

论心理剧在国内的流派发展及其应用

盛嘉培 陈秋燕

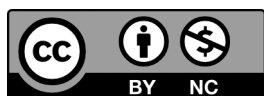
西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 心理剧（Psychodrama）是由维也纳精神病学家雅各·莫雷诺（Jacob Levy Moreno）在1921年创立的，并于20世纪80年代首先传入我国台湾地区。近年来，心理剧在我国大陆迅速发展和传播，并结合我国实际情况形成了具有本土化特点的研究流派。本文从多元流派的视角，分析心理剧三个流派在国内的发展及其应用情况。

关键词 | 心理剧技术；心理剧；发展；应用

Copyright © 2023 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

1921年，维也纳精神病学家雅各·李维·莫雷诺（Jacob Levy Moreno）创立了心理剧（Psychodrama）这一治疗技术，它是一种“将孤立的个人治疗转变为在团体中治疗个人”“将口语治疗转变为以行动方式的治疗”的心理治疗方法^[1]。在莫雷诺（Moreno）看来，创造过程（Creative Process）比创造物（Product）更为重要，而自然的状态是需要进行启发的。因此，心理剧强调的是激发人的自发性而非说教。

20世纪20年代，莫雷诺（Moreno）就在维也纳举办了一场自发性表演，引用真实故事对来访者进行心理治疗，进而使问题得到解决。莫雷诺于20世纪30年代后期在医院开展使用心理剧疗法对病人进行治疗的服务，并于1942年建立了美国团体心理疗法和心理剧疗法协会。随着进一步的发展，其理论和实践都在不断丰富，逐渐成长为一种疗效显著的心理治疗方法。此后，心理剧开始在世界上流行发展。莫雷诺将其定义为：利用戏剧的方式对人的真实心理进行挖掘，妥善处理人际关系并揭露世界的真实面目，应用剧场表演的形式对来访者的心理疾病进行诊断，而后探究其影响因素，达到更好的治疗效果来帮助人们恢复其心理健康水平，提升心理素质^[2]。

心理剧的诞生标志着个体的单独治疗开始转向在团体中对个体进行治疗，发展至今已经逐渐成为团

基金项目：西南民族地区社会心理服务基地2023年项目研究成果。

通讯作者：陈秋燕，西南民族大学教育学与心理学学院教授，硕士生导师，研究方向：心理咨询、团体辅导与危机干预。

文章引用：盛嘉培，陈秋燕. 论心理剧在国内的流派发展及其应用 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(5): 528-533.

<https://doi.org/10.35534/pc.0505061>

体心理咨询与治疗之中常用的技术之一^[3]。在传入我国后与更是与本土文化相结合并发展出其独有的特点，近年来应用范围及领域也进一步扩大。

2 国内心理剧流派的发展

国外对于心理剧的研究起步较早，且已经形成了相对成熟广泛的研究结论。然而，20世纪80年代中期心理剧才开始传入我国。

发展始于我国的台湾地区，第一阶段（1979—1987）心理剧被正式引入我国台湾并在医院中慢慢普及开来。1974年陈珠璋等人在我国台湾成立了第一个心理剧学习团体；1983年《由演剧到领悟——心理剧方法之应用实际》的出版则标志着台湾心理剧的萌芽^[4]；第二阶段（1988—1993）中我国台湾的心理剧开始从医院走向校园，进入团体活动之中。1990年大学开始开设心理相关的学科，同时心理剧也开始应用于其他年级的学校教育中。随着王行、郑玉英将心理剧与家庭重塑相结合，心理剧也开始进入社区^[5]，两人还在1993年出版了《心灵舞台——心理剧的本土经验》，为心理剧发展奠定基础；1993年陈珠璋教授也通过光智基金会设立青少年心理卫生中心，推动社区中邻近校园的心理剧活动^[6]，也使其形式变得更加丰富多样；第三阶段（1994—2004）中许多拥有丰富经验的咨询师开始到访台湾，开展各种形式的培训与讲座，涉及主题式短期工作坊、个别训练师长期深耕，心理剧在台湾地区逐渐扎根。另外值得一提的是，在这个时期龚鈺博士将心理剧与本土文化相结合，创造出了国内心理剧的一大流派——易术心理剧；第四阶段（2005—）里接受心理剧系统培训的学生逐渐开始走出中国台湾，到其他国家接受更加系统的学习，与国外学者合作训练得到认证，返回我国台湾后创造出兼具东西方特色的更有系统性的心理剧形式，发展迈入一个崭新的阶段。而下文所述的一大流派——螺旋心理剧（TSM）的模式也是在2004年开始被引入我国台湾进行认证制度^[7]。20世纪80年代后期心理剧才开始传入我国大陆地区，逐渐成为大陆学者所熟知的内容并应用于实践。此后，众多经验丰富的心理剧学者到访中国，开展多次关于心理剧技术、干预治疗的讲座培训活动。

