

心理剧对提升中职生人际沟通能力的作用

胡卫珍

金华广播电视大学(浙江商贸学校), 浙江 金华
Email: 114104580@qq.com

收稿日期: 2021年7月21日; 录用日期: 2021年8月11日; 发布日期: 2021年8月17日

摘要

本文通过实验班、对照班的前后测数据分析, 在实验班开设心理剧选修课, 通过心理剧的各种技术, 贯穿换位思考意识和换位思考能力的培养, 着眼于提升人际沟通能力。期末采用量化分析、访谈等方法对心理剧的实效性进行评估, 结果表明, 心理剧唤醒了中职生的换位思考, 提高了中职生的人际沟通能力。

关键词

心理剧, 中职生, 换位思考, 人际沟通

The Effect of Psychodrama to Improve Secondary Vocational Students' Interpersonal Relationship

Weizhen Hu

Jinhua Radio and Television University (Zhejiang Commerce and Trade School), Jinhua Zhejiang
Email: 114104580@qq.com

Received: Jul. 21st, 2021; accepted: Aug. 11th, 2021; published: Aug. 17th, 2021

Abstract

This paper uses the before and after data analysis of the experimental class and control class, by opening an elective course on psychological drama for the experimental class, using various techniques of psychological drama to cultivate the ability of perspective-taking, with a view to improve interpersonal communication skills. At the end of the term, it uses quantitative analysis and interview to evaluate the effectiveness. The results showed that psychological drama had awakened perspective-taking and improved their interpersonal communication skills.

Keywords

Psychodrama, Secondary Vocational Students, Perspective-Taking, Interpersonal Relationship

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 问题的提出

青春期的中职生渴望被理解、被接纳，良好的人际关系是他们塑造自我、完善人格的重要手段。本人在日常工作中经常发现有些同学遇事多从自己的角度考虑，时常因不善于处理各种人际关系而产生情绪问题，严重的还会导致心理问题的出现。例如，当他人的看法、想法、生活习惯等与自己不一致，或认为他人对自己不尊重时，因控制不住自己的情绪而采用极端的方式，以“以牙还牙”、打架、自我封闭等方式来处理。因人际交往问题前来心理咨询的占绝大多数，学生在人际交往中的困惑与学生缺乏换位思考能力有关[1]。

通过心理剧的角色互换技术，学生可以模拟并体会不同于真实日常生活的角色(例如扮演同学、父母、老师等)。心理剧的演出过程就是学生创造力发展的过程。此外，心理剧所具有的能够有效地吸引参与者、调动人的积极性，符合青少年的积极好动的心理特点，可以针对不同的心理问题设定主题、设计情节，比较突出地表现出人际性、互动性，运用过程中弥漫着深受学生喜爱的和谐、安全、信任、开放、游戏式的气氛，心理剧本身的形式也极富创造性和自发性等特点，这使得它在学校心理健康辅导中彰显出独特的魅力[2]。

心理剧具有直观、受众面广、有趣、积极主动的特点，容易被中职生所接受，能给中职生提供一个展现自我的平台，它不仅能使参与演出的人得到启发和成长，也能对更多的观众起到教育和预防作用[3]。

2. 心理剧的实践探索

选择其中一个班作为实验班，开设一个学期的心理剧选修课，另一班级作为对照班。开学初和期末对这两个班采用《中职生人际关系问卷》[4]进行施测，分别获得前后测数据。

在实验班布置作业来征集人际沟通方面的剧本，要求亲身经历或者身边发生的人际关系事件，收集了35个剧本，评阅后选取了20个较好的剧本，亲子沟通剧本8个，师生沟通剧本3个，同伴沟通剧本9个，然后商议接下来的心理剧选修课安排，根据自愿原则，20名作者愿意分享他们的人际沟通剧本。

心理剧选修课每周一次，每次课安排一个剧本，本文以女生寝室闹矛盾心理剧示例。

2.1. 热身阶段：通过重温课堂公约“尊重、参与、合作、保密”和热身活动，建立团体的信任感和凝聚力

热身活动——“信任之旅”：按团体分成两组，分别是“盲人”和“哑巴”，由“哑巴”学生依次站在“盲人”旁边，按原定的路线，带领“盲人”到达目的地，体验助人与被助的感觉。再互换角色，重复游戏，分享体验。

