

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(之五)

为什么我们会忍不住不停地催促孩子呢?事实上,这种“忍不住”,其实是源于我们大人自己内心的焦虑。

一方面,这种焦虑的情境,往往和我们自己小时候曾经被指责、被催促形成强烈的紧张焦虑有关。当小时候我们不能跟上父母的节奏,也有被催促甚至是责骂的情况,这是一种很深的记忆——情绪记忆和身体记忆。我们为人父母之后,看到自己的孩子磨蹭拖延的时候,就会无意识当中唤醒我们自己童年的记忆——拖延会被强烈的批评甚至打骂,于是为了回避这种不好的体验,或者不希望这样的紧张焦虑在孩子身上继续发生,我们会迫不及待地要求孩子赶紧去完成,以此来避免受到惩罚。殊不知,这个过程却又无形当中重复了我们自己童年的经历模式。形成了“拖延——催促——更加拖延——继续催促”的恶性循环。

对于这种情况,我们需要有一个深刻的自我觉察,感受自己曾经的焦虑甚至恐惧,或者求助于心理咨询师,完成自己的人格成长,突破自己的焦虑,摆脱这种心理学上所谓命运的“强迫性重复”模式。

还有一种解读,当我们替孩子着急的时候,无形当中也替孩子承担了他的责任和焦虑,那么孩子就不需要着急了,因为有人已经替他着急了。所以,要把责任和焦虑还给孩子,让他去为自己的拖延承担责任和付出代价。当我们不再替他着急的时候,我们就会发现孩子开始着急,甚至开始催促我们。这样,孩子就开始自己为自己负责,自己承担自己的责任了。

另一方面,我们会对孩子的各种行为赋予一定的社会意义和价值,我们也会忍不住用这种行为来进行和同龄孩子的横向对比。这时,孩子的行为就不只是他自己的独立行为,而且在某种程度上代表了我们的尊严和面子。为了自己的面子,孩子必须得怎么样。当发现孩子做不好的时

候,我们就忍不住对孩子有强烈的愤怒情绪。而这种愤怒的背后,事实上是孩子达不到我们的期望值时,我们家长自己的挫败感。而这种挫败感从本质上与孩子无关,而是源于我们自己的无价值感。这种横向对比,也常见于对孩子学习成绩的对比,来让我们家长获得“成就感”“价值感”和“自恋的满足”。

对于孩子来说,有时候故意拖延不完成作业,可能会与另外一种常见的互动模式有关。很多父母喜欢给孩子布置一些课堂作业之外的作业,而见不得孩子在休息或者玩耍。当看到孩子有点空的时候,就会赶紧布置他作业来让孩子完成。然后孩子就会发现,永远都有写不完的作业。于是,不如就慢一点,慢慢完成自己的家庭作业,而不用完成其他更多的额外作业了。这样,也就形成了拖延的行为习惯。

这样的情况,需要和我们和孩子共同商定适合孩子的作业布置情况,需要我们家长陪同孩子(尤其是低年级的孩子)共同养成一个良好的生活习惯和学习习惯。

还有一种可能性,孩子很小的时候,因为某件事导致的未能及时完成作业,但没有受到任何惩罚。这样的情况,可能就会给孩子造成一种不良的强化结果——原来不完成任务也挺好的。然后就会在以后写作业或者完成任务的时候,无形中就会期待之前的那种因故导致的未完成作业也未受到任何惩罚的情况出现,于是就会一拖再拖。

对于这种情况,一定要找到最初导致侥幸逃避心理的事件和原因,然后进行深入反思,并尝试进行自我惩处、承担责任,从而避免出现后续的拖延心理和逃避行为。

避免拖延,从当下开始。当我们准备完成任务和作业的时候,也需要一个安静的氛围和干净的环境,避免分心,远离诱惑,逐渐投入,慢慢养成好的习惯。

再谈童话写作

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。



在“怎样编童话”一节里,老师讲了童话的特点和童话的主人公。这节课着重讲讲怎样写童话。

第一,挖掘素材,为写好童话提供源泉。

和所有习作一样,童话创作也需要积累大量的素材。去哪儿挖掘素材呢?当然是从儿童的生活中,学校方面、家庭方面、社会方面,以及各自耳闻目睹的所有事物,包括课本上提到的素材。一句话,凡是能写进作品中的各类材料均可作为童话的素材,只不过写作时将人改成动物或者静物就可以了。景老师有一篇童话《鸭韵》,写的就是嘎子上学的事件。

