

心理情景剧在大学生人际关系心理学课程中的应用

张 茹 王 梦

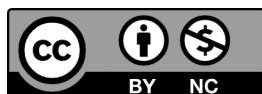
武汉文理学院, 武汉

摘 要 | 心理情景剧运用到人际关系心理学课堂中, 可以吸引学生的兴趣, 提高课堂参与度, 加深教学效果, 拓展同学们解决现实问题的思路。在开展过程中应注意几点: 剧本的选取应结合教学内容, 心理情景剧主题突出, 重视讨论和分享环节。

关键词 | 心理情景剧; 大学生; 人际关系心理学

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



大学生常见心理问题中, 人际关系不良是非常常见的, 大学生的人际关系类型通常包括亲子关系、同学关系、室友关系、师生关系、恋人关系等, 大学生也常在这几种人际关系类型中出现问题, 如认为父母太过于控制、和同学的竞争关系、和室友作息不一致引发的争吵等。人际关系心理学课程是大四学生的专业选修课, 大四学生即将走向实习岗位和工作岗位, 也将面临职场关系, 即同事关系和上下级关系。人际关系心理学属于应用心理学分支, 是在人际关系心理方面的客观事实和规范的基础上, 运用现代心理学的研究方法和知识探讨人际关系心理方面客观规律的心理学科分支, 主要研究人与人之间的各种心理现象, 包括人际知觉、人际吸引、亲社会行为、人际冲突、竞争等。本课程侧重应用, 通过本课程的学习, 帮助学生理解并掌握人际关系发生发展的一般规律和机制, 熟悉人际关系心理学的理论基础; 能对自己日常生活中的人际关系和人际矛盾进行一定的分析、处理; 掌握基本的人际交往技巧和原理, 并能将其应用到日常的学习和生活之中。为了实现课程目标, 将理论与实践相结合, 提高学生参与的积极性, 引入心理情景剧表演的方式。心理情景剧对学生的教育产生良好的效果有其理论基础和实践研究探索。

1 心理情景剧

心理情景剧的理论与方法最早来源于心理剧, 心理剧是在 1921 年由奥地利精神科医生莫雷诺创立的。

基金项目: 武汉文理学院 2021 年校级教(科)研立项项目研究成果(项目编号: 2021xk55)。

通讯作者: 张茹, 武汉文理学院讲师, 研究方向: 心理咨询, E-mail: 2781475318@qq.com。

文章引用: 张茹, 王梦. 心理情景剧在大学生人际关系心理学课程中的应用[J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(2): 234-237.

<https://doi.org/10.35534/pc.0402029>

心理情景剧是以心理剧为基础,融合了戏剧小品和心理问题为一体,以戏剧的形式表演的一种心理治疗技术。心理剧最初主要应用于临床心理治疗领域,后有学者提出心理剧在社会其他领域也具有重要意义,如教育领域、工业领域等^[1]。彼得·凯勒曼(Peter Kellerman, 1992)在他的研究中发现,心理情景剧之所以能起到治疗作用,主要在于它提高了个体对自我情绪的觉察力,帮助参与者合理宣泄了情绪,并使其通过表演或观看表演对自己的人际交往情况产生反思,有所领悟,进而改善情绪和人际交往状况^[2]。2003年左右,石红等人将心理情景剧引入我国,经过了十几年的理论研究和实践探索,心理情景剧在国内高校有了很大的发展与应用^[3]。目前,高校心理情景剧有两种取向:一种是严格按照心理剧的技术和方法,由来访者作为主角来呈现情景剧;另一种是作为案例教学的一种表演形式的心理情景剧,这种类型心理情景剧的主角并非心理剧治疗意义上的来访者,而是由具备表演能力的学生借助舞台来呈现他们在日常学习生活中遇到的典型心理困扰、冲突和矛盾,在指导教师、参与表演者以及观众的帮助下,学会如何应对和处理心理问题的过程。本研究所采用的“心理情景剧”教学法是后者,即作为一种案例教学的表演形式。

