



社区心理剧指导师

游金潋 刘义林 冯辰锐 编著

心理剧不只是在疗愈个人，也在疗愈社会，它用社会剧的形式探索社会问题，促进对社会问题深刻的反思以及人与人之间的了解。

——奥地利精神科医师莫雷诺

清华大学出版社





社区心理剧指导师

游金潏 刘义林 冯辰锐 编著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

社区心理剧指导师 / 游金滢,刘义林,冯辰锐编著—北京:清华大学出版社,2018

ISBN 978-7-302-48244-4

I. ①社… II. ①游…②刘…③冯… III. ①戏剧—应用—社区服务—心理学 IV. ①C916-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 209836 号

责任编辑:周 华

封面设计:樊绍烈

责任校对:王荣静

责任印制:刘祎淼

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:23.5 字 数:556 千字

版 次:2018 年 2 月第 1 版 印 次:2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价:58.00 元

产品编号:076477-01



四十年学术积累,三十年实务经验,两万里行程,三万名现场受众,游金滨博士心理剧的“大爱”之旅,还将持续影响和改变更多的人……

在吴作人家

爱新觉罗·启功题词

在李可染家



小中见大
 义林日志
 以微雕控卷
 善此百念在功



释回
 增美
 互猜
 微
 鬼斧神工

刘海粟题词

义林日志 李可染题

李可染题词

义林日志 范曾题

白雪石题词



精微
 大
 中藏垂界
 髮上有文章

吴作人题词

刘义林金石微刻

起朴初题词

甲子仲夏

杨超题词

文冲
 初美
 义林
 之志
 神乎
 其技
 令人
 惊倒
 佛家
 云微
 尘中
 有大
 千世
 界芥
 子中
 藏须
 弥山
 此哲
 学境
 界义
 林于
 刀锋
 上现
 之矣
 甲子
 抱冲
 斋主
 范曾



甲子之秋，初识义林兄之艺，神乎其技，令人惊倒，佛家云：微尘中有大千世界，芥子里藏须弥山。此哲学境界，义林于刀锋上现之矣。甲子抱冲斋主范曾。

范曾赠画题词

你生活在神
 话的世界里

义林日志 范曾

艾青

艾青题词

前 言

心理剧(Psychodrama)由奥地利精神科医师莫雷诺(Jacob Levy Moreno)创立,至今已近百年。百年来,心理剧运用于儿童、青少年、妇女、老人、酗酒者、创伤者、服刑人员等人群,协助人们处理亲子冲突、夫妻冲突、校园冲突、职场冲突、失业、失婚、失恋、分手、抑郁症等问题的困扰。

莫雷诺说“Psychodrama is repairing social atom”,心理剧是在修复社会原子,修复人际关系,他认为人是社会最基础的单元,就如同物理界最基础的单元“原子”一样。人构成了社会,人亦在社会关系中成长,人健康了,社会就跟着健康。因此,莫雷诺特别重视社会关系的了解与促进,他以社会计量作为测量社会关系的工具,探测人际互动,并以团体心理治疗的方式进行心理剧的疗愈。他认为,心理剧不只是在疗愈个人,心理剧也在疗愈社会,他用社会剧的形式探索社会问题,促进对社会问题深刻的反思以及人与人之间的了解。莫雷诺相信,社会改良是借由集合那些有能力与他人和谐相处的个体,发挥其社会团体的最高效能,将社会腐败程度控制到最小程度,从而使社会达到和谐统一。

因此,在莫雷诺心中,心理剧是促进社会进步与社会和谐的动力。换言之,心理治疗的工作就是在协助个人健康,促进社会和谐。这与中共中央十六大六次会议通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》的第五部分内容是一致的。其中第五部分指出:“建设和谐文化,巩固社会和谐的思想道德基础,广泛开展和谐创建活动,形成人人促进和谐局面……注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引领人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性和平、积极向上的社会心态。”