时至今日，心理剧已经在我国发展了30余年，应用范围从最初的医院精神科走向学校、社区、监狱等众多场合。从多元文化视角来看，结合我国本土文化，心理剧在中国的推广与创新主要涉及易术心理剧、螺旋心理剧和经过中国本土改造创新的校园心理剧^[8]，其相关理论和技术也被应用于学校教育、临床医疗、司法部门等各个领域之中。

2.1 易术心理剧

易术心理剧（Yi Shu Psychodrama，又称易术表达性心理治疗，简称“易术”）由美籍华裔龚鈺博士所创立，是一种“中西合璧”“古为今用”“洋为中用”的整合式、多元化的团体治疗模式^[9]。所谓的“易术”即在多变的社会之中生活的艺术。易术既是一种最新的治疗方法，也是一种传统的治疗历程^[10]。

易术心理剧是有别于精神科传统常规治疗方法的，如药物治疗、物理治疗等；也不同于传统的谈话形式心理治疗，如询证医学证据较多的认知心理治疗^[21]。其核心的主张是认为康复就是去帮助一个人发生改变，能够持续地在身体及心灵等方面与其生活的社会环境保持一种平衡与和谐。它的形成既具体又富有灵活性，通常可以降低个体的防御，一步步还原当事人的真实经验，从而呈现出丰富的情感并带

来矫正性体验和希望感。融合了传统中医的观念、道家哲学思想，以及心理剧、社会计量、完形治疗的概念，同时加入音乐、舞蹈、绘画等治疗手段，是一种结合了中国本土文化与西方心理剧技术的更适合国人的治疗方法。

2.2 螺旋心理剧

螺旋心理剧 (the therapeutic spiral model, TSM) 也称为螺旋模式心理剧。由著名心理学家凯特·亨德金斯 (Katherine Hudgins) 在古典心理剧的基础上发展创立的^[11]，与古典心理剧相比其步骤和心理冲击强度都得到了一定程度的调整，并且发展出更丰富的技术和内涵。这是一种经验取向的治疗模式，用来治疗创伤的心理剧，通过运用心理剧来预防再度受到创伤的一种临床上的结构方法。螺旋心理剧有着快速而高效的特点，在整个过程中建立一个相对安全的结构形式，分为六个安全模式：(1) 安置观察的自我角色并进行具体化；(2) 布巾圆圈建立一个安全结构；(3) 光谱测量法；(4) 社会测量法；(5) 圆圈社会测量法；(6) 策划艺术活动^[12]。让来访者通过表演的形式，将自己内在的心理困惑展示给心理咨询师，并借此表达出藏在内心的感受，从而培养和提高对自身的觉知力，进一步实现自我的整合，同时也能达到人际关系和谐的一种深层心灵互动模式^[13]。TSM 能够使来访者的心理和行为都得到更加合理的控制，提高自我，促进成长。

2.3 校园心理剧

校园心理剧 (又称“校园心理情景剧”) 是在心理学家雅各布·莫雷诺创立的心理剧疗法的基础上发展起来的。带有国内校园特色的心理剧表现形式，近几年已成为学校广泛应用的心理健康教育方式之一^[14]。目前，国内对于校园心理剧的概念还未有完全统一，王丹和李玉华认为校园心理剧是一种带有国内校园特色的心理剧表现形式^[15]；而林静则将校园心理剧定义为一种团体心理治疗方法，即校园心理剧的表演既能够解决当事人自己的心理健康问题，与此同时又可以促进全体学生受到教育的启发，从而发生改变^[16]。

校园心理剧是将戏剧、小品、心理问题融合一体，在学校环境内，通过心理老师和团体参与演出者、观众组成，借由舞台来呈现学生各种心理困扰，启发学生通过自我表演来呈现存在的各种各样典型的心理问题或者心理困惑，并在这个过程中学会如何正确处理学习和生活中遇到的相关问题，是从容面对并解决自己心理问题的一种心理疗法^[17]。校园心理剧与传统的说教式教育不同，具有较强的表演性和趣味性，因此可以更好地吸引学生的兴趣^[18]。

3 心理剧各流派的应用

中国大陆心理剧的传播与发展过程比较复杂，从多元流派的视角来看，在中国的推广与创新，主要分为龚钵博士的易术心理剧、凯特·亨德金斯博士的螺旋心理剧，以及经过中国本土改造创新的校园心理剧为三大心理剧理论与技术派别^[8]。其理论在本土文化相结合的同时，应用范围也在不断发展和扩大。

