附件2

心理剧

一、校园心理剧的含义

心理剧是由维也纳精神病学家莫雷诺1921年在维也纳创办的自发性剧院开始的,起初是为参与者提供一个释放内心体验的舞台。校园心理剧是受莫雷诺创立心理剧的启发而在校园里应运而生的,它将戏剧、小品、心理问题集为一体,通过学生扮演当事人或由当事人自己借助舞台来呈现他们各种典型的心理困惑或心理问题,在心理辅导老师和全体参与演出者及观众的帮助下学会如何应对和正确处理心理问题,从而既解决自己的心理问题又能使全体学生受到教育启发的一种团体心理治疗方法。校园心理剧以特殊的戏剧化形式将学生在学习、生活、人际交往中遭遇到的冲突、困惑、烦恼等心理情况以角色扮演、角色互换、内心独白等动态舞台的表达技巧方式进行表演,打破传统口述方式治疗,促使学生在表演中发现问题的实质,明确症结所在,以协助个人的内在世界、生活情境、生命经验与团体进行中的活动产生连接,使自己与现阶段的生命主题或生命经验建立一种新的关系,找到解决的方法与策略。

校园心理剧编演的过程与心理剧的过程是一致的，即分为三个阶段：热身阶段：演出前所必需的准备活动，包括建立团体的信任感，确定主题、选出主角等和尽快投入到表演中;表演阶段：主角及配角对生活事件进行演出;分享和讨论阶段：主角、配角和成员发表各自的感受，分享心理剧对他们各自生活的影响。讨论要遵循不分析、不建议、不提问三个原则。

校园心理剧编演的形式主要有两种。

一种是在班级内进行的编演。在心理课、班队会及其他学科课上由本班同学自行编排演出(可以是即兴表演)，或者播放由他人编演的心理剧，然后由心理辅导教师组织讨论分享。这时校园心理剧的编演要注意服从心理课或班队会的目标及主题。

另一种是在舞台上进行的编演。针对学生身上所存在的共性心理问题，编写和排练心理剧并形成稳定的剧本和表演形式，在专门的场地进行演出，演出后组织讨论、分享感受。剧本的编写和剧的演出可由课外心理活动小组等类似组织的成员去完成，讨论和分享可采取书面形式。

二、 校园心理剧的教育价值

1.丰富学生的生活

教育即生活。在教育过程中就是在进行生活的过程。在中小学教育过程中,展开校园心理剧的表演活动,一方面,可以丰富参与校园心理剧的策划、编排、表演的学生的学习生活,也可以丰富那些观看表演的学生的学习生活与精神生活。

2.缓解学习的心理压力

在校园心理剧的表演过程中,学生通过角色表演、身份替换等表演活动将不良情绪与行为进行心理宣泄和排解,从而正确地引导学生去解决心理困惑,来达到缓解学习的心理压力的效果。

3.帮助解决学生个体的心理困惑或心理问题

面对学习、生活、人际关系中的心理困惑或心理问题,学生可能感到很苦闷。参与校园心理剧是一个重要的解决心理问题的途径与方法。

4.教会学生分享经验与情感

在参与校园心理剧表演的过程中,不断去体验、去经历那种心理冲突、心理困惑与走出心理困惑的过程,获得了情绪的宣泄与需要的满足。在这个过程中,通过校园心理剧的策划、排练、表演等一系列的过程,学生体验到剧本中不同角色的生活,在表演结束后,学生之间相互交流表演经验,分享情感。

5.培养学生的协作精神

校园心理剧表演时需要不同角色的参与,各个角色之间是已经协调好的,不能相互拆台,否则校园心理剧就表演不下去。为了更好地表演,同学之间需要相互协作,互相配合。在这个过程中,学生充分认识到协作精神的重要性,从而不断形成协作的意识与能力。

6.校园文化建设的重要表征

校园文化建设主要包括校园物质文化、校园精神文化、校园制度文化、校园行为文化等方面。而校园心理剧是校园精神文化的重要组成部分。通过校园心理剧的开展与建设,可以促进校园精神文化建设,形成学生良好的精神风貌。

7.培养学生的审美能力

校园心理剧也是一种舞台剧,具备舞台的效果,具备角色的表演艺术,给学生带来的是美感的东西。在不断追求美的过程中,学生逐渐懂得发现美、鉴赏美、创造美,从而培养学生的审美能力。

8.心理健康教育与咨询的途径

校园心理剧是中小学心理健康教育与咨询的途径之一。通过校园心理剧,对中小学生进行团体心理治疗,让学生在参与校园心理剧的表演中,不断体验、反思剧中角色的心理问题解决策略,学生之间不断分享痛苦与快乐的情感,从而走出心理困惑,形成健康的心理,达到心理健康教育的目的。

9.培养学生的创新能力和实践精神

通过对校园心理剧的策划、组织、排练与表演、修改剧本等一系列的过程,学生会形成反思能力,不断去创新剧本,同时形成实践精神。

三、校园心理剧在心理辅导中的作用

校园心理剧所具有的参与性、体验性和启发性的特点符合学生愿意展示自我的心理发展特点，其生动有趣的表现形式也突破了传统说教的辅导模式，学生根据自己的切身体验在同伴的配合和辅导老师的指导下探索问题的解决方法，这种自发性更易于让学生接受，效果也会更明显。主要作用体现如下：

1.静心

校园心理剧可以说是一座桥梁，是沟通学生的内心世界与外在现实世界的桥梁。每个人会有一些想说而不敢说的话，或者有些想做而没有机会做的事，而这些都会转化成情绪压抑在心头，让自己背负很大的压力，久而久之可能会成为心病。

2.开心

戏剧是一种夸张的艺术形式，秉承这个原则，剧本的情节由于放大的现实的生活，而显得诙谐幽默。在表演过程中，表演者可以体验角色愉悦的情绪，也可以把自己内心的不满和积压的情绪释放出来;而观演者也可以从诙谐的情节、夸张的表扬中获得乐趣，放松在学习生活中遇到的压力。通过心理剧，学生可以从别人的角度来看待问题，促进学生与他人的相互理解，缓解紧张、焦虑、冲突、对立的情绪。

3.合心

校园心理剧是通过分享、支持与接纳，创造一个能掌控的环境，然后使心灵得到成长，换句话说心理剧为所有的参演者提供一个安全的场所以及一群可信赖的成员。学生在表演心理剧的时候，观演者可以在“演员”身上看到自己生活的影子，从而产生共鸣，而“演员”也只有对周围的观演者信任才能表现出一个真实的自己。

4.创心(新)

绝大多数人在日常行为中会对环境作出习惯性的反应，那是例行公事，缺乏生机与活力的表现，这在当代学生身上也有所体现。校园心理剧是以一种夸张的手法反映学生真实的生活，所以所表演的事情可能是没有经历过的，可能故事本身是超越现实的，是需要编写者、表演者运用自己的想象力，超脱自己甚至是现有环境的束缚，来探讨自我的内在层面和外在的现实社会。

5.宽容心

校园心理剧允许甚至鼓励演员从不同的角度或方式重新经历某些事情或心境。但是无论他在舞台上对某个事件的看法或诠释是否正确合理，观演者和教师都要尊重这一想法和反映。当然在评议环节，无论是演员和观演者都可以发表自己的观点，教师所担任的角色只是引导和协调，让学生在这个过程中学会如何尊重别人的生活态度，尊重别人的思维方式。

校园心理剧不仅是一种能调动广大学生参与积极性的新颖而有效的心理治疗技术，而且是一种宣传和普及心理健康知识，提高广大师生对心理问题重视程度的良好策略。