

心理健康教育工作日益受到全社会的重视，校园心理情景剧是心理健康教育中的一朵奇葩，在许多区域已经成为一道亮丽的风景，得到越来越广泛的认同与支持。我们在运用校园心理情景剧进行大学生心理健康教育工作中得到了有益的尝试，并将继续巩固既有成果，解决发展过程中出现的问题，力争把校园心理情景剧的效能充分发挥出来，推动学校心理健康教育工作生机勃勃地开展下去。



年轻的心扉 拨动

校园心理情景剧之探索

喻桃义 熊淑萍◎著

江西人民出版社

拨动年轻 的心扉

校园心理情景剧之探索

喻桃义 熊淑萍◎著



江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

拨动年轻的心扉: 校园心理情景剧之探索/喻桃义,熊素萍著.

—南昌: 江西人民出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 210 - 06344 - 5

I. ①拨… II. ①喻… ②熊… III. ①大学生 - 心理健康
- 健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 312248 号

书名: 拨动年轻的心扉: 校园心理情景剧之探索

作者: 喻桃义 熊素萍

责任编辑: 胡滨

封面设计: KE KE

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话: 0791 - 86898565

发行部电话: 0791 - 86898893

邮编: 330006

网址: www.jxpph.com

E - mail: jxpph@tom.com web@jxppj.com

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 16

字数: 276 千

ISBN 978 - 7 - 210 - 06344 - 5

赣版权登字—01—2013—461

版权所有 侵权必究

定价: 39.00 元

承印厂: 南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

前言

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”党和国家领导人非常重视心理健康对人的发展，并强调要采取合适的方法。大学生心理健康教育成为当今高等教育界呼声最高的热点之一，也是素质教育的重要内容之一。采取何种富有成效的方式，令心理健康教育在大学校园内取得积极的成果，是广大心理学教育工作者普遍关心的问题。未来社会的发展需要大量高素质的人才，其中良好的心理素质是人才培养的基础和保证。高校是培养高素质人才的主要场所，加强大学生心理健康教育工作是目前各高校面临的一项重要而紧迫的任务。

自20世纪80年代以来，我国已有不少学校开设了心理健康教育课程。但就目前的情况来看，课程内容老化，形式单一的问题仍不容忽视。如何能让心理健康教育真正满足学生的需要，解决他们的实际问题，提高他们的心理健康水平是摆在我们面前的重要任务。相关报道显示，在大

学生心理健康教育活动中,校园心理情景剧作为一种团体心理辅导方法很值得推广和应用。它能对大学生产生一种潜移默化的心理影响和人格影响,可以促进大学生心理的自我成长和完善。

校园心理情景剧作为一种新的艺术探索,从大学生实际生活出发,他们既是剧中人,是生活的经历者,又是剧本的创作者、编导和演员;他们既总结了自己生活中的得失,增强了其心理卫生知识,又锻炼了其写作创造能力和参与集体活动的积极性及团队协作能力,起到了既教育别人又教育自己的作用。这种寓教于乐的心理团体治疗方式,既传播了心理健康的理念,又避免了枯燥的灌输式教育,具有观赏性和互动性的特点。同时,这种方式激发了同学们对身边生活的体验,为学生提供了一种发现、思考及解决自身问题的思维方式。还可以进一步激发自己对身边生活的体验,关注自我心灵的健康,积极传递正能量。并且能从多个角度对学校师生进行生动有效的心理健康知识宣传与普及工作。

目前,心理健康教育工作日益受到全社会的重视,校园心理剧在许多区域已经成为一道亮丽的风景,得到了越来越广泛的认同与支持。我们将继续校园心理剧的推广工作,巩固既有成果,解决发展过程中出现的问题,力争把校园心理剧效能充分发挥出来,推动学校心理健康教育工作生机勃勃地开展下去。

