

# 基于校园心理剧微视频资源的学生心理辅导实践探索

◎ 陈萍 (安徽省蚌埠市教育科学研究所, 蚌埠 233000)

**摘要:** 基于校园心理剧微视频资源开展学生心理辅导是学校心理健康教育实践的新尝试。本文在交代了实践探究的背景、校园心理剧微视频资源体系的建设后, 结合具体实践案例, 阐述了如何运用校园心理剧微视频资源开展学生团体和个体心理辅导, 为学校教师、教研工作者开展相关实践提供参考。

**关键词:** 校园心理剧; 微视频资源; 学生心理辅导; 实践探索

**中图分类号:** G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2021) 27-0042-04

## 一、实践探索的背景

校园心理剧是一种以校园为背景的团体心理辅导方式, 通过学生自己的表演, 将成长中遇到的各种心理发展问题以剧目形式呈现出来, 帮助当事人解决自己心理问题的同时, 促使创作者、表演者和观众也得到教育。蚌埠市首届中小學生校园心理剧大赛举办于2016年, 至今已经连续举办了五届, 这期间产生了大量优质的原创精品剧目, 这些剧目在创作、排练和演出的过程中对相关参与人员产生过很好的心理疗愈作用: 演员们在与角色的融合中, 体验、感受、释放和觉察; 观众们在观看剧目中积极跟随, 角色代入, 触动启发。但是, 受演出场地和环境的限制, 校园心理剧目的受益人数很有限, 这与剧目创作投入的时间和精力很难匹配, 也削弱了优秀剧目在学生心理辅导方面应该发挥的实用价值。

教育部印发的《教育信息化十年发展规划(2011—2020年)》中关于“中国数字教育2020行动计划”里强调“建设各级各类优质数字教育资源”。《安徽省智慧学校建设总体规划(2018—2022年)》也强调通过智慧学校建设, 加快推动教育高质量发展, 促进优质教育资源共享。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中着重指出, “要充分利用网络等现代信息技术手段, 多种途径开展心理健康教育”。受此启发, 我们想到借助目前蚌埠市的智慧校园建设, 将这些优秀的校园心理

剧目拍摄制作成微视频短片, 长度一般在12分钟左右, 按照剧目反映的主题进行整理归类, 形成系列微视频资源, 从而促进优质心理健康教育资源共建共享。这些微视频剧目实质上是中小學生常见心理发展问题“剧目化”后的数字产物, 是学校心理健康教育课程资源的重要内容, 更是开展学生心理辅导的有力参考和依托。

## 二、校园心理剧微视频资源体系的建设

经过多年的实践摸索, 我们发现校园心理剧作为一种新型的学生心理辅导形式, 更适合对学生心理发展问题进行呈现和疏导。这里的心理发展问题指的是中小學生在成长过程中遇到的一些发展性问题, 主要受制于个人自我认知的局限和人际交往的困惑等, 表现为一些情绪和行为的偏差。此类问题通过有针对性的戏剧化呈现进行疏通引导, 可以促进心理素质的完善和健全人格的形成。

在心理发展方面, 中小學生存在一定的差异性。因此, 我们在校园心理剧微视频资源体系设计时首先进行了学段区分, 即设置了小学组模块和中学组模块, 每个模块中包含和该年龄段学生身心发展紧密相关的若干心理专题。小学组模块包括自我意识与个性发展、情绪情感、行为偏差、学会适应、亲子沟通、师生关系、同伴交往、家校共育和其他专题; 中学组模块包括情绪情感、学习心理、挫折应对、亲子沟通、师生关系、同伴交往、家校共育、生涯发展和其他专题。

微视频资源使用者可以很方便地通过选取自己想观看的学段、专题，搜索到所有相关的微视频剧目，如果该主题相关剧目数量较多，使用者可以将所有剧目按照一定的排序方式呈现，如时间、浏览、下载和好评进行排序。如果使用者有自己的选择意向，还可以在搜索栏里进行关键词检索，以便更快捷地找寻自己需要的微视频剧目资源。

