

5分钟心理短片之旅

艺术指数:★★★★

参与指数:♥♥♥♥♥

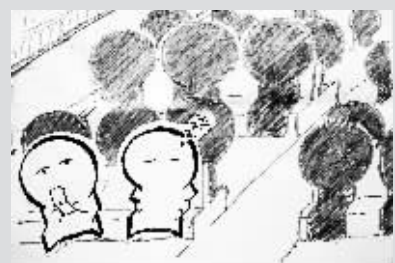
关键词:观看、生活创意

再没有比看电影更轻松、更轻松的阅读方式了,而最近出现了一些有趣的心理短片,它们带着快节奏的剪辑方式,剪纸造型和流行于网络的卡通人物形象,一下就抓住了人们的视线。和平常看的“心理类”电影不同,5分钟心理短片没有长篇的剧情铺设,也没有复杂的心理分析,而是集中在一个日常的小问题上,并根据心理学的研究成果提出启发性的实用方法。在轻松观影的同时,也不禁会想,说不定这种方法通过我的力量真的能实现呢。

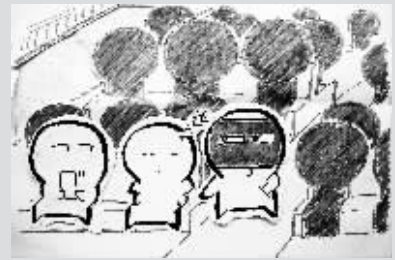
点击 当小偷遭遇短信

这部短片有一个很长的名字“心理学艺术化之火车短信报警平台”,但看起来却非常轻松。短片针对平时常见的“见到小偷不敢提醒身边人,怕遭报复”的心理,把场景定位在一辆火车上,启发大家在现实中建立更好的报警平台,既保护自己,又防止身边的偷盗发生。就是这样一个简单的构思,却拍出了有趣的短片。

导演梁皓宇是中山大学心理学系的学生,他在老师程乐华的指导下拍了这个短片,在今年的中山大学第六届DV大赛上拿了“最佳导演”和“最佳广告片”。除了“火车”之外,他们还拍了《地标》、《心理学艺术化宣传片——P先生》等短片,在网络中均能轻松搜索到。



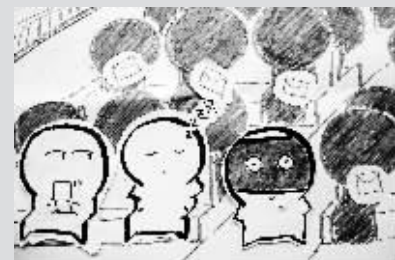
在车上干点儿啥好呢?睡觉,玩手机,发呆……



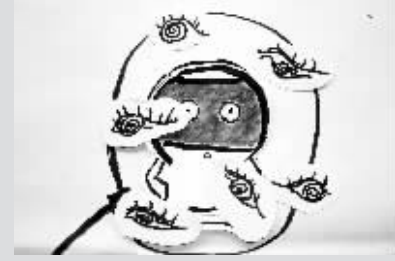
小偷出现了提醒身边的人吗?会不会遭报复?



一般的报警方法太耗时,如果能用短信就好啦!



“短信报警”顺势而生



当手机成为报警平台

心理剧:演出你自己

艺术指数:★★★★

参与指数:♥♥♥♥♥

关键词:提高解决问题的能力、改善人际关系

也许每个人都有茫然的时刻,隐约感到心里有一些东西没理清楚,但说不上是什么问题,而茫然却真实的影响着自己。有什么方法能把这种混乱梳理清楚吗?

心理剧就提供了这样一种方法,和普通的戏剧表演不同,其中每个角色的戏都是真实的生活事件。在“导演”(通常是一位心理治疗师)的引导下,通过表演将心理冲突和情绪问题逐渐呈现在舞台上,重新体验自己的想法、情绪、梦境和人际关系。在心理剧营造的安全氛围中,我们可以尝试从前不可想象,或者没有尝试过的解决问

题方法,但不会因为犯错而被惩罚,直到发现最适合自己的办法。

心理剧由美国心理学家雅各·莫雷诺创造,目前已经发展出13个不同的流派,主要形式有:团体心理剧、家庭心理剧、社会心理剧和个人心理剧,最近在各个大学流行的“校园心理剧”便属于其中之一。有意思的是,当我们在心理剧这样一个允许探索的环境中思考时,许多灵感和解决问题的方法也运营而生。

