

中小学学生成长指导系列丛书

校园心理情景剧实例 及应用指导

主 编 贾永春



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

贾永春 正高级教师，长三角教育人才服务联盟特邀专家，上海市初中班主任带头人工作室联盟主持人，上海市中小学德育研究会理事。近5年由华东师范大学出版社出版发行了《让中华优秀传统文化教育“活”起来——校园里的中华传统“节”语》《让行为规范教育科学高效——从被动到主动的实践探索》《让班级成为师生的精神家园——特色班集体建设的实践探索》《让社会主义核心价值观教育落细落小落实——立足主题班会的实践探索》《以从容之姿面对未来——高中生涯教育理论与实务》等著作。

陈滢 上海市闵行区教育学院心理教研员，中学高级教师，精神医学医师，上海市国家二级心理咨询师面试考官，上海市教师资格证考官，精神医学学士、心理学硕士、教育学博士在读。

李攀 上海市闵行区教育学院教研员，中学高级教师，国家二级心理咨询师，上海市学校中级心理咨询师，NCDA国际生涯指导师，国家教师资格考试面试考官（心理健康教育），主要研究领域为生涯教育、心理健康教育。参与《以从容之姿面对未来——高中生涯教育理论与实务》等多本著作的编写，课例“黑与白”被评为部级学科德育精品课程，“预见 遇见”被评为上海市高中生生涯精品课。

徐涛 上海市闵行区教育学院心理教研员，心理学硕士，国家二级心理咨询师，上海市学校中级心理咨询师，NCDA国际生涯指导师，15年心理工作经验。曾荣获全国及上海市心理课大赛一等奖。

徐晶星 上海市闵行区教育学院德育研员，心理学硕士，国家二级心理咨询师，上海市学校中级心理咨询师，NCDA国际生涯指导师。参与《让中华优秀传统文化教育“活”起来——校园里的中华传统“节”语》《让行为规范教育科学高效——从被动到主动的实践探索》等多本著作的编写，近年来在国家及省市级刊物发表了10余篇文章。

校园心理情景剧实例及 应用指导

主 编 贾永春

副主编 陈 滢 李 攀 徐 涛 徐晶星



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

近年来,上海市闵行区确立学生德育发展五大维度(价值取向、心理健康、行为规范、文化底蕴、生涯意识),并构建中小学一体化的“区域学生成长指导课程”。在此背景下,本书立足于“心理健康”维度,回应各学段学生成长过程中的突出困惑和问题,选择中小學生喜闻乐见的“校园心理情景剧”作为教育形式,除了提供文本性和数字化的心理情景剧资源,还开发针对学校、教师和家长如何使用心理情景剧资源的指导性建议,以期为学校打通心理情景剧“编—演—看—议—思—用”的完整实施路径,使心理情景剧在为学生带来益处的同时,也促进教育者、家庭和全社会对中小學生心理健康的关心和关爱。

本书可作为中小学德育教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

校园心理情景剧实例及应用指导/贾永春主编. —

上海:上海交通大学出版社,2020

ISBN 978-7-313-23872-6

I. ①校… II. ①贾… III. ①中小學生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第195390号

校园心理情景剧实例及应用指导

XIAOYUAN XINLI QINGJINGJU SHILI JI YINGYONG ZHIDAO

主 编:贾永春

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:上海盛通时代印刷有限公司

开 本:710 mm×1000 mm 1/16

字 数:199千字

版 次:2020年11月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-23872-6

定 价:68.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:13

印 次:2020年11月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-37910000



前 言

心理情景剧被广泛应用于学校的心理健康教育工作和实践过程中,受到学生的欢迎,成为当下学生心理健康领域活跃的教育形式。近年来,我们也致力于带领学校进行心理情景剧的开发、展演和应用,以期助力区域中小学心育实效的提升。在本书中,您将看到我们在以下几方面的实践努力和初步成效。

