

# 客体关系理论在高中心理辅导活动课中的运用

## ——以《我的重要他人》一课为例

万梦玲

(江西省南昌市新建区第二中学 江西 南昌 330100)

**[摘要]** 客体关系理论是精神分析流派中非常重要的理论,它对于个体理解自身的成长与发展具有巨大意义。高中时期是青少年期的一部分,面临人生诸多重要议题。本文主要阐述,以温尼科特的客体关系理论为背景,结合青少年期的心理特征,在高中开展心理辅导活动课——《我的重要他人》的过程与反思。

**[关键词]** 客体关系; 青少年期; 心理辅导活动课; 重要他人

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.524

### 一、客体关系理论与重要他人的内涵

客体关系理论是精神分析流派中非常庞大的理论体系,其中温尼科特的客体关系理论提出,自人们出生在这个世界上,开始与他人建立联系。生命之初,婴儿与母亲建立情感连接,形成不同类型的依恋模式,这对婴儿之后的成长和发展会产生重大的影响。在人的整个成长过程中,遇到各种各样特点的人,都会对自己产生一定的影响。

对自己产生影响的其他客体都可以被称为“重要他人”。母婴关系是婴儿成长和发育的背景环境,最初的关系会对人格结构发挥持续的影响巨大而持久,针对婴儿来说,接触的母亲便是自己的第一个重要他人。启蒙老师、好朋友、恋人等,也是个体成长过程中的重要他人。<sup>[1]</sup>

### 二、青少年期的心理发展特征

青少年期,是儿童期与成人期之间的过渡时期。在生理上,第二性征出现等身体的显著变化给他们带来一定的困扰;心理上,青少年对自我思维过程的认识日益增长,一方面渴望独立,另一方面心智还不够成熟,在某些方面还需要借助父母或师长的力量。在这个阶段,他们不仅要面临学业压力,还要学习男性或女性的社会角色规范,建立与他人的良好关系。此外,埃里克森提出,自我同一性是个体在青少年期需要面对的重要议题,在这个阶段,个体需要不断思考自我,探索“我是谁”、人生观、价值观等重要议题。

个体能否顺利而积极地度过青少年期,很大程度上取决于重要他人对自身的帮助与支持。<sup>[2]</sup>

### 三、活动流程与设计意图

#### 1、导入:《假如给我三天光明》段落与短视频

呈现《假如给我三天光明》的段落:

起初,我只是个有可能学习的毛坯,是我的老师帮我开了眼界,使我这块毛坯有可能发展进步。她一来到我的身边,就给我带来爱,带来欢乐,给我的生活增添绚丽的色彩。她把一切事物的美展现在我的面前,她总是设法使我生活得充实、美满而有价值。

播放电影《假如给我三天光明》的片段,使学生快速回顾海伦凯勒与沙利文老师之间的故事。通过个别学生分享观后感,引出:沙利文老师在海伦凯勒学会“说话”、学业和事业发展等方面对其产生了巨大影响。

**[设计意图]** 通过学生熟悉的人物与书籍导入本堂课,引入主题——“我的重要他人”——人生中对自己影响比较大的人。

#### 2、说一说:“我的重要他人”可能是哪些人

教师与学生共同探讨:“我的重要他人”可能是哪些人以及原因。总结:哪些人可能是“我的重要他人”:父母、老师、朋友、兄弟姐妹、偶像、书中人、路人……

**[设计意图]** 这个环节是导入与主题活动之间的承接、过渡,旨在通过一问一答的师生互动模式,促使学生思索“我的重要他人”的定义是什么,重要他人对“我”的影响有哪些。

#### 3、浅催眠与绘画:我的重要他人

缓慢而轻柔地念出:

试着找到一个舒适的姿势,

可以坐着也可以趴在桌子上。

慢慢闭上眼睛,

跟随自己的节奏,深呼吸几次。

(停顿一会儿)

现在,我们跟随时间的浪潮,回到过去,

我们与重要他人相遇或者他陪伴我们的时候。

这个人,

可以是一直陪伴你长大的人,

可以是指引你前进方向的人,

可以是给予你莫大支持的人,

可以是帮你排忧解难的人,

可以是在你难过时给你温暖的人。

(停顿一会儿)

现在,你的脑海里已经出现了这样一个人。

慢慢睁开眼睛,

试着将他画出来,

也可以画出你和他之间的故事。

**[设计意图]**

通过音乐放松,降低学生的防御,可以更容易使学生敞开自己的内心,与内心深处声音对话;绘画环节,也是促使学生更容易“说出”自己与重要他人之间的故事,表达出自己对重要他人的情感。在学生作画的时候,教师走近学生和学生互相交流,在互动中促使学生思考何为“重要”,因为“重要”,所以我们需要思考些什么,做些什么。

#### 4、分享与升华

鼓励学生在班上同学面前分享。

教师用直面技术与学生对话,强调:看着纸上的重要他人对话。

师:我想知道你画的重要他人是?

生:( )

师:可以简单描述一下你画的内容吗?

生:( )

师:那我想知道他对你产生了哪方面的重要影响呢?或者因为他你变得更加怎么样了?

生:( )

师:好,现在看着他,你有什么想说的吗?

如果学生说的是“谢谢”,

师继续问:你还想对他说些什么呢?

生:( )

师:当你这样说了之后,你觉得他会有什么样的表情,他会有什么感受?

生:( )

师:他可能会说些什么呢?

生:( )

师:好,那你有没有想要做些什么呢?

生:( )

在与几位同学的师生互动完成后,总结:

在我们的心里一定有些话想对那个重要他人说,我们可以勇敢地说出来,如果你觉得爱在心口难开,那么你也可以通过书信的方式去表达你对他的感谢。除了感恩,我想,也许更重要的是,我们带着重要他人的爱与期许,继续前行,不断成长。

**[设计意图]**

利用直面技术,可以营造一种氛围,仿佛“重要他人”就在身旁,仿佛“我”对他说的话可被他听见,这种感觉可以促使学生更愿意表达,真实情感更易于流露出来。当学生感觉到,想要说出“谢谢”的时候,这个环节完成了第一步,所以要继续发问,直到学生说出自己想要付诸的实际行动,才真正实现“我的重要他人”的深刻意义。

### 结语

由于课堂涉及个体内心深处,有些学生触动挺大,情绪较为强烈,对于学生这部分的表现,教师应该做到无条件接纳和支持性反馈。有个别学生的情况很特殊,他们认为人生道路上没有这样的重要他人,回顾过往生活很痛苦,因此不愿意投入到主题中,对这部分学生要特别关注,这些学生可能内心有创伤,不愿触碰,可以悄悄和他们交流,如果他们不愿意暴露,应当允许他们,不过多劝导。

因此,授课群体需要慎重,最好是持续授课的班级,这样可以持续观察学生的状态,留意特殊的学生。

### 参考文献

[1] 吴巍. 青少年人际沟通问题心理疏导的理论与实践[J]. 统计与管理, 2013(04): 42-43.

[2] 官贺. 班级团体心理辅导在高中班会中应用的研究[D]. 东北师范大学, 2012.