

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。

如何面对和调节负面情绪

情绪每个人都会有,尤其是消极的情绪更是我们不愿意面对的。于是,就有很多人拼命地想去控制或者压抑自己的负面情绪。

事实上,情绪是无法完全控制和压抑下去的,那样的做法或许还会事与愿违,使得后续情绪的爆发更为强烈。

负面的情绪可以比喻为洪水猛兽。我们知道,大禹治水的要义“在于疏而不在于堵”。所以,面对情绪,我们第一反应不应该是拒绝或者压抑,那样的做法就如同不停地修建堤坝、加高防护墙一样。“洪水猛兽”没有褪去,反而越聚越多,直到后来爆发更为强烈的情绪,导致更加严重的后果。我们面对消极和负面情绪,首先是要看到和觉察到自己的情绪,感受到自己的情绪,然后先允许自己有情绪。只不过我们需要的是学会合理地释放和表达自己的情绪。

情绪的表达就如同大小便一样,我们一定会选择一个安全而隐蔽的环境来解决自己的大小便问题。同样,情绪的表达和释放也要寻求一个安全而隐蔽的环境来进行释放。我们需要学会的不是拒绝和压抑自己的负面和消极情绪,而是要学会恰当地表达自己的情绪,让情绪流动起来,而不是一直留存在体内时不时的被引爆。那些随时随地释放和表达自己情绪的人,就如同没有长大、不懂事的小孩子一样,随处大小便,这是极其不文明和不懂事的表现。当觉察到自己有情绪了,承认自己的情绪(我就是有情绪了,我允许我的情绪),当情绪被允许的时候,我们自身也就没有那么多的纠结和对抗,也就没有继续发酵情绪的机会了。所以,我们需要直面自己的情绪,然后寻求合适的机会,采用合适的方法来表达自己的情绪。而表达自己情绪的第一要义,就是不要伤害自己,更不能伤害别人。

生活中常用的调节情绪的方法:

1、转移注意力,放松训练。我们可以培养一些

自己的兴趣,做一些自己喜欢的事情。或者欣赏一些轻柔、欢快,让人开心、兴奋的音乐,可以跟着音乐哼唱出来,陶醉其中。也可以看一些自己喜欢的、内容积极向上的书籍或者电视剧,带动自己的情绪。当然,也可以尝试做一些深呼吸的放松练习,让自己平静下来。

2、合理宣泄。比如可以找人倾诉、写信、唱歌等。当然,也可以在自己信任的亲人朋友面前大哭一场,酣畅淋漓地释放一下情绪。

3、情感升华。把自己的情绪转化为更为积极向上的方式表达和释放出来。比如我们去进行创造,写诗、作画、学习等。

另外,还有一些具体的可操作性的调节情绪的方法:

1、调整身体语言法(假装法)。在任何时候,都可以对着镜子,让自己微笑和深呼吸,持续尝试微笑,然后你会发现,自己真的就开始微笑,并且心情变得好起来了。还有就是要保持挺直和自信的姿势,用稳定的声音说话,或者放声歌唱甚至是让自己跳起来。这些身体的打开,也会带来心情的敞开,变得开心起来了。

2、改变行为习惯。行为的改变,能够带来心身的改变。身体健康能促进心理健康,因此,坚持体育锻炼,增强体质,预防生理疾病,也是维护心理健康的好方法。体育运动之后,交感神经系统的兴奋,会带动我们情绪的兴奋。

我们也可以进行更深入的对自己的情绪进行一些觉察和分析。让自己安静下来,慢慢去觉察自我情绪,比如惊喜、愤怒、痛快、开心等。继续觉察情绪产生的深层原因:哪些是现实情境引起的,哪些是过去的情结导致的?当然,觉察更深层次的情绪引起的诱因,可能会涉及到专业的心理咨询和心理治疗。如果感到自己不太容易走出自己的情绪困扰,可以尝试参加一些自我成长和探索类的活动和课程,也可以求助于专业的心理咨询工作人员。

