

数字故事技术在大学生情绪管理中的应用研究

林杜鹃

徽商职业学院大学生心理健康教育中心，合肥

摘要 | 本研究旨在探讨数字故事（Digital storytelling, DST）在大学生情绪管理方面的应用，并揭示其在学生心理辅导和危机干预中的意义。通过公开招募学生参与 DST 的学习以及后期的数字故事原创制作和分享，在各自数字故事的基础上进行交流，结果表明：1. 通过自主选择视频制作工具，学生很容易投入状态，学生之间交流更顺畅；2. 用数字化讲故事，让学生更能学会放松心情；3. 学生能够以积极心态应对挫折带来的影响；4. 拉近了与家人、同学之间的交流，更能珍爱现在的生活和珍惜生命。

关键词 | 数字故事；大学生；情绪管理

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/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

数字故事（Digital storytelling）是一种艺术创作过程，以第一人称角度使用图像和声音来摄制个人故事，时间一般设定在 3-5 分钟^[1]。数字故事最早于 1986 年就已经被提出。一位美国的女游戏设计师 Brenda Laurel 在她的博士论文中提出了“Digital storytelling”这一概念^[2]。从那时起，数字故事就被越来越多的人关注和研究。

现如今，数字故事已经被应用于各个领域。Nadia De Vecchi 等人在文章中指出，用数字化讲故事的过程使人们能够在一起学习、理解和同情彼此的生活经历，这对精神卫生服务具有重要影响^[3]。在教育心理学领域，数字故事能够让参与其制作过程的年轻女性有信心面对焦虑以及抑郁情绪^[4]。在医疗保健相关领域的研究人员发现，将数字故事应用于医疗保健服务和在社会边缘人群中具有一定意义^[5]。Fix 等人指出数字故事以来访者为中心，为我们提供了一种比数据统计更独特的方式来分享个人信息^[6]。

基金项目：安徽省高校哲学社会科学重点项目资助（项目编号：2022AH052841）。

作者简介：林杜鹃（1984.07-），女，汉族，安徽省池州市，徽商职业学院，高级政工师，硕士研究生，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：林杜鹃. 数字故事技术在大学生情绪管理中的应用研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (4): 131-138.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0604017>

Coleman 在学校教育干预中的研究发现, 数字故事引起年轻人对自己生活的反思, 在面对压力时, 能以更积极的态度来找出自己的应对策略^[7]。Belet 等人指出, DST 在提高学生成就、合作学习、动机、解决问题和批判性思考等方面的技能上有帮助^[8]。林杜鹃、赵宴在文章中指出, 数字故事背景下对高职学生心理健康教育课程的学习效果研究发现, 其学习效果相较于常规教学具有显著性差异^[9]。

2019 年新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 席卷全球, 引发全球大流行^[10]。我国各级政府投入大量的人力、物力、财力应对新冠肺炎, 2020 年 4 月 8 日零点武汉解除封城, 这意味着我国疫情防控取得阶段性重大进展, 人们的生活逐步转入“后疫情时期”。丁闽江等人在对 10 所高校 3200 名学生抽样调查后发现, 面对疫情, 有将近一半的大学生出现了过度紧张、焦虑、抑郁等情绪^[11]。在此期间大学生焦虑水平较低, 但感知压力水平较高^[12]。在心理咨询中, 笔者所在团队学习积极关注、共情、同理等技术以帮助来访者, 这些技术常被心理咨询师用于大学生日常的心理健康教育中。相关研究显示, 数字故事在同学中间提供了很好的情感支持这种作用优于仅仅以数据驱动为目标、定期的心理相关表格反馈或者目前开展比较多的心理素质拓展活动所产生的积极影响。考虑到数字故事在心理学相关领域研究中发挥的重要作用, 本研究着重运用数字故事技术, 探讨数字故事对大学生情绪管理的影响, 以指导高校心理工作人员和相关的学工管理工作开展日常心理健康教育工作。

