

# 心灵“真人秀”在高校心理健康中的作用及意义

孟飞

江苏省无锡市江南影视艺术职业学院，江苏省无锡市，214153；

**摘要：**校园心理剧作为高校心理健康教育的重要实践形式，以“心灵真人秀”的具身化体验与情境化表达，为大学生提供了情绪宣泄、认知重构与人际互动的综合性支持路径。其以热身、演出与分享三个阶段构成完整的心理干预流程，通过角色理论、宣泄理论及社会原子论等核心机制，使潜藏的心理冲突得以外化呈现，促进情绪净化与自我反思。实践显示，心理剧在缓解焦虑、改善认知偏差、提升人际能力及强化心理韧性方面具有显著效果。本文在梳理其理论基础与高校实践模式的基础上，进一步探讨其实施成效，并对心理剧在高校中的优化应用提出建议，以期构建富有互动性与疗愈性的校园心理育人体系提供理论与实践参考。

**关键词：**校园心理剧；情绪宣泄；认知重构；大学生心理健康

**DOI：**10.69979/3029-2735.26.03.040

## 引言

在高校心理健康教育实践中，校园心理剧作为一种具身化、情境化的团体辅导方式，正逐渐体现出独特且显著的教育与干预价值。不同于传统意义上的舞台表演，校园心理剧以学生真实的成长经历为核心素材，通过戏剧化的呈现使个体的情绪冲突、认知困惑与社会互动模式得以外化表达。学生在参与过程中需扮演与自身角色相同或相异的“他者”，例如社交焦虑者被置于社交能力突出的角色之中，或学业压力较大的学生尝试演绎“低负荷学习者”的视角。此类角色转换不仅促使参与者突破固有心理框架，从多维视角理解自身困境，更有助于激发对他人处境的情感共鸣，从而促进自我觉察与同理能力的发展。

实证观察亦显示，心理剧所激发的情绪宣泄与心理洞察具有显著的实践意义。部分学生在演出后表达出对自身情绪负担的重新认识，意识到困境的普遍性；教师亦发现，曾表现出冲动行为的学生在扮演受害者角色后，其攻击性行为出现明显收敛。这一现象与心理剧理论中的“潜意识外化”机制相契合，即当被压抑的情绪与未被意识到的心理冲突通过可视化形式呈现时，个体将获得更深层次的心理整合。

需要强调的是，校园心理剧虽源自经典心理剧理论，但其功能定位并非医学意义上的心理治疗，也不同于单向的心理健康课堂教育。其本质是一种依托戏剧情境、以团体动力为基础、旨在缓解学生心理压力和促进心理适应的辅导模式。本文以高校校园心理剧为研究对象，系统探讨其作为“心灵真人秀”在大学生心理健康教育中的实际功能，通过梳理理论基础、分析实践模式与典型案例，论证其在情绪宣泄、认知重构与人际互动增强

方面的积极作用，并提出优化其实施路径的策略建议，以期为高校心理育人体系建设提供理论支撑与实践参考。

## 1 校园心理剧的三个阶段模型

### 1.1 热身阶段

对其进行心理准备与氛围营造。尽量打破参与者心理防线，建立信任氛围，激发情感与创造力，为后续环节做铺垫。可以通过轻松的破冰游戏（如歌曲接龙、领袖练习）、即兴练习或简单的语言分享，引导参与者放下心理戒备，快速融入团体。例如，以“情绪传递”游戏为例，参与者通过表情和肢体动作传递不同情绪，帮助觉察自身和他人的情感状态。心理学原理：依据人本主义心理学中“无条件积极关注”理念，营造包容环境，减少防御心理；同时运用团体动力学原理，促进成员间初步联结，降低自身焦虑感<sup>[1]</sup>。

### 1.2 演出阶段

是问题呈现与情感投射部分。通过人物扮演与剧情演绎，将现实心理问题具象化，为参与者提供情感释放与认知反思的空间。在导演引导下，参与者分别扮演主角、配角及替身等角色，围绕预设主题（如学业压力、恋爱矛盾）即兴创作剧情。例如，在“社交恐惧”主题心理剧中，主角通过演绎不敢参与集体活动的场景，其他成员扮演同学、家人等角色，呈现不同互动方式。过程中，替身可代替主角表达内心想法，辅角通过对话与行动推动剧情发展。心理学机制：运用心理剧理论中的“角色理论”，参与者通过扮演不同角色，突破自我局限，从多元视角理解问题；同时借助“镜像神经元”效应，引发观众情感共鸣与代入感，实现集体疗愈<sup>[2]</sup>。

