

舞动心灵

Wu Dong Xin Ling

校园心理情景剧操作手册

江西省教育厅社会科学研究与思想政治工作处 | 组编



舞动心灵

——校园心理情景剧操作手册

江西省教育厅社会科学研究与
思想政治工作处 组编

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

舞动心灵——校园心理情景剧操作手册/江西省教育厅社会科学研究与思想政治工作处
组编.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-10914-5

- I. 舞…
- II. 江…
- III. 戏曲表演-应用-青少年-精神疗法
- IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 147025 号

舞动心灵——校园心理情景剧操作手册
江西省教育厅社会科学研究与思想政治工作处 组编

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京新丰印刷厂		
规 格	160 mm×230 mm 16 开本	版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 张	19.75	印 次	2009 年 9 月第 1 次印刷
字 数	304 000	定 价	26.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序

江西省省委教育工委书记 史蓉蓉

“爱是人类精神进化的结果，是心灵健康最根本的体现。如果一个人的心灵始终有爱的滋养，他就不大有可能患心理疾病。”这是一位大学生在观看了以“关爱生命，阳光心灵”为主题的江西省首届高校校园心理情景剧总决赛之后的感悟，我为这样的感悟感到欣慰。是的，健康的爱包含着最为广泛和深刻的沟通，也包含着对他人及外部世界的强烈的关注。

加强大学生心理健康教育，促进大学生健康成长，是大学生思想政治教育的一项重要内容。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确提出要开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育。党的十七大报告进一步强调要加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导。这些年来，江西省省委教育工委、省教育厅与全省各高校一道，紧密结合当代大学生的身心特点，不断探索新形式、新途径，积极开展心理健康教育活动，在帮助大学生培养良好心态、提高心理素质、健康快乐成才等方面，都取得了很好的效果，积累了宝贵的经验。

首届江西省高校校园心理情景剧大赛就是适应大学生需要，进行大学生心理健康教育的一个有效载体和一次积极探索。它通过同学们自编自导自演的形式，宣传普及心理健康知识，传播心理调适技巧，提高了大学生心理素质，因而得到了全省各高校的积极响应，也受到大学生的热烈欢迎。整个大赛历时三个月，有62所高校组队参加，共设立六个分赛区，近十万名大学生参与了比赛活动，可谓“声势浩大，规模空前”。比赛现场的演出也是精彩纷呈，剧情诙谐幽默、寓教于乐，表演感人至深、催人泪下，每一场校园心理情景剧的演出都是一场心灵的盛宴，不仅为那些渴望抚慰与疏导的心灵提供了一个可供其放松、栖息的家园，也使广大同学深

刻认识到，人人都有可能会出现心理障碍，就像感冒一样，很正常，没有什么可担心的，重要的是怎样通过有效的心理疏导，以积极的心态树立健康向上的人生观、价值观，从而化解心理压力，走出心理困境。

江西省首届高校校园心理情景剧大赛已经成功落下帷幕，但心理健康教育的任务依然繁重。时下一项重要工作就是，用简单而通俗的语言来推广校园心理情景剧，让所有大学生明白心理健康的重要性，并懂得如何塑造阳光心态。本书的出版适逢其时，满足了当前高校推广心理情景剧活动、推动心理健康教育深入发展的迫切需要。

本书是在我省高校心理健康教育方面的专家、学者对校园心理情景剧的相关理论、操作方式和各高校选送的优秀剧本进行认真梳理、总结的基础上编撰而成的，它全面系统地介绍了校园心理情景剧的操作模式，汇集了根据大学生常见的各种心理状态而编写的各种剧本。本书来源于校园生活，而又高于校园生活，把抽象的知识演变成了生动活泼的操作，以学生喜闻乐见的形式，开展心理健康教育。全书各章节既相互独立又彼此联系，构成了一个较为全面的心理情景剧操作体系，具有较强的实用性和操作性，在众多的同类书中独辟蹊径，确实难能可贵，是一本颇有新意和特点的好书。

本书中的所有剧本均由大学生所写，虽文笔略显稚嫩，但每一篇剧本都取材于大学生身边的真实故事，洋溢着积极向上、乐观开朗、真诚善良的气息，值得阅读。

在此，我很乐意也很郑重地推荐这本书。希望全省高校能组织学习和使用这本书，积极探索新形式、新方法，促进大学生心理素质的提高，不断深化我省大学生心理健康教育；也希望全省大学生能认真阅读这本书，特别是在认真学习的基础上，以班为单位组织表演书中的某些剧本，相信同学们一定会有新的发现、受到新的启迪，使心态更阳光、心灵更美好。我想，这也是本书的魅力和价值所在。

