

中共上海市社会工作委员会
上海市社会建设委员会办公室 联合主办

www.shlxhd.gov.cn www.shshjs.gov.cn 第 169 期

浦东公益组织原创心理剧将走向全国

公益+艺术，让爱流动起来

■本报记者 唐玮婕

舞台上，留守儿童“小艺”与奶奶相拥，通过一部手机与远方的父母彼此诉说曾经那埋藏在心底的“我爱你”……真实的演绎、真情的流动，触动每一位观众的心，也让包括台上体验者在内的所有人深受启发。

来自浦东新区的公益组织——惠迪吉公益人心理关爱中心原创的一系列互动体验心理剧在走进陆家嘴、沪东等多个社区后，日前正式启动全国巡演。这种“公益+艺术”新模式将聚集更多力量，共同为留守儿童与进城务工爸爸妈妈之间搭建起心与心相连的“爱之彩虹”。

来源真实，
关爱留守儿童

《小艺的故事》这部互动心理剧改编自一个真实的事件：2014年7月，在团中央组织的贵州留守儿童暑期关爱活动中，惠迪吉公益人心理关爱中心成为首批参与的社会组织。在随后的家访中，两名上海志愿者遇见了故事的主人公小艺。

从奶奶口中，他们得知小艺出生仅40天就被交给了爷爷奶奶，父母双双离开贵州老家，到南方大城市打工。这一走就是6年，直到妹妹小鑫出生，父母送妹妹回来，小艺才见到他们。此后，父母也是难得回家。

对于这些孤单的留守儿童来说，比单纯的捐钱捐物更重要的，是心理的关心和爱护——只有让爱流动起来，才能打开彼此的心结。

回到上海后，惠迪吉的志愿者把小艺的经历编成小型互动心理剧《小艺的故事》，它的特点就是一种沉浸式艺术形式，所有演员都由公益志愿者们担任。目前，《小艺的故事》已经在上海演出22场，观众人数达到5000多人。



互动体验，
真实演绎触动人心

惠迪吉公益人心理关爱中心副主任卢丽华表示，之所以叫“互动心理剧”，是因为“这种话剧通过邀请不同的观众以及志愿者上台互动体验，体验者没有任何台词和事前排练，现场会发生很多真实的情节，正是因为这种真实，才让《小艺的故事》震撼力和感染力更强，观众可以更深入地体会不同理念和方法产生的不同效果，使更多人受益于爱的智慧。”

虽然是留守儿童的故事，但是对很多家庭来说同样具有启发意义，卢丽华说，“这一公益与艺术相结合的新思路，不是头痛医头、脚痛医脚。现今的社会不是只有留守儿童才有“爱的缺失”，《小艺的故事》就像一面镜子，让每个人从中或多或少看到自己的影子，从而得到启发。这就是互动心理剧的现实意义。”

“互动心理剧《小艺的故事》，呈现了关爱留守儿童的创新模式。”惠迪

吉志愿者刘洋告诉记者，“我们还准备将互动心理剧搬上电视，让更多人参与到关爱留守儿童的事业中来。”

值得一提的是，在舞台上的表演结束之后，许多主演都跟随志愿者来到留守儿童身边做起了志愿服务，体验他们的真实生活。大家都愿意帮助留守儿童与进城务工爸爸妈妈之间编织起心与心相连、相通的“爱之彩虹”。今年，这部互动心理剧将走出上海，赴成都、北京、广州、深圳、武汉五座城市展开巡演，让更多人体验到这股爱的流动。

原创公益，
滋养彼此心灵

成立于浦东的惠迪吉公益人心理关爱中心，一直致力于为公益从业人员、志愿者提供心理援助、生命关爱的支持服务，至今已推出关爱留守儿童“爱的共振腔”建设、“爱生爱，美生美”互动体验心理剧、“百万幸福家庭行动”、“整体教育”、爱行天使妈妈关爱留守女童行动等多个原创公益项目。

