

校园心理情景剧在高等职业院校 心理健康教育中的应用探析

杨继玲 陈诚

(宁夏建设职业技术学院)

摘要: 随着网络技术的大力发展,高等院校学生的心理健康模式也发生了很大的变化,借助新媒体,采用多种方式和手段丰富心理健康教育的研究也越来越多。校园心理情景剧是近年来较为新颖的领域,它从心理剧中发展而来,取材于高校学生的大学生活,更加贴近大学生的实际。本研究通过在高职类院校中开展校园心理情景剧大赛活动,探讨校园心理情景剧对高职类院校学生人际关系处理、自我认知水平提高、积极情绪培养等方面的提高作用。本研究认为,校园心理情景剧可以作为一种有效的工具应用于高职类院校学生心理健康教育。

关键词: 心理情景剧; 心理健康教育

心理健康教育工作一直以来都受到党和国家领导人的高度重视。2012年,《中华人民共和国精神卫生法》颁布,2016年底,国家卫生计生委、中宣部等22部委联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》,2018年底,国家卫生健康委及中宣部等10部委联合印制发布了《全国社会心理服务体系试点工作方案》^[1],这些文件无不说明了党和国家对心理健康的重视。

近年来,越来越多的高校,把校园心理剧作为学校心理健康教育的新模式,被大力运用到校园实践、教学活动以及校园管理中,为学生的心理健康素质提升以及教师教育手段提供了平台和工具。在以往的研究中,具体的作法有,通过校园心理剧活动,便于心理健康教育工作者能够快速而又全面的了解学生中存在的普遍而又典型的心理困惑或问题,为学校及时开展心理健康教育工作提供了方向,能够做到防患于未然;其次,校园心理剧活动开展过程可以促进学校心理健康教育工作者之间的协调配合,最大程度的将学生对于心理健康教育的热情与兴趣激发出来。

综上,在高职类院校中,如何更好地开展学生心理健康教育教学工作,成为职业院校心理健康教育教师都在进行探索的主要工作。本文将从校园心理情景剧的角度,对高职院校学生心理健康教育工作的开展进行探讨。

1. 校园心理情景剧简述

1.1 校园心理剧的产生

校园心理剧又被称作社会剧,它是集体心理治疗的方式之一,由莫雷诺首创在校园心理剧中,学生经常使用角色饰演的方法来呈现心理困惑或心理问题,如人际关系冲突言语或焦虑等情绪以及恐惧自卑感等障碍问题小组内一个成员饰演主角,其他成员(含治疗者)饰演其他角色。^[2]

近年来,我国心理健康教育领域蓬勃发展,多名学者将心理剧引入中国并使其更具有本国特色,更符合我国的实际情况。在心理剧的启发下,高校校园心理剧的开展也取得了不错的成果。在校园心理剧中,学生通过角色扮演将自己代入情景,借助舞台呈现高校学生在学习、人际交往等社会性活动中的各种心理问题,在专业的指导者指引下,在心理辅导老师、全体参演者及观众的帮助下学会如何应对或处理这些实际的心理问题,从而获得启发,更好地应对真实生活中遇到的类似心理问题。同时,对于观看校园心理情景剧的高校学生而言,也能从中获得启发。校园心理情景剧作为校园心理健康教育的重要内容之一,不仅丰富了教学形式,更为提升高校

学生心理健康水平提供了有效的途径。

1.2 校园心理剧的实施

一般而言,校园心理剧的实施步骤主要包括创作、排练、演出、总结等步骤。其实,在这些实施的过程中,本身就是一个很好的心理健康教育过程。在创作过程中,学生可以发挥其创造性,合理地将大学生生活中遇到的各种心理问题进行艺术加工,表达出自己的诉求。在排练的过程中,学生可以将自己代入相关的情景,从剧本中人物面对心理问题时的应对方式获得启发,调整自己的认知,更好的应对自己的校园生活。同时,也能很好地促进表演团队之间的人际关系,增进感情,提高表达能力和人际交往能力。在演出的过程中,观众可以通过相关的表演,获得更多的心理学知识,同时获得正确的、积极的面对问题的态度,学会更好地处理在校园生活中遇到的各种心理问题。而表演者也能在表演中获得鼓励与赞赏,获得精神安慰。在最后的总结中,参演者可以各抒己见,反馈真实的感受,通过交流经验获得更多的感悟,收获更多的知识。

