

Theory and Practice of Psychodrama
and Psycho-scene-drama

心理剧·情景剧 理论与实践

邓旭阳 桑志芹 费俊峰 石 红 编著



化学工业出版社



Theory and Practice of Psychodrama
and Psycho-scene-drama

心 理 剧 情 景 剧
与
理 论 与 实 践

邓旭阳 桑志芹 费俊峰 石 红 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理剧与情景剧理论与实践/邓旭阳, 桑志芹, 费俊峰,
石红编著. —北京: 化学工业出版社, 2009. 8

(心理师丛书)

ISBN 978-7-122-05773-0

I. 心… II. 邓… III. 心理学-心理治疗 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 086651 号

责任编辑: 李 征
责任校对: 周梦华

文字编辑: 邹 丹
装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张 16 字数 290 千字 2009 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00 元

版权所有 违者必究

感谢《心理剧与情景剧理论与实践》一书的几位作者邀请我为该书的出版写序。欣然应允不仅因为他们是我的专业同行和朋友，支持他们是我义不容辞的责任，更是因为他们多年持续不懈对心理剧执著的探索和实践深深感动着我。我本人也是心理剧的支持者、学习者、实践者队伍中的一员。

我生平第一次接触到心理剧是 20 年前的事。1990 年我在日本筑波大学心理学系学习心理咨询。在一次日本大学心理咨询学会组织的专业培训中有心理剧治疗工作坊，怀着好奇和新鲜感，我报名参加了工作坊，一下子被心理剧的特殊魅力吸引。作为一名专注于团体心理咨询和治疗的探索者，我开始注意搜集心理剧治疗的相关资料。1996 年，清华大学出版社出版了拙作《团体咨询的理论与实践》，我在“团体咨询的类型”中初步介绍了“心理剧治疗”，内容包括心理剧的发展、构成五要素、基本过程、基本技法以及能达到的效果几个方面。

心理剧的诞生在世界心理咨询与治疗的发展历史进程中是一个重要的转折点，标志着对个体进行的单独治疗转向在团体中治疗个体。可以说，它是团体咨询与治疗的重要开端。心理剧是对生命和生活的模仿，它为情绪宣泄、情绪学习、自我认识、自我发现、行为改变提供了一个灵活的机会，它能帮助参加者自由地表现自己的观点、情绪，使他冲破现实生活中的种种束缚，使他的自发性、创造性得到发挥，在表演中澄清自己的问题，看到问题的症结，发现自身的潜能和力量，最终有助于解决个人的问题。

进入 21 世纪后，随着我国心理咨询与心理治疗事业的迅速发展，心理剧正式进入系统培训和治疗实践中。我有幸在台湾地区参加赖念华博士主持的心理剧工作坊，在南京参加过两次美国龚钵博士举办的心理剧治疗师培训，以及奥地利米切尔博士的心理剧工作坊，对心理剧的治疗功能感到震撼和折服，也有机会去体验作为辅角的感受，对心理剧治疗的认识逐渐加深，对心理剧的熟悉不断增加。也见证了国内心理咨询与心理治疗专业培训中心理剧的兴起，一批心理剧学习者在专业领域中的探索、投身和成长。多年来，邓旭阳、桑志芹、费俊峰、石红等高校心理健康教育专业工作者在大学生心理健康教育中创造性地运用心理剧的理论和技術。尤其是校园情景剧广泛被应用于大学生自我教育和个人成长，形成了在任何国家都无法看到的一种有效的、独特的心理健康教育形式，并且已经推广到全国各地的高校。这应该算是心理健康事业发展中的一种创举。

“人生如戏，戏如人生”。其实，我们每个人在人生的舞台上，都是自己生命的

主角、观众，也是导演。在专业的心理剧舞台上，我们有机会可以重新演出自己的生命故事，看到自己的过去，寻求新的成长力量和可能性，走向自己的未来。在心理剧舞台上演出的每一个故事，就是我们实际生活的真实写照。演出可以重来，但生命不能重来。通过心理剧，我们可以重整人生，对生命有新的觉察和选择。

从本书的文字中，相信读者不仅能感受到作者们对心理剧与情景剧的喜爱，还能分享他们实践和探索的真切感受和真实经验，也记录了作者对生活的感悟、知识的理解、生命成长的渴求和对美好未来的勾画与向往。作者们基于心理剧理论学习与实践的体会，包括接受培训与专业实践的体会，整合了实际工作中的理论探索与经验总结。其中，有在心理剧中做主角、辅角、助理导演、导演的感受，也有介绍心理剧、推广情景剧的体验工作坊里做指导者的体会。

