

青少年团体心理训练丛书

◎ 叶 斌 主编



# 心理剧与心理情景剧 实务手册

● 石 红 著

**XINLIJU**

YU XINLIQINGJINGJU SHIWU SHOUCHE



北京师范大学出版社  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

青少年团体心理训练丛书

○ 叶 斌 主编

# 心理剧 与心理情景剧 实务手册

● 石 红 著



北京师范大学出版社  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

### 图书在版编目(CIP)数据

心理剧与心理情景剧实务手册/石红著. —北京:北京师范大学出版社,2006.7  
(青少年团体心理训练丛书/叶斌主编)  
ISBN 7-303-08207-7

I. 心… II. 石… III. 青少年-精神障碍-精神疗法  
IV. R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078705 号

北京师范大学出版社出版发行  
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人:赖德胜

北京京师印务有限公司印刷 全国新华书店经销  
开本:170mm×230mm 印张:12.75 字数:159千字

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数:1~5 000册 定价:18.00元

## 总序

策划编写这套“青少年团体心理训练”丛书已经是几年前的事了。2001年，在与北京师范大学出版社合作了一套中职生心理健康教育教材之后，就与出版社的编辑谢影女士探讨在心理学的应用领域继续做些图书。其中的选题构想之一就是编写一套团体心理操作实务丛书。如今，从企事业单位中盛行的团体体验式学习（团体心理训练），到方兴未艾的户外拓展训练，再到新鲜时髦的心理剧和心理情景剧，都是应用心理训练和教育的有效形式。不过，国内具有扎实理论基础和丰富实际操作经验的专业人才还不多。因此，由在这一领域长期工作、在理论和实践方面都在行的人员写一些有理论依据，更有实务操作价值的应用类书籍是件非常有意义的事。

本丛书共三本书。《青少年环境适应团体训练手册》的作者张麒是一位有长期工作经验的心理咨询师，早在20世纪90年代初就在团体心理训练领域有所实践，并有相关课题获奖。这些年来在这一领域不辍实践，对在不同人群中利用不同的团体训练游戏实现不同的训练目标方面非常有心得。这两年在华东师范大学心理咨询中心任职的他更从事团体心理训练的人员培训工作，所以在TTT（train the trainer）领域也积累了相当的经验。他的这本书就是奉献给对团体心理训练感兴趣的人士的一个内容非常丰富的素材库。

《青少年户外体验式学习实用手册》的作者是我，作为华东

师范大学心理咨询中心主任，在心理咨询和心理健康教育工作领域已经有15年的工作经验。除了涉及学校心理健康教育工作，也参与企事业单位的相关培训工作。早在户外体验式学习方式兴起之际，我就关注这一学习和培训的形式，并参与了几个户外体验式学习基地的设计工作。看到这一学习方式在兴起时，由于活动训练员的专业素养的薄弱和对训练员相关培训的缺乏，使得这一很有冲击力的学习和训练方式，往往形式大于内容。参与者体验得更多的只是高空、新奇和刺激，但对活动内涵的挖掘往往流于肤浅和表面。现有的相关参考书往往在活动后的讨论方面写得很简单，而评价一个体验式学习培训师功力的高下，最主要的是看他在活动后能否引导受训者深入挖掘活动的内涵，将活动带来的感性认识上升到理性认识的高度。所以，《青少年户外体验式学习实用手册》除了帮助读者了解户外体验式学习活动的形式和带领方式之外，更可以帮助读者了解和把握内涵挖掘之道。这是一个好的培训师或训练员必须具备的素养。

《心理剧和心理情景剧实务手册》的作者石红是国内研究应用心理剧和心理情景剧少有的几位专家之一。心理剧应用于国内培训只是这几年的事，而心理情景剧则是国内心理健康教育工作者将更有心理治疗色彩的心理剧方式简化后在心理健康教育领域的一种应用性尝试。华东理工大学在许多年前在这一领域就有所实践，并取得了丰富的经验。作为华东理工大学的心理咨询中心主任，石红把心理剧和心理情景剧作为他们学校心理健康教育的特色形式。所以，在她的这本书里，既有理论，又有实际运用经验的分享，读者可以依样画葫芦操作，具有非常强的实践参考价值。

总之，这套丛书的特点是在通俗易懂的理论介绍之后，有很强的实际操作指导。对团体心理活动领域感兴趣的读者，可以从中吸取养分，在工作中运用，提升自己的操作水平，丰富自己的操作内容。这套书适合的读者包括心理咨询工作者、社会工作者、教师、思想政治工作者、体验式学习的培训

师或训练员、青少年活动组织者以及对这一领域感兴趣的个人。

愿这套丛书能对大家的工作有帮助!

