

心理剧在大学生朋辈辅导中的应用探究

汪隽

(安徽工程大学 学生工作部, 安徽 芜湖 241000)

[摘要]大学生朋辈辅导作为一种学生自助式的心理健康教育模式, 逐渐受到越来越多国内高校的重视。一些高校结合自己的实际情况, 大力提倡并积极鼓励和支持大学生朋辈辅导, 使其成为大学生心理健康教育的重要补充。然而, 由于缺乏朋辈辅导的创新, 大学生朋辈辅导在国内的发展相对缓慢。心理剧作为团体心理辅导的一种重要方式, 可以使参与者在不知不觉间获得心理帮助, 促进其成长。应用心理剧的方式开展大学生朋辈辅导, 是对朋辈辅导的创新, 也是对大学生心理健康教育方式的拓展。

[关键词]心理剧; 大学生; 朋辈辅导

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2015.02.027

[中图分类号] B844.2 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2015)02-0100-04

一、心理剧概述

(一) 什么是心理剧

心理剧(psychodrama)是由奥地利精神病学家雅可布·李维·莫雷诺(J.L. Moreno)于1921年创立。有人曾这样定义心理剧“这是一种可以让你练习怎样走过人生, 但不会因为犯错而被惩罚的方法。”^[1]那么, 心理剧到底是什么? 它是用来帮助个体“演绎”自身问题的方法。心理剧是综合个体的认知分析、实际经验和参与投入等方式发展出来的一套方法, 有着心理辅导与心理咨询的特征。在心理剧演出时, 演出者借着舞台表现自我, 可以感悟到内心世界的需求与渴望; 观看者可以通过观看演出, 产生深刻的内心体验和情感共鸣。心理剧的长处在于把演出者的动作外化——见诸行动, 转变成有建设性的动作内化——演出者和观看者心灵的演出, 使得双方获得更多地自我了解和领悟, 帮助他们解决心理问题, 促进他们人格的发展与完善。

心理剧之所以称之为“剧”, 有其独特的风格。一个以心理剧方式进行的心理辅导, 应具有以下五个要素。

1. 主角: 是心理剧演出的主要人物, 是剧中最重要角色, 是一个代表的声音。透过主角的表演, 个体能够更好地看清自我。

2. 导演: 是在心理剧中使用心理学方法, 引导个体探究心理问题的人。导演不但是心理剧里的灵魂人物, 而且必须是一个合格的心理辅导员。

3. 辅角: 主角和导演的延伸。辅角可以是一般观众, 也可以是受过专门训练的心理辅导员, 辅角是导演的助手, 是导演塑造出主角心理世界中所需要的角色。

4. 舞台: 心理剧演出的场所, 是一个可以让主

角免于压力, 充分表现自我的地方。心理剧的舞台往往只是在心理辅导室内。这样可以让主角感到安全而能够尽情地抒发自我。

5. 观众: 是指参与心理剧的其他人。观众可以是心理辅导的对象、其他心理辅导员、主角的朋友或同学。心理剧的观众不同于一般意义上的观众, 他们经常可以积极主动地参与演出后的分享讨论。

(二) 心理剧的作用

1. 主观世界的力量

心理剧非常注重主角的主观世界, 充分体现以人为本的辅导理念。心理剧所呈现的世界是主角知觉到的内在与外在的经验世界。虽然主观世界与客观世界有一定的差距, 然而对于主角来说, 这就是他所能体验到的世界。心理剧是一个内心剧, 它不是用来澄清客观事实的, 而是探视个体内在的主观世界, 探明是什么问题在阻止个体获得成长、幸福和快乐。

2. 积极的人性观

在心理剧中, 每个人都是天生的演员, 拥有自然的表演能力, 能够将内心的情感状况表达出来。在面对一个旧的熟悉的情境时, 个体在以往经验的基础上, 能够创新性地去面对; 在面对一个新的陌生的情境时, 个体有一种自然激起的反应。个体在自发的状态的下, 拥有无穷的潜能, 有创意地面对当前的情境。

3. 超越现实的功能

心理剧的导演经常会让主角将他的焦虑、紧张、压抑甚至恐惧以行动的方式表现出来, 使其通过自我反省深深地感受到自己的状态, 从而更加客观地看待自我^[2]。导演也会要求主角通过发挥想象力打开自我思考的空间, 进入期待的未来世界。想象力是

[投稿日期] 2015-01-24

[基金项目] 安徽省教育厅人文社科重点研究基地项目(编号: 2011sk751)

