

戏剧艺术治疗在提升学生社会情感能力中的应用策略

陆辰怡

昆山市亭林初级中学，江苏 昆山 215341

DOI: 10.61369/RTED.2026040012

摘 要： 社会情感能力是学生全面发展的重要素养，它包含情绪认知、情绪调控、同理心、人际交流、合作交往等各个方面，对学生学业进步、人格塑造、终身发展都起着重要作用。戏剧艺术治疗是将戏剧艺术与心理治疗理念相结合的一种综合性干预手段，以戏剧为媒介，用角色扮演、情景再现、即兴表演等方法，给学生搭建起一个安全、自由的情感宣泄和社交互动的空间，使学生去认识自己、理解他人、调控情绪、形成健康的人际关系。本文分析了戏剧艺术治疗在提高学生社会情感能力方面所具有的独特价值，探究出行之有效的应用途径，为教育教学过程中培养学生社会情感能力提供思路和参考，促进学生的全面发展和健康成长。

关 键 词： 戏剧艺术治疗；学生；社会情感能力；应用策略

Research on the Application Strategies of Dramatic Art Therapy in Enhancing Students' Social and Emotional Competence

Lu Chenyi

Kunshan Tinglin Junior High School, Kunshan, Jiangsu 215341

Abstract： Social and emotional competence is an essential quality for students' all-round development, encompassing emotional cognition, emotional regulation, empathy, interpersonal communication, cooperative interaction, and other aspects. It plays a vital role in students' academic progress, personality shaping, and lifelong development. Dramatic art therapy is a comprehensive intervention approach that combines dramatic art with psychotherapy concepts. Using drama as the medium, it employs methods such as role-playing, situational reproduction, and impromptu performances to create a safe and free space for students' emotional catharsis and social interaction. This enables students to understand themselves, empathize with others, regulate their emotions, and build healthy interpersonal relationships. This paper analyzes the unique value of dramatic art therapy in enhancing students' social and emotional competence, explores effective application approaches, and provides ideas and references for cultivating students' social and emotional competence in the teaching process, so as to promote students' all-round development and healthy growth.

Keywords： dramatic art therapy; students; social and emotional competence; application strategies

在当前的教育体系中，素质教育不断推进，学生全面发展的目标也愈发突出，社会情感能力作为素质教育的重要内容，也越来越受到重视^[1]。社会情感能力不是与生俱来的，而是后天在学习、生活、社交实践过程中逐渐形成的、发展起来的，它影响着学生对自己、对他人的理解以及在群体中适应与交往的能力^[2]。目前，一些学生存在情绪调节能力差、人际交往不畅、缺乏同理心、缺乏合作意识等状况，这些都会对学生的校园生活品质产生不良影响，并且会对学生未来的职业发展以及社会适应产生不利影响。与传统的教育方式相比，戏剧艺术治疗更有趣味性、互动性、体验性，可以很好地调动学生参与的热情，在沉浸式体验的过程中，使学生不知不觉地提高自己的社会情感能力。把戏剧艺术治疗运用到学生社会情感能力的培育当中，既符合学生的身心发展特点，又符合素质教育的要求。

一、戏剧艺术治疗在提升学生社会情感能力中的独特价值

（一）为学生提供安全的情感表达渠道

青少年学生正处在身心发展的关键期，内心充满了各种各样的情感，如焦虑、困惑、自卑、叛逆等，但是由于缺少合适的表达方式，很多学生会把负面情绪压抑在心底，长期下去会对他们

的心理健康和社会适应产生不良影响^[3]。戏剧艺术治疗通过创设虚构的戏剧情境，让学生在扮演角色的过程中隐藏真实的自我，在扮演角色的过程中表达出自己内心真实的情感和想法，这样的间接表达方式可以降低学生的心理防御，让学生在安全、无压力的环境下释放出自己的负面情绪，减轻心理压力。学生在戏剧活动中能够饰演愤怒的小鸟、委屈的孩子等角色，大胆地把平时不敢表达出来的心里感受释放出来，即通过扮演角色来排解内心的压

抑和不满^[4]。

（二）助力学生深化自我认知，提升情绪管理能力

自我认知属于社会情感能力的根基部分，知晓自身的情绪状况、个性特点、长处与短处之后，方能更有效地调控情绪并塑造自我。戏剧艺术治疗借助角色扮演、情景演绎等方式，促使学生在不同的角色当中去体会不一样的情感和行为，进而更加清楚地认识自身的情绪反应模式以及行为特征^[5]。学生在扮演各种角色的时候要思考角色的情绪、动机和行为，同时也会反思自己在现实生活中的情绪和行为，从而加深对自己的认识。戏剧艺术治疗还可以使学生学会情绪的调节方法。在戏剧情境里，学生会碰到许多冲突和挫折，譬如角色间的矛盾、表演过程中的失误等，这些情形可以模拟现实生活中的情绪场面，让学生通过体验去掌握如何调控情绪，怎样应对负面情绪。学生在遇到角色之间的矛盾的时候，要能冷静地思考，从他人的角度出发去考虑问题，不能因为一时的激动而做出不理智的行为，从而逐渐提高自身的情绪调节能力^[6]。