2 方法

研究者于 2022 年 12 月在某高职院校公开招募 2021 级、2022 级学生参与此次研究, 共有 37 人报名。通过心理适应性量表 (大学生) 问卷筛选, 并结合后期个别访谈, 根据本人自愿原则, 最终确定 10 名参与者, 其中男生 1 人, 女生 9 人, 2021 级学生 5 人, 2022 级学生 5 人。研究目的是让学生学习如何使用数字故事技术, 涵盖在线学习什么, 是否是 DST, 如何设定主题, 如何使用制作数字故事的视频工具, 如何创建一个数字故事, 数字故事最重要的方面是什么等五个部分内容^[13]。要求这 10 名学生拍摄居家学习后的生活和学习的图片, 让他们积极关注与同学、老师、恋人以及家人的相处模式的变化以及自己的学习变化等。

研究者和参与研究的学生建立了一个 QQ 群, 及时解答有关数字故事技术的相关性问题。鼓励学生用自己的手机随时随地进行拍摄, 收集素材。要求学生根据给的主题“心灵寄语”, 自主选择视频制作工具, 结合居家学习期间人、事、物以及自己的所思所想所感来创作数字故事, 每个作品时长限定在 3-5 分钟。最后, 研究者组织参与的学生将自己的作品发送到 QQ 群中, 共享交流并在线上依次展示介绍自己的数字故事。10 名学生全部签订保密协议。

后期通过线上视频的方式, 学生们依次介绍并展示自己创作的数字故事, 并反思自己在数字故事中的收获。在实际操作过程中, 结合大学生的学习特点以及朋辈心理辅导的时间长度, 研究设定了以下 6 个流程以及相对应的时间。(如表 1 所示)

表 1 学生在创作数字故事的具体流程

Table 1 Process in creating a digital story

序号	主要步骤	时间(分钟)
1	学习 DST	取决于学生学习进度
2	拍摄照片或手绘图画	120
3	写一个故事	60
4	录音	45
5	现场展示	6
6	反馈阶段	30

故事叙述对于很多学生来说不是一件很容易的事情，但这一阶段是数字故事的一个核心部分。为了让学生更好地完成核心故事，研究使用了叙述性分析方法。叙述性分析是一种定性分析方法，探究寻找故事的原始资料^[14]。本研究在 Kelly 和 Howie 两人在 Emden 的研究基础上按照情节设置原则，创造核心数字故事^[15, 16]。（如图 1 所示）

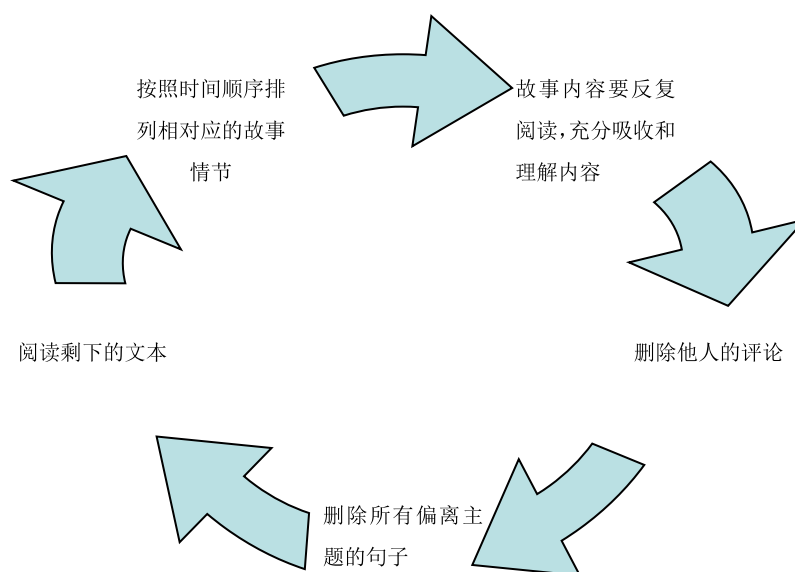


图 1 核心故事创作（改编自 Emden, 1998; Kelly and Howie, 2007）

Figure 1 Creation of core stories (Modified from Emden, 1998; Kelly and Howie, 2007)

