

“大学生性健康教育”心理剧团体案例

赵翠荣¹ 姜振东² 何琼³ 王静¹

1. 武昌首义学院, 武汉;

2. 武昌医院, 武汉;

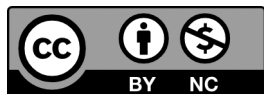
3. 武昌区南湖第二小学, 武汉

摘要 | 在“谈性色变”的背景下,“性健康教育团体辅导”能充分发挥团体辅导的氛围优势、资源优势与技术优势,帮助成员敞开心扉、呈现问题、解决问题、丰富认知。心理剧的技术有利于成员突破阻抗,自在地感受、表达与倾听,自发地互动,进而相互理解、相互启发。

关键词 | 大学生; 性健康教育; 心理剧; 团体辅导

Copyright © 2021 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/>



2017年,教育部《普通高等学校健康指导纲要》指出“加大学校健康教育力度,将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的主要内容”。其中健康教育内容包括健康生活方式、疾病预防、心理健康、性与生殖健康、安全应急与避险。

1 性健康教育的基本理论

性健康教育是一种爱的教育、生命的教育。它不只是讲性(Sex),而是讲全面的性(Sexuality),包括性生物、性心理和性社会等层面,使受教育者具备足够能力去面对自己的性权利以及对自己行为负责任的能力^[1]。性健康教育是让人们了解性基本知识的同时,树立正确的性态度和性观念,来为自己和他人服务^[2]。

本研究所使用的方式——团体辅导(Group Counseling),在团体情境下进行的心理辅导。是心理辅导领域常见的一种辅导形式。

大学生性健康教育的形式多种多样,但是传输式的多,互动式、集思广益式的少。本研究所采用心

基金项目:湖北省教育厅学生工作精品项目“剧塑人生——心理剧在大学生心理健康教育中的多层次应用与探索”(2020XGJXPX3008)。

通讯作者:赵翠荣,武昌首义学院,副教授,研究方向:团体辅导。

文章引用:赵翠荣,姜振东,何琼,王静“大学生性健康教育”心理剧团体案例[J]. 心理咨询理论与实践,2021,3(9):612-618.
<https://doi.org/10.35534/tppc.0309076>

理剧团体氛围的安全性、活动的生动性、信息的广泛性,有利于大学生消除顾虑、充分讨论、相互启发,从而消除误解、了解科学、调整认知。

2 “性健康教育”团体辅导的案例

2.1 “盒子中的性主张或性困惑”

辅导技术:社会计量——是测量团体动力,同时也是评估团体成员间相吸相斥关系模式的一种特定方式^[3]。

辅导目标:帮助成员了解更全面、客观的性观念,以讨论的形式解除性困惑。

注意事项:领导者需有开明、尊重、信赖、欣赏的态度,且有性健康教育常识。

操作过程:

第一步:全体成员围坐成一个圆圈。

第二步:每个人发一张同样大小和形状的白纸片和一支笔。大家匿名写上一句你在现阶段关于“性健康、性生活、性生理、性心理”的一句性主张或性困惑。

第三步:写完后,两次对折。将纸片放在团体中心的空盒子中。

第四步:领导者摇动盒子,将盒子内的纸条打乱顺序。成员随机抽取其中的一个纸条,并依次大声读出来。

第五步:请成员觉察:自己在听到大家“性观念”时的感受与领悟。

第六步:请拿到“性困惑”的成员给予匿名的困惑者一点点“帮助”。请注意:不要评价、不要分析、不要指责。建议:以尊重的立场,分享自己的心得或相关信息。

第七步:分享活动领悟:请团体成员匿名将本次活动感悟写下来、放进盒子里、摇动盒子,再随机抽取并轮流“念”给大家。

辅导观察:

- (1) 团体中提到这个话题时,大家的表情多是诧异和不自在。
- (2) 第二步,大家忐忑又认真地填写了“性主张”并及时地对折起来。
- (3) 第四步,因为匿名,大多数人大大方方地读出了“性主张”或“性困惑”。
- (4) 第六步,总体而言,念的成员积极、宽容,听的人若有所思。

