

“我是主角——人际交往”之心理戏剧小组活动圆满结束

2018. 1

“我是主角——人际交往”之心理戏剧小组活动已经圆满结束，没玩够的小伙伴们不要急，不要慌。小编将带你们重温心理剧小组的活动点滴！过把瘾！

【活动背景】

通过年度需求调查，我们发现过半数处于高中阶段的青少年希望能学习到人际交往技巧，因此我们希望通过有趣的心理剧方式，让组员思考高中阶段的同学在人际交往方面的需要与可能出现的困惑，一起寻找解决的方法。通过心理剧的方式表现出来，并展示出来，让更多青少年能从心理剧中学习到人际交往技巧。

【活动目的】

组员通过戏剧体验能对自己人际交往的方式有所了解，并通过心理剧场，学会面对人际交往困惑时的应对方式，从而提升人际交往能力。

【活动回顾】

01

小组建立（2017. 11. 17）



第一次的小组活动，同学们用一个自己喜欢的动作介绍自己。小组瞬间暖场。



接下来，小组制定契约，大家一起讨论，一起定稿，来日一起遵守。

02

了解心理戏剧（2017. 11. 24）



同学们在社工的带领下演绎家具，初步体验戏剧的魅力。



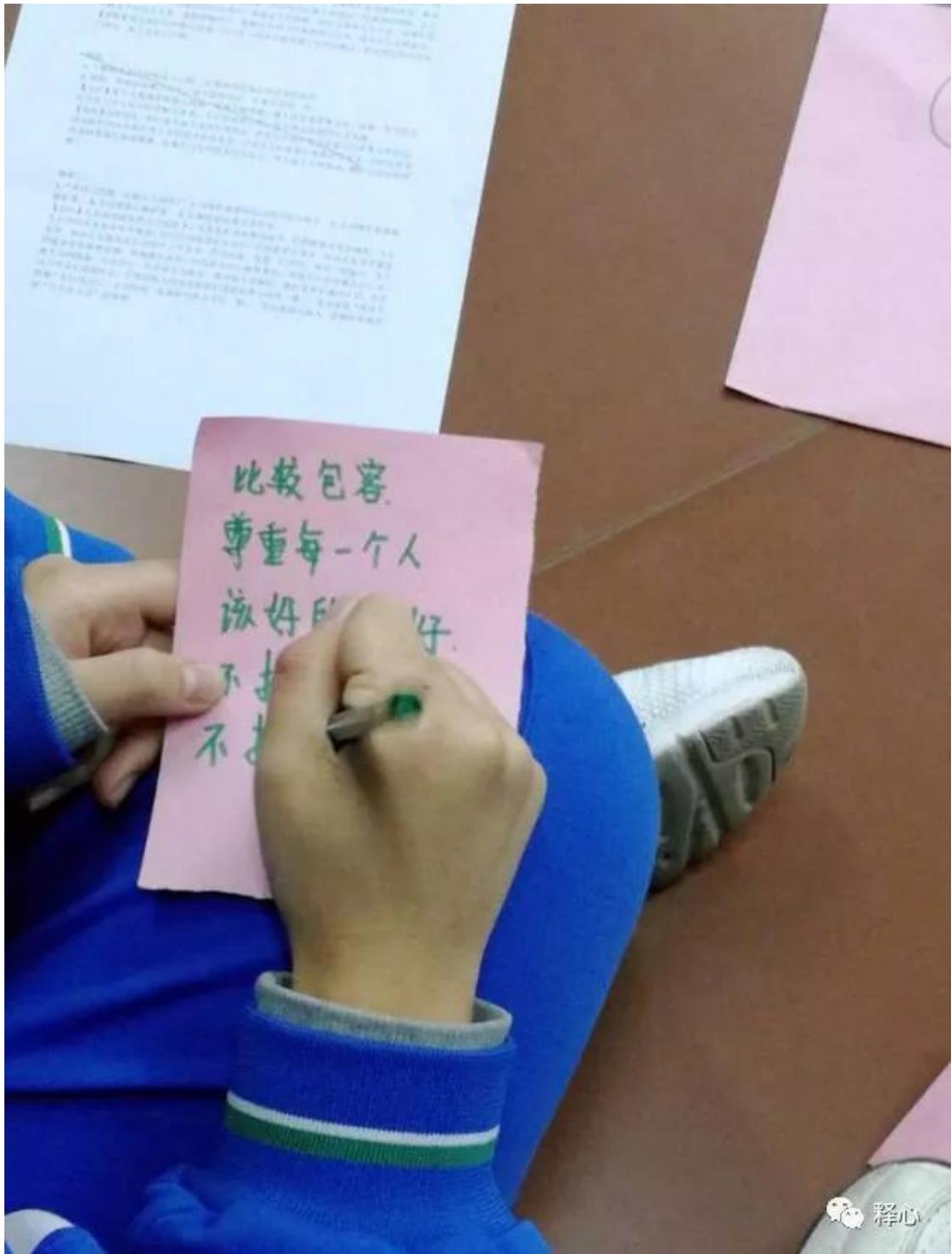
03

人际交往 3A 法则 (2017. 11. 30)