一、以心理情景剧的形式关注中小学生的心理成长需求

我们结合上海市闵行区学生心理咨询热线的相关接线情况以及对全区中小学心理教师的调查,发现了学生从小学到高中这 12 年中最需要关注和解决的心理困惑和心理成长需求,整理如下。

一年级: 幼升小的心理适应;成为小学生的自豪感;写字、跳绳、背诵等具体教学任务带来的压力和困惑;上课或写作业总走神等不良学习习惯和能力不足带来的困惑;家长和老师的批评;与同学间的冲突;树立快速提升生活自理能力的意识;早晨不想起床、不喜欢吃学校的午饭等生活小事带来的困惑。

二年级: 竞选班干部的喜与悲;同学间的竞争和比较;如何更好地与同学合作;男孩和女孩的区别及交往规则;如何看待“说谎”;如何应对家长和老师的批评。

三年级: 应对学习难度的突然增大;如何提升学习的责任感;如何提高学习效率;某方面强烈的挫败感;如何看待“两面派”;考试成绩不好;被同学欺负。

四年级: 努力了成绩不理想;如何保持对学习的积极性;被同学孤立;被

同学嘲笑；如何面对青春期早发育；特别生气怎么办。

五年级：择校带来的焦虑；如何面对与老师、同学的分离；对初中生活的心理准备；如何看待自己的不足；和别人意见不一致时怎么办；如何对待电子产品。

六年级：小升初的心理适应；理解学习的意义；合理安排做作业的时间；老朋友和新朋友；什么是真正的友谊；如何面对性格不同的老师；青春期生理发育带来的困扰。

七年级：应对学习中遇到的瓶颈；理解考试的意义；如何看待高矮胖瘦等外貌特点；应对家长的唠叨；与异性同学交往；合理安排上网时间；如何看待家人之间的剧烈冲突。

八年级：应对学业上的厌倦或无力感；对“爱情”的理解；特别不喜欢某个老师怎么办；对“自由”的理解；克服冲动甚至自伤行为；如何看待“中二现象”；不喜欢自己怎么办。

九年级：面对中考的压力；面对无限的作业；面对选择的迷茫；学习成绩不理想或波动大；应对父母的否定或者高期望；如何提高睡眠的质量。

高一年级：初中升高中的心理适应；学习难度增大；如何面对强手如林；同学间想法各异互不接受；如何与同宿舍同学和谐相处；如何面对选科的困惑。

高二年级：合格考和等级考的压力；各学科间的精力分配与时间管理；网络成瘾的预防和干预；异性间的情感困扰；如何与父母沟通。

高三年级：因为学业而引起的自卑或焦躁情绪；如何面对成绩的大起大落或者毫无起色甚至退步；如何面对老师和家长的高期望；选择什么样的大学或专业。

如果对以上这些各年级需要重点关注的学生心理成长需求点或困惑点进一步归类，可大致划分为“人际交往”“情绪调适”“认识自我”“学习心理”“生涯发展”这几个教育主题。完成上述梳理后，上海市闵行区几十所中小学在实践层面进行了一系列针对性的教育探索，心理情景剧这种集趣味性、启发性、教育性于一体的发展性心育形式便是一项重点抓手。学校广泛动员，将学生心理成长需求转化为心理情景剧的主题，并展开心理情景剧的创作、表演、应用和推广，取得了较好的教育效果。本书中的20部心理情景剧，

就是其中有代表性的优秀剧目。

二、固化优质心理情景剧教育资源

现阶段,中小学生对发展性、预防性的心理辅导的需求增多。心理情景剧是学生喜闻乐见的一种心理健康教育方式,如何让它更好地助力学校的心育工作,值得思考和探索。

现场演绎的心理情景剧的受众范围局限于现场观众,无法发挥更大范围、更长时间的影响力,教育效率有待提升。因此,在信息化背景下,我们联合区域内众多中小学校,建立了心理情景剧资源平台,着手推进优质校园心理情景剧的数字化、模块化的使用,让中小学可以共建、共享、共同开发心理情景剧教育资源,让更大范围的学生、教师、家长能更持久地从中受益,使心理情景剧成为一个长程的心育过程,而并非仅限于舞台的表演。通过本书,您不仅可以看到相关心理情景剧的剧本,还可以通过点击每个剧后的网址链接观看相关视频,从而更便捷地获取中小学优质心理情景剧教育资源。

