

心理剧提升抑郁青少年心理弹性的链式作用机制探析

张倩

河南开封科技传媒学院，河南 开封 475000

DOI:10.61369/EDTR.2026080007

摘 要：当前青少年抑郁高发，心理弹性作为抵御抑郁的核心心理保护因子，传统言语干预难以突破抑郁青少年情绪阻滞困境。心理剧作为表达性艺术治疗核心技术，凭借角色扮演、替身、未来投射、观众介入等多元技术，在青少年心理健康干预中具备独特适配性。本文依托国内外相关文献，结合本项目家庭、学校、社会三类主题心理剧开发思路，系统解构心理剧作用于抑郁青少年心理弹性的完整传导逻辑，构建“情绪外化—认知重构—行为强化—社会支持激活”四层链式作用机制可视化模型，立足校园心理安全需求提出实践优化路径，为中小学开展抑郁青少年团体心理干预、完善家校社协同心理服务体系提供理论参考。

关 键 词：心理剧；抑郁青少年；心理弹性；链式作用机制；校园心理安全

An Analysis of the Chain Reaction Mechanism by Which Psychological Drama Enhances the Psychological Resilience of Depressed Adolescents

Zhang Qian

Henan Kaifeng College of Science Technology and Communication, Kaifeng, Henan 475000

Abstract： Given the high prevalence of depression among adolescents, psychological resilience serves as a core protective factor against depressive disorders. Traditional verbal interventions often struggle to address the emotional stagnation experienced by depressed adolescents. Psychological drama, as a fundamental component of expressive art therapy, demonstrates unique applicability in adolescent mental health interventions through its diverse techniques—including role-playing, substitution, future projection, and audience engagement. Drawing on domestic and international literature and incorporating the development frameworks for family-, school-, and community-focused psychological dramas employed in this project, this study systematically examines the comprehensive mechanism by which psychological drama enhances psychological resilience in depressed adolescents. It establishes a four-tiered visual model encompassing "emotional externalization → cognitive restructuring → behavioral reinforcement → activation of social support," and proposes practical optimization strategies tailored to campus psychological safety needs. These findings provide theoretical foundations for implementing group psychological interventions for depressed adolescents in primary and secondary schools and enhancing integrated family-school-community psychological support systems.

Keywords： psychological drama; depressed adolescents; psychological resilience; chain reaction mechanism; campus psychological safety

引言

青少年时期是个体人生的重要转折时期，也是最容易出现心理问题的重要时期，根据世界卫生组织的调查，抑郁症将成为21世纪人类心理健康的主要杀手。党的二十大明确提出“重视心理健康和精神卫生”，《健康中国行动》“十四五”国民健康规划等国家级文件持续将青少年抑郁防控、心理韧性培育列为国民健康重点任务。教育部十七部门专项行动计划指出，当前青少年抑郁问题呈现低龄化特征，情绪表达阻滞、逆境适应能力不足是诱发抑郁的核心诱因，心理健康教育已成为立德树人基础性工程。

心理剧创始人莫雷诺在治疗中鼓励以演戏的方式重现生活中的问题情景，训练成员自主解决问题的能力，使他们在情景中创造出更具有适应性的解决问题的能力，从而更好的适应实际的生活。心理剧，是一种帮助当事人将心理事件通过戏剧的形式演绎出来，帮助当事人体验过去、现在和将来的事件，从而获得重新认识自己的机会并获得创造性解决问题方式的一种心理治疗方式。

项目来源：本文系河南省教育强省专项研究项目：心理剧在提升抑郁青少年心理弹性中的应用（2026JYQS587）研究成果。

心理弹性又称心理韧性，是个体在逆境、创伤、持续性压力等消极处境下，依托情绪调节、认知重评、外部支持获取等多重心理资源，实现心理适应与情绪复原的动态综合保护机制。对于抑郁青少年而言，心理弹性水平直接决定其抑郁情绪持续时长、复发风险，是青少年心理健康防护体系的核心内在保护要素^[1]。

