

巧用校园心理剧构建学生积极心理的研究

韩竹君

江西省南昌市新才学校

摘要：本研究旨在探讨如何巧用校园心理剧构建学生积极心理。首先，通过文献综述，介绍了心理剧的概念、特点以及在学校教育中的应用情况。其次，详细讨论了校园心理剧设计与实施的关键步骤，包括剧本设计、演员选拔与培训以及实施策略。然后，描述了研究采用的方法和数据分析结果，揭示了校园心理剧对学生积极心理的影响及其效果评估。研究表明，校园心理剧能够有效促进学生的情感表达能力和心理健康水平，提升学生的自信心和积极心态。最后，对未来校园心理剧的发展方向和应用前景进行展望，并提出了进一步研究的建议。这一研究为利用校园心理剧促进学生积极心理提供了重要参考，有望在学校教育中推动更多心理健康项目的发展和实施。

关键词：校园心理剧；积极心理；学生心理健康；教育应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.07.227

引言

在当今教育领域，关注学生心理健康和积极心态的重要性日益凸显。而校园心理剧作为一种新颖而有效的心理健康促进方式，正逐渐受到广泛关注。通过校园心理剧的设计与实施，学生可以在情感表达和情感认知中得到锻炼，从而提升其积极心理水平。然而，目前对于如何巧妙运用校园心理剧构建学生积极心理的研究还相对不足。因此，本研究旨在探讨校园心理剧在促进学生积极心理方面的作用机制和效果评估。通过系统的研究和分析，本文旨在为学校教育提供更加有效的心理健康项目，并为培养学生的积极心态和健康发展提供理论和实践支持。这一研究将有助于丰富学校心理健康教育的内容和形式，提升学生心理素质，促进其全面发展。

一、校园心理剧构建学生积极心理的背景以及意义

（一）研究背景

在这个瞬息万变的社会里，随着各项事业的推进和教育事业的提升，关注青少年心灵健康的课题日渐受到重视。作为青少年大军中的一员，学生们承受着来自课业的重压、人际的纠葛以及自我探索的困惑，这些问题如影随形，难免会对他们的心理状态造成不良影响。学生的持续心理健康挑战，不仅拖累了他们在学业和日常生活中的表现，也给他们的长远成长带来了潜在的危害。在教育界，如何高效地维护学生心理的健康发展，已成为一个迫切需要解决的课题。

（二）研究意义

1. 有利于学生在情感表达方面得到锻炼

以校园为舞台的心理剧作，作为一种创新且实用的心理健康的提升手段，展望了宽广的运用空间。借助校园心理剧这一艺术形式，学生们在倾情演绎中磨炼了情感表达的技巧，同时深刻洞察和认识到自身的情感奥秘，进而提升了心理承受力和应对压力的一般能力。这种沉浸式的感受不仅让学生更清楚地认识自我，还能助他们更高效地应对学习和日常生活中的种种挑战。在校园

内创新开展心理戏剧的创作与表演，不仅有助于提高学生心理健康素质，而且有助于促进综合素质的提升，锻炼学生情感处理能力以及应对社会环境的能力。这类以校园为背景的心理剧作，具备深远的育人功能与社会价值，有望成为校园心理健康教育的一块重要拼图，为学生健康成长与全面进步提供强劲动力。

2. 可以激发学生的学习兴趣

以校园为舞台的心理剧作，作为教育的一大利器，既具备十足的吸引力，又蕴含巨大的潜在教育力量。投身于校园心理剧的排演与观赏，学生们不但能陶醉于戏剧的海洋，尽情体验艺术带来的欢愉，更能在参与的过程中，积极地掌握表达情感、协作共事等技巧。这种沉浸式的感受不仅点燃了孩子们求知的热情，更重要的是塑造了他们积极向上的心态和愉悦的情感。通过扮演不同角色和观赏戏剧表演，学生们能够领略情感的深邃与辽阔，洞察内心深处的自己和他人，从而提升对自身的认识和对情感的感知技能。通过参与校园心理剧的实践活动，学生们不仅课余生活更加丰富多彩，而且他们的心理健康的改善和全面发展的促进也得到了有力支撑，这有助于培养他们积极向上的人生态度和价值观。将心理剧引入校园，有望成为教育体系中一股新鲜势力，为学生提供全面发展的多元化训练路径。

