

# 重组的家，重启的爱

## ——心理剧技术在家庭辅导中的运用

◎ 陶惠斯（广东省广州市黄埔区东区中学，广州 510730）

**摘要：**一位来自重组家庭的初二男生行为问题频发，亲子冲突严重。心理教师将心理剧治疗中的角色交换、具象化、附加现实、镜观等技术运用在家庭辅导中，帮助这个家庭修正不合理信念，聚合家人能量，联结家人情感。经过四次家庭辅导，来访学生行为问题得以改善，家庭关系变得和谐。

**关键词：**重组家庭；心理剧；家庭辅导

**中图分类号：**G44   **文献标识码：**B   **文章编号：**1671-2684 (2025) 05-0052-04

### 一、个案概况

小笙（化名），初二男生，抽烟、染发、旷课、扰乱课堂秩序、夜不回家等多种行为问题频发，多次教育仍屡教不改。小笙生活在一个重组家庭中，爸爸和妈妈离婚后，孩子跟着爷爷在老家生活。后来，爸爸认识现在的妻子后组建了新家，并有一个妹妹，小笙上初一后才与爸爸、继母、妹妹同住。亲子冲突严重，父子常常大打出手，爸爸为此多次入院治疗。无论是小笙还是这个家庭，都想摆脱这种混乱、折磨人的生活，所以主动前来求助。

### 二、分析评估

小笙在第一个家庭中有许多负面经验，这些经验形塑了小笙偏低的自我概念，正是因为“我很糟糕，我不值得被爱”这样的信念，导致他不断出现问题行为。此外，这个重组的新家是混乱的，相互缺乏理解和联结引发严重的亲子冲突。小笙的问题行为主要源于家庭，所幸

这个家庭中每个成员都有强烈的改变动力，所以考虑使用家庭辅导。

心理剧是一种团体心理治疗技术，它通过角色扮演、具象化、附加现实、镜观等方法，使参与者在安全的环境中重新体验和探索自己的思想、情绪和人际关系，从而达到治疗效果。这种方法不同于传统的谈话式疗法，它强调行动式体验，能够快速、深入地触及个人的内心世界。在家庭治疗中运用心理剧技术，能帮助家庭成员修正不合理信念，聚合家人能量，联结家人情感。基于心理剧是一种高效的助人方式，所以我尝试在小笙的案例中运用心理剧相关技术。

### 三、辅导过程

#### （一）在角色交换中获得同理

本次家庭辅导主要运用了心理剧中的角色交换技术，让家庭里每位成员与另一位成员交换角色。比如，小笙以爸爸的方式说话，爸爸以继母的方式说话，继母以小笙的方式说话。通过这样的

角色交换收集资料，摸清家庭的内在动力，更重要的是，可以让他们通过家庭中另一个人的眼睛来聚焦、同理，从而让改变发生。当然，角色交换之后的澄清也能触发这个家庭的深层对话，而这是平日事务性的对话无法触及的。以下是辅导片段：

心理教师：你们家通常都会在这个屋子里的哪个地方聚在一起？

他们一致认为会在饭桌上。于是我们一起走到饭桌，我邀请小笙帮助我安排大家像平日一样就座，好让我知道平日里每个人通常选择的座位。这是一张圆桌，爸爸的左边坐着后妈，继母的左边是2岁的妹妹（妹妹年纪小，暂不参与家庭治疗），妹妹的左边隔着半个位置是小笙，而小笙与爸爸之间特意摆了一张空椅子作为间隔。如图1所示。

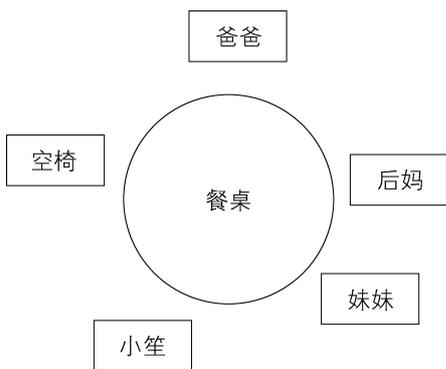


图1 家庭排列图

心理教师：你们晚餐时都谈些什么？

这个家庭沉默了很久，最后爸爸回答：最近半年，我们都很安静，要不就是为了小笙的事情而争吵。

心理教师：今天我们试试做点不一样的事，打破这个僵局。请大家和我一样站起来，移动到你左边的椅子上。当你坐在那张椅子上，你会变成那个人。例如，爸爸，你移动到你的妻子位置上，你会变成她，你说的话也会变成她说的话。不用担心你说得对不对，这不重要，重要的是你会在那个时候变成她。

这样，爸爸变成“继母”，继母变成“小笙”，小笙变成“爸爸”。之后，我邀请每个人根据他们过往对扮演角色的理解，摆出一个身体姿势。小笙（扮演爸爸）的姿势是侧身微笑看着继母和妹妹这