2 心理情景剧的作用

2.1 心理情景剧对人际关系能力的提升作用

高新华等人通过实验的方法证实心理剧对恢复期精神病患者的精神病表现以及焦虑、抑郁等负性情绪有较大的改善作用,对患者的自尊和自信等方面有明显的提高作用^[4]。周玉萍,唐文忠对精神分裂症患者进行了心理情景剧的治疗实验,结果表明,心理情景剧中的角色扮演,能够很好地缓解康复期精神分裂症患者的症状,有助于消除患者的自卑心理,提高患者的自尊水平,有效地促进了病人的心理恢复和被社会接纳的水平^[5]。在大学生群体的研究中,王琪等人通过心理剧团体辅导促进了学业不良大学生心理韧性水平的提升^[6]。李雪艳采用心理情景剧团体辅导的形式改善了不安全依恋大学生的亲密关系^[7]。雷一苇以心理情景剧团体辅导的方式干预校园欺凌行为,效果显著,参与者通过表演或观看心理情景剧,增进了自我觉察、人际互动,内心情绪得以合理发泄^[8]。

2.2 心理情景剧在人际关系心理学课程中的作用

心理情景剧表演属于体验式教学,这一教学方式体现了新课程的核心理念,凸显了学生的主体地位,有利于启发和培养大学生的创造性思维。体验式教学法能够使学生产生身临其境的感觉,激发学生的情绪体验,有利于充分调动大学生的学习参与性和主动性,挖掘和发挥学生的思维潜能,培养他们的创新能力和实践能力,从而有效提高心理学教育的实效性^[9]。多年来,心理情景剧在改善大学生心理健康和学习方面发挥了重要作用。具体有以下几个作用:一是帮助大学生开发潜能,促进学生的自主性学习。学生在撰写剧本、演员排练过程中充分发挥自主性和创造性。学生可以分析自己在人际交往各阶段的思想和个性特征,帮助他们认识到自己的能力,从而开发出最大的潜能。二是提升大学生的团队合作能力。在心理情景剧的表演过程中,小组成员要通过合作完成编剧、舞台装备、监督、分配角色等,这些都需要团结协作的能力。三是让学生对未来的发展有预测和模拟应对的能力。大学生一直身处校园中,从

小受到父母亲人和学校老师的关心呵护,挫折经历的较少,在应对学习、生活、工作等方面人际困扰的能力都不够成熟,在事情发生之时通常会感到混乱不知所措。而在心理情景剧表演的过程中,可以培养学生应对人际冲突事件的处理能力,也是对未来可能发生事件的预先排练。

3 心理情景剧运用于人际关系课堂的方式

课程开始前,根据班级同学情况,将全体同学分为5~6人的小组,每个小组结合自己感兴趣的内容选择相关主题呈现心理情景剧表演,要求同学们选择心理情景剧的主题时与以下内容相关:恋爱关系、职场关系、亲子关系、同学关系、师生关系、夫妻关系,每场心理情景剧表演时间在15到20分钟。心理情景剧表演结束后,教师组织全班同学分享感受与思考,让同学们思考心理情景剧引发了自己的哪些感受,自己是否有主人公类似的行为,假设碰到像主人公这样的情境时,可采用哪些有效的应对方式。在分享环节促进同学们对主题的认识,加深对彼此的了解。