其中A同学念出的是“我喜欢的是同性,目前面临很大的压力”。平时“冷淡”的A拿到这个纸条后开始“不听话”地拿出手机翻阅起什么来。轮到她朗读和回应时,A对着手机讲出了她认同的查阅结果:国家同性恋合法……同性恋的生存之道……她的发言引起了现场同学自发的掌声。在此,我们可以看到成员对他人的支持与尊重,而这样的态度又得到了全体成员的认可。至此,支持与尊重的态度在团体内发酵,而忐忑者在这里有机会更加放松与释放。团体氛围明显升温。

- (5) 第七步,大多数成员有积极反馈。纷纷表示受到了启发,或者得到了支持。

成员体验:

- (1) 我虽然不支持“婚前性行为”但是我对别人这样的选择多了些理解。

(2) 我学习到：我是一个重要的人，性行为的尺度我有把握权。无论到哪一步，我不同意谁都不能勉强我。他爱我就应该尊重我，尊重我的性要求跟尊重我整个人是一样必要且应该的。

(3) 我领悟到：男孩凭什么享受男人的“性福”？所以即使不好意思我也要买避孕套，这也是我成熟且有担当的表现。

(4) 我领悟到：我18岁了，我有自主权，我也要对自己的选择负责任而不是指望我的“性伴侣”负责任。

(5) 有好多坦率地说“性爱是美妙的”，这样让我觉得很新鲜，跟我以往的观念完全不一样，我得消化消化。

(6) 这个话题让我很意外，也很有必要但是也很有收获。

辅导思路：

(1) 一系列格外容易引起团体心理治疗师羞耻的话题，其中两个应该得到我们的特别重视，他们分别是与性相关的讨论，以及与性无关但涉及人类身体的话题^[4]。因此，带领者要对性的话题有一定的知识储备、心理准备和技术储备。

(2) 匿名的形式，让大家可以畅所欲言，合理与不合理的观念都可以在此畅快地呈现。

(3) 运用社会计量的方式，会帮助成员遇到与自己类似的主张时而增加认同感，当听到自己的疑惑被回应到时会有被关注的感觉、有被丰富认知的可能性。

2.2 “性学”大会

辅导技术：角色交换——是“驱动心理剧的引擎”。它是主角（成员）采用他们心理剧中某人或某物的立场、个性特点和行为方式而暂时成为对方的过程。^[5]

辅导目标：

- (1) 通过“角色交换”技术，让全体成员进入五种角色中，体验不同性别身份者的需求、感受与立场。
- (2) 促进成员学习“换位思考”，了解他人。
- (3) 帮助成员修正不合理的认知，学习合理的性观念，为拥有和谐的两性关系打下基础。

操作过程：

- (1) 全体成员随机分成五小组，每组围坐成一个小圆圈。
- (2) 每个小组的成员，轮流成为这个小组被指定的某个角色：“已婚男人”“已婚女人”“处男”“处女”“性咨询师”。组内轮流分享自己进入这种角色时关于性的心声是什么？
- (3) 每组推选一个人作为全组代表，到场地中央参加“性学会议”，进行不同角色间思想的交流。
- (4) 随后，小组整体交换位置，换到新的角色中去，进行小组分享和选代表进行会议。

成员体验：

- (1) 今天的话题让我又好奇又纠结，以往的生活从未在公开场合谈“性”，甚至亲密的朋友间也没有过。从活动开始的羞于启齿到畅所欲言，感觉自己不再是“小白”。
- (2) 性之欲望正如平时津津乐道的口腹之欲。谈性是为了更健康，更幸福，而不是耍流氓。
- (3) 作为一介“处男”，我会为额头的痘痘冒火，会为隔壁班的漂亮女生分神，会为我妈灭了我

的帅气长发恼火，性、遗精，似乎神秘而略带羞涩，不过，听到大家说这是美好而自然的事情，我感觉轻松很多。原来，这不是我一个人的小故事……

(4) 我们大方、科学地谈性是特别美好的事情。我在“处男”“处女”角色时，感受到了对亲密的憧憬与忐忑。在“已婚男女”的成人角色时，却多了一份责任和疲惫。或许我们增加点情趣，珍惜亲密关系、享受亲密关系。

(5) 当我们疲惫时，我们需要享受亲密。亲密未必是要性爱，爱抚与依偎也是亲密与放松。

(6) 发现男人、女人、男孩、女孩、性咨询师，都不好当。男人太累想简单、女人要性更要爱、男孩冲动又茫然、女孩萌动又紧张、性咨询师有劲儿难施展……

(7) 在“性学会议”中，通过扮演“处男、处女、已婚男、已婚女”，看到生命各个阶段都有不同的性体验与诉求，感受到性教育对于每个人的重要性。从角色扮演和角色交换的过程中，发现性其实也是人类繁衍、发展的源动力。

