

## 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。

## “我爱你”的魔力

“我爱你”这三个字在心理咨询和治疗的过程中是非常重要的,也是我们最常用的疗愈心理创伤的一种方式。用心说给自己,用这三个字去滋养自己,打开自己,甚至疗愈自己,这三个字是非常有能量的。

在现实生活当中我们可能会很随意对孩子说出“我爱你”这三个字。但事实上孩子并没有感受到爱。为什么呢?其实很多时候我们不是用心,而是用头脑和理智去表达的,是为了表达而表达,不走心,不用心,没有从心而发,没有滋养自己的内心。这种“我爱你”的表达,往往是没有心理意义的。这三个字是我们需要不断体悟,用心学习、练习,最终才能够达到用心表达,做到用心去爱,爱自己,爱别人。

在某种意义上来说,爱是疗愈一切心理创伤的根本。心理问题往往都是源于爱的匮乏和缺失,而解决之道也在于懂得爱、学会爱。怎么去爱,如何去爱?爱本来都在,但是如何链接,如何激活,这需要我们用心去做,找到、找回我们的心,激活我们的爱,用心去爱,爱自己爱别人。因为当我们有爱的时候,才能用心说出来“我爱你”这三个字。

为什么我们都需要爱,却不能够很好的爱自己,爱我们的孩子呢,反而更多的时候,会用指责的方式去对待孩子或者配偶呢?我们也会觉得那是因为爱他们,才会恨铁不成钢。但这种指责和挑剔的方式,却制造了孩子爱的缺失和匮乏,也让孩子重复了我们缺失爱的情感模式。

指责别人、挑剔别人的根本原因,其实是对自己的不接受、不接纳和挑剔。而这种不接受和挑剔源于小时候我们的抚养人对我们的指责和挑剔。我们无意识就学会了这种模式,传承这种模式,用指责的方式去保护自己,用指责的方式把责任推

给别人。因为如果不指责别人的话,就意味着自己错了,意味着自己错了的时候,那种小时候被指责的感觉就会涌向自己。所以为了回避那种感觉,就先把这种指责推给别人,指向别人,不是我的错,是你的错。这是我们不经意间,下意识当中就会去指责孩子,指责别人的一个很重要的原因。

我们去指责别人,还有一个原因,我们自己在小时候因为被否定而产生的压抑感,就会一直处于被指责、被否定的恐惧当中。等我们长大之后,我们就希望我们的配偶或者孩子变得强大,他们的强大就会让我们觉得有面子,让自己感受到安全和踏实。所以我们把希望寄托于他们,让他们替自己强大,以他们的强大来表达自己的自信,让自己获得一种自信的机会。但很多时候他们不能呈现出这种强大的时候,我们就会无形当中表现出对他们那种深深的失望,就会忍不住对他们横加指责。

还有一个重要的原因,就是当我们指责孩子的时候,才能显示出来自己的强大,“你不行”的潜台词就是“我行”。所以当我们内在不够强大的时候,我们只好去指责别人,仿佛在那个时候显得自己有优越感和强大。

以上就是指责孩子,指责配偶,或者习惯性指责对方的心理原因,我们可以自己觉察和反思。这些指责的背后其实是我们内在的恐惧,是我们自己内在爱的匮乏。

如何做到“我爱你”?爱不是自私自利,不是只顾自己,爱是给到自己接纳和滋养,爱是给到周围的人接受和允许,爱是深深的共情。我们在开始学会爱的时候,才能更多的感受和体验爱,才能更好的去得到爱,给予爱,愿我们都能够活在爱当中。愿我们都能够沐浴在阳光和爱当中。

(节选自崔老师的课堂实录)

## 细说“我和\_\_\_\_\_过一天”

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。



“我和\_\_\_\_\_过一天”,属于半命题作文。下划线内的某某是要写的第二个人,课本上给我们提示的是作品中的人物。怎么写呢?请注意以下几点:

第一,认真思考,确定喜欢的对象。

“我和\_\_\_\_\_过一天”,是本次习作的标题。中间的下划线“\_\_\_\_\_”是文中的另一个人,也就是你要写的对象。这个对象是谁呢?需要根据每个人的爱好、需要去选择确定了。假若你喜欢英雄人物,就选哪吒、孙悟空、武松、林冲、曹操等;如果你喜欢心地善良、爱做好事的人,可以选盘古、女娲、马良等;如果你偏爱智慧、创造的人,可以选伏羲、燧人氏、诸葛亮之类的人;倘若你同情弱者,可以选林黛玉、灰姑娘等。总之,先确定自己喜欢的人物,把题目补充完整,然后就可以围绕题目写作了。

第二,大胆想象,设计美好的事件。

“我和\_\_\_\_\_过一天”,显而易见是记叙文,写“我”和某某这一天之内所做的事情。但是,由于那个“\_\_\_\_\_”是想象中的人物,这就需要为此想象出虚拟的事件,所以,大胆想象是这篇习作的关键。当确定所写的人物之后,接下来要为此设计出事件。写什么事呢?自然要根据所选对象的身份、性格等大胆想象,设计出符合那个人物身份的事件来。假如你选择孙悟空,就要结合孙悟空的性格特点设计事件,例如打抱不平、教训某个恶人,或是和自己一块玩耍、看电影、旅游等;如若你选择马良,可以设计帮助贫困山区儿童画进校园教学楼啦,帮助政府画出某项工程啦,或者邀请马良到家里参观啦,给马良过生日啦等。所有事件都必须结合那个人物设定,不能漫无目的,随随便便。你和灰姑娘去打抱不平,和曹操去谈论帮助刘备、和哪吒去龙宫讨好龙王等肯定不行。不管设想什么事件,都要设定在美好之上。

第三,巧妙布局,引出事件的人物。

从题目不难看出,“我”是真实的人物,而那个“某某”是虚拟的某一作品中的人物。怎么让“我”和“某某”联系在一起呢?老师介绍四种方法。一是“呼唤法”。你对作品中的某个人物有崇拜或爱慕之心,无形中喊到他的名字,于是这个人物突然出现。二是“突现法”。你没有提前的意念或思考,只是偶然间遇见某一人物,于是引出后面的故事。三是“意念法”,或者叫“想念法”。某一书本或影视作品中的某一人物引起你的向往或是崇拜,这一人物在你心中的印象逐渐加深,让你产生对这一人物的眷恋,于是不知不觉中,这个人物会突然出现在你的面前。四是梦境法。这也是大多数同学运用的方法,有点梦想的性质。当你巧妙地引出人物之后,接下来就产生了故事,也就是你提前设计的美好事件。

第四,详写一天内的生活经过。

“我和\_\_\_\_\_过一天”,要写的就是在一天之内发生的事情,既可以写一个白天、写一个夜晚,又可以写白天和夜晚,只要不超出二十四小时,都在取材的范围内。一天虽说不算太长,可毕竟能做出许多事情。譬如在家里洗衣、做饭、打扫卫生、学习娱乐等,外出爬山、旅游、参观、访问,到农村去体验生活、参加活动等,都需要有一定的过程,将一天之内你们的经历和所作所为按照一定顺序记叙下来,就叫生活经过。

第五,瞻前顾后,有个理想的结局。

任何一篇习作都要有个结尾,有头有尾才是一篇完整的文章。“我和\_\_\_\_\_过一天”也不例外,当叙述了“我”和某某一天的非凡生活后,怎样结束呢?或者说怎样和那个人告别呢?这就需要瞻前顾后,设计一个理想的结局。一般情况下,大都以“快乐”“兴奋”“依依不舍”“永远难忘”之类结尾,当然也可以自然结尾、梦境醒来结尾等。

## 小故事 大道理

## 扶着椅子溜冰



一个女孩开始学习溜冰,可是她一点技巧都没有,甚至不敢站起来。

于是,她的母亲就找来一把椅子给她,让她扶着椅子在冰面上滑。果然,扶着椅子后,她便可以慢慢地在冰面上滑行,很少跌倒。她每天都扶着椅子溜啊溜,一个星期后,母亲让她不用椅子试试,可是她还是站都站不起来。

她吵着要椅子,但是母亲却把椅子丢得很远。

最后,她在无数次的跌倒后,终于能够自如地在冰面上滑行了。

(晨小)

哲理:

如果你不能摆脱对他人或事物的依赖,将永远站不起来。生命的历程需要用自己的双脚走下去,这样才活得有意义。

景老师讲作文