

走进校园心理剧场 关注学生心灵成长

论文摘要：

作为一名从事心理健康教育多年的校长，在多年的心理健康教育中，我深刻地感受到洋溢在学生身上的鲜活的气息，同时也看到了他们稚气的面孔流露的烦恼和无奈。在这化蛹为蝶的过程中，心理的起伏，情绪的波动都是正常的，但心理、情绪、个性发展未得到正确调整，则有可能形成对成长极为不利的心理问题。如与学习有关的学习适应、学习方法、学习效率及焦虑问题，与交往有关的异性交往、师生关系及子女与父母间的代沟问题，以及与情绪和人格有关的孤独、抑郁、偏执等问题，都需要及时恰当地引导和帮助。

辽宁省实验中学在对学生进行心理健康教育的过程中，采取了多种方式，心理剧就是其中颇为有效的一种。从2000年起，辽宁省实验中学校园心理剧大赛已经圆满举行十三届。心理剧这种教育方式在西方已有百余年的历史，在我国才刚刚起步。它具有可操作性，学生在自编、自导、自演的过程中真实地体验自己的感受，使心灵得到成长，并寻求到解决实际问题的有效方法，是学生进行自主教育的重要方式。在这个由他人教育到自主教育的过程中，教师适时恰当的指导也起到了重要作用。

一、加强心理健康教育，提高学生心理素质

辽宁省实验中学于1993年将心理健康教育正式纳入教育教学计划之中，成立了心理健康教育中心，作为全校心理健康教育与心理问题监护的中枢。配置了专、兼职的心理教师，开设心理健康教育课程，开始了正规化的心理健康教育工作。从此，心理健康教育在我校以点带面，全面铺开。

针对学生的心理实际，结合学生心理发展的需要，我们提出了心理素质教育的宗旨和目标。宗旨是“一切为了学生、为了一切学生、为了学生的一切”，三个一切已发展成为我校教育教学的宗旨，这是由我校最早提出并被其它兄弟学校所借鉴。目标是学会生存、学会做人、学会学习、学会创造。在这一总目标下，分别制定了心理素质教育的年级目标，确定了中学生心理健康教育的基本内容。包括学习心理——情绪心理——意志心理——交往心理——个性心理——考试心理——环境适应——创造心理八项教育内容。

立足课堂。教学模式包括六个环节。(1)心理小活动、愉快热身。心理热身活动由学生自己设计主持，调动学生的积极性。(2)创设情境、引人入胜。创设出与所传授知识相关的情

境，带领学生愉快地进入课堂气氛。(3)展开讨论、寻找答案。(4)联系自我、树立样板。(5)教师总结、深化主题。(6)单元活动、反馈强化。每一节课后的单元活动，尤其受学生喜爱。现在，我校已总结出 40 多个拓展活动，这些拓展活动配合教学，收到很好的教学效果。除此之外，我们还专门设计了对话课，即对某个热点话题实现学生与学生、学生与教师、学生与家长之间的对话；还设计了生涯指导课，如：让学生参加由家长委员会提供见习机会的若干职业体验。

立足校园，采取灵活多样的咨询形式。为了拓宽师生之间的心理交流渠道，学校于 1993 年建立了心理咨询室，用咨询的形式解决学生的心理实际问题。咨询工作设有“室”、“线”、“箱”、“栏”、“场”，通过面谈、电话、信函、广播、电子邮箱等形式开展公开咨询、个别咨询、隐秘咨询、专家咨询及网上咨询等活动。

多渠道全方位开展心理健康教育，使心理健康教育经常化、系列化。

给学生提供自我教育、自我调适的机会和场所，实现由他助向自助的转变。我想我们设计的每一节课、每一个活动，甚至每一句话都应该是贴近他们的生活，走进他们的心灵，让他们在体验中敞开心扉，在体验中成长。而要做到这些，我们自己首先要年轻起来，要有一颗年轻的心。怎样让自己变得年轻，至少在他们眼中我们是年轻的，我觉得最重要的就是热情地全身心地参与他们的活动。可以说为了营造这样一种轻松、自由宽容平和的环境，我们学校做足了工作。除心理咨询室外，我校还建立了放松训练室，通过团体辅导的形式对学生进行放松训练；我们设计独具特色的心理健康课程，个性心理咨询，定期举办大型的心理活动比如校园心理剧大赛，板报评比，创办心理健康杂志，组建心理社团，鼓励学生自发地进行研究性学习，建设心理咨询室，填写学生成长记录，选购心理健康书籍杂志，开设心理网站、制作心理健康宣传板等等。使学生开始形成主动进行心理调适的意识和行为，实现由他助向自助的转变。