三、提供心理情景剧教育资源使用指导

除了提供数字化的心理情景剧资源,我们还提供针对学校、教师和家长使用心理情景剧资源的指导性建议,以期为学校打通心理情景剧“编—演—看—议—思—用”的完整实施路径,提升心理情景剧的使用效益。对于心理情景剧资源的使用,一般情况下,学校更多地采用观看这一单一路径,而观看后续的教育跟进不足。如何引导观众进行分享与反思,最后应用于真实的生活情境,对于非心理专业人士的教育者来说,是不小的挑战。对此,我们在本书中,针对每一部心理情景剧都设计了“使用说明”模块,对该剧的适用领域、适用人群、剧中心理剧技术的使用、切片式播放时如何进行提问引导等方面都进行了详细指导,以方便教育者不失专业性地使用心理情景剧资源。有了这样的“使用说明”,教育者便可将心理情景剧资源更好地融入心理健康课堂、专题讲座、心育活动、个体咨询、家庭教育指导、教师培训等场景,扩大心理情景剧的影响范围并提升心育效能。



目 录

导论 认识心理情景剧 / 1

小学篇 / 11

- 不忘初心 / 13
- 我们不绝交 / 22
- 隐形的翅膀 / 29
- 失而复“德” / 37
- 圆梦之路 / 43
- 找回兴趣班的“兴趣” / 51
- 我爱吃肉 / 60
- Ta 不知道我难过 / 67

初中篇 / 79

- 与爱同行,为你点赞 / 81
- 放开那个女孩 / 92
- 我的体育梦 / 99
- 追梦,快人一手去努力 / 108
- 成长的故事 / 117
- “暗战”后的成长 / 124
- 时间去哪儿了 / 136

虚与实 / 146

高中篇 / 161

RESET / 163

我的少女时代 / 172

还没准备好 / 177

天使与魔鬼的较量 / 185

后记 再思心理情景剧 / 197

导论 认识心理情景剧

一、心理情景剧的含义

1. 心理剧

心理剧由罗马尼亚精神病理学家莫雷诺(J. L. Moreno)于20世纪20年代创造,他曾说“心理剧乃是人类社会的缩影”,并将其定义为“通过戏剧手法来探索真理的科学”^①。一般认为,心理剧是指来访者将自己的心理问题通过行动表演的方式展示给治疗师,通过暖身、设景、替身、角色扮演、演出、镜观等行动心理咨询方法,以及具有治疗性的团体经验与回馈,参与成员能在当下重新体验生命中重要的人与事件对自己的影响,产生新的觉察与领悟,自发与创造性地走出人生困境,实现自我整合与人际关系和谐的心理治疗模式^②。

心理剧被普遍认为是团体咨询与治疗中最早出现的一种手段,最初主要用于解决精神疾病的相关问题。在经过长期的实践发展后,形成了完整的理论体系和技术手段,并从原来的精神疾病的治疗被逐步推广到普通心理问题的咨询、心理健康教育与医疗卫生等领域,得到了广泛的应用和发展。

心理剧的主要特点有三点^③。

第一,通过戏剧表演的形式,帮助个体“演绎”、还原和呈现个体的问题,能降低个体的防御,还原事件,呈现情感。

① MORENO J L. Who shall survive: foundations of sociometry[M]. New York: Beacon Press, 1953.

② 张日昇. 咨询心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2009.

③ 徐红燕. 心理情景剧的探究及应用研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2017.

