

心理剧在中职学生心理健康教育中的应用现状与路径探析

郭盈盈

西南民族大学，成都

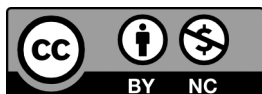
摘要 | 在职业教育不断强化育人功能的背景下，中职学生心理健康教育逐渐受到广泛关注。作为一种以角色体验和情境再现为核心的团体辅导形式，心理剧在促进情绪表达与社会适应方面展现出独特优势。本文在系统梳理心理剧相关理论基础的基础上，结合当前中职学校心理健康教育实际，分析心理剧在心理健康促进、情绪调适、人际能力提升及职业认同发展中的应用价值，并探讨其在实施过程中面临的现实困境。文章进一步提出提升教师专业能力、优化活动设计、完善资源保障及建立多元评估机制等路径建议。研究认为，在科学组织与规范实施的前提下，心理剧作为体验式心理教育方式，在中职心理健康教育中具有较强的实践推广价值，但其效果实现仍依赖于科学组织与规范实施。

关键词 | 心理剧；中职教育；心理健康；情绪管理

Copyright © 2026 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

1.1 研究背景与意义

随着职业教育体系改革的不断深化，中等职业教育已不再局限于技能培养层面，而是逐渐强调学生综合素质与心理素养的协调发展。然而，在实际教育情境中，部分中职学生仍面临学业自信不足、职业发展迷茫以及人际适应困难等问题。若上述心理困扰长期得不到有效引导，可能对学生未来的职业发展及社会融入产生持续性负面影响。当前多数中职学校虽已开设心理健康课程，但课堂形式仍以理论讲授为主，学生参与深度相对有限（卢元凤等，2024）。教学形式与学生实际心理需

求之间的错位，在一定程度上制约了心理健康教育的实施效果。在此背景下，引入更具互动性与体验性的教学方式具有现实必要性与实践价值。心理剧强调角色参与和情境体验，使学生在情境模拟中表达真实情绪体验，并尝试探索解决心理问题的新应对方式。该活动形式突破了传统讲授模式的单向结构特征，为学生提供了更加开放的情绪表达与自我探索空间。因此，有必要系统分析心理剧在中职学生心理健康教育中的应用价值与实施路径，以期与实践提供理论支持与路径参考。

1.2 心理剧的定义与特点

心理剧（Psychodrama）由奥地利精神病学家雅各布·莫雷诺于20世纪初提出，其理论基础建立在角色理

基金项目：西南民族大学中央高校基本科研业务费专项资金资助（项目编号：2024SYJSCX75）。

作者简介：郭盈盈，西南民族大学教育学与心理学学院硕士研究生，研究方向：心理咨询。

文章引用：郭盈盈. (2026). 心理剧在中职学生心理健康教育中的应用现状与路径探析. *中国心理学前沿*, 8(3), 268-272.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803041>

论与自发性理念之上。莫雷诺(2024)认为,个体在社会生活中始终处于角色互动之中,而心理问题往往与角色功能受阻或冲突相关。在心理剧活动中,参与者通过角色扮演、情境重构及角色互换等方式,将现实生活中的困扰以舞台化形式呈现。与传统谈话式心理辅导不同,心理剧更强调体验过程本身。参与者在“演”的过程中重新审视问题,并通过互动获得新的理解视角。心理剧具有以下几个较为突出的特点:第一,体验性较强。学生并非被动接受知识,而是在参与中形成感受。第二,互动性明显。活动通常以小组形式展开,强调合作与反馈。第三,情境还原度较高。通过模拟现实问题,使学生在接近真实的氛围中尝试调整行为。这些特点使心理剧在教育情境中具备一定适应性,尤其适合以实践体验为导向的中职学生群体。

2 理论基础

2.1 角色观理论

心理剧在教育场域中的实践并非简单方法移植,而是建立在明确理论框架之上的应用拓展。莫雷诺提出的角色观构成心理剧理论体系的基础。与社会学中侧重社会身份定位的角色概念不同,心理剧所指的角色更强调个体在具体情境中所表现出的行为模式、情绪反应及其所嵌入的人际期待结构。角色不仅是一种社会标签,更是行动与体验的组织单位。在莫雷诺看来,个体始终处于多重角色网络之中。当不同角色之间的期待发生冲突,或某一角色功能发展受限时,角色系统内部可能产生张力。这种张力若长期得不到调适,便可能表现为情绪困扰或适应问题。相关实证研究亦表明,角色失衡与个体的情绪困扰存在显著关联(Zhang et al., 2023)。因此,在心理剧理论视角下,心理问题更多被理解为角色结构运作失衡的结果,而非单纯的个体缺陷。

