

# 心理情景剧的创作思路与技术

## 1. 心理情景剧

### 1.1 心理情景剧的定义

心理情景剧或者说心理短剧,是将主角遭遇的内心议题、困扰展现在舞台上,将其生活中的各种情绪和心情通过TA所扮演的角色表现出来,从而让原本被压抑的情感和烦恼得以释放和展现,帮助大家从一个新的视角重新审视自己的心理困惑和现实问题,理解自己的观念和行为,并使问题得以解决或开始向建设性方向发展。主角、配角、导演、观众通过身临其境地感受到这一过程,进而从中获得启发和思考。

### 1.2 心理情景剧与心理剧的不同

心理剧是一种心理治疗的形式,心理剧需要系统学习过心理剧的心理治疗师带领才行,因此不鼓励大家以心理剧的方式进行创作,因为在没有专业老师在场的情况下可能给表演者带来心理伤害。

心理情景剧则是一种比较适合舞台表演的形式,也是我们本次比赛采用的形式。但在排练过程中,仍需要注意表演者的心理安全,导演需要留意演员是否因为剧情而触发了自己内心的伤痛或者恐惧等情绪,并主动询问演员的感受,如果演员觉得演出过于艰难,则需要调整角色或者更换演员。

## 2. 心理情景剧的意义和目的

心理情景剧借助于舞台表演,让困惑学生许久的心理问题情景再现,使更多的有和主角同样心理问题或困惑的观众通过观看心理情景剧同样获得情绪宣泄,找到症结所在,重新整合自我,进而找到解决心理困惑的方法,改善自身心理状态,促进个人成长。

## 3. 如何编排好、表演好一部心理情景剧

### 3.1 打磨剧本和台词

#### 3.1.1 借鉴自身经历和体验

尝试根据**自身体验**进行原创。鼓励大家在编排心理情景剧的过程中，尝试以自己在成长过程中的经历、思考、感悟为原材料，进行艺术创作。同时，也可借鉴经典影视剧作品加以借鉴，融入自己的理解和思考。（但内容、情节重合度不超过 30%）。

#### 3.1.2 情感的真实流动

在剧情、台词上多花心思，**避免“讲大道理”和“说教”**。心路历程的转变通常是在**“感动”中发生的**，这里的“感动”不是狭义的我们日常中常提的谁谁谁做了一件什么事非常让人感动，而是更为广义的**“情感的流动”**，类似于“内心深处的共鸣和颤动”或者“有种鼻子一酸的感觉”或者“起了鸡皮疙瘩”、也可以是“眉头一紧”、“心里一惊”，这种感动有时可以是一场对话、有时可以是一次内心冲突的独白和领悟、有时可以是误会的化解、有时也可以是对榜样的学习等等等等……，运用你自己过往令你感动的经历和体悟，发挥你的想象力和创造力，思考如何创作出感人的、令人动容的剧目。

#### 3.1.3 体会角色

同时，因为是心理情景剧的创作，所以无论是剧情还是台词的设计，均需要更多地考虑如何贴合角色的个性特点，什么样的人可能会说出什么什么样的话，做出什么样的事，TA 的心理活动会如何变化。这样，创作出的台词和剧情才具有感染力。

#### 3.1.4 思考、完善主角心路历程的变化

其实，**如何展现出心理过程的变化、内心议题的疏解过程，是最值得大家思考的问题**。（这部分确实有较大的难度，也是心理情景剧最核心、最有魅力的部分，因此需要大家多多思考，此外，还可以让指导老师对剧本从心理学的角度提出些修改意见，多多和指导老师联系、沟通。）

#### 3.1.5 展现困境中的力量与人性之美

我们平时会陷入到一个误解中去，即陷入心理困境中的人都是脆弱的、疯狂的、愚蠢的、行为怪异到不可理喻，但其实在他们身上也许有着面对痛苦时超越常人的毅力、无比善良的心地、对生活的更加深刻的思考、对纯粹感情的追求等等等等。在我们的一生中，我们每个人在人生的某些时刻都可能遭遇心理困扰，因此，我们在创作过程中，只强调主角痛苦无助的一面是有些片面的，**因此，需要想象我们自己就是剧目的主角，尝试共情主角，并且发掘、展现出主角身上特有的那种力量与人性美，而这一部分才是真正重要且鼓舞人心的部分。**

### 3.2 增强戏剧性、可观赏性，让故事变得有趣、吸引人

心理情景剧需更加考虑艺术表现形式，运用各种方式增强舞台表现力。

- ① 剧本可以运用**冲突、巧合、夸张、悬念、拟人**等表现手法；
- ② 心理情景剧时间短，频繁的场次变化、道具移动会占用较多时间，也会让观众出戏，因此尽量**减少幕数**，给观众一种流畅的感觉；
- ③ 充分考虑舞台上的**站位**，减少背台时间；
- ④ 创造性地使用**道具**表达较为抽象的东西以增强感染力；
- ⑤ 设计好舞台**灯光**以烘托气氛；
- ⑥ 设计好**转场**过程，旁白的设计、道具的使用和搬离、幕布的升降等，使得剧情推进的更加自然；
- ⑦ 为剧情选好**配乐**，好的配乐能大大增强剧情感染力；

### 3.3 心理情景剧表现技术的应用

运用一些心理情景剧中常用的技术往往可以较好地突出作品想传达的含义。这些技术主要包括：

- ① **旁白**：通过语言的方式表现剧情发生的背景、角色内心的活动与冲突，可以用来烘托气氛，刻画人物内心世界。（情景旁白：常用“这是...”“事情的发生...”的语言来解释说明事件发生时的情形；角色旁白：用第一、三人称等来表达角色的内心活动与感受）
- ② **独白**：主角自己单独地自言自语或者幻想事情或感受。可能包含：给自己建议、忠告、鼓励，回忆往事或自责等。
- ③ **对白**：角色间或者角色与景物之间的对话。

