

# 心理情景剧在班主任谈话中的应用

姜桂芳

湛江市第二中学, 广东 湛江

收稿日期: 2023年4月24日; 录用日期: 2023年5月31日; 发布日期: 2023年6月12日

## 摘要

本文论述心理情景剧在认知、情感和行动上对班主任与学生谈话时的推动和促进作用, 认为以心理情景剧创作、表演、传播等方式在班主任谈话中产生显著效果, 参与者通过搜集典型素材、创作剧本, 组织、观看或表演心理情景剧, 增进了情绪调试, 推动人际互动, 为班主任与学生心理困惑解决和自我觉察提供了平台。

## 关键词

心理情景剧, 班主任谈话

# The Application of Psychological Scenarios in Class Teacher's Conversations

Guifang Jiang

Zhanjiang No. 2 Middle School, Zhanjiang Guangdong

Received: Apr. 24<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 31<sup>st</sup>, 2023; published: Jun. 12<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

This article discusses the driving and promoting effects of psychological sitcoms on the cognitive, emotional, and behavioral aspects of class teacher and student conversations. It is believed that the creation, performance, and dissemination of psychological sitcoms have significant effects on class teacher conversations. Participants collect typical materials, create scripts, organize, watch, or perform psychological sitcoms, enhance emotional adjustment, and promote interpersonal interaction, provided a platform for class teachers and students to solve psychological confusion and self-awareness.

## Keywords

### Psychological Drama, Class Teacher Talk

Copyright © 2023 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. 引言

教育领域出现了四大转向：教育内容从知识传授转向精神成长、教育功能由适应社会转向变革社会、教育方式由训练社会人转向教化以成人、教育生态由适应教育转向超越教育。在这一背景下，班主任谈话成为国家实现立德树人的时代追求，更是学校实现育德能力的重要途径(陈超武, 2020)。然而，教师对担任班主任缺少主动性(刘长海, 2022; 刘永和, 2017; 任登峰, 2019; 孙利, 2015)，出现严重的“教”与“育”的分离，导致班主任工作负担越来越重班主任与学生谈话，经常遭遇无效。

著名教育家夸美纽斯曾说：“老师的嘴，就是一个源泉，从那里能够发出知识的溪流。”笔者尝试沟通理性成为教育领域富有时代性的自觉追求，师生间的沟通成为影响教育成功与否的一个极其重要的因素。作为与学生关系最为密切的老师——班主任，必须选择有效的沟通途径，促使师生双方加强情感交流、促进理解，达成教师和学生对教育教学工作的共识，构建和谐的教育教学氛围，提高教育教学的效能，同时促进学生和教师双方的共同成长和发展。我认为，有准备谈话是班主任工作的走心途径，是师生间沟通的有效策略。有准备谈话是指教师做好心理准备和物质准备后，运用真诚、尊重、倾听、无条件积极关注和共情等心理辅导技巧，加上无声的肢体语言等，与学生进行的沟通交流。本文就谈谈班主任如何进行有准备谈话的建构。

## 2. 班主任与学生谈话时存在的问题

### 2.1. 班主任谈话准备不充分

班主任工作常常是科任老师的“副业”，工作琐碎且涉及面广，日常工作实践很多时候就是提交表格，统计数据，配合学校管理工作之后，已经筋疲力尽；所以常常让班主任育人工作准备不足，反思总结经验积累不够，情绪调控不强，谈话前对结构性准备不充分。

### 2.2. 班主任谈话现场感缺失

班主任与学生谈话，是一项思想互动活动。但班主任平常没有考虑学生的心理特点，没有关注具体谈话对象的性格、成长背景以及经历的生活事件；与学生谈话往往是学生出现问题或者犯了错才展开，因此处理学生问题多“照章办事”——给予纪律处分等，无暇关注违纪行为背后的思想和更深入了解学生心理动态。导致班主任与学生谈话，无论发生在什么时间、什么地点、发生在任何学生身上，同一个班主任与任何学生谈话几乎大致相同。长此以往，就会导致学生产生“被谈话”感，甚至觉得浪费时间，很难对班主任的教育产生认同感，破坏了师生关系。

