



校园心灵剧场

校园心理剧犹如春风，
让学生沐浴在春风里，
在心灵剧场，演绎出人生的春夏秋冬……

学生心理剧心理辅导与咨询

刘喟 著

山东教育出版社



校园心灵剧场

学生心理剧心理辅导与咨询

刘喟 著

山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园心灵剧场:学生心理剧心理辅导与咨询/刘嵘
著. —济南:山东教育出版社,2015
ISBN 978-7-5328-9146-7

I. ①校… II. ①刘… III. ①中小学生—心理健康
—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 243686 号

校园心灵剧场

——学生心理剧心理辅导与咨询

刘 嵘 著

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)

电 话: (0531)82092664 传真: (0531)82092625

网 址: www.sjs.com.cn

发行者: 山东教育出版社

印 刷: 山东新华印务有限责任公司

版 次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 710mm×1000mm 16 开本

印 张: 11.75 印张

字 数: 186 千字

书 号: ISBN 978-7-5328-9146-7

定 价: 36.00 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

印厂电话:0531—82079130

目 录

理论篇 心理剧与校园心理剧

第一章 心理剧	(2)
【心理剧案例】	(2)
第一节 心理剧概述	(6)
一、什么是心理剧	(6)
(一) 心理剧的含义	(6)
(二) 心理剧的基本要素	(7)
(三) 心理剧的流程	(9)
二、心理剧的产生与发展	(11)
(一) 心理剧的创始人——莫瑞诺	(11)
(二) 心理剧的发展历史	(13)
(三) 心理剧在中国的发展	(15)
三、心理剧的疗法特点	(18)
(一) 强调以“行动”来经验生命而非谈论问题	(18)
(二) 强调音乐、美术等多种元素与咨询技术的整合	(18)
(三) 强调心理剧内容的自发性与创造力	(18)
(四) 强调互动的关系	(19)
第二节 心理剧的理论基础	(19)
一、哲学观:创造力与自发性	(19)
二、人际关系网络与社会原子	(21)



三、角色与文化原子	(21)
四、团体动力	(22)
第三节 心理剧的常用技术	(23)
一、暖身技术	(24)
二、社会测量技术	(25)
(一) 莫瑞诺社会测量法	(26)
(二) 社会测量的主要方法	(26)
三、演出常用技术	(30)
(一) 角色互换	(30)
(二) 独白	(29)
(三) 替身	(30)
(四) 多重角色的自我	(30)
(五) 空椅技术	(30)
(六) 角色扮演	(31)
(七) 镜观技术	(31)
(八) 雕塑技术	(31)
(九) 未来投射技术	(31)
第四节 心理剧导演	(32)
一、心理剧导演的专业角色	(32)
二、心理剧导演的自身素质	(36)
三、心理剧导演的相关领域	(37)
(一) 团体辅导	(37)
(二) 普通心理学	(37)
(三) 人际沟通理论	(37)
(四) 异常心理学	(37)
四、在心理剧专业方面的训练	(38)
第二章 校园心理剧	(39)
第一节 校园心理剧概述	(39)
一、什么是校园心理剧	(39)

(一) 校园心理剧的含义	(39)
(二) 校园心理剧与心理剧的联系与区别	(40)
二、校园心理剧在学生心理健康教育中的作用和意义	(41)
(一) 校园心理剧在学生心理健康教育中的作用	(41)
(二) 校园心理剧在学生心理健康教育中的意义	(42)
三、校园心理剧在学校推行应注意的原则	(42)
第二节 校园心理剧的功能	(43)
一、校园心理剧的教育功能	(43)
(一) 校园心理剧教育功能的特点	(44)
(二) 校园心理剧教育功能的分类	(45)
二、校园心理剧的审美功能	(47)
(一) 塑造整体人格	(47)
(二) 促进自我成长	(48)
(三) 发展爱的能力	(48)
(四) 增加沟通理解	(48)
(五) 促进社会性发展	(49)
三、校园心理剧的治疗功能	(49)
(一) 心理治疗的概念	(49)
(二) 校园心理剧的治疗功能	(50)
第三节 校园心理剧的创作	(50)
一、校园心理剧的构成要素和过程特点	(50)
(一) 校园心理剧的构成要素	(50)
(二) 校园心理剧的过程特点	(52)
二、校园心理剧的内容与结构	(52)
(一) 校园心理剧的内容与形式	(53)
(二) 校园心理剧的结构	(55)
三、校园心理剧的创作	(56)
(一) 校园心理剧的创作过程	(56)
(二) 校园心理剧创作的艺术手法	(58)