2. 大学生心理健康教育中校园心理剧的应用

2.1 课堂教学过程中校园心理剧的融入

随着“三教”改革的深入,本研究所所在高校的大学生心理健康教育课程也进行了相应的改革,首先是教学方法上,不再只是单一的讲授知识概念,更多的融入实践活动,让学生在课堂上充分发挥自己的主体作用。当下大学生已经发生了很大的变化,教师的知识储备以及教学能力必须能够适应学生的变化。随着网络的发展,学生的学识以及思考问题、解决问题的能力远远超出了教师所教授的范围。在课堂中融入校园心理剧的活动方式是一种很有效的教学方式。例如:在为大学生讲授情绪这一内容的时候,老师可以创建几个情景,让学生分小组自编自演,探索如何控制情绪、寻找积极调适情绪的方式。在人际交往课程上,模拟大学生之间会出现的人际矛盾,通过学生自己模拟角色出演,最终寻找解决矛盾的方式,提升大学生处理人际关系的能力。在生命教育、感恩教育、学习困扰、恋爱与性教育等课堂上也运用了校园心理剧的方式,学生将自己表演的心理剧拍摄成短片播放,很具有创造力,不仅带活了课堂,也将学生的才能展现了出来。

2.2 大学生校园文化中融入校园心理剧

与大部分学校一样,本研究将心理剧融合在学生的校园文化中,连续开展了多次校园心理剧比赛,学生自己自创剧本,在专业老师

(下转第118页)

国内高校可以积极借鉴国外课程开设模式，将选修课程精简为体验课程，在较短时间内，为学生开设相关试讲，使学生对不同课程内容进行筛选并进行自主选择。意在通过激发学生对于专业的偏向性，大大提高其学习氛围，创新高校学生对课程的选择模式。通过对课程选择的变化不断改善学习氛围，为高校学生的学习思路进行完善，与此同时，改变传统的课程选择模式，更是对学生思维的考察与塑形，通过开设短期课程来提升学生的求学兴趣。

3.3 建设教育共同体，加强师资队伍综合能力

联合国内体育类资深高校，资源共享，建立教育共同体。将优势体育资源引进，从而达到优势互补的作用，并且为高校体育教师提供交换学习深造机会，出台相应进修政策文件，将国内高校体育教师培养成综合发展型全能教师，在不影响教学的情况下可以将优势成果全面的展示出来。通过建立体育教育共同体，对一些综合类高校的体育专业教育来说，可以快速提升一个阶段，其教育架构也随着教师的定性而上升到某一个维度之间，通过交流学习，资源互补的方式让绝大部分教师往往不会轻易产生职业倦怠感。故高校应大力支持体育教师进一步交流深造，为其教学之路保持续航状态，著名学者李·舒尔曼说过，知识和教学是改革展开的基础，教师是实现教育改革目标的重要途径和强大助力，所以学校应对教师队伍的长期建设与培养加强重视，进而加强国内高校师资队伍的综合能力。

4 结语

国内部分高校在设置体育专业学生培养目标时，在考虑社会需求、学校资源、国家方针政策等多方面因素的同时还需进一步细化培养目标，注意与体育教育等专业的区别，使专业定位更加清晰，形成显著的专业特色。在实践性环节方面，应丰富实践内容，为学生提供更多的实践机会，适当增加创新创业实践活动。老师在授课过程中应及时规划调整一定的教学内容，并且让学生能够在实际操作中得到灵活运用。应坚持取长补短、针对性改善，紧跟国家政策

