

心理情景剧应用于中小学心理健康教育的特色、功能与建议

◎ 陈振亚¹ 刘芳² 陈红燕² 刘源² 常义恒² 肖甜² (1. 云南师范大学教育学部, 昆明 650500; 2. 云南师范大学心理健康教育咨询中心, 昆明 650500)

摘要: 教育部下发“双减”执行方案, 要求学校为学生免费提供心理健康等高质量专题教育资源。心理情景剧作为中小学心理健康教育普及与深化的一种兼具艺术性与创造性的教育资源, 可以以“课后服务”为契机, 利用社团这一载体在中小学广泛开展, 切实减轻学生压力, 增强学生心理韧性, 促进教育生态化发展。本文对中小学心理情景剧的特点、功能和实践进行分析, 进而使心理情景剧在中小学心理健康教育中发挥的作用更加完备, 更加立体化和深入化。

关键词: 心理情景剧; 心理健康教育; 教育资源

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 13-0028-04

一、引言

2021年7月24日, 中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》, 要求学校为学生免费提供法制、安全、心理健康等高质量专题教育资源。在方案细则中, “心理健康”被多次提及, 随

面, 缺少了一些实质性深层的思考。当改变为心理小剧场的活动形式, 增设演绎和推理互动后, 有趣的情景创设非常好地催化了课堂活力, 学生课堂参与的积极性明显提高, 课堂生成效果也明显改善。

(三) 尊重认知水平, 调整理论输出

在心理学中归因有比较成熟的理论基础。但是很多人会强调心理健康教育课要重感受, 尽量减少理论知识的输出, 避免学科化。在中学生的心理课上是否要进行理论输出及输出到什么程度, 每个人有不同的看法。比如本课中对于韦纳归因理论的探讨, 有的听课教师反馈觉得课堂中理论输出的部分略多, 有的教师认为输出程度很恰当。我在教学改进中的体会是, 不需要刻意去避免学科知识的输

着“双减”政策的落实, 各地和各个中小学也纷纷出台多项政策, 通过落实加强青少年心理健康教育措施, 来缓解学生压力, 促进中小学生学习健康成长。

梳理已有调查研究发现, 中小学生的心理状况令人担忧。刘素、严亚琼、李长风等^[1]对湖北省武汉市1674名中学生调查发现, 武汉市中学生心理

出, 重要的是能够根据学生的认知水平, 去灵活地调整理论输出的程度。如果使用恰当, 会对学生的自我审视和情感体验产生促进作用, 对教学目标达成起到很好的助力效果。

参考文献

[1] 王凯荣, 辛涛, 李琼. 中学生自我效能感、归因与学习成绩关系的研究[J]. 心理发展与教育, 1999(4): 22-25.

[2] Lefcourt H M, Von Baeyer C L, Ware E E, et al. The multidimensional-multiattributonal causality scale: The development of a goal specific locus of control scale[J]. Canadian Journal of Behavioural Science/revue Canadienne Des Sciences Du Comportement, 1979, 11(4): 286-304.

编辑/卫虹 终校/石雪

亚健康状态检出率为18.02%。陶龙翔、张倩、杜松明等^[2]采用分层抽样的方法抽取北京、广州、上海普通高中和职业高中的14473名中学生进行调查发现,2.1%的中学生存在心理障碍。由此可见,近年来中小学生的心理健康水平普遍偏低,心理发展存在着许多问题,这已经成为制约中小素质全面发展的瓶颈。

教育内卷,“鸡娃”式的不良教养方式,校园霸凌等多方面的原因,一直威胁着青少年的心理健康。各个中小学也在通过积极开设心理健康教育课程、开展学校心理咨询、团体心理辅导以及学科渗透心理健康教育的形式对中小开展心理健康教育,心理健康教育工作者也在持续探索与创新中小学心理健康教育有效的形式。

