



新手初次帶領心理劇團體之實務反思： 以大專生連續心理劇團體為例

鄭揚 邱珮綺

國立彰化師範大學輔導與諮商學系所 碩士生

研究目的

心理劇（Psychodrama）由奧地利精神科醫師 Moreno 創立，透過角色扮演與情境重現協助參與者探索經驗、表達情感並促進洞察。其結構包含暖身、演出與分享三階段（Moreno, 1942）。暖身常以社會計量凝聚議題；演出則結合角色交換、替身與鏡觀，引導主角獲得支持與反思。本研究以六週連續心理劇團體為場域，檢視新手導演的學習與反思，期望提供培訓與專業發展的參考。

研究設計

團體透過社群媒體張貼文宣，經報名及初談篩選出四位來自大學部及碩士班的在學生。在本系教授及心理劇訓練師之督導下，設計連續六週的心理劇團體。後續透過團體紀錄、團體督導紀錄、成員回饋及帶領者反思筆記進行討論與分析。團體內容包括：

次數	單元名稱	使用活動
1	Take it slow	1.自我介紹：用鏡觀的方式介紹自己；相互角色扮演。 2.結構化團體：簡介心理劇及六次的主題。 3.繪製未來圖，以盤點資源與設定個人目標。 4.以安全圈設定團體規範。
2	心理劇體驗1	1.討論未來圖及其中的心理資源。 2.繪製社會原子圖，並以此進行心理劇體驗。
3	心理劇體驗2	1.運用空椅對話及關係雕塑進行選主角的暖身。 2.心理劇 3.分享
4	心理劇體驗3	1.彈力帶雕塑關係進行暖身。 2.心理劇 3.分享
5	心理劇體驗4	1.用依附關係進行社會計量 2.心理劇 3.分享 4.繪製「未來」社會原子圖
6	Say “hello” again	1.回顧團體 2.導劇：整合正向因子 3.分享、展望未來

研究發現

一、協助心理劇經驗較少的成員投入
導演可於暖身環節設計結合心理劇技術的活動，例如成員彼此訪談或以「角色交換」方式進行自我介紹；此設計促進互相認識外，也能讓成員逐步熟悉心理劇。此外，在團體初期建立規範，具象化說明心理劇三階段（暖身、演出、分享）與各階段的可能體驗與注意事項；此舉能提升成員對心理劇結構的理解與信任感。

二、多元暖身設計
新手導演可運用日常物品作為隱喻與媒介。例如，彈力帶象徵人際間的張力，可用於雕塑關係；椅子則可作為替身或互動對象，幫助成員展演超越時空的互動，激發觸動與共鳴。

三、創傷反應的預防與介入
在導劇過程中，成員可能因觸及創傷而出現強烈情緒反應。新手導演需具備敏銳的覺察與應變能力，在導劇中檢視主角是否脫離身心容納之窗，需即時中止導劇，並介入處理。可借鑑正念呼吸引導或螺旋心理劇（TSM）三重替身（身體替身、包容性替身、古典替身）的策略（Hudgins, 2004），協助成員安頓經驗並回到當下。此外，為降低二度創傷風險，可透過初談評估與在導劇前建立「合約」來預防。

四、新手對於心理劇情緒宣洩的認知
新手領導者常將情緒宣洩誤認為團體信任或改變核心，但若缺乏引導可能導致負向經驗。從創傷觀點看，經驗重現易觸發創傷反應，使前額葉失去功能而無法思考（van der Kolk, 2014）。然而，情緒宣洩唯有伴隨認知學習與支持氛圍，方能促進成員的自我理解與成長（Yalom, 2020/2023）。

結論

心理劇導演的專業能力並非一蹴可幾，而是透過持續學習與實務累積逐步養成。新手導演宜透過多實作與體驗，在實務中累積經驗並反思不足，逐步建立治療理路；納入創傷知情觀點，在處理成員情緒、促進互動及導劇時，也能展現更高的敏銳度與應變力。總體而言，心理劇導演的養成是一條不斷整合與反思的道路，唯有持續吸收與應用多元經驗，方能有效回應團體的複雜動態，並促進心理劇的專業發展與療效。

關鍵字：心理劇、新手導演、連續心理劇團體

Hudgins, M. K. (2004). 創傷後壓力障礙症的經驗性治療（陳信昭譯）。心理。（原著出版年未註明）
Moreno, J. L. (1942). Psychodrama: Volume 1. Beacon House.
van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.
Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2023). 團體心理治療的理論與實務（第六版）（謝珮玲、李淑敬、呂信慧、黃玉蓮、蘇逸人、曾幼涵、張虹雯譯）。心靈工坊。（原著出版於2020）