



演绎心灵故事 化解心理难题

本版撰稿 赵一凡(上海师范大学) 本版摄影 孙中钦

近日,在“2014年度上海高校心理情景剧大赛决赛”现场,上海高校首部大型心理情景剧《橘心》进行了汇报演出。这部中国首部专业心理情景剧已在上海10余所高校进行内部巡演,并计划在今年下半年在全国10个城市进行巡回展演。

《橘心》聚焦的大一新生适应问题,其创作幕后有一支强大的合作团队,由睦心坊健康咨询有限公司与上海市师范大学联合承办,更有专业的心理学专家团队作为技术支撑。

剧本易稿多达27次

从2013年9月开始《橘心》创作团队就深入各高校心理咨询中心进行调研访谈,收集真实案例并综合归纳出典型人物模板。因此,历时两个月的《橘心》剧本创作源于生活而究于实际,迄今为止,易稿27次,这其中对人物心理的挖掘再挖掘是创作的重点。

担任剧目编剧的宋芊漪手捧“热腾腾”的《橘心》手稿颇为感慨:“光《橘心》的名字就反反复复修改了数次,最终定在橘色上是有特定含义的,橘色也就是橙色包含了女生的热情、内心的柔软等多种特征,同时也代表一种温暖美好、和谐的人际关系,而大学新生如何学会建立和谐的人际关系恰是本剧的主线。现在的孩子在大学初期呈现的心理问题和我们当年大有不同了,他们的问题由于家庭、社会大环境的溺爱保护、经济水平的提高等方面呈现复杂化的趋势,也是创作中的一大难点,因此由于女生的适应问题特征在创作过程中愈加明晰,舞台效果也比较靓丽清晰,最终将《橘心》定格为女生版,而围绕男生适应问题的创作也在进一步商榷中。”

有助于问题预防疏导

作为心理情景剧的《橘心》和传统意义



上的心理剧有所不同,心理剧是一种心理治疗方法而心理情景剧更偏向于预防疏导,对于大学新生可能出现的适应问题更具有前瞻性。

“将大学生新生的适应问题作为本剧聚焦点是由于大一新生在进入一个全新的环境,离开爸妈的保护伞以后,出现的适应不良症状比较显著。”睦心坊负责人介绍说,《橘心》剧中刻画四个女生身上实际反映了当代大学生尤其是当代大一女学生的不适应典型症状:“傲娇”的妮娜,“矫情”的雪丽,“大大咧咧”的许多还有“多愁善感”的思语,让学生们在角色中多少看到自己的影子,这些共鸣实际上也反映了学生认识到自己身上存在的一些问题,而通过心理情景剧来重新认识自己、客观审视自己便是预防、疏导心理问题的有效途径。

10%新生有适应不良征

《橘心》的技术顾问、东南大学心理教育中心、心理教育咨询专职副教授邓旭阳在《橘心》的孕育过程中致力于将人物典型化和心

理问题的聚焦呈现。

通过心理专家团队对大量案例分析的研究,他指出:“大约10%的新生进入大学会出现适应不良,反映在男生身上主要是人际关系,比如男孩子比较不拘小节,与人沟通不注意则会发生矛盾。女生心思本身就比较细腻,则反映在情绪情感上却也进一步影响了人际关系的建立,例如不愿意主动建立新的亲密关系,无法调试高中到大学自身地位的落差等。综其复杂特性,我们在创作过程中,重点分析三生五类所反映的心理现象即优秀生、文化生、困难生、民族生和留学生这五类学生的案例,最终浓缩成剧中的四主角,他们四个人可以说是多种适应不良症结的集合点。”

反映大学新生共性问题

高校心理咨询中心提供的案例模板是《橘心》创作的第一手资料。华东政法大学心理咨询中心主任张海燕老师便遇到过剧中四女生的相似案例,多年的从教经验让她看到大一新生身上的共性问题。

张海燕说,学生的不适应,一是因为环境角色的巨大变迁。“高等教育和基础教育间存在一定的目标失落,因为从小学一路走到大学,升学目标一直清晰地摆在学生面前,在这期间学生对自己的社会责任、自身职业发展等思考空间和时间就有限。而到了大学,这个升学目标就不复强制性存在了,便会直接导致学生对生活茫然无措。”

“二是因为,大多数考上大学的学生都曾经是学习环境中的佼佼者,但到了大学,强手如林的环境中出类拔萃的优势不再,这样的心理落差会导致‘无气力症’的产生,即为抱负高远却无比懈怠,直接反映在男生身上就是网络成瘾、萎靡不振。三是因为人际交往得不到满足,职前教育中的全人教育在这一时期被得到重视,孩子们会思考人们是不是接纳我,对自我认同有一个曲折的过程。最后一个则是父母长期的关爱呵护导致孩子本身的坚韧性和意志力不够。”张海燕老师强调,心理情景剧是让学生有空间、有舞台去释放自己的不适应、宣泄自己的不痛快,是为纾解自身心理不适的有效方法。



“公主病”一身的傲气“妮娜”自称喜欢靠窗睡便自作主张地换了床位、学霸“雪丽”因为考试离满分还差两分愤懑不已、“黛玉”转世的文青“思语”成日在宿舍里念诗……在这几个女生的身上是否能看到自己曾经的或是现在的大学舍友的影子呢?