近年来,研究者发现校园心理情景剧以它独特的艺术魅力和优势在中小学广泛开展,并能够在中小学心理健康教育中发挥良好的作用。在“双减”政策之下,陕西省率先出台了《加强学校心理健康教育教师队伍建设的意见》,其中提到鼓励中小学在提供课后服务中穿插渗透心理健康教育内容,此政策也为我们开展心理情景剧提供了支持,心理情景剧受到越来越多学校的推广和应用。

20世纪30年代精神病学家莫雷诺在维也纳创立了心理剧。莫雷诺认为:“心理情景剧是通过戏剧这一特殊的形式,以某种心理冲突为背景,以自发表演为主组织参与者扮演某种角色,将心理冲突和问题逐渐呈现在舞台上的一种团体治疗方式。”这种团体治疗方法逐渐在美国发展起来,受到心理学家的关注和运用。随后心理情景剧这种形式在学校广泛开展,也成为中小学心理健康教育的主要形式之一。

校园心理情景剧依托心理剧的相关理论,在剧中巧妙融入心理学相关原理,运用心理咨询相关技巧,以学生在日常校园学习、生活、人际交往、情绪情感表达等方面的内心情感体验和普遍存在心理现象为背景和素材编写心理情景剧剧本。剧本通常在心理教师或心理咨询师的辅导下自编、自导、自演,使学生普遍体验到的心理问题和行为得到展现,通过体验、观察分析此类心理问题从而缓解

和预防学生心理问题的出现^[3]。经过近年来的理论研究和实践探索,校园心理情景剧融教育性、发展性、预防性、趣味性、服务性于一体,有机地融入中小学心理健康教育、咨询服务、实践活动、危机干预各个环节。因此,研究心理情景剧在中小学心理健康教育中应用的特色、功能以及提出相应的建议显得尤为重要。

二、中小学心理情景剧的特色

(一) 激发学生情感共鸣, 改变学生情绪认知

中小情绪发展具有冲动性,情绪表现比较外露,随着年龄的增长,学生的情绪情感逐渐丰富而热烈,情绪和情感体验的深刻性和稳定性不断发展。心理情景剧能够利用中小这一情绪发展的特点,利用学生的直观体验,激发学生的情感共鸣,改变学生的情绪认知。心理情景剧的优势在于能够用身边人反映身边事,用身边事教育身边人。这一优势在于学生无论是表演者还是观察者,都能更好的体验和觉察情绪的转变。通过模仿或观察学习了解情绪表达的正确方式,改变学生的情绪认知。学生也可以在非日常生活的特定情境下,通过表演的形式降低防御心理,更加轻松地释放真实的情绪,既包括快乐、激动、自信、善良、期待、愉悦等正面的情绪,也包括一些诸如悲伤、恐惧、冷漠、愤怒、自卑、孤单、嫉妒等不良的情绪。通过融入心理学理论和技术对学生日常生活中典型的心理问题进行戏剧化处理和演绎,能够使参与者直接、观看者间接地激发情感共鸣,为中小表达内心情感需求、合理宣泄情绪、正确认知情绪以及正视心理问题提供一种崭新的形式^[4]。

(二) 完善个性品质, 塑造良好行为

校园心理情景剧剧本的创作和演绎经专职心理教师的指导,既能展现学生热情、善良、开朗等优良的性格特点,同时也能展现学生孤僻、自卑、高傲等不良的性格特点;还能够传达出合理的需求、崇高的理想信念以及正确的人生态度和价值观等。学生在日常生活普遍体验到的性格特点、情绪特点、人生态度价值观、人际交往冲突、学业问题等在舞台上得到展现。对于观看者和表演者来说,这些普遍的心理问题和问题的化解能够为他们提

供健康心理的参照体系和行为模式。

普遍的心理问题在舞台演绎的过程中呈现,学生通过观、演产生多感官的刺激以及直接的情感体验,能够明白在相似的情境下,自己做出哪种行为方式能获得对方以及观众的认同和接纳。并且在遇到相似的情景时,学生能够在准确理解他人的基础上更加精准快捷地解决矛盾冲突也能够避免衍生出其他的矛盾冲突。