第二,强调咨询技术与音乐、美术、灯光等多种艺术元素的整合,发挥语言表达所不能及的跨文化沟通功能,如演出过程中可让主角敲击地面以发泄情绪或让辅角推挤主角造成身体上的压力,从而唤回主角在事件发生时的真实情感,使主角产生强烈的感受。

第三,心理剧形式灵活,具有自发性、创造性和互动性。这也是其他团体形式不可比拟的优点,可以把个体的经验和想象注入表演中,以此来释放主角的自发性和创造性等,增强其自我改善的动力,同时,心理剧也提供了一种方法,使人回到原来的重要场景中去修补个人与重要他人之间的关系。

2. 心理情景剧

改革开放后,随着中国心理学研究的进一步发展,心理剧作为一种成熟的心理咨询方法被介绍到中国,在其本土化的过程中产生了心理情景剧这种心理健康教育形式,也被称为校园心理情景剧^①。

与心理剧不同,心理情景剧是基于心理剧有关理论和技术的一种发展性心理辅导方式,它立足于中国本土文化和国情,吸纳话剧、小品、心理剧、音乐剧等艺术表现方式,在心理教育实践中探索出一种本土化的“行动表达演出艺术”^②,着重于面向校园所有学生开展和普及。心理情景剧的演员不是心理剧治疗意义上的来访者,而是具备表演能力的学生。这些学生借助舞台来呈现他们日常学习生活中典型的心理困惑、冲突和矛盾。在心理老师和全体参与表演者以及现场观众的帮助下,学生在剧本创作、排练和演出的过程中,通过角色扮演、情景对话、内心独白等方式,对心理知识、心理规律等有一个直观的学习和领悟,学会如何应对和处理心理问题,从而使全体学生受到教育和启发。

心理情景剧被广泛应用于学校的心理健康教育和实践过程中,它集教育性、活动性、趣味性和观赏性于一体,有利于学生的参与和思考,具有其他心理健康教育形式所不具备的优势,受到学生的欢迎,成为学生心理健康领域一项成效显著的实践活动。心理情景剧的心理健康教育功能具有发展性、预防性和互动性的特点,其教育功能的发生机制,是基于点—线—面

① 邓旭阳,桑志芹,费俊峰,等.心理剧与情景剧理论与实践[M].北京:化学工业出版社,2009: 10-50.

② 邓旭阳,桑志芹,费俊峰,等.心理剧与情景剧理论与实践[M].北京:化学工业出版社,2009: 171.

的辐射作用：从激发观众共鸣为出发点，以调整情绪—认知—行为的心理状态为主线，最终完善其个性品质。其路径为：激发情感共鸣—改变情绪认知—塑造良好行为—完善个性品质^①。近几年，随着国内学者研究的不断深入，这一形式由校园心理健康教育课程及相关实践活动被逐步推广到其他人群中，并取得了一些研究成果。

3. 心理剧与心理情景剧的区别^{②③}

(1) 目的不同。心理剧是一种团体心理治疗的形式，能够解决较深层次的心理健康问题甚至心理障碍。它不需要创作剧本和排练，是由心理剧治疗师现场确定需做处理的个案(主角)，然后选择在场的其他成员扮演个案(主角)现实生活中的人物(如父母、亲戚、朋友等)，根据主角现场呈现的情况，结合心理剧的理论与技术进行个案的处理。它强调个体的自发性和创造性，运用演出的方法来呈现其心理问题，并产生治疗性的改变。心理情景剧是一种非专业性的群众性话剧或小品类剧种，它需要剧本的创作和排练的过程，以小品或话剧的形式来呈现具有典型意义和代表性的心理现象或心理问题。心理情景剧的目的主要在于心理健康教育，通过直观化地呈现心理问题和心理现象，来传递心理健康理念和解决较浅层次但具有共性的心理发展问题。