4 心理情景剧表演过程中存在的问题

一是心理情景剧剧本创作的创新性不够。一部分小组学生表演的心理情景剧剧本取材不够新颖,不能吸引学生的兴趣点。心理情景剧剧本创作是心理情景剧表演成功的重要影响因素。多数学生的创新能力不足,不能够选取身边比较新颖的题材,很难创作出既有丰富情节又符合本课程教学目标的情景剧剧本。二是学生创作的剧本情节故事多,人物内心层面描写较少^[10]。学生容易重视故事情节的吸引力而忽视心理活动的刻画,难以起到心理情景剧的教学效果。三是心理情景剧表演结束后的分享环节讨论不够深刻。心理情景剧融入人际关系心理学课程教学中,分享环节是最为重要的环节,但同学们容易忽视这个环节的重要性。心理情景剧教学不同于直接的知识传授。传统的教学方式中,教师直接将知识要点告诉学生。融入心理情景剧教学法,教师把学生从被动的接收者变成了主动的参与者。舞台上的小组同学在投入的扮演自己排练的心理情景剧,台下的同学通过观看心理情景剧引发共鸣和思考,并与小组同学讨论、总结,最后形成相关观点或意见,分享给全班同学。分享阶段是促使学生总结思考的重要阶段,学生最后完成思想意识的升华。目前很多心理情景剧的表演流于形式,学生热闹的表演背后缺少了深刻的心理体会,未能达到心理情景剧融入人际关系心理学课程的教学目的。

5 心理情景剧运用于大学生人际关系心理学课程中的注意要点

一是学生选择心理情景剧主题时,教师应限定范围,并结合教学目标给予一定的指导,心理情景剧应该服务于教学目标,否则会变成纯粹的表演与娱乐,无法起到良好的教学作用。二是尽量让每个小组表达的主题不同,让同学们多样化的表演和体验到不同种类人际关系可能碰到的问题。三是学生在创作心理情景剧剧本时,教师应引导学生重在刻画剧中人物的内心活动,通过情节展示各个人物心理活动的前后变化,使观众通过多角度的观察,理解不同视角下人物心理活动的变化,从而学会换位思考,从其他角度思考问题解决的方案,也学会换位思考,理解他人的处境。四是教师应充分发挥指导作用,着重介绍每个心理情景剧的主题和所要完成的目标,关注学生心理情景剧的情节设计是否符合教育教学目标,

和学生充分讨论,提出切实可行的意见。另外,也可以采用网上征集剧本的方式,让学生通过匿名的方式写写自己身边发生的或听到的故事,选取与教学内容相关的剧本题材,在此基础上再加以创造。五是虽然教学过程把分享环节放在最后,但是教师要强调对分享环节的重视,并留下充足的时间,让同学们思考讨论总结,使心理情景剧切实达到教育教学的目的。

参考文献

- [1] 钱景. 运用心理情景剧改善高中生人际交往障碍的研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2017.
- [2] Kellermann. PF: Focus on Psychodrama [M]. London: Jessica Kingsley Publishers, 1992.
- [3] 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.
- [4] 高新华, 胡勤玲, 常娇. 心理剧疗法对恢复期精神病患者负性情绪的改善作用 [J]. 山东医药, 2004 (1): 36-37.
- [5] 周玉萍, 唐文忠. 心理剧治疗对提高精神分裂症患者自尊水平的对照研究 [J]. 中国心理卫生杂志, 2002 (10): 669-671.
- [6] 王琪, 李恒超, 丁凡, 等. 心理剧团体对学业不良大学生心理韧性的促进 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29 (5): 750-757.
- [7] 李雪艳. 心理情景剧改善不安全依恋大学生亲密关系的探索性研究 [D]. 南京: 东南大学, 2018.
- [8] 雷一祎. 心理情景剧对校园欺凌行为的干预探究 [J]. 广西教育, 2021 (15): 127-128.
- [9] 程文香. 浅析体验式教学法在大学生心理健康教育中的应用 [J]. 现代职业教育, 2018 (19): 52-53.
- [10] 刘鹏飞. 校园心理情景剧在大学生心理健康课程中的应用 [J]. 广西教育, 2017 (3): 124-125.

Application of Psycho-melodrama in the Psychology of Interpersonal Relation for College Student

Zhang Ru Wang Meng

Wuhan College of Arts & Sciences, Wuhan

Abstract: The application of psycho-melodrama in the classroom of the Psychology of interpersonal relation can attract students' interest, improve classroom participation, deepen the teaching effect, and expand students' ideas of solving practical problems. Several points should be paid attention to in the development process: the selection of the script should be combined with the teaching content, the theme of the psychological sitcom should be prominent, and the discussion and sharing should be emphasized.

Key words: Psycho-melodrama; College student; The psychology of interpersonal relation