中国心理学前沿
2024 年 12 月第 6 卷第 12 期

家庭故事微电影提升社会情感能力的实践探索

李　岚[1]　于战宇[2]

1．苏州大学实验学校，苏州；
2．江苏师范大学教育科学学院，徐州

摘　要 | 家庭故事微电影是学校开展家庭教育和心理健康教育的形式之一，它采用创作并拍摄微电影的方式，可以有效反映家庭教育中的常见问题并探讨其解决途径。家庭故事微电影取材于现实生活，聚焦人与人之间的关系问题，更容易引起观众的共鸣、触动观众的心灵，并给观众以启发。家庭故事微电影的呈现形式生动活泼又不失趣味性，它可以增进家庭中成员之间的理解，促进家庭成员之间的沟通，有效解决家庭中的人际矛盾和冲突。这一心理健康教育的新方式深受师生和家长们的喜爱，直接提高了家长们对家庭教育的重视度和参与度，还可以灵活借助网络媒体的传播，使更多的家长从中受益，同步增强了德育工作的时代性、科学性和实效性。

关键词 | 家庭故事微电影；社会情感能力；实践探索；家庭教育

Copyright © 2024 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/

1　家庭故事微电影产生的背景和意义

2021—2022年国民心理健康蓝皮书公布的数据显示，在青少年群体中有轻度抑郁风险和重度抑郁风险的比例分别为13.7%和5.3%，青少年心理健康素养要从低年级抓起，家庭环境对青少年心理健康素养的影响不容忽视[1]。近年来，我国青少年自杀率呈现出持续攀升的趋势，青少年自杀已成为当今社会广泛关注的公共问题。通过对近两年发生的青少年轻生事件的分析可知，家庭教育中存在的诸多问题如亲子沟通不畅、片面强调学习成绩等，成为导致青少年自杀的主要原因，而这些和家长错误的教育理念与教育方法有着直接的关系[2]。

党的十八大以来，习近平总书记围绕注重家庭、注重家教、注重家风建设发表了系列重要论述。在党的二十大报告中总书记再次强调：要加强家庭家教家风建设。自“双减”政策实施以及《中华人民共和国家庭教育促进法》颁布后，家庭教育指导工作得到了进一步的推进。2022年，教育部等十三部门联合印发《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》，强调学校要充分发挥协同育人的主导作用，家庭要切实履行家庭教育的主体责任，社会要有效支持服务全面育人。2023年4月，教育部等十七部门又联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，进一步强调了要通过校家社多方协同来加强新

基金项目：2024年度“姑苏教育人才”资助项目“基于校家社协同的青少年抗逆力培育研究”；苏州市“十四五”规划重点课题（批准号：2023/LX/01/028/11）。
作者简介：李岚，苏州大学实验学校中学高级教师，研究方向：心理健康教育、家庭教育；于战宇，江苏师范大学教育科学学院副教授，研究方向：教育心理学。
文章引用：李岚，于战宇．家庭故事微电影提升社会情感能力的实践探索［J］．中国心理学前沿，2024，6（12）：2233-2238.
https://doi.org/10.35534/pc.0612252

时代学生心理健康教育工作。

面对新时代青少年心理健康的状况与挑战，家庭故事微电影是学校开展家庭教育和心理健康教育的一种有效的形式，它采用创作并拍摄微电影的方式，可以反映出家庭教育中常见的问题并探讨具体的解决途径[3]。家庭故事微电影以其生动的形式寓教于乐，这种直观的学习方式很容易引起观众的共鸣，使家长更有代入感并受到心灵的触动，帮助家长树立正确的教育理念。此外，还可以通过开展后续相关活动，帮助家长和孩子意识到各自在的亲子沟通方面存在的问题，掌握更多解决问题的方法，从而有效化解亲子冲突。

2 聚焦社会情感能力的微电影创作思路

对孩子的成长而言，良好的家庭氛围和人际关系可以让他获得心理上的安全感。根据马斯洛的需要层次理论（Maslow's Hierarchy of Needs），安全需要的满足是归属与爱的需要、自尊的需要以及自我实现需要满足的前提，它直接影响孩子的心理健康[4]。因此，在家庭中，处理好不同家庭角色之间的关系极为重要，家庭中的人际互动模式是孩子未来人际交往的模板。家庭环境的好坏直接影响孩子的性格、社交能力和习惯。好的家庭环境可以给孩子带来更加宽广的视野、更加丰富的知识和健康的心态[5]。

