

# 一人一故事剧场在心理干预中的应用

## ——文献综述与展望

庄芳丽<sup>1\*</sup>, 梁月婷<sup>2</sup>, 郭文昊<sup>2</sup>

<sup>1</sup>武汉城市学院马克思主义学院, 湖北 武汉

<sup>2</sup>武汉城市学院医学部, 湖北 武汉

收稿日期: 2026年2月12日; 录用日期: 2026年3月17日; 发布日期: 2026年3月26日

### 摘要

通过国内外文献综述, 系统梳理一人一故事剧场在心理干预领域的理论基础、实证研究成果, 聚焦其在精神障碍患者、老年人群以及经历社会创伤的边缘群体中的应用效果, 并结合中国本土化实践探讨了其在跨文化语境下的适应性。发现: 现有研究普遍存在的样本量偏小、缺乏长期随访, 且多依赖自编量表, 证据力不足的缺陷; 本土化实践虽显示出促进人际能力与社区凝聚力的潜力, 但仍面临本土文化压抑表达的挑战。

### 关键词

一人一故事剧场, 心理干预, 本土化实践, 文献综述

# The Application of Playback Theatre in Psychological Intervention

## —A Literature Review and Perspective

Fangli Zhuang<sup>1\*</sup>, Yueting Liang<sup>2</sup>, Wenhao Guo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Marxism, City University of Wuhan, Wuhan Hubei

<sup>2</sup>Department of Medicine, City University of Wuhan, Wuhan Hubei

Received: February 12, 2026; accepted: March 17, 2026; published: March 26, 2026

### Abstract

Through a review of domestic and international literature, the theoretical foundations and empirical

\*通讯作者。

research findings on Playback Theatre in the field of psychological intervention are examined systematically. It focuses on its application outcomes among individuals with mental disorders, older adults, and marginalized groups who have experienced social trauma, and discusses its cross-cultural adaptability in light of localized practices in China. The analysis reveals that existing studies commonly suffer from small sample sizes, lack of long-term follow-up, and heavy reliance on self-developed measurement tools, resulting in limited evidentiary strength. While localized practices in China show potential in enhancing interpersonal skills and community cohesion, they still face challenges due to the expressive constraints imposed by local cultural.

## Keywords

Playback Theatre, Psychological Intervention, Localized Practice, Literature Review

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

一人一故事剧场(Playback Theatre, PT)是由乔纳森·福克斯(Jonathan Fox)与乔·萨拉斯(Jo Salas)于1975年共同创立的一种即兴戏剧形式[1],其核心在于通过演员对观众现场讲述的个人经历进行即时艺术化演绎,实现“讲述-倾听-再现”的互动循环[2]。作为一种融合戏剧表演、叙事心理学与团体动力学的艺术治疗实践,一人一故事剧场自诞生以来逐步从社区文化活动发展为具有明确心理干预功能的专业工具,在全球范围内被广泛应用于精神康复[3]、老年照护[4][5]、创伤疗愈[6]及社会正义倡导[7]等领域。在截然不同的背景下,关于PT对个体[8]、群体[9]和社区[4]影响的研究正日益增多。

在当代心理健康服务体系中,传统以诊断和症状管理为核心的干预模式正面临挑战,越来越多的研究呼吁转向更具人文关怀、去病理化和参与性的替代路径。在此背景下,一人一故事剧场因其强调主体性、共情沟通与意义建构的特点,被视为一种契合“以人为本”理念的心理干预方式。它不依赖标准化评估或临床标签,而是通过尊重个体生命经验的真实性与独特性,创造一个安全的情感容器,使参与者得以在被见证的过程中重新组织自我认知、缓解情绪困扰并重建社会连接[2]。

