

## 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。

## 小学生活写作谈

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,又潜心长篇小说创作的创作中,已出版《鼠王国迁徙记》三部曲、《百岁鼠王的荒唐事》等。



不少同学在小学毕业前夕,往往会写一些有关小学生生活的文章。这方面的内容无非是校园生活,学习中的得与失,成长中的悲与乐等,自然属于记叙文。怎么写呢?着重讲三点。

## 第一,分类概括法。

小学生活时间跨度较长,每个人在校园发生的事情很多,加之校园生活范围又太广,不可能一件件全部罗列出来,怎么办呢?这就需要归类。譬如按照学习、活动、娱乐、兴趣,以及运动会、演讲、演出、竞赛、交友等不同方面分类。当然,习作中没必要写这么多内容,抓住重点选择几项叙述,只要能大体概括小学生活就可以了。分类概括叙述,不仅能彰显小学生活的丰富多彩,也能让习作条理清晰,层次清楚。在一篇名为《难忘小学生活》的文章中,就采用了分类概括的方法,分别从兴趣、活动、竞赛以及军训四个方面写小学生活。写“兴趣”侧重从反面交代:“于是起了厌学之心”,“招来同学们的嘲笑”,“从‘咬牙坚持’”;写“活动”主要交代“经典诵读”,这是具有代表性的;写“竞赛”侧重数学,强调对学习的热爱;写“军训”侧重感受,说明校园生活的多姿多彩。结尾回到眼前,坦言难忘,照应开头。

## 第二,以点带面法。

小学生活的丰富多彩为每个同学提供了不同的成才途径,有的爱好写作,有的喜欢足球,有的倾心于书画,有的偏爱音乐,有的每天都开开心心,有的始终沉默寡言。在概述小学生活的同时,抓住自己印象最深的一件事,或是某一方面的特长、优势、感悟等,通过具体事例的描述,反映小学生活的丰富和美好,就是以点带面法。如果说分类概括法有点说明的性质,那么以点带面法基本以叙述为主了。不过,这里的事件往往是通过“有一次”“还有一次”等举例子的方式体现的。在习作中,概述是面,具体事例是“点”。例如《我的小学生活》中,从一根绳子开笔,转入对小学生活的回忆,作者写“王老师教我们做实验”。什么实验呢?用两只手捏着一根绳子的两端,在所有手指都不动的情况下把这根绳子打结。看似简单的实验却把同学们难住了。“有的拿着一根绳子比划,有的与同学讨论,还有的在问其他班的同学,就连班里最火的游戏也都悄无声息地消失了。”然而,“我”并没有放弃,通过琢磨体验,终于实验成功,获得老师的认可。看似写老师教学有方,实在是写小学生活的丰富多彩。这就是“以点带面”。

## 第三,时间推进法。

按照时间推进叙述一件事也是记叙文常用的写作方法。可以叙述一天,可以叙述一月,可以叙述一年,也可以叙述数年或更久。小学生活足足六年,每年都有不同的经历和变化,将这些经历和变化按照时间推进的方法概括出来,也是可行的。譬如一年级写一段,二年级写一段,三年级写一段,以此类推,你在小学每个阶段的情况就清楚地展现在了读者面前。当然,按时间推进法叙述也要抓重点,不要面面俱到,只要能概括出自己在小学生活中的大致情况就可以了。

最后再说一下开头和结尾。写小学生活,无非是想勾起你对小学生活的回忆和怀念,因此,往往是立足眼前或现在,就眼前的事物说起,引出对小学生活的回忆追述,这种方法叫作追叙。“光阴似箭,日月如梭。眨眼间,愉快的小学生活即将过去,我们将面临枯燥而紧张的中学生活。于是,我又想起了在小学阶段的点点滴滴。”也就是说,无论“分类概述”“以点带面”,还是“时间推进”,都可以用回忆追述的方法开头。再说结尾。和开头相比,结尾相对简单。可以概括结尾,可以照应结尾,可以自然结尾,也可以回忆结尾。由于篇幅有限,不再一一赘述了。

## 拖延心理分析(之三)

对于拖延的解读,不同的人有不同的理解,因而也会有不同克服拖延的方法。今天我们来讨论另外一种对于拖延的理解和应对策略。

网络上有这么一种说法,比尔·盖茨说:“很多人喜欢拖延,他们对手头的事情不是做不好,而是不去做,这是最大的恶习。”