本研究整合现有相关理论，系统拆解心理剧提升抑郁青少年心理弹性的完整传导逻辑，构建可视化链式作用机制模型，分层剖析心理剧在情绪疏导、认知重塑、行为巩固、社会支持激活各阶段的作用路径，探讨心理剧这一技术对抑郁青少年心理弹性的链式作用机制，并结合家校社协同心理服务要求提出本土化校园干预优化思路。

一、心理剧核心技术解析

心理剧作为表达性艺术治疗核心范式，依托角色扮演、替身、未来投射、观众介入四大核心干预技术，搭配分层主题剧本与专业团体引导形成系统性干预逻辑，能够逐层打破抑郁负性循环，完整揭示心理剧提升抑郁青少年心理弹性的内在作用路径，为校园心理干预提供本土化理论支撑与实操框架^[2]。

（一）角色扮演技术

角色扮演是心理剧最基础、贯穿干预前期的核心技术，也是启动情绪外化缓冲链路的核心工具。该技术以来访者自身逆境经历为蓝本，由个体或团体成员复刻亲子冲突、校园矛盾、学业挫败等真实生活场景，配合肢体雕塑、道具象征、舞台走位完成沉浸式演绎。不同于口头倾诉，角色扮演允许青少年脱离语言表达局限，通过肢体动作、神态、道具投射潜意识中长期压抑的委屈、愤怒、无助等负面情绪。

（二）替身技术

替身技术是实现认知叙事重构的核心专项技术，核心作用于模型第三层核心认知链路，专门矫正抑郁青少年灾难化思维、单一视角、全盘自我否定等认知扭曲。实操中，由团体其他成员扮演来访者的“内在替身”，站在来访者的立场复刻内心独白；亦可设置家人、同学、教师等外部替身，从第三方视角复述同一应激事件。

（三）未来投射技术

未来投射技术衔接认知叙事重构与新行为模拟两大链段，兼具认知矫正与行为预演双重功能。该技术脱离当下真实困境，引导青少年在舞台演绎逆境事件的多种未来走向，重点排练积极应对、矛盾化解、自我接纳等正向结局，打破“挫折必然引发毁灭性后果”的灾难化预判。

（四）观众介入技术

观众介入技术是激活团体社会支持、巩固长期干预效果的核心技术，集中作用于行为强化与长效社会支持激活链段。心理剧舞台分为主角、配角替身与台下观众，观众并非单纯旁观者，而是干预过程的重要参与主体。戏剧演出结束后设置固定观众分享环节，台下成员结合自身相似经历表达共情、反馈感受，构建全员互通的同伴支持网络。

二、心理剧提升抑郁青少年心理弹性链式模型路径解析

模型采用自上而下的单向传导结构，分为四个层次。第一层为输入层，包括角色扮演技术、替身技术、未来投射技术和观众

介入技术。这一层同时纳入了五类调节变量：家庭主题剧本、学校主题剧本、社会主题剧本、专业咨询师引导和团体同伴支持。调节变量的引入使得干预过程并非简单传导，而是在不同校园情境和个案特征下呈现出差异化路径。第二层为近端层，聚焦情绪外化缓冲，涵盖情绪宣泄、可控创伤暴露和缓解抑郁病耻感三个核心要素^[3]。第三层为核心层，指向认知叙事重构，包括修正灾难化认知、重构逆境叙事和唤醒内在心理资源。第四层为长效保护层，对应心理弹性整体提升、抑郁心境缓解和校园心理危机风险降低三类指标。

四个层次之间并非彼此独立，而是构成了“技术输入→情绪疏通→认知转化→行为强化→社会支持巩固”的完整传导链条，每个环节既承接前一环节的输出，又为后续环节的运行创造条件。

（一）第一链段：情绪外化宣泄缓冲机制

抑郁青少年群体存在负面情绪的长期内化积压特征，与成人抑郁患者不同，青少年受限于语言组织能力和情绪觉察水平，很难通过传统谈话治疗将内心体验完整表达出来。情绪表达阻滞反过来加剧了内在心理消耗的持续性。情绪外化宣泄缓冲机制正是针对这一核心痛点而设计的链式起始环节^[4]。

