

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。

亲子关系,如何影响孩子的人格?(之一)

很多父母,一问到育儿的问题,都是跟“怎么做”有关。可是,如果父母人格不健康,就算有一本关于“怎么做”的书,全部按照书上说的做,还是会制造出一个有问题的孩子。而人格健康的父母,根本不需要这本书,就能培养出一个健康的孩子。父母跟孩子的关系,如何影响孩子的人格?我总结了11句话,分享给大家。

一、父母是什么人,比父母怎么做更重要。

这句话是自体精神分析学家科胡特说的。“父母是什么人”指的是父母的人格。什么样人格的父母是好父母?有很多说法,比如好玩的人、健康自恋的人、粗心而阳光的人等。我们说个新的:清爽的人。这样的人特点是:在关系中边界清楚,不黏黏糊糊;能够自得其乐,不太依赖他人;处理事情果决,不拖泥带水;也尊重他人的边界,不入侵、不破坏……如果你问,怎么达到清爽人格的境界呢?所有这类问题,我给一个总的回答。

人格变化只有三种途径:一是有意识地训练自己的觉察能力,包括觉察自己的情绪、想法、愿望和行为,并且去理解这些状态背后的意义;二是去跟各种人打交道,在新的人际关系中松动自己人格中僵化的部分;三是找一个精神分析师。

二、父母潜意识倾向于让孩子尝尝自己童年各种痛苦的味道,把孩子制造成最理解自己的人。

被抛弃过的,会抛弃孩子;被粗暴对待过的,会粗暴对待孩子。让人伤感的是,这样做的动机是爱,因为爱一个人,才会让他以某种形式跟自己一样。但是,这是不健康的、没有分化的爱。健康的、分化的爱,是使孩子摆脱父母的命运,成为他自己。

三、人格层面有过度控制倾向的父母,可能正在制造一个有精神障碍的孩子。

为了避免对孩子失控,过度控制型的父母会不自觉地打压孩子的各种能力。比如有的家长随口制定的规矩是:大人说话孩子不要插嘴。这可能打压孩子以下能力:对环境的敏感及做出相应的反应;在权威面前发表自己的意见。要知道,孩子的直觉能力是高于大人的,以大人身份压制孩子,等于直接压抑孩子的直觉能力。如果你要讨论真

正的大人的事情,就找个孩子不在场的地方吧。否则,就是邀请了“Ta”参与,又不让“Ta”参与,这就使“Ta”陷入了双重束缚境地。

研究证明,这是制造严重精神疾病的环境特征。有个关于双重束缚的段子:有个人养了一只狗,给狗取名为“别动”。这人经常这样对狗说话:“别动,过来”,或“过来,别动”。据说后来那只狗疯了。

四、对孩子的有些“错误”,特别是经常犯的“错误”,最好延迟反应。

因为你的立即反应可能会使孩子对用这种方式“调动”你的情绪和行为成瘾。我们都有这样的经验:我一发出刺激,对方立即就有反应,这是一件多么爽的事情啊。

五、家族创伤有时候就像个传家宝。重男轻女是常见的文化级别的家族创伤。

在不少的临床案例中,一代又一代女性被迫害的景象,骇人听闻。很多女性的一生,毁于这种灭绝人性的文化传统。让人悲喜交加的是:多子女家庭中,如果有重男轻女的传统,结局往往是女性发展得很好,男性反而很弱。

对此的精神分析解释是:重视男性就是制造了过高浓度的关系,在效果上等于阉割了男性,而被忽视的女性却获得了自由发展的空间。

我相信女性并不需要这样“莫名其妙”的所谓好处。美好的家庭风景应该是:无论性别,你都可以有能够充分发展自己的条件,包括经济上和态度上的。理想的文化环境是:男孩和女孩的权益和权利,不是此消彼长,而是均等,更理想的情况是都足够充分。

六、对孩子严格的要求,可能源于对自己父母的失望,以及对自己的失望。

对自己满意的父母,不会有哀怨,也就不会要求孩子有成就来消除自己的哀怨。说得狠一点,那些在自己的生活中,能把其他成年人搞得一败涂地的人,是不会在家庭生活中打败自己的孩子,以补偿缺失的优越感的。

对他人的失望,本质上是对自我缺憾的补偿:我对你失望,就忘记对自己失望了。 (未完待续)

怎样写“我的奇思妙想”

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。



“我的奇思妙想”,可以看作本次习作的题目,也可以看作写作的范围。写什么呢?自然是要写自己奇怪的、新颖的、独到的一些想法了。可以是设想、建议,也可以是产品,比如让环境清新的神奇药水,一座会飞的木屋,可以在水面上行走的鞋子,一只会变化的书包;再比如是如何战胜沙尘暴的妙招,怎样让身体永不衰老以及看电视、玩电脑永不近视的设想,只要生活中存在的事物、现象,都可以附加上神奇的想象。怎么写呢?