[作者简介] 汪隽(1981-), 男, 安徽芜湖人, 讲师, 研究方向: 大学生心理卫生。

人类思维中超越现实的东西。一旦主角进入想象，心理剧的本质就体现出来了。透过自发的演出，施展自我的想象空间，促使个体创造性地去面对现实环境。

4. 角色背景的扩大

心理剧的演出需要个体能有效地学习扮演各种角色。心理剧的角色扮演实际上是非常具有实践性和参与性的教育方式，而教育又是心理辅导的一个重要侧面。心理辅导重点强调的是帮助个体具备处于各种角色下的胜任能力。通过扩大心理剧的角色目录，主角可以丰富自己的生活体验，了解成长中需要注意的地方，协助自我同感能力的提升。

二、大学生朋辈辅导发展现状

大学生朋辈辅导最早开始于英国的牛津大学，最初被称为朋辈支持。牛津大学于上世纪90年代初开始探索大学生朋辈辅导。经过20年的发展，如今牛津大学的学生们开展朋辈辅导已经非常普遍^[3]。在我国，大学生朋辈辅导近年来得到了越来越多高校的重视，很多高校都在积极探索和开展大学生朋辈辅导。然而，由于我国高校大学生心理健康教育起步较晚，朋辈辅导还处于萌芽阶段，发展缓慢，一些难题亟待破解。

（一）形式单一、参与人数少

当前，我国绝大部分高校都设有朋辈辅导员（心理委员），开展大学生朋辈辅导。尽管如此，他们绝大部分时间充当的是学生干部的角色，主要工作是协助和配合学校相关机构宣传普及心理健康知识，收集学生群体的心理需求并及时汇报和反馈，关注个别心理异常学生的状况并进行信息上报，开展个体心理辅导。这其中只有个体心理辅导属于真正意义上朋辈辅导的范畴。实质上，个体心理辅导是一种“点对点”或者可以认为是“一对一”的心理帮助。很多时候，这种帮助仅仅体现的是心理辅导员对少数在学习、生活、情感和人际交往等方面需要帮助的同学，给予心理关怀和疏导，形式单一，且参与的学生少。

（二）效果不明显、满意度低

有调查发现，大学生对朋辈辅导的认同度较高，但是对朋辈辅导的满意度低，认为辅导的效果不明显^[4]。究其原因，大学生群体有着相似的教育和文化背景，彼此之间容易沟通，因此对朋辈辅导较为认可。但是，大学生朋辈辅导员终究不是专业的心理辅导老师，缺少专业化、规范化的系统学习和培训，不完全具备心理辅导所必需的理论知识和操作技能，加之其自身人生阅历有限，在辅导过程中难免

会感到自我资源缺乏，这些都会导致大学生朋辈辅导往往达不到“助人自助”的心理辅导效果，从而直接影响学生对朋辈辅导的满意度。

三、心理剧在大学生朋辈辅导中的应用分析

（一）心理剧符合大学生朋辈辅导发展的需要

1. 大学生朋辈辅导与心理剧的对位分析

大学生朋辈辅导既包含一对一的个体心理辅导，也包含一对多的团体心理辅导。团体心理辅导主要人员有朋辈辅导员、被辅导者和团体其他人员。其他人员的组成可能是被辅导者的同学和朋友，或者是和被辅导者有着相似心理问题的个体。如果用心理剧方式开展朋辈辅导，那么朋辈辅导员可以担任导演，被辅导者担任主角，团体其他人员担任辅角或者观众。在表演的过程中，朋辈辅导员（导演）通过引导，将被辅导者（主角）的心理问题呈现出来，在朋辈辅导员和团体其他人员（辅角）共同参与和帮助下，使其领悟自己的问题并尝试解决。与此同时，团体其他人员也能够从中获得启发和帮助。

2. 心理剧符合大学生朋辈辅导以学生为本的心理辅导理念

心理剧的演出为朋辈学生之间自己尝试解决问题提供了空间。他们能有机会重新体验过往的心情与经历，可以自由地发挥想象力和创造力来应对。没有繁琐的条条框框限制他们，有助于他们激发自我潜能。一部心理剧要取得较好的效果，需要主角、导演、辅角甚至是观众的通力配合，其选题、演出和总结等过程需要学生自己去完成。心理剧以表演的方式来反应学生内心冲突和情绪变化，其特点在于有趣、生动、富有感染力，较好地迎合了学生的心理需求，易于被学生接受。