据惠迪吉公益人心理关爱中心主任天松介绍，该中心最基本的一个公益项目就是“百万幸福家庭行动”。“在这个项目过程当中，我们所有伙伴都在不断学习成长，面对自己的生命，面对自己的家庭，学会负起爱的责任。”自2013年启动以来，整个项目团队已经走过上海、无锡、广州等八座城市，志愿者队伍超过1500人。

此外，关爱留守儿童项目“爱的共振腔”也是惠迪吉颇具代表性的一大公益项目。天松表示，“‘爱的共振腔’项目并不能直接解决留守儿童所面临的问题，而是去鼓励那些孩子们，不管多大年龄，不管是什么样子的文化程度，都要学习为自己生命负责，真实面对生命的渴望。在这个过程中，孩子的人格成长、生命建构会发生本质性的变化。”

事实上，“爱的共振腔”不仅仅面对孩子，还有老师、学校、社会、企业等，当所有人愿意共同面对整个社会整体心理建构、承担责任的时候，爱的流动就让“爱的共振腔”建设起来。目前，这个项目已经跨越11个省份、33所学校，直接受益人群超过2500人，直接家访的家庭超过500户。

惠迪吉的发起人、心理学专家孙新兰表示，“通过不同形式的公益项目和系列活动，汇聚家庭、学校、企业、基金、社会组织、政府等社会各方力量，每个人都成为爱的自我责任者，不仅滋养孩子们的心灵，也能滋养彼此的心灵。”

上图：《小艺的故事》演出现场。
本报资料照片

本市探索中小学心理教育新途径——

心理情景剧，聊聊青春的故事

■本报记者 李静

严厉的班主任、众人眼中的尖子生、不想高考只想当演员的“差生”、被妈妈紧紧保护的“妈宝”、神经高度紧张的高中生家长……每一个都带着鲜明的“标签”，他们聚到一起会是怎样一台戏？日前，同济中学高一（四）班每周一次的心理课上，全班同学就看了这么一出戏——一小时内，6位大学生演员演绎了师生关系、母女隔阂、同学情谊、学业压力、朦胧情愫的跌宕起伏。台下小观众们随着剧情时而沉默，时而捧腹；互动环节争相发言，甚至激烈辩论，现场“篡改”演员台词，走上舞台和自己感兴趣的“标签人物”对话，帮忙解开剧中人心中的“疙瘩”。

台上演出的是复旦大学健康传播研究所“蝶羽”项目的大学生志愿者们。坐在台下的中学生既是剧中的原型，也是演出最想辐射到的“局中人”。这是本市在中小学心理教育领域的新探索——用心理情景剧的形式讲述成长的烦恼和青春的故事，让学生们在戏剧的互动和交流中缓解压力，塑造积极的性格。今年年底，“蝶羽”项目还将出台首部心理教育剧创作指南和配套课程教材，并以慕课的形式引导青少年认识并解决各类心理困扰，探索青少年心理健康的有效促进方法。

心理情景剧走进校园

“蝶羽”是上海市教委委托复旦大学健康传播研究所开展的青少年心理健康



促进专项项目，聚焦中小学生学习压力和人际关系，寓意让曾面临心理问题的青少年能“羽化蝶”，更加健康成长。

据复旦大学健康传播研究所所长傅华教授介绍，自去年底筹备以来，“蝶羽”已从全市十来所高校招募了20多位大

学心理辅导老师和家长的互动沟通，获得圆满结局。

与同济中学学生互动，是《创可贴》第一次进校园，接受剧中人物原型的检验。今年年底前，《创可贴》和“蝶羽”项目组正在排演的另一部心理情景剧将走进本市各中学巡演。

看完演出后，来自同济中学的小高说，“剧情跟我想的差不多，以前我也有学习压力，现在想通了，要积极面对和沟通学业上的压力，老师和家长也都很想帮助、引导我。这个剧让我很有同感，就像在说我的经历。”他的另一句话也引起同学们的共鸣：“老师们来了，应该也请家长一起来看，那样效果才更好。”

