

# 原创校园戏剧融入大学生心理健康教育的路径探索

刘歆妍 阎相州 宋嘉桂

(山东艺术学院艺术研究院, 山东 济南 250300)

**摘要:**原创校园戏剧是在高校文化建设和大学生心理健康教育的背景下,由高校师生以原创校园戏剧为主要载体,通过戏剧表演等形式,以“体验”为基础,以“互动”为核心,通过“体验式”“沉浸式”等方法来挖掘大学生的心理需求、促进学生身心发展的一种心理健康教育模式。高校原创校园戏剧通过对学生进行心理疏导、情绪调节、人格完善等方面的教育,对大学生心理健康有着积极的正向作用。目前,原创校园戏剧在高校心理健康教育工作中的应用受一定条件限制,其在大学生心理健康教育中的作用有待进一步挖掘。本文将从校园戏剧教育与大学生心理健康教育相结合的角度出发,探索原创校园戏剧融入大学生心理健康教育的路径。

**关键词:**校园戏剧;心理健康;高校育人

高校作为大学生心理健康教育的主阵地,开展大学生心理健康教育已成为高校工作的重要组成部分。但从当前大学生心理健康教育工作开展情况来看,由于其以“学生为本”的特点,在大学生心理健康教育中容易被忽视。校园戏剧是一种将“人”作为创作主体,以“舞台”作为呈现形式,以“戏剧”作为艺术表现形式的表演艺术形式。它具有内容丰富、体验感强等特点,能够有效地促进大学生身心健康发展。通过加强原创校园戏剧在大学生心理健康教育中的应用,可以丰富大学生心理健康教育内容,提升大学生心理健康教育效果。本文通过对原创校园戏剧融入大学生心理健康教育的现状及价值分析,探索原创校园戏剧融入大学生心理健康教育的路径,以期高校开展大学生心理健康教育工作提供参考和借鉴。

## 一、原创校园戏剧与心理健康教育相结合的意义

校园心理剧是受莫雷诺创立心理剧的启发而在校园里应运而生的,它集戏剧、小品、心理问题于一体,通过让学生扮演当事人或由当事人自己借助舞台来呈现各种典型的心理困惑或心理问题,让当事人在心理辅导教师和全体演出者及观众的帮助下学会应对和正确处理心理问题,从而既解决当事人的心理问题又使全体学生受到教育启发的一种团体心理治疗方法。将校园心理剧与心理健康教育相结合有着重要的意义,具体如下:

第一,学生在校园心理剧剧本创作、表演过程中,不仅锻炼了自己的创作能力、组织协调能力、沟通能力、抗挫折能力,而且增强了责任意识和集体荣誉感。观看心理剧的过程对普通观众来说也是一种观察学习和自我心灵启迪的过程。教师借助校园心理剧这一实践活动,巧妙地将思政元素融入剧情,使得思政教育和心理教育有机结合,从而让思政教育润物细无声。校园心理剧拥有其自身独特的优势,尤其是充分体现了大学生的主体性和参与性,向心理咨询所追求的“助人自助”的目标又迈进了一步。广大高校心理健康教育工作者以及学生心理辅导员可以尝试借助校园心理剧的开展来增强学生的心理韧性和心理调解能力,实现由被动教育向自我领悟、自我教育的方向转变。

第二,校园心理剧渗透了社会主义核心价值观,能引导大学生树立爱国、敬业、诚信、友善等积极的价值观。同时,为了在校园心理剧中渗透课程思政元素,学生在创作剧本时就需要查阅大量的思政理论和案例,包括社会主义核心价值观、“四史”学习、习近平重要讲话讲话精神等。此过程可以帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。大学生可能会经历考试失败、失恋等挫折,良好的抗挫折能力对大学生适应学校生活以及应对未来多变的社会环境有着重要的作用。校园心理剧在呈现到舞台之前,需要数次或数十次排演。在这个过程中,学生会经历小组成员意见不合、忘词、表情不到位,道具、场景出错等状况。这些问题正是小组

成员抗挫折能力的试金石,小组成员通过克服排练中的种种困难,提升了自己的抗挫折能力和解决问题的能力。

第三,通过演绎剧本,可以提高学生的自我效能感,自我效能感指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。心理学家班杜拉提出,自我效能感是“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。经过小组成员的不懈努力,校园心理剧最终呈现在舞台上,演出成功后,学生们的自我效能感和自我价值感会大大提升,这有助于他们培养自信、自尊和自强的品质。通过观看演出,实现学生的自我教育,校园心理剧突破了传统的教学和学习模式,通过角色扮演、生活场景的真实模拟,跌宕起伏的剧情发展,引起了观众强烈的心灵共鸣。班杜拉提出观察学习的理论,即观众通过观看心理剧中人物遇到心理困惑和问题时,是如何克服困难,最终解决问题的,来思考自身遇到的类似问题。通过这种观察学习,学生可以实现自我教育。经后期访谈,学生们参演或观看心理剧后,在学习生活、情绪管理、人际交往、挫折应对等方面都有明显的积极变化,学生比原来更加积极地看待周围的人和事了。

