于光影中养护心灵　在故事中解读人生

——微电影在中职学校心理健康课中的运用与实践

◆朱　勤

（三门县职业中等专业学校）

摘要：近年来，随着微电影的兴起由于其门槛低、受众的广泛性与互动性等新颖特点，受到中职生群体的追捧。结合中职学校心理健康课教学特点及中职学生特点，笔者将其带入中职学校心理健康课教学中，通过“微电影的选片”—“ 微电影的赏析”—“剧本创作” —“剧本演绎与拍摄” —“心灵点拨”等环节设计，真正实现于光影中养护心灵，在故事中解读人生。通过让学生自己演、自己看、自己悟，能够触动学生的心灵，提高学生的心理素质，真正使中职心理健康课由课堂向生活拓展成为现实。

关键词：微电影；中职学校；心理健康课

从微博的兴起，再到微电影、微摄影、微小说、微旅游、微访谈等微形态的出现，微革命悄然兴起，成为当今时代的一种文化标签。特别是微电影，由于其门槛低、受众的广泛性与互动性等新颖特点，受到中职生群体的追捧。近几年，为了迎接全国文明风采大赛中“微电影”项目大赛，我校组织了微电影的拍摄工作，我们的学生表现出了优异的表演天分和参与热情。在一个偶尔的机会，本人把微电影材料带进心理健康课课堂，让学生观看感悟。这在学生中产生了极大的反响，受到了学生的热烈欢迎。深奥的心理学搭载在电影这种喜闻乐见的形式上时，就成为吸引学生了解和学习心理健康知识的良好途径，这也成为目前流行的开放式、引导式的传播模式。对于积极接受新鲜事物的中职生来说，通过微电影赏析、创作、体验和表演分享能够实现心理健康知识的普及教育。鉴于此，本人对中职学校的心理健康引入微电影教学进行了尝试，取得了非常好的教学教育效果。现在，就我们的学校而言，我谈谈自己以下几点体会：

一、什么是微电影

微电影是指专门运用在各种新媒体平台上播放的、适合在短时休闲状态和移动状态下观看的、具有完整策划和系统制作体系支持的具有完整故事情节的“微时”(8–15 分钟)放映、“微周期制作(1–7 天或数周)”和“微规模投资(几千–数千/万元每部)”的视频短片，内容融合了幽默搞怪、时尚潮流、公益教育、商业定制等主题，可以单独成篇，也可系列成剧。

微电影的出现极大丰富了我们日益增长的物质文化生活需求，微电影广泛的网络传播途径，简短的演绎形式符合我们的休闲娱乐。微电影所具有的“短、快、精、大众化”的特点，使其选题内容也更个性化和人情味，制作手法更开放和自由，所表达的情感也更多元和原生态，因此也可让平凡人的生命感悟和生活脉动通过影像方式真实、立体地缓缓流入大众视野，满足了大众自编、自导、自演的自我展现的心理需求，这是传统视频的简单宣教和模式化所不能及的。

二、使微电影在中职学校心理健康课运用成为可能的有利条件

（一）硬件建设奠定物质基础

学校新的领导班子组建以来，先后建成了功能齐全的摄影摄像专业教室，为学生创造了良好的学习实践环境。我校拥有“筑梦青春”电台，全新的摄影棚和“校园之声”广播电台，还有许多专业的舞蹈艺术教室。这为微电影拍摄工作的顺利开展提供了一个更加广阔的舞台。

（二）软件开发提供智力保障

1、学分制选修课的开设：在浙江省中等职业教育课程改革方案和学校学分制分层选课教学实施方案的指导下，我校开设了摄影摄像、影视表演和视频制作等选修课，让学生们亲身学习体验整个微电影的拍摄制作过程，他们不仅学到了基础理论课程以外的许多新知识、新技巧、新方法，还协助老师进行微电影的拍摄和制作。这为学校微电影工作的顺利拍摄搭建了学生的智力支持。

2、雄厚的教师力量：学校的教师队伍中有一批优秀的影视表演专业教师，他们不断开拓创新，不断地参加各种高技能培训，有着较硬的专业技能。我校谢磊老师是影视编导专业研究生，杨建伟老师为影视制作专业本科毕业，有着很强的专业技术能力和实践经验。这为学校微电影工作的顺利拍摄搭建了教师的智力支持。

3、相关课题的研究：我校及本人正承担着课题《微时代德育新方式的探索与实践研究》，此课题具有较强的实践性和挑战性。科研领路，使的我们的微电影运用于心理健康教学工作如虎添翼。