④ **留白**：故事的戛然而止，或以疑问收尾，吸引观众进一步思考，留下足够的想象空间。

⑤ **角色交换**：剧中演员以巧合、想象、做梦等方式交换了角色，或者站在了对方的立场和角度，从而理解同感了对方。

⑥ **镜像**：辅角通过模仿主角的手势、态度、言语来像镜子一样反映出主角的角色，使得主角有机会如同照镜子一般，看到自己的行为举止，进而看到自己的内心状态，产生对自己的理解和救赎。

⑦ **空椅子技术**：用一张椅子来代替已经不存在或者不能到场的人物，通过和空椅子的对话，达到诸如情绪宣泄、表达哀伤思念、弭平内心冲突、理解他人等效果。（倾诉宣泄式：表演者面前摆一张空椅子，假想某人坐在这张椅子上，表演者把内心相对TA说却没机会表达的话说出来；自我对话式：两张椅子，先让角色坐在一张椅子上，扮演自己的一部分，然后坐另外一张椅子上，扮演自己的另一部分，这样依次对话，从而让内心冲突的声音变得互相能够理解，变得不再冲突。他人对话式：角色在一张椅子上扮演自己，坐在另一张椅子上扮演别人，两者开展对话，从而达成某种和解。）

⑧ **多重替身**：多个配角站在主角的身后，每个配角都扮演主角内心的一部分，从而表现出主角内心的复杂感受和矛盾冲突。

⑨ **雕塑**：一个或多个角色保持某种特定的姿态，以表达某种特殊的意义。达到突出、具象化的目的。

⑩ **光明、黑暗投射**：将角色内心中的善良、积极、美好、有力量的一面通过美好的形象来代表或隐喻（如天使、宝石、女神、超人等等），或者将角色内心中的憎恨、破坏、阴影、脆弱的一面用黑暗的形象来代表或隐喻（如梦魇、魔盒、小丑等等）（光明和黑暗经常同处于每一个人的心中，无所谓好坏，光明有时也可以被黑暗所启发。）

11. **束绳技术**：在角色身上捆绑一些彩色的束绳，由其他角色拉扯，以此形象地表现角色的内心冲突和被拉扯的纠结和痛苦。

### 3.4 演员的表演

① **揣摩角色肢体语言和语音语调**。心理情景剧类似于舞台剧、戏剧，是一种没有摄像机的演出形式，这就大大提高了对演员表演中情感情绪展现的要求。

夸张的语气、感情饱满的语音语调、大幅度的动作，乃至是极为丰富的表情都是非常必要的。因为演员永远不是只为第一排的观众表演，你需要让后面的人们知道你到底是高兴还是愤怒。

② **共情、理解角色**。好的表演要入戏！入戏！体会人物情感变化。同学们在排练时，要注意尝试**运用共情能力**，假想自己处在那个境地会是什么情感，会是什么想法，会说什么样的话，进而去修改台词、修改剧情，以达到让表演真实自然、感人至深的目的。

### 3.5 清晰的角色划分

明确分工和职责范围，会有助于理清权责，形成完整一致的剧情呈现思路，避免莫衷一是的情况。以下举例说明：

**导演**：导演与主要创作人员研究和分析剧本，为剧本找到恰当的表达形式，负责角色的分配，指导现场排练工作，考虑如何增强舞台表现力，指挥道具组确定场景排布以及不同场景间道具的移动等。

**编剧**：负责题材选择，剧本编写（创作故事、斟酌台词，设计主戏以及过场戏，突出故事中心，**塑造人物性格**等）。

**演员**：诠释好角色（尝试**共情**自己扮演的角色、体会角色心理变化过程、理解台词或根据自身理解创作、改编台词等）

**配乐**：根据剧情发展、人物心情变化，找到最合适的背景音乐，并进行剪辑与编排，以达到掌控现场气氛，烘托人物心情的目的。

**服装、道具、化妆**：根据剧情、人物设定进行合理妥当的服装、道具、化妆方面的设计与实施。

**灯光**：负责构思舞台上灯光的运用，以促进剧情的发展。

在排练中也可根据情况灵活分配，比如一人身兼多职、多人共兼一职等。

## 4. 优秀作品推荐

观看优秀的心理情景剧作品，可以非常直观地了解如何表演好一出心理情景剧，以下做一些推荐，大家也可以自己找资源去看看，相信会很有启发和帮助。

往届全国大赛一等奖获奖作品：

《新声》

<https://mp.weixin.qq.com/s/V5vRbucwHaiP2J9PJBwD6Q>

**《蓝气球》**

<https://haokan.baidu.com/v?pd=wisenatural&vid=4039819253023020482>

**《朗读者》**

链接: <https://pan.baidu.com/s/15nKINF8z8sM4vz5Pj4kkag>

提取码: 6kax

**《爱凤》** [https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDk0NjI2MjM0NA==.html](https://v.youku.com/v_show/id_XNDk0NjI2MjM0NA==.html)

(将链接复制到网页搜索栏以观看视频)

**第五届全国心理情景剧大赛优秀作品**

链接: [https://pan.baidu.com/s/1avTJ10jSZEn\\_W4qhUs06Ug](https://pan.baidu.com/s/1avTJ10jSZEn_W4qhUs06Ug)

提取码: f9kg

更多优秀作品可微信搜索公众号: 心理委员与朋辈辅导工作平台