(2) 角色配置不同。心理剧的主要角色有两个：一是心理剧治疗师，二是做个案处理的当事人(主角)，两者缺一不可。通过治疗师对个案问题的判断，选择一些心理剧治疗技术，现场进行处理。过程中需要咨询师帮助当事人克服在观众面前暴露秘密的恐惧，亲身体会问题的产生、发展、激化和解决的整个过程，从而达到心理治疗的目的。而心理情景剧的角色分配中则没有心理剧治疗师的位置，扮演者可以是当事人，也可以是其他演员，它的角色安排与一般的话剧、小品没有本质的区别。从心理情景剧角色配置中并没有安排心理剧治疗师可以看出，它并不强调现场的治疗功能。

(3) 主题选择不同。心理剧是围绕当事人的求助问题而展开的，而校园

① 苏斌原,林彦乔.心理情景剧心理健康教育功能的特点、发生机制及实践探索[J].江西青年职业学院学报,2014(2): 12-15.

② 俞林鑫.校园心理情景剧实践中存在的问题及对策[J].黑龙江教育,2013(6): 87-88.

③ 林静.中小学校园心理剧的概念与特征辨析[J].江苏教育(心理健康),2018(7): 55-57.

心理情景剧的主题多是常见的学生心理健康问题,如入学适应不良、考试焦虑、人际冲突、网络成瘾、亲子矛盾等,扮演者并没有过多自我暴露的心理负担,少了心理防御,他们更能够体会和表达设定角色本身的经验。

(4) 开放程度不同。心理剧对咨询伦理的要求较高,参与者需要更安全和亲密的团体氛围,在团体中建立支持性而非攻击性的关系,观众往往属于咨询团体的一部分,并不具有较大的开放度。而校园心理情景剧则可以面向广大普通学生、教师、家长观众演出,旨在进行普适性、发展性的心理健康宣教,演出者与观众并不形成过于紧密的连接。因此,校园心理剧涉及编剧、演出、分享与延伸等环节,其整个过程都具有心理教育意义。

二、心理情景剧的实施过程

心理情景剧的排练演出是一项具有一定专业性的工作,它的组织与实施可大致分为剧本创作、排练准备和正式演出三个阶段。

1. 剧本创作

剧本是心理情景剧的灵魂,一般根据贴近学生生活的心理冲突或心理矛盾来构思主题,再围绕主题进行有针对性的艺术加工创作和情节设计,并对剧中各个角色进行深入的揣摩,最终形成完整的剧本。剧本一般分为人物对白、旁白、独白、舞台提示等几个部分,包括整个故事发生的时间和地点,剧中人物的心理特征、姿势、肢体动作,表演中的道具、布景和音响效果等方面的要求^①。

心理情景剧在剧本创作时,一般是有针对性地选择学生共同关心的典型话题或具有共性的心理困惑,但也要同时兼顾好两对关系:一是考虑学生心理健康现状和挖掘学生心理潜能之间的关系;二是揭示学生的心理问题与塑造正面健康人格榜样之间的关系。校园心理剧的创编过程,就是对心理困惑进行提炼升华的过程,既是为了展现生活的本真,更具普适性地反映源于学校和学生的心理世界,也是为了更具针对性地解决源于学生生活的心理冲突,从而构建起学生的和谐心理。

^① 苏斌原,林彦乔.心理情景剧心理健康教育功能的特点、发生机制及实践探索[J].江西青年职业学院学报,2014(2): 12-15.

心理情景剧剧本一般包含三个关键阶段^①。第一阶段是还原心理事件,这一阶段时间不宜过长,主要是借助情景营造,交代故事情节和人物关系,让观众在尽量短的时间内看明白发生了什么。第二阶段是呈现心理状态,这是重点和高潮,占用较多时间和资源,尽可能详尽地阐述心理问题的酝酿、发生、发展和高潮,让人感觉到这个心理状态的产生是顺应常理、自然发生的,且很难调和,亟待解决。第三阶段是心理疏导,指出心理发展的可能走向,预估心理问题的可能后果,提出解决的参考方案,方案要对观众和演员有启示。