“我的拿手好戏”写作谈

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。



拿手好戏,说穿了就是社会上各行各业内拥有纯熟技艺或具有独门绝技的人,我们可以称之为“高手”,如烹调高手、画画高手、剪纸高手、编织高手、口技高手、演唱高手、泥塑高手、下棋高手、建筑高手、设计高手、发明专家等。同学们都熟知的鼓琴的伯牙、木工鲁班、“刷子李”、京剧演员梅兰芳、说相声的郭德纲等,都是某个行业的高手,他们都拥有拿手好戏。怎么写呢?这就需要先弄清本次习作的体裁。“拿手好戏”指的是某种“技艺”,泛指一个人擅长的本领、技能等。单写某一技艺,属于介绍、说明的性质,肯定是说明文。加上“我的”二字,题目就向外延伸了许多。“我的拿手好戏”,只能写“我”了。我的拿手好戏是怎么学来的呢?这就需要交代原因以及学成“拿手好戏”的具体过程。这么一来,习作就变成了记叙文,记叙自己学会某一本领的经过。依然概括几点:

首先,交代自己的兴趣、爱好,也可点明拿手好戏。每个人都有不同的兴趣、爱好,但兴趣、爱好不一定是拿手好戏。然而,拿手好戏肯定是某一兴趣、爱好。这是因为,没有兴趣、爱好,你就不可能长期坚持训练、不懈努力。而所有拿手好戏都是长期坚持训练的结果。古人如此,今人同样。“我的拿手好戏”,就是要交代出自己的爱好和兴趣,在此基础上点明自己的拿手好戏。例如黄子婷《我的拿手好戏》的开头:“我是一个活泼开朗、爱好广泛的女孩子,喜欢唱歌、跳舞、弹琴等,虽说不上琴棋书画样样精通,但也都略知一二。其中,我的拿手好戏就是画画。”开笔交代“我”的爱好、兴趣,接着点出拿手好戏是画画,顺理成章。

其次,注意详略和先后顺序。无论写人还是记事,记叙文都是要注意详略安排的。一般说来,与中心关系密切,能深刻、生动表现中心的重点材料要详写,与中心有关的次要材料要略写,和中心没有关系的干脆不写。“我的拿手好戏”中心是什么?肯定是表现人坚持不懈、吃苦耐劳的精神。要表现这样的中心,就需要写坚持训练、吃苦耐劳的过程。因此,凡是与坚持、吃苦有关的内容就是重点,应该详写,其余的材料尽量略写或者不写。也就是说,“我的拿手好戏”重点就是成为拿手好戏的学习训练过程,这是必须要详写的。

再次,描写拿手好戏练成的经过。写事件的经过是记叙文必需的程序,反过来说,任何事件都是由经过决定的,没有经过不能视之为一件事。因此,在小说、童话作品里,作者大量描述事件发生发展的先后经过,于是也就有了电视连续剧和动漫。“我的拿手好戏”,虽说不是单一的记事作文,但学到“拿手好戏”就一定有一个相当长的过程,这个过程就是经过。按照详略将学练经过写出来,习作才有说服力。

最后,写作前最好列个提纲。有关列提纲的问题,老师没有专门讲过,这里略微提及一下。写作列提纲是写好文章的前奏,无论记叙文还是说明文、议论文,列好了提纲,按照提纲去写,就如同在大海航行有了罗盘,好似外出旅游设定了路程。有了提纲,就有种全局在胸的感觉。怎么列提纲呢?教材上给我们提供了范例。《三招挑西瓜》的提纲是这样的:第一段,点明拿手好戏是挑西瓜;第二段,简单介绍是怎样练成挑西瓜的拿手好戏的;第三段,具体写周末和同学一起挑西瓜、吃西瓜的趣事。本段又分为三层:一是用“看、听、拍”三招自信地挑了两个西瓜;二是第一个西瓜很好,“我”很得意;三是第二个西瓜却没熟,“我”很尴尬。这也就是“我的拿手好戏”的基本框架。

总之,列提纲能帮助我们更好地把握全文,写作时有纲可依,一气呵成。同学们不妨实践一下,给你的这篇习作先列个提纲。

景老师讲作文



小故事 大道理

无言的爱



有个母亲总苦于自己的孩子不听话,不管如何苦口婆心地劝说,女儿依旧我行我素。她不知道该如何去与女儿交流、沟通。

一天,女儿在学校又惹事了,偏偏赶上母亲得了咽炎,喉咙发不出声音。当她拉着孩子的手一起坐下时,她生气又着急,可一句话也说不,她只是紧紧地把手握在手心里。

第二天,女儿来到母亲面前,告诉她:“妈妈,你昨天什么都没说,但是我明白了。”

母亲欣慰地含着泪光笑了。

(晨小)

哲理:

无声胜有声。有时候,安静的氛围比喋喋不休的话语更能打动人心,让人启悟。