

文章编号: 1005-0523(2007)06-0071-04

# 校园心理剧对提高大学生心理素质的探索

舒曼, 黄欢, 徐朝亮

(华东交通大学人文社会科学学院, 江西 南昌 330013)

**摘要:** 校园心理剧是近年来我国高校的新生事物, 在大学生心理健康教育方面能够发挥独特和良好的教育作用和效果, 是高校开展大学生心理健康教育的一种有效的教育辅导方式. 本研究从校园心理剧的作用机理进行了分析, 并将此理论应用在心理健康教育实践中. 结果表明, 校园心理剧对心理剧的策划者、当事人、参与者及观看者都会产生积极的影响.

**关键词:** 校园心理剧; 心理素质

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

## 1 关于校园心理剧的研究综述

心理剧(Psychodrama)又称社会剧, 是集体心理治疗中最早出现的一种治疗方式. 起源于维也纳精神病学家莫雷诺(Moreno J. L. 1889-1974), 于1921年在维也纳创办的“自发性剧院”, 1925年传入美国. 莫雷诺最初是用心理剧为参与者提供一个释放内心体验的舞台, 并没有与心理治疗相联系. 它是以行动表现的创造性心理健康活动, 参与的角色能够在安全、鼓励和最大弹性的环境中, 回到自己的过去或未来的时间, 在比较自然的状态, 重现失去的自我、发现事情的真实状况, 并做出决定或采取新的行动. 当事人(主角)通过心理剧的经验与他自我的每一部分相会, 也能够与那些分享他的心理冲突的人们会面, 进而将此经验应用在生活中, 获得改善, 得到自我满意的生活. 所以校园心理剧可以促进个体或集体的自我觉察、人际关系技巧、价值判断、自发行为与想象力, 而使个人获得心理照顾和成长.

校园心理剧是我国高校近年来的新生事物, 在大学生心理辅导和心理治疗方面能够发挥独特和良好的教育作用和效果, 是高校开展大学生心理健康教育的一种有效的教育辅导方式. 它以舞台表演的形式再现学生的生活、学习和交往中的冲突、烦恼、

困惑等故事情境, 剧中融入心理学的知识原理和技巧, 通过角色扮演唤起参与者相应的情感共鸣以此引发大学生对心理健康的重视, 以此取得比较好的心理健康教育功效. 它对大学生是一种积极的潜移默化的心理影响和人格影响, 使得大学生及时调适自己的心境和情绪, 保持一种乐观向上的健康心态, 以饱满的热情投身到紧张的日常学习和生活当中去. 实践证明, 校园心理剧是让大学生主动学会解决心理问题的一个切实可行的自我教育的好方法, 是可以促进大学生心理的自我成长和自我完善, 达到自助的目的.

## 2 校园心理剧的创作与角色

校园心理剧的创作、导演及演出过程, 就是心理健康教育的一个活动过程. 在这个过程中, 演员和观众会遭遇到生活中的各种问题, 此时, 导演或者是舞台上的表演者会引导大家随时将日常生活中的问题转变为成长和发展的机遇, 指导人们用自己与生俱来的表演才能创造出新的生活形式, 创造性地表演自己的生活, 从而帮助大家成为环境的建设者和创造者. 具体而言, 校园心理剧主要包括创作、导演、演出、分享和审视五个部分.

“校园心理剧”的创作是建立在对大学生心理健

收稿日期: 2007-06-19

基金项目: 2006-2007 华东交通大学校立课题《高校弱势群体的现状调查与教育对策的研究》, 项目编号是 06SKQT05.

作者简介: 舒曼(1977-), 男, 江西余干人, 华东交通大学心理咨询中心.

康状况的调查与研究的基础之上的艺术加工和艺术概括·创作过程包括:素材的搜集、主题的确立、时空框架的设置、剧情和人物安排、剧本完成五个环节。

### 2.1 心理剧素材的搜集

在大学生校园里,前往心理咨询中心咨询的大学生会把各种心理问题提供出来,以寻求帮助,从而获得大量的素材·华东交通大学心理咨询中心根据目前临床心理学最常用的心理健康状况自评量表《症状自评量表(SCL-90)》,调查发现主要是以下几方面内容涉及较广泛的思维、情感、行为、人际关系、生活习惯等方面的异常心理表现·并通过F1(躯体化)、F2(强迫症状)、F3(人际敏感)、F4(抑郁)、F5(焦虑)、F6(敌对)、F7(恐怖)、F8(偏执)、F9(精神病性)、F10(其他)10个因子分别反映10个不同方面的心理症状情况。