学校的专业心理教师在心理剧创编、排练、演出的整个过程中都起着极其重要的作用。在剧本创编阶段,一般由学校心理教师负责最主要的编剧工作。编剧能否深入学生的日常学习和实际生活中,充分挖掘学生的心理动态,剖析各种心理现象,是决定心理情景剧剧本内涵和教育意义的重要因素。

2. 排练准备

(1) 组建剧组。心理情景剧的成功演出离不开剧组各个成员的通力协作。心理情景剧的发起者或核心成员首先需要明确人员需求,组建剧组,并确定人员的分工,确保各司其职。一般来说,剧组可分为指导组、顾问组、编导组、演出组、后勤组(道具、化妆、音效、录像)等。其中,指导组由心理学专业或者艺术专业的老师组成,对剧本的取材和演出的方向进行指导;顾问组一般是学校的相关领导,负责协调和提供各方资源;编导组负责收集、创作心理情景剧剧本,导演负责心理情景剧的具体实施、排练和演出,是整个剧组的灵魂;演出组负责各种形式的排练和演出;后期组负责道具准备、演员化妆、演出音效、摄影摄像等各项后勤工作。各组分工明确,但又相互协作。

(2) 招募演员。区别于心理剧中由来访者担任主角,心理情景剧中主角可由有类似心理问题的学生饰演,也可以由无类似经历的一般学生来饰演。一般而言,心理情景剧的演员都是招募而来的、有一定表演能力和意愿的学生。演员的招募是心理情景剧开演的一个重要准备环节,主要从以下几个方面判断学生是否适合成为一部心理情景剧的演员:一是演员的表演能力;

^① 林静.中小学校园心理剧的概念与特征辨析[J].江苏教育(心理健康),2018(7):55-57.

二是演员与情景剧角色形象的契合度；三是演员是否有充足的课余时间。

(3) 展开排练。演员确定之后,心理情景剧的排练就可以开始了。排练的步骤一般如下:一是演员先对剧本进行仔细研读,并发表对角色的理解和看法,由导演讲解剧情和角色特点,明确相关要求;二是对整部剧进行若干次试演,让演员对剧本有整体把握并熟悉台词;三是对每一幕剧情,尤其重点环节,进行精细的排练、调整;四是对整个心理情景剧进行整体排练、按需调整,个别处着重排练。

3. 正式演出

正式演出当天,一般要求在正式场地先进行带妆彩排,同时,现场的舞台布置、灯光音乐、道具、摄影摄像等各项后勤准备也必须到位。表演中要求演员全身心投入,注重感受角色本身的内心活动。如非录制心理情景剧,而是面对现场观众进行演出,演出后还要进行交流分享,指导老师或编剧需要对剧中人物进行心理学解读,还可以邀请观众参与讨论,并总结提升,加强心理健康宣教效果。

三、心理情景剧常用技术

心理情景剧是心理剧本土化的产物,有很多技术脱胎于心理剧,下面简单介绍一下几种常用的技术。

1. 对白

对白是校园心理情景剧中最传统、最直接、最简单也最常用的一种演出技术。该技术充分运用语言的魅力,从不同的角度来表达角色的感受。在校园心理情景剧中,角色间的对白贯穿整个表演过程,它有助于推动剧情发展,展现人物关系,表达角色感受,达到表演的目的^①。指导者在使用该技术时还可以根据剧情需要转换时空,构建不同人物状态下的对话。对白技术在校园心理情景剧中应用非常广泛,常与其他技术如镜像技术、未来投射等配合使用。

2. 角色互换

角色互换是指主角与舞台上其他角色互换身份,其主要目的是使主角从

^① 龙海舟.高职大学生自尊现状调查及心理剧干预的应用研究[D].重庆:西南大学,2016.

