



# 基于叙事性思维的

著名心理学家布鲁纳提出，在人的心理生活中存在着两种本质不同的思维模式：例证性思维和叙事性思维。例证性思维是哲学、逻辑学、数学和物理等科学的思维方式；而叙事性思维就是讲故事，是关于人类条件、历史和社会生活的思维方式，是依赖于情境的经验。

如果说正常成人的思维模式同时包括例证性思维和叙事性思维的话，那么，初中生的思维表现的更多是一种叙事性思维，尤其是初中低年级。在他们的心理活动中，感性重于理性，个别性、具体性、形象性、情境性以及直接体验先于并优于抽象性和一般性。学生的思维、记忆、想像甚至爱和恨，都是由故事情节导向的。

在团体心理辅导中，如何根据叙事性思维的特点，结合初中学生的生命实践和生活体验，发挥其积极功能，从而在个体心理发展方面赋予新的内涵和活力，这是一个值得探究的问题。

基于叙事性思维的团体心理辅导，从三个层次得以展现：

## 一、表白自我的心理历程

团体心理辅导的目的不是操纵或诱导学生去达成教师预设的教学目标，而是找到学生的真实需要，从而引发他们接受他人帮助与指导的动机。所以，假如没有学生对所发生和经历的各种故事的叙说，那么我们就无从知道他们所想所做的心路历程，当然心理辅导也就无所适从了。

叙事理论认为：生活中充满了故事，人的每一次经历就是一个故事，人生就是故事发展的过程。为了了解学生的心路历程，每学年伊始，可在任课的班级中组织一次覆盖全员的调查，了解发生在学生中的多姿多彩的故事。为了保证调查的真实性，

除了学生不必署名之外，教师还应直接下发与收集问卷调查表，不经其他任何人之手。

这几年我归纳梳理的初中生心理困惑，大致体现在如下三方面：人际交往、学习生活与自我认知。根据学生的需要，我设计了一些专题辅导活动。由于话题针对学生的共性，因此学生的参与热情很高。比如，一堂“男孩与女孩”辅导课，给学生们留下了非常深刻的印象。

辅导专题的确定须结合叙事本身的特点与学生思维的特点（即叙事性思维的特点）。

首先具有情境性。所谓情境性是指思维过程依赖于生活情景中的各种现象去发现问题、形成问题、解决问题，心理辅导要结合学生的实际生活，让学生在完整真实的问题情景中互动与体验。教师一定不能刻板地按照教学计划组织辅导，否则便是无的放矢，对牛弹琴。

其次，涉及“自我”。叙事性思维不可避免地涉及“自我”，这里所说的涉及“自我”并非都是直接的。实际上，有时尽管叙述的是他人的故事，但说者都是在一定的知识背景或生活阅历中负载着主观投射地“讲”。

因为涉及“自我”，所以老师宜少指导、不说教。创设条件，让学生多反省与体悟：（1）现实的我，指个人对现在的我的看法；（2）理想的我，指个人认为应当成为的人；（3）动力的我，指个人努力成为的人；（4）幻想的我，指如果可能的话，个人希望成为的人。但是，少指导不是不指导，教师的主导作用不容忽视。我们需要否定的是将教师的指导置于辅导活动的核心地位。

针对学生自我认知的冲突、自我认同、自我定位等问题，教师要尽可能少地运用直接告诉、简单命令、详细指示等形式，要更多地采用间接的、暗示的、启发性的形式。



# 团体心理辅导

团体心理辅导旨在优化人的心理素质，因此在活动中要体现一定的幽默感和情趣性，满足学生这方面的需要。

正是情境性和涉及“自我”这两个特点，使团体心理辅导活动比单纯的说教和灌输有更大的“加工深度”。

## 二、讨论真实的生活故事

在团体心理辅导活动中，为了提高学生的认知水平或矫正学生的原有认知，教师常常组织学生进行讨论。但是，课堂讨论不容易组织，其中最常见的问题是讨论不起来。我曾以“抵御诱惑”为主题开展活动，让学生讨论“中学生面临的诱惑是什么”“我们应当如何来抵御诱惑”。学生参与的积极性不是很高，有的感到无话可说，有的认为“问题比较低级，不值得一谈”，还有的在课堂上故意调侃。于是，我设法改变这个话题的切入点。当时的一个热门话题是：一位刘德华的女粉丝家破人亡。我组织学生围绕这个新闻讨论。学生饶有兴趣地搜集资料，陈述观点，展开热烈的辩论。随着讨论的深入，很自然地触及“抵御诱惑”的话题，这时学生的话语便非常认真、严肃了。

这个案例使我们认识到开展有效的讨论是有条件的。叙事性思维可以使学生“有意义”地学习生活，即让故事中包含的社会经验以生动、鲜活

的形象让学生获得属于他们自己的领悟，从而与学习者已有的认知观念建立起一种非人为的实质性联系。

首先话题的选择来源于真实生活。讨论的问题是生活中常见的，学生感兴趣的，是通过叙事的方式的。因为运用叙事这个模式或结构，可以把事情描述得更通俗易懂，印象深刻，感染力强。真实的生活故事，作为一种讨论的文本，在学生个性化解读之后，会形成新的心理体验，从而演绎成具有个体差异的新文本。

当然话题的难度需要把握，要能够引发不同或对立的意见，能够落实到学生的“最近发展区”。

教师设问的角度也很有讲究。比如“你对女粉丝追刘德华事件了解多少”与“女粉丝事件的责任人到底是谁”，后一个问题就比前一个更有思辨性。因为提问的目的不是考查学生知道了什么，而是通过巧妙的设问引起他们内心的冲突，从而把学生引入问题情境，使他们深刻地反省自我，最终接近合理的解释。