点击 个人心理剧实录

“……美美说她在婚姻中不快乐,在人多的地方会很不自在,和母亲关系也不好。现在有一个2岁的孩子,生活没什么意思,不知道该怎么办?……从小的成长经历已

造成了心理创伤,妈妈把情绪发在她身上,一个认为没有人爱自己的孩子,心里的痛苦是可以想象的,我和她商议做两次针对性的心理剧……第一次的过程中,她把自己从来没有敢于表达的情感怨恨全部表达了出来,开始明白了许多道理,自己应该为谁而活?我的生活该由谁决定?我的自卑来自哪里?为什么今天还在影响着我?什么叫告别仪式?……第二次心理剧是处理美美和妈妈的问题,做了一个角色对话,让她和妈妈‘面对面’讲述这些年来心路旅程。……最后一次见面的时候,她告诉我准备开始新的生活……她笑了,这个笑容我记得很清楚。”

(资料来源:心理医生韦志中博客)

心奇屋:三个房间的三次视听体验

艺术指数:★★★★

参与指数:♥♥♥♥♥

关键词:眼睛和耳朵的竞争、不同角度的不同世界

今年4月,在中山大学心理宣传月的活动中,一个叫“心奇屋”的帐篷引起了大家的好奇。它由三个小房间组成,带领大家进入了视觉和听觉心理体验的新鲜世界。这些体验一开始也许和平时很不同,但玩过三个房间之后,会得到心理学的专业解释,了解我们的眼睛和耳朵是如何理解世界的。

这三个小房间的主题分别是,“BAGA视听冲突”、“焦点与距离”和“旋转的芭蕾舞者”。“BAGA视听冲突”是体验耳朵和眼睛的冲突。一次4个人,2个人边看边听一段录像,另外2个闭着眼睛听,最后从卡片里挑出自己听到的是“BA”还是“GA”;“焦点与距离”中,4个人戴上一幅印有表情的小王冠,互相描述对方的表情是什么,可以说谎,最后猜猜自己头上是什么表情;“旋转的芭蕾舞者”中有三台电脑播放旋转的芭蕾舞,先看第一台,如果看到顺时针旋转往左走,逆时针则往右走,最后在一个“逆势,顺势,逆势和顺势”的分类贴板上写下自己的名字。

也许你已经猜到,三个房间的体验会和想象中不一样。目前,“心奇屋”已经在中山大学和北师大的珠海校区已经开展过三次,不久后,华南师范大学和更多的大学也会出现同样的心奇屋。其中的体验,大家亲自去参与一下就知道了。

延伸链接

<http://chenglh.blogcn.com/index.shtml>

“焦点与距离”:试试看,不同的距离看到的表情一样吗?



走过“旋转的芭蕾舞者”,在“逆势;顺势;逆势和顺势”的分类贴板上写下自己的名字

“信手涂鸦”的绘画治疗

艺术指数:★★★★★

参与指数:♥♥♥♥♥

关键词:情绪困扰、沟通、减压

一张纸的方寸之地,可以容纳无数线条、色彩和构图的想象。对生活中某些压抑的问题,你也许不想说话,也许说不太清楚,但画画却能充分的表达出内心世界。在国外心理治疗中被运用得很广泛的绘画治疗,近来在我们身边也开始越来越多的出现。在广州,还出现了专门的绘画艺术治疗学习小组。

作为一种心理治疗方法,绘画不仅是心理治疗师了解来访者问题的方式,也是表达自身压抑的情感和冲突的好方法。一开始,绘画治疗更多的用在和儿童沟通的心理干预中,后来又包含了成年人的心理领域。用画笔来说话,不需要有好的绘画技术,只要把自己的想法和感受呈现在纸上,“信手涂鸦”也能改善我们的心灵。

点击 DIY 你的减压绘画日记

Step 1:画出生活中让你有压力的事情,也许它们藏得比较深,画出来有助于度过这些事情;
Step 2:用抽象的图形表达过去的压力事件;
Step 3:梦,那些记得的、自己可以理解的梦;
Step 4:生活中你觉得美好的事情,某人的脸、让你安静的地方,或任何场面。

延伸链接

《绘画艺术治疗》星期三小组

<http://www.wzz.com.cn/news/show.asp?id=340>



某位的绘画治疗作品。看不懂?没关系,只要能表达自己的情绪就好。