

“一人一故事剧场”活动课程对学生心理调适的效果分析

夏颖新

广州市海珠区邓世昌纪念小学 广东 广州 510000

[摘要]随着时代的发展,我国教育行业的发展创新也逐渐增加,比如近年来,“一人一故事剧场”逐渐引入教学课堂,在教育行业颇受好评。将这一教学模式引入心理辅导课程,以学生心理调适为主题开展教学,收到了良好效果。下面将教学经验与大家分享。

[关键词]一人一故事剧场;学生心理调适;效果分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1579

引言

“一人一故事剧场”是一种原创于即兴剧场的剧场形式,人们在此诉说着他们人生中的真实事件,并看着这些事件当场被表演出来。“一人一故事剧场”的精神,在于演出说故事人的故事,并当成一份珍贵的礼物送给故事人和观众。人生如戏,戏如人生,如果直接将人生大戏“如实”搬上舞台,身为观众的你,身为演员的你,会作何感想?

一、“一人一故事剧场”概况

“一人一故事剧场”,是在1975年由JonathanFox等人所创办的一个听众和表演者中间相互对话的即兴话剧。在剧场中,听众们将被请求扮演“说故事者”,并分享自己的个人情感与生活经历,然后再由演员通过一定的艺术形式现场再现这些经验和故事。“一人一故事剧场”,并不仅仅是一个演出形式,也是为了促进不同个人和人群之间交流的一种分享过程。随着“一人一故事剧场”的推出,如今它已广泛地渗透到不同的文化领域中,包括社会服务、教育行业等。

“一人一故事剧场”可以使学校学生和教师间的故事被听到、被认识、被接受,彼此之间的故事可以互相共鸣、彼此牵引,从而重新建立新的关系,使大家走进彼此的生活和内心世界,在整个过程中体验人与人之间的奇妙交往,从而增强了个人和班集体,学校学生与教师之间的联系,师生关系也得以升华,从而共同形成了一个具有凝聚力的班集体。小剧场,这个艺术手段能够促使个人内心成熟和愈合过去的伤口。它创造了安全、尊重的环境,让听众和来访者诉说自己的故事,人们也始终强调在倾听讲述时,友好和尊敬的心态,我们要专注地回应每位说故事人,这与心理咨询和治疗的基调是一致的,也是具有治愈性功能的因素。此外,在故事被演员讲述或表演时,个人困惑痛苦的思想、情感或记忆影像会通过演员创作的艺术美感而被转化成戏剧场景,藉由观看的故事被转化为经整理过而艺术地呈现的艺术作品,个人本人的苦闷或困惑获得了解放与转化,这也是艺术治疗的重要要素所在。

二、在学校开展“一人一故事剧场”课程的作用

时代飞速发展的同时,家长越来越重视孩子们的学业问题,导致一些孩子承受着较大的心理压力,以为学生进行心理调适为主题而开展的小学“一人一故事剧场”课程,对于部分学生而言,能够为他们提供一个表达内心情感和舒缓个人压力的平台,让他们积极面对自己的内心。而且,开展这

一课程还能重新整理学生的学习经历,发现其中的问题并且及时面对和解决。同时也能让所有学生从别人的经历中得到启发,或者与故事的主人公产生共鸣。此外,也可以训练教师的交流能力,学会一些与同理心相关的主动聆听的技能,揣摩讲故事者的心理,并且站在学生的角度感受他们的心理状态,以助于对症下药。此外,开设这一课程还能够培养教师和学生之间相互尊重、彼此包容的美好品质^[1]。

