

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。

拖延心理分析(之四)

这期内容,我们再从家庭教育的角度探讨一下关于拖延行为的成因。

很多时候,孩子心理和行为问题的出现,总是会在家庭关系中找到线索与原因,呈现与“问题行为”相对应的亲子互动模式。对于拖延问题,有这么一句话,每一个“磨蹭”的孩子背后,都有一个“唠叨”的家长。

接下来举例详细解读一下这种常见的亲子互动模式。

孩子一开始可能不太熟练地完成一些动作,比如刚学会吃饭的时候,显得笨手笨脚,还会把饭菜洒一桌子。家长看到这些情况,可能会觉得孩子吃饭太慢,而且还弄脏了衣服和餐桌,就会忍不住“帮助”孩子完成,甚至直接喂孩子吃饭。而这种帮助,表面上看加快了孩子吃饭的进度,却在无形中剥夺了孩子自己尝试吃饭的权利,阻碍了孩子发展独立吃饭的能力。这种方式的不断重复,会让孩子越来越多地丧失自己成长的机会,在以后孩子需要独立的时候,会让孩子感到无能为力的“挫败感”。这种挫败感,会影响到孩子的信心和勇气,对于孩子未来的发展也会带来一定的影响。

孩子刚学会自己吃饭的时候,我们还能够用我们的“帮助”去让孩子赶快完成吃饭的任务。随着孩子的不断长大,我们能够“帮助”的机会越来越少了,比如孩子的作业。我们都知道孩子的作业需要自己去完成,当看到孩子拿出作业本,依然在那里磨磨蹭蹭的时候,这种磨蹭,其实是“传承”了吃饭时候的“无能为力”,也会依赖甚至是“等待”父母的提醒和“帮助”,因为孩子已经习惯于那种“无微不至”的照顾了。但是对于父母,却是无法接受和容忍的,于是只好不停地去提醒孩子。当然,一开始我们也会强压怒火,压低声音、放缓节奏,试

图保持“平静”,甚至不停地做深呼吸,告诉自己“我生的、不生气……”最后发现孩子依然如故,那我们就真的“忍无可忍”了,只能提高嗓门、大声呵斥,甚至大打出手,最终会爆发冲突,孩子也会“备受打击”,我们也会情绪失控,甚至几近崩溃。真的是不辅导孩子学习时“父慈子孝”,一辅导学习“鸡飞狗跳”。当然,辅导孩子学习的时候,还涉及到辅导的方法和技巧,这个话题以后我们作为另外的专题进行详细解读。

孩子在这种不断的督促之下,形成了一个恶性循环,甚至是越催越慢。对于年龄小的、低年级的孩子,或许一开始并没有学会知识、掌握学习的方法,所以开始时不知所措。当周围不断的响起催促的声音时,孩子就会更加不知所措,甚至有些呆滞了。这种现象作为低年级孩子的家长可以多加留意一下。

孩子上低年级时,需要家长和孩子一起,理出头绪,然后让孩子一件一件去完成就行了。比如孩子该写作业的时候,晚上该刷牙洗脸的时候,我们不需要说太多语音,只需要“轻轻地”走过去,“温柔而坚定地”拉起孩子,送到书桌前或者洗手间,再“轻轻地”提醒一句即可。对于低年级的孩子,他在专注于他自己的事情时会非常专心,周围人的声音都会被自觉屏蔽掉。不是他不愿意听话,而是他根本就没有听见。这也是为什么我们说了很多遍,结果孩子却纹丝不动的原因。当我们大声吼孩子的时候,他才会感觉突然被惊醒。看着家长大发雷霆,孩子显出很无辜的样子。总结一下就是对于低年级的孩子,“能动手的决不动嘴”。当然,此处的动手不是动手打孩子,而是轻轻地拉起孩子,把他送到他该做的事情面前即可。

(未完待续)

小故事 大道理

支点

房东大娘的耳朵很背。刚跟她接触时,我打了个呵欠,她赶忙冲我说:“你说什么我听不清,你要大声一点!”

后来有一天闲聊,房东老大爷告诉我,大娘的耳朵是在一次病后留下的后遗症。那是一次惨痛得令人不忍回忆的经历。一天,晚上睡觉时煤气泄漏了,大女儿和大女婿双双身亡。大娘由于离门比较近才幸免于难。但是她出院以后伤心过度,大病一场,耳朵就聋了。不过,我在这个小院子里住了些日子,发现两位老人并没有因为其中一个耳朵聋而生活不便。每天早晨起来,大娘生火做饭,大爷在院子里收拾,忙完大爷就进来吃饭。一切井井有条,按部就班。大爷也从没大声向大娘喊过什么。

后来我终于发现了一个秘密,那就是大爷的耳朵特别灵敏。有一天晚上,我正在屋里看书,大爷忽然敲门进来问我什么东西在“嗦嗦”地响。我侧着耳朵听了听,再低头一看,原来是一只小耗子正在墙

角啃我扔在那儿的苹果核。我刚才读书过于投入,没有注意到。我对大爷的举动感到有些奇怪——这么小的动静,你也能听得到?