编者
于2013年秋

第一篇 心理剧的历史与发展

- 01 什么是心理剧 \ 3
- 02 心理剧的产生与发展 \ 18
- 03 心理剧的一般原理 \ 30
- 04 心理剧的作用 \ 40

第二篇 心理剧与校园心理情景剧

- 01 什么是校园心理情景剧 \ 51
- 02 心理剧与校园心理情景剧的异同 \ 54
- 03 心理剧与校园心理情景剧的未来发展 \ 58

第三篇 校园心理情景剧理论概述

- 01 校园心理情景剧的主要形式和特点 \ 67
- 02 校园心理情景剧基本要素过程概要 \ 70

03 校园心理情景剧的具体流程 \ 73

第四篇 校园心理情景剧的技术

01 准备技术 \ 95

02 热身技术 \ 100

03 演出、分享及讨论技术 \ 104

第五篇 校园心理情景剧的实操策略

01 校园心理情景剧的创作 \ 115

02 校园心理情景剧的导演 \ 120

03 校园心理情景剧的演出 \ 124

第六篇 校园心理情景剧的实践应用

01 校园心理情景剧中的心理剧技术应用 \ 131

- 02 校园心理情景剧在心理健康教育中的应用 \ 144
- 03 校园心理情景剧在班会中的运用 \ 162
- 04 校园心理情景剧在高校教师心理健康中的应用 \ 170

第七篇 校园心理情景剧优秀剧本精选

- 01 原生家庭问题 \ 187
- 02 人际交往问题 \ 193
- 03 学习问题 \ 204
- 04 就业创业问题 \ 217
- 05 情感问题 \ 235

附录一:莫雷诺的故事 \ 248

附录二:心理情景剧治疗经典案例分享 \ 255

附录三:心理情景剧常用的技术一览表 \ 261

附录四:心理情景剧混合式技术一览表 \ 263

附录五:常见心理剧的分类 \ 264

附录六：南昌理工学院近年来校园心理情景剧比赛

部分剧照 \267

参考文献 \277

后 记 \279

第一篇 心理剧的历史与发展

01 什么是心理剧

一、什么是心理剧

心理剧 (psychodrama) 是由美国精神医学家莫雷诺 (J. D. Moreno, 1889—1974) 首创的。它通过特殊的戏剧形式, 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, 又让其他人获得心理的修复和改善。

心理剧的创始人莫雷诺中学毕业后考入了维也纳大学, 相继学习了哲学、医学专业。1921年, 他开始尝试用心理剧的方法治疗精神病人。1925年, 莫雷诺到美国后, 决定从事心理治疗, 后来, 他在普利茅斯研究所和圣西那医院的精神卫生诊所对患病儿童实施心理剧疗法。1936年, 莫雷诺和同事们在纽约建立了世界上第一座心理剧场, 又成立了“美国团体心理治疗和心理剧协会”, 并召开了国际心理剧会议。现在, 作为一种团体心理咨询形式的心理剧, 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、家庭治疗、教育等方面得到越来越广泛的运用。

心理剧的定义到底是什么?在各种不同的场合提出这个问题时,答案也会有所不同。当然,媒体也经常将有丰富情感和复杂事件的电影、戏剧称为“心理剧”。对此,著名心理剧史家布拉特纳(Adam Blatner,2004)在《心理剧导论——历史、理论与实务》一书的序曲部分做了澄清:

心理剧是一种心理治疗的方法。

心理剧可以用在教育、商业、社区、家庭等多种情境中。

心理剧是一组用以理解、沟通情感和关系的工具。

心理剧为传统的治疗增加了空间、行动、想象以及介入技巧。

应用心理剧必须在安全、无私的考虑下进行。

心理剧提供了一个整合性的过程,而其中的技术就像是角色扮演、角色交换、镜照、即兴、回音、夸大、重演、替身等,使得参与者的经验更加整合及具创意的过程。

根据上述提法,我们可以根据不同场合回应(Marcia Karp,2002):对一群正在受训的临床心理师做心理剧介绍时,可能这样解释“心理剧是一种团体心理治疗的方法,由维也纳的精神科医生莫雷诺所创立。”

对一般人可能会这么说“心理剧是一种治疗,可以帮助人们用不同的方式处理他们的问题,但不会因为犯错而被处罚。”

那些被他们的治疗师转介来做治疗评估的个案,我们会用他们所碰到的困难,来解释心理剧“你会架设出一个场景,在那个场景中,你告诉母亲你的感受,而不是假装一切都没有问题。”在这种状况下,可能成为团体成员的这个人,就可以在实际经验团体过程前,跟心理剧有个人联结。

