

运用戏剧三角理论化解班内学生人际矛盾例析

◎ 梁艳¹ 陈小转² (1. 广东省广州增城外国语实验中学, 广州 511330; 2. 广东省广州市增城区石滩镇港侨中学, 广州 511330)

摘要: 戏剧三角理论指出人际冲突中存在受害者、拯救者和迫害者三个角色, 这些角色在人际互动中不断转换。通过一个班级女生间的矛盾案例展示了如何识别和打破这种三角模式, 提出了一系列策略, 包括开展小组辅导、培养正向的人际网络、促进学生的自我反思和持续关注与支持, 以帮助学生理解三角关系的危害, 学习建设性的沟通方法, 打破不良的人际循环, 建立更健康的人际关系。

关键词: 戏剧三角理论; 人际矛盾; 冲突解决

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 11-0072-03

一、引言

有一段时间, 心理教师陆续收到了同一个班不同女生的几封来信。信中内容大致都是控诉自己受到了同学“背刺”, 一直被某几位同学在背后说闲话, 自己的一言一行都被她们拿来讨论和取笑。她们在信中都表达出了强烈的悲愤之情, 也有着巨大的无奈和不安, 甚至有两位女生已经表现出精神无法集中、情绪低落、哭泣、寝食难安等症状。班主任也观察到了这几位女生之间的矛盾纠纷, 特地和心理教师商量。教师们探索一番后发现, 几位女生之间本来都是关系不错的朋友, 后来因为其中一人朋友圈的内容发生了争执。发展到现在, 她们相互之间都会讲另一个人的坏话, 又会跑去向被讲的那个女生打小报告, 说她被对方“背刺”了。

就这样, 一张复杂且矛盾的

人际关系网缓缓展现在我们面前。这时, 班主任应该如何化解这场纷乱的班级人际矛盾与冲突呢?

我们先来了解一个心理学模型——戏剧三角理论。

二、什么是戏剧三角理论

1968年, 心理学家斯蒂夫·卡普曼^[1]提出了一个描述人际互动的三角形模型, 认为存在如图1所示三个角对应的三个角色: 受害者、拯救者、迫害者。在这个卡普曼戏剧三角形里, 各角色特点迥异, 而每个人都在这三个不同的角色中不停地互换位置。

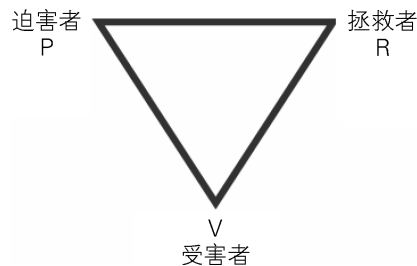


图1 人际互动三角模型

受害者常常表现得无助, 无

法处理自己的问题，常常抱怨自己的不幸，而不是积极寻求解决方案。拯救者经常主动向他人提供帮助，最终可能因未得到感激而转变为受害者或迫害者。迫害者通过批评、施压或胁迫来对待受害者，认为自己是在纠正对方的错误，最终可能因行为过激而感到自己也是受害者。

几乎所有的破坏性的人际关系都符合这个戏剧三角，而我们每一个人在人际互动中都有一个自己偏好的角色，但每个人都有可能在这三个角色中进行戏剧性的转换。通过意识到自己在戏剧三角中的角色并尝试进行角色转换，人们可以走出消极循环，建立更加健康和积极的人际关系。例如，从受害者转变为对自我行为、决策和结果负责的责任者；从拯救者转变为提出新的想法和解决方案的创造者；从迫害者转变为具备强大的执行力和行动力，能够迅速将计划和创意付诸实施的行动者等。

三、班主任该怎么做

面对如本文开头那样的班级人际矛盾，班主任可以运用戏剧三角理论来深入理解并逐步解决这一复杂情况。

（一）学会识别三角模式

班主任在运用戏剧三角理论识别案例中的三角模式时，可以遵循以下四个步骤。

1. 识别受害者

在这起事件中，每个写信给心理教师的女生都自认为是“受害者”。她们感受到了来自同伴的背叛和伤害，表现为被背刺、遭受闲话和嘲笑，进而产生了强烈的情感反应，如悲愤、无奈和不安。

2. 辨认加害者

加害者的角色似乎在几位女生之间轮换，每个女生在某种程度上都扮演了加害者的角色，通过在背后说其他人的坏话，直接或间接地造成了他人的痛苦。这种行为模式表明，她们可能在不同的时间和情境下互换了加害者和受害者的身份。

3. 探索拯救者

向被谈论的女生“打小报告”的行为，表面上看似是一种揭露和提醒，实际上也体现了拯救者的

角色特征。然而，这种行为并未真正解决问题，反而可能加深了误解和矛盾，因为它不是直接、开放的沟通，背后议论只会让问题更复杂。

4. 理解角色转换

班主任要理解角色转换，关键在于要认识到，在这种复杂的人际动态中，每个学生都不止一次地扮演了不同的三角角色。她们在受害者、加害者和拯救者之间变换，这种循环往复的模式加剧了关系的紧张和冲突。通过识别三角模式，班主任可以更加清晰地看到问题的核心所在，即学生间的相互作用模式如何促成了当前的矛盾状态。理解了关系模式之后，接下来才能采取相应的措施打破这种三角循环。