借此书出版之际，我想代表中国心理咨询与心理治疗的同仁深深感谢在中国心理剧治疗探索和发展历程中所有支持、鼓励、培养我们的前辈或同道。他们是龚铎博士 (Dr. Gongshu)、凯特博士 (Dr. Kate Hudgins)、米切尔博士 (Dr. Michael Wieser)、约瑟夫教授 (Joseph Moreno)、罗恩·韦纳博士 (Dr. Ron Wiener)、马修·卡璞 (Macia Karp)、布兰特纳 (Adam Blatner)、秀森伯格 (Schuzenburger)，还有最尊敬的哲卡·莫雷诺大师。通过直接的学习和交流，我们深切地感受到他们作为世界一流的大师或国际著名的心理剧、社会剧专家、心理治疗师，用爱、行动，传授对心理剧的理解感悟和技能。从他们身上，我们不仅学到了知识与技能，还学到了人性的成长。

同时，还特别需要感谢来自中国台湾、中国香港、新加坡和美国的华人同道支持，特别是台湾地区的赖念华、卓纹君，黄创华、游明麟、游淑瑜、陈信昭、美国的龚宁馨，新加坡的周美伶，是兴趣和使命感把我们紧紧地连在一起，共同走过心理剧在中国大陆发展的艰难而重要的时期。

心理剧与情景剧在内地的推广才刚刚起步，未来的道路依然漫长而艰辛。但是我们相信这样一个螺旋式上升的提升和推广过程：自发实践—经验思考—专业培训—理论学习—再实践探索—专业理论学习与实践感受—再自我探索、总结，形成初步的本土化的心理情景剧体系，推广运用在学校、企业、专业人士、社区、监狱、机关等单位 and 人群。

只要本着认真负责、尊重接纳、开放包容、团结协作的态度，顺应社会现实的需要，不断创新尝试、探索修正，心理剧与情景剧在中国发展一定会充满希望，将会有更多的研究文章和专著问世，有更多的人经由心理剧专业的服务而受益。

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任

清华大学心理学系

樊富珉

2009年6月

目录

第一章 心理剧的概念、发展与原理	1
第一节 什么是心理剧	1
一、什么是心理剧	1
二、心理剧的构成要素	2
三、心理剧过程	10
四、比较心理剧、角色扮演与社会剧	12
第二节 心理剧的产生与发展	13
一、心理剧的创始人	13
二、心理剧的初期发展（莫雷诺时代）	16
三、心理剧的蓬勃发展（哲卡时代）	19
第三节 心理剧的一般原理	21
一、哲学观：创造力与自发性	22
二、社会关系网络	24
三、角色理论	26
四、表达与行动	28
第二章 心理剧的技术	30
第一节 暖身技术	30
一、暖身的对象	31
二、社会测量技术在暖身过程中的应用	32
三、暖身常用活动	38
第二节 演出阶段基本技术	39
一、设景技术	40
二、角色互换	43
三、替身	46
四、镜像技术	49
第三节 演出阶段的其他技术	55
一、独白	55
二、空椅技术	58

三、未来投射	59
四、魔幻商店	61
五、宣泄和顿悟	63
六、附加现实	64
七、雕塑技术	64
八、具体化	65
九、去角	65
十、处理抗拒	66
十一、放大	66
十二、重复表演	67
十三、示范	67
十四、录像	67
十五、旁白	67
十六、角色训练	68
第四节 分享、团体结束及技术统整	68
一、为什么要分享	68
二、分享时导演的任务	69
三、结束技术	69
四、技术统整原则	70

第三章 国内心理剧系统培训的几种风格

72

第一节 易术心理剧	72
一、创始人及创立缘由	72
二、何谓易术心理剧?	73
三、易术心理剧的特色	75
四、应用:【实例】做主角和导演的体会	80
第二节 螺旋心理剧	82
一、创始人及创立缘由	82
二、螺旋心理剧——治疗性螺旋模式	84
三、螺旋剧的特点	94
四、应用:【实例】体验,让我再一次体验.....	97
第三节 音乐心理剧	98
一、创始人简介	99
二、早期出现	99
三、音乐心理剧的概念	101

四、音乐心理剧技术	105
五、应用：【实例】音乐绘画与即兴团体合奏	113
第四节 社会剧	116
一、社会剧是如何发展的	116
二、什么是社会剧？	117
三、社会剧的技术	119
四、社会剧的过程	124
五、应用：【实例】角色扮演和雕塑、专业成长感悟	129

第四章 心理剧的实践应用

134

第一节 心理剧实践应用中的注意事项	134
一、基本原则	134
二、重视暖身	136
第二节 心理剧在临床咨询中的运用	137
一、在个案咨询中的使用探索	137
二、在团体咨询中的应用	144
三、心理剧模式减压辅导	159
第三节 心理剧在咨询师专业成长中的应用	161
一、在咨询师技能练习中的应用	161
二、自我成长小组中的应用	163

