



每个人在心智成熟的旅程中都要经历一系列艰难乃至痛苦的转变，才能在心灵上实现成长。

识指的是我们努力地回想，还是可以想起来的部分事情。前意识层面，其功能为对意识收集的信息进行整合、识别、界定及判断，经过对潜意识信息读取，采取对外投射或拒绝投射的决策，由于基因及成长环境塑造，具有一定系统化特征。^[4]潜意识虽然深层于内心，被压抑和排斥在意识的下面，但是它的能量巨大，平时不为人知，表现有梦、绘画、口误等。

心理防御机制是弗洛伊德提出的一种重要的心理现象，精神分析理论认为，防御的作用是在潜意识层面进行的，是人所意识不到的一种对现实的歪曲。防御机制的主要表现是压抑。压抑就是把那些不为道德所容忍，具有威胁性的欲望、知觉或恐惧禁锢于无意识之中，不使出现于意识。有时压抑会使身体的某一部分功能紊乱。压抑机制还会引起其他的身体失调，如气喘、溃疡等。

大多数看似无心的行为和思想，都是潜意识作用的结果。潜意识几乎支配着个体全部思想和行为，潜意识的影响巨大，虽然平时感觉不到。潜意识经常是使人生病、感情困扰、行为异常等方面的根源。要解决一个人的心理和行为的问题，首先要读懂这些问题背后的潜意识，然后将潜意识的问题提升到意识层面，通过一系列心理疏导，改变认知，最终实现自我成长。

（二）重视原生家庭，透过现象看本质

原生家庭指一个人小时候生活的家庭，主要是父母的家。原生家庭塑造人的个性和人格特征，影响人的思维方式和人际交往模式。每个人都是带着原生家庭的印记开始自己的成长。不良的父母教养方式不利于子女健康人格的形成。^[5]大多数目前的问题，根源都不在当下，而是原生家庭（父母的家庭）带来的负面影响。幼时心里没有得到满足，现在要加倍补偿。童年的心理创伤，在人际交往和亲密关系中最常浮现。个人特别在意或过度受伤的“情绪过激”反应，通常与幼时的原生家庭产

生的“原生情结”密切相关。可以借着“原生情绪”被触发的时机，做一次深刻而痛苦的心灵回溯，探索自己在成长过程中曾发生的关键事件，学习用更成熟、更客观、更全面的视角看待自己的原生家庭。

现实生活中，大多数人就在无意识当中重复着父辈的思维方式 and 为人处世模式，这就需要主动探索自己的潜意识，从潜意识状态中解脱出来，主动探寻自己性格形成的源头，对自己的思维方式和生活方式进行修正，摆脱父母教养方式的不良影响，帮助自我建立更和谐的关系，过上更好的生活。

（三）正视问题，家校共育助力学生成长

通过这个案例，可以看到家庭早期教育对一个人的成长非常重要。所以，应该在学生入学时，请父母填写一份家庭教养方式的调查表。了解家长的职业、受教育水平、父母关系、家庭教养方式、学生成长中的重要事件、学生童年期主要养育人、亲子关系、学生心理状况、学生身体状况等。这样就可以快速地与需要关注的学生建立连结，同时与需与家长更快地建立有效联系，家校共同努力，形成合力，助力学生成长成才。

每个人在心智成熟的旅程中都要经历一系列艰难乃至痛苦的转变，才能在心灵上实现成长。每个人不管原生家庭如何，不管父母如何对待，都要把看待问题的境界提高。原生家庭只能影响个体的过去，决定不了未来。真正重要的是，要学会与父母和解，勇敢地活出自己。

参考文献

- [1]耿兴永：《潜意识——心理学帮你发现未知的自己》，北京：中国纺织出版社，2012：20-33页。
- [2]丛中：《“潜意识”概念辨析》，载《心理学通讯》，2019，2（04）：291-294页。
- [3]叶浩生：《心理学史》，北京：高等教育出版社，2011：12页。
- [4]曾毅：《身心系统情绪体验原理新视角》，载《心理月刊》，2020，15（15）：33-35页。
- [5]张东昀、陈翩、刘新生等：《父母教养方式与大学生妒忌的关系：自尊的中介作用》，载《中国特殊教育》，2018（11）：52-57页。

作者简介

南锋霞 西安交通大学档案馆馆员，国家二级心理咨询师，研究方向为档案管理和育人

南亚娟 西安交通大学彭康书院副教授，研究方向为思想政治教育