本书将系统地介绍心理剧的源流与发展,深入浅出地阐明心理剧相关的理论与原理,深入探讨成为心理剧的专业导演及社区心理剧指导师所需的人格及职业中的专业伦理,循序渐进地引领学习者学会如何做团体辅导前的准备、如何使用常用的工具。详细地阐述与示范各种心理剧的暖身技巧、社会计量技巧、社会剧技巧、社区情景剧技巧,细致地教导心理剧常用的技巧,最后以亲子冲突、夫妻冲突、躯体疾病、梦以及抑郁症个案的案例实录展现心理剧的具体疗愈步骤及方法,让学习者清晰明了心理剧的实操技术。

期待着社区心理剧指导师能够为促进社会和谐、提高社区居民的心理健康水平做出贡献,也期待着各位专家学者对本书中的不妥之处予以指导和批评,以便我们在修订和再版的时候,使本书更加完善。

编者

二〇一七年五月一日

目 录

第一章	心理剧的发展与心理剧的原理	1
第一节	心理剧的缘起	1
第二节	心理剧在国内外的发展	10
第三节	自发性与创造性原理	12
第四节	宣泄与平气原理	15
第五节	剧的原理与角色理论	17
第六节	心理剧的人际关系论	19
第二章	社区心理剧指导师的涵养与必备知识	21
第一节	社区心理剧指导师的人格特质	21
第二节	社区心理剧指导师的心态	23
第三节	心理剧团体心理辅导的咨询伦理	26
第四节	求助者心理	32
第五节	社区心理剧指导师的自我照顾	36
第三章	心理剧进行前的准备与常用工具	39
第一节	心理剧对一个别心理辅导前的准备	39
第二节	心理剧团体心理辅导前的准备	40
第三节	社会亲疏差序图	43
第四节	心灵书写	45
第五节	心理测验	45
第四章	心理剧团体的暖身技巧	49
第一节	团体破冰技巧	49
第二节	人际关系的暖身技巧	51
第三节	童年生命事件的暖身技巧	57
第四节	生命重大事件的暖身技巧	59
第五节	创伤与悲伤辅导的暖身技巧	60
第六节	躯体疾病的暖身技巧	62
第五章	心理剧团体的社会计量技巧	65
第一节	团体凝聚力的社会计量技巧	65
第二节	团体地域的社会计量技巧	67
第三节	团体成员专业或工作经验的社会计量技巧	68
第四节	团体选主角的社会计量技巧	70

第六章	心理剧团体的社会剧技巧	72
第一节	社会剧的实施步骤与目的	72
第二节	夫妻关系的社会剧	76
第三节	亲子关系与亲子教养的社会剧	78
第四节	婆媳关系的社会剧	83
第五节	班级社会剧与学校社会剧	86
第七章	心理剧团体的导剧技术	88
第一节	心理剧流程与基本要素	88
第二节	探问关系的心理剧技巧	92
第三节	修复关系的心理剧技巧	95
第四节	平和关系的心理剧技巧	99
第五节	心理剧其他技巧	102
第八章	心理剧案例	104
第一节	抑郁症辅导案例	104
第二节	家庭暴力辅导案例	131
第三节	亲子关系辅导案例	153
第四节	躯体疾病辅导案例	202
第五节	梦心理剧辅导案例	212
第六节	依恋关系辅导案例	234
第七节	夫妻冲突辅导案例	268
第八节	老人丧偶悲伤辅导案例	328
第九章	社区心理剧指导师的考核标准与成长体系	341
第一节	社区心理剧指导师的基本条件	341
第二节	社区心理剧指导师的执业资格	345
第三节	社区心理剧指导师的考核标准	348
第四节	社区心理剧指导师的成长体系	351
第五节	社区心理剧指导师的职业道德	356
结束语	365
参考文献	367

第一章 心理剧的发展与心理剧的原理

本章将介绍心理剧的发展与心理剧的原理。从心理剧的发展我们可以追本溯源地了解心理剧的缘起与发展。心理剧的原理可以让我们在从事心理剧实务工作时,有所本,有所归,知其然并知其所以然。

