

心理情景剧剧本创作小贴士

一、心理情景剧是什么？

心理情景剧由心理剧发展而来。“心理剧之父”莫雷诺曾提出“我们是自己生活的演员”。心理剧将我们内在的世界外显化，在舞台上演绎生活，理解过去，体验当下，排演未来。心理剧是一个内心剧，它作为一种治疗手段，解决的并不是客观的事实，而是探视一个人内在的主观世界里的**事实**，了解是什么困难在阻止个体的成长和幸福！

心理情景剧立足中国本土文化和国情，吸纳包括心理剧、社会剧、音乐、舞蹈等国内外表达性艺术的精髓，在**心理健康教育**实践中探索出的一种本土化的“行动表达演出技术”。心理情景剧解决困扰情景剧中主角遇到的心理困扰时，也可以让观众受到心灵启发、引起共鸣与思考。

心理剧与心理情景剧的异同

		心理剧	心理情景剧
相似点		遵守伦理原则；主要技术	
不同点	保密程度	严格保密	可公开表演，无保密要求
	目标	治疗手段之一，为化解主角的困扰问题	是 心理健康教育 的一种，融入心理知识和宣传正向观念
	对象	以主角为主	面向所有同学
	要素结构	五要素	无严格要求

二、心理情景剧如何选题？——基于生活的创作才有生命力

心理情景剧的选题，要尽可能避免为了创作而创作的情况。大家要深入自己的生活体验，观察自己和周围同学的内心困扰，在选题上要能够**引发观众的共鸣**。大学生常见的困扰包括：自我探索、人际关系、恋爱关系、家庭关系、职业发展、学业问题、适应问题等等。大家可以从具体的**生活细节**入手，进行观察与创作。

三、心理情景剧技术

心理情景剧创作的关键在于：心理情景剧并不仅仅是对生活事件的描述，而是对一个人内心世界的呈现。

大家可以学习和了解心理情景剧的相关技术，便于更好地在舞台上呈现一个人的内在冲突，将内心世界变化的过程更具象化地表达出来。心理情景剧技术举例：

独白：主角直接通过言语表达自己内心的想法和感受。

旁白：通过言语方式表现剧情发生的背景、角色内心的冲突。是烘托氛围、刻画人物内心世界的重要方法。

角色扮演：主角暂时脱离当前角色，扮演其他人或是扮演其他时空的自己。例如主角从当前的时空回到过去，重新演绎过去的经历，进而重新审视、觉察自己当时的状态。

具体化：指将主角的感受、想法转化为具体的呈现与表达。例如主角处于内心有很多冲突、挣扎的状态。将某个场景定格，用拉扯的绳子来演绎主角内心的冲突与矛盾。

替身技术：一个配角站在主角身后，与主角同台表演，或替主角说话。替身可以模仿主角的内心思想和感受，并表达主角潜意识的内容。

未来投射：当主角对于未来感到担忧或过于美化，可用该技术，引导主角想象未来几年可能发生的情境，将其担忧的事情一一投射与呈现，由此来澄清主角的内心感受，效果更多担忧及并不符合现实的幻想。

镜子技术：由配角尽量模仿主角的一切，重复他的动作，试着用话语、动作表达主角可能的感受，像一面镜子一样反映出来，主角观看配角的表演。在配角模仿过程中，主角观察由他人反映出来的自己的行为，作为“他者”来观察自己。这个过程有助于主角形成更准确、更客观的自我形象。

雕塑技术：雕塑是一种非口语的表达方式，就像有一个“雕塑家”把人的“肢体”雕塑成某种特殊的状态，由此来表达某种特殊含义。例如一个人站得很高、叉着腰，一个人在很低的地方，低头、双手抱紧自己，在这样的“雕塑”中，就可以看到两个人不对等的权力关系和彼此内心不同的感受。

还有很多心理情景剧技术，在这里小编就不一一列举了。如果你通过文字很难理解这些技术该如何运用在心理情景剧中，体现心理情景剧的专业性。小编推荐你可以多看一些历年优秀的心理情景剧作品，来学习如何在心理情景剧中，运用具体的技术。

四、心理情景剧的创作步骤

心理情景剧的具体创作步骤包括：**明确清晰的题材及立意、编写故事提纲、完善具体细节、斟酌修改**四个步骤，大家可以点击下图查看其中具体的步骤与要求。

1. 明确清晰的题材和立意
 - 1.1 明确选题
 - 1.2 构思故事的开端、冲突的发展、高潮、结局
 - 1.3 原创，力求新颖，有情感魅力，贴合主题
2. 编写故事提纲
 - 2.1 明确主题和故事主线后，可拓展为叙事提纲
 - 2.2 明确故事情节、必要的细节
3. 完善具体细节
 - 3.1 添加具体细节，包括场景、人物动作，表情等
 - 3.2 完善每一幕的具体内容
4. 斟酌修改
 - 4.1 结合他人建议、自我反思、演员排练过程打磨修改

推荐书目：

- 《心理剧与情景剧理论与实践》
- 《心理剧入门手册》
- 《心灵舞台-心理剧的本土经验》
- 《心理剧的核心——心理剧的治疗层面》