

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。

青少年成长问题答疑解惑

家长问:孩子在小时候和一个好朋友产生了一些误会,影响了他们的关系,如何消除误会,恢复他们的友谊。孩子为了讨好小区里面的“孩子王”,随着别人附和了一些关于自己好朋友的不好的话,刚刚被自己的好朋友听到,导致朋友关系的破裂。我们该如何帮助孩子解决好这个问题?

崔老师答:孩子们的感情是最单纯的,小朋友也都想融入更多的朋友圈子,有时候可能也会随着别人说一些言不由衷的话,但绝非他的本意。当造成误会的时候,我们需要的是及时进行沟通,真诚地道歉。

道歉的时候首先要勇于承认自己的错误,同时也可以表达对彼此感情的重视,也要做好接受对方责备的心理准备,最后才会取得原谅、和解。如果我们不知道该怎么办的时候,也可以第一时间告诉父母或者老师,寻求帮助。

也有可能我们的道歉并没有让她觉得释怀,或者并没有真正理解她生气的原因。我们要做的,就是足够真诚地去表达我们的歉意,尽量取得对方的谅解。如果我们已经尽力了,而对方依然不能原谅,那只能去接受这个事实和结果。因为我们的成长,也是伴随着不断的分离而逐渐成熟。我们也要学会总结和反思,才能避免以后类似事情的发生。

孩子问:班里面有的同学经常被老师和同学们关注,我也很希望能够像他们那样得到大家的关注。请问,怎么才能拥有被大家关注的能力呢?

崔老师答:关注分为积极的关注和消极的关注。消极的关注是指做错了事情或者出了丑,引起别人的关注,这种关注是被批判、指责或者嘲笑。我们当然不希望是这种被关注,我们都喜欢被积极的关注。

那么我们有没有发现,越是优秀的人,越容易被别人积极关注。所以我们要努力成为优秀的人,脱颖而出,而绝不能是哗众取宠。如果我们把精力都放在如何获取别人的关注上,那么我们反倒不能让自己变得优秀了,因而反倒更难得到关注。所以,当我们集中精力、全力以赴成为优秀的人,不去想别人是否关注的时候,那样才能得到持久和积极的关注。

孩子问:和朋友产生了误会,或者朋友做了一些对自己不好的事情,但也意识到了错误,想重修旧好,我也试着原谅对方。原谅别人也是一种能力,请问怎么才能拥有这样的能力呢?

崔老师答:内心越是强大的人,越容易原谅别人,更愿意替别人考虑,也更愿意选择原谅。同时,在出现矛盾的最初阶段,能够及时恰当地表达自己情绪的人,也会容易原谅别人。所以,我们在生活中,遇到问题要学会恰当的表达、及时地沟通,对朋友多一分理解,也就更容易及时解决问题,当然也会交到更多的好朋友。

家长问:孩子不太自信怎么办?

崔老师答:孩子的自信,来源于从小到大的成功体验、成就感,也和父母、老师、同学、朋友等人的鼓励认可密不可分。所以,如果发现孩子不自信的时候,第一重要的就是不能在他面前一次次地强调他“不自信”了,那样只会加重他的不自信。而是先试着允许和接受孩子的不自信,甚至还可以为孩子的不自信“找借口”,让孩子觉得自己是被完全接纳的。这样,孩子才会有尝试的勇气,才有可能去突破自己的认知局限。当孩子去尝试的时候,我们一开始可以给予一些必要的帮助,让孩子有完成任务之后的成就感,在不断尝试和完成的过程中,慢慢培养孩子的自信心。

再说观察方法

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。



观察是写好文章的必然环节。景老师已经讲过一些观察方法,这里再说一些具体可感的观察方法。

一是用眼睛看。看是最普遍、最常见的观察方法。凡是拥有一双明亮眼睛的人,都在不断地看,天天看,处处看,在家里看,在学校看,外出还要看。他们看生活中的人和事,看家里的家具、玩具、服装等,看学校里的老师、同学、教室、操场、花坛、草地等,看城市里的高楼大厦、公园小区、广场绿地、树林湖泊,等等。凡是目击到的事物,我们都会看。看就是观察。怎么看呢?其实也需要根据所看的事物而定。我们看一棵树,要看树的枝干,看树冠的状态,看叶子的样子,看果实的形状,还要看它一年四季的变化等;看一只小猫,要看它的颜色、相貌、体态以及本身的特点、生活习性等;看一处风景,要看景区内都有那些景点,各是什么样的,具有哪些特色等。只有看,认真地看,才能弄清楚事物的本质。

