

学校开展学生心理健康教育

心理剧的作用及思考

随着心理健康教育的普及,学生心理健康教育成为当前教育改革中的重点研究内容。如何有效解决学生所面临的主要心理问题,促进学生心理健康发展,是学校教育所面临的一大难题,也是学生素质教育的教学难点。笔者通过研究职业教育质量,提出创新教学模式改革,探究心理剧对于学生心理健康教育的作用及意义,为学校开展学生心理健康教育提供教学参考。

心理健康教育作为素质教育的一部分,贯彻落实21世纪教育振兴行动计划和跨世纪素质教育工程,旨在促进学生心理素质的全面发展。青春期学生的心理发展不成熟,极易受到外界影响,如果不对学生加以引导,很容易出现心理发展失衡,影响树立良好的人格品质。因此,学校开展学生心理健康教育尤为重要。

首先,心理剧改变了学生的心理认知。从心理学角度来看,人类对于事物的态度和认知影响着情绪认知。认知心理学认为,不良认知能够引起个体的情绪障碍和行为障碍,当改变不良认知时,情绪障碍和行为障碍便会相应得到好转。学校开展学生心理健康教育心理剧,一方面有利于向学生传递心理健康知识,另一方面能够发现学生在心理方面存在的不良情绪认知。从生活角度来看,心理剧多数直接来源于学生的实际生活,剧中所展现的内容主要来自学生常见的心理问题。心理剧的演绎过程体现着心理辅导老师对学生心理教育并改变其心理认知的全过程。通过表演重现学生心理问题,让学生进行自我审视,反思并改变自身存在的不良认知。改变心理认知意味着重新认识自己,让自己做情绪的主人,并且随着学生心理认知的改变,能够逐渐提高其自我评价和自我效能感,提升心理素质和自信心。

其次,心理剧有利于学生进行自我调节和反思。当人的意识与潜意识不一致时容易产生心理问题。学生在面临课业压力、人际关系紧张、迷茫等心理问题时,容易产生焦虑、恐

惧、沮丧等不良情绪,但羞于向心理老师求助,情绪无法得到妥善调节,只能压制内心的情感,导致潜意识与意识经常不一致,容易出现心理问题。心理剧的表演舞台能够为学生提供表达自我的途径,学生无论是表演者还是观众,都能够将自身带入剧情中,借助剧中人物抒发自己的情绪,直面自身的心理问题,缓解负面压力,从而起到调节自我的效果。心理剧不同于传统的心理教育模式,将艺术戏剧与心理健康教育融为一体,通过表演的方式将学生之间的实例或社会热点生动地展现出来,通过角色扮演从不同角度引发学生的自我反思。

最后,心理剧提供了学生自我实践的途径。社会角色理论认为,每个人在不同的社会环境中扮演着不同的角色并承担一定的社会期望。心理剧作为一种新的心理健康教育模式,通过自我实践体验不同的角色,切实感受不同角色的社会期望和角色应尽的义务。心理剧的演出是学生根据自身对于角色的感悟,结合自身的个性特点进行戏剧性的艺术创作,也是学生对于过去心理健康教育的自我实践,并且良好的表演效果能够让学生感受到他人的支持和鼓励,体现自我价值。因此,心理剧不仅是学生辛勤的劳动成果,也是学校为学生提供心理健康教育自我实践的途径。

学校开展学生心理健康教育心理剧,是学生学会主动面对并解决心理问题的教育方法,凝结了学校心理健康教育工作者的集体智慧。心理剧因其形式新颖、题材有趣等特点深受学生的喜爱。要充分发挥心理剧在心理健康教育中的作用,改变学生的心理认知,促进学生的自我调节和反思,并通过自我实践促进学生心理健康发展,切实体现心理健康教育的现实意义和价值。

基金项目:山西省教育科学“十四五”规划2022年度课题——基于高质量发展的高职院校内部质量保障体系建设研究(编号:GH-221034)

山西财贸职业技术学院 李慧