在具体操作中，心理剧干预通过热身活动中的社会计量技术，帮助团体成员初步识别和命名自身情绪状态。一名初二学生在团体活动后反馈：“老师说让我们用一个动作表现自己今天的心情，我蹲在地上缩成一团，才发现自己其实一直在抗着很累的东西。”这一反馈揭示了躯体化表达对情绪觉察的激活作用。随后，角色扮演技术借助肢体雕塑和道具象征等手段，使参与者能够将抽象的情绪体验转化为具象的舞台呈现。如：让参与者选择一种颜色或一件物品来代表自己的抑郁感受，然后将其放置在舞台的某个位置，与自身保持一定距离。这种空间化的情绪呈现方式实现了心理意义上的“外化”，使来访者不再被情绪埋没，而是获得了观察和审视情绪的参照位置。

创伤暴露的“可控性”是该链段区别于传统暴露疗法的关键特征。心理剧场景中的创伤重现始终在导演（即专业咨询师）的引导下进行，参与者保有随时暂停或调整剧情走向的主动权。当一个孩子在舞台上重新演绎被父亲忽视的场景时，他并非被动地重温痛苦，而是在导演提示下可以决定“这一次，我想让舞台上的自己说出一句从未说出口的话”。可控的创伤暴露既激活了被压抑的情绪记忆，又通过舞台框架提供了安全边界，规避了直接回忆可能导致的二次创伤。该链段在整个机制中的功能定位是“破障”，为后续认知层面的工作扫清情绪障碍。

（二）第二链段：认知叙事重构机制

经过第一链段的情绪疏通，参与者的心理资源从“被情绪占

据”状态转变为“有余力审视”状态，认知叙事重构机制则可以启动。抑郁青少年群体中普遍存在以偏概全、灾难化思维、全盘自我否定认知偏差模式，抽象的认知重构练习往往难以引起共鸣，甚至被体验为“老师在纠正我的错误想法”而引发阻抗。心理剧的认知干预路径依托戏剧化叙事的力量，让参与者在“演故事”的过程中自发觉察并调整认知模式^[5]。

替身技术是驱动这一链段的核心手段。当主角在舞台上表达自身困境时，其他团体成员或咨询师以“替身”身份站在主角身后，说出主角可能想说但未能表达的想法和感受。比如，一个长期因学业成绩不佳而自我贬低的初三学生，在替身环节听到同伴说出“其实你并不是笨，你只是被一次考试的结果困住了”时，那种反应往往不是抗拒，而是沉默之后的点头或流泪。从叙事治疗的视角来看，替身技术实质上是在帮助主角接触到被“问题叙事”遮蔽的替代性故事线索，这些线索一旦被觉察，便为认知叙事的重构提供了原材料。

未来投射技术则将叙事重构的时间维度从“过去发生了什么”延伸到“未来还可以怎样”。在未来投射技术中邀请参与者在舞台上演绎一个积极但并非不切合实际的结局。这种投射是引导参与者在舞台上实际“排练”一种新的应对方式。这种体验式认知更新的效果，往往优于单纯的认知说教。

（三）第三链段：新行为模拟强化机制

许多抑郁青少年在认知评估中能够识别自己的思维偏差，但在真实情境中仍然沿袭旧有的回避、退缩或攻击性应对模式。新行为模拟强化机制正是为弥合“知道”与“做到”之间的鸿沟而设置的链式环节。心理剧舞台本质上是一个高仿真度的社会模拟空间，也不同于纯粹想象中缺乏具身感受的抽象性。在这个空间里，参与者被邀请在舞台模拟的家庭冲突、校园人际摩擦或社会适应困境中，尝试与以往完全不同的应对方式。

这种强化效应不仅是舞台内部的即时反馈，还是干预结束阶段设置的实景迁移练习。旨在打通从舞台到生活的迁移通道。

（四）第四链段：团体社会支持激活长效保护机制

抑郁青少年的社会支持系统通常处于多重受损状态：家庭支持因亲子沟通障碍而弱化，同伴支持因社交退缩而萎缩，学校支持因师生关系疏离而缺位。第四链段的设计目标，是通过团体干预和三类主题剧本的系统运作，重新激活并加固这些受损的支持通道。