二、校园心理剧设计与实施

以校园为舞台的心理戏剧，作为维护心灵健康的有力手段，在策划与执行时需全面斟酌各类要素，保障其所能带来的积极成效和深远效应。本部分内容将深入探讨如何在校园内打造心理剧作，包括剧本的巧妙构思、挑选合适的演员并进行专业塑造，以及具体的推行方针，旨在让读者掌握如何有效地利用心理剧这一艺术形式，激发学生的内在潜能，推动其心理健康成长。

（一）剧本设计

剧本的构思与布局是心理剧舞台上不可或缺的灵魂，它的优劣直接决定了戏剧整体的呈现效果及所能产生的

社会作用。在创作剧本时，应关注几个基本规则与技巧策略：

1. 主题选择

挑选与学子心理健康紧密相连的议题，例如自我认识、情绪控制、人际交往等，这是使校园心理剧能激发学生情感共鸣、得到他们密切关注的重要条件。这些议题紧密相连，与学子们每日的生活进步和成长脱不了干系，它们触及学子们的内心深处，激发他们的思辨与情感波动，最终目的是维护和提升他们的心理健康状态。

2. 情节编排

情节的编排要紧凑且充满趣味，这样才能点燃观众的激情，启发他们的深思。在追求引人入胜的同时，还需强调故事线的合理性和紧凑性，确保故事推进顺滑无缝。这种精心策划的布局能让观众沉浸在剧情的氛围里，更深入地领悟和感受到戏剧所传递的情感与讯息，进而引发心灵的深层共鸣及情感互动。

3. 角色设置

打造鲜明且具有感染力的角色至关重要，每个角色都必须拥有与众不同的个性特征和丰富的心理内涵。这样的布局能让观众更快速地领悟并体会到角色的心境，从而引发情感上的共鸣。丰富而多样的角色塑造让观众能更深刻地沉浸于剧情之中，深入反思并思考角色所遭遇的种种挑战及其成长历程。

（二）演员选拔与培训

在校园心理剧中，演员们扮演着心脏的角色，他们的演技和感情传达力是决定剧目成败和观众感受的关键。在进行演员的筛选和后续培养时，需要关注几个关键点：

1. 演员选拔标准

依据剧本的具体要求和角色的个性特点，确立合适的演员筛选准则是至关重要的。在评价表演时，除了看重舞台经验，展现情感的技巧同样是取胜的关键。演绎者需深入挖掘角色的内在心理，并精彩呈现，以保障角色塑造的逼真与动人。因此，在挑选演员时，应当全面评估其演技、情感传达的深度以及对于角色的领悟力。

2. 培训方案

打造一套周密完备的演艺训练计划，乃是让戏剧表演达到预期效果的重要环节。培训课程应综合涉及演艺技能、内心情感的展示、角色内在的把握等多个层面，目的是为了助力演员在舞台表现和艺术修养上获得全面提升。依据现实状况，打造独一无二的培训方案，通过集中强化和实践操作，助推演员技艺渐进改良，角色感悟加深，从而确保戏剧表演的质量和成效符合高标准。

（三）实施策略

1. 舞台布置

依据剧情发展和观众座位布局，巧妙安排舞台装饰与道具摆放至关重要，以此打造写实、活跃的戏剧环境。

剧情的舞台背景需要根据不同的场景要求，通过精心设计进行布置，既要能够展示故事发生的环境，又要保持整体的简洁与美观。在角色扮演的过程中，应精心挑选和使用道具，以符合角色的性格特点和故事情节的走向，同时保证道具的逼真与适用。借助独具匠心的舞台视觉艺术和精致的道具设置，观众将更深入地沉浸在剧情之中，体验其情节与氛围，从而提升观赏体验的立体感和互动性。