### 1.3 分享阶段

认知升华与经验迁移。引导参与者对演出内容进行深度反思,将戏剧体验转化为现实生活中的认知与行为改变。先由导演引导主角分享表演过程中的内心感受与启发,随后其他参与者从自身视角出发,分享观剧或参演体验,探讨剧情与自身生活的关联。例如,观众可提出对剧情发展的不同设想,或分享自身类似经历及应对方法。最后,专业指导教师结合心理学理论,对讨论内容进行总结升华,提炼普适性解决策略。基于建构主义学习理论,参与者通过主动分享与交流,重新建构对心理问题的认知;同时利用团体支持系统,强化积极情绪体验,促进问题解决经验向现实生活迁移。

通过这三个阶段的有机衔接,心理剧形成“情感激活—问题呈现—认知重构”的完整闭环,实现对参与者心理状态的系统性干预,充分发挥其在心理健康教育中的独特作用。

## 2 核心治疗机制方法及运用

### 2.1 角色理论

通过角色塑造,帮助患者清晰地认识自己所扮演的角色,包括在家庭、工作、社交等不同场景中的角色特点、行为模式和情感反应。例如,让一位在工作中总是过度承担责任的患者,通过角色扮演呈现其在工作场景中的行为,引导其思考这种角色行为是否合适,是否给自己带来了不必要的压力。再利用角色转换的方式,使患者有机会体验不同角色的内心世界和行为方式,促进对他人的理解 and 自我反思<sup>[1]</sup>。比如,在一个亲子关系的心理剧中,让孩子扮演父母的角色,父母扮演孩子的角色,通过这种角色转换,双方能更好地理解对方的感受和需求,从而改善亲子关系。其次通过角色冲突解决,协助患者处理角色冲突,找到平衡不同角色需求的方法。例如,一位女性患者面临工作角色和家庭角色的冲突,通过心理剧的场景设置,让她在剧中尝试不同的解决方案,感受不同选择带来的结果,从而在现实生活中做出更合适的决策。

### 2.2 宣泄理论

首先通过情绪表达,为患者提供一个安全的空间,让他们能够自由地表达内心深处的情感,如愤怒、悲伤、恐惧等。例如,在心理剧中设置特定的场景,让患者对着代表引发其情绪问题的对象(如已故的亲人、曾经的伤害者)的空椅子大声倾诉,将积压的情绪释放出来。然后通过身体宣泄,借助身体动作和肢体语言来释放情绪。比如,让患者通过激烈的舞蹈、击打沙袋等方式,将内心的负面情绪通过身体的运动表达出来,以缓解心

理压力。

然后进行情感净化,在宣泄之后,引导患者对自己的情绪进行反思和整理,实现情感的净化和成长。例如,在患者宣泄完愤怒情绪后,帮助他们分析愤怒产生的原因,以及如何以更健康的方式应对类似的情绪问题<sup>[4]</sup>。

### 2.3 社会原子论

通过系统呈现,将患者所处的社会系统,如家庭、工作团队等,以心理剧的形式呈现出来,展示各个成员之间的关系和互动模式。例如,通过家庭心理剧,让每个家庭成员分别扮演自己在家庭中的角色,展现家庭中的权力结构、沟通方式以及潜在的矛盾。然后进行关系调整,基于对社会系统的呈现,帮助患者调整与他人的关系。比如,在一个团队心理剧中,发现成员之间存在沟通不畅和相互误解的问题,通过心理剧的互动和引导,让成员们尝试新的沟通方式和行为模式,改善团队关系。而后进行社会支持重建,利用社会原子论,帮助患者认识到自己在社会系统中的位置和可利用的资源,重建社会支持网络。例如,对于一位患有抑郁症的患者,通过心理剧让他看到身边朋友和家人对他的关心和支持,增强他与他人的联系,从而获得更多的社会支持<sup>[5]</sup>。

## 3 高校心理剧的实践模式

### 3.1 课堂嵌入式

融入课程体系,将心理剧相关内容纳入心理学相关课程,如心理健康教育、心理咨询等课程的教学计划中,使学生在系统学习理论知识的同时,通过实践心理剧来加深对心理知识的理解和应用。结合教学内容,根据课程内容选择合适的主题开展心理剧活动。例如,在讲解人际交往问题时,让学生围绕宿舍人际关系、同学冲突等主题创作并表演心理剧,在表演和观看中体会人际交往的原则和技巧。教师在课堂上充当导演和引导者的角色,帮助学生确定心理剧的主题、情节,指导学生表演,引导学生讨论和分享感受,使学生在体验中学习和成长。

### 3.2 社团活动式

成立心理剧社团,由对心理剧感兴趣的学生组成社团,定期组织活动。社团可以邀请专业教师作为指导教师,为社团活动提供专业支持。自主组织活动,社团成员自主策划、组织心理剧活动,包括确定活动主题、招募演员、编写剧本等。活动形式可以多样化,如定期举办心理剧表演比赛、工作坊等。营造心理剧氛围,通过社团宣传,如制作海报、举办心理剧知识讲座等方式,在校内宣传心理剧,吸引更多学生参与,营造关注心理健康的校园文化氛围。