2009年8月

目 录

C O N T E N T S

第 一 篇

校园心理情景剧的理论及操作策略

第一章 校园心理情景剧的相关理论

一、心理剧与校园心理情景剧	3
二、校园心理情景剧的基本结构	5
三、校园心理情景剧的教育功能	6
四、校园心理情景剧在心理健康教育中的独特价值	8

第二章 校园心理情景剧的操作策略

一、校园心理情景剧的创作	11
二、校园心理情景剧的导演	13
三、校园心理情景剧的演出	16

第二篇

校园心理情景剧的优秀剧本集

第一章 自我成长

爱在苗家	23
爱之涅槃	29
不再迷失	36
超级马力	44
黑·白	49
梦醒时分	57
青春有悔	66
生命的磁盘	71
蜕变	75

第二章 学习适应

窗外的阳光	85
点名	90
蝶记	98
读书郎	109
归零	116
红颜为谁容	126
梦之断章	130
审判	136
我的青春我做主	141

第三章 人际交往

冬日里的向日葵	152
沟通	157

红裙子	163
换寝室	169
心门——313 寝室的故事	175
法律系的“金蛋”	183
完美结局	189
雨过天晴	197

第四章 情感导航

爱的小屋漏雨了	206
爱的选择	211
错爱	217
玫瑰有刺	223
迷惘年华	231
天桥水	236
三“我”的对话	241
最后的礼物	247
呼唤生命	253

第五章 危机干预

生死一跳	263
我还能听到我的心跳吗	268
谁来爱我	273
善恶之争	277
不归路的解救	281
爱予梦飞翔	290
海阔天空	295
爱在人间	301

后 记	306
-----------	-----

第一篇 *PART ONE*



校园心理情景剧的理论 及操作策略



第一章

校园心理情景剧的相关理论



◆ 一、心理剧与校园心理情景剧

（一）心理剧

心理剧是由奥地利精神病学家莫雷诺（J. L. Moreno）创立和发展起来的一种团体治疗的基本方法。心理剧提供了一个安全的场所和一群可以信任的成员，在心理剧导演的催化下，通过重现参与者过去、现在或将来的生活情景，体验或重新体验他们的思想、感情以及人际关系，透过戏剧行动将长期埋藏的情景带到表面，使参与者释放内心紧张和压抑等不良情绪，让心灵获得自然治愈的力量。心理剧不仅适用于团体治疗和个体咨询等临床心理卫生领域，而且在教育学、管理学、医学等很多领域也得到了广泛的运用和发展，演绎出了艺术治疗心理剧、音乐治疗心理剧等十多个流派。

（二）校园心理情景剧

校园心理情景剧是心理剧在非临床心理治疗领域的一种运用，也是我国近些年来的新生事物。它于20世纪90年代初开始进入我国港台地区，随后在内地各高校和中小学迅速流行，成为了一种新型的心理健康教育宣传方式和心理辅导活动形式，并受到学生的普遍欢迎。校园心理情景剧从社会剧发展而来，具有戏剧小品的特点，比一般的心理剧具有更大的表演



性，通常是学生在老师的指导下，运用心理剧的基本原理和方法，借助舞台再现校园生活中类似的情景和经历，并探索解决问题的方法。在校园心理情景剧的编排过程中，参与者不断地再现情景和体验各角色的感受，尝试不同的解决办法，同时与同伴交流、分享，形成解决方案。校园心理情景剧最后形成一个相对稳定的表演剧，通过舞台表演，让更多的观众从中感受体会，从而给更多的人以启发和教育。

（三）心理剧与校园心理情景剧的比较

校园心理情景剧由心理剧发展而来，因此导演、角色、舞台、观众、宣泄等心理剧的基本要素，在校园心理情境剧中都有所体现，两者都使用戏剧作为媒体来实现自己的目标，强调角色的重要性，拥有戏剧的所有元素，通过隐喻来解决冲突，让人们与自己的问题有一定的距离，形成一套不痛苦的方法帮助相关人员。