第一节 心理剧的缘起

莫雷诺医师(J. L. Moreno)从1911年开始了他的心理剧雏形,至今已有一百多年。在世界各地,心理剧已被广泛地运用于心理治疗、教学、训练之中,也有其专属的网站(<http://psychodramacertification.org>)及专业的训练中心,更有专业的教练、导演、协会与期刊。现将心理剧的定义及创始人莫雷诺医师以及将心理剧系统化的功臣 Zerka T. Moreno 的生平介绍如下。

一、心理剧的定义

心理剧一词及其理论、技巧是由奥地利精神科医师莫雷诺(1889—1974)所创。莫雷诺用希腊字“Psycho”(心灵)与“Drama”(剧)创造了“Psychodrama”,用“剧”来展现人类“心灵”,用剧来展现人类“自发性”及“创造性”,透过“剧”来重新发现人被文化传承所制约的各种心灵面貌。

二、心理剧创始人莫雷诺生平

心理剧的缘起与其创始人莫雷诺息息相关,因此,要了解心理剧的缘起与发展,必须对心理剧创始人莫雷诺的生平有所了解。现将其重要的事件叙述如下,其余生平可参考笔者整理的附表。

(一) 首次自导自演心理剧

莫雷诺四岁时,在家里的地下室与邻居小朋友们玩,有小朋友说:“我们来玩什么?”莫雷诺说:“我们来玩扮演上帝及天使的游戏。”所有小朋友几乎异口同声地问:“谁来扮演上帝?”莫雷诺说:“我是上帝,你们全是我的天使。”每个小朋友都赞成,于是他们决定将天堂盖起来。莫雷诺和邻居小朋友,将家里所有的椅子搬到地下室,然后一张张堆起来。在其他小朋友的协助下,莫雷诺爬到最高的位子,一副坐姿端庄的模样,其他小朋友在他的下面用手臂当成翅膀,当起天使来。后来有一小朋友问莫雷诺说:“你怎么不飞起来?”于是莫雷诺张开双臂做飞翔的动作,顷刻间,莫雷诺跌倒在地板上,摔断了右胳膊。此次的经验莫雷诺后来

回顾说：“这是我首次自导自演的心理剧。”同时，此次的经验也让莫雷诺体验到：当主角站在心理剧场时，也需要经过热身阶段才能达到自发性的演出。而当小朋友们不去扶椅子时，我即使是至高全能者，也需要有人衬托。换言之，主角也需要配角的存在。

（二）“行动”本身远比语言来的重要

莫雷诺二十岁时(1909)，进入维也纳大学后，与好友 Chaim Kellmer 组织了“会心教”，协助新移民填写各种文件、证照及找工作等事宜，并且举办各种实际问题的研讨会来协助难民及新移民。在实践中他体验到，“行动”本身远比语言来的重要。这为其日后在心理剧中体验人与人之间的“会心”及“行动”概念播下了种子。

（三）在宫廷花园给小朋友说故事、演故事

1911年的某天，莫雷诺路过维也纳宫廷花园，遇见一群小朋友在闲逛，驻足一会儿后就开始给他们讲故事。出乎意料地，其他小朋友也放下手中的游戏，加入听故事的行列中。莫雷诺给他们讲神仙的故事，而且表演故事。这让莫雷诺感受到：其实故事本身并不稀奇，而是表演本身很神奇，尤其那如幻似真的氛围。这一事件让莫雷诺感受到了“演出”与“氛围”的重要性。心理剧辅导着重演出与协助氛围的设景概念便由此而生。

（四）与弗洛伊德的会面

莫雷诺二十四岁时，与心理分析学派大师弗洛伊德有过唯一的一次会面，当时他就展现出自信与不凡的见解。那是在1913年，莫雷诺还在维也纳大学精神科诊所工作。莫雷诺回忆说：“当天他分析的是一个与心灵感应有关的梦。演讲结束后，学生们陆续走出会场，他遇见我便问我是做什么的。我这样回应弗洛伊德先生：‘这个嘛……弗洛伊德医生，接着你之后的就是我要做的。你在办公室里会见病人，我则在街道上或病人家里进行我的工作；你分析病人的梦境，我努力尝试的是给他们再做梦的勇气，我教他们如何做上帝’。”此段对话标记出心理剧工作与心理分析取向的不同，同时也展现出他与弗洛伊德对生命、对心灵观点上的基本差异。