在中职学生的发展情境中,“学生角色”“家庭成员角色”以及“未来职业角色”往往并行存在。由于职业身份尚处于探索阶段,部分青少年在不同角色期待之间容易出现认知冲突与角色摇摆(Negru-Subtirica, 2024)。心理剧通过情境再现、角色互换等方式,使学生在象征性空间中重新体验现实角色,从而为角色整合与结构重组提供可能路径。

2.2 自发性理论

在心理剧理论体系中,自发性被视为核心概念之一。莫雷诺将自发性界定为个体在新情境中生成恰当而富有创造性反应的能力。这一概念强调对情境的敏感性与回应的生成性,区别于冲动或随意行为。从经验研究来看,自发性水平与个体的适应方式之间存在稳定关联。沙鲁恩等(2022)发现,自发性自我肯定程度较高的个体在压力情境中更倾向采取主动应对策略,并报告较好的心理适应状态。这提示,自发性有助于打破固化

反应模式,使个体在面对复杂情境时保有策略选择的弹性。

在职业教育环境中,评价制度与行为规范较为明确,学生在长期适应过程中可能逐渐形成单一化的应对方式。当既有模式难以应对新挑战时,心理调适空间便显得不足。心理剧通过设置规则清晰却表达开放的互动情境,使学生能够在低风险条件下尝试新的行为表达形式。角色演绎与情绪呈现的过程,本质上为自发性反应提供了练习场域,从而推动应对方式的多样化。

2.3 社会学习理论

心理剧的效果不仅体现在个体层面,也呈现出明显的团体扩散特征。社会学习理论为这一现象提供了补充性解释。班杜拉指出,个体可以通过观察他人行为及其结果获得替代性经验,从而影响自身行为选择。近年的研究同样发现,社会观察能够显著改变个体的行为倾向(Kim et al., 2025)。

在心理剧团体中,当某位成员在角色演绎中尝试新的沟通方式并获得积极反馈时,其他成员可能在观察过程中形成行为参照框架。通过“观察—理解—尝试”的连续过程,新的行为模式在团体内部逐步传播。这种机制使心理剧的影响不局限于直接参与角色转换的个体,而具有一定的群体扩展效应。

3 心理剧在中职学生中的应用现状

3.1 心理健康教育与心理干预中的应用

中职学生正处于身心发展的关键期,普遍面临来自学业、就业等多方面的发展任务。在此情境下,传统的中职教育偏重技能训练,易忽视学生的心理健康和社会适应能力培养,导致学生在面对职业规划、社交和家庭关系时经常感到迷茫和焦虑。心理剧作为一种体验式团体干预方法,通过创设情境化的表达空间,为中职学生提供了能够探索自我体验、处理情绪的平台,对于青少年群体的内外化问题均具有良好的干预作用(Şimşek et al., 2023)。

在心理健康促进层面,学生可通过心理剧模拟学业压力或职业迷茫等典型情境,在行动化的演绎中尝试多元应对方式,进而深化自我觉察,提升情绪调适能力(Ceylan & Iren, 2023; Dorothea, 2016)。在心理问题干预层面,针对中职生群体中较为常见的自信心不足、社交回避等问题,心理剧借助角色置换、镜观等技术,构建了兼具安全性与探索性的心理空间(Maya et al., 2025)。学生在角色互动中得以体验不同的人际交往模式,逐步降低社交情境中的焦虑反应,并在反馈与反思中优化沟通策略。徐媛(2025)的研究指出,心理剧干预对改善学生心理健康水平具有积极作用,尤其是在职业自我概念尚不清晰的学生中,能够有效提升其自我效能感。此外,心理剧所蕴含的情感体验机制与共情训练

元素,有助于学生增强对他人情绪状态的理解能力,改善情感识别与社会联结质量。对于面临家庭沟通困境的学生而言,心理剧亦可作为情感调节与关系重构的辅助途径,帮助其改善家庭关系和沟通方式。