## 二、高校学生原创校园戏剧的现状

(一)大学生心理健康教育工作 and 原创校园戏剧的有机融合缺乏明确的方向

高校大学生心理健康教育工作在开展过程中存在许多问题,比如缺乏对大学生心理健康教育工作 and 原创校园戏剧的统筹规划;原创校园戏剧活动的开展缺乏对大学生心理健康教育工作有效引导和支持等。为此,各高校应在开展大学生心理健康教育工作时,将大学生心理健康教育和原创校园戏剧活动进行统筹规划。一方面,要统筹规划大学生心理健康教育中心的主要工作,将大学生心理健康教育中心的主要工作分为两个部分:一部分是对学生进行心理健康知识的宣传、普及和咨询;另一部分是组织开展形式多样、内容丰富的校园戏剧活动。在这两部分工作中,都应大学生心理健康教育工作 and 原创校园戏剧活动有机融合起来,为大学生提供更多有益于其发展的机会。另一方面,在开展大学生心理健康教育活动时,要充分发挥原创校园戏剧在传播积极心理学知识、提高学生心理素质等方面的作用。例如,在开展“百名博士进高校”系列讲座活动时,可以邀请知名高校教授或博士为学生们讲述经典心理学故事,以帮助学生了解心理学知识、提升科学思维、提高人文素养。

(二)大学生原创校园戏剧活动缺乏理论支撑,效果不明显

大学生原创校园戏剧活动是一项以学生为主体的艺术实践活动,活动开展需要理论的指导。但是,目前大多数高校没有专门的大学生心理健康教育理论课程,也没有针对大学生心理健康教育的专业研究机构,致使大学生原创校园戏剧活动缺乏科学合理

的理论支撑。目前,我国高校对于大学生心理健康教育的研究主要集中在大学生心理问题、心理干预措施和心理学知识普及等方面,而在心理健康教育过程中如何渗透心理学知识、心理学方法和心理学技术等方面的研究较少。因此,高校应加强大学生心理健康教育理论课程建设,科学设置相关课程内容。

### 三、原创校园戏剧融入大学生心理健康教育的路径

#### (一) 选拔心理剧成员,开展心理剧展演

高校开展校园心理剧展演是一种新型的教学方式,在对大学生进行心理健康教育的同时,也为学生提供了自我探索和表现的平台,是一种既能提高学生心理素质又能有效促进其心理健康发展的活动形式。通过选拔具有表演天赋和学习意愿的学生参与校园心理剧展演,使其在参与活动中表现自我、表达自我,获得心理成长。

首先,校园心理剧展演活动是一种面向全体学生的活动。它需要大量学生参与其中,并通过具体、生动、有针对性的表演方式帮助学生理解、领悟、改善自己的情绪状态。校园心理剧展演以“舞台”为媒介,在“舞台”上展现个体自我,让大学生通过体验校园心理剧表演过程中所呈现出的心理感受和情绪状态,帮助他们认识到自己当下的情绪状态、感受和想法,进而挖掘自我内在资源,从而促进其认知和自我成长。

其次,校园心理剧展演可以帮助大学生更好地理解自身所面临的情绪问题。通过观看校园心理剧表演过程中所呈现出来的角色“体验”和“感受”,大学生可以获得相应情绪状态下的正确认知和适当调节方式,帮助大学生在理解自身情绪状态的同时得到积极思考和有效调节。

最后,校园心理剧展演是一种有效引导学生积极参与学校活动的形式。通过观看校园心理剧表演过程中所呈现出来的情绪状态和内心体验,大学生可以通过观看表演过程中角色们所呈现出来的行为变化与互动交流过程中所展现出来的思维变化,逐渐深入了解自身情绪状态并对自身行为进行反思。通过观看校园心理剧表演过程中所呈现出来的情感表达、角色体验和情绪表达等内容,大学生可以更好地理解自身情绪状态和行为表现。