叶 斌

2005年9月于上海华东师范大学心理咨询中心



## 序言

着手本书的写作源于2000年我开始讲授《团体心理辅导》，在课堂中我运用成长小组角色扮演的方法，帮助学生的心灵自我成长。在角色扮演过程中，通过过去和现在生活情景的再现，让学生看到了自己，发现自己生活中未觉察的人际关系、人际冲突和有影响的生活事件，表达内心的感受，释放和宣泄不良情绪，获得新的领悟，探索解决问题的途径与方法。通过角色扮演，学生拓展了自我的角色空间，学习到新的行为和思考方式。随后，在上海高校心理咨询协会同行的鼓励及我工作的华东理工大学领导和同事的大力支持下，与同行于2003年组织了有上海地区华东师范大学、同济大学、上海师范大学等8所高校学生参加的“首届校园情景剧大赛”。大赛共演出了8个剧目，来自上海高校的师生观众达1000人，演出过程中，引起观众的共鸣和积极反应。在每次心理情景剧结束时的分享与整合中，大多数学生认为，“心理情景剧能从事物最本质的起点出发，折射出人性最脆弱与敏感的东西，给人感触，给人动力”！

“人生如舞台”，正因为人生就像一场戏，一首歌，人的悲欢离合在生命的旅途中展示得淋漓尽致。在现实生活里，我们时常没有机会和时间或甚至没有能力，将自己内心最深层的感觉好好地表达释放出来。通过心理剧这个载体，台上台下的共鸣使得我们通过剧中的人、事、物，看到与自己生活中情况相吻合之处，并借着剧情的发展而抒发内心的愤怒、热爱与悲情。在剧场中，观众是透过一种不自觉的方式参与，角色扮演者则用自己的情感诠释所扮演角色的情感，从而也内化为自己的经验，了解了

不同于自己的人生。心理剧让我们有更广阔的视野了解生命的意义。在剧场中，可以抛开一切烦恼，也让我们认识了烦恼；让我们勾画剧情中的人物，也让我们激发了真实的心灵。

让我对心理剧有更多感悟的是2004年、2005年先后参加国际泽卡·莫伦诺心理剧研究院（International Zerka Moreno Psychodrama Institute）龚铎博士（Dr. Gongshu）的“易术心理剧”和国际螺旋治疗机构凯特博士（Dr. Kate Hudgins）的“螺旋心理剧”（Therapeutic Spiral Model, TSM）系列专业培训，成为了其中的辅角和观众，通过参与和分享，体会到了心理剧的巨大魅力，对个人心灵成长的极大影响力。同时，通过学习使我将心理剧的角色互换、替身、镜像、旁白和未来投射等专业技术，更有效地运用到大学生校园情景剧的演出中。在2005年5月，我校再次举办了有11个剧目的大学生校园情景剧演出，主要侧重展现不同主角的人际冲突、贫困生的自我认同、恋爱情感困惑、职业选择矛盾等主题。形象生动、真实逼真的剧情演出，让主角、辅角、观众真正达到了会心（Encounter）的交流。一路走来，体验到心理剧对自我成长是何等的有意义，在剧中，可以放下所有的包袱，可以得到团队中最真挚的关爱，可以卸下在繁华现实中的“盔甲”，得到属于自己的空间。审视自我，不再因过去的伤痕而拖垮自己。放开自我，接纳所有来自团体中的力量。整合自我，拥有自我，给自己一个全新的概念，新的行为模式和心灵。心理剧在学生心理健康教育活动中的作用，也凸现其价值。校园心理情景剧通过讲述大学生自己的故事，剖析心理问题，以学生的生活为创作基点，通过替身技术、角色替换、独白、多重自我和单人剧、独白互动等形式反映人物的内心世界，把参与、体验学习与言语、认识分析相结合，对多层次问题作相互探索，展示各种不同的人生选择及价值理念，引起年轻人的思考与共鸣。