中国首部大学生心理情景剧《橘心》的演出现场总是掌声、笑声、讨论声此起彼伏,底下不时有人发出感慨:“呀,这不就是咱们班的某某么!”而这部剧作里跌宕起伏的戏剧冲突、惟妙惟肖的人物形象都获得了很高的评价。

角色设定具有典型代表性

《橘心》讲述的是同一寝室中四个家庭背景不同、性格迥异的女生之间的故事,在共同编排一个迎新晚会的任务中,四个女孩发生了冲突和碰撞。据介绍,这四个大一女生角色具有普遍代表性,从学业困惑、环境适应、同学交往、自我成长等几个方面作为切口,将心理剧和心理情景剧技术与戏剧人物的个性特征、故事情节、戏剧冲突等进

四个女生一台《橘心》戏

行有效结合,通过四白、镜像、替身、空椅子、光明投射等心理剧和心理情景剧技术手段,将四名女生复杂的心理活动具象化地展现在戏剧舞台上。

以自己为镜体会大学生活

“古有‘以史为镜可知兴替,以人为镜可明得失’的典故,而今天,我要你们以自己为镜,去体会灿烂多姿的大学生活,去已经创作属于你们更美好的将来。”剧中的辅导员老师给予姑娘们的建议,对大一新生也有普遍的积极影响。上海市心理健康教育发展中心主任吴增强教授点评说:“在我们近期的研究表明,人际交往是影响大学生生活的重要因素。《橘心》正是通过角色扮演、人物独白将大学生在大学生活中的烦恼表达出来,旨在培养健康的心态和积极主动的人际交往方式。”

吴增强认为,如今的孩子被手机、IPAD给绑架在虚拟世界里,在实际人际交往中却时常出现适应不良,这是应当关注的心理教育环节。思语的扮演者,同济大学电影学院表演系马嘉琳也颇为感慨:“虽然思语这个形象和我本人完全相反,但是在我身边也有过相似的同学。人每天除了睡觉的八小时其余几乎都在和人打交道,人际交往怎么可能不重要。且行且珍惜,同学间相互包容、自我审视、适当调节都是维持良好人际关系的方法。”

|相关链接|

■妮娜——“只有我才是最棒的!”

她是一个骄纵的独生子女形象,家庭的宠爱、往日校园的荣耀让她生活在唯我独尊的世界里。报到第一天妮娜就不顾宿舍床位的既定分配,自说自话抢了靠窗的床位。之后在准备中秋晚会的宿舍演出时,更是以自己的舞蹈特长为中心,带领寝室同学一起排练,对没有舞蹈基础的舍友大加训斥。

妮娜对同学们笨拙的舞姿极度不满,但丝毫没有注意到她的“强权主义”让同学们很难堪。而她颐指气使的“女王做派”从一开始就让寝室里另一个姑娘雪丽看不顺眼。

■雪丽——“只有98分!距离满分还差了两分!”

她是时下热门词汇学霸的典型代表。从小到大,学习是她生命的唯一主题,雪丽信奉学习是万能的,只要学习成绩高就能让父母满意、老师赏识,生活就能顺风顺水、春风得意。然而进入大学后她发现学霸优势不再,甚至在第一次英语分班测

验中,她只比“讨厌”的妮娜高了一分。她自认为处事圆滑还被妮娜视作是爱向辅导员打小报告的“两面派”,人际关系因此破天荒地陷入了僵局。

■思语——“当群山的炉火熄灭,黑夜像墨汁漫过果园,当偶尔有汽车的流星在山上滑落,我一声不吭……”

她仿佛是生活在另一个世界里的。寝室发生矛盾时,她以一句诗自保。思语实则原名四玉,来自单亲家庭的极度自卑感让她一点也不想与自己的家庭和过去有瓜葛,因此从“三思而后语”中提取了个颇有文艺气息的名字。当获悉从小养育她的姥姥去世的消息,她与母亲的矛盾上升到了极点。

■许多——“和事姥”

四个女生当中,最具正面形象的就是许多了。她是典型的阳光女孩,大大咧咧、热心善良,微胖的体型却改不掉贪吃的毛病。寝室出现矛盾,她总是急着出来做“和事姥”,甚至妮娜抢她的床位,她也没什么怨言,她的好脾气也让她成为唯一能和另外三个女生都说上话的人。