需要说明的是，在设计过程中，本研究结合学生心理辅导的特点，让参与的学生充分探讨并自由选择创作数字故事所使用的视频剪辑工具，讨论中发现学生使用的比较多的是 Premiere 和剪映。前者由 Adobe 公司开发，是一款常用的视频编辑软件，后者是抖音官方推出的一款手机视频编辑工具。除了现场展示和反馈环节外，前期的所有流程都是通过 QQ 群进行交流。当学生出现疑问时，会立即在群内集体讨论和交流，倡导先完成的同学帮助对视频剪辑不熟悉的同学，同学们在互相帮助中也加深了合作与支持。

3 结果

3.1 部分作品展示



图2 作品一：《那时花开》

Figure 2 Work piece I: Flowers bloomed at that time



图3 作品二：《我和我的家》

Figure 3 Work piece II: Me and my family

3.2 线上交流反馈

此次数字故事研究分为三个主题：前期的技术学习和素材收集过程、数字故事的创作以及通过数字故事的展示引起的反思。学生们在此次数字故事创作前后表现出了极大的热情，尤其是在创作过程中每个人都积极发挥自己的创造力，力争让个人的作品表现得更优秀。

学生 A：“这与我之前参加学校组织的 PPT 演讲活动有很大的不同，我运用了自己拍摄的图片，感

受非常好。”

学生 B: “居家期间太无聊了,上网课完全不在状态,我用老师教给我的技术来制作数字故事,记录与家人的相处模式,拍照片的过程让我觉得很感动。”

学生 C: “活动全程用第一人称进行自我展示,我以前从没有过这种体验,接到老师布置的任务后,自己有点儿打退堂鼓并且以前也不会进行视频剪辑添加字幕,虽然经过学习后制作起来还是有些费劲儿,但还是谢谢自己坚持了下来,最终有一个完美的呈现。”

学生 D: “这是很新鲜的一次尝试,有固定的主题,限制的时间,这使我目标明确,思路清晰。”

学生 E: “我很少主动和老师同学交流,这次活动给了我一次展示和交流的机会。”

学生 F: “这个活动让我对视频剪辑和图片的处理有了很大的提升。”

学生 G: “对着镜头讲话,将自己说的话录下来简直是太奇妙了。”

学生 H: “我学过美术,这次所有的图片都是我手绘的,把所有的手绘图片放在一起,加上自己说的话,这还是我第一次尝试。”

学生 I: “三分钟对我来说压力有点大,但是我想尝试一下。”

学生 J: “我一直觉得自己的声音不好听,没有想到录出来听还可以哟!”

在视频创作过程中,学生不仅仅是简单地把照片叠加在一起,而是根据给定的主题,选择需要的图片,选择的过程也引发了大家的反思。

学生 A: “真的难以取舍,每张梦的图片都是我精心挑选的,但是因为不能超过时间,所以我不得不放弃一部分。”

学生 B: “以前我拍了照片就拍了,从来不会去思考背后的意义,尤其是把一系列的照片放在一起,说一个故事,我觉得这是一个非常棒的尝试。”

学生 C: “我是用手机拍的照片,虽然有些模糊,但是感觉方便快捷。”

学生 D: “我并不是简单地把图片串联起来,而是真正去思考每个图片背后的含义。”

学生 E: “一开始我以为老师是让我们看图写文章,但真正学习之后,才明白用 3-5 分钟去整理图片写文章,回顾发生的事情,真的有很多思考。”

学生 F: “我对图片说了很多话,感觉自己傻傻的很可爱,以前从来没有觉得自己这么可爱。”

学生 G: “我认为主题的含义是对自己 and 他人想要说的话,我根据这个主题来选照片,我说了很多我以前没有说过的话。”

学生 H: “图片,不仅仅是选择,更重要的是要和文字相匹配。”

学生 I: “其实每张图片都会说话,只是我们没有发现而已。”