第三次小组活动，叶社工为同学们介绍了人际交往的 3A 法则等技巧。

接着让同学们续写故事 ENDING：“当父母对自己期望过高时，怎么办？”、“当遭到他人嫉妒时，怎么办？”和“当和别人发生口角时，怎么办？”。



接下来的优势大发现，同学们写下了自己在人际交往方面的三个优势。

04

观看心理剧作品（2017. 12. 7）



第四次小组活动，同学们观看了比较优秀的心理剧作品，叶社工分享了心理剧与一般舞蹈剧的区别和常用技巧。

05

自由创作剧本（2017. 12. 14）



同学们以小组为单位自由创作属于自己小组的心理剧本。

06

小组活动结束，4F 分享（2017. 12. 21）

最后一次小组活动恰好是冬至，心理戏剧小组活动的结束也为今年的冬至增加了一点值得回味的东西。

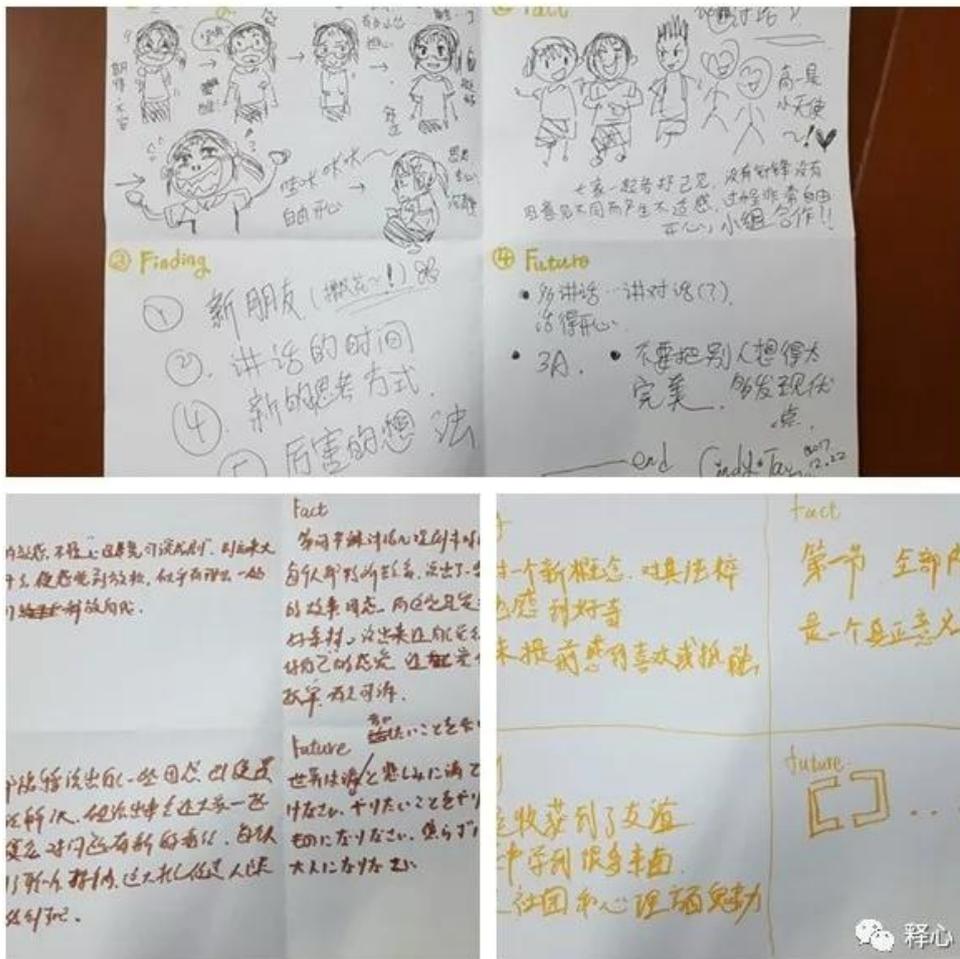


叶社工带领同学对整个小组活动作了回顾，并用 4F 分享法，让组员分享成长与改变。



【总结的总结】

下面是部分同学的 4F 分享：



图文并茂，满满的都是回忆。

最后，同学们填写了反馈表，巩固在小组中成长与改变。

回顾整个戏剧小组活动，东山街家庭综合服务中心青少年领域的叶社工，从一开始引导同学们认识心理戏剧，到后来尝试用情景剧创造、心理剧排练等方式让同学们从中学会了人际交往的技巧，精心设计，用心铺排。

在这个过程中，叶社工有意去设计贴近青少年生活的内容，让他们有更强的参与感，一些组员也愿意分享自身的故事，大家一起相互探讨，相互支持。其中也解答了许多关于人际交往的疑虑。

在小组的最后，组员们纷纷说出自己对本次小组活动的收获。他们表示，在日常生活中应该以礼待人，设身处地为别人着想，凡事学会沟通，切忌冲动等……同时大家也从开始的陌生到现在都能够彼此信任、尊重，一起各抒己见，社团已经成为大家宣泄压力、给予力量的地方。通过小组学习，相信组员能将学到人际技巧运用到日常生活中去。