（三）提升学生的人际沟通与合作交往能力

人际沟通与合作交往能力属于学生社会情感能力的重要构成部分，也是学生将来适应社会所必需的能力^[7]。戏剧艺术治疗属于群体活动，学生之间须相互配合、分工协作方能达成戏剧的创造与演出。学生在这一过程中要主动与同伴交流，表达自己的想法和建议，倾听同伴的意见和需求，讨论合作过程中遇到的问题，从而不断提升人际沟通与合作交往的能力。在戏剧创作中，学生要一起商讨剧本，分担角色，筹划台词和动作，这期间需要学生们彼此进行有效的交流与协作；在表演时，学生要依照同伴的表演来即时调节自身状况，彼此呼应，互相支撑，从而保证整个戏剧表演的顺利开展^[8]。通过这些活动，可以清楚、准确地表达出自己的想法，学会倾听别人的意见并加以尊重，学会分工合作、互相帮助，逐步提高人际交流和合作交往的能力，为以后的社会交往打下良好的基础^[9]。

二、戏剧艺术治疗在提升学生社会情感能力中的应用策略

结合初中生身心发展规律与社会情感培养痛点，本文以初中校园同伴交往冲突为核心贯穿案例，拆解戏剧艺术治疗的实操应用路径，让每一项策略都依托真实场景落地，在沉浸式戏剧体验中精准提升学生情绪管理、共情沟通、自我接纳等核心社会情感能力。

（一）立足初中生发展特点，创设贴合冲突痛点的戏剧情景

戏剧艺术治疗的核心载体是戏剧情景，情景贴合度直接决定治疗实效，结合初中生自我意识觉醒、同伴交往敏感、情绪波动较大的发展特点，本次治疗围绕“班级小组合作分歧引发的同伴矛盾”创设专属戏剧情景，完全贴合初中生校园生活实际。针对初中生在意的同伴评价、不擅长处理人际分歧、易因小事产生隔阂的情感需求，摒弃脱离生活的虚构剧情，聚焦班级真实高频场景：小组完成实践作业时，因分工不均、意见不合产生争吵，部

分学生被孤立、情绪压抑，部分学生冲动争执、关系僵化，还原初中生最真实的人际困惑。该情景让学生快速代入自身经历，产生强烈情感共鸣，避免戏剧活动流于形式，让学生在沉浸式体验中直面自身交往短板，为后续释放压力、提升能力奠定基础，摒弃空泛的情景设计，让每一处场景创设都紧扣初中生同伴冲突的真实痛点。

（二）丰富戏剧活动形式，围绕冲突案例强化体验与参与

戏剧艺术治疗的核心是深度体验与主动参与，针对上述同伴冲突核心案例，打破单一角色扮演模式，设计三类分层戏剧活动，让学生全程参与冲突演绎、化解与反思，全方位锻炼社会情感能力。其一，开展冲突场景即兴表演，不预设剧本和台词，让学生分别扮演“固执己见的组长”、“消极怠工的组员”、“被孤立的沉默学生”、“想调解却无从下手的学生”，围绕小组合作分歧即兴演绎真实反应，还原争吵、冷战、委屈等真实情绪，在无剧本的自由发挥中，调动学生表达欲，锻炼情绪应变与即时沟通能力，帮助内向学生突破心理障碍，大胆抒发被忽视的感受。其二，组织冲突化解故事创作，引导学生结合自身交往经历，以“小组矛盾和解”为核心创作戏剧剧本，补充调解细节、换位思考片段，分组完善剧情并表演，比如创作“组员换位思考理解分工难处、组长主动倾听调整方案、矛盾双方坦诚沟通”的友谊故事，让学生在创作中梳理情绪需求，在演绎中体会他人处境，深化同理心与包容心。其三，设计共情互动戏剧游戏，围绕冲突案例开展“情绪传递”、“角色互换”游戏，让学生用肢体、表情传递冲突中的委屈、愤怒、无助等情绪，提升情绪识别能力；通过角色互换演绎，让固执的组长体会组员的压抑，让冲动的组员体会组长的难处，在趣味互动中化解抵触心理，培养合作意识。