### 2.2 心理剧主题的确立

“校园心理剧”是针对某一突出心理问题的艺术加工和创作,因此力求把握一剧一主题的原则,否则会加大表演者的难度,达不到教育和治疗的效果。

主题确立是在素材搜集的基础上,进行高度概括的结果·华东交通大学创作的“自信与自卑”、“人际交往”、“寝室问题”、“攀比心理”、“亲情”、“友谊”、“爱情”和“就业压力”等主题,一致得到了大学生们的认同。

### 2.3 时空框架的设置

“校园心理剧”时空框架的设置,须符合表现主题的客观条件,以期达到情景再现的治疗效果,最好是大学生们非常熟悉和有特定意义的时空环境·比如空间设定可选择大学生寝室、教室、考场、食堂、运动场等特定环境;时间假定在重大节假日、周末双休日、报到或离校之日、上课、考试、休息娱乐时等。

### 2.4 心理剧情和人物的安排

剧情是“校园心理剧”的灵魂,内容安排要围绕主题展开,人物选定要尽量少,安排要富于矛盾冲突与起伏,人物表演要富于大胆、夸张和创新。

### 2.5 心理剧本的创作

“校园心理剧”剧本,是开放式剧本,允许在排演的过程中随着剧情发展修改、丰富、完善和创新·校园心理剧的剧本应更多地依靠广大同学自己创作完成,这样会使大学生得到双重治疗和锻炼,积极地培养和吸引有文学才华、创作冲动的大学生加盟“校园心理剧”剧本的创作是开展素质教育的一个重要载体。

## 3 校园心理剧的角色

“校园心理剧”的导演工作是把大学生心理健康

教育活动具体到每一个心理健康问题的过程·导演者就是咨询教师本人·工作包括:演员的选定、主角和配角的确定、表演艺术效果的指导和排练等。

### 3.1 演员的选定

演员的气质类型要符合角色,要指导演员认识、体会和了解角色的心理问题,这些问题或许就是他本人的心理问题或是他周围身边人的心理问题,从表演中找到是与非、对与错、正常与不正常等,从而达到解除危机和烦恼的疗效·最符合条件的演员就是提供素材的原型人物·严格地讲,“心理剧”诞生之初,本意就是给患者提供表演和宣泄其困惑等心理问题的工具。

### 3.2 确立主角和配角

主角是代表戏剧反映矛盾的主要方面,配角是帮助主角完成整个戏剧表演的·有时,大学生们争着演主角,不愿演配角,这本身就是一种缺乏团队协作精神的不良心理表现,需及时得到咨询老师的协调、帮助和教育。

### 3.3 表演艺术效果的指导和排练

由于除少数有表演经验的大学生外,多数大学生的表演素质并不高,比如舞台的空间感、语言表情的艺术感、剧情发展的起伏感、节奏感等舞台经验都需要老师给予指导和排练·尤其在语言和动作表演上,许多大学生由于初次表演会极不自然,缺乏戏剧艺术性,他们总觉得生活中不是这样说话,不是这样的动作,其表演显得生硬、机械等·这一切对担任了角色的大学生来说,完全是一次全新的心理素质锻炼和各种综合能力的丰富和完善·当他们通过自己的艰苦努力与创作,初步达到了能上舞台表演并令观众和指导老师满意的效果时,其成就感和荣誉感便油然而生,而这正是素质教育中所强调的,是心理健康教育所期盼的。

## 4 校园心理剧的演出

“校园心理剧”在演出过程中,包含四个主要元素:舞台,观众,引导者和演员·舞台是演出的载体,引导者在台上推动剧情的发展与现场观众情绪的发展,并引导大家进行思考·演员在舞台上主要起到设置场景,使场景真实化的作用·正如瑞典心理剧导演 LeifDag Blomkvist 所说,心理剧所演出的场景是“代表自己的某个东西,并不会有任何隐藏,个人投入这些新的、不熟悉的经验,这些比解释跟诠释更来得重要”。