但两者也存在一些不同之处，主要表现在：（1）在戏剧架构上，心理剧通常有一个明显的主要架构，当事人充当主角，而心理辅导员根据主角的叙述进行编排并再现生活真实，使当事人重新体会那种生活体验。而校园心理情景剧则不一样，它可以有不同的戏剧架构，可以由一个人或多个人共同创作。（2）在主角的确定上，心理剧的主角应该是真实的个体，以解决个人的问题为主。而校园心理情景剧当事人可以是一个真实的个体，也可以是一类人的代表或典型，以解决团体存在的比较普遍的问题为主。（3）在心理辅导员的作用上，心理剧表演过程中心理辅导员在舞台上，随时观察主角和配角的言行，推动剧情的发展。而校园心理情景剧的心理辅导员往往是在幕后，他们在编排的时候发挥作用，表演时退居幕后。（4）在情节发展上，校园心理情景剧往往有发生、发展、高潮、结局这样比较固定的戏剧性形式，而心理剧则没有，它重在让主角和参与者获得感受、启发和新经验。（5）在隐喻的使用上，心理剧通常有明确的隐喻，某些呈现在舞台上的故事并不一定发生在真实的生活中，但这些故事能使观众相信它们是真实存在的。而校园心理情景剧的隐喻不一定很清楚。（6）在宣泄上，心理剧中的宣泄有两种形式，一种是主角的宣泄，莫雷诺在将宣泄运用在心理剧的过程中，特别关注主角的宣泄。另一种是通过认同而形成的观众的宣泄，它在分享的时候才会表现出来。校园心理情景剧中的宣泄并不是必要的因素，可以有，也可以没有。如果有，主要表

现在戏剧的高潮阶段。

◆ 二、校园心理情景剧的基本结构

（一）校园心理情景剧的基本要素

心理剧有五个基本要素：主角、导演、辅角、舞台和观众。作为心理剧的一种衍生物，校园心理情景剧也具备相应的五个基本要素：

1. 心理辅导老师

相当于心理剧中的导演角色。心理辅导老师是心理剧的策划者和组织者，对心理剧的过程进行整体把握和控制。心理辅导老师在校园心理情景剧中应发挥的作用是：根据当事人的叙述，决定在演出中使用什么心理技巧、达到什么辅导目标；保护当事人在心理剧中袒露的自己成长历程中的痛苦与隐私，让他得到更多的正面信息，以减少对他的伤害；设计场景，合理调度各种道具、灯光和音乐，运用舞蹈、游戏等各种方式暖化当事人，使他能更开放、更轻松地表演；调动舞台的演出氛围，促进当事人情绪的宣泄，催化剧情的发展等。

2. 当事人

相当于心理剧中的主角，是校园心理情景剧表演中最重要的角色，通常是由正在经历或曾经历过心理困惑的学生来扮演，由他来产生和提供剧情故事。

3. 参与者

相当于心理剧中的辅角，是除了心理辅导老师和当事人之外参与心理剧演出的成员。参与者通常饰演当事人生活中的重要角色，帮助当事人更好地认识和解决问题。

4. 观众

他们并不参与校园心理情景剧的表演，只是体验情景剧所展现的心理情景，并在表演完成之后进行分享与讨论。对于当事人来说，主角代表了客观的眼睛，他所陈述出来的主题和内涵是否能被观众接受，意味着他是否可以被外界接受，因此，观众的支持力量对于当事人来说是非常重要的。对于观众自身来说，当演员在舞台上展现某个心理情景时，他们陪同演员一起落泪或在心中大声地喝彩，他们会对自己在生活中遇到的类似处境有新的认识和领悟，同样提升对自我成长的认识。



5. 舞台

舞台是校园心理情景剧演出的地方。舞台要求安静、宽敞、舒适，不要太大，有时也可在教室进行。舞台上可以使用一些道具，例如一把椅子、一个代表着权威的雕塑、一棵象征着希望的大树等，以辅助演员更好地表达自己的情感；也可以使用音乐来烘托气氛，或者借助灯光来激发各种情绪状态，例如用幽暗的灯光加强孤独的感觉，用红色的灯光暗示紧张的情绪等。

（二）校园心理情景剧的基本过程

一般而言，校园心理情景剧的过程可分为暖身、演出和分享三个阶段。

（1）暖身阶段。暖身的目的在于激发演员的创造性潜能，同时营造一种安全的氛围，使成员产生安全感和信任感。

（2）演出阶段。在这一阶段，当事人与参与者在心理辅导老师的指导下完成校园心理情景剧的演出。这是发现问题深层原因所在的关键阶段，也是学生有所领悟、习得新行为的阶段。