2. 演出形式

挑选与剧目主旨及观众口味相匹配的演出方式，是至关重要的环节。现场戏剧利用演员的即兴发挥与精心布置的场景，把故事情节直观地呈现给观众，让大家如置身其中，体验感十足。影视作品是展示细腻情感和视觉奇观的载体，通过镜头和音效的巧妙运用，提升观众的观看感受。在挑选表演方式上，需衡量剧目核心与观众们的心理预期，挑选最适合的表现形式，以便观众能够彻底领会并欣赏演出内容，从而实现艺术展现的顶级效果。

3. 观众互动

借助互动和问答等手段，能显著提升观众与戏剧之间的联系和投入，进而加深他们的情感体验和共鸣。观众参与环节可包括角色与观众间的对话交流、观众对剧情进展的选择决策等，让观众体会到自身参与的分量和作用。在互动问答阶段，向观众抛出议题，激发他们的思维火花和深入探讨，从而加深对戏剧情节及人物的洞察和情感联结。这些互动环节不仅提升了观众的参与度和体验感，更让剧目充满了生机与趣味，让观众深入剧情，获得更加丰富的观赏和情感体验。

4. 宣传推广

充分运用各类宣传途径及媒体网站，对戏剧作品进行广泛推广，是增强其市场效应与公众认知度的金钥匙。通过社交网络、电视节目、户外看板、校园活动等多渠道，向更广泛的观众群体推送戏剧表演的相关资讯。在社交平台上分享影视作品的图片、预览视频或制作过程中的趣闻，以此点燃观众的好奇心和话题热情；利用电视广告在主流节目中加强推广，以提升剧目的知名度；以校园为舞台，通过布置视觉冲击力强的展板和吸引眼球的海报，唤起学生的兴趣和投入。借助影视圈内人士或合作伙伴的强大影响力和丰富资源，拓宽宣传的覆盖面和深度，提升宣传效果。运用多元化的宣传策略，能够有效抓住更多观众的眼球和兴趣，增强剧目的名声和效应，为它的顺利上演奠定坚实基础。

三、研究方法的结果

（一）研究方法

1. 定性研究方法

借助开放式交流与集中讨论，深度掌握学生对于心理情景剧的认识与参与体验，筛选出一批年轻学生作为研究

对象,根据他们在体验校园心理剧后的个体感受和反馈意见,探讨校园心理剧如何作用于学生的心理健康以及其影响机制,同时,从教师群体、家长群体等多个角度出发,进行深入沟通,以收集更为完整的研究信息资料。

2. 定量研究方法

通过问卷等方法,整理学生的感知意见和详细资料,对校园心理剧对学子心理健康改进效果深入剖析,开发了一系列评估方法,涵盖评估情感自控能力、个人价值观、学业成绩各种评估表,目的是研究学生参与校园心理戏剧活动所经历的心理变化。

(二) 结果分析

1. 校园心理剧对学生情感表达能力的提升

研究表明,参演学校心理剧的同学情感表达方面更加自如且多变,他们能更妥当地展现内心的感受与情愫,从而提升情绪管理能力和对感情认识的深度,这种沉浸式的艺术享受让他们的感知更加敏锐,能够深入体会调整自我情绪,建立亲密的情感联系。

2. 校园心理剧对学生自尊心水平的提高

最新调研发现,参与学校心理剧的学生经过扮演角色后,对自身的认识与评估更为积极,他们的自尊心水平明显提升,从而增强自信以及自我肯定,通过扮演各类角色和体验多样情感,他们更精确地认识到个人优点和价值,进而塑造出更健全、更向上的自我认知。

