

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。

关于吃的心理分析(之二)

上次讲到了口欲期,婴儿对于口唇欲望满足的执着,是0到1岁非常关键的人格发展特征。但纵然是对于刚刚出生的婴儿,吮吮乳头也不仅仅是为了吃,还有更为重要的心理需要——满足亲密感和安全感的需要。

心理学上,有一个著名的猴子实验,将刚出生不久的小恒河猴放入一个特定的实验环境,还准备了两只母猴的模型,其中一只用铁丝做成的母猴,它的胸前有一只奶瓶;还有一只是用软绵绵的绒布做成的母猴,但胸前没有奶瓶。实验结果显示,小恒河猴只有在饿的时候,才会去吸铁丝母猴胸前的奶瓶,大多数时候,都会依偎在绒布母猴身边。这个实验证明,吃并不是世界上最重要的事情。同样这个实验也可以给我们做父母的一个启发,我们在孩子的成长过程中,不仅仅给他好吃好喝的,就代表我们对孩子的爱。对于孩子来说,更重要的是让孩子感受到家长的陪伴和安全感。

如果没有足够安全感的孩子,或者在小时候对于“爱”的感受和体验是极其匮乏的,或者在小时候承受了过多不属于他应该承担的责任和压力,那么孩子往往就会用“吃”的方式去寻求一种满足。

小孩子让自己吃得很胖,拼命地吃东西,试图让自己长成大人的模样,来面对那些小孩子无法面对和承受的压力。这也像有些小孩子总希望自己长大,像大人一样去保护自己和家人。对于这种情况,我们需要意识到,父母无形中给孩子太多的压力,应该让他回到孩子的状态,让父母成为父母——这就需要父母去学习成长的心理功课了。

对于孩子来说,仿佛只有在吃的时候,自己才会得到片刻的满足与安全,仿佛自己的情感也会

在吃的过程中得到了滋养和释放。这种模式也会在我们成年人身上有所体现,比如我们感觉到在亲密关系中,没有被“爱”的时候,或者在压力大的时候,也会忍不住一直吃下去,甚至会让自己吃撑、吃吐。其实也是一种内心匮乏的替代性满足。

当然,有时候这种匮乏感未必是当下的,也可能是我们小时候情感匮乏的一种固着状态。当现实的压力和焦虑或者不安全感增加的时候,就会激活我们早期的匮乏感,唤醒我们内心深处的恐惧,我们就不由自主地退化到儿童时期,试图用吃的方式让自己强大,或者用吃的方式来满足自己。当我们意识到这些的时候,我们才能学会用合适的方式来对待孩子,学会用恰当的方式来爱自己,而这个时候,我们成年人的“减肥”难题也会得到有效破解。

成年人的吃,还有一种可能性,是我们无意识继承了父母那一代人(或者我们家庭成员中的重要人物)的心理匮乏或者食物匮乏。小时候可能自己的爷爷奶奶、爸爸妈妈处于一种食物匮乏、吃不饱饭的情况下,给他们那一代人造成了内心的“极度匮乏”,留下了身体的“饥饿感”的集体潜意识。当我们的生活越来越富裕、食物越来越充足的时候,也还是会忍不住“狼吞虎咽”,还会不经意“储存脂肪”,然后就会不知不觉越来越胖了。这种情况,更多体现在中老年人的“吃”上。当我们发现自己吃饭总是忍不住狼吞虎咽的时候,可以多一份觉察,告诉自己,这种饥饿感未必是当下自己的,可能是自己的爸爸妈妈或者爷爷奶奶的,我们现在已经不需要那么紧张和恐惧没有食物了。当我们不断提醒自己的时候,也会慢慢让自己的内心得到了安全感和释放,可能也就不再那么着急的“狼吞虎咽”了。

怎样写“那一刻,我长大了”

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,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。



本次习作,题目是“那一刻,我长大了”,显然是一次记叙文写作训练,写一件让自己感觉长大了的事件。让自己感觉长大了的事件,无非是家人为什么要辛勤劳作、节衣缩食等,从中懂得幸福生活来之不易,懂得家人付出的艰辛,学会感恩,知道报答。怎么写呢?