（3）分享阶段。演出结束后，心理辅导老师组织所有的成员参与讨论，鼓励成员分享他们对于表演的感受，让所有人都有所得、有所悟，同时成员的情绪在这一阶段得到宣泄并整合。分享阶段是校园心理情景剧极为重要的部分，也是对心理辅导效果进行强化的阶段。

◆ 三、校园心理情景剧的教育功能

校园心理情景剧需要包括心理辅导教师、当事人、参与者和观众的共同参与，在创作、编排和导演的过程中，所有的参与人员都有可能从中得到心灵的震撼和启迪。

（一）对心理辅导老师的教育功能

第一，校园心理情景剧有利于增进心理辅导老师对学生心理状况的了解。在导演校园心理情景剧的过程中，心理辅导老师必须做有心人，深入学生中间寻找、搜集他们在生活、学习、人际交往中的常见冲突、烦恼和困惑，并对学生心理信息的采集结果进行认真仔细的分析、归类，把具有典型意义的事例综合提炼，再根据学生的心理接受能力导演成浅显易懂、

生动活泼的校园心理情景剧。这一过程其实也就是心理辅导老师对学生心理状况的了解逐步深入的过程。

第二，校园心理情景剧有利于提高心理辅导老师的心理辅导技巧。在编排校园心理情景剧的过程中，心理辅导老师需要带着同学去揣摩剧情和人物特点，把握人物的内心世界，找到情绪宣泄的方法，探索心理问题解决的途径，这无疑会提高心理辅导老师的移情能力和对各种不同心理问题的心理咨询技巧。

（二）对表演者（包括当事人和参与者）的教育功能

首先，校园心理情景剧对表演者的教育功能体现在心理问题自我调试能力的增强上。通过表演校园心理情景剧，他们可以从舞台上看到自己或同学的影子，了解到各种心理问题的形成和发展的原因，同时习得各种心理问题的预防和应对方法，而且会在校园心理情景剧表演的支持性氛围中，大胆尝试各种行为方式，并且将由此获得的亲密感、自主感和人际交往技能运用到实际生活中。

其次，校园心理情景剧会提高表演者的理解能力。校园心理情景剧的表演者只有真切、准确地理解当事人的心理问题后才能将其展现在舞台上，给人一种身临其境的体验，从而完成对自己和他人的教育作用。因此，校园心理剧的编排过程也就是促进表演者理解能力提高的过程。

再次，校园心理情景剧有利于表演者表达沟通能力的提高。校园心理情景剧对表演者的基本要求是表达能力强。学生中许多心理问题都源于当事人没有勇气表达自己的想法，或者说找不到合适的、恰当的机会表达自己内心深处的困惑和矛盾。虽然校园心理情景剧的演员并不都是表演系的学生，参加演出的当事人的表达能力有强有弱，参差不齐，但是参加过校园心理情景剧的表演者都体会到自己的表达能力有了提升，表达自己内心世界的勇气有了增强。此外，表演者的非语言沟通的能力在校园心理情景剧的编排演出过程中也会得到明显提升。因为在校园心理情景剧中，表演者不仅需要通过台词，而且需要通过重音语调、面部表情、肢体语言、身体距离等非言语符号来向观众传递情感、讲述故事。在校园心理情景剧中习得的这种非言语沟通能力将有助于他们在日常生活中更好地理解他人，更好地与他人沟通。

最后，校园心理情景剧会使表演者与人合作的能力得到明显提升。在



校园心理情景剧的编排和演出过程中，当事人和参与者需要相互配合，营造心理情景，帮助当事人重新进入主题所要体现的心理问题和困惑，演员能借此获得与人合作的经验与技巧。

（三）对观众的教育功能

观众虽然并没有参与校园心理情景剧的演出，但他们一直在与表演者进行着心灵交流。校园心理情景剧对观众的教育功能主要体现在心理卫生知识的普及和心理咨询观念的更新上。虽然近十年来心理咨询在中国的发展非常迅速，但中国人对心理咨询的接受程度远不及现实需要的程度。即便是在观念相对开放的高校里，仍有很多人视接受心理咨询的学生为神经病患者和异类，这也是许多学生不愿主动寻求心理帮助的重要原因。校园心理情景剧的推广有利于在学生中普及心理健康常识，增进人们对各种心理问题的了解，使人们树立正确的心理咨询观念，减少消极阻抗和防御心理。而对于那些正在经历某种心理障碍和困扰的观众而言，如果他们在校园心理情景剧中发现与自己有着相似问题的人，将大大削弱他们的孤独感和疏离感，使他们更有勇气去正视自己的心理问题。此外，在观看校园心理情景剧的过程中，观众也在学习如何为他人营造一种安全、信任、尊重、接纳的人际氛围。