微视频资源网站提供专供教师使用的上传和下载通道，并设置相应的服务权限。针对每个微视频剧目设置了资源介绍，其中包括资源描述、使用建议、媒体类型、资源目录、资源来源、上传者、资源大小、上传时间和资源评价等信息。同时，为了方便获取观众对该视频更详细的评价信息，我们又增加了带有描述性评价的“大家印象”、不超过100字的“您的评论”，并同步开放呈现所有观众评论信息。网站还提供了每个微视频剧目的点击量、在看量、下载数、点赞数，这些数据信息既可以帮助观看者挑选适合自己的微视频剧目，发表自己对所看微视频剧目的观点，也可以帮助管理者对视频资源库进行统计分析，为后续资源内容的管理和完善提供参考佐证。

目前，各个专题内的剧目来源有两个途径，一是历届市级获奖剧目，二是主题征集剧目，这类剧目照顾到专题内容分布的均衡性，以及当下学生心理发展的现实性和紧迫性需求。比如，我们就广大师生普遍关注的学习心理专题，进行了主题为“心汇剧：学习中的最美遇见”的剧目征集，教师带领学生围绕主题，找寻身边典型案例，开展校园心理剧的创编演，在层层遴选的基础上，优秀剧目被充实进视频资源库，满足了师生心理辅导的资源需求。

### 三、基于校园心理剧微视频资源开展学生心理辅导的实施路径

#### (一) 团体心理辅导

1. 以剧为镜：借助观看剧目，代入情境，联结自我，引发情感共鸣，通过讨论获得导正性转变

以剧为镜是将微视频剧目视为一面呈现故事、联结自我的镜子，观众在镜像中看到现象，折射自己。教师运用校园心理剧微视频资源开展学生团体心理辅导大多采用这种模式，即根据团体辅导主

题，挑选适合的微视频剧目，在适当的时间点播放给学生观看，随后提出开放性问题，让学生围绕剧目进行讨论，在表达和互动中自然地获得导正性观点，从而促进行为的转变。

例如，疫情复课后，四年级的年级组长向学校心理教师反映了一个现象，很多孩子在长假里看了太多的动画片，尤其是很多男孩子迷上了战斗动漫，把“奥特曼”等动画形象当作个人崇拜的偶像，不仅在言行上模仿，还想要成为那样的“英雄”。于是心理教师开设了一堂关于“我的英雄梦”的团体心理辅导活动，活动中心理教师播放了微视频剧目《东东的英雄成长记》，剧中的主人公东东一直有个英雄梦，觉得自己是超人，能拯救世界。课间看到同学在玩耍时被不小心撞倒，便冲上前去打抱不平，即使对方不停地道歉，他也丝毫不理会，强行将人推倒暴打一顿，并声称自己在行侠仗义。这样的言行举动受到同学的抨击，大家都说你这不是英雄，是狗熊。东东很疑惑，难道自己的英雄梦有错？为什么反而被别人叫作狗熊呢？剧目的后半段是东东看到疫情期间一直加班的白衣天使爸爸和人民警察妈妈受到表彰，认识到真正的英雄就是身边默默奉献的普通人，是关键时刻挺身而出、做出贡献的人。

由于剧目的故事情境贴近学生生活实际，很容易吸引学生的观看兴趣，有相似经历的学生会在情感上产生共鸣。同时，联结自我有助于情绪得到恰当地宣泄和释放。观看者的身份又有助于学生以第三方视角审视故事中的人物事件与情节脉络，做出清醒客观的判断，从而更易接受和理解关于“英雄梦”的真正含义，形成导正性的行为转变。

2. 以剧为题：借助剧目片段，营造情境，体验感悟，进行剧目再创作，通过表达演绎获得赋能性成长

以剧为题是将微视频剧目视为一道和自己相关的问题，剧目帮助营造一个问题情境，后续内容由学生续写呈现。这种运用模式是教师借助微视频剧目的问题情境，通过仅播放剧目的开头或部分被挑选出的适合的片段（就像给学生一个辅导主题，这个主题不是生硬的口述或笔书，而是视频化呈现），营造氛围，学生在代入角色后，充分体验感悟，做

出自觉性表达。实际操作中也可以是按照自己或小组的意愿对后续剧目进行再创作,并直接演绎出来。这个过程体现出学生的自发性,有助于开放性思考与创意性表达。当学生内心的情感与头脑的认知流畅得体现在外在行为上,这些鲜活的内容就会被看见、被理解、被接纳,这个过程其实就是参与者内心被触动、被赋能的过程。