（五）使用团体心理治疗的第一人

莫雷诺二十五岁时(1913)，开始从事“团体心理治疗”。他与性病专科医生拜访妓女处所，每周二至三次会面，每次都由八到十人组成小团体，通常都是安排在下午茶时间，一同讨论日常事件，像被拘留、感染性病或怀孕之类的问题。莫雷诺认为每个人都可以成为其他成员的治疗成员，成立此团体的目的不是分析这些女子，也不是寻求魅力非凡的女子，而是想帮助她们受人尊敬、重拾尊严。莫雷诺可以说是开创与运用“团体心理治疗”的第一人，众所皆知，“团体心理治疗”一词也是莫雷诺所创。而团体心理治疗的第一个团体对象，竟是为世人所忽略的特种行业的女性。

（六）用角色扮演推论审判案件

莫雷诺在医学院学生时代的一项消遣，就是到法院看各类审判。从法院回到家后，就找

朋友或家人重新建构各种案子。他将案中的当事人、有关案情每个角色都进行演示,其中还包括法官及陪审员,并且指出为什么某个律师的那场官司会打败,哪桩证据最有说服力,预测案情的结局。莫雷诺的朋友也很想看看莫雷诺猜中了没,最后发现审判结果有很高的比率与莫雷诺的推测相吻合。这种心理剧运用在司法案子上的方式,莫雷诺的学生 John Nolte 将其运用在训练律师及司法人员身上。

(七) 米德多夫难民营

从1915年到1917年,莫雷诺被任命为米德多夫难民营的指挥官兼医师。这个难民营收留因意大利部队入侵,从奥地利南方逃难来的意裔奥地利人。他们被迫离家住在临时住所,分四区驻扎在营地,每区约100人,被限制不准离营。莫雷诺在难民营中,开始观察营区里人们的种种生活情况,发现社群里人与人之间,相互联结的重要性。来自不同村落的人,几乎毫无选择地被聚在一起,这使他们无法适应营区的环境。因此,莫雷诺针对不同国籍、政治立场、性别的难民及工作人员等的心理状态加以研究,他认为这些心理状态,是造成这种严重适应障碍的主要因素。这些研究启发莫雷诺,自由选择以及人与人之间联结的重要性,此观点成为其后来社会计量发展的重要标记。

(八) 互惠剧场

莫雷诺有位病人相当富有,他之所以来找莫雷诺,是希望莫雷诺能协助他结束自己的生命。他甚至将莫雷诺列为其遗产继承人之一。莫雷诺清楚地告诉这位病人,作为一个医生的责任是帮忙人们好起来。因此,莫雷诺花了好几个星期的时间,与病人讨论各种不同的死法,并透过莫雷诺助手玛丽安的协助,他们一起演出各种可能的结局。最后,这位病人打消了自杀的念头。莫雷诺将这种治疗的方式取名为“互惠剧场”。莫雷诺也将这种方法应用在类似的病人或家庭上。他发现,许多家庭悲剧,透过演出各种悲剧发展的可能性时,可以使悲剧不再是悲剧,反而让人变得轻松许多。这种方式还运用在现在心理剧辅导当中,但是,要切记的是,治疗师必须受过专业训练,不能随意使用,要用专业的知识,引导病人讨论各种自杀状况时,要重点讨论自己和家人的感受与后果,更重要的是,不能让病人演死亡者或自杀者,要由专业辅角代为演出。