丰富心理教育的形式

眼下，本市中小学校已普及学生心理健康教育，通过心理课、心理讲座、同伴互助、心理咨询等多种形式，共同扶持孩子健康成长。在华东师范大学心理和认知科学学院教授、教育部中小学心理健康教育指导委员会专家委员徐光兴看来，中小学心理课程还处于起步阶段，“心理教育是一项系统工程，需要家校联动，需要考虑怎么做最有效，并非配备了心理辅导老师就可高枕无忧。”

在徐光兴看来，心理学教育的一大

挑战在于当下的辅导形式比较单一枯燥，“‘对话体’是基础形式，但现在孩子遇到的问题不见得第一时间选择向老师倾诉。根据孩子的成长规律和特点，在心理课程中适当加入戏剧、绘画、音乐等表达性艺术手法，感染他们的情感，替代宣教、灌输，让温柔的正能量和感情浸润孩子心田，非常值得尝试，这也会让孩子们长期获益。”

让心理情景剧更接地气

剧作家、戏剧教师李婴宁介绍，在国外，用心理情景剧做心理辅导已是常态，“对解决成长中的烦恼、培养孩子的性格等的短期和长期效果均值得肯定。”目前，我国的心理情景剧还处于探索阶段。“创作接近孩子生活和心理的戏剧，让他们体验并融入其中，在剧中表达并互相理解，是心理教育的重要方法。”李婴宁认为，单纯演出舞台剧并不能一次解决孩子成长中的很多烦恼。她建议将心理情景剧升级到戏剧工作坊形式，让每个孩子都带着自己的问题坐到一起，在演教员的带领下充分参与互动，用戏剧的方法、情绪和元素处理现实中的问题，在讨论和表演中获得启发，开拓思路。

在李婴宁看来，复旦大学“蝶羽”项目研究和实践的形式是对中小学心理健康教育的有效探索，值得肯定，“若想取得长效，项目本身应具有可持续性并着眼长期效果，因为教育本身就是一个漫长的过程。”她建议，“蝶羽”应在实践中集中各方力量培训一批专业人士，总结可以复制的经验，从源头上提高心理教育剧的专业性。”

为了更具可操作性和实践性，李婴宁还建议“蝶羽”未来的心理情景剧教材应控制好每场剧的时间，提高情景针对性，更加接地气，以吸引更多中小师生参与其中。

上图：《创可贴》表演现场，同济中学生（左二穿白衬衫者）在舞台上与“蝶羽”剧组演员一起演出。

下图：《创可贴》表演现场，同济中学生准备上台与“蝶羽”剧组演员互动。
复旦大学健康传播研究所供图

让心理学成为 孩子们的良师益友

■本报记者 祝越

在九寨沟地震之后第一时间开通24小时免费心理咨询热线、专门为青少年开发心理咨询服务App、教社区大妈如何与抑郁症人群相处……许晶晶创办的洄澜心理咨询中心有些“潮”。

成立五年，“洄澜”的心理咨询服务不走寻常路——不仅成为许多受助者的港湾，也成为1000多名心理咨询师发挥才能的平台。展望未来，许晶晶的梦想很实在——让更多人了解心理学，懂得心理学常识，培养更多心理学人才。



改变自己的同时爱上心理学

创立洄澜心理咨询中心，其实也是创始人许晶晶多年的夙愿。高中时，她饱受失眠的痛苦，那时候不知道什么叫心理疏导。进入大学，许晶晶接触到心理学专业课程，在学习专业知识的过程中，她逐步缓解了自己的失眠症状，同时也爱上了心理学这门学科。