本文旨在系统梳理一人一故事剧场在心理干预领域的理论基础、实证研究成果及其作用机制,聚焦其在精神障碍患者、老年人群以及经历社会创伤的边缘群体中的应用效果,并结合中国本土初步实践案例,探讨其在跨文化语境下的适应性与推广潜力。通过对现有研究的综合评述,本文希望为心理学、临床社会工作、艺术治疗及相关领域的研究者与实务工作者提供理论参考与实践启示。

## 2. 方法

### 2.1. 文献检索策略

本研究采用计算机检索 Web of Science、Elsevier ScienceDirect、ESBCO 和中国知网等数据库公开发表的相关文献,并手工检索相关综述和参考文献列表,检索时限 1990 年 1 月至 2025 年 12 月。中文检索式为(“一人一故事剧场”),英文检索式为(“playback theatre” OR “playback theater”)。

对于检索文献采用如下纳入标准:(1) 干预方式聚焦于一人一故事剧场;(2) 健康结局有对心理或心理健康等方面影响的描述;(3) 发表文章语言为英文或中文;(4) 发表于学术期刊的研究论文。此外,排除了重复文献、广告、启事以及不能获得全文的文献。

## 2.2. 文献筛选流程

研究采用 2 名研究人员独立筛选文献，遇到分歧时由第 3 名研究人员介入讨论并作出最终决定。阅读并提取标题、作者、国家、发表时间、研究设计、研究目的、研究对象和研究结论等信息，根据纳入和排除标准对文献进行筛选、核查和整理，最终纳入符合研究目的文献 36 篇(图 1)。

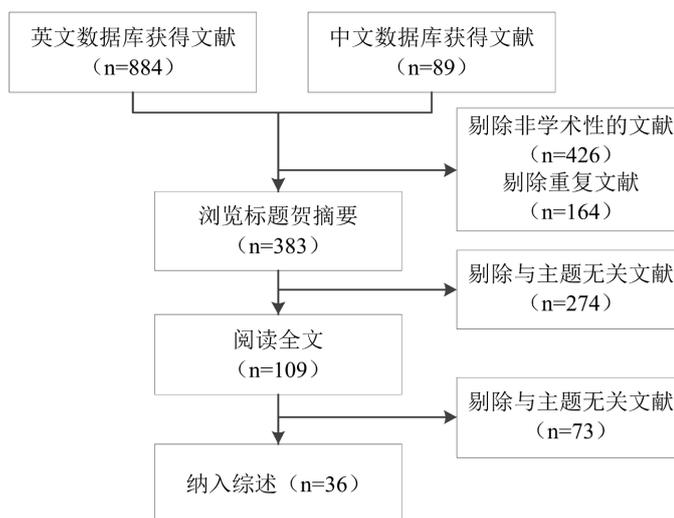


Figure 1. Flowchart of literature screening  
图 1. 文献筛选流程图

## 3. 一人一故事剧场心理干预功能的理论基础

### 3.1. 一人一故事剧场的心理干预功能

一人一故事剧场的心理疗愈功能并非偶然生成，而是植根于多种现代心理理论与社会哲学思潮之中。心理治疗过程旨在帮助个体提升心理健康水平、幸福感及应对策略等目标，其效果始终依赖于个体(个体治疗)或多人(团体治疗)之间的互动[10]。此外，一套引导患者延伸积极、有益且适应性行为的程序和仪式[11]，通常能促使人们以更认知或审美的方式重新审视自身处境。其作用机制可从叙事治疗、主体性建构、共情沟通、具身认知及团体动力学五个维度加以解析。

#### 3.1.1. 叙事治疗视角下的意义重构

叙事治疗认为，个体的心理困扰往往源于主导叙事对其生活经验的压制或扭曲[12]。一人一故事剧场通过邀请参与者讲述自身故事，并由演员将其转化为象征性舞台呈现，实质上构成了一种“外化问题”的过程——即将内在的情绪冲突具象化为可观察、可讨论的公共事件。这种转化打破了“我是问题本身”的认同模式，使个体能够以更客观的态度审视自己的经历，从而发现被忽视的资源、抗逆力与成长线索。例如，Keisari 等[4]在针对老年群体的研究中发现，当老人的生命故事被重新演绎时，他们开始意识到某些看似负面的经历实际上塑造了其坚韧的性格特质。这一过程不仅实现了记忆的再组织，也促成了积极自我形象的重建。因此，一人一故事剧场可以被视为一种非言语化的叙事干预策略，帮助个体从“受害者”身份向“幸存者”甚至“见证者”转变。