(九) 自发性剧场的创立

莫雷诺三十二岁时(1921),有鉴于“一战”后,当时奥地利社会政治方面很缺乏领导人才,他想出一个可以把人民以民主的方式聚集在一起的计划。他在维也纳雇了一个丑角演员,当舞台上幕布升起,只见莫雷诺独自站在舞台上,身着弄臣的衣服,舞台上还有国王的宝座、皇冠与一件紫色斗篷,莫雷诺说他在找的是一位自我加冕的皇帝,而是一位具有智慧的天生领袖。然后他邀请台下的观众上台,叙述心目中理想领导者是怎样的人,同时如果愿意,也可以登上宝座。此次活动虽不是很成功,在场的人有很多人离席,但却是莫雷诺“社会剧”的初次展现,他用“社会剧”的形式,来处理群体间的关系以及集体意识形态。

1922年,莫雷诺更进一步在维也纳租了一个可以容纳50~75人左右的礼堂,创办“自发性剧场”,此剧场由一群演员应观众要求做即兴演出,同时也以每日新闻焦点为表演题材,此

表演大受欢迎,经常座无虚席。莫雷诺此举奠定了以后其以戏剧的表现方式及社会互动的内容作为心理治疗的基础。

(十) 自发性剧场成为治疗性剧场

值得一提的是,在1925年某夜,莫雷诺的自发性剧场转为治疗性剧场。在莫雷诺自发性剧场中,有一位叫作芭芭拉的女演员,她善于表演夸大与幻想式的角色。这天,她的丈夫乔治向莫雷诺抱怨说:“这位犹如天使般甜美的女子,跟我单独一起时,简直就是个悍妇。”于是,莫雷诺邀请这位先生隔天晚上来剧院一趟。在那一夜演出时,莫雷诺要求芭芭拉一改往常的展现出人性粗俗及狂暴的一面,指定她扮演在街上闲逛时遭到歹徒袭击的女子。演出时,在舞台上芭芭拉对这名歹徒一面破口大骂,一面拳打脚踢。演毕后,芭芭拉欣喜若狂地拥抱着先生快快乐乐地回家了。

之后,莫雷诺持续指定类似的角色让芭芭拉扮演,并要她的先生乔治向他报告芭芭拉的状况。不久之后,芭芭拉变得比较少生气,而他的先生乔治也越来越包容她。在后来的几个月当中,莫雷诺邀请他们夫妻以家庭事务、儿时记忆、梦境及对未来规划等为议题一起同台演出,并加以分析。此举使“自发性剧场”转为“治疗性剧场”,这也是莫雷诺早期心理剧技巧的呈现。

(十一) 社会计量在女子监狱的运用

莫雷诺在四十三岁时(1932)搜集了兴格监狱有关如何分类犯人的信息,开始了团体方式的社会计量研究,并于1932年于美国精神医学年会发表,也奠定了莫雷诺在团体心理治疗中的地位。

(十二) 在哈德逊女子学校进行社会计量学研究

1932年莫雷诺参加美国精神医学年会时,纽约州哈德逊女子学校校长 Fannie French Mores,当时也在年会上,她对莫雷诺的研究很感兴趣,邀请莫雷诺到其学校负责研发中心的工作。

莫雷诺用18个月的时间对女子学校505人进行了社会计量学的研究,该项研究使得该校宿舍之间的女学生们彼此相互吸引的程度上升,归属感提高,同时大大降低了该校学生的逃校人数。他将其研究成果发表于1934年出版的《谁能生存》一书当中。

(十三) 与 Zerka 相识

在莫雷诺五十二岁时(1941),Celine Zerka 带着患有精神疾病的姐姐,到纽约贝康疗养院拜访莫雷诺。两人一见钟情,后来 Zerka 就作为治疗其姐姐疾病时的辅角,后来更成为莫雷诺的秘书与伴侣,接管纽约社会计量学院,同时负责心理剧学院的经营。两人于莫雷诺六十岁时(1949)结婚,在 Zerka 的协助下,莫雷诺心理剧理论的发展更为成熟与国际化。