二是用耳朵听。听也是常用的观察方法。和看不同,所看的是具体的事物,而听主要是声音。声音虽没有事物那样缤纷多姿,却也异彩纷呈,常见的有人的说话声、脚步声、掌声、鼾声、呼吸声、咀嚼声,各种动物的叫声、吼声,植物生长的拔节声,风声、雨声、雷声、水流发出的汨汨声、波涛声、汽车的喇叭声、机器的轰鸣声、房屋倒塌的声音、地震发出的声音等。不同的事物发出的声音是不一样的,正如《大自然的声音》一文中所说,“不一样的树叶,有不一样的声音;不一样的季节,有不一样的音乐。”只要细心倾听,就能把握住每一种事物独到的声响。

三是用手触摸。触摸主要是感觉,感觉物质的不同。小猫身上毛茸茸的,刺猬浑身是刺,鱼身体光滑,龟背却凹凸不平。只有触摸,才能有更加深刻的感受。例如《没有名字的树》中的这段文字:“藤条上有着竹子一样的一个个竹节,就是没有竹子那么整齐,摸上去凹凸不平,这一个节凸出来一点,那一个节凹进去一点。竹节上还有一条一条竖着的纹路,摸上去很粗糙。”通过触摸更好地把握了这种“树”的特点。当然,不是什么都可以触摸的,要根据情形和事物而定,也就是力所能及。我们能摸到太阳和星星吗?我们敢摸老虎和狮子吗?我们能摸高压线吗?所以,虽说摸也是观察方法之一,在触摸之前必须要考虑到安全,且不能随便什么都摸。

四是用鼻子闻,也就是嗅觉。这是描述饭菜、小吃、水果等食物常用的方法。通过用鼻子闻,弄清不同食物的气味,才能把握住它们的新鲜度,才知道什么好吃什么难吃。当然,我们也可以用鼻子闻任何一种事物,花草的香气、空气的清新、海边的潮湿、臭水沟里的臭气、人体的汗气、海产品的腥气、羊肉的膻气、动物身上的臊味等。用鼻子闻,就能弄清楚事物的本质,也为写好作文获得了第一手资料。

五是品尝。品尝属于味觉。人们常说的味道有五种,也就是酸、甜、苦、辣、咸。糖是甜味,盐是咸味,醋是酸的,辣椒是辣味,中药是苦味。这是直觉,也是感觉。对待不同的事物,需要通过品尝才能弄清它的味道。遗憾的是,可以品尝的事物只局限于人们生活中的那些,譬如饭菜、水果、零食、药物,还有蔬菜、粮食等。譬如《我爱故乡的杨梅》中对杨梅的描述:“没有熟透的杨梅又酸又甜,熟透了就甜津津的,叫人越吃越爱吃。”这里就是建构在味觉之上的,不品尝,怎么知道杨梅酸和甜呢?应该说明的是,味道和气味是不一样的。味道可以通过口直接感受,气味需要通过鼻子去闻才能感知。譬如臭气、腥气、膻气,我们是无法用口感觉的,只能用鼻子才能闻到。所以,我们在观察事物时,要针对不同的事物确定不同的观察方法。

景老师讲作文



哲理:

播种善良的种子,就会有丰厚的收获。在人生的路上,慷慨总是伴随着喜悦同行。

小故事 大道理

路边的小店



一对善良的夫妇在路边开了一家小店铺,卖一些副食和生活用品。

他们并不着急赚钱,主要是为了方便附近的村民。他们还在小店的门外挂了个牌子,上面写着:天热路远,本店免费提供饮水。过往的行人看到这个牌子,就停下来在小店里喝口水,大部分人都很乐意在店里买上一点东西,接着上路。

这家小店渐渐就被周围的人所熟知了,大家都愿意前来购买自己需要的东西。很快,这家小店铺便发展成了一家百货商店。

(晨小)