3. 心理剧为学生宣泄情绪提供了适宜的场合

大学生在日常生活中由于学业、工作、人际交往等压力，难免会出现一些消极负性的情绪。这些情绪在进行面对面心理辅导的时候往往无法完全被宣泄出来。而心理剧正是为学生提供了这样一个宣泄不良情绪的场合。演出中，由于有辅角的积极配合，主角很容易进入状态，可以借助对方的言语和动作尽情地宣泄自己的情绪。在愤怒、焦虑、紧张、压抑、恐惧等负性情绪得到一定程度缓解后，导演及时予以指导，主角往往可以在心情相对平静的状态下，开始冷静地分析问题，积极地去寻找解决问题的方法，同时也可以学会更好地控制自己的情绪。

（二）心理剧的具体技术在大学生朋辈辅导中的应用分析

1. 具象化技术和替身技术在大学生朋辈辅导中的应用

具象化技术是把心理剧中的某一个场景状况定格下来,成为静止的画面,使主角的心理状态和情感呈现出来,让观众直接通过视觉感官来觉察。对主角而言,他可以透过具象化的画面,立体地呈现出自己的心理盲点,增加对问题的了解,将不合理的观念加以修正。

替身技术可以由朋辈辅导中一位团体成员来扮演主角,进入到主角的生活世界中,体会主角的感受、想法和内心语言。替身技术是协助主角把没有体会到的内心感受表达出来,扩大主角的觉察范围,催化主角的心理经验,使主角能够意识到自己内心深层的想法。

具象化技术和替身技术可以在大学生朋辈辅导中促进学生自我反思,加深自我认知,不断地进行自我修正,促进自我认识水平提高,实现自我接纳。

2. 镜子技术与角色互换在大学生朋辈辅导员中的应用

在心理剧的演出中,主角有时会因为出现心理阻抗而无法再演下去。这时,导演请团体中的一位成员扮演主角,让其尽量模仿主角的语言和动作,尽可能地表达出主角的内心感受。就像一面镜子语言反映出来,主角坐在观众中观看。导演会灵活地运用此技术,使其能够得到主角和观众的积极参与,广泛地表达不同的观点,拓展主角解决问题的视角。

根据演出的进展,导演让主角换成沟通对象的辅角,借由这个角色与自己对话沟通,从而扩大主角的意识范围,增加对他人的了解。

镜子技术和角色互换在大学生朋辈辅导中不但可以促进学生自我认知,也可以帮助其加深对他人的理解,因此有利于促进与他人的交往,改善人际关系。

3. 角色扮演技术在大学生朋辈辅导中的应用

角色扮演技术是导演请主角在演出时扮演其他人。这对收集资料以及行为训练都有很好的帮助,能够增加主角的角色背景,扩大主角的视角范围,帮助主角获得情绪上的宣泄和内心感受的辨识。

角色扮演在大学生朋辈辅导中要求学生站在对方的立场上看问题,对对方形成更加深刻的理解,因此有利于人际关系的深入和保持。

4. 音乐技术在大学生朋辈辅导中的应用

莫雷诺(1964)曾描述过他早年将音乐融入心理剧的实验。尽管从未接受过正规的音乐教育,然而他却能够敏锐的察觉音乐在心理剧中的潜力^[5]。在心理剧中配上音乐,通过音乐的渲染来强化语言的张力,从而使主角能够更好地表达出内心的焦虑、高兴等情绪。

大学生朋辈辅导的心理剧中使用音乐,可以让

观众自己体验每一曲的涵义,加深他们对主角内心世界的理解,并可能使观众更加积极地参与到心理剧的交流与互动中来。

5. 情绪交通灯技术在大学生朋辈辅导中的应用

情绪交通灯技术是学校心理健康教育实践中将心理剧中的角色互换、内心独白、替身技术等综合运用并加以探索创新的一种心理剧技术^[6]。该技术把参加演出的团队成员分为三个组,分别轮流来进行矛盾冲突演示、理性思考和尝试解决。然后团队成员逐一分享自己在这三个阶段的内心感受和体会。

采用情绪交通灯形式进行群体角色扮演,不仅发展了角色扮演技术,也强化了观众的参与度,尤其适用人数较多地大学生朋辈辅导团体。通过个体角色的充分互换与表达,大学生朋辈辅导团体成员的认知和情绪更加合理协调,行为适度。他们将懂得如何面对生活中的矛盾与纷争,学会自我调节情绪,理智解决问题。