(三) 校园心理剧在应用中应注意的事项	(59)
第三章 校园心理情景剧	(61)
第一节 校园心理情景剧概述	(61)
一、校园心理情景剧的含义	(61)
(一) 心理情景剧的含义	(61)
(二) 校园心理情景剧的含义	(62)
二、校园心理情景剧的要素和过程	(62)
(一) 心理情景剧的要素	(62)
(二) 心理情景剧的过程	(63)
三、校园心理情景剧的主要形式和特点	(63)
(一) 校园心理情景剧的主要形式	(63)
(二) 校园心理情景剧的特点	(64)
四、心理剧与情景剧的异同	(65)
(一) 相同之处	(65)
(二) 不同之处	(65)
第二节 心理情景剧的技术	(67)
一、准备技术	(67)
(一) 专业训练的演出团队的准备	(67)
(二) 设景技术	(67)
二、暖身技术	(69)
(一) 舞蹈暖身	(70)
(二) 音乐暖身	(70)
(三) 肢体暖身	(70)
(四) 艺术表达	(70)
(五) 游戏暖身	(71)
三、演出技术	(73)
(一) 对白	(73)
(二) 旁白	(73)
(三) 三椅子技术	(74)

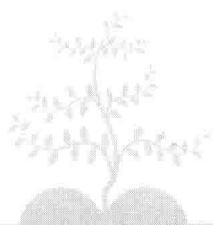
(四) 生命雕塑	(74)
四、分享技术	(74)
五、讨论技术	(74)
(一) 书面问答式	(74)
(二) 小组提问式	(75)
第三节 校园心理剧的基本技术训练	(75)
一、热身训练	(75)
(一) 情境测验	(75)
(二) 引导式幻想(引导式白日梦法)	(75)
(三) 舞蹈	(75)
(四) 艺术材料	(75)
二、主角的产生训练	(75)
(一) 团体选择	(75)
(二) 动作社会图	(76)
三、基本角色扮演技术训练	(76)
(一) 具体化或雕塑技术训练	(76)
(二) 镜子技术训练	(76)
(三) 空椅技术训练	(77)

实务篇 校园心理剧场

第四章 校园舞台心理剧	(80)
第一节 人生观教育在校园心理剧中的应用	(80)
第一出 音乐心理剧《一个彷徨者的感悟》——明确人生价值	(80)
第二出 《渔翁与富翁的对话》——树立正确的人生观	(82)
第二节 心理学知识在校园心理剧中的应用	(85)
第三出 《三兄弟的故事》——人格三结构	(85)
第四出 《电影院门楼的风波》——四种典型的气质类型	(90)



第五出 《招聘》——自我五结构	(93)
第六出 《休闲好时光》——休闲六层次	(97)
第三节 心理困惑及其解决在校园心理剧中的应用	(100)
第七出 《渴望》——父母的和睦相处对孩子的心理健康意义 重大	(100)
第八出 《融冰》——理解万岁	(106)
第九出 《化蝶》——升学历程	(112)
第十出 《我的大学》——学会适应大学的新环境	(118)
第十一出 《梦想变奏曲》——家长对孩子多元智能的了解与 鼓励	(122)
第十二出 《我们都是好孩子》——父母对孩子青春期的理解与 关爱	(130)
第十三出 《昨天、今天、明天》——了解父母的艰辛,展望自己 的未来	(135)
第五章 校园心理情景剧场	(145)
第一节 校园心理情景剧工作坊	(145)
第一出 《“一人一故事”心理剧场》——生命故事	(145)
第二出 《情绪交通灯》——与情绪共舞	(148)
第三出 《人际关系你我他》——妥善处理师生家长关系	(151)
第四出 《感情路上慢慢走》——爱不在就放手	(153)
第五出 《网络双刃剑》——休闲好时光	(155)
第二节 校园心理剧治疗工作坊	(158)
第六出 《伴你同行》——单亲孩子的心理剧工作坊	(158)
第七出 《往事如昔》——曾经被开除的学生心理剧工作坊	(162)
第八出 《生命是条流动的河》——教师螺旋心理剧工作坊	(165)
附 录	(176)
一、心理剧常用技术一览表	(176)
二、心理剧混合式技术一览表	(178)
参考书目	(179)
后记	(180)