每一场心理剧都是独特的,就像每个人都是独特的,是由主角、导演以及团体组成,这(他们)之间的关系,在他们所处的环境及那个片刻中形成。

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性的发展,运用演出的方法,促进个体成长并且使个人的创造潜能得到最大限度的发挥,它旨在最大限度地激发个体的创造性潜能,从而有效地面对生活中的挑战与机遇。

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。这个过程包括热身、操作和分享。

心理剧的组成部分包括舞台、导演、主角(剧中的男主角或女主角)、配角和团体成员。它可以用于小组、夫妻、家庭心理治疗或者心理咨询。

综上所述:心理剧是一种治疗方式,是随着人们进入他们的内在现实,让他们描述这种内在,并以他们看到的情形去运作。透过戏剧行动,做心理剧的人将长期埋藏的情境带到表面,以释放情绪压力。通过分享、支持与接纳创造一个能掌控的环境,然后就让心灵的自然疗愈的力量与情绪上的自我继续运作。

二、心理剧的构成要素

心理剧中有五个要素,就是主角(protagonist)、导演(director)、配角(auxiliary)、观众(audience)、舞台(stage),分别叙述如下。

(一) 主角

1. 什么是主角

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(sociodrama)中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,并一起去探讨的过程。

2. 主角是如何被选出来的

在心理剧里,主角的产生有三个方式:个人意愿、团体选择、导演选择。

(1) 个人意愿。担任主角,个人意愿是非常重要的。凡参加心理剧团体的成员,各自都有着不同的心情,有的人带着明确的困扰主题,有着强烈的愿望想

借着心理剧的方法得到帮助,在进入心理剧场时就已准备好担任主角了;有些人对担任主角非常害怕不安,需要通过暖身活动来调动他们的意愿;也有些人只是很愿意尝试一下当主角的经验,但对自己想要探讨的主题并不是非常清楚,他们需要在导演带领的暖身活动中,通过与团队其他成员的互动,激发某一主题,或就某一个主题激发出担任主角的意愿。

(2) 团体选择。主角也可以在团体自然的活动中产生。这种情形是团体聚在一起,在自然的谈话或讨论一些事的过程中产生主角。当有不止一位成员有意想要担任主角时,导演可以让每一位有意向的成员简短说明自己的主题,由其他参与者表决,选出大家感兴趣的主题和主角。操作上,可以让每一位团体成员按照自己的意愿排在他认为可以代表自己或与自己最有连接感的主题或人后面。当几个主角的候选人的票都很多的时候,导演会问几个主角“假如现在你无法以主角的身份工作时,你会选择哪一个主角所代表的主题来工作?”经验告诉我们,团体有绝对智慧选择可以代表主题的主角。

(3) 由导演选择主角。有时候导演会自己选择主角。可能是因为前一次的演出,需要再澄清一些问题,导演会邀请他再一次做主角;导演也可以根据团体成员共同感兴趣的题材选择主角;或是在几位成员表达意愿后,导演按照自己最擅长的题材挑选主角,导演会自信地认为这个题材能给大部分成员带来较大的收益。一般在大的团体中,由于时间的限制,由导演来选择主角比较好。一个有治疗经验的导演也可能会根据团体的需要做评估,以此来选择主角。

3. 主角要做什么

在心理剧中,主角除了扮演自己之外,还可以扮演许多其他的角色,借由角色交换,让主角有机会进入各个不同的角色中,甚至是现实生活中主角生病的身体,主角在剧中可以成为自己的替身,也可以是一位导演,在镜照(mirroring)时,也可以是他自己的观众。

莫雷诺认为每个人都是演员天才,具有自发的表演才能与演技。他愿意把自己成长中的困惑在心理剧场中表达出来,并对导演和团队其他成员有着极大的信任感,有勇气面对自己的问题,在导演的引导下,在团体成员的协助中,演绎自己的故事。在演出结束后,和团体成员分享感受。主角就能在此过程中学习与成长,获得新的行为模式以自我完善。