#### 3.1.2. 主体性建构中的自我赋权

主体性指个体在社会关系中形成自我意识与身份认同的过程。Gonzalez 等[13]指出，一人一故事剧场

本质上是一种“主体性共享”的社会实践。在剧场空间中，讲述者不再是被动接受服务的对象，而是主动发声的主体；演员则作为回应者，通过肢体语言、节奏与象征动作赋予故事新的诠释维度。这种双向互动打破了传统治疗中“专家-患者”的固定结构，使个体在被倾听与被理解的过程中获得尊严感与控制感。尤其对于长期遭受污名化的群体，一人一故事剧场提供了一个暂时脱离社会标签的空间，在其中他们的声音被认真对待，情感被正当化。正如 Rivers [14] 的研究所示，当一名青年讲述自己因身份而遭受歧视的经历时，其故事被演绎后引发了所有观众的深刻反思。

### 3.1.3. 共情沟通与积极倾听机制

一人一故事剧场高度依赖高质量的倾听与共情回应。演员必须在极短时间内捕捉讲述者的语气、表情、身体姿态与潜在情绪，并通过即兴表演予以精准反馈。这一过程强调的不仅是技术训练，更是一种伦理立场——即承认他人经验的合法性与重要性。研究表明，这种“被完整倾听”的体验能满足人类基本的心理需求：归属感、被理解和被尊重。在一人一故事剧场中，即使没有直接的语言反馈，演员的身体模仿、节奏同步与情感共鸣也能传递强烈的接纳信号。这种非评判性的态度特别适用于那些习惯压抑情绪或害怕被误解的人群，为其提供了低威胁的情感表达通道。

### 3.1.4. 具身认知视角下的情绪调节

具身认知理论主张，认知与情绪不仅发生在大脑中，也深植于身体动作与感官体验之中[15]。一人一故事剧场通过舞蹈、角色扮演、空间调度等方式，使抽象的情感获得具体的物理形态。例如，焦虑可能被表现为蜷缩的动作，愤怒则体现为有力的步伐与张开的姿态，这种“身体说话”的方式使得难以言说的创伤得以被感知与处理。Dirnstorfer 与 Saud [16] 指出，在战争创伤幸存者中，许多痛苦记忆以碎片化图像或身体感觉的形式存在，而非连贯叙述。一人一故事剧场的即兴演绎恰好能容纳这类非线性表达，帮助个体以象征性方式整合断裂的经验。此外，观看自己的故事被他人演绎，也为个体提供了“抽离观察”的机会，促进元认知能力的发展，进而实现情绪的重新调节。

### 3.1.5. 团体动力学中的社会连接重建

一人一故事剧场通常在小组情境中开展，天然具备团体干预属性。Kaptani 与 Yuval-Davis [6] 指出，一人一故事剧场通过集体见证与共同创作，增强了群体凝聚力与归属感。特别是在孤独感高发的老年群体或社会排斥严重的边缘人群中，一人一故事剧场构建了一个临时但真实的支持网络，成员间因彼此经历的相似性而产生强烈共鸣，形成“我并不孤单”的认知转变。这种社会支持不仅缓解了孤立感，也为后续的人际互动奠定了信任基础。