如今，我校心理健康教育的《两个“二”七个“一”》工程已具规模，二室（心理咨询室、心理放松训练室）二组（心理特训组、团体辅导组）一课（心理健康教育课）一校（家长心理教育学校）一场（心理剧场）一声（广播站开设的“心灵之声”）一栏（校刊《教育信息》上的“心理指南”栏目）一刊（《今年我十六》）一团（心理社团）。形成了心理健康教育中心——校内各教育机构——教师——家长——学生等构成的心理问题监护体系。

二、关注学生心灵成长，实现由他助变自助。

多姿多彩的心理社团活动。

我校的心理社团发挥其独特的优势，关注自身的心理问题，关注青春期的热点问题，并与其他社团联手打造校园的心理健康信息传递的亮点。比如，心理社团联合校园广播站开设了“心灵之声”专栏，除了介绍必要的心理学方面的常识外，集体回答学生提出的一些带有普遍性的心理问题；心理社团联合实验电视台开设“心灵聚集广场”与学生共同探讨他们关心的一些热点话题，并邀请我校心理教师走进直播间，现场解答学生们提出的问题，多渠道地交流与沟通，有效地解决了学生们在入学适应、学习方法、人际交往、青春期情感及考试焦虑等方面存在的问题。

在社团里，学生们开展了许多拓展训练，教师提供给社团多种活动供以选择，并在现场进行指导与点评。比如你说我画，捉蜻蜓，杀手游戏，相依为命，有轨电车等等。让学生在特定的游戏内容中去思考、去发现，对自己、对同伴、对团队重新认识、重新定位，在活动中达到调适心理、完善人格、超越自我的目的，也增强了合作意识和团队精神，提高了人际交往的能力。丰富多彩的心理活动为学校营造了良好的校园氛围，激发了学生的热情，提高了心理健康的意识，让学生关注心理，热爱心理，对学生发展奠定了身心健康的基础。

学生们并不满足与社团内部的活动，还希望能与大家分享他们的成果，展示他们的才华，对其他的同学施以影响，共同营造关注自我心灵的氛围。比如，每年5月“心理健康月”发起一项以“生活在阳光下”为主题的心理健康板报大赛。通过新颖独特的栏目创意与大家分享心理健康知识以及心态调整的方法。心理社团设计制作了以“学生发展指导”为主题的板报、版画，并展于一楼和通向五楼的走廊。比如“现在的一小步就是未来的一大步，每一步都是力量的展示”、“每个人都拥有独特的能力，发现它，珍惜它”、“我可以承担，我愿意实践，让梦想实现。”、“生活中并不缺少快乐，只是缺少善于发现快乐的眼睛。”。。。。。。这些温暖睿智的语言沁人心脾，赏心悦目的设计使人悦纳，不少同学行走在这条特殊的走廊驻足观赏，成为了一道独特的风景线。

心理社团的工作使心理健康的自主教育如春风般温暖人心，打破心理健康教育由上至下的传播方式，使更多学生能够关注自己的心灵成长，从内心主动地去感悟生活，达到自下而上的宣传效果，实现了对学生个性指导、心理教育的自主教育。

三、走进心理剧场，关注学生心灵成长

（一）自主教育的启示

自主，指自己作主，不受别人支配。心理学中自主就是遇事有主见，能对自己的行为负责。自主教育是立足于学生主体地位的需要，强调学生自觉意识的唤醒和可持续发展能力的

奠基。自主教育是培养学生自信、自立、自强、自律精神，激发学生本体潜能，促进其身心俱健的全人教育，促进其主动发展的终身教育。自主教育的原则是以人为本，对学生无条件地积极关注。自主教育实现的是学生与教师的合一，使学生成为主体。由于学生自身掌握了主动权，个人将在发展的过程中拥有无穷的力量和智慧。另一方面，自主教育从教师自身发展的需要出发，使教师与学生同步发展。学校方面整合各方资源，强化学校的服务功能，体现教师的指导优势，强调教师循循善诱的作用，实现了学校教育效益的提高和教师的自省、自悟和自我提升。

（二）校园心理剧：自主教育在心理健康教育的运用

我校在引导学生进行自主教育的过程中，心理剧是其中颇为有效的一种。

1、心理剧创始人——莫瑞诺（Moreno）

了解心理剧的发展，首先要了解心理剧创始人莫瑞诺（Moreno）的成长经历，这样才能更清楚地了解心理剧发展的历史过程，以及心理产生的背景及其功效。

莫瑞诺生于 1889 年 5 月 18 日，由于他是犹太人，在他生活的特殊年代里，为了逃避迫害和种族歧视，他的居住地和他的思想观念几经变迁，他的名字也变化多次。他总是在不停地进行着斗争，努力实现自身的追求。因为是犹太人，他一生都很有压力，并且一直都在为自己的身份挣扎，挣扎着探索自己存在的意义和价值。在莫瑞诺很小的时候，一个吉普赛女人说，莫瑞诺长大将会是一个很伟大的人，人们会从世界各地来拜会莫瑞诺。这样的高度评价，对莫瑞诺日后成长都有着重要作用，激励着他一生在奋斗。因此，每当他失败的时候，同时又促使他不断地奋进。