总之,心理剧中的“主角”会比现实生活中的他自己更有弹性,因为主角在

角色扮演的过程中充分感受着生命走过的足迹,不管是困惑,还是喜悦,这一过程是相当神奇的。

(二) 导演

1. 导演的角色

导演是在剧中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的角色、甚至是一个助理,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。在北美及一些欧洲国家都有训练心理剧导演中心,且有一定的训练制度,大多以莫雷诺的理论与技巧为主。

心理剧中导演的角色是相当富有弹性的,一位导演需要在各个角色间转换。因此在训练过程中,导演除了需要有担任主角的经验,愿意一次次将自己的生命课题拿出来处理之外,更需要在不同的角色中演出,增加自己的体会以及扩大自己对各个角色的认识。比起传统的治疗师或团体领导者,心理剧导演需要具备更多的能力与技巧,以便协助主角去经历和完成许多与他生命课题相关的角色扮演。

2. 导演的作用和职责

作为导演,他在心理剧中应发挥的作用是:

(1) 观察与评估。在心理剧中,导演时常要保持客观的观察态度,一方面倾听主角的叙述,一方面还要评估主角的人格特质与心理状态,能够营造足够的凝聚力及可以一起工作的团体气氛,并通过社会测量学来评估团体动力、团体互动模式。

(2) 拟定治疗目标。导演主要根据主角的叙述,在演出过程中决定用什么样的心理剧技巧达到怎样的治疗目标:是让主角借此机会宣泄自己压抑已久的情绪;还是让主角在自己的演绎中了解目前的困境;还是让主角有行为练习的机会。

(3) 保护主角。治疗者永远要担负起保护当事人在治疗过程中不会受到心理伤害的责任,担当心理剧导演更是如此。心理剧的主角在团体中袒露自己成长历程中的痛苦与隐私时,导演需要让主角得到更多的正面信息,以减少对

主角的伤害。在剧场中,导演有责任不让批评与不谅解的声音出现。

除了以上作用外,导演还要同时担负下列责任:

(1) 暖化团体与主角。在心理剧的开始阶段,导演最主要的责任是通过一系列的活动,如音乐、绘画、游戏等各种方式,来增强团体的凝聚力和开放性。在主角开始演绎时,也要帮助他暖化,以便主角能更开放地、轻松地表达自己的真实故事。

(2) 选择和设计场景。心理剧的场景选择与设计不是导演预先策划好的,而是导演根据主角的叙述,捕捉到需要的信息,与主角共同设计。

(3) 时间的掌握。有效限制时间,从而在整个治疗中避免主角问题涣散,也避免主角纠缠于某一场景而丧失治疗的最佳机会。同时,一出心理剧的演出,团体分享是很重要的部分。所以,导演要把握好一场心理剧的规模,以便有时间结束演出,带领团体进入分享,并对当天的演出活动作小结。

(4) 道具的运用。在心理剧中,道具的运用能产生相当大的效果。特殊的灯光、有技巧的配乐或具特殊情绪意义的歌曲,都能让主角进入逼真的场景中自发地演绎。所以何时运用这些道具,导演必须心中明了。

此外,导演还是整个心理剧发展的催化剂。他要帮助主角选择成员来担当这场戏的辅角,并且要指导辅角在关键的情况下做什么事、说什么话。有时,导演也希望主角在选择辅角时,考虑让已受过专门训练的人参与辅角的角色,这更有利于主角澄清一些问题。当然,导演还要注意顾全整个团体的气氛与需求。当主角的情感宣泄引起在场成员的共鸣,并需要马上处理时,导演也会在适当的时候安排团体活动,让团体成员好好整理自己失落的情感,以免影响整个剧情的发展。

总之,导演是整个剧场的灵魂。然而,在心理剧的实际操练中导演又是“主角的追随者”,也就是说,对主角在每一时刻所表露的线索,导演都能敏锐地捕捉到,并及时地展现。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知觉系统中的主观世界。所以,导演不是导自己的戏而是导主角的戏。

3. 怎样才算好导演

心理剧导演并不像一般电影或戏剧导演那样,指示所有演员演出他所想要的效果。相反的,心理剧导演仅是协助主角处理他的问题,创造主角想要创造