3.2 综合素质与职业能力培养中的应用

职业教育的目标不仅限于技能传授,还应涵盖学生综合素质的养成,尤其是在团队协作、情绪管理及职场适应等领域。心理剧因其互动性设计与情境模拟特征,能够为学生提供多维度的能力发展平台。通过参与角色建构与剧情演绎,学生在协作过程中逐步培养领导意识、决策能力与问题解决思维,这些能力对其未来职业适应具有迁移价值。在模拟职业情境的过程中,学生有机会体验不同岗位的角色规范,理解职场情境下的人际互动逻辑,进而增强职业认同感与社会适应能力。心理剧在职业教育场域中的应用,体现了其从心理干预工具向综合性育人载体的功能拓展,为学生的职业发展提供了情感支持与能力训练的双重支持。

4 心理剧对中职学生的作用和效果

4.1 情绪健康与心理调适能力的提升

由于中职学生群体常面临来自家庭、学业和社会适应等方面的多重压力,心理剧为其提供了一个独特的情感疏导与调适平台。通过在心理剧中进行情感的表达和冲突的重构,学生能够缓解焦虑、抑郁等心理负担(孔宝娟,2019)。在情境模拟与角色扮演过程中,学生不仅能够识别自身的情感冲突,还能通过角色转换体验新的应对策略。实证研究(Fındık et al., 2025)表明,通过这些情境模拟,学生能够反思并重新审视自身的情感反应,同时学会如何在类似情境中调整情绪与行为模式。

4.2 人际互动与社会适应能力的增强

中职学生在校内面临着复杂的人际关系挑战。许多学生在与同学、教师及家人之间的互动中,缺乏有效的沟通技巧,常出现社交恐惧与表达困难等问题。心理剧通过角色扮演的方式,让学生体验多元化的角色和人际互动,从而提升其沟通能力和同理心。例如,在剧中,学生可能扮演“焦虑的求职者”或“与父母发生冲突的孩子”等角色,通过情境模拟,学生能够学习到多种沟通策略与情感管理技巧,进而提升其在现实生活中的人际交往能力。此外,心理剧在促进学生团队合作方面也发挥了显著作用。在心理剧活动中,学生常需在团队中进行剧本创作、排练与演出,从而为其提供了锻炼团队协作、领导能力及冲突解决能力的机会。这些能力的提升,有助于中职学生未来职业生涯的适应与发展。

4.3 自我认知与职业发展能力的培养

中职学生由于面临的心理压力和生活困境,往往缺乏自我认知和情绪调节的能力(刘云波等,2024)。

心理剧通过情境模拟和角色扮演,帮助学生更加深入地认识自己,增强情绪管理能力。通过在心理剧中扮演不同的角色,学生能够体验到不同的情绪状态,并在这一过程中学会如何控制和调节自己的情绪。例如,面对剧中的冲突情境,学生能够学会如何在焦虑或愤怒的情绪中找到平衡点,避免情绪失控。这种情绪管理能力的提升,对于学生在面对未来职场中的挑战以及日常生活中的压力调节具有重要意义。

4.4 促进个人成长和职业发展

通过心理剧的参与,学生能够逐渐认识到自己在生活和职业中的定位,提升自我效能感(Zayman & Simsek, 2023),为未来的职业生涯做出更好的规划。在中职教育中,学生的职业发展不仅依赖于技能培养,还与他们的心理素质和社会适应能力密切相关。心理剧通过模拟职业情境,帮助学生在演绎中发现职业发展的方向,培养其职业规划意识。参与心理剧的学生能够在角色演绎过程中,感受到不同职业角色的挑战和机遇,进而获得对自己未来职业方向的认知,并做出更加清晰的职业选择。

5 心理剧在中职学生应用中面临的挑战与问题

5.1 教师专业能力的制约

心理剧的有效实施在很大程度上依赖于教师的专业素养和实践经验。许多中职教师尚未掌握系统的心理剧指导方法与专业技能,这直接影响活动的质量与效果。部分教师无法准确识别学生的心理需求,导致学生参与热情受到影响,心理剧活动未能有效应对学生的实际心理困境。此外,部分教师缺乏创新意识,通常依赖传统剧本或情节设计,难以激发学生的兴趣与参与度。尤其是在面对中职学生时,教师应更多关注与学生生活、情感及职业规划相关的主题,以确保心理剧活动的吸引力与实际意义。