（二）掌握打破三角循环的策略

1. 开展针对性小组辅导

小组辅导能够有效地帮助学生理解三角关系的危害，学习建设性的沟通方法，从而逐步打破不良的人际循环。班主任在开展小组辅导时，可以参考以下五个关键点。

第一，确定目标与主题。明确本次小组辅导的目标是解决学生间的矛盾冲突，促进相互理解和正面交流。主题可定为“构建和谐人际关系：理解、尊重与沟通”。

第二，选定参与者。在选定小组辅导的学生名单时，应确保所有直接涉事的女生都被邀请。同时，也可以考虑邀请一些有正面影响力的学生作为积极榜样参与。

第三，邀请专业人士。如果学校有专职的心理教师，邀请他们共同主持或提供专业意见，可以增加辅导的专业性和效果。

第四，设计辅导流程。开始可以设计一系列活动，首先，通过轻松的游戏或活动打破隔阂，营造安全的分享氛围；其次，学生进行角色扮演来体验不同立场的感受，教师引导学生识别自己和他人冲突中的角色（受害者、加害者、拯救者），分享各自的感受和经历。之后，教师可以教导学生和鼓励其练习如“我信息”这种健康的沟通和化解冲突的技巧。此外，还可以模拟实际冲突场景，让学生尝试应用新学的沟通技巧。最后，邀请每位学生分享

学习到的东西和未来的行动计划，强调持续改进的重要性。

第五，辅导后持续跟进。在小组辅导后，安排几次小规模跟进会议或一对一会谈，持续观察学生人际关系的进展，必要时提供进一步的支持。

2. 培养正向的人际网络

首先，设定明确的班级规则。与学生共同制订班级规则，明确规定禁止背后议论和传播负面信息的行为，并明确违规的后果。确保每位学生都了解规则的重要性及违反规则的代价。

其次，举办相应的班级活动。通过班级活动强化班级凝聚力，减少小圈子形成。鼓励建立基于正面互动和相互支持的新关系网，减少负面八卦和背后评论。

比如，可以利用班会课定期组织团队建设活动，如户外拓展、班级运动会或团队挑战游戏。这些活动能增进学生间的信任，打破固有的社交界限。还可以创立具有班级特色的传统活动或仪式，如班级生日庆祝、学期末感恩会等，增强班级文化认同感。交流中鼓励正面反馈和赞美，建立班级内的正向激励机制。可以设立“每日赞许时刻”，让学生分享对彼此的欣赏，增强班级成员间的积极联系。此外，在班级管理实行角色轮换制度，让每位学生都有机会担任班级职务，体验不同角色的责任与挑战，增加相互理解。和科任老师商讨，在课堂讨论或项目作业中采用随机分配小组的方式，确保每个小组成员多样，促使不同小圈子的学生合作，共同完成任务。

最后，教授正面的化解技巧。利用班会课教授并实践正面的冲突解决技巧，鼓励学生在遇到分歧时直接沟通而彼此尊重，减少误解和负面情绪积累。

3. 促进学生的自我反思

第一，写反思周记。班主任布置主题性质的反思周记，让学生记录这周或这个月以来与人交往的情境，包括自己的言行、感受及对方的反应。特别关注那些涉及冲突或不适的情境，鼓励学生诚实地评估自身行为的正负两面。特别是引导学生使用开

放式问题进行反思，例如，“当你听到别人谈论你时，你内心最真实的感受是什么？”“在类似情况下，你希望别人怎样对待你？”这类问题能激发学生的自我探索。

第二，设置反思角落。在班级内设置一个匿名的“反思角落”或在线心情墙，让学生可以安全地分享个人反思、成长心得或是遇到的困难，同时阅读并回应他人的分享，促进集体反思和相互理解。

第三，角色互换写作。让学生设想自己处在别人的位置，写一篇日记或录制一段视频，描述那个情境下“对方”的感受和想法。这种方法可以极大地增进同理心和自我觉察。

第四，定期自我评估。定期举办个人成长会议，让学生回顾过去一段时间的成长与挑战，设定自我改善的小目标。会议上每个人都有机会分享，同时接受来自同学和老师的正面反馈及建议。

4. 持续关注与支持

班主任应密切关注学生们的互动进展，包括情绪变化和行为表现，及时识别出情绪问题严重或难以自我调整的学生。一旦发现，班主任应及时联系学校心理教师提供必要的心理支持和干预。同时，协助学生与心理教师建立良好的沟通关系，确保辅导过程的顺利进行。

通过深入探讨戏剧三角理论在化解学生人际矛盾与冲突中的应用，我们可以看到，理解和识别学生在人际互动中的角色扮演对于打破负面循环至关重要。通过开展小组辅导、培养正向的人际网络、促进学生的自我反思及持续的关注与支持，可以有效地帮助学生从戏剧三角的束缚中解脱出来，转而建立更加健康和积极的人际关系。这不仅能够促进班级内部的和谐，还能为学生的个人成长和未来社会交往打下坚实的基础。

参考文献

[1] 斯蒂夫·卡普曼. 人间无游戏[M]. 田宝, 张思雪, 田盈雪, 译. 北京: 世界图书出版公司, 2017.