## 3.2. 一人一故事剧场的心理干预功能的独特性

在理论和实践中，与一人一故事剧场类似的心理干预手段还有传统心理剧、标准团体咨询。三者均以群体互动为核心，但三者在目标群体、过程焦点、适应场景等方面存在显著不同。传统心理剧聚焦个体疗愈，通过角色扮演重构个人叙事，强调治疗师主导的权威关系；标准团体咨询以人际改善为目标，依赖结构化对话与认知调整，适用于关系调解场景；而一人一故事剧场则以集体共鸣为内核，通过去中心化的即兴共创，实现“治疗即连接”的范式转变。

在社会连接方面，一人一故事剧场的独特优势体现在打破“第四堵墙”，观众即参与者，形成安全表达圈。多声部叙事促进深度共情，如疫情中不同群体的声音共振，映射社会现实；低门槛参与机制允许无专业背景者通过说故事建立社区联结，强化归属感。相较之下，传统心理剧的个体叙事易强化“问题者”标签，而标准团体咨询的结构化对话可能限制情感流动。

仪式感层面，一人一故事剧场通过固定流程(如开场、轮转)构建心理安全空间，以仪式化规则替代权

威控制。即兴表演激发“顿悟”，如角色扮演中被看见的疗愈体验；集体创作对抗孤独，在跨文化活动中形成非语言的情感共同体。传统心理剧的仪式感依赖治疗师引导，易形成权力不对等；标准团体咨询的仪式化则侧重程序规范，情感共鸣较弱。

## 4. 国内外实证研究与本土实践

### 4.1. 国内外实证研究回顾

为了对本领域实证研究进行回顾，研究筛选出 16 篇关于 PT (心理治疗)的典型实证研究文献(表 1)。按照研究对象，这些研究主要可以分为在精神障碍患者中的应用、在老年人群中的心理健康促进效果和创伤经历者、难民与边缘群体中的社会心理干预价值等三个方面。

**Table 1.** Typical empirical study

**表 1.** 典型实证研究

作者/发表日期	干预目标	参与者年龄跨度	干预类型	国家
Moran, Alon (2011)	与精神健康有关的康复	25~65	培训类	以色列
Gonzalez 等(2022)	PT 的治疗作用探讨	19~58	受众类	葡萄牙
Catherine & Devi (2023)	言语焦虑障碍	本科生	培训类	印度
Tam, Lo (2019)	改善 ADHD 患儿执行功能	3 孩子/4 成人	培训类	中国
Trofimov 等(2021)	自发性改善	19~25	培训类	乌克兰
Chung 等(2018)	认知功能与生活质量	50 岁以上	培训类	新加坡
Keisari 等(2020)	生命故事的加工	63~91	培训类	以色列
Keisari 等(2022)	老年人心理健康	63~96	培训类	以色列
Munjuluri 等(2020)	抑郁焦虑和 PTSD	44.452.4	受众类	美国
Reagan(2020)	与欺凌相关的亲社会行为	11~22	培训类	美国
Catherine, Suganthan (2023)	英语作为第二语言口语技能的发展	大一学生	培训类	印度
Haba-Ashkenazi 等(2023)	PT 表演者在选择形式方面的技巧	20~65	培训类/受众类	以色列
Ng, Graydon (2016)	PT 对共情能力的影响	15~19	培训类	中国
Picolli 等(2005)	医患关系	医学学生	培训类	意大利
Salas 等(2013)	学生之间的交流	18	受众类	美国
Smigelsky 等(2016)	警察社区关系	20~59	培训类	美国

注：培训类干预指参与者进行故事讲述的干预，受众类干预指参与者作为受众的干预。

#### 4.1.1. 在精神障碍患者中的应用

针对重度精神疾病患者的干预研究表明，一人一故事剧场在促进康复过程中具有积极作用。Moran 与 Alon [3]在一个精神康复项目中为 19 名成年患者实施了两次 PT 课程，采用自制的“剧场影响量表”进行前后测比较。结果显示，参与者对剧场的整体满意度显著提升。然而，标准化的心理测量工具如自尊量表与个人成长康复量表(PGRQ)并未显示出统计学意义上的改善。尽管如此，该研究仍表明，PT 能够在短期内营造支持性环境，激发正向情绪与社会互动，是辅助精神康复的有效补充手段。Gonzalez 等人[13]进一步深化了对该议题的理解，研究设计为期 12 周、每周一次的封闭式小组干预，共 10 名参与者完成全程并参与焦点小组访谈。研究表明一人一故事剧场与传统心理治疗存在高度契合性，能够促进主体性