“校园心理剧”的演出,是在大学生群体中普及心理健康知识引起大学生共鸣的良好途径,通过演

出也能令表演者得到最大的支持鼓励和精神安慰,获得的治疗效果也是显著的。

#### 4.1 心理剧演出时间

一般在大学生的节庆假日的文艺晚会上、各种艺术节活动上进行或每年的5月25日(我爱我,心理健康日)。

#### 4.2 心理剧观众

1) 有特定的观众:针对具有类似心理问题的小集体,在进行集体行为治疗时,开展表演,辅助行为疗法。

2) 无特定观众:在全校、全系(院)或全班的集体活动中进行演出,既教育自己又教育大家。

3) “校园心理剧”的演出是学生完全在角色上进行的艺术创作和灵感发挥,既融入了他们对角色的领悟把握,又赋予了角色自身的个性特色。不仅是大学生课余生活中心血与汗水的劳动结晶,更是大学生进行心理健康教育的自我实践活动。

#### 4.3 校园心理剧的分享

演出之后,是分享的过程,即演员之间、观众之间、演员与观众之间的一种互动与情感交流,这是一个让团体可以进行宣泄并且整合的时间情绪宣泄是一种释放的经验,它发生于长期内在流动的状态找到其情感表达的途径。具体来说,采取自愿报名或从调查问卷中抽取问题比较典型的观众,与演员和导演一起分享个人成长中与剧中主角类似的经历或故事,在此过程中,不强调对事件或者问题的分析或者评价,而是侧重于个人情感的自然流露或表达。参与者的意见在这个时候都会被听到同时每个成员都发现自己跟主角的相似性,分享的时候就是要抓住这个学习的过程,让团体的成员去宣泄自己的情绪,得到一些反省和情感的支持。

#### 4.4 校园心理剧的审视

审视就是在分享之后,演员和导演之间就演出的感受、收获的一种交流,在演出中技巧运用的一种反思与回馈,以便下次提高。

### 5 校园心理剧对提高大学生心理素质的效果对比分析

为了检验心理剧对提高大学生心理健康水平的效果,本研究抽取大学一年级学生共758人作为研究对象,研究对象的来源均随机化。在没有开展心理剧之前进行一次测试,举办了心理剧活动之后再次测试。调查分析后剔除无效问卷,最后有效被试共642人,其中男生368人,女生274人。

表1 校园心理剧对提高大学生心理素质的效果对比分析

| 项目                | Mean Difference | Std. Error Difference | T 值     | 显著性检验   |
|-------------------|-----------------|-----------------------|---------|---------|
| 心理健康 <sup>2</sup> | 4.251*          | 2.530                 | 4.12**  | P>0.005 |
|                   | 3.512           | 1.490                 |         |         |
| 人际关系              | 4.454           | 0.125                 | 3.784** | P>0.005 |
|                   | 3.958           | 2.154                 |         |         |

\* 上表为参加心理剧之后相应分值,其余类同。

\*\* 表示有显著性差异。

从上表可以看出,校园心理剧对提高大学生心理健康水平及人际关系二个指标存在显著性差异,且都要优于没有参加心理剧的同学,尤其在人际关系方面。这与国内外文献报道<sup>3</sup>一致。尽管我们还不能排除其它因素的影响,但事实上,从前后测试来看,校园心理剧能提整体提升大学生心理素质。

由于校园心理剧要有明确的心理健康教育辅导目标,所以需要包括指导教师、校园心理剧策划者、大学生心理健康教育工作者等人员的共同参与,一方面对表演参与者、观看影响者、大学生心理志愿者等团体人员遇到普遍心理问题进行有针对性的改进心理辅导和心理治疗的方法,另一方面对表演中反映出的不同心理问题进行个案心理辅导和心理治疗,提高心理辅导的技巧水平,使校园心理剧取得实效性的教育效果。

### 6 校园心理剧对提高大学生心理素质的影响因素分析

#### 6.1 校园心理剧对当事人的影响

校园心理剧对当事人的教育影响体现在大学生对当事人的理解能力上。当事人的表演者只有真切、准确地理解当事人的心理问题后才展现在舞台上,给人以一种身临其境的体验,从而完成对自己和他人的教育作用。

校园心理剧对当事人的教育影响体现在表达能力的提升。如果对学戏曲的大学生要求他们除了身材、相貌、声音等条件以外的条件是必须具备一定的表达能力,那么校园心理剧对表演者的要求则是表达能力强。大学生中许多心理问题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而形成。虽然参加校园心理剧的大学生并非均是表演系的学生,参加演出的当事人的表达能力有强有弱,参差不齐。但是参加过表演校园心理剧的当事人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。

