

寻找自己的前世， 坦然面对今生

■作者 / 曹 华 编辑 / 李 娜

每个人都拥有自己的一条生命线。在这条生命线不断地向前蜿蜒伸展时，总会在某个阶段或者某个时刻出现一些重要的他人或事情，而这些人或事也许会影响我们的一生。你是否曾想过，这些重要他人或者事情是否一直在不知不觉中影响着自己。让我用自己的成长经历勾回你的那些回忆，让我们回溯到自己的前世。

有伤痛的记忆永远是最深刻的。在我小的时候，考试都要交考试费，以往每次都是母亲亲自交给老师。但是，这一次，母亲很忙不能亲自去交我和妹妹的考试费，就让我带着我们俩的考试费一起交到老师手里。当时我信心满满地答应了。小孩没有不贪玩的，在去学校的路上我们打打闹闹，你追我啊，我追你。也不知在什么时候握在我手里的钱不见了，直到我到了学校门口的时候才意识到钱没了。不知找了多少遍，只知道，我母亲来找我的时候还在边哭边找，回家免不了挨了一顿打。虽然后来考试费交了，事情也过去了这么多年。但是，我时不时地总会想起这件事情。也是从那个时候开始我就有一个习惯，那就是身上一般不会带很多钱，只带刚够用的；也就是从那以后，我就一直没有丢过钱。我想，或许，像这样丢钱的事情在很多孩子的身上都发生过，也许很多人都不记得了，但是为什么我会对这件事情一直记忆犹新呢？学了心理学后，我学到了一个词“重

要他人”，就是指在一个人的心理和人格、行为形成的过程中，对你起过巨大的影响甚至是决定性作用的人物。我想在这件事情中母亲就是那个重要他人，也是我一生的重要他人。虽然当时挨打了，但是母亲清清楚楚地让我明白这件事情是因为我的贪玩造成的，是我没有认识到10块钱的艰辛，没有承担应有的责任。所以，到现在我对待钱一直很谨慎。

“重要他人”可能是我们的父母长辈，或者是兄弟姐妹，也可能是我们的老师，亦或萍水相逢的路人。童年的记忆遵循着非常玄妙神秘的规律，你刻意要记住的人物和事情，很可能湮没在岁月的灰烬中。但某些特定的人和事，却挥之不去，影响我们的一生。如果你不把它们寻找出来，并加以重新认识和把握，它就可能像一道符咒，在下意识的海洋中潜伏着，影响潮流和季风的走向。你的某些性格和反应模式，由于“重要他人，重要事情”的影响，而被打上了深深的烙印。

生活不可能总是在家庭中，更多的是在学校里。而此时老师无疑是我们人生最重要的指路人，老师也永远是我们的人生导师。小学五六年级时的一个晚上，寝室里有几个同学抽烟，他们也让我抽，说不抽就是要打小报告。虽然当时我没有真的抽，但我还是把烟挨着嘴，让他们看起来我抽了，这样他们就不用担心我会向老师打报告。中学时期正是我们学会“拉帮结派”的时期，这个时期我们都希望有一个容纳自己的群体，我们都需要群体的

接纳。或许是特殊年龄阶段，我不会去做违背群体要求的行为。最后也不知道是什么原因班主任知道了寝室同学抽烟的事，于是班主任让当天晚上抽过烟的同学自觉地站出来。当时，我自认为自己没有真的抽过，所以没有主动地站出来。但是，有同学告诉老师说我也抽了。班主任因为这件事严厉地批评了我，还撤销了我的班长职务。上大学了，闲来没事就分析自己现在的行为模式，突然意识到自己为什么一直没有吸烟的原因，很有可能就是与这件事情有关。因为我已经把吸烟和惩罚建立了联系，而人的潜意识都有趋利避害的本能，所以我就一直拒绝吸烟。就是这样一些事情影响着我的行为习惯，这难道不是很有意义吗？某种意义上，现在的我其实早在很久以前就已被预设好了行为。

初中是我们一生中一个重要阶段，总有些人会深深地影响着我们。有一天学校通知全校师生向贫困地区学生捐款，晚上班主任就让我这个班长组织大家自愿捐款。当大多数同学都或多或少地主动捐了，而当时，我只想着自己家里有多么的穷，就没有带头捐。班主任知道我没有带头捐款，当时就在班上发火了。当然，我又一次地被免职了。虽然后来我借钱还是捐了，但心理就是不平衡。让我没有想到的是，晚上班主任就找到我。现在已经记不清当时具体说过什么，只记得他跟我说“作为班干部就需要带好头，我知道你的家庭情况，即使，你捐款了，最后

(下转第24页)