美国学术、社会和情感协作学习合作组织（collaborative for academic，social，and emotional learning，CASEL）将社会情感能力划分为“自我意识、社会意识、自我管理、关系技能、负责任的做决定”五个方面，这五方面能力的培养也都以良好的家庭环境和家庭教养为基础[6]。观察学习是孩子获得知识和技能的重要途径，父母是孩子的第一任老师，古人云：“近朱者赤、近墨者黑”，这就是耳濡目染的力量，在潜移默化中家长无时无刻不在影响孩子。父母乃至祖辈以身作则，为孩子树立榜样，孩子才会形成健康的人格和高尚的道德情操，充满爱和尊重的家庭环境有助于孩子建立积极的自我概念，塑造良好的性格，掌握社交技巧，更好地为自己负责、对他人负责[7]。

基于此，我们选取了不同成长阶段家庭教育中出现的典型问题，围绕“关系”展开，包括和自我的关系、和他人的关系、和环境的关系，通过再现生活场景，呈现各种关系问题引发的矛盾和冲突，并探讨解决的路径。在整个过程中，引导家长们从不同角度看待家庭中发生的故事，学会换位思考，增进对家庭成员的理解，学会对情绪的有效管理，并掌握家庭中人际矛盾和冲突的处理方法。提升家长的社会情感能力[8]，通过家长的成长和改变，给孩子更多积极正向的影响，助力孩子健康成长。

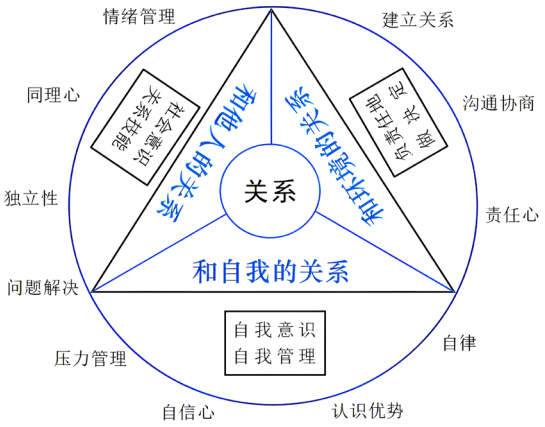

图 1 以构建“和谐关系”为核心的社会情感能力培养模型

Figure 1 A social-emotional competence development model centered on building "harmonious relationships"

3 家庭故事微电影的实施阶段

家庭故事微电影的创作分为前期准备、剧本确定、故事演绎、分享总结四个阶段，项目的实施就是围绕这四个阶段展开的。

3.1 集创作素材，寻找故事原型

家庭教育故事源于生活，反映了生活中影响孩子成长的代表性故事，那么就需要从学生和家长当中收集故事原型。面向学生和家长开展多种形式的活动成为家庭故事微电影创作过程的重要部分。例如：面向家长开展家庭教育问题调研，选择共性的问题举办主题沙龙，和父母一起探讨如何处理问题、化解冲突；组织家庭教育指导师进社区，为家长提供一对一的教育咨询，开展“我的家庭教育故事”征集活动，收集家长在育儿中“接地气”的经验，在“新父母学校校报”上开辟专栏进行育儿经验分享。结合日常心理健康教育课、心理社团活动、研究性学习活动、班会课等，开展家庭教育主题的话题讨论和课题研究，组织开展家庭教育相关主题的征文和演讲等活动。这个过程可以为家庭教育故事的创作积累素材，也同步搜集故事原型。例如：2018年创作的《爱·独立》作品，其故事原型就来自于初一年级的“智慧父母”家长沙龙，其中一位家长提及，自己因为看了孩子的手机发现同学群在议论一些事情，于是直接发送语音进行劝说，孩子为此非常生气，一直不愿理睬她，而她也不能理解为什么孩子对她有这么大的意见。于是我们以此事件为原型创作了剧本和剧目，希望向家长们传达：读懂孩子，关注孩子的需要和感受才能打开他的心门。当彼此都觉得自己没有错时，双方无法沟通；吵架和冷战也不能解决问题，有了心和心的对话，才有了沟通的可能；只有家长理解孩子，孩子才能慢慢学会理解他人。