(1) 易术心理剧

易术心理剧是结合了东西方心理治疗的内在理念而形成的一种本土心理疗法，它发芽于西方心理剧

的土壤，又吸收了东方中医理念及道家哲学思想。纪忠红、梁彦蕊等人在2022年针对4+2护士与护生双重角色的特殊群体予以易术心理剧团体辅导，运用心理剧的主要研究方法——社会计量来探索该群体的职业认同感的研究^[19]；毕亚伟等在2018年的相关研究显示，与传统心理干预方式相比较，易术心理剧更能够使患者培养出积极的态度去面对病痛与生活^[20]；另有胡潇予（2019）等运用质性方法研究易术心理剧治疗后抑郁症患者的真实感受，并发现易术心理剧团体有助于改善抑郁症患者的情绪、认知和社会功能^[21]；而2011年陆鹏娟在《易术身心灵疗法对压抑个体干预的研究》中发现，易术身心灵疗法对改善压抑个体的特质焦虑水平和社会期望水平效果良好，并且有稳定对治疗效果^[22]。

（2）螺旋心理剧

在凯特博士和许多心理学家的努力下，螺旋心理剧已在中国逐步发展起来，与中国文化理念碰撞出火花。经过相关的文献检索发现，有关螺旋心理剧的应用及研究相对较少。2007年4月在北京举办了中国大陆华北地区首次螺旋模式心理剧专题培训。在中国该项心理咨询技术的首次培训是1993年在台湾地区举办的。目前，我国台湾心理学相关从业者将其视为主要应用技术之一。螺旋心理剧经过20多年的发展，其身影已经遍欧美、澳洲、亚洲等13个国家地区，并在心理学、教育学、管理学等领域发挥了强大的实际应用效果。另外，屠琰（2017）运用螺旋心理学解决一位高一男生与父母之间的亲子矛盾^[13]；桑志芹（2009）探讨了螺旋心理剧和艺术治疗对于心理创伤治疗的作用，发现螺旋心理剧用六个安全模式来帮助创伤个案在安全模式里尝试慢慢可以表达发生在自己身上的事情，并且在灾区的心理援助建立安全模式，为创伤幸存者提供安全感和信任感，从而恢复对自我的控制^[12]。

（3）校园心理剧

在我国，心理剧被广泛应用学校教育之中，因此从中衍生出了校园心理剧。根据学生这个特定的群体，针对学生的学习、生活、人际交往当中出现的一些问题，进行相应的辅导和治疗^[23]。因此校园心理剧的应用相较其他两种更为广泛和多样，相关经验也更加丰富成熟。经过文献检索发现，国内关于校园心理剧在学校心理健康教育方面的应用研究较多。近年来，校园心理剧被应用于高校班级管理之中，利用多种表演技术能够普及心理知识、改变学生认知、释放学生情绪、增进师生情感^[24]；同时，也被应用于各类学生群体，如高校大学生、中职学生、技工院校学生和小学生群体^[17, 25-27]。2020年刘玉平在运用校园心理剧培养学生良好行为的研究中发现，校园心理剧的应用过程能够帮助学生们加深对剧情的理解，促进实际应用，并在过程中获得同伴的情感上的支持和认同，有利于学生行为由内向外发生层层改变^[28]。许多研究都能证明，校园心理剧对于提升学生群体的心理健康水平以及在学校内开展心理健康教育工作都有良好的效果。

4 现状与困境

综上所述，可以看出心理剧自传入我国后结合本土特点的发展主要涉及三个流派，即易术心理剧、螺旋心理剧和校园心理剧。其应用除了集中在学校心理健康教育、班级课程建设方面，还被运用到了医疗领域，从最初针对精神分裂症、焦虑症、强迫症患者到现在已经将范围拓展到网络成瘾、哀伤辅导、创伤疗愈等方面^[4]。另外，近年来还有心理剧应用于社区和司法领域之中，例如为警察群体进行职业压力的缓解或针对监狱中服刑人员进行心理矫正等。可见国内心理剧的发展应用范围比较广，可用于不

同的群体。

然而,心理剧作为一种团体心理治疗的方法,对于领导者的专业素质和技术要求较高,因此虽然涉及范围广,但是应用的成果并不深入,且对于心理剧的专业学术研究较少,其作用机制、伦理议题等不甚明朗。专业人才缺乏、培养力度不够,专业团队建构还处于起步阶段且学科建设也处于空白状态。今后如何将心理剧从横向发展转为纵向发展,如何加大学科建设和专业人员的培训,如何使心理剧更加具有本土化特色,更加适应我国的应用人群,从而为提高国民心理健康服务等,都将成为我们应该重视的问题和不断努力的方向。