三、成形的心理微电影开启学校心理健康教育的新方式

（一）心理微电影的运用

在中职心理健康课中，教师根据不同的专题，与学生分享了相关的微电影作品。让学生在欣赏、解析微电影过程中，跟随影片中的主人公感悟人生。

1、心理微电影的选片

第一，选择与心理活动课主题密切贴合的微电影，比如将《梦想女生》用于教学课《我是谁》，让学生认识到为了实现梦想采取有损身体健康的极端方式，是对自己的不自信、不接受，是愚蠢的；《田埂上的梦》用于教学课《我的梦想》，帮助学生领悟到只要有目标，就能克服重重困难，坚持自己的梦想，抓住一些机遇，也能让自己的人生创下辉煌。第二，在与主题贴合的多个微电影中，应选择积极、乐观、健康的影片，引导高中生树立乐观向上的精神，可以从正面角度进行选片和解读。第三，选择的微电影应符合中职生的心理特点，能让他们理解内容，接受情感，并应用于实践，要避免选择那些带有许多专业术语的影片，学生并不感兴趣，也不适合在活动课上播放。

2、心理微电影的赏析

在课堂上对微电影的赏析，是教师借师生共同分析微电影中的人物、情节、主题及人物内心冲突的产生、发展和心理疏导的过程、方法及效果等，来了解学生的情绪情感反应和生活感悟，并进行适当引导。在此，以“青春期性教育”专题中运用的、学生反响最强烈的微电影《爱情麻辣烫》为例，简要说明微电影赏析在中职心理健康课中的运用。

青春期性教育专题—微电影作品《爱情麻辣烫》赏析设计

环节设计	主要内容	教学目的及效果
析 人物情节	了解剧中人物及故事情节：高中生王艾喜欢上同学玲玲的声音，制作磁带，并进行了表白，而玲玲对此迷茫，两人都感觉痛苦。	引导学生分析剧中人物心理冲突的表现和发展。
获 情感共鸣	分析剧中双方内心冲突的原因，思考如何有效缓解或正面建构。	帮助学生了解主题：引导学生为了心中美丽的爱情去改变自我和升华自我，成长为一个可爱（有能力爱和值得别人爱）的人，也给对方成长的机会。
促 生活感悟	关注剧中心理老师的辅导	帮助学生认识到爱与喜欢的区别，理解爱的内涵、爱的能力的重要，减少盲目涉爱行为。

在对心理微电影赏析过程中，许多学生表露出了诸如“我也有这种感觉”、“要是我，我也会这样做”等反应，但最终让同伴间的观点有机会真正的碰撞，并从正面建构积极的爱情观。

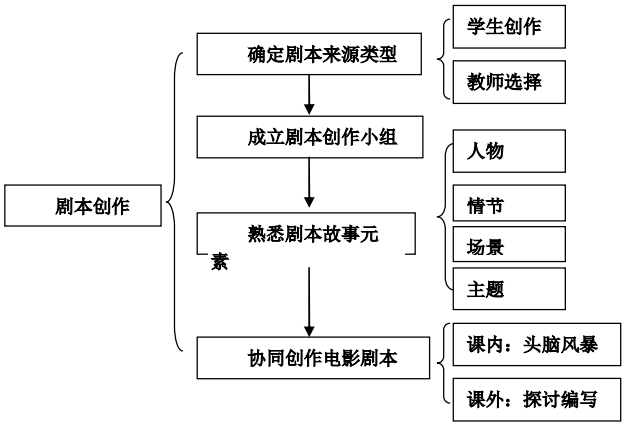
在微电影赏析过程中，学生的情感随着富有感染力的故事情

节和富有渲染力的音效画面起伏跌宕。他们作为毫无戒备心理的观众，在观看剧中人物的是是非非、悲情喜剧的同时，或多或少地找到了自己生活中相同境遇下的情感经历，在教师的引导下，他们在评析中很自然地表达了自己的情绪情感和价值观，或共鸣、或思考、或感悟。

（二）校园微电影的创作与拍摄

原有现成的、适合中职心理健康课专题需要的微电影作品并不多，远远不能满足教学的需求。同时，为增进微电影对学生现实生活的影响，真正起到对学生有效的心理辅导，必须要让学生有更多的参与。现在的学生敢于自我表现、勇于尝试新事物，我们应该鼓励学生通过创作和拍摄心理题材的微电影剧本方式来讲述自己的故事。

1、剧本创作：凸现矛盾，寻找方法，改变观念



剧本创作流程图

剧本创作的要点：

（1）长度：时间控制在 10 分钟内

（2）字数：1000–3000 字

（3）人物：剧情主要人物有着鲜明的性格特征，人物情感世界丰富，有感染力。

（4）剧情：符合中国百姓基本的审美趋向，故事贴近生活，有趣味性，能够让人感同身受。要避免古板的说教情节。

（5）场景：要考虑到可操作性，一般只需在校园内或附近取景，避免过多的开支。

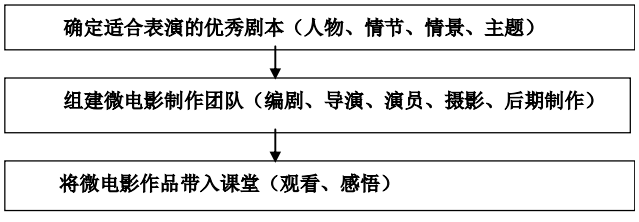
（6）台词：台词要精炼、通俗易懂和生活化，可以通过对白，旁白和肢体语言加以展示。

