附件2

**推荐心理剧技巧**

**1.角色互换：**

最基本的核心技术。通过说明主角的某个重要人物的行为方式，主角提出对该角色的主观看法，或者先扮演该角色，让辅角采取较接近主角体验的方式来演出情景。在适当的时候，当主角对辅角表达的观念和行为有所感受时，主角与辅角互换角色。暖身和演出阶段，角色交换是很重要的。莫伦诺（Zerka Moreno，1983）认为，主角需要从自己的主观态度出发，表演出感受的事件。

角色互换中，导演鼓励主角对生活中的重要人物产生同感，导引辅角演出的内容和主角对事件看法保持一致。在适当的时候，允许较多的表达冲突情景。角色互换可以帮助主角增进对重要他人的深入认识。

**2.镜照技术：**

辅角通过模仿主角的手势、态度、演出中的言语，来反应主角的角色。导演可以将主角带出场景，使他脱离原有角色，让主角有机会以旁观者的角度去观看整个心灵挣扎的过程、或紊乱的情境，以激发主角重新诠释这个情境，进而产生新的领悟。主角背对舞台，通过观看现场录像带中的生动画面，帮助主角更自然而客观地评价自己。

通过镜照技术这一回馈过程，有助于帮助主角澄清自我观念和与他人沟通间的差异（Goldman & Morrison，1984）。布兰特纳（Blatner & Blatner，1988）认为镜照技术是强有力的面质(confrontation)技术，需慎用，应在关心和同感的氛围中使用，不应使主角成为被别人讥讽的对象。

**3.独白：**

主角可以在想像自己单独处在一处，自言自语幻想一件事件或感受。演出中，可以暂停演出，表达当时感受。主角可以进行单独的活动，自言自语与其他辅角或替身说话。独白有助于主角表达并加以澄清未觉察的想法，更明显地体验情感（Greenberg，1986）。

**4.替身：**

辅角站在主角身后与主角同台演出，甚至替代主角说话，该辅角就是替身。替身可以模仿主角内心的想法和感受，并时常表达出内心潜意识内容，帮助主角觉察内心活动过程，引导表达出内在的感受和体验。

替身是主角的代言人，可以替主角处理事务和此时此地的问题。根据需要，可以有多重替身一起演出，展现主角的多面性，或者生活中的各种角色（Goldman & Morrison，1984）。

**5.未来投射：**

用于帮助成员们表达、解释自己对未来的看法、期望和感受的一种技术。主角或参与者不只是讨论希望、愿望，对未来的恐惧或生活目标等看法，而且把这些预期事件放到现实中，并演出表达出来。

通过为未来事件的构建、期望，并带回现实，思考问题情景，增进对期望的事件结果的了解，有效地采取措施，实现期望中的未来。

**6.盲目走路技巧:**

又称信任走路（trust walk），原来是指团体治疗、夫妻治疗活动中的一种非口语的动作，由一位同伴带着一位蒙着眼睛的人，往前走一段路，去寻找，或经过障碍物，两人之间必须有充分的默契及信任。

**7.束绳技术:**

“束绳”顾名思义，是利用绳索来束缚“主角的肢体”，以象征心理的无形压力，借以引导主角更能真实的进入心理情境，说出心中被压迫之痛苦，最后再鼓励其自束绳挣脱出来，以示其突破层层压力即得到解脱，以发泄心中的不满。

**8.雕塑技术：**

雕塑是一种非口语的表达方式，如有“雕塑家”将人的“肢体”雕塑成某种特殊的姿态，以表示某种特殊的意义。例如：一个人左手插腰，右手平举向正前方并伸出食指，双脚张开，很快地这个人被雕塑成“责备他人的姿态”。

此外，利用空间距离的大、小来表达人与人之间的距离，也为雕塑的技术之一。

**9.转背技术**:

主角在团体的面前，对演出特殊的情况，有时会觉得困惑。在此情形下，可允许主角背对团体，让其忽略团体存在的情况下，可较容易演出其特殊的事件。而后，当主角感觉较舒畅自然时，可让其转回面对团体，并继续演出。

**10.部分双重角:**

通常是两个双重角，来扮演主角情境或角色，例如两位双重角的其中之一为“爱”，另一为“恨”；其中之一为“顺服”，另一为“反抗”。

也有在公司是员工，在家却是父亲等双重角色。

**11.死亡景及再生景:**

可假想主角本身或相关之重要人物的死亡，以探讨主角与他人或他人彼此间感情的关系。

在想象死亡情境时，导演可询问主角如何死去？感受如何？旁边有谁在？以及其他有关问题。这种对死亡情景时中的主角的质问及临终前的对白可澄清某些情感上的问题。

最后可将死亡景转移到再生景，以让主角体验该如何解脱死亡的念头。

**12.审判景或天堂审判:**

在天堂接受神对自己或对别人的审判，在其过程中，检讨主角的生活意义及价值，以减轻其罪恶感或提高其自尊心。

天神之角色不一定很严格，也可表现友善及温和的态度。必要时，听众方可担任“陪审团”成员，参与此情景。

**13.旁白：**

主要通过言语的方式表现剧情发生的背景，角色内心的活动、冲突，是一个烘托气氛，刻画人物内心世界的重要方法。可以用“这是”、“事情的发生”的语言来解释说明事件发生的情形，也可以用第一、三人称“我”、“他或她”、“我们”、“他们或她们”等来表示主角或角色内心感受。前者叫情景旁白、后者称为角色旁白。

**14.空椅子技术:**

校园心理剧利用角色扮演的形式达到对中小学生进行心理健康教育的目的，因此很多技术都体现了角色扮演的特点，空椅子技术也不例外。它需要运用不同的椅子（或垫子）代表主角个人内心或个人间不同的冲突力量，并且使之发生对话。

需要注意的是，空椅子不仅可以代表不同的心境，也可以代表不在场的重要他人，例如可以使主角与过世的亲人或者是未来的爱人进行对话，由此也就出现了三种表现形式——倾诉宣泄、自我对话和他人对话。

不论是哪种形式，空椅子技术强调的都是主角与物体之间的交流，适宜的沟通气氛和主角的全身心投入是关键。

**15.魔幻商店：**

该技术可用于暖身、澄清目标、审视个人品质或价值观选择。指导者让学生想象自己在一个小商店，由辅角扮演店主。团体成员被告知在商店的架子上可以找到任何美好的品质，任何想买的人都可以进店里，确认身份，澄清想要的品质或价值观，协商交易价格，最后买卖成交。

该技术适用于小型的校园心理剧，例如班会课、心理课，可与未来投射技术结合使用，以帮助学生澄清自我。