>> 理论篇

心理剧与校园心理剧

心理剧和校园心理剧都是创造性心理治疗和心理辅导的形式,强调个体的自发性和创造性,运用演出的方法,通过角色扮演,再现当事人的现实生活场景及心路历程,促进个体成长,最大限度地激发个体的创造性潜能,从而有效面对生活中的挑战与机遇。

第一章 心理剧

【心理剧案例】

谁应该开我的车？

主角比尔是位 29 岁的男性，莫瑞诺从 7 位自愿当主角的成员中选出了他。他已有充分的暖身，提出主题如下：

“我心里有一个开我的车的小男孩，我不想再有那样的事情，我想去看看我心里允许他开我车的那个部分，我想要自己开车。”

莫瑞诺问比尔：“这辆车看起来怎么样？是哪种车？谁开的？”

比尔解释道：“这辆车是绿色的，有 4 个座位。两个人坐在车上，一个人开车，一个人坐在后座。他们代表了我的两个部分：小比尔和大比尔。大比尔坐在后座，而小比尔在开车。”

莫瑞诺说：“我们来看看！”

场景一：绿色的车

此场景设了 4 把椅子以代表汽车：两把椅子在前，两把椅子在后。比尔自己坐在后座，而选出一位辅角扮演小比尔坐在前座。比尔将小比尔的动作示范给辅角看，然后比尔

(扮演大比尔)坐在后座,表达出他想开车的愿望。小比尔拒绝,并坚持不让大比尔开车。尽管大比尔拼命努力劝说小比尔把座位让给他,但仍无法让小比尔移动位置。

莫瑞诺要求大比尔强硬一点,团体成员也试着鼓励他,但此时他卡住了,似乎因为害怕而变得动弹不得。

莫瑞诺建议大比尔和小比尔交换角色。莫瑞诺对比尔说:“你是强壮的,你了解父亲的爱,你是记得和了解的那个人。”但在扮演小比尔的角色时,比尔跪在辅角所扮演的大比尔前面,仍然无法有任何主见,依旧保持沉默。

莫瑞诺:现在你想见谁?

比尔: 我父亲。

莫瑞诺:好,让我们找出小比尔在小的时候没有得到的东西。

场景二:小比尔在卧室

在一个秋天的傍晚,主角——现在8岁——躺在卧室中的床上,轻声地哭。他睡不着,觉得害怕和寂寞,而且受到客厅宴会吵闹声的干扰。

莫瑞诺:你为什么哭?

比尔: 我怕黑。

莫瑞诺:谁会在黑暗中冒出来?

比尔: 华特伯伯。

莫瑞诺:让我们见见华特伯伯。

之前扮演小比尔的辅角被选出来扮演华特伯伯,比尔先和他交换角色。比尔(扮演华特伯伯)解释说,华特伯伯是家庭中的族长,身材高大,声音宏亮,步伐矫健,尤其是一双玻璃眼最令比尔害怕。

比尔(扮演华特):虽然我的声音听起来像是在生气,但我并不是一直在生气。我看到你身上的一些东西,比尔,你一直没有办法照顾好自己。

莫瑞诺:华特,你想告诉比尔什么?

比尔(扮演华特):好好照顾你自己,比尔,你有一些我以前没有的机会。

莫瑞诺:现在让害怕的比尔躺在床上。

[他们互换角色。



比尔：你好坏，华特伯伯。

莫瑞诺：你不必怕他，虽然他有一双玻璃眼……

华特：你不必怕我，我知道我很坏，但你并不坏，比尔。

比尔：是的。或许我也能在你身上学到一些东西。

华特：你看，比尔，我的眼睛是一个意外造成的……我被鱼钩钩到。

比尔：爸爸知道你在这里吗？

华特：不知道。你要我去厨房告诉他吗？

比尔：不，我可以自己去厨房。

莫瑞诺：父母不了解孩子有害怕的权利。向华特说再见，我们要转换场景。

[他们互相道别，然后华特离开。]

莫瑞诺：华特刚刚在这里，那是你最怕的人。现在我们一起来看看，是什么让父母不能接受你害怕的这个事实。你要去见谁？

比尔：父亲。

[一位扮演父亲的辅角被介绍出场。比尔解释说，父亲因在过度嘈杂的环境中工作而造成一只耳朵听不到。]