参考文献

- [1] 赖念华. 台湾心理剧文献回顾1968—2011: 看心理剧的发展与转变 [J]. 中华辅导与咨商学报, 2013 (36): 33-66.
- [2] 苏祺彦君. 社区矫正巧用心理剧技巧 [J]. 中国社会工作, 2020 (33): 33.
- [3] 樊富珉. 团体心理咨询 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 20.
- [4] 梁黛婧. 心理剧在国内的发展现状及困境 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (9): 1432-1437.
- [5] 郑玉英. 家庭重塑—家族治疗与心理演剧的交汇 [J]. 东吴政治社会学报, 1989 (13): 425-438.
- [6] 陈俊莺. 台湾心理演剧的历史发展 [J]. 台湾心理剧学刊, 2021, 8 (1): 25-37.
- [7] 赖念华. 从行动脚步中看台湾心理剧的发展与实践 [J]. 台湾心理剧学刊, 2021, 8 (1): 1-24.
- [8] 桑志芹, 黄皓明. 中国大陆心理剧传播与发展的历史研究 [C] //中国心理卫生协会. 第八次全国心理卫生学术大会论文汇编. 2015: 181.
- [9] 纪忠红, 王尔东. 易术疗法的治疗模式、过程及特征 [J]. 中外医学研究, 2012, 10 (25): 151-152.
- [10] 纪忠红, 王尔东, 陆鹏娟. 简述易术疗法及其研究现状 [J]. 求医问药 (下半月), 2012, 10 (6): 268.
- [11] 刘頔頔. 螺旋心理剧在中国的发展 [C] //中国心理学会. 第十一届全国心理学学术会议论文摘要集. 2007: 767.
- [12] 桑志芹. 螺旋心理剧 (TSM) 和艺术治疗对心理创伤治疗的作用 [C] //中国心理学会. 第十二届全国心理学学术大会论文摘要集. 2009: 613.
- [13] 屠琰. 我演“我”人生, 收获新成长——运用螺旋心理剧疗法解决亲子矛盾 [J]. 职业教育 (下旬刊), 2017 (2): 58-60.
- [14] 凌辉, 彭双, 刘雯瑜, 等. 校园心理剧促进小学一年级学生日常自立养成的实验研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30 (1): 182-186.
- [15] 王丹, 李玉华. 冷思小学校园心理剧热潮 [J]. 现代中小学教育, 2016, 32 (1): 97-99.
- [16] 林静. 中小学校园心理剧的概念与特征辨析 [J]. 江苏教育, 2018 (56): 55-57.
- [17] 秦培培, 张梦迪. 校园心理剧对小学生人际交往能力的影响 [J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021, 41 (4): 191-193.
- [18] 庄建东. 校园心理剧特征探析 [J]. 文教资料, 2010 (36): 112-114.
- [19] 纪忠红, 梁彦蕊, 陈宇慧, 等. 易术心理剧单次团体辅导对护理高职4+2学生职业认同的探索研究 [J]. 医药高职教育与现代护理, 2022, 5 (5): 385-387, 391.

- [20] 毕亚伟, 张纯良, 宋美英, 等. 应用心理剧元素对创伤后应激障碍患者自我评价的影响 [J]. 按摩与康复医学, 2018, 9(18): 60-61.
- [21] 胡潇予. 易术心理剧应用于抑郁症疗愈过程及效果的质性研究 [D]. 重庆: 重庆医科大学, 2020.
- [22] 陆鹏娟. 易术身心疗法对压抑个体干预的研究 [C]. 苏州: 苏州大学, 2011: 1-97.
- [23] 杜丙立. 心理剧对大学生抑郁情绪的疗效探析 [J]. 校园心理, 2014, 12(1): 28-29.
- [24] 周的玲. 校园心理剧在现代高校班级管理中的作用 [J]. 科学咨询(教育科研), 2022(5): 47-49.
- [25] 吴玥, 王理鹏. 新时代校园心理剧在大学生心理健康教育中的价值探析 [J]. 汉字文化, 2018(11): 98-99.
- [26] 潘乃焯. 校园心理剧在中职心理健康课堂中的实践运用 [J]. 亚太教育, 2019(12): 129.
- [27] 韩静. 浅析校园心理剧在技工院校心理健康教育中的应用 [J]. 心理月刊, 2020, 15(3): 58.
- [28] 刘玉平. 运用校园心理剧, 培养学生良好行为 [J]. 北京教育(普教版), 2020(11): 68.

The Development and Application of Psychodrama in China

Sheng Jiapei Chen Qiuyan

College of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Psychodrama was founded by the Vienna psychiatrist Jacob Levy Moreno in 1921 and was first introduced into Taiwan in the 1980s. In recent years, psychodrama has developed and spread rapidly in mainland China, and a research genre with localized characteristics has been formed based on the actual situation of our country. This article analyzes the development and application of the three genres of psychodrama in China from the perspective of multiple genres.

Key words: Psychodrama technology; Psychodrama; Development; Application