

# 高二学生自编心理剧：击中父母和自己

“进入高中以来,陌生的环境、繁杂的学业,让李瑾变得敏感、多疑,身边无数的压力像海水一样淹没了李瑾”。

舞台上,无数个“李瑾”在挣扎、愤怒、焦虑、自言自语。

舞台下,无数个“李瑾”的妈妈泪流满面。“我们在剧中听到了孩子们平时不愿意对我们说的话。”一位妈妈说。

这是5月20日昆明市第十中学高二年级心理剧大赛的一幕。20个班级展演的20个剧目,全部由学生自编自导自演。剧中展现高中生成长的压力、困惑、矛盾以及最终他们找到的解决方法和情绪调控,让老师、评委深感震撼。

## 心理剧对演员和观众是一个治愈的过程

让老师和家长惊喜的是,20个剧本对故事冲突都处理得非常出色,最终,学生们都以自己的方式与同学、父母、自己和解。他们通过剧本的解读,换个角度体会到了父母、老师对他们的关爱。舞台上金句频出:“生活会给你留下一个幸福的彩蛋”“这个世界没你想得那么糟,我们会面对无数的挫折与失败,但它们并不是不可战胜的”“爱是放手,青春才能走向远方;爱是陪伴,青春才能告别孤单;爱是呵护,青春才能茁壮成长;爱是宽容,青春路上有你同行”。

令人印象深刻的是,对待一些极端问题,学生们展现出了独立思考能力。

比如,在《玫瑰少年》一剧中,喜欢编织的男生宋浔,常常引来异样的目光和议论,并受到同学排挤,陷入深深痛苦与自我怀疑之中的他走上了绝路。此时,舞台上,时光逆转,同学们都在以善意去赞美、欣赏宋浔,让宋浔意识到做自己没有错。此剧用两种方式说出了学生们的价值观:尊重别人的选择。“你是你,别让谁去改变你”“没有谁规定一个人必须以什么姿态活着,只要我们的选择对社会有益,这朵玫瑰就有它绽放的意义”。

“心理剧是让每名同学在模拟真实生活的过程中完成

的一次思想实验。”此次大赛的评委、昆明市第三十中学副校长、昆明市心理健康教育名师工作室主持人彭华军说。

他指出,学生们在舞台上展示了他们看不清楚的未来、无法掌控的关系、没有体验过的职业、各种两难的选择,以及内心的渴望和现实的反差。但通过表演,学生们获得了不同的心理体验,对要处理的关系,有了更强的掌控感,并逐渐找到了解决问题的钥匙。

在昆明十中心理发展中心主任、国家二级心理咨询师保丽云看来,心理剧也是一种科学的情绪表达。对演员和观众都是一个治愈的过程。“校园心理剧给了学生一个宣泄和投射自己情绪的渠道”。

她解释说,当孩子的心里愤怒的情绪、想砸东西表达恨意时,由于受道德、学校规章制度、法律的约束,他们知道不能这样做。但在剧情里,他们可以砸东西,这是一种投射,不是真的发生。编写剧情、表演剧情是表达情绪、获得心理治愈的过程。台下观剧的人也会发现,这不就是生活中的我吗,原来这个问题不是我独有的,原来可以有不同的解决方法,原来我没有必要自卑、焦虑。

“学会表达你的攻击性,才是正常的发泄情绪途径。”保丽云说。

## 心理健康教育的最终受益者是学生

昆明十中是“云南省心理健康教育实验与示范学校”。多年来,学校心理发展中心针对不同年级学生的身心发展和实际需求,开展了不同主题的团体心理辅导、心理健康教育、个案咨询、生涯规划和家庭教育讲座等。高二学生思想逐渐成熟,正处于向社会人过渡的中间地带。为此,校园心理剧大赛放在了高二年级举行。

“学校的教育,是为了让学生能更好地社会化。”姜苹说,“让同学们在心理剧大赛这些有趣的活动中,学习社会化所需的技能,是一种潜移默化的育人方式。”

在保丽云看来,“心理问题不等同于道德问题”。只有

学校重视、教师有意识,才能推进心理健康教育。而这一教育的最终受益者是每个学生。“成长不是一蹴而就的事情,心理剧是对老师和家长的再教育。孩子们的心声,我们听到了。”姜苹表示,通过心理剧大赛,后续学校将开发更多学生心理健康教育的课程和活动,使心理健康教育更具针对性。

值得关注的是,目前,“促进心理健康教育”被写进了《云南省教育高质量发展三年行动计划》。未来3年,云南将在16个州市建立中小学心理健康咨询辅导中心,打造100个云南省中小学心理健康名师工作室。

(据《中国青年报》)



同学们用魔幻的手法、奇特的叙事,展现青春期成长的困惑。

## “我们喜欢这些剧,因为它们真实”

虽然是第一次创作心理剧,但学生们的热情超出老师的预想。

每个班在短时间内写出了两三个剧本,消息在各班之间流传,有雷同的内容,同学们就立即修改;为让剧本和舞台呈现更具专业性,有担任编剧和导演的学生在几天内啃完《莎士比亚戏剧集》。经过一次次讨论、修改、排练、打磨,在班主任、语文老师、心理学老师的指导下,最终20个班20个内容不同的剧本进行了同台演出竞技。“孩子们喜欢把精力投入到他们感兴趣的事情中,所以他们的表现精彩绝伦。”一位班主任说。

这些剧本编写的逻辑性、专业性,表演分寸的拿捏、心理矛盾的呈现、细节的处理,出乎老师、评委的意料。

舞台上,高中生内心充满了迷茫、徘徊、忧伤,他们的耳边总是充斥着各种各样指责的声音:

“怎么又没考好?”“一次考得好有什么用?”“现在的社会,要是不拔尖,怎么立足”;“我想成为一名rapper(说唱歌手)”,“这是正经工作吗”;“我想学提琴,你们却要我学钢琴”“我想吃酸菜鱼,你们说喝鸡汤更有营养”“哎呀孩子,爸妈所有的选择都是为你好啊”;“考好

了不行,考差了更不行,我要怎么做你们才满意”“他其实是需要一个自己的空间,我们家长能做的就是把这个空间留给他,让他自己去经历、去体验”……

魔幻的手法、奇特的叙事,借着舞台上砸东西的愤怒、撕心裂肺的吼叫、老师的劝说,同学们将与他人的矛盾、父母的冲突,无法打破的沟通隔阂,淋漓尽致地展现了出来。

不少台下的家长,时而欢笑时而落泪。

“孩子们演的不就是我吗?那些台词是我每天都在对他说的话。”一位妈妈说,孩子们把父母演得活灵活现,比如,常常不问青红皂白地批评;骂了孩子后心里会后悔;孩子有心事也不讲,躲在房间里,离父母越来越远;父母爱的方式并不是孩子能够接受的方式。

“孩子的成长过程,内心是丰富和变化的。作为家长,我们应该反思。”这位妈妈说。

“我们喜欢这些剧,因为它们真实。”昆明市第十中学党委书记姜苹说,此次心理剧更多地呈现了学生们对未来选择的思考,对亲子关系、同学交往、自我认识等问题的处理等。让老师和家长看见孩子们思考的深度,视角的多样和广泛。