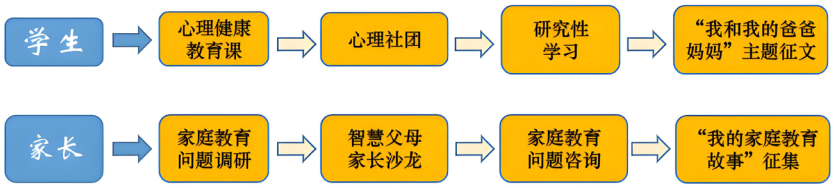

图 2　家庭故事微电影创作素材来源

Figure 2　Sources of material for family story micro-film creation

3.2　建创作团队，重视过程研讨

通过开展前期的准备，实现了素材积累和原型故事，接下来就要着手剧本的创作与打磨。建议构建并组织“一体两翼”式家庭教育故事创作团队，团队成员包括学校德育校长、主任、年级组长、班主任、语文老师、心理老师，以这支教师队伍为核心，同时还有家委会会长、家长代表以及心理委员、学生代表的参与。

学生和家长在不同范围的研讨中对家庭教育问题进行多维度、多视角的剖析，也可对剧本进行更全面、更深刻的认识。此外，语文老师也可结合教学开展剧本创作的相关指导，并组织以年级为单位的家庭教育故事剧本创作大赛，每个学生都参与其中。通过丰富多彩的活动，实现深度的家校互动，为家庭故事的创作提供更贴近生活的素材，校本课程的实施以及学科间的融合也为学生提供了更多参与微电影创作的机会，有更多的时间和空间去对话和思考，进而激发他们的创作灵感。

图 3　搭建“一体两翼”式家庭教育故事创作团队

Figure 3　Building a "one body, two wings" family education story creation team

上文提及的《爱・立方》探讨了二孩家庭问题，这部剧中所选取的富有代表性的故事素材就源自家长沙龙中家长们热议的话题，也源自心理课堂上学生们讲述的兄弟姐妹之间相处的故事。在剧本初稿形成后，需继续在创作核心团队中开展研讨，对剧本进行打磨，在此基础上，邀请校外的心理专家以及专业的编导对剧本提出指导意见，使该剧最终能够生动立体地呈现出二孩家庭“同胞争宠”的现象以及亲子互动中的问题，引发观众对家庭教育的思考、获得启迪。

3.3　选角色人物，演绎家庭故事

为了真实地演绎家庭故事，可根据剧中的人物特点，在学生、家长、老师等群体中确定合适的人选，如前所述这部剧探讨的是二孩家庭的故事，因此，我们邀请了两个在生活中本为姐弟的同学以及家中有二孩的夫妻俩进行本色出演，从而使剧情更具真实感。在《爱・看见》这部剧中，我们邀请了高中生来扮演父母，这可以让他们真正体验父母的角色，从而更好地理

https://doi.org/10.35534/pc.0612252

解父母，改善亲子关系。此外，我们还邀请了电视台专业的编导以及专业演员一起加入，对剧情的呈现以及表现手法等方面进行多次指导，通过专业的拍摄将生活中真实的家庭故事场景搬上屏幕，做到真实、感人，引发观众的共鸣。在视频拍摄和后期制作之后，还可借助网络平台，通过各级公众号进行展播，并邀请广大师生和家长在线观看，多部微电影作品在“学习强国”以及江苏电视台教育频道等社会媒体进行展播。

3.4 办专题沙龙，诉说成长心语

为充分发挥家庭故事微电影的教育功能，创作的微电影作品不仅通过网络进行展播，还可举办家庭教育专题沙龙，邀请主创人员以及家长代表、学生代表、心理专家，围绕微电影话题，结合微电影中的故事进行深度探讨。家长和孩子从自身的立场谈各自的观点，分享感受，通过专家的剖析，每一方都有了更加深刻的思考和启发，通过彼此的对话，探讨有效化解矛盾的方法。当家长改变了教育态度、调整了教育行为，孩子对家长也有了更多的理解后，就会逐渐形成温暖和谐、关爱适度的家庭成长环境，家庭与学校就可以共同营造有利于孩子健康成长的共养生态圈。