#### (二) 开设戏剧教育课程,提升学生心理素养

戏剧教育是以戏剧艺术为基础,通过让学生扮演不同角色,利用各种道具和技巧来表达内心感受、自我认识、情绪管理、人际交往等内容的一种教学形式。戏剧教育是一种综合的艺术教育形式,通过体验式教育方式,让学生通过体验戏剧所传递的情感、表达的态度以及创作的技巧来认识自己、认识他人,从而获得对人生与社会的感悟。通过对校园心理剧课程教学的探索和实践,发现戏剧教育能够有效地促进学生在创作中学会倾听他人、尊重他人,进而培养学生的人文情怀与宽容品格。在大学生心理健康教育过程中,教师通过教学活动引导学生感受、体验和感悟心理剧的创作过程,使他们能够体验戏剧创作所带来的成就感和满足感。同时,教师还可以让学生对剧本进行二次创作,将自己在心理剧创作中所遇到的困难或困惑通过文字表达出来,进一步培养学生在解决问题时的自信心与自主性。

#### (三) 举办心理剧活动,挑选优秀作品

为了使校园心理剧更好地融入大学生心理健康教育中,我们要在活动之前做好前期准备工作。首先,我们要认真了解学校的人才培养方案、办学理念以及各学院的专业设置等,根据各学院的实际情况,选取适合融入大学生心理健康教育中的校园心理剧题材。其次,在选定题材后,我们要仔细地阅读剧本,并对剧本进行详细地分析。因为在剧本中我们不仅要呈现问题,更要通过戏剧表演让学生明白问题的来源和解决方法。为了让剧本更具有

吸引力和说服力,我们需要将心理剧和故事情节结合起来进行设计。如将校园心理剧融入“宿舍和谐”主题班会中,在班会上为学生表演校园心理剧《我们都是这样长大的》,以故事情节的形式将大学生在校园生活中遇到的一些问题展现出来,如人际交往、宿舍矛盾等。这样不仅可以让学生们对自身在宿舍生活中存在的问题有了一个更深入地了解,还可以通过故事情节展现出不同学生面对这些问题时的不同处理方式。最后,为了使剧本更加完善和贴近学生生活实际,我们需要对剧本进行进一步地修改和完善。在剧本完成后要让学生们进行讨论、修改和总结。

#### (四) 结合热门话题,鼓励学生角色扮演

角色扮演是校园心理剧常用的表现形式,也是校园心理剧区别于其他形式校园心理剧的一大特点。在角色扮演中,学生可以通过对剧本人物的深入刻画,理解人物之间的关系和矛盾冲突,从而促进学生与自我、他人、社会之间的沟通。角色扮演是对心理剧中人物和情节进行演绎的过程,其实质是对故事中人物进行深度挖掘,是一种“走心”的创作。因此,在校园心理剧创作时,可结合当下社会热点话题,鼓励学生进行角色扮演。如在“寝室和谐”主题班会中,我们可以为学生表演《宿舍和谐》《我恋爱了》等校园心理剧作品,让学生们扮演不同的角色来表达他们对校园生活的态度。能让大学生在体验和感受戏剧创作过程中获得成就感和满足感。此外,通过角色扮演还能培养大学生主动解决问题、合理宣泄情绪、增强自我保护意识等能力,从而帮助大学生提高心理素质和人格完善水平。

### 四、结语

原创校园戏剧是高校心理健康教育的重要形式,对于大学生心理健康教育具有积极的意义,对于培养大学生的健全人格和提升他们的心理素质具有重要作用。原创校园戏剧融入大学生心理健康教育是一个循序渐进的过程,要想取得更好的效果,必须从源头抓起,不断提高剧本创作和作品创作水平,并加强对学生社团的指导工作。积极开设戏剧教育课程,提升学生心理素养,激发大学生参与活动的热情。同时,举办心理剧活动,挑选优秀作品在全校范围内进行展演,以此来激发学生的观看热情。结合热门话题,鼓励学生角色扮演,让学生可以正确应对与处理心理问题,从而在解决学生心理问题的基础上促使全体学生受到教育启发。总之,借助上述手段来推动校园心理剧与大学生心理健康教育工作的深度融合,最终为推动大学生实现健康成长与发展奠定坚实的基础。

#### 参考文献:

- [1] 陈树婷,周文霞,艾恒.校园心理剧在大学生心理健康课中的应用[J].教育观察(上半月),2021,5(6):87-88.
- [2] 池程远.当代大学生心理健康教育中教育戏剧应用探析[J].新余学院学报,2023,28(6):105-110.
- [3] 韩菁.校园心理剧——大学生心理健康教育的有益探索[J].南阳师范学院学报,2020,9(10):95-97.
- [4] 李建中.试论“校园心理剧”在大学生心理健康教育中的作用[J].西南交通大学学报(社会科学版),2021,1(2):102-105.
- [5] 周琢虹.校园心理剧是大学生心理健康教育的有效途径[J].湖南工业职业技术学院学报,2020,10(1):102-103.

本文系课题项目:山东省艺术科学重点课题青年项目,项目名称,原创校园戏剧融入当代大学生心理健康教育的路径探索(课题编号23QZ03290031)的成果