（三）发挥引导者作用，紧扣冲突案例做好情感引导与反思总结

在本次同伴冲突戏剧治疗中，教师以引导者身份营造安全包容的氛围，不干涉学生自由表达，全程围绕核心案例做好情感疏导与复盘总结，助力学生内化能力。情感引导阶段，密切关注学生演绎时的情绪反应，针对部分学生演绎时流露的自卑、愤怒、委屈等负面情绪，及时给予安抚与支持，通过“刚才扮演被孤立的角色时，你是不是觉得特别难过？”“和同伴争执时，你心里最想让对方怎么做？”等提问，引导学生坦诚表达感受，接纳自身负面情绪，理清冲突根源，习得情绪调节方法。活动结束后，紧扣案例组织深度反思分享，围绕戏剧表演与现实生活对接提问：“在刚才的冲突演绎里，你感受到角色的哪些难处？”“现实中遇到小组矛盾，你会换一种方式沟通吗？”“通过角色互换，你对同伴交往有了哪些新认识？”引导学生把戏剧中的冲突化解经验，迁移到现实校园交往中，梳理自身交往不足，总结沟通技巧，避免戏剧体验与现实生活脱节，真正实现从戏剧感知到能力提升的转化。

（四）整合教育资源，依托冲突案例构建多元化应用体系

为保障戏剧艺术治疗的持续性，以本次同伴冲突案例为范本，整合多方资源构建多元化应用体系，让戏剧治疗常态化融入学生社会情感培养。校内层面，将该案例融入德育、心理健康

课、音乐课日常教学；心理健康课上复刻该戏剧活动，批量解决学生同伴交往问题；德育课上以案例为载体开展团结友爱主题教育；音乐课上优化戏剧表演形式，打造班级特色心理戏剧，实现多学科协同育人。校外层面，联动家庭与社会形成教育合力，针对该案例开展家庭教育指导，通过家长会、讲座向家长普及戏剧治疗理念，指导家长在家开展“亲子角色互换”“家庭矛盾小剧场”等简易活动，延伸情感培养场景；联合社区心理服务机构、专业戏剧工作者，以该案例为基础开发系列校园戏剧治疗课程，为学生提供专业指导，针对同类交往冲突、亲子矛盾、学业压力等痛点，打造贴合初中生生活的戏剧案例库，构建校内常态化开展、家庭协同参与、社会专业支撑的多元化体系，切实提升学生社会情感能力。

三、结论

戏剧艺术治疗是一种特殊的综合干预手段，它以体验性、互动性、包容性为特点，在提高学生社会情感能力方面有着无法替代的优势^[10]。它给学生提供了一个安全的情感表达通道，使学生加深了对自己认识，提高了情绪调节能力，培养了学生的同理心和人际理解力，增强了学生的人际沟通与合作交往能力，为学生全面发展奠定基础。教育工作者应该根据学生的实际情况来创设合适的戏剧情境，丰富戏剧活动的形式，增强学生的体验和参与，发挥引导者的角色，注重情感的引导和反思总结，整合各种资源，建立多元化的应用体系，使戏剧艺术治疗真正地融入学生的学习和生活当中。

参考文献

- [1] 吴婷婷. 教育戏剧运用于视障学生心理健康教育的实践路径[J]. 现代特殊教育, 2025, (11): 54-55.
- [2] 刘志保. 以戏润心: 戏剧元素赋能心理健康教育提质增效[J]. 人民教育, 2025, (08): 72-73.
- [3] 池程远. 当代大学生心理健康教育中教育戏剧应用探析[J]. 新余学院学报, 2023, 28(06): 105-110.
- [4] 高怡文. 戏剧艺术教育背景下的心理育人方式探新[J]. 艺术教育, 2023, (03): 239-242.
- [5] 郭群, 郑晓薇. 教育戏剧在小学班级管理中的应用研究[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2024, 32(12): 16-20+32.
- [6] 张晴. 论戏剧表演艺术实践在普通高校学生心理健康教育中的功用[J]. 四川戏剧, 2023, (09): 198-200.
- [7] 马利文. 运用教育戏剧促进学生心理健康发展[J]. 中国德育, 2022, (15): 44-47.
- [8] 余慧菊. 戏剧教育对大学生心理健康的促进作用研究[J]. 高教学刊, 2023, (24): 42-44.
- [9] 刘颖. 以教育戏剧工作坊进行大学生心理问题的团体辅导[J]. 池州学院学报, 2024, 28(03): 90-93.
- [10] 黄爱华. 戏剧教育: 学生心理健康及社会适应教育的有效方法和途径[J]. 杭州师范大学学报(社会科学版), 2023, 33(05): 102-107.