边，偶尔严肃地瞄一下儿子；爸爸（扮演继母）的姿势是善意地摊开双手，环视饭桌上的每个人，偷偷抹着眼泪；继母（扮演小笙）拿着手机，背对着爸爸，偷瞄对面的三个人。接着，我分别就一些像职业、兴趣爱好等基本信息的问题访谈三人，帮助他们更充分地进入新角色。慢慢地，再引入一些探讨内在和关系的问话。

心理教师问小笙（扮演爸爸）：爸爸，面对这个家，此刻你有什么话想说吗？

小笙（扮演爸爸）：都怪这兔崽子，只会添乱，我真的一刻都不想见到他，早知道就一直把他放在老家好了！

心理教师问爸爸（扮演继母）：你呢？对于这个家，你最期待的是什么？

爸爸（扮演继母）：很希望这个家可以经营起来，我已经很努力了，继母这个角色太不容易了。

心理教师问继母（扮演小笙）：坐在这个位置上，你感到怎么样？

继母（扮演小笙）：好像他们才是一家人，在这个家里，除了玩手机，我不知道还可以做什么，说什么！我……其实也想过加入你们。

我接着请他们回到原本的位置，给予每人机会修正刚刚听到的话。

心理教师问爸爸：爸爸，刚刚你听到小笙在你的位置上这么描述，你需要修正吗？

爸爸对小笙：不是这样的，你是常常犯错，但我还是想把你接回我身边。你是我的儿子啊！我还记得你小时候最黏我了……但现在我不知道怎么做才能像从前一样。

小笙很专注地听着爸爸的话，泪流不止，刹那间的动容让他感觉仿佛回到了小时候。但很快，专属于青春期的倔强使他迅速吞下眼泪，转向一边，似乎感动未曾发生。

心理教师问继母：妈妈呢，觉得刚刚爸爸的描述是准确的吗？

继母：嗯，他很懂我，我很希望这个家可以好起来，我希望小笙可以接纳我。

心理教师问小笙：小笙，你需要修改妈妈刚刚在你位置上所说的话吗？

小笙看了看在一旁哭泣的后妈，淡淡地回应：“就那样吧！”

后来，这个家庭又来回做了两轮角色交换，触碰到每个角色中更纯粹和真实的想法、情感、期盼……在结束之际，我发现，爸爸的身体转正了，更愿意看看眼前这个陌生又熟悉的儿子；继母的眼泪止住了，脸上少了几分紧绷；小笙也摆正了自己的身体，愿意正眼看着父母讲话。这个冰封的家开始随着爱的流动而融化了。

## （二）改变从爱自己开始

小笙的童年过得并不顺利，与亲生妈妈有关的一些创伤经历，父母离婚后被送回老家抚养的负面经验，都让小笙认定自己是不够好的，不值得被爱的。这个潜移默化的信念时刻影响着他的行事抉择，他总是不自觉地制造各种行为问题，一次次证明“我很糟糕，我不值得被爱”。想要打破这个恶性循环，那就需要唤起他曾经被爱的经验，或者制造新的矫正性经验。重新看到这些爱的瞬间，不仅能够帮助他感受到家庭的温暖和关注，更重要的是可以提升他的自我概念，告诉自己“我被爱着，我是好的”。提升自我概念后，他才有动力付诸行动来证明自己。

在这次家庭辅导前，我邀请他们每人准备几张彼此感到幸福的、有小笙在内的照片。关于座位，这一次我特意将椅子排成三角形，两两距离相等，不会带来两个人联合起来对抗另一个人的感觉。在这样的设置下，爸爸和小笙的分享进展顺利，有笑有泪……但一旁的继母却面有难色。

心理教师：妈妈好像有点不安，是遇到什么困扰了吗？我想对于这个家，学习一起面对困难，也是很重要的。

继母：我唯一和小笙一起的照片，是几年前我生日拍的合照，但是……

继母看了看小笙，陷入了沉默。

小笙：是我撕碎的！

小笙情绪变得高涨，满脸通红，双手微微地颤抖。

心理教师：老师看到你的手在颤抖，我们继续再感受一下，如果这双颤抖的手能说话，它们想表

达什么？

小笙：很生气，很委屈！

心理教师：能多说一点吗？我猜爸爸妈妈都想多了解你。

小笙：我永远记得那天，你生日，但那也是我被逼要喊你妈妈的一天。

继母：对不起，我以为你接受我了，所以才喊我妈妈。

小笙：我知道，你是一个好人，但这不一样。

后来，我们一起讨论对继母的称谓，一致认为“莲姨”这个称呼可以让彼此感到舒服。虽然称谓上略显生疏，但心却大大地迈近了一步。幸福瞬间不仅仅属于过去，当下的每个瞬间都能创造幸福，我邀请一家人共创了一幅拼贴画，记录下这爱的瞬间。

这次家庭辅导后，小笙在校问题行为发生的频率有所下降，但和爸爸的矛盾冲突仍时有发生。

## （三）“天知道该怎么做”

小笙的重组家庭是特别的，父母离婚后，小笙并未跟随爸爸生活，而是被送回老家，由爷爷照料。在爸爸组建了新家六年后，小笙才被接回新家一起生活。所以，小笙才是这个重组家庭的“外人”，他需要花更多力气去适应这个家。小笙与爸爸虽是亲父子，但缺失了七年共处的亲子时光，这无疑是一个更大的挑战。如何帮助这个家理清、接纳变迁，并讨论可行的应对方式，是这次家庭辅导的重点。