重建与新意义的生成。

对于一般性心理压力或焦虑,一人一故事剧场心理治疗也是一种有效的工具。Catherine 和 Suganthan [17] 2023 年的研究对来自印度泰米尔纳德邦的本科学生进行了调查,评估了口语能力的提升效果,结果表明,通过一人一故事剧场进行教学,能够提升本科学生的口语能力,有效缓解语言焦虑。Tam 和 Lo [8] 通过访谈注意力缺陷/多动障碍症儿童、家长及社工,探索对于注意力缺陷/多动障碍症儿童普遍存在的执行功能缺损的提升效果,发现一人一故事剧场对于执行功能所有的四个维度都有积极效果。

#### 4.1.2. 在老年人群中的心理健康促进效果

一人一故事剧场也被证实对改善老年人心理与情感健康具有显著价值。Chung 等人[18]在新加坡开展的研究中,为 18 位 50 岁以上的健康老年人组织六次一人一故事剧场训练(每次 1.5 小时,约每周一次),采用前后测设计评估干预效果。结果发现,参与者的情绪幸福感显著提升,但在认知功能或与健康相关的生活质量方面无明显变化,这表明 PT 的主要效益集中于情绪调节与主观幸福感层面,而非生理或功能指标。

以色列海法大学 Keisari 团队自 2017 年起持续开展系列研究,将一人一故事剧场与生命回顾疗法整合为针对老年人的心理干预模式,其定量研究[4]采用前后测与随机对照试验设计,结果显示 PT 显著提升了老年人的生活意义感、自我接受度、自尊水平、成功老龄化感知以及与他人的积极关系,同时有效缓解抑郁症状。定性研究方面,Keisari 等[5]基于 8 位老年一人一故事剧场治疗师的经验构建了一个基础理论模型,强调 PT 如何通过故事重述帮助老人整合生命经验、修复断裂的身份认同。后续研究[19]对 27 名平均年龄 79 岁的日间照护中心老人进行 12 周一人一故事剧场课程,结合视频记录、半结构化访谈,运用主题分析方法识别出生命故事的演变、游戏性的演变、社会参与的扩展三类潜在转变路径,这些发现共同描绘了一人一故事剧场如何在老化过程中激活心理活力与社会连接。

#### 4.1.3. 在创伤经历者群体中的社会心理干预价值

在涉及战争、灾难、种族歧视的复杂情境中,一人一故事剧场常被用作社会心理干预工具。Kaptani 与 Yuval-Davis [7]比较了一人一故事剧场与论坛剧场在战争难民议题中的应用差异,指出一人一故事剧场更擅长营造安全的情感空间,使流离失所者得以公开讲述被主流话语遮蔽的经历,实现“无声者发声”。Rivers [14]进一步提出,一人一故事剧场可在战争冲突背景下借助非认知性对话(如音乐、肢体、象征)解构敌对身份认同,促进跨社群理解。Dirnstorfer 与 Saud [16]的研究表明,一人一故事剧场能够在社区层面同时实现个人疗愈与关系重建,尤其适用于经历集体创伤后的社会复原。Carlin 与 Park-Fuller [7]则强调其在灾难叙事重构中的潜力,认为剧场能够打破单一悲情叙述,引导公众反思制度性脆弱与社会责任。

上述研究虽方法各异,但共同揭示出若干跨人群的一致主题:增强自尊、改善情绪状态、提升归属感、促进社会参与、重构生命意义。这些成果表明,无论面对何种困境,一人一故事剧场都能通过“被倾听-被理解-被演绎”的过程,唤醒个体的内在资源与社会连接潜能。

