

校园心理剧情境参与式活动在心理健康教育中的实际应用

马长红 李木兰

锡林郭勒职业学院

【摘要】本文主要目的是探讨校园心理剧情境参与式活动在心理健康教育中的实际应用。为了减少学生们的心理压力，文章首先从校园心理剧的内涵、组织实施等基本概述来入手，具体分析校园心理剧的应用意义。结合学生们心理存在的问题，从而提出具体的实践方案，旨在帮助学生们具备良好的心理素质。基于此，通过对上述内容进行简单的分析，希望能给其他教育工作者提供一定的理论参考和借鉴。

【关键词】校园心理剧；情境参与式活动；心理健康教育；实际应用；分析

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.266

前言

校园心理剧是一种以校园为背景的团体心理辅导手段，通过学生们的表演，将自己成长期间存在的各种心理发展问题以题目形式演绎出来，帮助当事人解决自己的心理问题，而且，在一定程度上还能帮助其他观看表演的学生起到一定的心理疏通作用。在心理健康教育过程中有效应用校园心理剧情境参与式活动，促使学生们真正的投入到规定的情景活动中，从中获得一定的感悟，有助于减少学生们的心理压力，帮助他们排解自我内心复杂、矛盾的情绪。

1. 校园心理剧的内涵分析

心理剧是精神病学家莫雷诺在20世纪20年代首次发明的，距今已经有100多年的历史，它主要是将心理问题通过戏剧、小品等手段展示出来，不仅可以帮助当事人发现自己潜藏的心理问题，还能帮助观众修复自己的心理问题。现阶段，心理剧在心理健康教育方面已经取得不小的进步。校园心理剧是在心理剧的基础上产生，也被称之为校园心理剧情境参与式活动，主要是借助舞台建立具体的生活情景，通过行为表达的方法和技术手段，以舞台表演的形式重现生活情景中的心理活动和冲突，促使当事人和参与者认识到其中存在的问题，加深当事人和参与者的思想觉悟，改善他们的负面情绪，调整他们的心态的一种综合性的表达性的心理干预活动。

2. 校园心理剧的组织实施分析

校园心理剧情境参与式活动主要是通过舞台表演来达到心理治疗、心理辅导、心理教育的目的。具体包括以下方面的内容：

2.1 暖身

不管是什么团体，在建立的初期阶段，暖身的意义都很重大。暖身是校园心理剧的首要步骤，有助于激发成员自主性、创造性，将自身的精力全部集中于内心世界，用心感受和体会故事人物、情节^[1]。在认识层面，暖身包括舞蹈暖身、音乐暖身、肢体暖身、艺术表达、游戏暖身等，必要的情况下，可以将其应用于心理健康教育。

2.2 表演

表演是校园心理剧的重要内容，具体包括人物、舞台、内容等。

(1) 人物

学生们的生活习惯、行为方式、内心矛盾是校园心理

剧主要研究的问题，情节的开展需要通过人物的表现，这其中包括四种角色，分别是：导演、主角、配角、观众。导演是校园心理剧的策划者，主要是用于控制剧情、分配角色，评估行为，分享感受等；主角是困惑者，主要是提出自己的问题，希望得到一定的帮助，从中不断探索解决方案；配角是影响者，是为了帮助主角解决问题，推进校园心理剧的过程；观众是参与者，主要是为了体验剧情，抒发自己的情感，并给予校园心理剧提供一定的观后感。

(2) 舞台

舞台是人物活动的地点和事件发生、发展的空间，主要是让主角呈现其生活事件发生时的空间，具体包括灯光设置、道具、背景音乐等。而这其中，不同的灯光有不同的意义，比如：红色代表愤怒；绿色代表豁达；黄色代表阳光。在宣泄情绪过程中，将灯光颜色降低，或者打开窗帘，使用自然的光净化心灵。道具可以达到增强校园心理剧辅导效果的目标^[2]。比如：学生扮演家庭类角色，可以使用围裙这一道具。

(3) 内容

校园心理剧主要是将学生们存在的心理问题转移到舞台上，让学生们通过表演、观看、感悟，从中获得一定的启发，在自然的状态下，重视迷失的自我，发现事情的真实情况，并采用相关的行动。表演者通过对心理问题的表达，通过角色互换、角色训练、替身等技术手段，明确自身存在的问题，及时调整自己的心态。内容包括事件和人物关系两部分内容。一方面，事件。事件是整个心理问题存在的主要原因，校园心理剧借助对事件的表演，促使当事人重新思考整个事件，达到改变自我认知的目标。剧情内容的设计可以将“情绪ABC理论”融入其中。通常情况下，学生们认为是事件本身影响自己的心情，但不是，其实是学生的想法、信念束缚行为的发展，只有调整好心态，才能做出正确的行为^[3]。另外一方面，人物关系。校园心理剧借助角色扮演的的手段，将存在心理问题的各种人物关系一一列举出来，促使当事人通过观察或者感悟，调整现在的行为，便于当事人在现实生活中完美的处理各种人际关系。

3. 学生心理存在的主要问题分析

(1) 人际心理问题

现如今，大部分的高职学生家庭条件都不错，受到父母等亲人的溺爱，导致高职学生们缺少独立的性格，在刚刚步

入校园后,不知道如何和同学、老师进行良好的沟通,尤其是在独生子女身上。另外一方面,社会各界人士都比较重视学历,在一定程度上对于高职学生们产生一定的偏见,导致高职学生们不愿意和社会多多交往,以一种消极、负能量的心态去面对生活、面对社会,久而久之,这部分学生就产生了现在所说的“社交恐惧症”。最后,高职学生们的叛逆性较高,凡事都喜欢和老师、家长唱反调,导致学生们不愿意主动和家长、老师沟通,这是目前高职学生们普遍存在的人际心理问题。