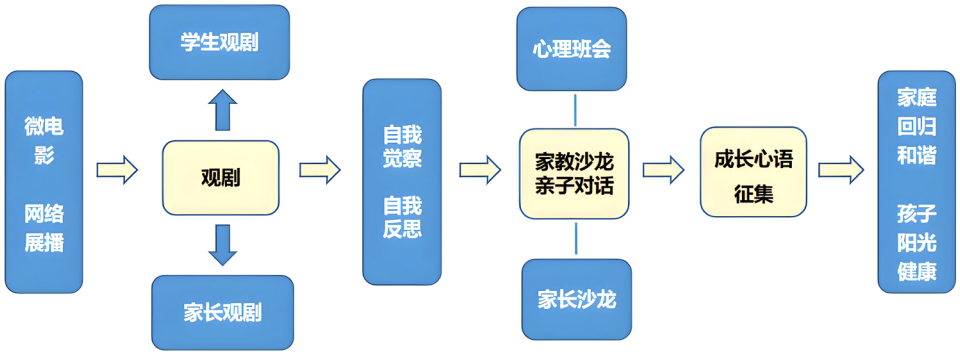

图 4 家庭故事微电影展播及后续系列活动的开展

Figure 4 Screening of family story micro-films and the launch of subsequent series of activities

4 家庭故事微电影的实践成效

家庭故事微电影生动活泼又不失趣味性，贴近生活又能给人以启发，深受学生和家长的喜爱，既可以提高家长对家庭教育的重视度和参与度，又可以通过整合社区、电台等社会资源，借助网络媒体充分发挥辐射作用，提高社会影响力，进一步扩大家长群体的受益面。同时增强了德育工作的时代性、科学性和实效性。项目实施的四个阶段都渗透了教育的元素，并不刻意，而是自然发生，有效提升了家长和学生的社会情感能力。

4.1 协同育人，凝心聚力

如前文所述，近年来教育部联合各部门联合印发《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》等文件，强调了校家社要整合力量，共同做好新时代学生心理健康教育工作。家庭故事微电影正是在校家社协同共育的理念下的一种有效的家庭教育活动形式，它整合了学校、家庭、社会多方的教育力量，学校领导、教师、学生、后勤人员，以及校外专家、心理副校长、家长等共同参与到微电影的创作和拍摄中来，同时借助社区、电台等多方社会力量，实现资源整合，形成教育合力，充分发挥了协同育人的作用。

4.2 引发共鸣，自我觉察

家庭故事微电影将生活中的故事搬上荧幕，运用心理剧中的角色扮演技术和镜观技术，通过生动的演绎来再现生活场景，不仅给演员提供了一个内心表达与宣泄的空间，也使得观众能站在旁观者的角度重新审视自己，以旁观者的身份观察别人的行为和结果，这是一种观察学习。观众往往会通过剧中某个人物反观并审视自身存在的问题，从而更加理性地思考并解决问题。结合这些真实的故事开展的观剧以及家庭教育沙龙活动，也为家长和学生提供了一个平等对话的空间，加强了双方的交流，增进了理解。家长之间彼此分享、互相借鉴，在交流中学习，在感悟中成长。

4.3 内省改变，能力提升

我们开展家庭故事微电影的探索最终的落脚点应该是心灵的成长，通过角色扮演进行体验式学习，通过观看微电影进行观察式学习，通过家庭教育沙龙开展讨论式学习，帮助家长和学生改变认知，并从认识上的改变转化为行动上的改变，进而提升家长和学生的社会情感能力[9-12]。在搜集家庭教育专题沙龙中家长和学生们的感悟后可知，家庭故事微电影在社会情感能力培养方面

确实发挥了重要的作用。下面摘录一些来自家长和学生的感悟：

家长1：沙龙活动结束后，我仔细地反思了与孩子之前的点点滴滴，发现之前的很多细节与剧中发生的故事如出一辙，所以学会换位思考、体会怎样有效沟通真的太重要了。在家长们的交流中我也知道了孩子在这个段都会遇到类似的问题，不是只有我孩子一个人这样，只是家长们不一样的看见，不一样的回应，使得孩子们的行为也大不一样。