### 2.3. 班主任谈话专业性不够

班主任作为与学生谈话的发起者、调控者和思想引路人，没有接受专业系统的业务培训，对心理专

业研读和学习欠缺,不能掌握心理教育理念和技术,不懂专业表达理解学生、关爱学生,耐心倾听学生的心声;导致与学生沟通演变成班主任“说教”,学生不能敞开心扉,常随便应付甚至抵触反感,不仅没有收到谈话效果,还易引发师生冲突。

心理情景剧是受奥地利维也纳精神病学家雅可布·李维·莫雷诺(J.L. Moreno) 1921年创立心理剧的影响,结合校园的场景和事件等因素应运而生的(黄希庭, 1982)一种团体心理辅导方法。它强调以“行动”来演绎生命,呈现问题但聚焦问题解决;擅用音乐、美术等多种元素与咨询技术的整合;突出心理剧内容校园情境的自发性与原创力。Moreno 强调人是生命舞台上的即兴演员,角色的演变、创作、扩大、深入都是一种过程,只能是互动的关系,多采用谈话互动。所以心理情景剧在班主任与学生谈话中,具备天然优势。

### 3. 心理情景剧在班主任与学生谈话中的优势

#### 3.1. 心理情景剧的内容展现应用是来源于学生, 无需准备

心理情景剧在创作、排练和表演的过程中,必须要对心理健康知识有详细的了解并将其融入剧本里。因此,它能秉承“以学生为本”的理念,尊重学生心理发展的实际和个性特点,充分围绕学生的心理喜好和审美观,师生一起积极主动探索心理知识,通过喜闻乐见的“心理剧”形式普及心理健康知识,有利于学生理解和接受,提高心理素质也是“水到渠成”自然过程。心理情景剧的剧目和题材,都是源于学生对周边的人和事的观察,必然会融入学生自身的世界观、人生观、价值观和喜好等元素。心理情景剧的分享和交流中,有利于学生形成正确理性的自我判断及评价,提高其完善自身心理素质的信心,此外,班主任还可以引导学生模仿和探究有效地疏导心理问题和调节情绪的方法,从心理学视角去留意和观察身边的同学,遇到心理有异动的同学会及时地反馈给老师形成动态的班级心理建设的动态良性监测机制。

#### 3.2. 心理情景剧的心理问题呈现是校园真情境, 身临其境

心理情景剧是受奥地利维也纳精神病学家雅可布·李维·莫雷诺(Moreno 心理剧中的一些方法能催化个人恢复天生的自发与创作能力,以自发性的方式创造性地对旧有文化遗产做出新的反应,使个人更具弹性。心理剧的艺术形式和心理辅导的问题方法都很好地规避了直接的批评教育和学生直面问题的难堪。心理情景剧提供了真实、安全、轻松、包容的氛围,让班主任和学生沉浸在剧本事件的发生发展中,通过心理剧技术或观看演出亲身感受和体验身边的问题场景,更能切身体会到问题经历者的认知体验和情绪情感,更能站在他人的角度思考问题。

#### 3.3. 心理情景剧的解决问题技术是心理学技术, 专业呈献

心理情景剧以心理剧的理论基础为依据,将心理健康知识融入戏剧表演中,直观形象。演出者将各种典型的心理冲突、困惑、烦恼等心理问题,在教师及团队的帮助下,将问题的形成、发展和应对的过程完整地展示给观众。观众可以通过剧情中提到的问题和细节,应用“交互技术、替身技术和镜像技术”等技术,进行自我觉察,认真回顾,反思和交流自己的认知、情绪和行为,促进对心理问题的认知和理解决,习得处理心理问题的方法(苏斌原, 林彦乔, 2014)。心理情景剧的表演者、观看者获得了开放心态和疗愈修复的过程,也获得了一种心理疗愈的方法和心理健康的启示。心理情景剧是以演练实操的方式,学会如何应对和正确处理心理问题,是心理健康教育和宣传的一个重要载体,是活跃校园文化的重要途径(谭春芳, 2007)。

