

潜意识投射技术在初中心理课堂的应用例析

◎ 戴林丽 (江西师范大学附属赣江新区初级中学, 南昌 330019)

摘要: 深入探讨了OH卡牌、绘画等潜意识投射技术在初中心理课堂中的应用,特别是在处理校园欺凌问题方面的成效。实践表明,该技术有效提升了学生的参与度和积极性,促进了学生的自我认知和情感表达能力。同时,也增强了学生的反欺凌意识,让学生学会以更积极的态度应对和预防欺凌行为。

关键词: 潜意识投射技术; 校园欺凌; 初中生

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 11-0025-03

一、引言

近年来,校园欺凌现象在学生群体中较为普遍,中国青少年研究中心“青少年法治教育研究”课题组2020年至2022年针对3108名未成年学生的调研显示,53.5%的学生遭受过校园欺凌^[1]。校园欺凌是指发生在中小学校的校园及其周边,学生之间蓄意或恶意通过肢体、语言或者网络实施的,造成受害者身心伤害的侮辱、欺负等行为^[2]。受害者在受到欺凌后,更容易产生一些内向性问题(抑郁、焦虑),不善于表达和发泄^[3]。由于欺凌者往往具有较高的社交地位,受害者可能不敢直接将报复行为施加到欺凌者身上,或者将欺凌者的行为公之于众,而是选择用保持沉默作为保护自己的一种手段。因此,如何让受害者表达出自己的心声,同时又不会对受害者带来二次伤害,便成了组织心理课堂活动的核心目标。

潜意识投射技术是一种通过特定的媒介,引导个体将自己的内心感受、想法、信念等投射到外部事物上,进而深入探索和了解自我内心世界的技术^[4]。由于该技术具备象征性、隐喻性等特点,因此学生在课堂中能够放心、安心地表达自己的观点。本文将拒绝校园欺凌主题课为例,探讨潜意识投射技术在初中心理课堂的应用及其成效,并进一步丰富潜意识投射技术的内涵。

二、潜意识投射技术在校园欺凌主题下的具体应用

(一) 潜意识投射技术在课程导入阶段的应用

要开展潜意识投射技术,首先需要营造一个安全、舒适的环境。在这个环境中,学生能够放松警惕,放下防备,愿意深入探索自己的内心世界。其次,设计的活动应当生动有趣或与学生的现状紧密相关,容易打破学生内心的平静,引发学生思考,促使学生把注意力投入到心理课堂中。

导入活动——影子会说话

本环节给学生呈现了5张影子图片,如图1和图2所示,这些图片具有多义性和模糊性,能够引发学生不同的联想和感受。学生根据影子中的人物动作和形态猜测人物之间的关系和故事,学生的回答能投射出其在现实世界中的人际关系和处理人际问题的一些态度。比如有些学生会将图1解读为一家四口,有些学生会解读为一个受欺负的人和两个旁观者等。针对图2,有些学生将其解读为车上的小孩在拿鞭子抽打拉车的人,有些学生解读为拉车的是哥哥,在逗着弟弟玩。一般而言,解读出更多悲惨信息、暴力信息的学生往往在现实世界中有过类似的经历。教师对学生不同类型的回答进行引导:同学们,因为我们的过往经历不同,代入的角色和身份不同,所以我们对一些模糊的事件就会产生不一

样的反映。接下来我们一起欣赏一节影视片段。



图1 影子图片(一)



图2 影子图片(二)

接着,教师以一段校园欺凌影视片段(摘自电影《悲伤逆流成河》)过渡到本课的主题。

(二) 潜意识投射技术在课程转换阶段的应用

OH 卡牌是一种常用的潜意识投射工具,卡

牌由 88 张图画卡(简称图卡)和 88 张引导卡(简称字卡)组成。图卡为水彩图案,内容主题涉及日常生活中的各类场景。教师需要在课前根据课程主题提前选取好合适的图卡或者字卡,以便于课堂的使用。出于课堂时限和影片凸显的主题要求的考虑,在本课例中共选取了 18 张 OH 图卡,并将所有的卡片进行编码(部分图卡如图 3 所示)。

转化活动——感受校园欺凌

本环节,教师首先播放了一节影视片段让学生观看。观影结束后,询问学生在视频欺凌事件中有几类人群。大多数学生都能快速回答出来有三类:欺凌者、受害者和旁观者。紧接着向学生呈现 18 张 OH 卡片,并告知学生,需要他们从中任选一类人群代入角色,以该角色身份去选取一张最吸引自己或者最引起共鸣的 1 张卡牌。然后,通过小组讨论或个别分享等方式,引导学生分享通过角色所体会到的卡牌背后的内容。在这一过程中,往往会出现不同角色选中了同一张图卡的情况,这更能凸显不同角色在欺凌情景下抉择的背后动机。比如有两位学生分别代入的是欺凌者和受害者角色,但都选择了 2 号图卡,代入欺凌者角色的学生看到的是实施欺凌行为得逞后的笑容,而代入受害者角色的学生看到的是受欺凌后最终走向死亡的结局。这一角色体验过程有助于学生的换位思考,能预防欺凌行为的发生。