2.3 社会剧：“打着爱的旗号实施性侵”

辅导技术：社会剧——通过使用心理剧技术来探索社会议题的心理剧^[6]。

辅导目标：了解“性侵者”的心态，给予“受害者”情感支持，促进成员宣泄积压情绪，帮助成员提高应对伤害的能力。

辅导议题：“打着爱的旗号来性侵”（团体成员提供一个来源于网络的性侵议题）

辅导过程：

第一步：“临时导演”介绍“剧情（基本情况）”

第二步：布景——通过椅子、彩布等现场道具布置出“性骚扰”场景。

第三步：选角——“临时导演”选出“主角”和“辅角”。演出“性骚扰”场景。

第四步：被“被性骚扰”的主角内心独白。

第五步：观众替身表达主角的内心感受与思想。

第六步：角色练习——“主角”自发去应对“性骚扰”。

第七步：观众自发演出更难缠的“性骚扰者”，“主角”不知道怎样应对。

第八步：角色训练——观众自发演出面对这种极其无耻、虚伪、赖皮的“性骚扰者”的应对措施——例假、翻脸、要求见了双方父母再发生性关系、有性病、已经录音了、借口要去买东西……

第九步：主角整合以上经验重新演出。

第十步：分享（以上社会剧带给自己的启发和感受，不分析、不评价）

个人体验：

(1) 主角：大家能共情到“受害者”的恐惧、无助和无力，让我感到了人性的温暖。

(2) 成员1：大家各种风格的应对方式，让我多了一些应对“恶”的经验储备。

(3) 成员2：我领悟到对“恶人”就应“恶”，善良是要有锋芒的。

(4) 成员3：关系是互动的结果，“受害者”没有原则和力量的善良助长了“施害者”的贪婪和欲望。

(5) 成员4：在场对上“施害者”对骂的过程，让我很痛快。

(6) 成员 5: 我的应对方式被主角采纳了, 很有价值感。

(7) 主角替身: “受害者”没那么孤独、无助和羞耻了。

3 “性健康教育”心理剧团体辅导的作用机制

心理剧团体辅导怎样帮助团体成员的? 其作用机制是什么呢?

Irvin D. Yalom 的《团体心理治疗理论与实务》, 曾被美国精神医疗期刊评价为最具影响力的教科书之一。该书第一章就谈到了“疗效愈子”。他认为治疗性改变是一个非常复杂的过程, 而且是由人类各种经验错综复杂的交互作用而产生的^[7]。这种交互作用被他称为 11 种“疗效因子”。因此我们从“疗效因子”的角度了解“性健康教育心理剧团体辅导”是如何对团体成员发挥作用的。

(1) 灌输希望 (Instillation of Hope):

希望是投入活动、敞开心扉、取得收获的基础。在《社会剧——打着恋爱的旗号性侵》中有个环节是请观众自发做受害者“替身”: 感受她的感受, 并通过“内心独白”表达出来。此环节是为了让“受害者”感受到社会支持, 进而产生改善的信心。

“我看到成员们对主角——‘受害者’并没有嘲笑和责备, 而是理解和同感, 让我感到了受害群体被接纳、被理解、被支持的希望。”

(2) 普遍性 (Universality):

有利于成员消除羞耻感、降低焦虑。

“在《盒子中的性主张与性困惑》活动中, 听到有人跟我有类似的主张, 我一下子就有了底气; 听到跟我类似的困惑, 让我没那么羞愧了, 只是去好奇该怎样处理。”

“作为一介‘处男’, 我会有各种疑惑与烦恼……听到大家说这是美好而自然的事情, 我感觉轻松很多。原来, 这不是我一个人的事……”

(3) 传达信息 (Imparting of Information)

帮助成员修正认知、消除误解、去除禁锢或拿回主权。

“大家各种风格的应对方式, 让我多了一些应对‘恶’的储备。”“有好多人坦然地说‘性爱是美妙的’, 这样让我觉得很新鲜, 跟我以往的观念完全不一样。我得消化消化。”

(4) 利他主义 (Altruism)

“给予”的过程有助于提高成员的自我价值、增加人际互动的勇气, “给予受”中形成的协助关系有利于修正人际互动模式。

“大家看到我对成员同性恋问题的用心, 让我很开心。”“我的应对方式被主角采纳了我觉得很有价值感。”