笔者尝试把心理情景剧的各个优势应用到班主任与学生谈话中,以班主任与学生的谈话为例进行演

示说明,便于操作以期提高学校德育的有效性。

## 4. 心理情景剧在班主任与学生谈话中的功能

### 4.1. 让班主任和学生认知得以提升

心理情景剧是学生发挥自己的力量,通过同学之间团队协作,在老师指导下解决当事人问题而生成作品的。这个过程就是班主任和学生心理健康知识运用,内化知识,提升解决心理问题能力和心理健康素养。此外,班主任和学生作为参与者和观看者,在心理情景剧不同过程中不断反思、调整和精进,不断成长。班主任在审核剧本创作、排练、演出、分享和评估等过程时发现学生的心理困扰聚焦在学业问题、人际关系问题、情感问题、自我意识问题等方面,更能帮助班主任日常工作中精准发现学生的心理需求以及运用知识解决问题的能力;学生在心理情景剧中,能多方位、多层次展现能力,使他们更全面认识挖掘自己潜能和实现自我成长。比如因脸部胎记而不敢发挥特长甚至日常也沉默寡言的音乐生小美,日常班主任教育毫无效果。笔者学校直接组织班级以解决这个问题为核心创作剧本,剧中“小美”通过学校搭建歌手大赛舞台、同学怂恿“小美”参赛、“小美”退缩后同学陪同组合参赛、脸部设计“小美”胎记造型 LOGO,“小美”获胜等环节,彻底治愈了“小美”的自卑,增添信心。班主任对类似自卑学生的谈话,也增加了谈话的策略,拓宽了谈话时问题解决的思路。

### 4.2. 让班主任和学生情绪得以调适

生活实践中,所有生活事件给个体带来的情绪往往是多重的,情绪的激动程度也是不同的。在剧本创设和演绎过程中,一般都是选择解决最为突出、影响最大的情绪作为切入点,通过舞台展示,向所有参与者(演员、观众、组织者)呈现理性的情绪表达方式和合理的情绪调试方法。在剧本围绕问题解决设置上,其中有一个重要目标就是情绪回归到正常状态。心理情景剧为参与者提供更安全、更舒适的情绪宣泄渠道,为所有参与人员提供了直击内心世界敞开心扉的平台,直至坦然地接纳自己的情绪或是转化成良好情绪。比如笔者学校围绕高三学生常出现的考试焦虑情绪,创作了《送你一朵小红花》为题的心理情景剧。通过学生深夜难眠、口舌生疮、手足发抖等塑型,展现出拿着书又无心学习的高三焦虑族,然后围绕寻找校园颜色、拾捡校园花草、小组合作曼陀罗、小组展示、心理教师解析等环节,让高三学生不知不觉中在剧中沉浸校园,享受平和,感受美景,在同学交流合作中治愈焦虑。该心理情景剧采用了曼陀罗绘画的理念,让学生回归本真,疗愈情绪。也可以师生组合,进行心理剧环节演绎,达到师生情绪共同调试的效果。

### 4.3. 让班主任和学生沟通得以深入

心理情景剧让班主任和学生沟通在广度、宽度和深度较日常沟通更深入。

在广度上,日常沟通更多的是分享信息、思想和情感的过程。心理情景剧更注重人际互动。在剧本编排、角色分配、道具准备、统筹沟通的过程中进行大量的沟通和交流;演出结束后,演员和观众还有分享过程的感悟;班主任和学生以心理情景剧活动为契机,有效提升参与者的良性沟通意愿和人际沟通能力。

在宽度上,心理情景剧在沟通交流的基础上,作为心理问题解决的载体,密切了师生的互动,缩短了师生距离,弥补了师生鸿沟,实现了师生互动、教学相长(项传军, 2009);有效提升心理健康教育和德育水平,增强了学生心理健康教育的实效性(卞庆华, 2020);充分发挥学生兴趣、内驱力和创造力的形式(傅幼萍, 2016)。

在深度上,心理情景剧系列过程突破了沟通行为的视角,围绕剧情发展和问题解决为中心,将心理



健康知识以表演的形式进行创作,大大加深学生对心理健康知识的理解,促进个体的自我察觉、价值判断与自觉行为(马晓清,2018)。同时培养了学生勇敢、自信、乐观、坚毅等积极品质,潜移默化地塑造学生的积极心理和品格,帮助学生形成正确的认知和健全的人格。