5.2 学生参与度与积极性的问题

中职学生的参与度直接影响心理剧活动的效果。由于学生个体差异较大,部分性格内向的学生参与行为较为被动,甚至存在回避参与的情况。此外,部分学生对心理剧的理解存在误区,认为它仅仅是娱乐性活动,忽视了其在情感管理、自我认知和职业规划方面的重要作用,这种误解会影响他们的参与积极性,从而降低活动的心理干预效果。同时,学业压力也是中职学生参与心理剧活动的障碍之一。由于课程安排紧张,学生往往难以抽出足够的时间和精力参与心理剧活动,进而影响活动的有效开展。

5.3 资源与场地的限制

心理剧活动的顺利实施需要一定的物质与场地支

持。然而，许多中职学校面临道具、设备和活动场地不足的问题。心理剧活动需要特定的服装、道具、音响及灯光设备，但大多数学校无法提供充足的资源支持。此外，许多学校缺乏专门的活动场地，通常只能在普通教室或会议室开展活动，无法为心理剧提供足够的空间和氛围。另外，资源和资金的限制也制约了心理剧活动的规模和效果。学校往往无法通过资金支持聘请外部专家、购买专业材料或组织大型活动，因此难以呈现出良好效果。

5.4 评估效果的困难

尽管心理剧活动对学生心理健康具有积极作用，但评估其效果时仍存在较大困难。心理剧的影响涉及情感表达、社会适应、人际交往等多个方面，这些因素很难通过传统的量化指标来评估。此外，由于中职学生的流动性较强，许多学生毕业后去向不明，使得长期效果的追踪评估变得困难。学生的主观反馈也可能存在偏差，影响评估结果的客观性。

6 促进心理剧在中职学生中有效应用的策略

6.1 提升教师的专业素质

为推动心理剧在中职学校中的有效实施，提升教师的专业素质至关重要，尤其是在心理剧指导方法与技能方面。学校应为教师提供定期的心理剧培训，帮助其掌握心理剧的理论知识、指导技巧及实践经验。教师还可通过参与学术研讨、讲座等活动，了解心理剧教学领域的最新发展，确保活动设计与学生需求的契合。此外，学校可以邀请心理剧专家定期进行指导和咨询，解决教师在教学中的实际问题，并提供针对性的支持。

6.2 创新心理剧活动形式

为激发学生的参与兴趣，创新心理剧活动形式尤为关键。学校可结合现代科技手段（如视频制作、虚拟现实等）创新心理剧的表现形式，进一步增强其吸引力和参与感。例如，通过视频记录学生表演，结合音效和特效，创造更加生动且沉浸式的活动体验。除此之外，学校可通过设置竞赛机制、奖项激励等方式提升活动的趣味性，同时根据学生的成长阶段与心理需求设计系列衔接的心理剧活动，构建持续的心理教育体系。

6.3 合理配置资源

在资源和资金有限的背景下，学校应注重现有资源的整合与共享。学校可通过优化场地与设备使用，合理安排活动空间，充分利用现有教室、礼堂等场地开展心理剧活动。此外，学校应积极争取外部资金支持，通过社会捐赠或企业合作等途径为心理剧活动提供物质保障。通过与其他学校或机构建立资源共享平台，学校可共享道具、剧本等资源，从而降低活动成本，提高资源

使用效率。

6.4 建立科学的评估体系

为确保心理剧活动的有效性，学校应建立科学合理的评估体系。评估应涵盖多个维度，包括学生参与度、情感表达、社交能力提升等，采用问卷、访谈与心理测试等多种方法收集数据，确保评估的全面性与客观性。学校亦可建立学生成长档案，记录其参与心理剧活动前后的心理变化，为后期评估提供长期的数据支持。

7 结论

7.1 研究成果总结

本研究探讨了心理剧在中职学生中的应用现状，揭示了其在促进学生心理健康、提升社交能力及情感表达方面的重要作用。本文通过分析实施过程中的挑战与问题，提出了相应的解决策略，指出了教师专业能力、学生参与度、资源限制及评估难度等问题。心理剧的有效应用不仅有助于学生心理健康的改善，还能提升其综合素质与职业能力。