嘎子和爷爷住在深山里的天心湖畔,十岁了还没有进学校读书。山里普及义务教育,几里地外的学校校长找到了嘎子的爷爷,让嘎子去读书。然而,嘎子惦记着爷爷,惦记着爷爷养的鸭子,当天心湖出现野鸭的时候,嘎子跟鸭子成了好朋友。不幸的是,天心湖的鸭群得了传染病,几天工夫,鸭群死了大半,鸭子不得不迁徙。爷爷因心疼鸭群得病而死,嘎子为爷爷守墓,老师关心嘎子。后来,疫病消失,鸭子又回到天心湖。

这是很普遍的山区故事,通过写山区生活,反映生态平衡。某同学写了一篇《公鸡和猫换工作》里,主要故事是:主人家的公鸡和猫互相不服,互换了工作,结果闹出了笑话,导致被主人骂个狗血喷头。公鸡和猫虽然都心里难受,却又不好意思开口再换回来,于是各自想办法,最终适应了新的工作。这是生活中常见的现象,写进童话中,就变得有趣生动起来。

第二,大胆想象,虚构出巧妙、感人、曲折的故事。

想象是创作童话的前提,甚至可以说,没有想象就没有童话。童话描述的对象大多是动物、植物等,因而就需要作者对所描述的对象进行大胆想象,想象它们的生存环境,想象它们怎样生活、怎样学习、怎样劳动、怎样游戏等。想象得越曲折、越离奇,故事越好看、越感人。但是,同学们还应注意,想象写作童话既要大胆,还要合理。如果超越了自然想象,你让一头猪去追逐太阳,让一只蝴蝶去扑灭火焰山,就不是好的故事了。景老师在《太阳被咬了耳朵》里,之所以小松鼠咬太阳的耳朵,是借助燕子的翅膀飞抵了太阳,这便是合理的。如果没有燕子的翅膀,小松鼠怎么能接近太阳呢?

文学是艺术,无论怎么想象都不会过头,即使人类实现不了的事情,在文学中都可以通过想象完成。孙悟空的七十二变、哪吒闹海、四大天王等都是靠大胆想象完成的。当代童话里的舒克、贝塔,景老师童话中的鼠王奇思猫、牛家兄妹、捣蛋虎等形象的塑造,也是靠想象完成的。有想象才有童话,想象大胆丰富,写出来的童话才生动感人,才有影响力。

第三,认真观察,写出童话主人公的特点。

上学期老师讲过的观察方法,也适用于童话创作。不过,童话更需要从细微处观察,不仅观察生活,还要观察作品所描写的对象。动物有和人类共同的地方,也有很多不同的地方。如果把熊作为主人公,自然得观察熊的特点、生活习性和居住环境等,《熊出没》中的熊大、熊二之所以能给人留下深刻的印象,就源于作者对熊细致的观察。《西游记》中的孙悟空、猪八戒等,之所以形象鲜明,也是因为作者在认真细致的观察中,抓住了猴子和猪的种种特点。

第四,再说一下童话的人称。

童话的人称多以第三人称为主,用动物的名字,或者他、她等,拟人化后的动物不能用“它”。有时个别人也用第一人称,这时的第一人称“我”便成了作品中的一个形象。例如景老师在《鼠王国迁徙记》和《牛英雄成长记》中,采用的就是第一人称。而在《小兔太空历险记》和长篇童话《龙训》中,又采用了第三人称。

景老师讲作文

小故事 大道理

猴和小鸟



夏天,一只年幼的小猴子在树枝上跳来跳去,发现了一个鸟窝。

小猴像过年那样高兴,伸手就去抓。那些会飞

的小鸟受到惊吓都逃走了,只有一只最小的鸟没有飞。小猴子乐得欢蹦乱跳。它捉住小鸟,把它带回家去。

可怜的小鸟是那么柔弱、娇嫩和不壮实。小猴不断地亲吻、抚摸,把它紧紧地抱在胸前。老猴子望着小猴子,什么也没有讲。小猴子忘乎所以地喊道:“多么可爱的小鸟!我是多么爱你!”它不停地亲吻,紧紧地拥抱。可怜的小鸟死在它的怀里了。

(晨小)

哲理:

如果爱的方式不正确的话,爱得越深,给别人和自己带来的伤害就越多。