我诚挚地希望能把自己的实践经验和理论学习体会在本书中全部表达出来，与大家一起分享。需要特别说明的是，出于尊重当事人，书中出现的故



事和剧情虽源于真人真事，但又不是现实的翻版，而且剧中的人名也都是化名。在此，要特别感谢让我经历和感受了如此发人深思的丰富人生的主角们。非常感谢在写作过程中同行的支持与鼓励，也特别感谢一路陪伴我走来的家人和友人，感谢本套丛书主编华东师范大学心理咨询中心主任叶斌教授为本书内容和文字所作的仔细校正，帮助我避免了许多疏漏和错误。当然，仍然还有许多不足，希望同行批评指正，这将是对我的最大关爱。

石 红

2005年7月于上海

# 目 录

## 第一章 心理剧概述 /1

### 第一节 心理剧与心理剧之父莫雷诺 /1

- 一、心理剧的意义和作用 /1
- 二、莫雷诺与心理剧 /2

### 第二节 心理剧的作用 /8

- 一、主观的力量 /8
- 二、心理剧的人性观 /13
- 三、超越现实的功能 /14
- 四、角色背景的扩大 /15
- 五、心理剧的治疗内涵 /16

### 第三节 心理剧的理论基础 /18

- 一、人际关系网络与社会原子 /18
- 二、社会活动测量 /20
- 三、感应、会心与共同意识、潜意识 /21
- 四、自发性与创造性 /22
- 五、角色与文化原子 /22
- 六、团体动力 /23

### 第四节 心理剧的应用 /23

- 一、心理剧方法在心理卫生专业工作中的运用 /24
- 二、心理剧方法在儿童与青少年辅导中的运用 /27

三、心理剧方法在小学和中学教育方面的运用 /27

四、心理剧方法在专业训练领域中的运用 /28

五、心理剧方法在企业中的运用 /29

六、运用于发展人类潜能 /30

## 第二章 心理剧的治疗框架 /31

### 第一节 心理剧的基本要素 /31

一、主角 (protagonist) /31

二、导演 (director) /32

三、辅角 (auxiliary ego 或 auxiliary) /35

四、舞台 (stage) /39

五、观众 (audience) /42

### 第二节 心理剧的流程 /46

一、暖身 /47

二、主角的产生 /52

三、演出 /54

四、分享与审视 /63

### 第三节 心理剧表演的主要形式 /67

### 第四节 心理剧的演出过程 /72

一、心理剧的发展 /72

二、古典(经典)心理剧的演出过程 /77

## 第三章 心理剧的技术 /79

### 第一节 架设场景与场景处理技术 /79

一、心理剧的架设场景技术 /79

二、心理剧的场景处理技术 /85

三、将不同时空串连的技术 /91

### 第二节 基本角色扮演技术 /99

- 一、替身 (double) /100
- 二、角色互换 (reversal role) /103
- 三、镜子技术 (mirroring technique) /104
- 四、束绳技术 (rope binding) /106
- 五、空椅技术 (empty chair) /107
- 六、转身说话 (talk aside) /109
- 七、盲目走路技巧 (blind walk) /110
- 八、对话 (dialogue) 与独白 (soliloquy) /112
- 九、部分双重角色或分离替身 (divided double) /113
- 十、具象化 (concrete skill) 或雕塑技术 (sculpture) /114

第三节 心理剧的行为训练技巧 /125

**第四章 心理剧导演的训练 /129**

- 第一节 心理剧导演的自身素质 /130
- 第二节 在心理剧专业方面的训练 /131
- 第三节 个人成长 /132
- 第四节 相关领域 /133
  - 一、团体辅导 /133
  - 二、普通心理学 /134
  - 三、人际沟通理论 /134
  - 四、异常心理学 /134

**第五章 心理剧与心理情景剧 /135**

- 第一节 何谓心理情景剧 /135
- 第二节 心理剧技术在心理情景剧中的应用 /137
  - 一、具象化技术、替身技术在心理情景剧中的应用 /137
  - 二、镜子技巧与角色互换在心理情景剧中的应用 /140
  - 三、角色扮演技术在心理情景剧中的应用 /145

