很少有见过自己给自己打麻药,给自己做手术的。所以,心理治疗是需要专业的心理咨询师来进行工作的。

很多时候我们会隐隐约约的感到这种心理创伤,知道这个模式,但是我们没有力量让自己获得治疗。这就是为什么我们看了很多书,听了很多课,但就是没有根本性的突破,治疗也就没有完成。看书、听课和听别人的故事,也会有些触动,这个触动也会推动我们产生一些变化,但通常深入的治疗还是由专业的治疗师来完成,这是质的不同。这就像我们身体上出了问题要去做手术一样,不可能说买本医书在家看了五年,完成了医学本科的学习,然后就知道怎么办了。那个时候可能病就耽误了。

心理学上有一个实验,叫“伤痕实验”。这个实验的目的就是看一看我们带着伤疤去跟人打交道的时候,有没有受到一些不一样的目光关注,或者不一样的对待等。志愿者被安排到不同的没有镜子的小房间里,由专业的化妆师在他们的脸上画出一道触目惊心的伤痕。画完之后,志愿者被允许

用一面小镜子看看自己化妆后的效果,看完以后这个镜子就会被拿走。在此后的整个实验过程中,被测试者都没有机会再看到自己的样子。这时,化妆师告诉志愿者说,要在他们的伤痕表面上涂一层粉末,以防止伤痕被不小心擦掉。实际上呢,这是化妆师是用纸巾偷偷抹掉了伤痕的所有痕迹。当然,对这件事情,被测试者是毫不知情。做完这一切后,这些志愿者都被分别派往各医院的候诊室。他们的任务是,去观察人们对他们面部伤痕的反应。规定时间到了,所有返回的被测试者毫无例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往更粗鲁了,更加不友好了,而且总是盯着他们的脸上看。可实际上,他们的脸上跟平常没有任何区别!他们之所以得出这样的结论,是因为他们看到自己疤痕的样子,导致他们产生了错误的认知。自我认知影响了他们对外界的判断,让他们感觉到所有人对他们都不友好了。这种自己认为的不友好,只是被测试者幻想出来别人的眼光,并非他人真正的眼光。

这个伤痕实验说明了一个道理:所有的伤害都来源于自己,都是我们做好准备的,都是我们愿意的,甚至是配合对方来完成这个伤害的。如果我们没有做好准备,我们不会配合,我们不愿意,没有人能伤害得了我们。

如果我们面对一个人用中文骂我们,可能会觉得很难堪。如果我们没有学过俄语,他用俄语骂我们,或许就不会觉得很难过,也感受不到什么。也就意味着,当别人用中文骂我们的时候,我们就配合他们做好被骂的准备了。如果他用俄文骂我们的时候,我们没有任何准备状态,就感受不到被骂。

所以,伤害我们的没有别人,只有我们自己,看我们愿不愿意接受伤害和被伤害。

怎样写“生活万花筒”(下)

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。



写生活的习作属于记叙文,准确地说,是记事作文。通过一件事表现个人生活。可写自己,也可写别人,说到底就是自己的生活见闻。要想写好这篇习作,除了掌握上次讲到的几点外,还要注意以下几点:

第一,选材要新颖。

选材新颖是各类文体的共同要求。这好比妈妈带你去商场买衣服,总是要挑选那些样式新颖、质地良好的。写作文也一样,材料新颖,一下子就能抓住读者。那么,什么才是新颖的材料呢?新颖的材料是相对某人来说的。同是一件事,甲已经做过,乙没有做过,那么对甲来说,这件事就是旧的,而对乙来说却是新的。就作文来讲,那些独到的、个人最先发现的都是新的。例如上节课中提到《奶奶家的虫灾》就比较新颖,因为这样的事不是谁都可以遇到的。选材是否新颖,会影响到文章的效果,尤其参加征文比赛等活动,新颖的选材对于能否获奖会起到重要作用。