例如,在一场关于“不被理解的友谊该如何安放”的初中团体心理辅导课上,老师播放了微视频剧目《作弊风波》的片段。该剧讲述的是两位好朋友因一方不配合另一方考试作弊致使友谊出现危机的故事,播放的片段是考场上对作弊不理睬和考完后走廊里因解释不得被独自丢下的场景。微视频对情节的交代很清楚,画面、对白、音效和特写镜头等都让观看者很快进入情境,面对这样的友谊风波,不被理解的情绪很容易激起学生对自己过往经历的感受,后续剧目如何上演,没有固定结局,任何结局都可以是生活的结局。学生们带着自己的感受和认知,借着情绪被感染的劲儿,一幕幕后续画面被呈现表达出来:受不了熟悉的朋友瞬间变脸离去,蹲在走廊里大声痛哭,不被理解的感受被释放宣泄出来;强行跑过去,拉住朋友,告诉他我有更好的解释,你必须听,我能说服你,请相信我;看着朋友离去的身影,想想她正在气头上,给她点时间消消气,她终会理解我的;她走就走吧,友谊就得经受考验,如果实在道不同只能不相为谋;此刻我很难受,也许只有第三者才能看清事情真相,我要不要请求老师或同学的帮助呢;她那么看重这次考试,会不会有什么难言之隐?我要帮帮她……这些后续的演绎都是基于学生真实感受做出的表达,无所谓对错。表达自己,倾听他人的表达,看到其他更多的可能性,这些本身就是对问题深度体验后的成长性收获,也是学生团体心理辅导追求的最终目标。

“以剧为题”这种对微视频剧目资源的运用模式更开放灵活,它提供了无限的可能性。借助这种模式进行团体心理辅导的实践过程中,学生主体能动性的发挥更有依托,心理呈现和表达更真实,内心的触动和成长也更具可能性。但是,这种运用模式对教师的心理辅导能力、团体活动技巧、现场驾

驭能力提出了较高的要求。

## (二) 个体心理辅导

### 1. 建立关系: 巧妙引出你的难言之隐

很多前来学校心理辅导室进行个体心理辅导的孩子,尤其是被家长或老师送来的,基本上在说出自己面临的问题时,都会存在一定的为难,尤其是这些问题涉及私密,并与个人品德相关时。如果在辅导预约阶段,心理教师提前了解到要辅导的心理问题,借助微视频剧目引出话题,无论对快速建立和谐辅导关系,还是顺利开展相关辅导,都是一个不错的选择。例如,小杨同学因为月考成绩下降,心理压力大,不想参加期中考试,家长带她找心理教师寻求帮助。心理教师看到小杨情绪低落,不愿说话,带她一起看了微视频剧目《开心面对》(讲述的是一个大家公认的好学生遭受学习挫折后,不断找理由逃避考试,继续维持好学生假象的故事),帮助小杨说出难言之隐,打开双方交流的话匣子。同样地,面对因与好朋友争吵并引发肢体冲突而被班主任送来的小敏,心理教师在听了她的很多诸如“以前我们成绩差不多,现在她超过我,就处处看不起我”“她送我课外书,不是让我学习更赶不上她吗”的言论后,巧妙借助微视频剧目《嫉妒》(讲述的是两个从幼儿园开始就特别要好的同学,出于成绩、家长评价等原因一方越来越嫉妒另一方,并有意防着对方的故事),在平复小敏当下激烈情绪的同时,引出小敏身上存在的心理不平衡问题。

### 2. 情感共鸣: 原来不是只有我才这样

在进行个体心理辅导时,关注学生当下情绪状态并共情之,应当是帮助解决心理困惑的首要任务。一般情况下,心理教师会用个人的语言或非言语行为向学生表达理解和接纳,而微视频剧目却提供了一个更直观的情感共鸣的方式,让学生在剧目中看到“原来不是只有我才这样,还有人和我有一样的困扰”,从而减轻内心的不安和焦虑。例如,因个性胆小、怯懦而烦恼自责的小蓓,在看了微视频剧目《爱自己就要听自己》(讲述的是初二女生小月,因为害怕离群,便一味地从众,即使不情愿也不敢勇敢表达自己的故事)后,不再自责,转而想着怎么接纳自己,改变自己。因家养宠物猫丢失而无心上

学的小欣，在看了微视频剧目《从你的世界路过》（讲述的是月月养了五年的小狗不在了，她整天沉浸在思念与悲痛中，在家长、同学、老师的帮助下，她逐渐走出了阴霾，积极地面对生活）后开始慢慢将情绪释放和转化，回归正常学习生活。