莫瑞诺的早期生活曲折而神奇，他内心巨大的成就动机激励着他不断探索解决面临的各种内在和外在此冲突，并不断改变他的方向。莫瑞诺在他早期还是维也纳某个医学院的学生时，做过维也纳贵族的家庭教师，他会花时间在公园里对一群孩子讲故事。后来，他从孩子的游戏当中获得灵感，鼓励孩子们把家庭和学校的不合理现象表演出来，建立了一个孩子的戏剧团体，在公园的小舞台上表演，将室外变成剧场。他对孩子们说仅仅表演是不够的，还要深刻地去感悟。这是莫瑞诺对心理剧的最初探索。

2、校园心理剧的重要意义

在莫瑞诺研究的基础上，我们开始了校园心理剧的探索。心理剧是针对学生中存在的普遍问题，以舞台为背景，采取角色扮演的策略，通过戏剧表演的形式，呈现个人内在的心理过程，探索学生的人格、人际关系、心理冲突和情绪问题，以达到精神宣泄、消除思想上的

压力和自卑感；并能诱导出当事人的自觉性，增强起适应环境和克服危机的能力。这种教育方式在西方已有一百多年的历史，在我国却仅仅起步十余年。我校心理剧大赛中，作品全部出自学生之手。学生在自编、自导、自演的过程中把出现的心理问题搬上舞台，真实地体验自己的感受，深刻自己的感悟，使心灵得到成长。并寻求到解决实际问题的有效方法，是学生进行自主教育的重要方式。同时，心理剧也对主角以外有类似经验的成员们有所触动，也是学校心理健康教育中团体辅导的重要途径。

其中，教师也恰到好处地起到了指导作用。教师指导学生把握剧本的主题，使其更加鲜明且更有启发性，引导学生挖掘剧本内容所表达的深层次的内涵和最真挚的情感。

（三）我校心理剧大赛的实践

从2000年第一届心理剧大赛到今天，辽宁省实验中学校园心理剧大赛已经圆满举行十三届了。每一届都是在高二年级进行，由各班同学自编、自导、自演。从编写剧本、剧本审核到排练、预演，直到最终的展示，历经一个多月的时间，同学们有条不紊地进行着。各班同学发挥各自特长，从演员、编剧、导演、旁白、音效和电脑制作，俨然一个专业的剧组，最终奉献给全校同学一场心灵的青春盛宴。不仅全校师生是我们的观众，全省各地、沈阳市各个区的中小学心理教师也每年组团走进我们的心理剧场。大赛的评委老师由本校的心理老师、学生代表和沈阳市其他学校的优秀心理教师组成。很多优秀作品被选送到电视台、并多次在全省中小学心理健康教育研讨会、甚至在家长会上做展示，我们希望借此机会能给更多的观众一些启示。学生们精湛的表演，感人的剧情和真实的情感令观众深受感动。同学们能贴近真实生活，立足大家关心的热点问题，发现青春期的焦点话题，主题鲜明地反映了高中生心理。如：高中生的人生观、自我认知、榜样的力量；高中生的生涯选择、克服学习压力迎接挑战；人际交往方面的代沟问题、家庭教育方式、师生感情和同学友谊、如何把握异性交往的尺度以及反映高中生盲目攀比和追星族心理。全体参赛同学的精彩表演不仅受到评委的高度评价，也使在场观众获得了心灵的感悟和深深的启迪。

而从组织、策划整个校园大赛中，每一年都有学生社团竞相申请举办。同学们去校外企业拉赞助、做大赛纪念品、做宣传海报、大赛配套产品的开发和推广、主持人的选拔和培训，都是学生们独立完成。相信在这个过程中，学生们也完成了一次人生的成长。

2010年我校优秀的毕业生郭金，在提到心理剧大赛时说，“那是我第一次既做导演又做“制片”，完成一次心理剧创作，从创意征集、演员挑选到剧本编写，设计服装道具，组织大家排练，再到时间的拿捏，背景音乐的选取。事无巨细，每一个细节，我都亲力亲为，力

求完美；每一次重要抉择，我都深思熟虑之后才做出决定。终于，在看到台下的观众被我们的剧情感动落泪，听到台下热烈的掌声时，那一刻，我深深地体会到，这不仅是一部剧的成功，而是我和伙伴们心灵的成长。来自心灵的体验与感悟，比任何说教都来得更深刻更有效。”

2014年11月，辽宁省实验中学第十四届校园心理剧大赛即将拉开帷幕。那么就让我们一同走进辽宁省实验中学的心理剧场，关注学生的心理世界。

结束语：

许许多多的时候，我们都在呐喊：给我一种理解！可是谁又能真正地做到理解别人呢？学会理解、学会宽容、学会设身处地地为别人着想是一个人一生的课程。心理剧场，让我们与学生一同感悟，一同成长。