的脚步，加快体育教育专业发展的进度，根据得到的启示进行探索，为国内高校培养更多高质量的体育专业人才提供一定的理论支撑。

参考文献：

- [1]范晓萍, 汪晓赞, 尹志华, 等.爱尔兰体育教育专业的改革与发展研究:以利莫瑞克大学为例[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(004): 105-110.
 - [2]熊建辉, 贺庆.从欧洲走向世界 质量与规模协调发展——访爱尔兰利莫瑞克大学副校长保罗·麦克凯臣[J]. 世界教育信息, 2013(21): 4.
 - [3]刘扶民, 汪晖.基层竞技体育后备人才培养新模式探索——以浙江衢州为例[J]. 体育文化导刊, 2018(12): 5.
 - [4]Campbell M J, Macintyre T E. Talent development of high performance coaches in team sports in Ireland[J]. European journal of sport science, 2017, 17(3): 271-278.
 - [5]LF.'The talent is out there' Talent development in Irish football: an examination of organizational structure and practice[M]. Liverpool John University (United Kingdom), 2020.
 - [6]郑国华, 凡红, 龚循谦.爱尔兰民间体育组织治理及其启示——以盖尔运动协会(GAA)为例[J]. 体育学刊, 2016, 23(6): 6.
 - [7]段瑞瑞.江苏省体育教育专业基本功大赛对扬州大学体育学院人才培养的影响研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(16): 3.
 - [8]高丽茹, 聂伟.中学生校外体育活动参与水平和影响因素比较研究——基于 PISA2018 中国香港和爱尔兰数据的分析[J]. 中国青年社会科学, 2022, 41(02): 132-140.
- 作者简介: 惠百功 (1996-), 男, 吉林延边人, 助教, 硕士, 研究领域: 体育人文社会学。
基金项目: 河北金融学院爱尔兰研究中心 2022 年度课题, 课题编号: HBFUIRC20220104

(上接第 111 页)

的指导下开展心理剧表演。在活动举办的过程中, 本研究发现学生的自我意思有所提高, 例如: 在心理剧中有的学生围绕当下大专学生存在的校园欺凌现象进行的情景剧表演, 很多学生从中找到了共鸣, 净化校园环境; 有的学生根据自身学习困难的情况, 积极探讨了该如何促进学习; 在心理情景剧中学生以校园管理、社会主义核心价值观、大学生责任与义务通过表演的形似展现出来。从中学生的自我评价和自我效能感逐渐提高, 自我不仅得到了优化, 也为校园文化与校风建设贡献了力量。

理素质的信心

3.总结

通过大量的实践教育教学, 本研究结合已有研究, 针对心理情景剧在高职院校学生心理健康教育中的应用, 做出以下几点建议。

3.1 有效的心理健康教育形式

通过开展校园心理剧大赛以及在心理健康教育课堂上的实践运用, 绝大部分学生对于以开展心理剧表演的方式进行心理健康教育的教学形式非常满意, 并且愿意积极地参与剧本的编写、创作及剧作的表演。可以看到, 校园心理情景剧对于高职院校学生而言, 不仅可以很好地实现心理健康知识的普及, 而且可以很好地提高他们的自我觉察能力和参与心理健康教育的兴趣。

3.2 促进学生自主性的发挥

对于高职院校校园文化活动而言, 校园活动主要面向的还是学

生, 尤其在高职类院校, 学生本身对参与各种活动的积极性就较低, 如果再忽略了学生的想法和心理诉求, 就会让相关的活动失去它本应该发挥的作用。而校园心理情景剧因为是以学生的真实生活为原型, 由学生自己创作排练, 使得它更“接地气”, 能很好地调动学生参与活动的积极性, 激发他们的潜能, 同时让心理剧的角色塑造更加真实饱满。

3.3 提升心理健康水平

根据多所高职类院校对学生的心理健康测评的统计数据, 高职类院校学生心理健康水平呈下降趋势, 在人际关系处理方面尤为突出。校园心理情景剧大赛为学生们提供了一个很好地锻炼人际交往能力的契机。通过良好的人际沟通, 不断的产生问题, 解决问题, 有力的提升了同学们的人际沟通能力, 同时也让没有参与其中的学生可以以观察者的角度进行自省, 通过观看校园心理情景剧而反思自己所遇到的心理问题, 在无形中寻找到解决问题的方法, 潜移默化的提升了解决问题的能力。

参考文献：

- [1]校园心理剧在大学生心理健康教育中的应用研究. 田娟, 李芳, 张蓉. 校园心理. 2018年6月.
 - [2]校园心理剧在大学生心理健康教育中的应用探析——以H高校心理短剧大赛为例. 谭余清. 黑龙江生态工程职业学院学报. 2021年5月.
- 注: 2021年宁夏建设职业技术学院大学生创新创业项目