大爷对我说:“你别看我都 70 多岁了,论起听力来,你们这些年轻人都不是对手。”我问他以前就是这样吗?他说不是。他是从房东大娘变聋以后,耳朵才在忽然之间变得特别灵敏的。

我看着大爷那满头花白的头发,觉得这背后似乎有着什么神秘的原因。上帝让一个人失去了一件东西,又赋予他(她)最亲密的人双倍这样的功能,两个人依然是一个完整的整体。它是想让人获得一个生存的支点。

(晨小)

哲理:

因为有了爱,生命才会变得完美,珍惜身边爱你的人吧,这样你才不会留下遗憾。

细节描写杂谈

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。



在过去的讲座里,老师曾经讲过人物的外貌描写、语言描写、动作描写和心理描写,还有环境描写和场面描写,今天再谈一下细节描写。细节描写是文学作品中常用的手法之一。主要指对人物、事物、景物等细微部分的描写。一篇好的文章,能否使读者感动,给读者留下深刻的印象,关键在于文中有没有特别真切细致的细节。怎样写好细节呢?

第一,要细致观察。

各种细节都存在于社会生活中,因此,必须细致地观察社会、观察生活。只有善于发现,捕捉住生活中细微的东西,才能写出好的细节。过去教材上有篇课文叫《冬眠》,作者在观察刺猬冬眠时,不仅对刺猬的动作、食欲、呼吸以及气温的变化详细观察记录,甚至连刺猬撒的一滩尿也不放过。正是这样认真细致的观察,才真实地描述了刺猬冬眠的特点。又如课本中《穷人》一课:“地扫得干干净净,炉子里的火还没有熄,食具在搁板上闪闪发亮。”作者观察得多么细致呀!表现出了主人公桑娜勤劳、干净的性格特点。

第二,要具体描述。

描写的对象是事物的状貌、形态、情景等,这些都是具体的,因此要把它们的具体形象写出来,使人读后有一种身临其境的感觉。例如有篇学生习作叫《儿童奥运会》,其中有这么一段描述:“随着哨声一响,双方队员像离弦的箭,穿梭似的一个接一个向着最终目标狂奔。只剩最后两轮了,‘中国队’暂时失利。这时,‘中国队’队员苏小伟的裤子突然掉了下来。原来他起步太猛,皮带给撑断了。‘快,快呀!’场气氛紧张起来。他连忙把裤子往上一提,一手抓紧裤腰箭一般地向前冲去。”运动场上,裤子突然掉了,这是个出人意料的细节,然而生活中存在着,它是真实的。有了这一细节描写,习作顿时活泼精彩起来。

第三,要抓住特征。

任何事物都有各自独具的特征,特别是会变化的事物。要想逼真地描绘出某些事物的形态、状貌、情景,就必须抓住这些事物独具的特征。例如俄国作家屠格涅夫在《鹁鸪》中的一段描写:“忽然间,猎狗趴在地上一动不动。父亲叫了一声:‘抓住它!’就在猎狗的鼻子下面,一只鹁鸪跳起来飞走了。可是它飞得很奇怪:翻着跟斗,转来转去,又落在地上,好像受了伤,或者翅膀坏了,猎狗拼命去追它……猎狗已经扑了上去,一口咬住了鹁鸪,叼回来交给父亲。”由于作者抓住了猎狗“趴”“追”“扑”“咬”“叼”和鹁鸪“跳”“飞”“翻”“转”“落”等一系列具体的动作细节,才给人留下了深刻的印象。

第四,要生动形象。

无论是描写人物,还是绘景、状物,都要在真实的基础上,努力做到生动、形象。请看下面一段文字:曲曲折折的荷塘上面,弥望的是田田的叶子。叶子出水很高,像亭亭的舞女的裙。层层的叶子中间,零星地点缀着些白花,有袅娜地开着的,有羞涩地打着朵儿的;正如一粒粒的明珠,又如碧天里的星星,又如刚出浴的美人。微风过处,送来缕缕清香,仿佛远处高楼上渺茫的歌声似的……荷叶“像亭亭的舞女的裙”,荷花“如一粒粒的明珠”,“如碧天里的星星”,又“如刚出浴的美人”。作者驾驭着高超的修辞技能,在短短数句内,就使用了六个比喻,两处拟人等修辞形式,使荷叶、荷花跃然纸上,形象生动。

细节描写和其他艺术形式一样,有着多种多样的方法技巧。能否写好细节,关键在于对技巧的灵活掌握,巧妙运用,如若比葫芦画瓢地一味模仿,受某种写作框架的束缚,是决写不出巧妙优美的细节来的。

景老师讲作文