第五章 情景剧的历史、理论与技术

171

第一节 情景剧的产生与发展	171
一、取材于生活的编排剧情阶段	171
二、即兴、创造性的情景互动阶段	172
第二节 情景剧的理论概述	173
一、什么是情景剧？	173
二、情景剧要素和过程	174
三、情景剧的主要形式和特点	176
第三节 情景剧的技术	177
一、准备技术	177
二、暖身技术	181
三、演出技术	184
四、分享技术	191

五、讨论技术	192
第四节 心理剧与情景剧的异同	192
一、相同之处	192
二、不同之处	193

第六章 情景剧的实践应用

196

第一节 在学生心理教育中的应用	196
一、学生心理社团成员自我成长	196
二、学生常见问题应对训练	198
三、情景剧在心理健康教育中的应用形式	202
第二节 专业工作者自我成长中的应用	210
一、中小学心理教师的情绪减压辅导	210
二、高校咨询工作者压力应对能力培养	213
三、危机干预能力训练	217

第七章 心理剧与情景剧的评估与发展探索

221

第一节 效果的分析评价	221
一、心理测评问卷评估	221
二、效果问卷或主观报告评估	225
三、访谈评估	234
四、录像观察评估	234
第二节 心理剧与情景剧的未来发展	234
一、心理剧的理论与实践的发展	235
二、情景剧理论与实践的发展探索	238

附件1 南京心理剧成长小组活动契约

240

一、成立小组目的	240
二、遵守保密原则	240
三、人员组成	240
四、时间	240
五、小组成员离开小组的约定	240
六、有关收费	240
七、小组活动内容	241
八、主持人职责	241

九、其他	241
------------	-----

附件 2 心理剧相关培训简介	242
----------------------	-----

后记	244
----------	-----

第一章

心理剧的概念、发展与原理

温馨提示

本章介绍了心理剧的基本概念、历史发展及理论基础。如果你是非专业人士，阅读完第一节之后即可直接进入第二章，因为你知道了心理剧最简单的知识。但如果你是从事心理咨询或治疗工作并对学习心理剧疗法有兴趣，建议你耐心读完本章。

第一节 什么是心理剧

一、什么是心理剧

这是每一位听到、看到“心理剧”一词的朋友第一个想了解的问题。

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，使得参与者可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，跟心理剧有个人的连结。

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 and 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程度的发挥，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）、辅角和团体成员。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）、辅角（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,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;有一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,团体有绝对的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主题选择主角;或是在几位成员表达意愿后,导演按照自己最擅长的主题挑选主角,导演会自信地认为这个主题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)(本书第二章会详细介绍)时,也可以是他自己的观众。

莫雷诺认为每个人都是天才演员,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,以便协助主角去经验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，创造主角想要创造的情境，而非依导演的意愿去创作。因此，导演必须拥有感同身受、宽容、深度了解问题的能力，同时他也能自如地运用心理剧的技巧导引主角将其问题以演剧的方式顺畅地表现出来。根据哲卡与她的同仁(Karp, Holmes & Tauvon, 1998)所描述好的心理剧导演标准，导演不但要具有一般心理师的洞察力、耐心、坦诚、热情等特质，而且要有勇气、好奇心、活力、创造力、想象力和胆识去协助主角、了解主角，并能察觉主角的内心世界及其挣扎的症结，而将其情绪或思考过程顺势带到现场，使主角能在安全的氛围中，尽情检视他的障碍，找到宣泄的出口，进而激发力量去重新思考问题，找到解决的方法。

在指导心理剧时，好的导演要很好地控制自己的情绪。作为心理治疗者需要

练就情绪上收放自如的本领。要有情绪投入和抽离两种不同的心情倾向。投入时是用心、用情去感受，抽离时则运用理性平静地做决定。

在心理剧中，导演要拥有细微的感觉，容许自己被感动，但在工作中不能被情绪淹没。专业性的冷静是必要的，但绝非冷漠。有时导演也会被剧情所感动和震撼。这种情况的发生可能与剧场当天的情况有关，例如恰好与导演个人的生活经验有某种程度的关联，从而引发了导演自己的情绪。也有另外一种可能，那就是心疼主角的遭遇，或被主角心灵的挣扎所感动。如果是前者，或许对导演来讲是一个很好的机会去面对和处理自己生命中未了的事件。当然，导演在执导中是不能停下来整理自己的问题的，唯有延后处理。但倘若情绪涌上心头，也不必强忍，不妨就让眼泪自然地流出。导演能自控地含泪工作，对剧场并不会造成伤害，反而会由于导演情绪真实地表达——悲伤或激动，带来团体的感动。然而导演的泪水，要在团体活动结束后的分享中对团体成员有个简单的说明，以免有些成员因此产生过度的关心，或进行无谓的猜测。万一导演的情绪非常强烈，陷入失控而无法工作，或者是碰到自己重大而未加处理的事件，则应该暂停工作，对团体略作分享和说明，并休息片刻再继续工作。强忍不是适宜的做法，勉强压下情绪，反而会阻碍自己的自发性（此处“自发性”是心理剧术语，本章第三节将详细介绍）。