(三) 潜意识投射技术在课程工作阶段的应用

绘画是一种最直接的呈现个体内心活动过程的方式。学生自由地把脑海中浮现的情景用绘画而非语言的方式表达出来,这实际上是逐步将其潜意识投射到画纸上的过程。借助卡牌对原有的感觉及经验组织模式进行搭配,再配以绘画续写的方式重新解释个体自身的感觉和经验,从而有机会让学生从其他视



图3 OH图卡(示例)

角来看待和解决问题。在绘画结束后的分享过程中，教师可以带领学生深入剖析自己的情感和认知，发现自身对于欺凌行为的态度和看法，并引导学生思考如何积极应对和预防欺凌行为。

工作活动——画出新的故事

本环节紧扣上一环节内容，在学生代入角色，分享完卡片内容后，要求学生从卡片角色中脱离出来，站在第三方视角去评价角色人物的行为和动机，并且用小组合作的方式探讨出能够帮助角色人物的一些办法或建议。随后再设想角色人物听从建议后的未来，并以绘画的方式，将角色人物的未来绘制在画纸上。课例中，有些代入旁观者角色的学生从角色中脱离出来后，表达了对旁观者的理解，但同时也提出了一些建议，比如未来再见证欺凌事件时可以告知老师，或者找到更多的旁观者一起制止此事等。最后，该生的绘画作品中呈现了同学互帮互助、欢声笑语的场景。

绘画中呈现出来的新故事也是学生在经历不同角色身份替换后，内心对未来世界怀有的美好期待，这种方式有助于增强学生的反欺凌意识，培养他们维护美好同学情的能力。

（四）潜意识投射技术在课程结束阶段的应用

结束活动——我想对你说

本环节为课堂的结束环节，所有学生回归到自己的角色和身份中，对欺凌者/受害者/旁观者说一句话：

欺凌者/受害者/旁观者，我想对你说：_____。

以该形式收尾，一方面，对于现实中作为欺凌者的学生能起到自我警醒的作用；让现实中作为旁观者的学生收获更多的勇气，勇于站出来帮助同学；现实中身为受害者的学生也能感受到温暖和力量，不再惧怕欺凌。另一方面，也能检验课堂效果。

三、课堂成效

通过潜意识投射技术的应用，以拒绝校园欺凌为主题的初中心理课堂取得了显著的成效。首先，潜意识投射活动的设计符合学生的年龄特点和兴趣爱好，能够引发学生的共鸣和关注，从而提高了

学生的参与度和积极性。其次，通过潜意识投射活动，学生能够更加深入地了解自己的情感和认知，学会用更加准确和生动的语言表达自己的内心感受。最后，通过深入剖析欺凌问题的根源和危害，学生能够更加清晰地认识到反欺凌的重要性，学会用正确的方式和方法来应对和预防欺凌行为。

四、反思

初中心理课开展是否成功，主要取决于学生在活动中主体性的发挥及获得心理体验和感悟的程度。虽然潜意识投射技术在初中心理课堂的应用取得了一些成效，但仍面临着一些挑战。首先，教师需要具备较高的专业素养和丰富的实践经验，才能设计出符合学生特点和需求的潜意识投射材料。其次，潜意识投射技术的应用需要注重个体差异和个性化需求，教师需要密切关注学生的反应，包括言语、表情、动作等，对这些反应进行解读和分析，并针对不同学生的特点和问题给予及时的反馈。最后，教师需要关注学生的情感体验和心理变化，及时给予关注和支持，帮助学生解决在潜意识投射过程中出现的问题和困惑。

综上所述，潜意识投射技术在初中心理课堂的应用具有重要意义和价值。通过设计符合学生特点和需求的潜意识投射活动，教师可以帮助学生在体验中深入了解校园欺凌问题的本质和危害，增强学生的反欺凌意识和能力，促进学生身心健康发展。同时，教师也需要不断反思和改进自己的教学实践，提高教学效果和质量。

参考文献

- [1]郭开元. 论校园欺凌的预防和处理机制[J]. 预防青少年犯罪研究, 2017(6): 13-19.
- [2]鲍振宙, 储怡佳, 王帆, 等. 受欺凌经历对青少年亲欺凌旁观行为的影响: 道德推脱与感知班级反欺凌规范的作用机制[J]. 心理发展与教育, 2025(2): 265-275.
- [3]谢家树, 魏宇民, Zhu Z. 当代中国青少年校园欺凌受害模式探索: 基于潜在剖面分析[J]. 心理发展与教育, 2019, 35(1): 95-102.
- [4]盛婷. 基于OH卡牌的初中心理课堂活动设计与实施[J]. 中小学心理健康教育, 2023(29): 18-20.