(2) 情感心理问题

在高职阶段的学生们内心变化很快、情绪也不太稳定、自控能力较差、很容易冲动行事,所以,在这一阶段的学生们很容易出现情感心理问题。高职学生们的抗挫折能力、抗压能力较差,在遇到困难的时候很容易一蹶不振,尤其是面对家长的期望和同学相处之间的问题,很容易产生“厌世”的心理。如果他们没有得到良好的疏解,很容易产生抑郁症。特别是当他们毕业之后,因为缺少社会阅历以及相对应的生活经验,凡事都会心存戒备,情感特别冷淡。

(3) 自身问题

其一,部分高职学生生理发育不太理想,存在一些生理方面的疾病,身体有残疾或者带有心理疾病的遗传因素。其二,心理不成熟。高职学生正处于青年向成年的过渡时期,他们的资历较浅,缺少一定的社会经验,独立生活能力较差,对于自己也不能全面的认识,很容易受到社会、生活、学习三方面的打击,从而产生各种矛盾冲突,在遇到问题的时候,不懂得如何自我调节,更不懂得如何排解不良情绪,导致其存在不良的心理反应。

4. 校园心理剧情境参与式活动在心理健康教育中的实际应用策略

(1) 引导学生分享交流心得

开展分享交流心得是决定校园心理剧情境参与式活动实施效果的重要手段。因为部分心理问题涉及学生的个人隐私,学生们在面对这些问题时,一般都是选择避而不谈,或者转移话题注意力,不便透露太多的细节。信息的获取不完全,在一定程度上增加心理健康教育的难度。为了评估校园心理剧情境参与式活动对于学生们心理健康的影响,教师要另辟蹊径,帮助学生们解决他们不愿意面对的问题。

比如:在对某件事、某个人的行为进行价值判断过程中,教师要减少和学生面对面交流的次数,采用“匿名调查”的手段,让学生将自己存在的心理问题写下来。对于一些只能通过“面对面交流”了解的心理健康问题,教师可以为学生们提供多元化的选择渠道。以校园心理剧情境参与式活动是否反映你目前的心理状况来举例,教师可以制定不同的选项,比如:A.是 B.不是 C.或多或少 D.不太全面,让学生们参照自己的情况进行选择。

(2) 鼓励学生自主表演

学生们的心理健康问题是目前教学工作中很容易忽略的问题。对于大部分学生们来讲,在踏出校门的那一刻,便要接受来自心理和生理双层面的挑战。但是因为缺少心理健

康教育,大部分学生在遇到心理问题时不能冷静处理,很容易做出不合理的行为,为了减少学生们存在的心理问题,教师要加大心理健康教育,将校园心理剧情境参与式活动有效融入其中,充分发挥校园心理剧情境参与式活动的功能、价值,鼓励学生自主表演。

例如:教师可以开展“如何处理复杂的人际关系”过程中,教师可以让学生自导自演,将学生自身对于人际关系的认知,以及具体的解决方案,通过表演的手段演绎给观众。在此期间,教师只是起到指导作用,在学生们思路不通时提供一定的帮助。

(3) 丰富校园心理剧的剧情发展

校园心理剧情境参与式活动的受众群体是学生自己,教师在设计校园心理剧情境参与式活动过程中,要站在学生们的立场上,科学、合理的设计剧情内容,明确剧情的发展方向。具体来说,教师要确定校园心理剧情境参与式活动的主题,关注学生们的心理需求,才能提出符合实际情况的解决方案。比如:教师在设计校园心理剧情境参与式活动过程中,以“问卷调查”、“心理测试”等手段,开展具体的调研活动,确定学生们的心理存在的具体问题,对症下药,以此为本活动的主题。这种以学生为主体的校园心理剧情境参与式活动,有助于学生们接受正确的心理健康教育,帮助学生们获得心理上的平衡,引导学生们正确的调解自身的负面情绪。最后,教师在完善校园心理剧过程中,让学生结合自己的经历、心理需求,设计校园心理剧的内容,丰富校园心理剧的剧情发展。

结束语

总的来说,心理健康教育是一项长期、复杂的工作,学校通过开展心理健康教育,符合素质教育的基本需求,更是建立和谐校园的重要保障。在具体开展心理健康教育过程中,将校园心理剧情境参与式活动应用其中,通过开展有特色的情景剧活动,改善学生们的负面情绪,提升学生们的思想觉悟力,不断优化学生们的人际关系,实现学生们身心健康的全面发展,从而在校园内部营造健康、良好的文化氛围,进一步为培养共产主义接班人创造良好条件。

参考文献

[1] 卞庆华. 校园心理剧在高职院校心理健康教育课程中的应用——苏州工业园区职业技术学院的实践探索[J]. 内江科技, 2020, 41(7): 3-4.

[2] 谭余清. 校园心理剧在大学生心理健康教育中的应用探析——以H高校心理短剧大赛为例[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2021, 34(3): 3-5.

[3] 马之军, 杨兰萍, 林刚. 校园心理剧: 农村小学心理健康教育的实践与探索[J]. 教育文汇, 2021(8): 20-22.

作者简介:

马长红(1982.11—),女,河北省玉田县,心理健康咨询中心主任,讲师,硕士,大学生心理健康教育。

课题基金项目: 在新媒体环境下的高校心理育人机制与路径探究——高校思想政治工作精品项目心理育人