

积累和丰富日后的写作素材,提升写作水平。

## 2. 老师带领研读,学习写作方法

空有满脑的写作素材,但难以通过合适的写作手法表达出来,是万万达不到写作教学的目标的。通常,作为习作例文的文章,都会运用一些写作手法和说明方法。老师可以带领学生找出文中运用说明方法的地方,师生共同分析使用说明方法给语句的描写带来了什么好处,如果撤掉,使用白话描述会出现什么影响。让学生在寻找中强化不同说明方法的判断与使用方法,在对比中感受使用说明方法带来的生动有趣的效果。比如在统编版四年级下册《颐和园》一课的教学中,老师可以让学生找出文中使用说明方法的语句,并分析其给作文带来的作用与效果。“正前面,昆明湖像一面镜子,绿得像一块碧玉。”这句话,老师可以引导学生分析作者把昆明湖比作镜子和碧玉,运用了打比方的说明方法,生动形象地写出了昆明湖平静和碧绿的特点。通过分析习作中的实例句型,可以加深学生对写作手法的理解,并学习如何在自己的习作中进行有效运用,从而加强自身的习作能力。

除了对具体事物的详细描述外,如何描述一件事情进行的过程,也是习作教学的难点。因此,老师应该带领学生们从习作例文中学习作者使用的叙述方法,让学生学会有条有理地行文。同样还是《颐和园》一文,作者从长廊、佛香阁、万寿山到昆明湖,利用移步换景的写作手法,描绘了北京颐和园的优美风情,全文顺序清

晰,层次清楚,首尾呼应,语言优美,让读者在阅读中达到仿佛身临其境的效果。在这一课的教学中,老师可以引导学生找出文中描述游览顺序的关键词和过渡句,体会它们的作用。关键词点明了作者的游览顺序,过渡句承上启下,使文章语言连贯自然。这都是学生在进行习作创作时值得学习与借鉴的地方,在描述一件具体事件时,要学会选择关键词点明事情发生的顺序经过,运用合适的过渡句,使文章读起来流畅有条理,提升习作质量。

## 三、结束语

统编版小学语文教材中的习作例文都是精挑细选下的优秀作文,每一篇都有值得学生细细品味、加以学习的独到之处。这就要求老师们积极创新习作教学模式,争取在课堂教学中将习作例文的最大效用发挥出来。同时,老师也要注意,在讲解习作例文时重点在于写作技巧和文章结构,千万不能将学生的思维固定在例文内容上,否则学生将会陷入千篇一律的“模仿怪圈”中。

## 参考文献

- [1] 顾云青. 例文引路法在习作教学中的应用[J]. 小学教学参考, 2015, (28): 88
- [2] 李秀蕾. 统编教材习作例文的三个指向及教学建议[J]. 语文建设, 2019, (20): 12-20+57

# 分析心理学视角下“苦”的意义 ——让我们拥有属于自己的生命色彩

吴昊

(上海知极心理咨询中心 上海 宝山 201901)

**【摘要】** 本文从分析心理学的角度以“苦”的象形字、词性的解释和“苦”在中国文化下的表达,在多个方面来讨论“苦”的价值。并结合个人的经历和想法,讨论“苦”对于个体在其个性化过程中意义和价值。

**【关键词】** 苦; 超越功能; 阴影; 转化

**苦** “苦”字,《说文解字注》中:【艸部】苦。大苦,苓也。从艸古声。康杜切。<sup>1</sup>

翻译过来的解释就是:非常苦,苓草。字形采用“艸”作偏旁,“古”是声旁。

“苦”字是上下结构。上半部分的结构是“艸”同艸;同“草”。《说文解字注》中:【艸部】艸,百卉也。从二艸。凡艸之属皆从艸。<sup>2</sup>清代段玉裁《说文解字注》:百卉也。卉下曰。艸之總名也。<sup>3</sup>这个基本就是指草、百卉的意思。下半部分是“古”字,而这个“古”字我认为是取自“舌”字。

**舌** 在《说文解字注》中写道:【舌部】舌。在口,所以言也、别味也。从干从口,干亦声。凡舌之属皆从舌。食列切【注】徐锴曰:“凡物入口必干于舌,故从干。”也就是说用舌,在口中,用以言说、辨味的器官。由此我们一目了然的看到了对于“苦”字的解析:就是嘴里尝了一种草,这种草有一种非常苦的味道。

由此我引申的想到的是,这种口中苦味的感受也象征了个人在生活处境里痛苦的状态。那这样一种“苦”的状态会给我们带来什么?难道仅仅是一种不幸的状态吗?再回答这个问题之前我们先来看看“苦”字在现代的解释。“苦”字有很多的词性,在名词中有:1苦菜;2病;病痛。形容词中有:1苦味,跟“甘”、“甜”相对。古称“五味”之一;2痛苦;困苦;3刻苦;4劳苦;辛苦;5贫穷。在动词中有:1困扰;困辱;2使困苦,困于;3恨,怨嫌。在副词中有:1竭力;尽力;2甚,很。表示程度;3幸好,幸亏。

从这个部分的解释之中,我们可看到“苦”有一些不太一样的解释,比如:刻苦,尽力、幸好。从这里我们又看到了“苦”字的两层不同的意义。一层是痛苦,困扰,苦难。表达的是一种状态。另一层是幸好、幸亏,有转折的意思。“苦”字在心理层面上表达出一种转化的意义。从这些对于“苦”的理解之中,我不禁会想:人生不如意十之八九,“甜”少“苦”多是常态。那“苦”对于我们到底有什么意义和价值呢?