通过这个热身活动，为团体成员编织了一个安全的摇篮，每个人都渐渐地开始信任导演、团体，在这样一个充满爱、关怀及创造力的气氛中，成员能真正地打开心扉，呈现出内心的矛盾和冲突，表达出

深层的情感和态度。

2.2. 演出阶段：这是心理剧中最重要阶段

在实践中，我们根据学生自己写的真实的心理剧本，剧中的人物角色都由学生扮演，无论是同学、朋友、老师、父母、旁白、天使、恶魔等。学生借助肢体语言、台词、道具，创造性地将自己投入到所扮演的角色，让主角重新进入事件发生时的场景，主角借助舞台表演实现了在过去的场景中宣泄与完形；在现在的场景重新扮演与领悟；在未来的场景中预演及重获希望。

常用的心理剧技术有：角色互换技术(Role Reversal)、镜子技术(Mirror)和替身技术(Doubling)。本次心理剧采用了雕塑、角色互换、镜像、未来投射等技术[5]。

1) 背景——[人物介绍]

朱备(主角)：对自己长相、家境感到自卑，但自尊心极强，学习努力，从学习中获得成就感，受老师喜欢，爱劳动，担任寝室长。

张婷(辅角)：朱备室友，家境富裕，聪明贪玩，个性张扬，不爱劳动，有男朋友，爱打电话，讨厌死读书的人。

阿美(辅角)：朱备室友，爱打扮不爱学习，活泼好动，心直口快。

王欣(辅角)：女，朱备室友，温柔善良，易受他人影响，没主见。

2) 剧情演出

第一幕——雕塑寝室人际关系状态

通过角色扮演，雕塑技术，让画面定格：朱备一个人在看书，其他三位室友看手机视频有说有笑地在吃着零食，不时地发出一阵阵笑声、讨论声。这种客观具体的画面，使主角更加清楚地领悟到自己的盲点。主角可以借由身体上的拉力、压力、触感与心中的某种情绪共鸣，或引发某种情感，打开与情绪有关的记忆。

接着，让张婷跟朱备交换角色，让张婷发表感受。然后，让团体成员推断主角(朱备)的感受。最后，朱备分享自己的感受。在这个环节中，激发学生的换位思考意识和换位思考动机。

第二幕——寝室打扫卫生闹矛盾

张婷：谁让你动我被子了！我最不喜欢人家乱动我东西了！

朱备：你不叠被子我们寝室会扣分。

张婷：你是想不扣分在老师面前树立好形象吧？虚伪！

朱备：我受够你们了！

就这样，寝室里闹起来了矛盾。

主角跟辅角第一遍演出完后，导演将主角带出舞台，使她脱离原有角色，让两位观众分别模仿主角和辅角刚才的表演，让主角、辅角有机会如同照镜子一样，看到自己的行为举止和内在的心态。通过这个镜像技术，导演引导主角、辅角以旁观者的角度去观看整个心灵挣扎的过程，重新体验，重新感受，重新领悟。

第三幕——晚上就寝起冲突，发微博发泄、报复

第一遍演出完后，通过角色互换，让张婷跟朱备互换角色，分别体验对方的想法和感受。在这个环节中，学生进一步感受换位思考在人际交往中的重要性。

第四幕——次日早上张婷看到微博，矛盾激发，正面冲突

第一遍演出完后，通过角色互换，让张婷跟朱备互换角色，分别体验对方的想法和感受，提高推断对方想法和感受的准确性。

然后，导演让其他观众成员模仿刚才主角的演出，通过镜像技术，导演引导主角、辅觉以旁观者的角度去观看整个心灵挣扎的过程，再次体验，再次感受，再次领悟，有助于主角以一个旁观者的身份来看待自己的问题及自己处理问题的方式方法，澄清自我观念与他人沟通间的差异，从而更自然而客观地评价自己。

第五幕——未来投射

采用未来投射技术，让主角表达、解释自己对和谐的寝室人际关系的看法、感受和期望，主角用行为来描绘她所期望的或想象中的寝室人际关系，并把这些预期事件通过演出表现出来。通过对未来事件的构建、期望，思考问题情境，增进对愿望事件结果的了解，从而有效地采取措施，实现愿望中的未来。