观众介入与分享环节构成了该链段的基础运作单元。当一名抑郁青少年听到同伴说“你刚才演的那个场景，我也经历过，我当时也觉得没有人理解我”时，那种“原来不是只有我这样”的体验会直接松动抑郁感所伴随的深度孤独和病耻感。

三类主题剧本的分层设计进一步拓展了社会支持的维度和深度。家庭主题剧本聚焦亲子关系的修复性重构。学校主题剧本着

力于改善校园人际生态，包括师生关系和同伴关系两个层面。社会主题剧本则回应了青少年在社会适应层面的困惑，帮助参与者建立更宽广的社会认知视角^[6]。

该链段的长效保护功能体现在两个层面。团体支持网络在干预期间即发挥情绪缓冲作用，参与者之间的相互支持和理解构成了一个“微缩安全基地”，使心理弹性在干预过程中得到持续滋养。在延续层面，通过学校主题剧本向班级和校园文化的渗透，以及家庭主题剧本对亲子沟通模式的长期改善，社会支持系统得以在正式干预结束后继续维持运作，为心理弹性的长期保持和抑郁复发风险的降低提供持续保障。

（五）三类主题心理剧对链式机制的差异化赋能

三类主题剧本的差异化赋能并非意味着各自独立运作。在实际干预中，一个完整的心理剧团体通常按照“家庭—学校—社会”的主题递进顺序展开，这一递进过程本身也是心理弹性从特定情境泛化至一般化适应能力的体现。

三、研究结论

心理剧可通过四层环节的逐阶传导，实现对抑郁青少年心理弹性的系统性培育^[7]。其中，角色扮演、替身、未来投射、观众介入四项核心技术各有其对应的链式作用节点，共同构成从情绪破障到认知转变、再到行为固化与社会支持延展的完整干预链条。家庭、学校、社会三类主题剧本的差异化嵌入，使该链式机制能够针对不同来源的心理压力源精准匹配保护性资源，增强了干预的本土适配性与实操针对性。

四、研究局限与展望

首先，当前模型对青少年群体的内部差异性关注尚不充分，不同年龄段、不同性别的学生在情绪表达方式、认知发展水平、社会支持需求等方面存在显著差异，未来研究可细分样本群体，进而建立更具针对性的差异化干预方案。

其次，本研究所涉及的本土化主题剧本开发仍处于初步探索阶段，家庭、学校、社会三类剧本在不同地域文化背景下的适用性和干预效力尚需进一步验证，后续可持续丰富链式干预的配套理论，形成更为成熟的本土化操作体系。

最后，链式机制与校园心理危机防控、家校社协同育人之间的交叉融合仍有较大的研究空间，未来可将链式干预模型嵌入校园心理安全预警体系，推动心理剧从单一团体辅导工具向校园心理健康综合治理方案的转型。

参考文献

[1] 袁成勇, 谢馥瑾, 霍军, 等. 心理剧治疗技术对抑郁患者负性情绪的影响分析 [J]. 中国医药指南, 2014 (9): 169-171.
[2] 李玉荣. 替身技术在校心理剧中的应用探索 [J]. 中小学心理健康教育, 2019 (9): 17-20.
[3] 邓旭阳, 桑志芹. 心理剧与情景剧理论与实践 [M]. 北京: 化学工业出版社, 2009.
[4] 周国韬. 中小学校园心理剧探析 [J]. 现代教育科学, 2007 (4): 49-50.
[5] 侯晴晴. 依托校园心理剧提升初中生心理弹性水平的团体辅导活动课程设计与实践 [J]. 现代教学, 2024 (15-16): 101-105.
[6] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性研究的回顾与展望 [J]. 教育导刊月刊, 2008(11): 64-64.
[7] 梁黛婧. 心理剧在国内的发展现状及困境 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(9): 6.