四、总结与展望

(一) 心理剧可以推进大学生朋辈辅导发展

大学生朋辈辅导应向在校学生提供多方面的帮助,不仅是提供一对一的个体心理辅导,还可以有针对性地开展团体心理辅导,其中包括心理剧。通过心理剧开展大学生朋辈辅导,这符合朋辈辅导的工作性质和定位。大学生朋辈辅导主要针对的是大学生发展性的心理问题,提高大学生的心理健康水平,提升大学生的心理素质。通过开展心理剧,可以增加大学生之间交往的机会和各自内心的体验和感受,增强相互之间的心理联系,有利于大学生在人际交往方面主体性的发挥,有助于满足大学生对人际交往的渴望。

目前,国内部分高校对学生进行了社区化管理。我们可以让大学生朋辈辅导员在社区内组织学生策划开展心理剧。这样既可以解决少数学生的心理问题,也可以满足大学生人际交往的需求,更能够帮助他们在群体中找到归属感和人际支持,还可以营造优质的校园社区文化氛围。总的来看,心理剧需要大学生朋辈辅导提供平台去实践,大学生朋辈辅导也需要心理剧来发展与创新。

(二) 心理剧可以成为大学生心理健康教育的重要方式

心理剧作为一种具有行动性质的心理辅导方法,拥有独特的风格和富有个性色彩的技术。当前,对于心理剧的研究大多集中在理论的介绍及效果的调查上,对辅导过程研究较少,不仅如此,心理剧在大学的实践应用更是寥寥无几。心理剧也是团体心理辅导的一种特殊形式,它除了具有较强的感染

力、参与人数多、效果明显等特点外，还创造了一个类似真实的生活情境，为参与者提供了一个人际互动的平台。演员在演出中的表演是他们日常生活的重现，他们可以通过主角或配角，把自己的内心想法、感受和情绪反应加以演示，从而可以进行深层次的自我认知，重新评价自我，塑造自我。

心理剧可以成为大学心理健康教育的一种特殊模式，它能够把大学生中出现的心理问题以表演的方式搬上校园舞台，让学生自己表演、自己观看、自己领悟，使参与的学生均能够得到启发。心理剧一方面以其生动新颖活泼的形式吸引大学生，使他们积极参与其中；另一方面又将心理辅导的理念融入表演之中，让学生从中获益，起到润物无声的效果。心理剧以其群体性、参与性、体验性、直观性、启发性和间接性的特征，提高了大学生心理健康教育的针对性和实效性，因此，其可以成为大学生心理健康教育的重要方式。

参考文献：

- [1] 石红. 心理剧与心理情景剧实务手册[M]. 北京：北京师范大学出版社，2006.
- [2] 瑞典 Peter Felix Kellermann, 美国 M. K. Hudgins; 陈信昭, 李怡慧, 洪启惠. 心理剧与创伤——伤痛的行动表演[M]. 北京：高等教育出版社，2007.
- [3] 王英国, 黄磊. 大学生朋辈辅导及其实施[J]. 高校辅导学刊, 2010, 2(3):11-13.
- [4] 钟向阳, 张莉. 高校朋辈心理辅导现状与发展趋势调查研究[J]. 高等农业教育, 2013, 2(2):101-105.
- [5] Davies MH. The origins and practice of psychodrama[J]. The British Journal of Psychiatry, 1976, 129:201-205.
- [6] 徐西森. 团体动力与团体辅导[M]. 台北：心理出版社，1996.

[责任编辑 王云江]

The analysis on the Use of psychodrama in peer counseling of college students

WANG Juan

(Student's work Department, Anhui Polytechnic University, wuhu, 241000)

Abstract: As a model of mental health education, peer counseling of college students receives more and more attention in China. According to the actual situation, some colleges vigorously promote and actively support peer counseling of college students. Peer counseling of college students has become an important supplement to the mental health education. However, due to the lack of innovation of peer counseling, peer counseling of college students in domestic development is relatively slowly. Psychodrama as an important way of group counseling, can make participants get psychological help unwittingly and promote their growth. Application of psychodrama to peer counseling of college students is the innovation of peer counseling, and is the development of mental health education.

Key word: psychodrama; college students; peer counseling

(上接第 99 页)

A pragmatic study of non-aggressive speech's conflicting responses in doctor-patient communication

WANG Jia-jia, KOU Fu-ming

(School of Foreign Languages, Shanxi Datong University, Datong 037009, China)

Abstract: Conflicting responses in non-aggressive speech is a common interaction phenomenon, but little attention has been paid to it. This paper, based on the data collected from the popular medical dramas, analyzes the responses of conflicting responses in non-aggressive speech from the viewpoints of doctors and patients respectively, and uncovers the pragmatic motivations and instrumental goals of conflicting responses, which are induced by speakers' conflicting responses.

Key words: non-aggressive speech; conflicting responses; rapport-challenge orientation; doctor-patients communication