（7）以校园生活为主题，反应大学生心理特点和身边所发生的公益事件，如：环境适应、学业问题、情感困惑、寝室关系、人际交往、就业考研压力，帮助他人，节约水之源，公共福利，社会援助，保护树木，慈善，关注留守儿童，孤寡老人等。

在创作心理微电影剧本的过程中，学生会去发现身边或自身生活中的人、事及其凸显的心理冲突，以及冲突的解决办法，其实就是一个自我认识的过程。在遇到心理困惑或冲突之时，学生会通过咨询辅导教师、网络查询、查阅书本等多种途径，了解并选择有针对性的心理调适方法。这个过程不仅让学生增加了心理学知识和心理辅导常识，也使他们增强了树立自我心理调适的意识。所以，学生在创作心理微电影剧本之后，往往会在无形中改变对一些问题和现象的看法，重新树立自己更合理的价值观念。

2、剧本演绎：合作互助，体验人生，温暖心灵

心理微电影巧妙地融合了心理学的原理以剧本征集、拍摄成电影，再以共享的形式，再现中职生的学习、生活问题和情感问题，从而能够唤起中职生的情感共鸣。由学生将身边同学创写的优秀微电影剧本，拍摄制作成微电影，然后再将其带进课堂，以帮助学生获得更多的人生体验。



经过充分的准备和排练，既达到了心理微电影的拍摄目的，又使学生对其中的内容感触颇深。正如前阶段我校自创的校园微电影《孤琴》，以青春励志为题材，以中职生生活为素材，让学生在思考和体验中学会心理调适和自助。演员们从哭到笑，对于角色有自己充分的理解和演绎，虽然学生并非科班出生，但无论是参演的学生演员，还是观看表演的学生观众，对剧中的内容感同身受。微电影取材于我们身边发生过的真实故事，也正是通过这样的方式，才让人感受到微电影的不同寻常之处。

（三）心灵点拨：微电影与心理学的融合

学生在完全放松、毫无戒备的情况下，在赏析和创作的过程中自然而然地表达了自己的情绪情感和价值观，教师在学生充分感悟的情况下进行心灵点拨，以真正实现于光影中养护心灵，在故事中解读人生，让学生在思考和体验中学会心理调适和自助。下面以我校 2015 年自创的微电影《孤琴》加以阐述：

作品《孤琴》讲述的是一个经历了一个热爱音乐的女孩小楠，原本生活在幸福美满家庭，因为一次意外父母双亡而导致家庭陷入困境，她为了缓解家庭困难外出打工贴补家用而险些辍学。在老师和同学们的帮助下，她能够继续留在学校完成学业，并且实现音乐梦想。尽管她经历了挫折与磨练，但是她终于逐渐成长成熟。这部微电影展现了当代年轻人在感受变故遇到困境时感受到不适应和深感失落后，在大家的帮助下通过自我调适，成长起来从而摆脱困境。

观看影片后，心理教师融合心理学知识进行点拨：“心理社会论”研究指出个体在出生之后依靠与环境的接触和互动中发展成长起来，人的一生就是一个连续不断的人格的发展过程。在这整个发展过程中充满了种种矛盾和困境，可能会遭受到“发展危机”。当个体出现发展危机的时候，如果个体能够适当地调适自我，使危机能够得以化解，并进一步变为个体成长的发展转机。那我们需要做的是在这充满艰难险阻的发展过程中，从大处着眼、从小处着手，积极主动地去适应外部环境的改变，能够促进自我的自我统一性，然后寻求自我的发展。我们运用适应技能去解决问题后，正面的自我评价增加了，更有自信心，学会了现实地、坦诚地面对问题。

在网络信息与传媒文化瞬息万变、高速发展的今天，将内容亦真亦假的微电影引入中职心理健康课，无疑将成为一种富有生命力的教学形式，通过让学生自己演、自己看、自己悟，能够触动学生的心灵，提高学生的心理素质，真正使中职心理健康课由课堂向生活拓展成为现实。

参考文献：

[1]张超．谈微电影的产生原因以及发展趋势［J］.经济研究导刊，2012（25）.

[2]江长明、马子凯、高先林著:《微电影入门》, 蓝天出版社，2013-8-1

[3]宋艳峰，薛秀平.欣赏心理电影,促进心理健康［J］.电影文学,2008,(22).