◆ 四、校园心理情景剧在心理健康教育中的独特价值

众所周知，大学生的心理健康状况形势严峻、不容乐观，当前学校心理健康教育的发展还面临着很多困境，如师资缺乏且专业化程度不高，教育模式医学治疗化或课程教学化，教育过程中学生被动接受灌输，学生主动参与的程度不高等。校园心理情景剧正是在这种困境中孕育而生的。虽然它发展的时间并不长，但作为团体心理治疗的一种基本方法，校园心理情景剧具备并放大了团体心理治疗所具有的优点，在学校心理健康教育方面发挥着独特的作用，并取得了显著的成效。与心理健康教育课程、心理咨询等传统的心理健康教育方式相比，校园心理情景剧的独特价值主要体现在以下几个方面：

（一）教育形式的趣味性

校园心理情景剧把心理健康教育搬上了舞台，将精神分析、行为主

义、理性情绪等深奥的心理治疗技术融入舞蹈、音乐、朗诵等艺术形式，用学生喜闻乐见的方式来反映和处理学生的内心冲突和情绪困惑，富有趣味性和启发性，学生乐于参与，也易于接受。同时校园心理情景剧的形式轻松自由，在表演过程中心理问题以自由、轻松、戏剧化的方式展示出来，不会给学生带来任何心理压力和负担；问题以轻松的方式得到解决，学生能在良好的氛围中更好地自我探索和发展。例如，华东交通大学的《超级马力》就用一种趣味新颖的方式来描述沉迷于网络游戏的危害：一位叫马力的学生每天沉迷于游戏世界之旅，不能自拔，不仅逃课无数，而且成绩急剧下滑。有一天，和往常一样，他让室友帮他又请了个假，继续他疯狂的游戏世界之旅。正当他玩得不亦乐乎的时候，游戏大王突然出现，拦住了他的去路，告诉马力只要跟着他走，就可以没有老师的管教和家长的唠叨，想玩多久就玩多久。马力经不住游戏大王的诱惑进入他所设计的游戏圈套，等他玩够了想回家的时候才忽然发现这个游戏永远也不能结束，他忽然害怕了，后悔了……还好这只是一场梦。用这样一个校园心理情景剧的方式来触动和启发网络或游戏成瘾的学生效果显然会比心理咨询的方式更好。

（二）教育对象的广泛性

作为团体心理辅导的一种形式，校园心理情景剧的辅导对象不仅包括参与表演的学生，也包括现场观看的学生，因而就其辅导范围而言，校园心理情景剧的辅导对象更广泛，有更多的学生可以从中获得替代性经验，联系自身经历获得感受领悟，掌握问题解决办法与策略，通过分享成长体验得到启发和教育。

（三）教育内容的生活化

心理情景剧的素材通常来源于校园现实生活，内容贴近学生的生活实际，直接反映学生生活中常见的问题，如自信、人际交往、情感困惑、学习障碍等，因此它们更容易引起学生的共鸣，也更易于被学生接受。

（四）教育过程的互动性

与传统的心理健康教育方式相比，校园心理情景剧的一个重要亮点在于其教育作用发生过程的互动性，它不是直接采用填鸭式、灌输式的方法给学生传授心理健康教育的理论，而是在心理剧的创作、编排、表演和分



享过程中，让每个参与者主动地将自己的内心与心理剧建立起某种联系，引发其行为或情绪上的反应，促进其行为朝积极的方面转变。在整个过程中，心理辅导老师只起到指导作用，学生才是真正的主体，他们主动参与剧本的编写、舞台效果的设计以及角色的演出。可以说校园心理情景剧编排演出的过程也是学生自我教育的过程。

（五）教育功能的预防性

在校园心理情景剧中，一个心理问题产生、发展和解决的全过程被完整地展示给观众。一方面它可以帮助那些正在经历这种心理困惑的人找到解决问题的方法，另一方面它更重要的目的在于以剧为镜让那些还没有产生心理障碍的表演者和观众发现自己生活中应该注意的问题和细节，预防同样的心理问题在自己身上重现。也就是说，它更侧重心理问题的积极预防，重视学生心理自我调适能力的培养，而不是等到心理问题已经形成后再来治疗。