第六幕——实现“助人自助”

第二天，朱备在微博上发说说：“为泄恨，制造谣言，对张婷造成了伤害，在这里郑重地向她道歉。这一切都是我的错。”之前的说说和照片也删掉了。

在寝室里，朱备找了个合适的机会跟张婷当面道了歉，张婷也表示接受，他们和好了。他们都尝试了换个角度看对方和自己，学习了新的态度、认知与行为方式，并进一步认识自我、悦纳自我、提升自我，学会宽容待人、友好相处，提高人际交往能力，实现了“助人自助”。

2.3. 分享阶段

这个阶段主要是让成员发泄自己的情感，鼓励同学进行反思、反省，分享感悟。心理剧演出之后，除了分享自己在演出中的体会和感悟外，也鼓励同学们积极分享自己曾经经历过的与主角类似的问题或故事，并分享自己当时经历过的感受和想法。同时在整个分享阶段不能够对主角的想法和感受进行批评等，需要给与主角支持的力量。

3. 实施效果评估

3.1. 使用统计软件 SPSS13.0 对实验班、对照班分别进行前后测数据分析

实验班的人际关系前后测均值相差 26.19 (见表 1)。

Table 1. Statistical table of descriptions for before and after level of interpersonal relationships in the experimental class
表 1. 实验班人际关系水平前后测描述统计表

	最小值	最大值	平均值	标准差
前测	135	239	173.29	24.356
后测	151	247	199.48	21.235

对照班的人际关系前后测均值相差 2.07 (见表 2)。

Table 2. Statistical table of descriptions for before and after level of interpersonal relationships in the control class
表 2. 对照班人际关系水平前后测描述统计表

	最小值	最大值	平均值	标准差
前测	139	223	179.25	18.853
后测	141	220	181.32	18.247

对实验班前后测的差值与对照班前后测的差值进行独立样本 t 检验, 由上表可知, $t = 7.523$, $df = 58$, $p < 0.001$, 在统计学意义上具有显著作用, 表明心理剧对中职生人际关系的影响显著(见表 3)。

Table 3. Comparison of gaps of the before and after level of interpersonal relationships between experiment class and control class

表 3. 人际关系水平实验班前后测差距和对照班前后测差距的差异比较

	t	df	p
实验班前后测差值 - 对照班前后测差值	7.523	58	0.000

3.2. 《访谈纲要》

1) 本学期心理剧中你感受最深的是什么? 2) 你认为心理剧对你是否有帮助? 3) 你觉得你的换位思考或者人际沟通能力有没有变化?

心理剧选修课结束后, 根据《访谈纲要》对实验班进行每人 3~5 分钟的访谈, 并做好相关记录。结果显示, 大家对心理剧认可度很高, 大多数同学反馈很喜欢心理剧, 在扮演中去体会, 还让其他人来模仿或者换种方式来继续剧情, 很有意思, 让我们看到不同的结局。通过扮演不同角色, 体会到了他人的感受和需求, 会去换位思考别人, 会提醒自己站在别人的立场上去思考, 自己的人际沟通能力有了明显提升。

总之, 学生在心理剧演出和体验中获得了新的体会, 重新体验到了成就感, 调动了学生的各种感觉器官, 增加了学生的情绪情感体验, 在体验中感悟, 在感受中启发, 这些都很好地唤醒了学生的换位思考意识, 激发了换位思考动机, 提高了换位思考能力和人际沟通能力。

参考文献

- [1] 陶利琴. 中职生人际沟通状况调查及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2012.
- [2] 孙红, 张辉, 任霞. 适宜学校心理健康教育的优良模式——心理剧[J]. 中国健康教育, 2006(11): 870-871.
- [3] 赵雅丽. 中职学生心理健康教育心理剧的作用研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2014.
- [4] 胡卫珍, 葛亚波. 中职生人际关系问卷的编制及信效度检验[J]. 心理学进展, 2015(5): 61-66. <http://dx.doi.org/10.12677/ap.2015.52009>
- [5] 陈慧君. 心理剧的实践要素及理论支撑[J]. 学习月刊, 2014(3): 23-24.