## 4.2. 一人一故事剧场的本土化实践

### 4.2.1. 一人一故事剧场的本土化实践领域

一人一故事剧场传入中国后,在教育教学、心理服务、社区工作等领域已有一些初步的实践探索。这些实践为我们理解其在中文文化背景下的适应性提供了宝贵线索,相关文献信息如表 2 所示。

#### (1) 教育教学领域的实践

在国内,一人一故事剧场最常用于教育教学场域,促进学生成长、教师发展等。夏颖新[20]在国内首次发表小学课堂个案研究,通过引导学业不良学生讲述学习困境并组织同学即兴演绎,发现该过程不仅

帮助学生释放压力、重构学习经历,还增强了师生间的理解与关怀。虽然这是一项个案研究,缺乏量化评估结果,但它展示了一人一故事剧场在学校心理辅导和班级建设中的应用潜力。何姣[21]以湖北省某高校 27 名大学生为研究对象,采“一人一故事剧场”对大学生人际能力进行了干预训练,研究结果显示该方法有效降低了人际困扰水平,并揭示了干预效果的四个核心作用机制。同时,有也研究者将“一人一故事剧场”引入心理教育场景,通过课程实践[22]、剧场设计[23]等方式进行了心理教育实践,并通过实践检验了该模式的价值。

**Table 2.** Localized practice of playback theatre in China

**表 2.** 一人一故事剧场的本土化实践

作者/发表日期	实践领域	参与者	干预类型
何姣(2025)	教育教学/人际能力	大学生	培训类
张群智(2019)	教育教学/教师同理心	教师	受众类
张纹珑等(2021)	教育教学/主题班会课	中小學生	培训类/受众类
黄秀青(2024)	教育教学/心理健康教育	小学生	培训类/受众类
甄杰, 李学颖(2024)	教育教学/心理健康教育	小学生	培训类/受众类
周紫薇(2024)	心理服务/社团活动	初中生	培训类
李彬彬, 谢硕, 王洪, 等(2024)	心理服务/心理成长	大学生	培训类
柴泽英(2019)	社区工作/社区文化	老年大学生	培训类/受众类
林毅涛, 李唐(2025)	社区工作/社区关系	社区居民	受众类
谭祖雪, 吴金斌(2017)	社区工作/社会工作实务	青少年	受众类

在“一人一故事剧场”的实践中,不仅仅学生通过参与和分享实现了成长,教师也在参与行为中突破自我边界。张群智[24]的研究通过“大月亮”剧场的实践,也发现了剧场对于教师心理成长的动力机制,指出教师可以在同理中打破自我边界,与他人产生联结。

### (2) 心理服务领域的实践

“一人一故事剧场”作为一种即兴表演形式,因其独特的参与性和互动性,为学校心理健康教育提供了新思路。周紫薇[25]在学校开发与实施了基于“一人一故事剧场”理念的心理社团课程,通过戏剧游戏、心理团体辅导和教师讲授等形式,在培养学生的倾听、表达、合作能力等方面取得显著成效。类似的,李彬彬等[26]通过对一人一故事剧场大学生剧团成员访谈和扎根分析,构建了一人一故事剧场实践对大学生剧团成员个人成长影响的 4 维度:社会互动、仪式性、艺术性、自我成长,验证了一人一故事剧场实践对大学生个人心理成长的影响。

### (3) 在社区工作方面的实践

正因为一人一故事剧场所秉持的尊重、包容、开放的价值观,使得社区民众皆能平等发声,能够通过故事实现彼此认同和接纳,因此,一人一故事剧场也能够社区治理、社区文化等方面发挥积极作用。曾丽敏[27]在社区养老服务中尝试引入一人一故事剧场,并提出了注意充分考虑老年人需求、注意敏感性和同理心、注意人际互动、适当吸引和奖励等实施建议,他们的实践也表明了剧场在社区治理、和谐文化氛围营造方面的作用。柴泽英[28]通过具体一人一故事剧场的案例研究阐述了一人一故事剧场在社区文化建设中的作用与途径。同样的,谭祖雪等[29]将戏剧理论应用于青少年社会工作实务,以“小童大义”一人一故事剧场项目为案例进行研究,探究戏剧理论在社会工作实务中的作用及其具体操作化过程。