3. 校园心理剧对学生学业成绩的影响

调研结果显示,那些投身于参与校园心理剧实践的学生在学习历程中表现出更进取和自发的学习态度,通过参与心理戏剧活动,他们明显提高了学习兴趣和积极性,这使得他们在教室环境和课堂之外的自学活动中表现出更集中的注意力和更深度地参与。保持积极向上的学习心态和行为方式,能帮助他们充分理解和吸收知识,进而取得更好的学业成就,参加心理剧表演不仅助力学生在情感表达和社交交流上取得进步,还激发学习兴趣,成为推动他们学习成绩和发展的强大动力。

4. 校园心理剧对学生团队合作能力的提升

研究结果显示,于学校演出心理剧目,学生们必须互相密切协作,这种携手并肩的过程激发了学生们在团队协作意识和能力,教会了他们如何去仔细倾听、协调一致以及共同努力,在追求戏剧表演完美落幕的过程中,学生深切体会了团队配合的关键性,并由此强化了对于团体荣誉感和责任感的认识与感受,这种齐心协力的团队氛围不仅强化了团队的凝聚力,也给学生们在人际交往和今后社交活动奠定了坚实基础。

四、结论与展望

(一) 结论总结

本研究旨在探讨校园心理剧对学生积极心理的影响,并通过混合研究方法进行了广泛而深入的调查和分析。

通过对研究方法与结果的详细阐述,我们得出了以下结论:校园心理剧作为一种新颖而有效的心理健康促进方式,对学生的情感表达能力、自尊心水平、学业成绩和团队合作能力等方面产生了显著影响。参与校园心理剧的学生在剧中扮演角色后,能够更加自如地表达情感,提高了情绪调节能力和情感认知水平;同时,对自己的认知和评价更加积极,自尊心水平得到了提升,增强了自信心和自我肯定感。

(二) 展望未来

虽然本研究取得了一定的成果,但仍然存在一些不足和待完善之处。未来,我们可以从以下几个方面进一步深化研究,提升校园心理剧的应用效果和影响力。

深入挖掘心理剧的潜力:探索更多类型和主题的心理剧,以满足不同学生群体的需求,拓展心理剧在学校教育中的应用领域;加强演员培训和教师指导:提高演员的表演技能和情感表达能力,加强教师对校园心理剧的指导和管理,提升剧目的质量和效果;优化实施策略和评估机制:不断完善校园心理剧的实施策略,包括舞台布置、演出形式等方面,建立科学合理的评估机制,深入评估心理剧对学生心理健康的长期影响。

结语

本研究旨在探讨利用校园心理剧促进学生积极心理的有效途径。通过文献综述和实证研究,我们深入分析了校园心理剧的设计与实施过程,以及其对学生积极心理的影响。研究表明,校园心理剧在提升学生情感表达能力、增强自信心和积极心态等方面发挥着积极作用。此外,我们还发现校园心理剧不仅是一种心理健康教育的有效工具,更是一种生动、有趣的教育形式,能够吸引学生的注意力,激发他们的学习兴趣。然而,研究也发现了一些问题和挑战,如剧本设计的多样性、演员的表演水平等。因此,未来需要进一步深入研究,优化校园心理剧的设计与实施,以更好地促进学生的积极心理发展。总体而言,本研究为校园心理剧在学生心理健康教育中的应用提供了重要的理论支持和实践指导,有助于推动学校教育的健康发展。

参考文献

- [1] 殷翠云.巧用校园心理剧构建中学生积极心理[J]. 学子:教材教法研究,2016,000(004):P.43-44.
- [2] 韦元助.巧用校园心理剧开展中职学生心理健康教育[J]. 广西教育,2021(10):3.
- [3] 邱晨.校园心理剧对中学生心理防御方式影响的研究[D]. 南京师范大学,2015.
- [4] 宋金枝.校园心理剧对中学生心理防御方式影响的研究[J]. 心理月刊,2019(21):1.
- [5] 刘籽艺.校园心理剧在学生心理健康教育中的价值探索[J]. 佳木斯教育学院学报,2019.