(十四) 活出宇宙人的形象

1974年4月,莫雷诺已85岁,连续几次小中风使他卧病在床,当时莫雷诺创立的美国团体心理治疗与心理剧协会正在纽约开会,数百名先前的学生、友人和专业同行逐一到

府上探望致意,其中 Yablonsky 到达时,莫雷诺告诉他此时不是伤心时刻:“我丰丰富富地活了一辈子,完成我应该完成的工作,现在是我做点别的事的时候。”莫雷诺一直强调人的自发性与自主性,人不光是社会人或独立的个体,同时也是宇宙人。人跟上帝一样是宇宙的协同创造者,其丰富深具创造力的一生就如同 Zerka 所说的:“莫雷诺活出一副宇宙人的形象,带着真实的灵魂,带着种种的感受,体悟出自身的有限而乐在其中,走完自发性、创造性的一生。”

综合上述,莫雷诺创立心理剧,是随着他的生命事件的累积逐渐发展而来,从其生平来看,他有两生命旋律并行发展,后来汇成他人生的主旋律。第一条旋律是行动演出的旋律。此旋律的重要生命事件是地下室扮演上帝、维也纳公园与小孩表演故事、互惠剧场、自发性剧场、用角色扮演推论审判案件,这些生命事件都以行动演出他人和自己的生命事件,体验出行动演出大于语言的力量。第二条旋律是行动计量。以行动的方式计量人际网络与社会资源,促进自发极致的和谐统一,也就是他经常说的自由的技术,这些重要的生命事件,包括大学时所创的会心教社团协助新移民、米德多夫难民营担任医官、监狱和哈德逊女子学校的社会计量研究,此旋律以行动计量社会人际网络的远近亲疏,并重新安排社会资源,以促进社会和谐统一。

最后,当莫雷诺遇到 Zerka 时,将两条生命旋律汇聚成生命的主调——行动式的团体心理治疗——心理剧,莫雷诺的行动演出心理剧有别于一般的谈话治疗,可能让单纯的个别治疗扩充到团体治疗,让治疗模式更为多元,惠及更多人群。这可以从其最重要的著作《谁能生存》(Who Shall Survive)窥见端倪。此书初版(1934)的主要内容都是论述莫雷诺在纽约州哈德逊女子学校进行社会计量学的研究结果。隔了十九年后(1953)在该书的修订版中才添加心理剧、社会剧等重要概论。

莫雷诺生命主旋律的汇成,最大的功臣是 Zerka,莫雷诺在认识 Zerka 后,工作的重心转到心理剧,而精通英文、法文、德文的秘书兼伴侣的 Zerka 协助其经营心理剧院,推动团体心理治疗期刊,组织国际团体心理治疗委员会等,促使心理剧蓬勃发展。因此,先介绍莫雷诺生平,接着来介绍推动心理剧系统培训的功臣 Zerka。

年代	年龄	重要事件	备注
1889. 5. 18	出生	出生于罗马尼亚的布加勒斯特。父亲莫雷诺·尼西李维,母亲宝琳纳·依库皆来自犹太裔家庭 莫雷诺本人宣称自己是出生在一艘航行在黑海的船上,因此作为一位世界公民的一生,注定要浪迹天涯。 莫雷诺为老大,下面有二弟三妹	姓名: 莫雷诺父亲的本名是 Morenu Levy; Morenu 在希伯来的意思是“我们的先生”,他把 Morenu 改成 Moreno,于是莫雷诺的全名是雅各布·李维·莫雷诺
1890	12个月	罹患严重软骨症,一位吉普赛人告知其母将其放在沙堆中让阳光来医治他,并还预言此孩子将来是个杰出人物,世界各地的人士会争相来会见	