莫瑞诺：(对扮演父亲的辅角)你有一个躺在房间里的儿子，他非常害怕。

比尔：不是这样，我在厨房遇见他。

莫瑞诺：演给我们看。

场景三：比尔和父亲在一起

比尔先指导辅角如何扮演他父亲。当辅角(扮演比尔)正坐在火炉前颤抖时，比尔(扮演父亲)走进厨房去拿酒。

辅角(扮演比尔)：华特在这里，我很害怕，我睡不着。

比尔(扮演父亲)：噢，你很害怕，比尔，我不知道怎么照顾你，我要叫妈妈来吗？

比尔：不，我要你在这里。

比尔(扮演父亲)：但我们有个宴会，而且……你不能坐在这里，爸爸带你去房间。

莫瑞诺：(对父亲)如果你这样做，对你和儿子不会有任何好处。比尔，你可

以从父亲的角色中出来,以你自己的角色让我们知道你需要怎样的父亲。至少在这里,你可以让父亲成为你想要的样子。记住,小比尔是一个有思想、有感情的人,他有权力被听到。

厨房的这一场景被重新演出,但这次是一个理想的版本。在给辅角扮演“理想父亲”的指导之后,由辅角扮演理想父亲的角色,而比尔变成厨房里的8岁比尔。

父亲:比尔,你在厨房里做什么?

比尔:我很害怕,华特在这里。

父亲:你很害怕吗?

[父亲抱紧儿子,比尔在父亲的臂弯里哭了。

比尔:我害怕你会生我的气。

父亲:我们现在应该在一起。我们去你床上,然后一起谈谈好吗?

[父亲搂着儿子一起走到比尔的房间,坐到床上。

父亲:你的床好小,比尔,而我有一个大肚子。

[他们一起躺在床上,谈了一些有趣的事情,比尔很快乐、满足,在父亲的臂弯里睡着了。

莫瑞诺:现在我们有两种选择,你可以演你如何照顾你内在的小比尔,或者如何照顾你的小儿子。我建议我们回到场景一。

场景四:回到刚开始

回到场景一,大比尔和小比尔坐在车上。

莫瑞诺:(对大比尔)现在演出你如何期待着小比尔进入你的生活。你要让我们看到,小比尔如何帮助你使生活更丰富。

比尔:(对团体)他是最棒的同伴,真的,而且他也很聪明。(对小比尔)从现在起,我要决定车的速度,我要驾驶它,但如果你想要,我会让你一直和我在一起。

[比尔和小比尔改变位置,然后向团体演出他如何自己开车,且让小比尔坐在后座。

团体分享,然后结束。

讨论:

这个心理剧是关于面对外在及内在权威时的自我肯定。对主角而言,开他



自己的车意味着掌控自己的生活以及维护自己的权益。汽车的绿色象征着成长,针对他的发展受阻特别显示出其意义。这个心理剧也处理了主角的软弱部分之间的冲突,以及找到两者之间适当内在平衡的需要。

比尔在家中是最小的孩子,因此,一直被给予“小家伙”这个角色,也一直被期待坐在“后座”。这个角色也被多个因素所增强,包括比尔害怕华特伯伯,那位家庭中的族长,以及比尔缺乏父亲的支持。因此,就某些意义而言,比尔感觉自己仍像是被令人害怕的内在权威人物所主宰的孩子一样,虽然比尔已长大变成“大比尔”,而“小比尔”依旧引导着比尔的生活,这导致比尔坐在“后座”,被害怕弄得动弹不得。

在心理剧中,通过进行角色交换,比尔获得了帮助去面对自童年起就害怕的人物。这使他了解到是什么阻碍了他成为一个男人,并进而促使他采取行动,逐步成为他自己的权威。

——莫瑞诺

第一节 心理剧概述

一、什么是心理剧

(一) 心理剧的含义

心理剧为美国心理治疗专家莫瑞诺(Moreno)所创,它通过特殊的戏剧形式(主要技术是角色扮演、角色互换、内心独白等),让参加者扮演某种角色,以某种心理冲突情景下的自发表演为主,将心理冲突和情绪问题逐渐呈现在舞台上,以宣泄情绪,消除内心压力和自卑感,诱导出当事人的自觉性,增强其适应环境和克服危机的能力,促进其自我成长。心理剧集戏剧、小品、心理问题为一体,既能帮助当事人解决自己的心理问题,又能让其他人获得心理的修复和改善。心理剧诞生 60 多年,已经演绎出艺术治疗心理剧、音乐治疗心理剧等 10 多个流派,在心理治疗、人力资源管理、教育等方面得到越来越广泛的运用。