这次辅导用到了心理剧的三种技术：邀请小笙角色交换到家中的“天花板”，以物观人，从知晓这个家一切秘密的“天花板”的口中窥探这个家的变迁；同时运用了镜观技术，让小笙跳脱出当事人的角色，到一个更高更广阔的视野去看待家中的问题；另外，我用了两套不一样花色的碗来具象化过去和现在的家，让每位家庭成员看到，在这个重组的新家里，小笙才是不同花色的碗，并且他以一个和爸爸同样大的尺寸归来，并非从前的小碗了。以下是辅导片段：

心理教师：小笙，当你站在这张凳子上时，你就成为家里的天花板，你了解这个家的一切，并且

你是具有智慧的，你有方法帮助他们解决问题。刚刚我们了解了这个家的变迁，也知道现在这个家里总有争吵，你可以分别给他们三人一些忠告，让彼此可以和睦相处吗？

小笙（扮演天花板）：你（指着小笙的位置）可以对他们客气一点，控制下情绪，就像去同学家玩，见到叔叔阿姨那样礼貌一些；你（指着爸爸）要多听儿子解释，要耐心一些，他（小笙）就不会这么“火爆”；你（继母）不用隐忍，他（小笙）做错了你就说，他会听的。

随后，我们也就一些具体的家庭事务访问“天花板”，让他给这个家出主意。帮助这个家庭理清来龙去脉，可以让每个人变得安定。这时再去讨论矛盾的解决方案，就会更有执行力。

#### （四）“用未来给咱家加油”

上次家庭辅导后，这个家最大的变化是面对争吵，不再固着在旧的应对方式上，愿意尝试创造新方式去协调问题。但由于面对的问题繁多，他们改变的动力变得越来越小。所以，这次辅导我希望通过心理剧中的附加现实技术，创设一幕未来和睦家庭的景象来为这个家鼓劲。以下是辅导片段：

心理教师：现在我在客厅中间拉一根绳子，绳子的一边是现在，另一边是五年后的未来。通过五年的努力，这个家已经变得其乐融融了，你们可以自由、自发地创造五年后的场景，如果你们准备好了，就可以跨过这根绳子，进入未来。

他们犹豫地跨过这根绳子，安静地站着，看着彼此。最后，爸爸看着小笙说：小笙，看你笑容满脸的，发生什么好事了？

小笙：我自学考试通过了，我离梦想又近了一步！

爸爸：这几年的努力没有白费呀，爸支持你。

继母：莲姨今晚煮你爱吃的糖醋排骨，庆祝一下？

小笙：妹妹爱吃的蒸水蛋也来一个吧。

在未来景象里面，家里每个人的脸上都洋溢着喜悦。当我拿开绳子，问他们发现了什么时，令人惊讶的是，小笙第一个问道：“当我站在未来那边时，就觉得现在发生的事似乎没有那么严重，怎

么会这样？”

心理教师：谁想回答这个问题？

继母：我想，这是因为我们离开问题够远，能更客观地看事情，是吗？

心理教师：我想你已经掌握答案了，我们可以记住从未来往回看的这个感觉，当下一次遇到超负荷的争吵时，给自己鼓鼓劲！

## 四、辅导反思

### （一）心理剧技术的运用

心理剧的特点是，它通过行动来体验生命，而非单纯讨论问题。这种以行动为中心的方法，使得参与者能够在实际行动中体验和他们的心理和情感问题，从而能建立和加强人际关系。在小笙的案例中，一开始使用了角色交换技术，促进家庭成员之间深层同理，松动原先僵化的冲突关系。由于幼年的逆境经验形塑了小笙的低自我概念，借助艺术治疗的手段帮助小笙学会爱自己，从而提升改变的动力，这一步是为后续治疗作铺垫。接着，借助碗具的具象化，帮助家庭成员看清这个家的变迁，并邀请小笙角色交换到“天花板”，从一个镜观的角度去解决问题。最后运用附加现实技术，让这个家庭感受到一个温馨融洽的氛围，持续地注入改变的力量。

### （二）对重组家庭的思考

重组家庭中的人际关系是复杂的，可能引发孩子出现各种心理和行为问题，并且这些微妙和脆弱的关系会使重组家庭在处理内部矛盾和冲突时面临更大的挑战，形成恶性循环。

在重组家庭中，最忌讳理所当然、避而不谈，每个家庭成员都需要时间和耐心去看清并接纳家庭的变迁，讨论新家庭的规则和相处模式。与此同时，不要强求孩子立刻接受父母的新伴侣，需给予时间和空间让孩子慢慢接受。在共同的努力下，相信重组家庭必然会开启一段幸福的生活旅程。

## 参考文献

[1]钟亮红. 易术心理剧在个案及家庭治疗中的应用[J]. 国际心理学进展, 2022, 4(1): 21-25.