续表

年代	年龄	重要事件	备注
1892	4	扮演上帝的游戏,摔断右臂	在家里地下室,首次自导自演心理剧影响: 心理剧舞台:第一台阶是概念,第二台阶是成长,第三台阶是结局与行动,最后的楼台——弥赛亚与英雄的台阶。从扮演上帝这般高难度角色的暖身过程中,莫雷诺理解到,当主角站在心理剧场上时也需要经过暖身阶段才能达到自发性的演出。因此,当小朋友不去扶着椅子时,莫雷诺体验到的是,纵然是至高全能者,也需要他人衬托。换言之,主角需要辅助自我的存在,才能顺利地演出。到最后,莫雷诺更发觉到其他的小朋友也想要扮演上帝
1893	5	全家搬至维也纳	
1894,1895	6,7	举家迁至奥地利	
1902	14	迁至德国柏林	同一时期与叔叔到意大利旅行,在佛罗伦萨遇到一位叫皮亚的少女,激励莫雷诺超越自我
		父母分居	莫雷诺愤怒又沮丧,变得激辩、跷家。高中没念完,有一回自己站在公园耶稣像前徘徊,瞬间灵感涌现,发现自己是一个身肩非凡使命、与众不同的个体。原本激烈诅咒世界的莫雷诺,立志成为想改造世界的青年
1909	21	进入维也纳大学,与 Chaim Kellmer 组织“会心教”(The Religion of Encounter)	与 Chaim Kellmer 组织“会心教”,“我的新宗教是一种自有完美的存在,是一种治愈及助人的宗教,因为行动本身远比语言来得重要。这也是一个沉默的宗教,为行动而行动不期报偿,也不求被认可的匿名式宗教” 莫雷诺觉得他所开创的是积极的宗教,能创造一个具有创造力且是弗洛伊德尚未能达到的目标。他采用社会计量学的路径,将能够避免重蹈历史上有宗教没有科学,以及苏联有科学没有宗教的覆辙
1910	22	由哲学系转医学系	
1911	23	路过一宫廷花园开始给小朋友讲故事	开始在维也纳街头扮演上帝:他相信唯一能够治愈上帝症候群的处方,就是把上帝演出来 真正由演员来扮演自己而非某一角色的时代来临

续表

年代	年龄	重要事件	备注
1912	24	遇见弗洛伊德	“我只见过弗洛伊德一次,那是在 1912 年,我还在维也纳大学精神科诊所。当天他分析的是一个与心灵感应有关的梦。演讲结束,学生们陆续走出会场,他遇见我便问我是做什么的。‘这个嘛……,弗洛伊德医生,接着你之后的就是我要做的。你在办公室里会见病人,我则在街道上或病人家里进行我的工作;你分析病人的梦境,我努力尝试的是给他们再做梦的勇气,我教它们如何做上帝。’弗洛伊德一脸疑惑地看我一眼,有不少年轻人对精神分析存有三分畏惧,人们因复杂程度而抱持责难和怀疑心态。相同的轻蔑也发生在达尔文(自然法则)身上,只不过今天换成是精神分析。其实此乃愚昧笨拙之人的报复,要把所有事物贬到最低水准。你、我与其他人没有什么不同,都是既复杂又富创造力的个体。换言之,每个人都是天赋异禀,只是有些人努力发挥,有些人则是不屑一顾”
1913—1914	25~26	开始从事团体心理治疗,与性病专科医生拜访妓女处所,目的不是分析这些女子,也不是寻求魅力非凡的女子,而是想帮助她们受人尊敬、重拾尊严	每周二至三次会面,每次都由八到十人组成小团体,每个人都可以成为其他成员的治疗成员
		到法院看审判	
1915—1917	27~28	到米德多夫难民营担任医官	观察营区里人们的种种生活情况,发现在社群里人与人之间相互联系的重要性——社会计量学角度的开始
1915	27	著作《会心之邀约》分三部,其中第二部中的一首诗,经常被引用,为莫雷诺角色交换基础理念的代表	两人目光相见面与面相聚 就在你靠近的刹那 我将穿戴上你的眼睛 就如同你穿戴上我的一样 那么 我将能用你的目光来认识你 如同 你亦用我的目光 对我凝眸
1917	28	拿到医学院的学位	