心理情景剧的演绎也能促进学生的思维反刍,引导学生比较情景剧演绎问题的解决办法和自己解决问题的方式之间的差异,触动学生之间的换位思考,学生也能体验到互相理解的愉悦。通过一定的观察和体验把情景剧中处理问题的情景迁移到以后的学习和生活中,从而可以指导今后的学习和生活^[5]。心理情景剧中的情景和人物刻画通过生动活泼的方式直观呈现,能促进中小学生的自我意识、自我察觉、自我评价、人际交往、价值判断与自觉行为。校园心理情景剧对中小学生的影响是积极的、潜移默化的,能帮助中小學生完善个性品质,塑造良好行为。

三、中小学心理情景剧的功能

(一) 发展性功能

心理情景剧的发展性功能是指中小学开展心理情景剧要促进表演者和观看者的知情意行等各方面得到发展,提升个体的心理成熟度,使个体的心理品质得到良好的发展并形成健全的人格。通过开展心理情景剧活动,提升个体主动、全面地适应学习生活以及适应社会的能力,促进学生核心素养的形成、综合素质的提升以及学生的可持续发展。在校园心理情景剧表演的过程中,学生们在学习和生活中遇到的心理困惑在舞台上得到重现,学生能够直接体验和观摩他人心理问题的形成、发展和处理的过程并学会正确认识以及解决问题的方法。

与心理课程相比,心理情景剧的优势在于能够为学生提供心理困惑解决的具体机会和现实环境。让学生在直观感受和体验的过程中学会如何进行自我身心调适,如何化解成长中的心理问题^[6]。在这个过程中,对于学生而言,不是简单地获得应对相似情景下解决问题的方法,而是在整体过程中获

得了如何应对心理问题的教育,激发学生的心理潜能,促进学生的自我发展和心理素质的提升。这种发展性教育使个体不仅获得应对当前心理问题的能力,同时还获得积极应对未来可能发生的心理问题的能力。

(二) 预防性功能

由于中小學生正处于心理机能迅速发育成熟的时期,心理发展尚未成熟,情绪具有两极性,发展不稳定,缺少生活经验和必要的心理准备。在成长过程中,当学生面临一系列生理、心理、学习适应和社会适应的课题时,心理冲突和矛盾会时有发生,如自主与羞怯的冲突、理想与现实的冲突、勤奋对自卑的冲突、同一性对角色混乱的冲突、理智与情感的冲突、亲密对孤独的冲突,等等。在发展的过程中,如果这些矛盾冲突得不到有效解决,往往会引发学生的心理问题和问题行为^[7]。因此,预防性是中小学心理情景剧的另一重要功能。学生普遍遇到的心理问题以及解决办法在舞台上得到呈现,学生不仅能够了解和掌握心理健康教育的内容,也能有针对性地预防心理问题的出现。在表演以及观看的过程中,学生们有足够的勇气面对生活中的挫折和挑战,能够正确地认识成长过程中遇到的心理烦恼,有专业的方法去应付心理危机。

心理情景剧发挥预防性功能,能够避免学生因脆弱无知产生更多的悲剧。心理情景剧与传统的心理健康教育课程相比,它的受众范围广,主题丰富多彩,发挥的心理健康教育作用也更加立体化。这一特点更能发挥预防性的功能。心理情景剧预防性功能的发挥,不仅能够预防相似问题矛盾的激发,更能够预防普遍化矛盾的发生和激化,预防和减少校园危机的出现。此外,心理情景剧通过让演出者及观众了解剧中所展现的心理问题的调适方法,增强学生心理自我调适能力,预防心理问题的进一步激化。

四、心理情景剧在中小学心理健康教育中应用的建议策略

(一) 成立心理情景剧社团,分层分类进行指导

在“双减”政策下,各个学校开始开展课后延时服务。中小学可以以延时服务为契机,利用社团

这一载体,在中小学成立心理情景剧社团,经专职的心理教师进行全面系统的指导,推广心理情景剧使心理情景剧发挥专业系统的作用。心理情景剧的对象是全体学生,学生的心理发展具有连续性与阶段性、普遍性与差异性以及发展的不平衡性等特点。所以中小学在开展心理情景剧时,不能只注重心理情景剧的形式,要积极主动地关注学生个体差异,使心理情景剧的作用扎根于学生的内心。同时也应该注重分层分类指导,因材施教,针对不同年级不同心理问题精准施策,使不同学生群体的心理发展需求都得到满足。