因此,我们需要按照“成功人士”总结出来的切实可行、行之有效的办法,努力去做,不断积累成功的经验和体验。这些具体的行动方案,概括起来有以下几点:

## 1、把创造性工作变成机械性工作。

人之所以拖延,是因为人性当中的“惰性思维”造成的——人总是不喜欢主动创新。比如:看书学习需要动脑,必须专心致志,人书合一才能有所收获。而看视频则不用动脑,是被动灌输性思维,所以我们无意识都会选择看视频、刷手机等。我们写读书笔记、摘抄等就是机械行为,既能记住书上知识,还能拒绝拖延。所以不妨从摘抄、誊写等行为开启我们的行动之旅,从拖延中走出。

## 2、给自己定目标。

按照时间顺序,依据从易到难的原则,制订不同时间段的目标。

我们的大脑有主动搜索功能。如:今天是1号,我们可以给自己制订5号、10号、15号、20号的一些具体目标,当我们去完成5号目标的时候,我们的大脑也在搜索10号、15号、20号的目标数据和材料,等到目标日期到来的时候,就会更快更顺利地完成任务。同时,对于我们来说,小目标的实现也会不断增加我们的信心,拖延行为就会减轻直至消失。

## 3、让自己做出公众承诺。

这是主动给自己压力,让所有人共同见证自己的突破和成长。我们就算为了自己的面子,也

会逼着自己去做到。

比如:有位朋友一直试图减肥,但体重始终减不下来,于是她在朋友圈发了让大家监督的消息:我某某,如果在三个月后体重不能减掉10斤,我就给点赞的朋友发100元的红包!

这就是公众承诺的力量,为了实现承诺,我们就会时刻谨记,从而让人拒绝拖延。

## 4、逆向思维、反向策略(置之死地而后生)。

当我们试图去做一件有点难度或者不敢去行动的事情时,往往会退缩不前,从而产生拖延行为。这个时候,不妨来个逆向思维——给自己设定一个“反向的目标”。比如:我们学演说、讲课或者直播,如果我们追求成功就会感到恐惧,生怕自己讲不好。如果换个思维,先追求失败,失败多次之后,积累经验,自然离成功就不远了。

当我们面对失败不再恐惧时,我们就会愿意开启行动,因此拖延的次数自然就会减少。

## 5、要有充分的仪式感。

当我们下定决心时,不但要有书面语言,还要把它贴在自己天天看得到的地方,持续监督自己执行。

仪式感对我们的大脑有加强刺激、加深印象的作用。比如:当我们把计划书按下手印贴在墙上时,比口头说执行计划要更有仪式感,前者比较正式又可视化,因此更能督促我们做出行动。所以,当我们下定决心要做事时,要用充分的仪式感来让自己不断加强信心,从而拒绝拖延。作为一个“拖延症患者”,不要再等待,不要再拖延,想到什么就去做吧,有些事等到你发现它有多重要时,就已经来不及了。

我们虽然不能一下子改掉拖延的毛病,但当我们不断觉察自己的拖延行为,并且不断对症做出改变,防止“拖延行为”主导我们的生活,并依据上面的方法持续行动,就能逐渐摆脱“拖延行为”。

## 小故事 大道理

## 骆驼妈妈



有一个美国旅行者在非洲撒哈拉沙漠看到这样一幕:无人区里有一只母骆驼带着几只小骆驼一路低着头,不时地停下来闻着干燥的沙子。按照常识,美国人知道这是骆驼在找水喝。

它们显然渴坏了,几只小骆驼无精打采地走

着。在太阳的炙烤下,它们的眼睛血红血红的,看起来有些支撑不住了。

旅行者还发现,小骆驼们紧紧地挨着骆驼妈妈,而骆驼妈妈总是根据不同的方向驱赶孩子们走在她的阴影里。

终于,它们来到一个半月形的泉边停住了。几只小骆驼兴奋异常,打着响鼻。

可是,泉水太深了,站在高处的几只小骆驼不论怎么努力也无法把嘴凑到泉水边上去。

惊人的一幕发生了。那只骆驼妈妈围着她的孩子们转了几圈,突然纵身跃入深潭……水终于涨高了,刚好能让小骆驼们喝着。

(晨小)

哲理:

世上没什么爱比母爱更伟大的,为了她的爱,她有时甚至可以牺牲自己的生命。

景老师讲作文