第二,要事真情实,不要凭空编造。

“生活万花筒”是写生活的,可以写自己的生活,也可以写他人的生活,这些生活必须真实,不能虚构瞎编,更不能说大话、说假话、说空话。只能写真实的生活,才会有深刻的感受,才会对生活充满信心和向往。譬如课本上的《麻雀》《爬天都峰》两文,前者写“我”打猎回来的路上遇见一只从巢里掉落在地上的小麻雀,猎狗走上去,要伤害小麻雀,一只老麻雀疯狂地飞过来保护小麻雀。“我”唤回猎狗走开了。后者写假日里,爸爸带我去黄山爬天都峰。望着天都峰那笔陡的石级,“我”有点害怕。这时,遇见一位白发苍苍的老爷爷,“我”跟老爷爷一起爬上天都峰。两篇作品的事件都是真实的,而这也是散文的起码要求。

第三,要具体细致,不要空喊口号。

记事作文的具体细致就是对事件的发展过程具体详细地描述,让事实说话。生活不是空中楼阁,而是实实在在的:一顿饭不吃,就感觉饥饿;冬天衣服单薄,就感觉寒冷;生病不治疗,就感觉难受;节假日作业太多,心里就烦躁……这些就是生活。描述有关生活的事件,就是要表现出人们在不同生活状态下的喜怒哀乐。因此,事件描述越具体越细致,越能说明生活的真实,越能让人体验到生活的斑斓和艰辛。具体说来,既可以详尽叙述事件,又可以具体描述人物,写人在事件中扮演的角色,写人的动作行为和语言等。

第四,要重点突出,不要主次不分。

上节课讲过,在选择事件之前,要先确定一个中心,然后再围绕中心选取材料,围绕中心进行写作。既然要围绕中心,就要考虑材料的取舍,哪些应作为重点,哪些是辅助材料。重点材料一定要详写,辅助材料尽可能略写,千万不要主次不分乱写。只有把重点材料写好,习作的中心才能突出,文章才有吸引人、说服人和感染人的力量。如果我们把主要材料当成红花,那么次要材料就是绿叶。“红花还需绿叶扶”,因此,抓住重点材料描述并不是不要次要材料,而是合理安排,既不让“绿叶”挡住“花朵”,也不能不要“绿叶”。例如《自制太阳伞》一文,如果把“我”比作红花,那么,爷爷就是绿叶。“我”是重点,爷爷是辅助。离开我,就没有制作太阳伞这件事,就不会做出太阳伞;没有爷爷,“我”制作太阳伞的过程就充满变数。所以,围绕中心在写好重点材料的同时,用次要材料作陪衬是写好生活作文的秘诀之一。

其实,写好记事作文还有很多方法,比如事件曲折、事件中的环境等,以后老师会逐渐讲给大家。

小故事 大道理

拒绝施舍



一群饥饿的难民来到了一个小镇上,等待着镇长给他们发放食品。

当镇长把面包和奶酪递到一个年轻人的面前时,年轻人没有像其他人那样急着接过食物,而是开口对镇长说道:“先生,你送给我这些吃的,有什么活让我干吗?”

镇长笑着回答:“我只不过是给你们提供些帮助而已,哪来的活让你干啊?”

“不,先生。如果没有活干的话,我是不会接受你的食物的!”年轻人的口气很坚决。

镇长很感动,但的确没有什么活让年轻人干,不得已,只好蹲下来,让年轻人替他捶了捶背。

后来,年轻人留在了小镇上,并和镇长的女儿结了婚。二十年后,这位年轻人成了一位石油大亨。(晨小)

哲理:

这位年轻人的成功,固然有许多因素,但他那种拒绝不劳而获的做法,却为他赢得了宝贵的自尊。看来构筑成功的大厦,除了自信的水泥、自强的砖块之外,还离不开那种名叫自尊的钢筋!

景老师讲作文