关于师生沟通主题,笔者学校创作了《手机砸开沟通路》心理情景剧。学校颁发了禁止智能手机入校园这一规定后,班主任直接到教室没收手机,引发师生冲突甚至促使学生轻生的极端行为作为首幕,呈现这一视觉冲击的问题画面。剧中设置了班主任如母般操碎心各种日常、师生沟通工作坊游戏场景、师德师风建设的班主任反思会议、班级组织的班主任评优事迹列举等幕,最终以学生喜欢的布娃娃敲头作为班主任提醒手机禁玩这一约定终幕。形式轻松,彻底告别了说教,逾越师生之间鸿沟,直击问题解决,沟通有趣有效。

#### 4.4. 让班级管理工作格局得以扩延

心理情景剧的实践,让班主任在班级管理中拓宽了思路。不少学校将心理情景剧纳入学校心理健康教育体系(杨洁,尚云,郭愿志,刘芳,普星维,2022)。班主任充分发挥心理情景剧的优势,引导师生积极关注自身心理健康,有意识拓宽心理情景剧的辐射面,把课程建设、心理健康教育专题活动、团体心理辅导、主题班会等形式融入,优化现有的心理健康预防和干预机制,为学校心理健康体系和心理问题解决注入新的活力,引导每一名参与者从中获得心理自助的能力,推动心理情景剧向纵深发展。

### 致 谢

该论文源于广东省2021年中小学教师教育科研能力提升计划项目,课题《心理情景剧提升中学生心理资本的实践研究》(2021YQJK295)历时两年。该论文是该课题的成果之一。在论文的写作过程中遇到了无数的困难和障碍,都在课题组老师和成员帮助下度过了。

首先感谢我的论文指导老师——陈祉妍教授和郑希付教授。他们在论文的选题、撰写和排版和成果锤炼过程中提供了热情的帮助,进行了无私的指导。他们对论文不厌其烦地逐字逐句的修改和改进。其次,感谢课题组的成员们,在查找资料的时候,给我提供了很多方面的支持与帮助。最后,本文引用了数位学者的研究文献。感谢这些学者的研究成果的帮助和启发。在此向帮助指导过我的各位老师、课题组成员们及文中涉及的诸多学者表示衷心的感谢!

在我写论文的过程中,各位老师和课题组成员们精益求精的治学和不拘一格的思路给予我无尽的启迪,也让我们懂得了求学的品质。所写论文难免有不足,不足之处,恳请各位老师和同行批评指正。

### 参考文献

- 卞庆华(2020). 校园心理剧在高职院校心理健康教育课程中的应用——苏州工业园区职业技术学院的实践探索. *内江科技*, 41(7), 156-158.
- 陈超武(2020). 会谈技术在初中班主任谈话中的应用例谈. *中小学德育*, (12), 66-67.
- 傅幼萍(2016). “心理情景剧”引入心理健康课程教学的探索. *科教文汇*, 10(35), 140-143.
- 黄希庭(1982). *普通心理学*. 甘肃人民出版社.
- 刘永和(2017). “班主任荒”面面观. *江苏教育*, (7), 17-19.
- 刘长海(2022). 班主任工作制度的德性审视及其出路. *教育科学探索*, 40(1), 43-49.
- 马晓清(2018). 校园心理剧在大学生心理健康教育课程的应用. *戏剧之家*, 28(27), 201.
- 任登峰(2019). 班主任如何提高与学生谈话的效率. *中国德育*, (7), 63-64.
- 苏斌原, 林彦乔(2014). 心理情景剧心理健康教育功能的特点、发生机制及实践探索. *江西青年职业学院学报*, 24(1), 12-15.

- 孙利(2015). “班主任作为主业”的专业认同与反思. *现代中小学教育*, 31(1), 83-86.
- 谭春芳(2007). 浅谈大学生心理健康教育活动的. *辽宁师专学报(社会科学版)*, 9(5), 64-65.
- 项传军(2009). 大学生心理情景剧的实践与探索. *广东工业大学学报(社会科学版)*, 9(4), 83-86.
- 杨洁, 尚云, 郭愿志, 刘芳, 普星维(2022). 心理育人视角下高校心理情景剧的创新模式研究与应用. *心理月刊*, 17(14), 206-209.