家长学会了换位思考，能站在孩子的角度，用同理心感受孩子内心的需要，从而更加理解孩子，意识到影响孩子行为的是家长的回应方式。

家长2：老师结合剧中的人物，从正方体的六个面来形容孩子的六个“我”：理想的我、现实的我、过去的我、现在的我、别人心目中的我和自己心目中的我。在听到的那一刻，我突然就理解了儿子近期脆弱的行为，也看到了我自身无意中的话语给孩子带来了伤害。活动结束回到家，我问他：“早上妈妈那句话让你觉得难过了？”孩子回我：“妈妈，我没事，就是听到你说年级前20名怎么样，我感觉自己很努力了，都没有办法达到想要的结果。你听过‘脆皮高中生’吗？我好像就是脆皮的。”随后我们进行一次关于“正方体”六个面的讨论，让孩子清楚定位，明确目标，付出努力，静等花开。

家长能主动与孩子沟通，针对高一阶段出现的适应问题，与孩子共同分析，找到原因，帮助孩子认识自己，看到优势，重新定位，明确目标。家长的理性分析给孩子带来了走出困境的信心和勇气，家长对孩子的理解也帮助孩子正确面对在环境适应方面所面临的心理压力，提升了压力管理能力。

家长3：《爱·看见》这部剧让我懂得如何“看见”孩子的情感需求。我家孩子一直是个起床困难户，今天周日，跟往常一样，喊了几遍才起来上洗手间，完了她又躺床上，我又说了一遍“快换衣服吧。”她说：“我喉咙有点痛”，我又说：“肯定昨晚吹到风了，叫你别脱衣服的！”这时我突然转念，对她说：“喉咙痛，要不要再睡一会儿？”她马上愉快地接话：“我再睡10分钟！”并且拉起旁边的被子盖好。我欣然接受了，看了时间，10分后叫她。非常非常小的一个场景，我看到了她那句喉咙痛背后的情感需求，并共情她周一到周六都早起了，周日想多睡会儿。看见情感需求，满足需求，我还要多多练习，时刻提醒着自己。

家长把自己观剧的感悟用在了与孩子的互动中，当自己习惯性地说出一些话时，能及时进行自我觉察，意识到自己语言中带着一些情绪，不利于沟通，能及时调整应对方式，管理好自己的情绪，用彼此都能接受的方式来解决问题。这对孩子来说也是一种观察学习，教会孩子如何管理好自己的情绪。

家长4：作为一名高中生的父亲，看了《爱·释怀》这部剧之后，我深深感受到父母和孩子之间的理解和沟通非常重要。一方面，父母总认为自己工作繁忙，认为孩子只需要管好自己的学习，没有交流和沟通的必要；另一方面，孩子也因为学习任务繁重和父母的不理解，遇到挫折和困难，也不会告诉父母。这样就造成了两代人之间的误解。而要消除误解，父母和孩子既要增进对彼此生活的了解和关注，更需要双方的真诚沟通。家长不妨先从“聆听”开始，耐心地不带任何预设地去聆听孩子的心声。

家长意识到沟通协商对于建立良好亲子关系的重要性，并能从自己的改变开始，放低姿态，放下要求，放下评判，用尊重的态度去聆听，这恰恰就是建立关系，实现有效沟通最为重要的基本态度。

学生1：我观剧最大的感触是，当我们情绪非常低落的时候，我们往往是站在自己的立场上去感受自己有多么的委屈，而事实上，当我们冷静下来之后，会发现其实事实并非完全是自己所想的那样。所以我们遇事要多站在他人的角度去想想，不能太冲动，防止在情绪激动时做了错误的决定，永远都无法挽回。

学生从剧中明白了立场不同对问题的理解就不同，学会了多视角看待问题，学会了如何管理好情绪，从而可以更理性地解决问题。

学生2：这次有幸加入剧组并扮演了妈妈这个角色，这是一个非常好的机会，让我对妈妈有了更多的理解，我慢慢懂了她当时的无奈，也更能接纳那个历经了种种磨难的母亲了。在这次出演之后，有了第一次在吵架后主动给妈妈道歉。总之，这个剧本里外全是我的成长与释然。我是真的感谢这次演出，让我直面了许久以来害怕的问题。