对于参加演出的学生而言,首先可以锻炼到表演能力,透过肢体、声音、语言进行训练和表达,来发掘自我的潜能;第二,对于其沟通能力的提升有很大的帮助,可以学到同理心、积极倾听的技巧,能将说故事者的心情明确的表现出来;第三,是培养敏锐的觉察能力,可以透过别人的故事,拓展自我的世界,增强对别人的尊重理解与包容,小剧场的精神是平等尊重,因此每个位置都是一样重要的,演出可以当作一份礼物,给观看的人带去喜悦;第四,小剧场的表演可以发掘学生们的自信心,激发创造力,通过在舞台上的表演,以及没有剧本的即席演出,都需要学生们的脑力激荡,时时刻刻发挥想象,保持自信的状态。

对于观众,在个人层面而言,可以在观看过程中表达情感,疏解压力,对于人物有一定的思考,也可以对自身的经历进行重新梳理和发现,算是从别人的经历中找到启发,得到共鸣;在社会层面而言,可以增加观众对于他人或者不同社交人群的了解,学会因为了解差异而尊重差异,最终更好地促进社群融合和社区的和谐发展。

三、“一人一故事剧场”与学生心理调适相配合的个案研究

本次“一人一故事剧场”选择班级内名为左柚的学生,该学生为女生,出生于2002年,今年10岁。左柚的父母平常在外工作,很少关注左柚的学习,因此左柚在班级内的成绩相对较差。左柚在家为独生子女,因为饱受来自家人的溺爱,养成了“以自我为中心”的性格,很少与其他学生交往,也不会与他人友好交流,班级内的学生不愿意与左柚成为好朋友。值得注意的是,左柚具有勇于承认自己错误的良好品质,每次在学习和生活中犯下错误,都会在教师的指导下向其他同学赔礼道歉。在自我管控能力方面,左柚的表现相对较差,经常在课堂上走神,而且无视课堂纪律,经常因为在课堂上扰乱课堂秩序被教师罚站。就左柚这一性格的来源看,主要是平常很少被父母管束,经常接触一些其他工人

子女，在这些年长的学生的引导下，养成了不正确的行为习惯^[2]。

每一位学生都有自己的闪光点，对于左柚来说，她的手能力很强、求知欲望很强，学习中遇到真正想要了解的内容会反复询问教师，直至完全了解并掌握。因此，本次期望通过“一人一故事剧场”来挖掘左柚身上的闪光点，帮助左柚克服浮躁、容易冲动的负面情绪，逐步让她学会主动控制情绪，用适当的方法和同伴相处；帮她学会合理归因，剖析自己成绩较差的真实原因；并协助她集中地注意力投入于学业中，培养正确的读书习惯，进而培养她的优秀成绩。

“一人一故事剧场”的实施过程中，首先由教师组织学生并提出问题，如何用两个词来评价现阶段的自己。此时，学生会聚在一起讨论，确定几个词语来评价自己，完成讨论后教师直接点名左柚来回答问题。左柚对自己的评价是“孤独”、“差劲”，这两个词汇充分说明了左柚对自己现状的不满以及对友情的渴望，紧接着，教师引导左柚就这两个词的原因进行说明，引导“一人一故事剧场”的推进。左柚开始讲述自己的故事：“自己平时没有什么朋友，学习成绩在班级内也不算突出，正因为自己学习成绩差，考试成绩不如意，在家会被父母打骂。”听完左柚的独白之后，教师对其他学生进行安抚，同时邀请左柚继续讲述自己的故事，并在故事中尝试分析造成这一现状的原因。整个故事分享的过程中，左柚的情绪波动很大，最后分享完故事时饱含泪水，作为教师，我上前给予左柚最大的安慰和支持。

完成故事的分享后，“一人一故事剧场”进入到讨论阶段，很欣慰的是，左柚第一个站出来对故事进行总结，左柚表示自己在学习上的差劲是因为没有将足够的注意力放在课堂上，而是放在了玩耍上，未来也会在学习上投入更多的注意力，其他学生对左柚的这种说法纷纷表示赞同，给予左柚很大的鼓励和支持。交朋友方面左柚表示，自己会尝试主动，并充分考虑其他同学的感受，其他学生也纷纷表示以后愿意尝试跟左柚一起玩耍。最后，“一人一故事剧场”顺利完成，左柚遇到的学习问题、交友问题都在教学活动中得到解决，其他学生也在教学活动中受益。作为教育工作者，我也充分认识到“一人一故事剧场”课程开设的意义，如教学活动中关怀学生、挖掘学生创造性、发挥学生想象力等。