心理剧所根据的假设是,人们是经过不同生命阶段的角色扮演者。

整个世界是一个舞台,

所有的男人和女人都只是演员;

他们有其出口

及入口，
每个人在他的时代
扮演许多角色，
他的剧存在了七个年代。

这段引自莎士比亚的《皆大欢喜》(*As You Like It*)的诗句将心理剧的本质描述得很贴切。近来，人们是角色扮演者的想法得到发展心理学家、社会心理学家和临床心理学家的重视，由此建构出人类生命周期和个体适应方法的完整理论。他们得出的结论是，当人们随着时间移动，生命中的每一个新阶段都是转折点，不是带来成长的机会，就是带来潜在的个人危机。无论如何，在面对复杂的生命时，都需要额外的能力来完成适应性的修通。

在本质上，我们可以把心理剧直接看成是一种心理疗法。

心理剧是一种可以使患者的感情得以发泄从而达到治疗效果的戏剧。通过扮演某一角色，患者可以体会角色的情感与思想，从而改变自己以前的行为习惯。在心理剧中，患者可以扮演自己家中的一位成员、一个老相识、一个陌生人或者治疗专家。剧情可以是一般的内容(离婚、母子冲突、家庭纠纷等)，也可以是与患者的实际情况相近似的内容。心理剧的参与者将通过他们生活中的场景(过去的、现在的或者将来的)来体验或是重新体验他们的思想、情感、梦境以及人际关系。这个过程包括暖身、操作和分享。在舞台上，患者所扮演的角色，其思想感情与平日的自己不同，他可以体验角色内心的酸甜苦辣，可以成为患者理想或幻觉的化身。专家可以在一旁指导，也可与患者一道表演。观众则为患者鼓掌助兴。

心理剧是创造性治疗的一种形式，它强调个体的自发性和创造力的发展，运用演出的方法，促进个体成长，并且使个体的创造潜能得到最大程度的发展，从而有效地面对生活中的挑战与机遇。

(二) 心理剧的基本要素

心理剧有五个要素：主角(protagonist)、导演(director)、辅角(auxiliary)、观众(audience)、舞台(stage)。

1. 主角

主角是心理剧里最重要的元素，所有其他元素都是随着主角之指示或要求而跟着主角进入他所想要的心理剧当中。主角必须有一种敢于揭示自我内心的



欲望,他有能力面对一切磨难,一一承受所有的侮辱、失败,但是仍然重视生命的价值。

主角是心理剧演出的主要人物,也是心理剧团体的焦点。主角是在某一个特定的时间,想深入探索他个人问题的团体成员,而这个人的经验将会成为团体的中心焦点。

社会剧的主角可能是一个团体或次团体,是一群人对一个共同相关的议题、角色有兴趣,一起去探讨的过程。

2. 导演

导演是使用心理剧方法来引导主角探究其问题的人。他协助演出的过程,是团体的领导者,也是主角的治疗师。导演有时退居于一个协同导演、甚至是一个助理的角色,以协助剧中其他各个角色完成演出。导演必须具有深厚的心理学及心理剧导演知识。导演在心理剧中发挥着很重要的作用,他要进行观察与评估、拟订治疗目标和保护主角。导演还要同时担任下列责任:暖化团体与主角、选择和设计场景、掌握时间和运用道具。导演是整个心理剧发展的催化剂。

总之,导演是整个剧场的灵魂。一般来讲,导演在剧情中不能加入自己的世界观和理念,要充分地进入到主角的主观世界。所以,导演不是导自己的戏而是导主角的戏。

3. 辅角

辅角分广义和狭义两种。广义上讲,所有团体成员,除了主角以外,皆是辅角,包括由主角所选出的所有角色与在旁观看的成员。狭义的说法则是仅指参加演出的成员。辅角可能是每个心理剧中都需要的角色,他是由主角在团体成员中挑选的,其功能是烘托主角的现实感,让主角与当事人再度对话。对辅角而言,参与扮演某一种角色往往对他自己也有成长性的帮助,就像戏剧演员在演活了一些角色时,也扩大了他自己的人生经验。心理剧中的辅角,一方面是协助者,另一方面能够体会到另一个心灵、另一种人生,能够扩大角色经验,增加知觉力。

4. 观众

心理剧中的观众是指参加心理剧团体但未直接参与演出的人。通常在心理剧进行时,观众仅默默地注视眼前的演出,但是在心理剧完成后,这些人可以与主角分享他们的感想,或与主角对话。这既能使主角了解他并不孤单,也能让主