第一,交代写作的对象。

“我的奇思妙想”要点在“思”“想”,也就是“想法”“设想”。什么样的想法呢?是奇特奇妙的想法,当然也包括发明、创造。无论是什么,都要在开头交代出来。其实,“我的奇思妙想”和“我的乐园”近似,都有一定的介绍,因此,开头也有相似之处。可以直截了当开头,交代我的奇思妙想是什么。可以由眼前的事物引出,交代要写的对象。例如:在动画片《哆啦A梦》中,没有耳朵的机器猫有着一个百宝袋。里面装着许多个来自22世纪的神奇道具。我想发明一个可以让气体凝固的“凝云瓦斯”。由动画片《哆啦A梦》引出,交代要发明“凝云瓦斯”。除外,还可以运用疑问开头法,先提出问题,然后转入对具体“设想”的叙述。例如:风,有许多种:春风拂面,夏风清凉,秋风萧瑟,寒风刺骨。可是,“假如风有颜色,该如何呢”,提出疑问之后,转入对“奇思妙想”的叙述,自然得体。

第二,想象要奇妙,写出“奇思妙想”的状貌、结构、功能等。

无论你的“奇思妙想”是一种设想,还是一种发明,都必然有个名称,对吧?既然有名称,我们就把它理解为一种事物。那么,事物都有一定的形状、色彩、结构、功用等。我们在叙述这个奇妙之物的过程中,一定要展开想象,把你心目中奇妙之物的样子、色彩、结构、功用等交代出来。例如课本上提到的“会飞的木屋”。木屋的样子:下面有四个轮子,木屋两侧装的有机翼,木屋像一架没有头和尾的飞机。木屋的功能,可以环游世界,可以遨游天空,可以居住,还会自动除尘、自动报警等。这样介绍就近似于状物作文了。事实上,“我的奇思妙想”应该归类为状物作文,只不过它描述的对象是心中想象的事物。越是这样,写作的难度就相对较大。就内容本身说,“设想”和“发明”又不同。“设想”可能只是空洞的想象,或许已经成型,或许只是个轮廓;而发明基本上已经想象成熟了:它长什么样子,何种结构,功能都是什么等,虽然还不是一个看得见的作品,可在你的心中应该有个完整的印象。描述两类不同的事物,就需要大胆奇妙的想象。

第三,想象要瑰丽,描绘出奇异的景象。

想象不仅要奇妙、奇特、奇异,还要瑰丽丰富。前面说过,本次习作有点近似状物作文,既然要状物,除了交代物的样子、结构、功用之外,还要描述其在不同状态下的情景,尤其“设想”“想法”之类的习作,更需要描述情景。这是因为“设想”“想法”不同于具体可感的事物,它是虚幻的、假想的,甚至是不成型的。因此,在描绘过程中缺乏具体的参照物。这就需要展开丰富的想象,尽可能地描绘出它未来的情景、状态,给读者一个清晰的印象。事实上,无论多么奇妙的“想法”,在没有成为产品之前,都是假设的虚幻的,只有借助瑰丽的想象,才能描绘出它的大致情景。

以上三点,主要是从想象的角度说的。而这也正是本次习作的主要方法。无论“设想”还是发明,都离不开想象。只要将你设想的某一事物具体详细地描述出来,能给读者一个清晰的印象,习作就符合本次要求。假如在结尾处再强调一下你的“奇思妙想”,或赞美,或希望,或憧憬,习作就更完美了。

景老师讲作文



小故事 大道理

沙漠里的两个朋友

有一则阿拉伯的传说:两个朋友在沙漠中旅行,旅途中他们为了一件小事争吵起来,其中一个还打了另一个一记耳光。

被打的人觉得深受屈辱,一个人走到帐篷外,一言不语地在沙子上写下:“今天我的好朋友打了我一巴掌。”

他们继续往前走,一直走到一片绿洲,停下来饮水和洗澡。在河边,那个被打了一巴掌的人差点被淹死,幸好被朋友救起来了。

被救起之后,他拿了一把小剑在石头上刻下了:“今天我的好朋友救了我一命。”他的朋友好奇

地问道:“为什么我打了你后,你要写在沙子上,而现在要刻在石头上呢?”

他笑着回答说:“当被一个朋友伤害时,要写在易忘的地方,风会负责抹去它;相反,如果被帮助,我们要把它刻在心里的深处,那里任何风都不能磨灭它。” (晨小)

哲理:

真正朋友的伤害也许是无心的,帮助却是真心的,忘记那些无心的伤害,铭记那些对你的真心帮助,你将会发现这世上真心的朋友不断多起来。