“苦”可以看做我们人生的阴影。大部分人可能不喜欢“苦”,不愿意谈“苦”,更不愿意面对“苦”。可能与“苦”有关的事情都是让人感到不适或是伤心难过不愿面对的。但真的仅限于此吗?《西游记》的故事大家一定不陌生,主要讲的就是唐僧师徒四人从大唐出发去西天取真经的事情。师徒四人在取真经的路上是历经九九八十一难,苦难连连,困境重重。正因为经历的这些苦难与困境他们才有机会去面对自己的阴影,才能转化和整合这些部分,最后才能有取得真经与立地成佛的结果。这个故事清楚的告诉我们:面对生活中所出现的种种的“苦难与困境”也可以是我们发展自己的机会。孟子在《生于忧患,死于安乐》中写道:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”苦难对于我们个体化的过程是非常重要的。因为“苦”会增强我们内心的意志品质;使有我们的精神坚韧不屈;让我们有勇气面对困境与自己的阴影;还会让我们更有力量,离开自己的舒适区,进入属于自己的英雄之旅。因此当我们内心获得这些品质之后就拥有了转化的可能,使我们成为自己理想的样子。

我们的人生是多姿多彩的,其中不仅仅有“苦”的部分——有失落、有挫折、有危难;同时也会有“甜”的部分——有喜悦、有收获、有成功。这些部分会交织在一起绘成属于我们我们自己人生风景。因此面对“苦”重要的就是我们如何看待“苦”这件事情。如果我们只是简单地看到苦消极的面相,那我们终究是要被“苦”所带来的消极的感受所吞没,面对困境就会裹足不前。因此我们更要看到“苦”积极的面相,在这个方面,我们必须要知道“苦”可能是我们无法回避的,但是“苦”也是可以带来转化的。这个转化的意义将给我们的人生带来珍贵的财富。正所谓“不经历风雨,怎么见彩虹。”

就拿目前正在面临新冠病毒的疫情举例。全国各地各个城市都相继发生了不同程度的肺炎疫情。这个疫情让我们的孩子无法正常的回到学校学习;让我们大部分人无法正常的回归工作岗位;很多企业无法开门营业;让我们不能再随意的出门游玩,需要尽可能的待在家里;让战斗在一线的医务工作者身处险境。也有一些人不幸感染此病毒接受治疗,甚至死亡。在这苦难的局面之下,我们每一个人因为个性、因为成长经历、家庭环境的不同会有不同的应对方式。有人可能因为害怕离开疫区越远越好,有人可能想尽办法筹集物资支援疫区,有人积极的报名参加一线医疗工作等等。为什么我们面对同一个局面会有那么不同的反应呢?我想一个很根本的原因就在于“苦”对于我们的意义是不一样的。“苦”对于不同的人所激发的内在能量和动力也是不同的。这就形成了每个人不同的对应方式。记得网上有这样一张照片:一位医务工作者的无菌外套背后写着:“胡歌女友”。这虽是一句玩笑,但却让人看到之后非常感动。这就是一种超越的状态,并带有自己的生命色彩。这些苦难虽然会在我们内心留下了深深的印记,但这样的困苦不会打垮我们,这些苦难不可能把我们吓退。我们在这样的困境之中,仍旧众志成城,齐心协力,在自己的岗位上做好自己的本职工作一起抗击新冠病毒。这是对于目前“苦”的局面的一种超越状态。也唯有这样的态度,才能帮助我们勇往直前,战胜疫情,在风雨后重建生活。

荣格曾说过:没有痛苦,就没有意识的唤醒。“意识的唤醒”意味着我们获得超越性的功能,意味着在苦于不苦之间找到第三种可能,一种带有我们自己特色的可能。“苦”对于我们并不只有消极的意义同时也具有积极的价值。我们需要和自己生活中的“苦”建立连接,接纳它,面对它,理解它。来发现由这些“苦”转化所带来的价值——那些属于我的生命色彩。

## 参考文献

- [1] 杜道生. 段玉裁《说文解字注》义例辑略(二)[J]. 语言历史论丛, 2019(02): 160-206.
- [2] 李满. 创作心理结构的动力系统[J]. 江西教育学院学报(综合版), 1990(01): 8-15.

## 作者简介:

吴昊, 1984, 男, 汉, 上海市人, 上海知极心理咨询中心, 国家二级心理咨询师, 沙盘游戏分析师。