

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。

先紧张后放松的指导语及步骤

1、准备阶段

指导语:“我们现在来练习放松。我们先让自己体验紧张,然后再放松身上的肌肉群。因为只有知道什么是紧张的感觉,才能更容易体验到放松的感觉,从而学会如何保持这种感觉。现在,让我们先体验一下肌肉紧张的感觉。”

咨询师用手握住当事人的手腕,同时告诉当事人。“请用力弯曲你的前臂,与我的拉力形成对抗,请用力回收你的前臂,同时体验肌肉紧张的感觉。”(大约持续 10 秒)

“好,请放松,不再用力。尽量放松,体验感受上的差异。”(停顿 5 秒)

2、放松阶段

第一步:“深深吸进一口气,保持一会,保持一会。”(大约 10 秒)

“好,请慢慢把气呼出来,慢慢把气呼出来。”(停一会)

“现在我们来再做一次。请你深深吸进一口气,保持一会,保持一会。”(大约 10 秒)

“好,请慢慢把气呼出来,慢慢把气呼出来。”(停一会)

第二步:“现在,伸出你的前臂,攥紧拳头,用力攥紧,注意你手上的紧张感觉。”(大约 10 秒)

“好,现在请放松,彻底地放松你的双手,体验放松后的感觉。你可能感到轻松,或者温暖,这些都是放松的标志,请你注意这些感受。”(停一会)

“我们现在再做一次。”(同上)

第三步:“现在,弯曲你的双臂,用力弯曲绷紧双臂的肌肉,保持一会,感受双臂肌肉的紧张。”(大约 10 秒)

“好,放松,彻底地放松你的双臂,体会放松后的感觉,注意这些感觉。”(停一会)

“我们现在再做一次。”(同上)

第四步:“现在,开始练习如何放松双脚。”(停 5 秒)

“好,紧张你的双脚,用脚趾抓紧地面,用力抓

紧,用力,保持一会,保持一会。”(大约 10 秒)

“好,放松,彻底地放松你的双脚。”(停一会)

“我们再做一次。”(同上)

3、结束放松阶段

咨询师:“这就是整个放松过程。现在,感受你身上的肌肉群,从下向上,使每一组肌肉群都处于放松状态。首先,你的脚趾,你的脚,你的小腿,你的大腿,你的臀部,你的腰部,你的胸部,你的双手,你的双臂,你的脖子,你的下巴,你的眼睛,最后是你的额头,全部处于放松状态。”(大约 10 秒)

“请注意放松时的温暖、愉快的感觉,并将这种感觉尽量保持到 1-2 分钟。然后,我将从 1 数到 5;当我数到 5 时,你睁开眼睛,会感到平静安详,精神焕发。”(停 1-2 分钟)

“好,我马上开始数数。1,感到平静;2,感到非常的平静安详;3,感到精神焕发;4,感到非常的精神焕发;5,请睁开眼睛。”

放松训练的简化式也能很快地达到深度肌肉的松弛。整组肌肉须同时紧张,然后松弛。其他方法如前:紧张的持续时间是 5-7 秒,放松的持续时间是 20-30 秒,每一步也至少重复一次,体验紧张与松弛的不同感觉。

握紧双拳,拉紧二头肌和前臂,放松。皱额,同时将头尽量向后靠,顺时针方向转圈。然后使脸部肌肉似胡桃状皱起来:眼睛眯紧,唇并拢,舌抵上愕,肩膀下缩,放松。深深吸气,同时弓起背,屏住气,放松,深深吸气,收缩胃,屏住气,放松。将脚趾和脚向上拉,拉紧胫部,持续一会儿,放松,蜷曲脚趾,同时拉紧腿肚、大腿、臀部,放松。

放松训练应注意的问题:

第一次放松训练,作为示范的咨询师应同时做。为当事人提供模仿的对象。坚持练习 1-2 周才会达到全身松弛。肌肉收缩与放松之间应有足够的间隙时间,以便对松弛与紧张感有鲜明的对比。会谈时进行的放松训练,最好咨询师当面指导。如果在放松过程中有严重不安感应及时停止。

怎样写游戏

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。



写游戏的作文属于标准的记叙文,是写一次事件的,也就是游戏。写什么游戏呢?这要根据个人的爱好所定,有击鼓传花、贴鼻子、走田字、七巧板、抽陀螺、祖公摸鱼、跳绳、踢毽子、跳房子、捉迷藏、编花篮、切西瓜、捉龙尾、拉大锯、老鹰捉小鸡、丢沙包、叠罗汉、丢手绢等。怎么写呢?注意以下几点:

第一,要交代清楚游戏的要素,也就是习作中的时间、地点、人物等。

写游戏的作文属于记叙文,因此就需要交代清楚游戏的时间、地点、游戏的内容以及参加游戏的人员等,这就是习作的要素。一般说来,这几个要素往往在习作一开始就要交代出来,起到“开门见山”的作用,让读者第一眼就知道你们在什么时间、什么地方、哪些人在做什么游戏。例如《有趣的游戏》的开头是这样的:星期四下午,刚下第二节课,我们几个老朋友就涌到了操场上。干啥?我们要做一个“三角战斗”的游戏。这篇作文简单明了,不枝不蔓,交代了时间、地点、人物和游戏内容。

第二,要把游戏过程写具体。

所有记事作文都要在事件过程上下功夫。事件过程就是我们经常说的事情的“经过”,属于基本要素之一,也是习作的重点。任何一件事,都必须把经过写出来,为什么要做这件事,怎么做的,事件过程中有没有遇到困难,怎么克服的等,都要交代清楚。写游戏也一样。为什么要做游戏,在什么地方做的,都做了哪些游戏,哪些人参加的,各是怎么做的,游戏过程中有没有曲折,结果怎样等,要一一交代出来。同时,交代得越具体、越详细,习作越生动感人。

其实,把事件过程写具体并不难,就是写某一个人或某几个人在游戏过程中是怎么做的,怎么说的,或者是怎么想的等。这是记叙文最基本的一环。明白了这些,在叙述过程中适当再加入一些曲折,你的游戏就精彩了。

第三,适当描写场面。

游戏是活动的一个组成部分,活动是要写场面的。课本上的《开国大典》就写了大量的场面,借以表现开国大典的隆重和气魄。课文有对天安门广场的描写,有对群众队伍的描写,还有对检阅式的场面描写等。例如:开头是海军两个排,雪白的帽子,跟海洋一个颜色的蓝制服。接着是步兵一个师,以连为单位,列成方阵,齐步行进。接着是炮兵一个师,野炮、山炮、榴弹炮、火箭炮,各式各样的炮,都排成一字形的横列前进。接着是一个战车师,各种装甲车和坦克车两辆或三辆一排,整整齐齐地前进;战士们挺着胸膛站在战车上,像钢铁巨人一样。接着是一个骑兵师,“红马连”一色红马,“白马连”一色白马,五马并行,马腿的动作完全一致……细致的场面描写交代了开国大典的壮观。

写游戏的作文,适当地描写场面,不仅增加习作的色彩,使其语言优美,更能渲染气氛,使游戏始终围绕在快乐之中。

第四,只能写一次游戏。

本次习作题目:记一次游戏。首先写的是游戏,而不是一般的活动;其次是一次,也就是在某个地方玩的某种单一的游戏,比如例文中的抽陀螺、给“三毛”添嘴巴、图钉游戏、三角战斗等,都是一次性游戏。作者千万不要写多次或多种,那样就有跑题的嫌疑了。

总之,这是一次相对单一的习作,按照老师刚刚讲的方法,选择一次自己熟悉的游戏,把提前的准备、游戏的过程详细写出来就对了,当然写一些自己的感受或心情会更好。

小故事 大道理

最甜的水



山脚下有一眼山泉,泉水潺潺地从泉眼里冒出来,汇成一条小溪流向田野。

一个樵夫挑着一担柴禾经过泉边,他捧起泉水喝了个饱,觉得再没有比这更甜的水了。放羊的牧

童、耕地的农夫和进山打猎的猎人,他们也都这样认为——这泉水是天下最甘甜的水。

有一个富翁听到这个消息后,立刻派人去取山泉水回来。仆人将盛在精美的水壶里的泉水倒进琉璃杯中,呈给躺在摇椅上的富翁。富翁喝了一口,没什么感觉,又喝了一口,眉头皱了起来,把碗里剩下的泉水泼到地上,大声对仆人说:“这是最甜的水吗?一点儿甜味也没有,还是去把蜂蜜糖浆给我拿来吧。”

(晨小)

哲理:

没有尝过饥渴的滋味,不会体会到食物与水的甜美;没有经受过挫折与失败,不会体会到成功的欢欣与满足;未历经苦难的人,永远不会懂得生命的价值和意义。

景老师讲作文