学生 J: “我和其他同学不太一样,我感觉我的图片不够用,我为了达到限定的时间,不断地逼自己完成,有点匆忙的感觉。”

小组内交流分享的环节非常重要,无论是自己的个人展示,还是听组内其他同学的介绍,都会引发自我反思。

学生 A: “我是一个很内向的人,从来不敢在同学们面前展示自己,对我来说这是一次非常大的挑战,但是我努力了,我觉得我战胜了自己的某些部分。”

学生 B: “感觉有点头脑风暴的味道。”

学生 C: “分享结束后, 大家的掌声给了我力量。”

学生 D: “从来没有一次这么深刻的心与心的交流和对话。”

学生 E: “数字时代, 用数字讲故事, 关注自我, 让我们学会了如何思考 and 爱自己以及他人。”

学生 F: “这么久的疫情, 让我觉得太压抑了, 用数字化来讲故事我还是第一次尝试, 在群里看到别的同学制作的视频之后与同学们交流分享, 我心里有种莫名的力量。”

学生 G: “我以前和妈妈的关系很差, 很想早点离开家, 疫情期间我又没有办法离开家, 在整理图片, 写词的时候, 我哭了无数次, 我想我真的长大了。”

学生 H: “我以前看 PPT 演讲的时候不会关注内容, 但这次我用心去看同学们的图片和听图片背后的故事, 感触很大。”

学生 I: “我觉得后期的分享对我来说意义非凡, 我感受到了同伴给予我的肯定和支持。”

学生 J: “这是一个有魔力的数字故事, 我一直觉得自己是有心理问题的, 但是没有想到在数字故事的创作和分享中, 我能够慢慢疗愈了自己。”

4 讨论与建议

心理健康教育在我国应对紧急公共卫生事件方案中发挥着重要作用。进行有效的心理干预, 有利于维护学生身心健康。如果忽视此问题, 可能会导致心理障碍^[17]。采用线上上课方式, 学生久居室内, 沟通受限, 部分学生存在强迫症状、人际关系、抑郁等方面的问题^[18]。

通过研究, 我们发现在居家学习的学生中, 使用数字故事的开始从不同角度进行反思。在创作数字故事的过程中, 学生们开始仔细思考和反思自己为什么要收集、选择和展示这些不同的照片。尽管很多学生在创作和展示他们的数字故事的过程遇到了一些困难, 比如创作过程中耗时比较长, 特别是对视频制作工具的使用不是很熟悉的情况下, 有些学生会退缩。在作品展示环节, 有的学生可能会存在不敢表达的情况等。但是在这些过程中, 学生必须做出自己的选择, 这些选择真实地反映了他们的一些个人经历, 以及对这些经历所做出的个人反应。

这项研究存在以下几个局限性: 样本量较小仅选取了本校大一、大二的学生, 学生未反映出创作数字故事过程中的技术问题, 学生也未反馈不喜欢此学习和数字故事制作过程。无论在数字故事创作前期, 还是后期作品的展示和分享环节, 都没有负面的评论, 这可能与学生的自主选择有关。在学习过程中, 学生对老师的依从性较高。

此次数字故事在心理健康教育中的探索属于小范围的研究, 但研究结果显示数字故事对居家学习学生的学习和生活具有重要意义。这项研究仅对当前的学生心理状态进行了自我反思, 需要进一步评估这种反思所带来的影响, 尤其是对未来生活和学习的影响。

音乐、图片、文字等多种媒介的使用增加了叙事的意义, 也激发了学生的兴趣。各种媒介的使用对反思性学习的进一步研究有助于指导未来的行动^[19]。

5 结论

数字故事似乎是一种有效激发学生在后疫情时期进行反思的方式。数字故事的所有阶段，包括前期的照片收集、音乐选择、文字叙述，再到后期的创作以及最终呈现，都激发了学生更有意义、更有深度的反思。笔者认为，数字故事为在校大学生的情绪管理、心理辅导以及心理危机干预工作提供了一种创新和有益的途径。建议进行进一步研究，以指导相关领域的发展。