### 3.3 主题专项式

针对特定问题,针对高校学生中存在的一些普遍问题或特定群体的特殊问题,如新生适应问题、毕业生就业压力、贫困生心理调适等,开展专项心理剧活动。精心策划实施:围绕主题进行精心策划,包括设计专门的剧本框架、组织相关学生参与创作和表演。通常会邀请专业的心理剧导演或心理咨询师进行指导,以确保活动的专业性和有效性。深度干预辅导,在心理剧活动过程中,通过专业人员的引导和干预,帮助学生深入探索问题的根源,找到解决问题的方法和途径,达到心理调适和成长的目的。活动结束后,还会对参与学生进行跟踪辅导,了解他们的心理变化和问题解决情况。

## 4 心理剧的积极作用实证分析

### 4.1 情感宣泄功能

有研究对参与心理剧的高校学生进行情绪量表测评,发现经过心理剧活动后,学生在焦虑、抑郁等负面情绪量表上的得分显著降低,而在积极情绪量表上的得分有所上升。例如,在一项针对200名大学生的研究中,通过症状自评量表(SCL-90)测量发现,参与心理剧干预前,有30%的学生存在不同程度的焦虑症状,干预后这一比例下降至15%。

高校学生面临学业、社交、未来规划等多方面压力,心理剧为他们提供了一个安全的空间,学生可以通过角色扮演等方式将内心的负面情绪表达出来,从而获得情感上的宣泄和释放,减轻心理负担。

### 4.2 认知重构效果

相关研究采用认知偏差问卷对参与心理剧的学生进行前后测。结果显示,学生在对自我、事件的认知偏差方面有明显改善。例如,在一项针对150名有自我认知困惑的大学生的研究中,经过八周的心理剧干预,学生对自身能力和价值的认知更加客观,在自我接纳量表上的得分显著提高。在心理剧过程中,学生通过扮演不同角色,从多个角度看待问题,能够发现自己原有认知的局限和不合理之处,进而调整认知模式,形成更客观、积极的认知结构。

### 4.3 人际关系改善

有研究运用人际关系综合诊断量表对参与心理剧的学生进行评估,发现学生在人际交往的主动性、沟通能力、人际冲突处理等方面的得分明显提高。例如,在一个针对180名存在人际困扰的大学生的实验中,经过十周的心理剧干预,超过70%的学生表示自己与同学、室友的关系得到了改善,在实际生活中的人际冲突明显

减少。心理剧通常以团体形式开展,学生在互动过程中锻炼了沟通、倾听、合作等社交技能,学会理解他人感受和观点,提高了人际交往能力,从而改善人际关系。

### 4.4 预防性教育意义

有追踪研究对参与过心理剧预防性教育活动的学生群体和未参与的对照组进行长期观察。发现参与组在面对学业压力、情感挫折等问题时,心理调适能力更强,出现心理问题的比例明显低于对照组。例如,在对某高校两个年级的学生进行对比研究中,参与心理剧预防性教育的年级,在后续一年中心理咨询求助率为10%,而未参与的年级求助率为18%。作用机制:心理剧通过模拟各种可能出现的生活场景和心理困境,让学生提前体验应对方式,增强心理韧性和应对能力,起到预防心理问题发生的作用。

## 5 结束语

作为一项集表达、体验与共享于一体的心理健康教育实践,校园心理剧已在高校展现出独特且难以替代的育人功能。其通过角色代入与情境模拟,使抽象的心理冲突具象化,为学生提供了一个能够安全表达情绪、探索认知结构、改善人际互动的开放场域。大量实践与研究表明,心理剧不仅能够实现短期的情绪缓解,更具备促进学生长期心理成长与心理韧性提升的潜能。未来,高校应在专业化指导、课程化建设、机制化运行与评估体系方面持续推进,使心理剧在育人体系中发挥更高效、更可持续的作用,成为支持大学生心灵成长、推进心理健康教育创新的重要力量。

### 参考文献

- [1]池程远. 基于情绪心理学的校园心理剧发展路径新探[J]. 山西能源学院学报, 2024, 37(01): 47-49.
- [2]黄洁, 李青青. 校园心理剧在高职学生课堂手机依赖中的调节与干预探究[J]. 陕西青年职业学院学报, 2024, (01): 46-48+53.
- [3]林雪梅, 崔善姬. 浅谈校园心理剧的创编与排演[J]. 延边教育学院学报, 2023, 37(06): 80-83.
- [4]陈浠, 李静. 校园心理剧对大学生心理健康的影响[J]. 吕梁学院学报, 2023, 13(03): 89-92.
- [5]杨旭宗. 校园心理剧融入高职心理健康课的路径探思[J]. 艺术评鉴, 2023, (05): 185-188.

项目来源: 本文系(江南影视艺术职业学院)2024年度江苏高校哲学社会科学研究一般项目资助课题《校园精品心理剧的探索与研究》(项目编号: 2024SJSZ0436)研究成果。