第一,选择所写素材,确定要表达的中心。

无论什么文章,写作之前都要先选择素材。什么是素材呢?素材就是平时积累的准备写进文章的材料、资料,可以是日记中的文字,可以是影集中的图片,可以是剪贴的报纸,也可以是储存的录音、视频等。同学们将这些积累的材料进行整理归纳,从中挑选出符合本次习作要求的材料。例如图片中妈妈抱着你亲吻的情景啦,全家人一起为你过生日的情景啦,爷爷弓着腰接送你上学放学的情景啦等,都可以作为本次习作的素材。有了素材,还要确定一个中心,是表现爸爸的勇敢呢,还是表现妈妈的任劳任怨呢?是表达爷爷的吃苦精神呢,还是表现奶奶的简朴勤劳呢?这就是中心。确定了中心,才能围绕中心叙述自己已选择的事件。

第二,详写事件发生的经过。

“那一刻,我长大了”,要体现的是那一刻瞬间的感受、感悟,而这种感受、感悟是通过具体可见的事件、人物所体现出来的,所以,写好事件就成了本次习作的重点。任何一件事,都有个起因、经过和结果。起因就是事件产生的原因,也就是为什么会发生这件事。经过是起因的延伸,也是事件的主体,我们称之为“发展”。一般情况下,事件起因之后就向前推进,直到事件结束。这一过程有长有短,短的几分钟,长的几个小时甚至数天数月等。在事件推进过程中,有的很顺利就结束,而有的事件则往往会发生一些波折,也就是会出现一些意外。叙述事件的经过时,将这些都如实交代出来,习作的内容就丰富多了。至于结果,是每一件事情的必然。也就是说,任何一件事都有一个结果。事件进行得怎样,是否顺利完成,最后有什么遗憾等,交代出来就是事情的结果。

第三,详写事件中人物的活动,表达自己的感受。

任何事件都离不开人物,人物决定事件的进展,决定事件的意义,所以,在叙述事件的经过时,要着重放在对人物活动的描述上,详写人物的动作,详写人物的语言。就本次习作,正是要通过对事件中人物的活动及其表现让“我”突然感悟,从而认识到自己已经长大了。因此,描述事件中人物活动就成了本次习作的核心。例如《妈妈的“阴谋”》一文,事件很简单:夜晚去英语班补课独自摸黑回家。然而,习作着重描述了“我”害怕黑夜,不得已独自走夜路回家,一路上害怕、惊悚,“吓个半死”,还“飞似的跑起来”,把“我”在这次活动中的动作、心理等描述得淋漓尽致。通过对人物的描述,表现出“我”战胜黑夜这一中心,从而体会到自己已经长大了。

第四,拟个好题目。

标题犹如人的眼睛,好的标题往往能让读者眼前一亮,引发读者的思考,继而忍不住产生阅读的向往。本次习作,叙述的是让你感动的事件,内容种类繁多,千差万别,所产生的标题也是丰富多彩,可以用“那一刻,我长大了”,也可以根据事件内容另外命题,例如《妈妈的“阴谋”》《生日那天》《走过天桥》《一杯胖大海》等,都是不错的题目。

以上四点,基本上可以解决本次习作的困惑,选择一件能让你感动的事件,描写出事件的经过和人物的活动,借以让“我”觉醒,发出“我长大了”的感慨,就是本次习作的目的和要求。

小故事 大道理

给爱一个支点



她是一个不幸的女子,16岁那年父亲就因病去世了,她和母亲咬牙支撑着那个支离破碎的家,直到弟弟妹妹渐渐成人。

后来,她终于遇到一个爱她的人,婚后的那段日子,是她前半生最快乐的时光。然而,幸福仅仅和她打了一个照面,灾难就猝不及防地袭击了她,丈夫在一次车祸中失去了一只手臂。谁料没过多久,她就感到身体不适,去医院一检查,确诊为宫颈癌,

更让人叹息造化弄人。

住院期间,她帮助医务人员清扫病房,还帮助同病房的病友打饭端菜,甚至还在一起聊天谈心。她吃不下饭,但她拼命地使劲往下咽,她对其他的病友说:“我女儿还小,我不想死。”几个月后,体检时所有的指数全部转阴,她竟奇迹般地击退了死神,真的康复了。

生命就是这样,随时随地在承受着不堪重负的痛苦,如果说快乐是黄金,那么痛苦就是黄金的重量,一旦幸福来临,所有的重量都有了价值。当人生遭遇不幸时,给爱一个支点,我们就能撬起世间所有苦难,把握属于自己的那份温暖,用爱的火焰,把幸福的灯一一点燃。

(晨小)

哲理:

生命就是这样,随时随地在承受着不堪重负的痛苦,如果说快乐是黄金,那么痛苦就是黄金的重量,一旦幸福来临,所有的重量都有了价值。

景老师讲作文