在心理剧中，导演不仅要觉察主角的心情指数，还要觉察自己的心情并给予一些照顾，这样做反而能展现导演人性的一面。一般说来，工作经验丰富、自我探索的路走得较为完整后，导演流泪多半是因为感动，感动于人性在受苦与挣扎过程中展现出的美丽。导演偶尔有感动落泪的时候，其实是专业导演享受的时刻，发现工作多年并未使自己的真情磨损，仍有一颗易感的心，明确而清晰的觉察亦同时存在。这对剧场而言，也常是动人的一幕。

（三）辅角

在某些心理剧文献中，辅角的原文是 auxiliary ego，近几年，哲卡、布拉特纳都相继选用较简单的 auxiliary 一词。辅角分广义与狭义两种。广义上，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。

1. 辅角的作用

辅角可能是每个心理剧中都需要的角色，其功用是烘托主角的现实感，让主角能与当事人再度对话。由于辅角是由主角在团体成员中挑选的，主角亦是用其角度诠释其特征或行为，因此担任辅角的成员必须用专注、同理的态度去配合当时的情境，甚或激发主角内心在此情境下的挣扎与矛盾。有时，辅角的角色可能过于复杂或过于艰难，被挑选出来的成员可以婉拒演出该角色，或者由导演用其

他方式代替。无论如何，辅角演出是遵循主角之感受与意见，让主角能在他所创造的场景中去澄清他的问题或思绪。

（1）辅角是主角的延续

辅角是依据主角的叙述进入所扮演的角色，需要仔细地倾听主角的叙述和导演的指导，领悟角色的内在感受和态度，以便把角色的行为表现出来，将主角生命中的内在客体带入团体这个外在的现实中。在操作上，辅角要注意倾听主角的叙述，并能记住主角常用的习惯用语，从而快速地进入角色，体会角色内心的感受，并在导演的引导下表达出来。辅角必须为了主角，尽量控制自己情绪的需要，成为主角希望与之对话的人。这需要辅角设身处地去了解主角在剧情中的心情，协助主角把他的想法、感受和期待自然地表达出来。辅角可以经由主角所给予的信息以及自身的同感能力就变成这个角色，这大概是心理剧最神奇的地方。很显然，辅角可以加入主角的想象世界，他们一同创造了符合主角治疗需要的场景。辅角成为主角内在在世界的一种延伸，让主角内在的角色外化，并可以在心理剧的舞台上演出。

（2）辅角也是导演的延续

在心理剧中，辅角可以分担导演的治疗工作。受过训练的辅角能够在扮演角色的同时了解到导演的治疗方向，不断地收集或体会所扮演角色的信息并报告给导演，作为导演治疗的参考。导演也会就所报告的信息对主角的认知加以了解，倘若所报告的信息与主角有差距，导演也会引导主角去澄清。辅角会透过扮演的过程，更加了解他所扮演的角色。通过适应这个角色的身体姿势，发展出感觉与想法，说出只有这个角色才有可能说出的话。

（3）支持与鼓励主角表达

辅角通过同感对主角产生某种程度的了解，并经由这些了解，在不需要导演或者主角更进一步的指示下，更深入地演出，从而协助主角的治疗过程。辅角常常是自发性的回应剧情，支持剧情开展与发展，可以说出主角一直都不敢说出的话，或者一直不敢想的想法，从而支持和影响治疗过程。通过这样的方式，主角对自己所处的关系或许有更多的了解与领悟，而不需要心理治疗师或导演作任何的分析诠释。

（4）用夸大的方法刺激主角

在心理剧中，为了达到鼓励主角多体会、多表达自己的目的，辅角时常可以用比较夸大的方法刺激主角，让主角在感官上了解造成冲突的人物的内在情感，以便引发对辅角的反应。心理剧本来就是一个行动的、戏剧形式的心理治疗。一旦辅角进入角色中，他们就有责任维持剧情的顺畅发展。辅角以主角所给予的简单信息为基础，被鼓励发展自己的角色。在与主角的需要及剧情发展相符的情况