四、音乐技术在心理情景剧中的应用 /148

五、情绪交通灯技术（emotion-communication-light）的应用 /151

第三节 如何带领自我认同的心理情景剧团体 /153

一、心理情景剧“夜无色”诠释个体内心冲突、矛盾和困惑 /153

二、生命雕塑，寻找内心的自我 /162

第四节 如何将个人取向转化为团体取向 /168

后 记 /174

参考书目 /176

附录 /178

附录一 心理剧常用的技术一览表 /178

附录二 心理剧混合式技术一览表 /181

附录三 Z. 莫雷诺心理剧研究所心理剧技术三等级水平资格认证的训练  
指导手册 /182

附录四 心理剧—螺旋治疗模式（螺旋心理剧）培训要求 /188

# 第一章 心理剧概述

## 第一节 心理剧与心理剧之父莫雷诺

### 一、心理剧的意义和作用

心理剧是由雅可布·李维·莫雷诺（J. L. Moreno）于1921年在奥地利维也纳创立的。

那么，心理剧是什么？

我们可以借用马休·卡璞（Marcia Karp 雅可布·李维·莫雷诺培养的第一批导演之一，将心理剧发展推广应用到英国，并通过卓有成效的工作使心理剧成为一种被认可的治疗方法的心理剧专家、社会心理剧治疗师），对心理剧的定义：

这是一种可以让你练习怎样过人生，但不会因为犯错而被惩罚的方法（Marcia Karp, 1998）。

心理剧是用来帮助个体“演绎”本身问题的方法。心理剧方法是综合个人的认知分析、实际经验和参与投入等方式发展出来的一套方法。它有着团体治疗的特性，在团体的互动中，借着参与者身体的活动，让他们感悟到内心世界的需求与渴望。心理剧的长处在于把参与者的动作外化（acting-out）——见诸行动的冲动，转变成有建设性的动作内化（acting-in）——心灵的演出，使得参与者获得自我的了解与领悟（insight），促进其人格的发展与完善（Adam Blatner）。

心理剧除了可以帮助当事人化解情绪冲突，在发掘个体的潜能方面也有着它无穷的魅力。透过“动作内化”的表演可以使所有参与者重温个人经验中许多内心层面的问题，而这些问题往往是目前过于理智化的现代社会所忽

略的，如创造性、自发性、幽默、身体接触、音乐、乐趣、非口语沟通和多方面的角色扮演。在团体的互动中，如何把我们丰富的经验、感觉和想象注入到贫乏的生活之中，已成为现代教育和心理治疗的主要目标。

## 二、莫雷诺与心理剧

作为心理剧之父，雅可布·李维·莫雷诺（1889—1974）身兼精神科医师、戏剧家、神学家、诗人、哲学家、团体心理学家、心理剧作家、社会剧作家、社会计量学家与教育家等诸多身份和角色。他在心理剧、社会剧以及社会计量学领域具有原创性的巨大影响。1911年，当莫雷诺还是一位医科学生时，就常在维也纳公园欣赏与观察孩子们的游戏行为，并尝试以戏剧化的方式，在公园一棵大树下，生动地讲故事给孩子们听，并且鼓励他们把所创造的故事表演出来。孩子们在其间透过角色扮演的方式开发了他们幼小的心灵世界，彼此分享得到许多理性与感性上的满足。他这样做了很长一段时间。他特立独行的作风，成为当时孩子们眼中的传奇性角色，也成为许多学校老师头痛的人物，因为不少的孩子在经验了他的演剧活动之后，对于教室内呆板的教学方式感到不耐烦，而向往莫雷诺以行动、经验与创造取向所带领的学习方式。

莫雷诺相信人类是天生的演员，且拥有自然的行动渴望（acting hunger），需要以亲身的体验来认识世界，同时也需要将内在的情感状态表达出来，这种行动哲学早在希腊时代就被亚里士多德所重视。