#### 6.2 校园心理剧对观众的教育影响

校园心理剧使参与者与人合作的能力明显得到

提升.参与者在校园心理剧中的作用是配合当事人、呈现当事人的心理问题和心理困惑,为当事人创造产生心理问题和心理困惑的人际氛围和环境氛围.参与者始终围绕当事人的心理问题的发展变化而为当事人营造心理情景,帮助当事人重新进入主题所要体现的心理问题和困惑.同时,整个演出过程中参与者又要始终保证当事人有足够的空间和时间展现其心理困惑,参与者必须和当事人密切配合,以当事人为主轴,适当地表达自己,烘托当事人,同时还要学会与其他参与者之间的合作.因此,参与者通过演出体会到与当事人、参与者合作的真谛,对与他人的合作提供了真实的体会和丰富的经验.

校园心理剧使参与者非语言沟通的能力得到明显提升.人际沟通过程中,沟通效果能惟妙惟肖地表现出来,理解偏颇则达不到效果.大多数来源于非语言沟通.因此,非语言沟通能力在日常生活中,尤其在向大学生讲授人际关系技巧中,每个老师都会说要学会理解他人,学会换位思考,同学们往往表示赞同,但现实中他们只是赞同其重要性,而不知道如何去做,也就是找不到那种理解别人后被他人接受和认同的感觉.然而,通过校园心理剧,当事人在准确地理解别人基础上,获得了观众的认同、接纳,化解了一些心理问题和困惑当事人可以切切实实地体验到别人理解的内心深处的触动和愉悦,从而指导自己更好地去理解他人.

校园心理剧使参与者角色扮演的能力得到明显提升.通过角色扮演,大学生对自己如何表演这个角色有了觉察,在一次次排练中,知道了如何改变自己不正确的行为.正是参与者的真情流露和生动的角

色扮演,才能深深打动观众,使观看者产生共鸣,达到警示他人的效果.角色扮演是将抽象的问题具体化,剧本中的一段话,需要将它具体到动作、语言、语调、神态等,每一个姿势、每一句话、每一个眼神都要进行反复的推敲.在表演过程中,要尊重大学生的主动性,允许角色互换,这样可以消除表演者的约束感、被动感.整个角色扮演过程中,指导教师要在团体中建立一种宽容、和谐的气氛,这样更利于表演者的表演才能的发挥,鼓励大学生根据亲身的经历和体验参与表演心理剧.

### 参考文献:

- [1] 车文博.心理治疗手册[Z].长春:吉林人民出版社,1990.
- [2] E.Jacobs, Robert L.Masson, Riley L.Harvill.团体咨询的策略与方法[M].北京:中国轻工业出版社,2000.
- [3] 檀传宝.德育美学观[M].太原:山西教育出版社,1996.
- [4] 杜时忠.人文教育论[M].南京:江苏教育出版社,1996.
- [5] 张景然.心理剧在团体咨商之运用[J].台北:世界新闻传播学院学报,1994,(4):12.
- [6] Marcia Karp,Paul Holmes Kate,Bradshaw Tauvon.心理剧入门手册万[M].台北:心理出版社,2002.
- [7] 黄希庭.普通心理学[M].甘肃:甘肃人民出版社,1982.
- [8] 黄希庭.人生心理咨询手册[M].河北:河北教育出版社,1991.
- [9] 黄辛隐,戴克明,陶新华.校园心理剧研究[M].苏州:苏州大学出版社,2003.
- [10] 李鸣.心理剧的历史和理论[J].临床精神医学,2001,(8):36.
- [11] [日]池田大作,[英]汤因比.展望21世纪——汤因比与池田大作对话录[M].北京:国际文化出版公司,1999.

## Research on How Campus Psychological Plays Enhance College Students' Psychological Quality

SHU Man, HUANG Huan, XU Chao-liang

(School of Humanities and Social Science, East China Jiaotong University, Nanchang 330013, China)

**Abstract:** Campus psychological play has newly emerged in recent years in China. It has exerted unique and positive pedagogical effect influence on college students' mental health. Therefore, it is an effective and operative method for college students' mental health instruction. The current study analyzes the mechanism of campus psychological play, which is then applied into the pedagogical practice of mental health instruction. The result reveals that campus psychological plays pose very positive influence on the persons who design, involve, participate in and watch the play.

**Key words:** campus psychological play; psychological quality