### 3. 转换视角：她原来是这么想的

很多学生的心理问题来源于认知偏差，狭隘的单视角看问题，更加剧心理的失衡，尤其是生活中的人际关系问题。如果能提供一种将当事人抽离出来，换个视角看问题的可能，那么，很多心理问题会更容易面对和解决，而微视频剧目作为一个载体，恰好可以适时满足这种需求。例如，微视频剧目《侦探》讲述了初中生子豪与妈妈之间关于被管教和管教的爱恨纠葛的故事。《大宝二宝都是宝》讲述的是二宝的到来给整个家庭带来的变化，从父母和大宝的视角呈现各自的态度和想法，这其中的为难委屈、良苦用心等被生动呈现。这些剧目可以帮助有相似人生境遇的学生，学会转换视角看问题，看到原来对方的行为是基于这样的想法，那么，理解接纳、换位共情才可能顺理成章的发生。

### 4. 打破僵局：帮你看到更多的可能性

个体心理辅导中，教师在引导学生觉察自己目前状态与未来可能后果的关系时经常会陷入僵局，教师的口头讲述和价值引导很难让学生完全相信，他们更愿意直观地看到具体的示例。微视频剧目可以提供这种让学生看到更多发展可能性的机会，助力学生对当下心理状态的客观认识和准确评估。例如，平时喜欢背后说人坏话，对看不惯的同学有意孤立和排挤的小林，心理教师指出这种行为属于校园欺凌，有很严重的后果，但小林却认为自己没有打骂人，能有什么影响呢。心理教师引导她看了微视频剧目《不做别人的乌云》（讲述的是言语欺凌给身心尚未成熟的青少年带来心理伤害的故事），当看到因为言语欺凌，积极向上的人变得消沉、自卑抑郁，有的甚至会用同样的方式伤害别人时，小林认识到自己的问题，开始反思自己的行为和行为背后的心理原因。

### 5. 技术效仿：我们可以试着这样做

好的校园心理剧目会对具体的心理发展问题

进行还原、澄清和启发。这里的启发包含很多的心理剧技术和心理辅导技术。这些实操性强的技术可以被借用到学生个体心理辅导中来。例如，微视频剧目《多余的我》中讲述了最让班主任操心的优等生司沐岩，虽然成绩优异，但性格高傲孤僻，不会与人相处，经常因为与同学冲突被打小报告。剧中用到独白和多重替身的心理剧技术，将角色内心的两种声音表达出来，帮助角色更清晰地认识自己。心理教师借助此剧目的技术手段让有同样人际困扰的同学得到有效的帮助。

微视频剧目《请给我一杯水》是一个关于鼓励和自信的故事，这里的一杯水实际上是启动一个行为的动作锚，所有人都共同赋予其神奇的力量，让你只要端起这杯水，就有了自信的力量。剧目情节和角色扮演很有感染力，当观看者沉浸于这种情境，学着用端起一杯水或其他某个自己默认的动作去开启一个行为时，会发现艰难行为的转变似乎变得容易很多。当然，这些技术的效仿和借鉴需要心理辅导教师根据学生的个体情况进行更有针对性的改造和变通。

## 四、总结与展望

基于校园心理剧视频资源开展学生心理辅导实践是学校心理健康教育的一种新尝试，这种探索能否取得良好的实践效果依托于校园心理剧微视频资源的创作、资源平台的建设与维护以及教师对微视频剧目在学生心理辅导中的有效使用。这些方面其实都是多位一体，相辅相成。教师创作剧目的过程即对学生心理发展问题进行调研分析、疏通导正，并使之典型化、剧目化的过程。微视频资源体系的建设也是充实心理辅导素材、服务师生开展心理辅导的过程。师生在使用校园心理剧微视频资源中的反馈也可以促成前两者的不断完善和改进。总之，这是一个系统工程，随着微视频剧目数量的扩增和品质的提升，基于此开展的学生心理辅导可以拓展到多个实践领域，诸如校园心理剧的创作表演、学校心理健康教育课、主题班会、家长课堂、社区教育等，在一定程度上开拓了学校心理健康教育的思路和方法，从而更全面、更立体地助力学生的心理健康发展。

编辑/刘芳 终校/于洪