原有身份抽离,随后投身进入其他角色,帮助主角站在他人角度公正客观地看待自己的情绪以及行为反应。与此同时,也帮助主角澄清其中的关系与信念,然后再从互换的角色中回归,继续扮演自己的角色。在使用角色互换技术时要尽可能使冲突情境最大化,由此可以使该技术发挥最大作用。

3. 独白

独白是主角直接面对舞台下的观众来表达自己的内心所想与所感。主角在舞台上会有一些想要通过非语言行为表达的情绪和感受,这些情绪和感受不易被观众察觉。通过独白技术,可以增进观众对此的了解,与此同时,主角直接面对观众表达,通过这一过程也可使主角再次反省以及思考自身存在的不合理信念。

4. 替身

替身是指一个或多个辅角站在主角身后并与其同台表演,或者替主角说话,因此被称为主角的另一个自我。替身站在主角身后与主角同台演出,通过对主角所想与所感的理解,替主角表达某些不易被察觉或主角难以表达的想法以及感受。一个优秀的替身通常可以根据自己对主角所想所感的卓越理解表达出主角潜意识层面的内容。替身技术可以有效地帮助主角更加细致、多层次地思考与觉察内心活动和情绪反应,更好地去引导主角充满安全感地表达想法、感受与情绪体验。

5. 空椅

空椅技术最初由心理剧创始人莫雷诺提出,后又经格式塔疗法的创始人皮尔斯改进。空椅技术是将一把空椅子摆放在舞台中央,让主角将其想象成想要倾诉的对象进行对话。椅子的存在,可以让参与者在表达中展示自己内心最深处的真实情绪,直面冲突,并在扮演中进行沟通,最终接纳和平息情绪,避免个体直接面对倾诉对象的紧张感与压迫感。因此,使用空椅技术可以使得个体更好地去倾诉内心所想所感,将其情绪情感合理外化,以此使心理情景剧的辅导取得更好的效果。

6. 镜像

镜像技术主要是让辅角去模仿主角的动作、语气、神态、姿势、表情等,充分反映主角的客观状态。通过这一技术,可以使主角脱离其本身,以旁观者的视角看待、观察与审视自身的行为表现,帮助其更客观地认识自我。形

象地说,镜像技术就是看到“镜子里的自己”,可用于人际沟通、同伴交往等主题。同时,镜像技术还有一个扩展功能,就是在演出时,观众和辅角可以看到自己生活中的影子,从而发现问题所在,找到解决的方法,最终达到心理健康教育的目的。

7. 投射未来

投射未来主要用于演出阶段,是鼓励参与者展开对未来的想象和期望,从而让参与者看到自己的真实心理状态,激发信心,并思考眼下的问题。常用的案例是让团体成员写下若干年后自己的状态,尽可能展开自己的想象,在展望中看到自己最渴望、最需要的东西,然后折回现实,看到目前的差距,认清未来的目标,克服现实恐惧,充满自信,以更清醒的状态处理情绪和不良心理状态。

8. 具象化或雕塑

具象化技术又称雕塑技术,是一种非口语的表达方式,它将剧情中的某一场景状况定格下来使之成为静态。如要求演员像雕塑一样,摆出一些姿势,通过身体语言来外化他们的情感、心思,或利用空间距离来表示人与人之间的距离。具象化技术的原理是人们的姿势、姿态外化了他们内心世界的应对过程。这些身体姿势将那些通常超出意识范围的隐秘的信息重新带入了他们的意识觉察之中。如果不通过雕塑技术,他们很可能否认或投射这些感受和知觉。

9. 束绳

顾名思义,束绳是利用绳索来束缚主角的肢体,以象征心理的无形压力,借以引导主角更真实地进入心理情境,说出心中被压迫之痛苦,最后再鼓励其挣脱出来,以示其突破重重压力得到解脱,来发泄心中的不满。

10. 部分双重角色或分离替身

部分双重角色或分离替身是指扮演主角情感世界或真实世界的两种心境或角色。比如,一个代表“爱”,另一个代表“恨”;一个代表“好妈妈”,另一个代表“坏妈妈”。当发现主角态度矛盾又不自知时,这种技术就能帮助主角清晰地了解内心的感触。

11. 魔幻商店

在心理情景剧中,魔幻商店是指参与者在想象的商店中,寻找自己认为