其次，故事不是封闭的，而是开放的。心理学家认为，说故事（进行叙事性思维）可以改变自己。因为，哪怕只是在重新叙述一个不是自己的故事中，也会发现新的角度、产生新的态度，从而形成新的重建力量。简单说，好的故事可以使人产生洞察力，或者使得那些本来只有模模糊糊的感觉与生命力得以彰显，为自我所强烈意识。



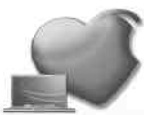
钟畅新/摄

在讨论“女粉丝事件”之前，我让学生搜集资料，而学生获取信息的能力惊人，完全出乎意料。这种充分运用资料的说“故事”比较容易成功。学生通过交流，个体间相互对比，相互触动，共同分享与发现。在这个过程中，开放的故事融入了新鲜的生命体验和道德理解。比如“女粉丝的心智是否正常？”“追星背后隐藏着怎样的念想、情绪？”“人的合理需要和诱惑是否分得清？”让学生陈述自己的看法及理由，并回答反方的质疑，尝试探索各种各样的选择可能带来的结果，给自己带来真切的情绪感受，最终诱发和唤醒某种心理体验。

叙说真实的生活故事，有利于学生心理上的欠缺在同伴的相互启发下实现弥合。

## 三、表达内隐的人生感悟

团体心理辅导面对的虽然是全体学生，但是辅导要对每一个具体的学生有“个人意义”。我理解的“个人



意义”，是指学生对辅导产生“有启发”或者“有用”的感觉，并且对学生的实际行为产生影响。尽管辅导的“个人意义”创建并非坦途，可也并不是崎岖难行。利用校园心理情景剧便是有效的途径之一。

我在辅导活动中曾设计了这样一个情景：一位母亲向心理咨询师倾诉儿子“不听话”的种种表现，儿子则痛陈母亲的“专制”与“固执”。心理咨询师给母子俩分别答疑解惑。一位颇有“个性”的学生自告奋勇扮演“儿子”。表演可谓惟妙惟肖，因为这个角色太像生活中的“他”了。我随后让他先后饰演母亲与心理咨询师，让他重新进行角色体验与换位思考。这位学生嘻嘻哈哈上台，下台时脸色却严肃起来。一段日子后，我听班主任说，那个学生现在很少与老师、家长“对着干”了。

这件事情激起了我的教育灵感：在本校初二年级16个班级，引导学生自编自导自演校园心理情景剧，并择优拍摄成录像。在组织落实过程中，我深切地感受到“叙事性思维”所具

有的独特鲜明的魅力。

首先，叙事性思维使心理健康教育的存在形态与价值形态取得一致。有时，团体心理辅导中，学生只是被动甚至消极地参与教师预设的活动，有口无心，这种活动的教育价值不大。学生自导自演的校园心理情景剧，尤其是那些取材于校园的原创作品，再现了学生真切的生活体验。那些个人化、个性化的话语，诉说了学生自己最喜欢的故事。在多次排练中，因为每一次叙述角度不同，所以感情不同、感悟不同、打开的意义境界不同。学生将原本在内心徜徉、独自玩味的感受与情绪自然地抒发出来。比如情景剧《团员》说的是初二学生都渴望早日加入共青团，但团组织只能逐步吸收优秀青年，这在同学们中间引出不小的震荡与矛盾：谁能成为第一批团员呢？为什么？这种题材对广大学生而言富有吸引力，他们感到亲近，唤起了生命中曾经经历过的、积极的东西，从而增加了其改变自我的内在能量，体现了心理健康教育真正的价值。

其次，叙事性思维让广大学生置身“局”中。校园心理情景剧往往叙述了一个故事，营造了一个以情感为线索的体验场。学生在观看心理情景剧时，虽然没有一个所谓的“指引者”显身出来进行明确的心理健康教育，但是学生通过移情有所感受，产生了一定的心理体验。尽管体验的内涵和境界各人有所差异，可是绝大多数学生还是收获了或多或少、或深或浅的体悟。这是一个增加经验、宣泄情绪的必要过程，这一阶段可以让许多学生认识到，问题包括伤痛的经历等，不是他所独有的。很多时候，分享本身就是一种心理辅导。心理剧的舞台拥有多种功能，其中尤为重要的一项就是“具象”。生活中有很多问题是模糊、蒙昧的，甚至是人的意识所不能觉察的。而在导演的指引下，这种状态可以通过具体场景，在舞台上形象地表达出来，让人直面和顿悟事实的本来面目。

初中学生对于这种寓教于乐的心理情景剧参与性很强，他们自觉自愿地进入了叙事性思维的最佳状态——全身心地进入角色表演。表演使学生“凝神静气，全神贯注”，从而获得了情绪疏导或精神提升，这种感悟也许正是马斯洛所说的“高峰体验”。

当然，例证性思维和叙事性思维，这两种互补性的模式缺一不可；减弱一种模式甚至忽视它的作用会导致另一模式不可避免的无法把握。可是值得注意的是，长期以来，学校教育侧重于例证性思维和抽象概念的灌输。因此，叙事性思维应当引起我们足够的重视，让教育生活化、活动化、过程化，特别是在初中生的团体心理辅导活动中。❤

(栏目编辑 孙 利)



严刚林/摄