7.2 未来研究方向

未来研究可进一步探讨心理剧在不同专业与年级中对中职学生的应用效果，并根据学生个性化需求进行定制化设计。此外，结合信息技术，如线上平台与虚拟现实等，探索心理剧活动的新形式将是未来的研究重点。通过不断优化心理剧的实施方式，未来可为中职学生的全面发展提供更有力的支持。

参考文献

- [1] 刘云波, 谢瑶, 田艾灵. (2024). 学校投入对中职学生非认知能力发展的影响研究. *教育经济评论*, 9(5), 90-110.
- [2] 卢元凤, 赵成佳, 俞国良. (2024). 基于调研证据的中职班主任对心理健康教育的认知与评价. *中国职业技术教育*, (4), 58-68.
- [3] 孔宝娟. (2019). 心理剧对抑郁症患者情绪自我效能感、自杀意念、心理困扰的影响. *滨州医学院学报*, 5, 334-338.
- [4] 徐媛. (2025). 心理剧技术应用于小学生涯启蒙教育的设计与实施——以“假如我是调香师”一课教学为例. *现代教学*, (22), 63-68.
- [5] Ceylan B & Iren Akbiyik D. (2023). The effect of psychodrama group intervention on the anxiety levels of adolescents preparing for the university exams. *International Journal of Caring Sciences*, 16(3), 1299-1308.
- [6] Dorothea G. (2016). Effectiveness of psychodrama group therapy on pupils with mathematics anxiety. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*, 15(S1), 197-215.
- [7] Findık C, Şahin M & Anlı E. (2025). The effect of a

- psychodrama-based group intervention on anger and self-injurious behaviors in adolescents diagnosed with substance use disorder. *Issues in Mental Health Nursing*, 46(8), 832–843.
- [8] Kim Y, Kim K I & Kim H. (2025). Social observation differentially affects prosocial learning of selfish and prosocial people. *Frontiers in Psychology*, 16, 1440302.
- [9] Maya J, P é rez-Berbel M, Giraldo-Arroyave L & Hurtado I. (2025). Psychodrama: Implementation, study design and effectiveness: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25, 232.
- [10] Moreno J L. (2024). Role Theory and the Emergence of the Self. *Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 15(2).
- [11] Negru-Subtirica O. (2024). Educational identity processes in adolescence: An analysis of longitudinal evidence and the role of educational systems. *Child Development Perspectives*, 18(2), 97–103.
- [12] Sharouni T J, McClymont R G, Alcorn C, Rebar A L, Law K H, Jackson B, Caltabiano N, & Dimmock J A. (2022). Within- and between-person relationships between spontaneous self-affirmations, coping style, and wellbeing. *Stress and Health*, 38(5), 940–949.
- [13] Şimşek C, K ü ç ü k L & Yıldırım E A. (2023). Psychodrama as an intervention management instrument for internal/external adolescent problems: A systematic literature review. *The Arts in Psychotherapy*, 83, 102000.
- [14] Zayman E P, Simsek B K. (2023). The effect of psychodrama on anxiety levels and stress coping styles in academicians. *Med Science*, 12(1), 253–258.
- [15] Zhang H L, Wu C, Yan J R, Liu J H, Wang P, Hu M Y, Liu F & Qu H M. (2023). The relationship between role ambiguity, emotional exhaustion and work alienation among Chinese nurses two years after COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23, 516.

An Analysis of the Current Status and Pathways for Applying Psychodrama in Mental Health Education for Vocational High School Students

Guo Yingying

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Against the backdrop of vocational education increasingly emphasizing its educational functions, mental health education for secondary vocational students has garnered widespread attention. As a group counseling approach centered on role-playing and scenario reenactment, psychodrama demonstrates unique advantages in promoting emotional expression and social adaptation. This paper systematically reviews the theoretical foundations of psychodrama and, based on the current realities of mental health education in secondary vocational schools, analyzes its application value in promoting mental well-being, regulating emotions, enhancing interpersonal skills, and developing vocational identity. It also explores the practical challenges encountered during implementation. The article further proposes pathways for improvement, including enhancing teacher professional competence, optimizing activity design, strengthening resource support, and establishing diversified evaluation mechanisms. The study concludes that, under conditions of scientific organization and standardized implementation, psychodrama—as an experiential psychological education method—holds significant practical value for promotion in vocational school mental health education. However, its effectiveness remains contingent upon scientific organization and standardized implementation.

Key words: Psychodrama; Vocational education; Mental health; Emotional management