学生通过角色扮演对母亲有了真正的理解，从而改变了之前的看法和做法，意识到自己应有的责任，也有了直面问题，用实际行动做出改变的勇气。

学生3：我来到新的班级后，总感觉自己没有融入集体。今天看了《爱·看见》这部剧后，突然找到了问题的根源，是我一直太被动了，我总希望先跨出这一步的是其他人，而不是自己，久而久之，就给别人留下了不愿与人打交道的印象。事实上，有些事情我不能一直是被动的，也需要我主动跨出一步打破僵局。

如何更快地适应新环境是学生人生成长中的一个重要课题，环境的适应主要就是人际关系的适应。《爱·看见》这部剧一方面揭示了我们每个人都渴望被看见、被理解，因此，我们要学会去理解对方。另一方面也是在告诉大家，当我们不被理解的时候，我们也可以主动去寻找照亮自己的那道光。

近年来，笔者参与创作了《爱·独立》《爱·界限》《爱·立方》《爱·接力》《爱·释怀》《爱·看见》《爱·归位》共七部家庭教育故事微电影，多部作

https://doi.org/10.35534/pc.0612252

品获江苏省校园心理剧特等奖和一等奖。这些作品是学校在推进校家社协同育人方面取得的阶段性成果。今后，将进一步探索如何更好地发挥家庭故事微电影的育人价值，整合资源，汇聚多方力量，共同为青少年的健康成长护航！

参考文献

［1］傅小兰，张侃，陈雪峰．心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2021—2022）［M］．北京：社会科学文献出版社，2023.
［2］Émilie E. A Critical，Relational Approach for Working with Suicide in Family Therapy［J］. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy，2022，43（1）：104–117.
［3］张昕，李岚，曹璎文．阳光心态加油站——中学生如何编演校园心理剧［M］．江苏凤凰教育出版社，2014：3.
［4］Maslow A H. Motivation and personality（3rded. ）［M］. New York：Harper & Row，1987：22.
［5］Lin W H，Yi C C. Subjective well-being and family structure during early adolescence：A prospective study［J］. Journal of Early Adolescence，2019，39（3）：426–452.
［6］Collaborative for Academic Social and Emotional Learning. 2013 CASEL Guide：Effective Social and Emotional Learning Pro-grams-preschool and Elementary School Edition［EB/ OL］.［2024-11-30］. http://www.casel.org/preschool-and-elementary-edition-casel-guide.
［7］Evin A，A C N，Bram B，et al. The social learning of threat and safety in the family：Parent - to - child transmission of social fears via verbal information［J］. Developmental Psychobiology，2022，64（3）：e22257–e22257.
［8］侯宇．农村中学生社会情感能力提升策略研究［D］．内蒙古：内蒙古民族大学，2023.
［9］陈振中，车越彤．助推社会情感能力发展的课程设计探究——基于国际课程改革经验［J］．全球教育展望，2024，53（2）：135–150.
［10］张丽楠．家校共育下儿童社会情感能力的提升策略研究［J］．科学咨询（教育科研），2024（1）：238–241.
［11］李云霞，李东斌，王菲，等．青少年社会情感能力：概念、发展与实践［J］．赣南师范大学学报，2023，44（5）：104–111.
［12］王继红，朱凤军，崔静，等．农村学校对学生社会情感能力培养的研究与实施［J］．华夏教师，2023（28）：26–28.

Practice Exploration of Enhancing Social-emotional Competence through Family Story Micro-movies

Li Lan[1]　Yu Zhanyu[2]

1. Suzhou University Experimental School, Suzhou;
2. College of Education Science, Jiangsu Normal University, Xuzhou

Abstract: Family story micro-movies are one of the forms for schools to carry out family education and mental health education. By creating and filming micro-movies, they can effectively reflect common issues in family education and explore their solutions. Drawing from real life, these micro-movies focus on interpersonal relationship issues, which are more likely to resonate with the audience, touch their hearts, and provide inspiration. The presentation of family story micro-movies is lively, engaging, and entertaining, which can enhance understanding among family members, promote communication, and effectively resolve interpersonal conflicts within the family. This new approach to mental health education is well-received by teachers, students, and parents, directly increasing parents' attention to and participation in family education. It can also leverage the dissemination of online media to benefit more parents, thereby enhancing the timeliness, scientific nature, and effectiveness of moral education.

Key words: Family story micro-movies; Social-emotional competence; Practical exploration; Family education