实践表明,当学生正在经历的情景与心理情景剧中的情景相同或相似时,心理情景剧更容易激发学生的情感共鸣,唤醒受教育者,同时心理情景剧的效果也最为明显^[9]。因此,建立心理情景剧社团,分阶段、分层次有针对性地推进心理情景剧教育,能真正做到把解决心理问题与解决实际问题结合起来,更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

(二) 立足学生实际,挖掘典型素材

因中小学心理健康教育的特殊性,校园心理情景剧的选题往往集中在以下几个方面:中小学生学习适应、人际关系、情绪表达、学生的自我认识与评价冲突等问题。但在具体的实践中会发现,此类问题演绎过多对中小学生学习来说吸引力不大。创新性不强、不能深入反映中小学生学习心理问题的心理情景剧发挥的心理健康教育作用极为有限。

心理情景剧剧本的创作首先应立足于学生的实际,以学生年龄发展阶段的特点为参考进行创作。其次也应该总结学生在具体生活中的具体心理现象以及在咨询中遇见的具体案例,挖掘典型素材进行编排。如果心理情景剧的剧本能够立足学生实际挖掘典型素材,能将学生普遍遇到的心理问题和心理冲突、症状表现、成长经历以及解决出路等内容运用心理学相关理论技术清晰表述,将是对以往心理健康教育课程、讲座、心理咨询等形式的有益突破。所以在中小学进行心理情景剧创作,要结合学生的实际,挖掘典型的素材,充分发挥心理情景剧的心理健康教育作用。

(三) 恰当运用心理技术,提升心理情景剧的寓教于乐效果

校园心理情景剧应该体现出相应的教育性以及心理学的专业性。学校在策划组织以及表演心理情景剧时,应让心理情景剧扎根学生内心深处,以帮助他们在未来遇到相关问题情景时能够用类似的方法应对心理困惑。要达到以上的效果就需要中小学在开展心理情景剧活动时恰当运用心理技术,以提高心理情景剧的寓教于乐效果。

中小学心理情景剧常用技术主要有以下几种:多重替身技术、独白技术、未来投射技术、重复表演技术、附加现实技术等。校园心理情景剧的创作和表演,并不是其中一种技术的运用,也不是多种技术的堆积。心理情景剧指导教师需要对各种技术做到充分了解,在不同的情景中选择合适的技术进行运用。中小学在进行心理情景剧实践的过程中应注意多层次、多方面、综合性地运用这些技术,使心理情景剧达到寓教于乐的效果。

参考文献

- [1]刘素,严亚琼,李长风,等.武汉市中学生心理亚健康状况及与欺凌的关系[J].中国健康教育,2021,37(7):606-610.
- [2]陶龙翔,张倩,杜松明,等.北京、上海和广州中学生心理健康状况调查分析[J].卫生研究,2015,44(1):57-59,63.
- [3]项传军.大学生心理情景剧的实践与探索[J].广东工业大学学报(社会科学版),2009,9(4):83-86.
- [4]吴辉琼.心理情景剧在小学心理健康教育中的应用策略研究[C].2021年科教创新学术研讨会论文集(第一期),四川省科教创客研究会,2021.
- [5]周全.心理情景剧在初中心理健康教育教学中的应用[J].考试与评价,2020(10):102.
- [6]耿柳娜,刘金秀.心理剧在心理健康教育中的应用示例[J].中国特殊教育,2007(1):93-96,92.
- [7]苏斌原,林彦乔.心理情景剧心理健康教育功能的特点、发生机制及实践探索[J].江西青年职业学院学报,2014,24(1):12-15.
- [8]王熙慧,王帆,张一斐,等.心理情景剧对高中生寻求专业心理帮助态度影响的效果[J].中国健康教育,2019,35(6):530-533.