(5) 原生家庭的矫正性重现 (The Corrective Recapitulation of the Primary Family Group)

“好多性侵受害者是得不到家庭的理解与支持的。但是在今天的‘剧场’中, 我感受到了大家对‘受害者’的心疼、理解、支持与保护。这种氛围让我既陌生又感动。我想将来若面临人生难题我可能会多一点地跟朋友或专业人士的交流与求援的”。

(6) 发展社交技巧 (Development of Socializing Techniques)

“通过‘演出’我发现关系是互动的结果。‘受害者’没有原则和力量的善良助长了‘施害者’的贪婪和欲望。”

(7) 行为模仿 (Imitative Behavior)

模仿是一种有效的治疗力量。团体成员在团体过程中靠尝试地学习他人的行为,继而放弃不适用的行为。

“我是个很‘文明’、很拘谨的人,在团体活动中成员面对这件事情的不同反映让我很欣赏她们的智慧与果敢,所以作为‘主角’我学习到了很多。”

(8) 人际学习 (Interpersonal Learning)

“通过大家的‘表演’,我领悟到对‘恶人’(性侵犯者)就应‘恶’(录证据、不惜撕破脸、搞臭他),善良是要有锋芒的。”

(9) 团体凝聚力 (Group Cohesiveness)

“我发现只有在这样的团体我才能畅所欲言,因为领导者很包容和正义,大家很真实也很投入。”

(10) 情绪宣泄 (Catharsis)

“借‘角色训练’,我疯狂地吼叫,‘摔打’那个‘坏人’,这是很难得的人生体验,很爽!”

(11) 存在性因素 (Existential Factors)

团体中有其他人,不同的人生就像不同的书。在安全的关系中,成员能放下戒备,充分感受。发现人生中曲折的必然,责任的必要……

“团体里人多且坦诚,品味他们思考自己。没有人生来完美与平顺,坎坷与向前才是主旋律。”

4 总结与讨论

“大学生性健康教育心理剧团体辅导”能发挥团体凝聚力的优势促进成员安全与开放;通过发挥普同性的作用帮助成员降低焦虑;通过利他主义促进助人与互助;通过呈现转机的可能性帮助成员树立信心;通过信息共享促进成员修正不合理认知;通过建设性的互动关系与心理剧再加工得到创伤的矫正性体验;在真实、无伤的环境下充分地模仿与练习建设性的行为与社交方式;通过模拟情境下的真实宣泄帮助释放压抑的情感;通过成员自主思考与体验,接纳人生的各种必然。

进而帮助大学生坚定了科学的性主张、解决了忐忑的性困惑,体验了真诚与友好的伙伴关系。

参考文献

- [1] 江剑平. 大学生性健康教育 [M]. 北京: 科学出版社, 2018: 9.
- [2] 江剑平. 大学生性健康教育 [M]. 北京: 科学出版社, 2018: 11.
- [3] Adam Blatner. 心理剧导论 [M]. 张贵杰等, 译. 中国台北: 心理出版社股份有限公司, 2010: 229
- [4] Jerome S Gans. 团体心理治疗中的9个难题 [M]. 班颖, 李昂, 译. 北京: 机械工业出版社, 2020: 30.
- [5] Paul Wilkins. 心理剧 [M]. 柳岚心, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2009: 40.
- [6] Paul Wilkins. 心理剧 [M]. 柳岚心, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2009: 167.

[7] 亚隆等. 团体心理治疗——理论与实践[M]. 李敏, 李明, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2010: 1-2.

Psychodrama Group Case of “Sexual Health Education for College Students”

Zhao Cuirong¹ Jiang Zhendong² He Qiong³ Wang Jing¹

1. Wuchang Shouyi College, Wuhan;

2. Wuchang hospital, Wuhan;

3. Nanhu No. 2 primary school, Wuchang District, Wuhan

Abstract: Under the background of “talking about sexual color change”, the “group counseling of sexual health education” can give full play to the advantages of atmosphere, resources and technology of group counseling, and help members open their hearts, present problems, solve problems and enrich cognition. The technology of psychological drama is helpful for members to break through impedance, feel, express and listen freely, interact spontaneously, and then understand and inspire each other.

Key words: College students; Sexual health education; Psychodrama; Group counseling