四、对心理调适的效果分析

4.1 释放心中的消极情绪

同学之间的联系是学校人际中一道不可或缺的风景，“一人一故事剧场”为增进同学的平等交流和有效对话创造了巨大的平台。包含了关爱、分享、信任和平等的戏剧形式，即兴地表现你我的人生经历。在这个活动中，学生更广泛地倾听自己心灵的呼声，并体验人与人之间奇妙的情感交流，从而加强了个人和社会之间的情感连接^[3]。在这一过程中，老师们在此的生命中得以“被看见”，也得以滋养，同时学生也从一种更深的角度融入班集体、凝聚整个班集体。

更重要的是，“一人一故事剧场”的主人公会因为勇敢的表达，获得赞美、理解与关爱，心中的负面情绪也会渐渐烟消云散，日后的交往表达能力也会得到很大的提升。

4.2 纠正心理缺陷

其实很多在外人眼中的问题小孩，或许仅仅是因为一些画面或场景成了心魔，被困在里面，无法与人倾诉，也不知从何说起，导致性格会有一些的改变，甚至扭曲。班集体是学校教学的主阵地，但当存在着各种班集体管理模式的问题下，怎样采取最灵活可行的方式，让班学员们乐于接受，而且又能潜移默化的到达其内心深处呢，“一人一故事剧场”式的剧场游戏活动，因其可以营造情景、充满情感而又具有隐喻的色彩，给班主任们提出了一种全新的工作理念和方法。在“一人一故事剧场”中，教师可以通过倾听，用心感受孩子们的内心，明白他们内心的恐惧与不安，慢慢安抚，试着纠正孩子们的心理缺陷，鼓励孩子们勇敢的面对，这才是这个小剧场的初心。

4.3 建立积极心态

有效的教学离不开对一个个情境的带动和影响，通过学习者在各种情境中的参与和活动，体现了教学的整体功能。小剧场教学的导入有机会使学习者亲临其境、相互沟通，进而达到品德、心育的目的，在中小学生的心理成长品格培养上的重要意义也同样不可磨灭。在“一人一故事剧场”的排练过程中，本身就有利于中小学生学习许多方面心理成长品格的提高，如帮助学生表达情绪增强自信心、培养助人意识、培养学生理解和倾听的习惯，以及提高同理心等。在结束后更可以通过温暖的交流陪伴等，帮助学生建立积极的心态，学会积极的面对生活，积极的调整自我的情绪。

五、结语

经过一系列的实践教学，笔者深刻体会到“一人一故事剧场”课程开设的意义所在。学员们全身心地投入，感受到小剧场的魅力，使一人一故事剧场与心理健康教育更紧密地结合起来。它能够让学生感受到教师和同学的关怀，让他们更好地反省自身；也能充分挖掘学生的表达能力，激发学生的创造性，在没有剧本的即兴演出中，充分发挥学生的想象力。

参考文献

- [1]夏颖新.“一人一故事剧场”课程对小学学业不良学生心理调适的个案研究[J].新课程,2016(22):1.
 - [2]张群智.创新心理课堂:一人一故事元素和学生人生故事的浸入[J].华夏教师,2020(4):1.
 - [3]张群智.一人一故事剧场:唤醒教师同理心--以“大月亮”正念故事剧场排练为例[J].河北教育:德育版,2019(11):2.
- (基金项目:广州市教育科学规划2017年度课题《基于“一人一故事剧场”技术的心理健康校本课程开发研究》主持人。课题编号:1201740565)