莫雷诺曾将一些爱玩的青少年聚集在一起，成立一个小剧团。将他们在团体中所发生的一些人际现象，包括外在的冲突与内在的挣扎演给维也纳的市民看，颇能引人入胜。甚至也协助了一些偏差的孩子度过生命的矛盾，找到自己的定位与发展，其中还有一位少女 Barbara 后来成为欧洲的名演员，在她的自传中曾经提起莫雷诺是她青少年时期的心灵导师，对她的早年生活给予不少的引导和启迪。1920—1923年间，莫雷诺在维也纳创设了“自发性剧场”（The theater of Spontaneity），这是莫雷诺源源不断的创造力



及对舞台艺术热爱的结晶。莫雷诺强调台上与台下的互动与即兴的创作过程，他期望演员们将自己真实的经验呈现在舞台上引发观众很大的共鸣，而后又鼓励观众不止说出自己的故事，同时也上台来演出自己的故事。

莫雷诺是一个不拘泥传统的人，他相信人类进步的原动力是自发性的创造力，所谓自发（Spontaneity）是指面对一个崭新的情境时，个体会有一种自然激起的反应，或是面对一个旧的情境时，个体会脱离过去经验的盔甲，产生出创造一种新的方式去面对情境的力量。莫雷诺视孩子们自发的天性为珍宝，认为这是一个成人所必须保有的特质。他对于生命本质的喜爱与赞赏，一直散发着人本主义的精神。他相信人性基本为善，人具有极大的创造潜能及成长动力。这一点也与中国传统文化中强调的“人之初，性本善”的观点相一致。虽然真情表露和冒险尝试是自发表征，但自发不等于冲动的本能行为，也不是受下意识控制的情绪化过程，更不是一种莽撞的失控现象。莫雷诺相信自发与心理健康有正面相关，当自发受限时，个体的焦虑会增高，安全感消失也势必阻碍了创造性与自我的突破，而使自己陷于停滞状态，越发无法适应环境的变化和突如其来的困难。莫雷诺深信自发的重要，他用主角代替病人之称，并鼓励其打开心灵走上舞台与观众分享。莫雷诺认为谦虚而尊重地进入另一个体的主观世界，是治疗关系的第一步，他把这种过程称之为“会心”（encounter）。会心所代表的意思是两个主观世界彼此相遇而相知的过程，其间包括了无为的好恶、权利的相争、内心的激荡、彼此的接受与宽容。这是一种靠投入而发展的治疗关系，不是用语言引导的治疗关系。另外，舞台提供幻想一个空间，使其具有存在的位置（莫雷诺称之为surplus reality即附加现实），这与逃避现实的意义截然不同，病人最大的困难不在于幻想的存在，而在于无法意识到它与现实的分野。

如果说自发性是内在纯真与智慧的原动力，那么，心理剧就是唤醒自发的工具。对于压抑很久的情绪，需要有外在的动力唤醒其内在的需求，封闭已久的灵魂，需要放下一些约定俗成的老规矩和刻板教条才能够飞扬起来。

莫雷诺也曾经以角色扮演的方式来进行所谓的婚姻辅导，当时在他的剧



图 1-1 莫雷诺和病人

(资料来源于 Adam Blatner, 2004)

场内有一位常扮演温柔贤淑角色的女演员，在现实婚姻中跟当编剧的丈夫两人相处得痛苦不堪，莫雷诺就鼓励这位女演员在舞台上扮演一个谋杀案件中的女主角。那是一名惹人厌、令人憎恨的妓女，这位女演员在这个角色中发挥出所有的暴力与仇恨，完全演活了这个角色。这使她的演艺生命更上一层楼，更奇妙的是，这次角色反转的经验，居然使她的婚姻生活有了成长性的改变。

莫雷诺除了在精神医学、心理治疗舞台不遗余力之外，对于人类社会的基本结构，尤其是团体关系更是充满了研究的兴趣。在第一次世界大战期间，莫雷诺发展了以研究人与人之间的吸引力、亲和力和互斥力的社会计量学。后来，社会计量学成为社会科学领域中社会调查的重要工具，开辟了行为研究法的先河。莫雷诺在探讨个人的内在历程的同时，也非常注重人和环境的联系与互动。角色理论是心理剧的又一个重要的理论基础。莫雷诺认为每一个人都是天生的角色扮演者 (role player)，个人所扮演的角色主宰了他