(二)心理故事

小学阶段的学生由于其特殊性,不像成年人那样能够轻松地理解很多抽象的概念和词汇。心理学研究表明,小学阶段的孩子,尤其是小学低年级的孩子,具体的图画和清晰的人物形象更能让他们记住。故事作为一种最受儿童喜欢的文字形式,其优美的景色,典型的人物形象塑造,生动的故事讲述,让儿童深深为之吸引,使他们增长了知识,发展了智力,并从中受到感染和教育,懂得什么是真善美,什么是假丑恶,从而养成积极向上的心理品质。如培养三年级孩子的自信力,如果你告诉他自信是什么,孩子们可能会听不太明白,也不是很感兴趣;如果你通过《你很特别》,通过胖哥如何正确认识自己的故事,他便能清晰地知道:每个人都是独一无二的,都是特别的,我们要做最好的自己。

当然在选择和运用心理故事时需要注意:首先,内容的选择要适合学生的年龄特征和理解水平;其次,故事的选择要符合课程目标的要求;最后,故事讲述要生动形象,要符合学生的心理特点,要能调动他们的兴趣。

(三)心理绘画

绘画对儿童的心理健康具有重要作用。绘画是儿童认识和把握世界的一种方式,也是表达情绪情感的自然方式。艺术心理学认为,绘画天

然就是表达自我的工具,是用非语言的象征性工具表达自我潜意识的内容,可以作为一种心理投射的技术。同时,儿童天然地喜欢绘画,因为绘画是出自儿童自身生理需要而产生的一种心理需求。儿童绘画有自己的内在逻辑和表达方式,蕴含着孩子们的思想与行动,是他们内心世界的自然流露。

在我校举办的第一届心理健康活动月上,我们在低年级学生中举办了心理绘画比赛。孩子们通过绘画,将自己碰到的开心事、难过事都描绘出来,让孩子更好地宣泄自己的情绪,取得了很好的效果。

三、提升体悟——让改变从心灵走向行为

积极心理学中有关于人的心理认知和行为改变的ABC理论:其中A代表情感、情绪,B代表行为,行动,C代表认知、思维。该理论的核心点在于人的行为的改变,关键不是情绪上的接纳,也不是认知上的认同,而在于行动上的改变。只有联合情绪、认知和行动三点才能真正改变人的行为。因此,心理课是否有效,不仅体现在学生是否真正参与课堂,是否有情绪上的感受,是否有认知上的冲突和改变,更重要的是学生是否通过课堂已经习得这项品质,并且有行为上的表现。

每堂课结束后,对照目标,根据教学内容,笔者都试图从以下几点来

形成习惯:

首先,语言分享让认知更清晰。心理学研究表明,人的认知的获得有不同的途径,通过听觉,我们能接收25%的内容,通过视觉我们能接收35%左右的内容,通过书写我们能接收50%左右的信息,通过教授给他人,我们能接受其中75%左右的信息。因此,鼓励学生在课后自己当小老师,与家长和朋友分享自己的收获。

其次,文字总结让思维更深刻。及时地将自己的收获通过文字书写下来,能加深我们的认识和改变,心理学上对此早有研究。因此在心理课上,会设计一些如“写写我的收获”的环节,当场巩固学生的认识。

最后,当然,心理课教学的最终归宿还是在于学生心理品质的形成。而好的心理品质都可以具体为一个个的行为,成为像按时起床这样的习惯。如在上“感恩”这一课后,我们要求学生与家长一起,每日做三次感恩练习,直到它变成一种生活习惯。

当然,人的心理品质的形成,跟人的观念的改变一样,不是一朝一夕的事情。需要我们一日日用工,而真正能够让改变持久的是我们日常的习惯。如何在心理课的教学中,促进学生这些良好心理品质的形成也是我们一直在思索和实践的内容。

作者单位:上海市嘉定区金鹤小学

(上接第27页)

我也会把钱退给你。但是,任何时候我们都需要有责任,不要总是先从个人利益出发……”。反正当时谈了很多,后来他又把钱退给我们这些家庭情况不是很好的学生。其实我们都知道那是他自己的钱,一直到现在我都很感激他。就是我的班主任让我决定了自己的职业选择,我要成为一名老师。现在,每次有人问起我为什么要选

择文科,为什么要选择心理学,我都会说因为我要成为一名老师。一个人影响着别人一生的选择。

有些重要他人或者事情带给你的是好的方面的影响,就像我童年时发生的。那些人和事影响着我现在的行为习惯和我的性格。寻找我们的“重要他人和事情”,是了解现在自己的重要方式,也是重新认识自己的一

个重要途径。而有些重要他人和事情却带给我们深深的痛苦,这时,寻找我们的“重要他人和事情”,也是抚平这创伤的温暖之手。或许,在你一直感到困惑的时候,不妨静静地坐下了,回忆一下童年的那些重要他人、重要事情是不是一直在影响着自己。

作者单位:西北师范大学

图片来自百度网