参考文献

- [1] Lambert J. Digital Storytelling Cookbook [J]. 2010.
- [2] Laurel B. Toward the design of a computer-based interactive fantasy system [J]. 1986.
- [3] De Vecchi N, Kenny A, Dickson-Swift V, et al. How digital storytelling is used in mental health: A scoping review [J]. International Journal of Mental Health Nursing, 2016, 25 (3): 183-193.
- [4] Goodman R, Newman D. Testing a Digital Storytelling Intervention to Reduce Stress in Adolescent Females [J]. Storytelling Self Society, 2014, 10 (11): 3367-74.
- [5] Gubrium, A. Digital storytelling: an emergent method for health promotion research and practice [J]. Health Promot Pract, 2009, 10 (2): 186-191.
- [6] Fix G M, Houston T K, Barker A M, et al. A novel process for integrating patient stories into patient education interventions: Incorporating lessons from theater arts [J]. Patient Education & Counseling, 2012, 88 (3).
- [7] Coleman L, Ramm J, Cooke R. The effectiveness of an innovative intervention aimed at reducing binge drinking among young people: Results from a pilot study [J]. Drugs: Education, Prevention and Policy, 2010, 17 (4): 413-430.
- [8] Belet S D, Dala S. The use of storytelling to develop the primary school students' critical reading skill: the primary education pre-service teachers' opinions [J]. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2010 (9): 1830-1834.
- [9] 林杜鹃, 赵宴. DST视角下的大学生心理健康教育课程学习效果研究 [J]. 教育教学论坛, 2020 (10), 134-136.
- [10] Wang C, Horby P W, Hayden F G, et al. A novel coronavirus outbreak of global health Concern [J]. Lancet, 2020 (395): 470-473.
- [11] 丁闽江, 胡春福. 新冠肺炎疫情对大学生的心理行为影响研究 [J]. 江苏海洋大学学报 (人文社会科学版), 2020, 18 (3): 130-139.
- [12] 林焯, 姚玲玉, 张睿思, 等. 新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响及调适对策研究 [J]. 心理月刊, 2020, 5 (7): 1-2.
- [13] Susono H, Ikawa T, Kagami A, et al. Digital Storytelling by Future Teachers: "Tegami (A Letter to Myself)" [C] // Titlesociety for Information Technology & Teacher Education International Conference. 2010.
- [14] Lichtman M. Making Meaning From Your Data [J]. 2013.
- [15] Emden C. Conducting a narrative analysis [J]. Collegian, 1998, 5 (3): 34.
- [16] Kelly T, Howie L. Working with stories in nursing research: Procedures used in narrative analysis [J].

- International Journal of Mental Health Nursing, 2010, 16 (2) : 136-144.
- [17] 胡俊峰. 突发公共卫生事件应对的健康教育与健康促进 [J] . 中国健康教育, 2003, 20 (1) : 37-39.
- [18] 王曹辉, 陈丽丽, 李丽, 等. 新型冠状病毒肺炎对医学生心理健康的影响 [J] . 长春中医药大学学报, 2020, 36 (5) : 26-28.
- [19] Moon J. Reflection in Learning & Professional Development: theory and practice [M] . London: Kogan Page, 1999.

Application of Digital Storytelling in Emotional Management for College Students

Lin Dujuan

Huishang Vocational College, Mental Health Center, Hefei

Abstract: This study is about application of digital storytelling (DST) in college students' emotional management. It reveals that the DST is very important in students' psychological counseling and crisis intervention. By recruiting students to participate in our DST course, to produce and share digital stories of their own, good communication status was established. The results show that: 1. By choosing video tools independently, students can easily get involved and communicate with each other more smoothly; 2. Using digital storytelling can help students to relax; 3. Students can cope with the impact of setbacks with positive attitude; 4. The relationship with family and classmates are getting close, and they cherish present life more.

Key words: Digital storytelling; College students; Emotional management