心理学对许晶晶的改变很大，她在心理沙龙活动中认识了很多同行，其中有不少专业心理咨询师。2008年，拥有多项心理学资质的许晶晶开始从事心

理咨询这个行业。为了向更多有需求的人提供帮助，她决定集合更多的“寻梦人”。2012年，她创办了洄澜心理咨询中心。这是一家具备从事心理咨询、心理援助及相关培训资质的民非机构，许晶晶希望机构能做非商业、规范化的心理咨询，“有了组织平台就能做更多公益活动。”

白手起家，许晶晶经历了创业之初缺乏资金和项目支持的痛苦。最终，在参加团市委的一次会议时，她找到了青少年心理咨询这个切入点。

打造青少年心理咨询“掌上平台”

12355青少年服务台是共青团中央设立的青少年心理咨询和法律援助热线电话，由各级共青团组织建设和维护。此前，许晶晶就曾参与12355接听团队的督导和合作。在这一过程中，许晶晶发现青少年心理咨询个案的数量逐年增加。如何解决心理抑郁、焦虑等问题？许晶晶想通过更年轻化的方式，为更多青少年、家长和老师提供专业服务。

在为学生进行心理疏导的过程中，许晶晶和她的团队发现，孩子们非常注重个人隐私，有时候更愿意相信比较陌生的老师，“保密”“隐私”“实时”是他们格外看重的字眼。

为此，洄澜心理咨询中心独立开发出“飞小凡”App。这个专门为青少年开发的心理服务掌上平台，旨在为

青少年提供一站式专业心理服务。这款App的特色之一就是采用“匿名”交流，孩子们可以在平台中畅所欲言，父母和老师们也能通过平台了解孩子们的所思所想。

许晶晶介绍，“文字交流不能完成的咨询，可以通过视频和语音来实现，孩子们也可以就近预约面谈，全市已经有12个心理咨询点，今年年底将在每个区进行布点。”

目前，在线下，“飞小凡”App已经为全市20多所学校提供专业心理服务试点，并开设了多场心理讲座和线上心理测评，还为学校提供专业心理测评报告和专业心理档案。据统计，已有2000多名学生体验了这种免费的线上心理交流咨询。

让更多人了解心理学

碰到重要事件，洄澜心理咨询中心都尽力在第一时间和相关部门进行需求对接，提供24小时免费心理咨询服务。每年中高考来临之际，中心还会为学校提供考前心理辅导服务，并对广大考生和家长开通免费心理咨询热线。

许多前来咨询的孩子的心理状况得到改善，许晶晶和同事们也越来越有获得感。这几年，越来越多咨询师参与到许晶晶的志愿服务团队。五年来，中心已拥有注册二级心理咨询师1000余名，专职人员达到30人。

随着活动项目的日益丰富，洄澜心理咨询中心的心理援助服务也逐渐延伸到企业和社区。长宁区总工会心理援助项目、长宁区城管大队危机干预项目、石泉路街道老年人心理项目、五里桥街道心理项目、石泉街道失独家庭心理服务、宝山路街道老少结对项目、普陀区桃浦镇从“心”起航项目、普陀区爱卫办“放飞健康”心理普及项目等，一系

列接地气的多元化心理咨询项目打通了服务社会的“最后一公里”。

说起洄澜心理咨询中心这几年的发展，许晶晶充满欣喜。她说，国家现在非常重视心理学的发展，去年底，国家卫生计生委、中宣部等22个部门印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，其中包括心理健康服务的总体要求、加强重点人群心理健康服务、建立健全心理健康服务体系等七部分内容。“未来‘洄澜’的规划也是朝着这个方向走，致力于专业的心理服务。”许晶晶说，将利用“互联网+公益”形式普及心理知识，让更多人了解心理学、懂得心理学常识。此外，中心还将培养更多心理学人才。

上图：咨询中心开展的亲子活动受到大家的欢迎。

下图：中心正在为石泉街道的社工开展视觉引导课程。

本报资料照片