续表

年代	年龄	重要事件	备注
1918—1925	29~36	在被渥劳市担任公共卫生官	认识玛丽安 (Marianne Lornitzo)。玛丽安是天主教徒,小学老师。莫雷诺认为其具有神性与灵性,跟他一样能听到天籁 莫雷诺开始以 Jacob Moreno Levey 签名,以父亲之名为姓发表诗作,他企图表白作自己的父亲,宣告,唯有负起个人的创造力及对宇宙的投入,人们才能体验到自我的实现
		互惠剧场 (theatre reciproque)	莫雷诺花好几星期的时间,和想结束自己生命的病人讨论各种不同的死法,通过玛丽的协助,他们一起演出不同的结局
1921. 04	32	自发性剧场 社会剧的展现	1921年4月,他在维也纳雇了一个丑角演员,当舞台上幕布升起,只见莫雷诺独自站在舞台上,身着弄臣的衣服,舞台上还有国王的宝座、皇冠与一件紫色斗篷。莫雷诺说他在找的是一位自我加冕的皇帝,而是一位具有智慧的天生领袖。然后他邀请台下的观众上台,叙述心目中理想领导者是怎样的人,同时如果愿意,也可以登上宝座
1922	33	莫雷诺租了好几个空间及一个可以容纳五十至七十五人的礼堂。由一群演员应观众要求做即兴演出,同时也以每日新闻焦点为表演题材	
1922	33	发明三层阶梯循环式舞台	
1925	36	自发性剧场成为治疗性剧场	芭芭拉女演员的改变 早期心理剧技巧的呈现
1925	36	生活发生困顿,本想迁居俄国,后迁至美国推广其所研发的电磁录音机	
1927	38	取得美国医师执照,私人精神科诊所开业,同时在不同的机构引介心理剧	
1927	38	自发性剧场改为即兴剧场,每日的生活新闻在卡内基厅上演	
1928	39	与碧翠丝·毕谢结婚	1928年结婚,1934年莫雷诺取得公民资格后离婚
1931	42	出版 <i>Impromptu</i> (《即兴》) 期刊,探讨戏剧与治疗	

续表

年代	年龄	重要事件	备注
1932	43	第一册	此书搜集了莫雷诺在兴格监狱(Sing Sing prison)有关如何分类犯人的团体方式的社会计量研究,并于1932年于美国精神医学年会发表,这也是莫雷诺在团体心理治疗领域的里程碑
1934	45	出版《谁能生存》一书	《谁能生存》一书为莫雷诺在纽约州哈德逊女子训练学校的社会计量学研究成果
1936	47	在纽约贝康创立疗养院,并在疗养院附近盖了一座心理剧院	
1937	48	出版《社会计量期刊:人际关系的探究》(<i>Sociometry: A Journal of Inter-Personal Relations</i>)	
1938	49	与佛罗伦斯·布其(Florence Bridge)结婚	Florence Bridge 于1948年离婚,生有一女 Regina
1941	52	Celine Zerka 为了患有精神疾病的姐姐,拜访莫雷诺在贝康的疗养院	Zerka 是一名时尚设计师,能以荷、德、法、英语处理莫雷诺的各国往来信件
1941	52	莫雷诺与 Zerka 共同发表《心理剧的团体取向》	
1942	53	成立纽约社会计量学院、心理剧院及剧场	
1949	60	与 Zerka 结婚	1952年强纳森出生 1958年 Zerka 肩膀患有软骨肉瘤,右臂截肢
1951	62	莫雷诺组织了国际团体心理治疗委员会	
1954	65	第一届国际团体心理治疗会议在多伦多举行	
1961	72	成立世界心理剧与团体心理治疗学院	
1964	75	第一届国际心理剧大会在巴黎揭幕	
1974	85	过世	

资料来源: A. Paul Hare & June Rabson J. L. Moreno, 胡莱玲译(2004), 第3~37页。

三、将心理剧系统化与国际化的功臣 Zerka

心理剧至今在世界各地蓬勃发展,其要归功于 Zerka Toeman Moreno。如同 Peter Haworth 所言:“任何(心理剧)历史的分析,假如没有提到 Zerka Toeman Moreno,这样的分析就不够完整。”