### 4.2.2. 一人一故事剧场的本土化技术

然而，一人一故事剧场在中国推广亦面临文化挑战。一方面，本土文化传统可能抑制个体公开讲述私人故事的意愿；另一方面，“家丑不可外扬”“忍耐至上”等传统观念可能阻碍情感外露。这些文化挑战促使本土实践者也不断调整其规则以适应本土化的需要。中国实践者通常以象征性、集体性与去个体化的叙事策略去替代西方原初模式中直接的情感倾诉，从而有效适配中国文化中普遍存在的“面子文化”、“情绪抑制”与“集体和谐优先”等防御机制。

首先，在叙事结构上，本土实践者普遍弱化“个人专属叙事”，转而引导参与者以集体经验、社会议题或文化象征为表达载体。在一人一故事剧场中，中国实践者通过引导语重构，从“你有什么故事？”改为“你是否听过类似的故事？”或“最近你看到的社会变化是什么？”，将个体经验升华为群体共鸣；通过主题泛化保护故事讲述人隐私保护的需要，如武汉大学“在路上”主题演出中，参与者讲述的“搬迁”“亲子冲突”“职场压力”被转化为“漂泊”“寻找归属”“代际沉默”等普世隐喻，从而避免身份暴露；同时，部分团体使用历史/神话替代个人故事讲述，引入《山海经》《聊斋》中的象征意象以文化原型承载现代情绪，降低直接倾诉的羞耻感。

其次，在表达形式上，本土实践者积极利用非语言的象征作用，规避语言表达的直接性。在实践中，中国的一人一故事剧场广泛采用身体、空间与装置作为情绪的间接载体。如：在北京“心舞空间”心理舞剧中，演员以缓慢蜷缩→舒展→托举的肢体序列，演绎“压抑→释放→联结”的心理过程(流动塑像)；在上海社区一人一故事剧场中，一人蜷地、一人高举双手，象征“被忽视”与“渴望被看见”的内在冲突(转形塑像)；在武汉演出中，观众投递的“未寄出的信”被悬挂在空中，形成“沉默的对话场”(装置介入)。非语言表达使情绪“可被看见，不可被指认”，既满足“被理解”的心理需求，又保留“不被标签化”的安全边界。

第三，中国的实践者通过构建“去治疗化”的心理缓冲区实现仪式安全机制。中国一人一故事剧场的实践者通过仪式设计消解权威感与治疗感，使参与者在“非临床”氛围中自然敞开。常见手段包括：演员身份去专业化，在剧场中选择社区志愿者、教师、退休职工等人群参与演出，极大降低了参与者“被专业审视”的压力；舞台去精致化，剧场表演无灯光、无妆造，甚至有时候都没有固定舞台，通过这种方式强调“生活即剧场”，模糊表演与现实的界限；暖场游戏制度化：在剧场演出中设置暖场环节，如“小蜜蜂”、“名字接龙”等游戏，建立群体信任，逐步松动参与者的心理防御。

本土化一人一故事剧场的仪式重构，实现了从“个体心理疗愈”到“社区情感联结”的功能转向，在武汉、北京、上海的社区实践中，参与者反馈“听别人的故事，像照镜子”“不说话，但心里暖了”，表明隐喻性仪式成功激活了非语言共情网络。

## 5. 结论与展望

纵观国内外研究与实践，一人一故事剧场作为一种融合艺术与心理治疗的创新干预形式，在促进个体情绪调节、自我认同建构与社会连接方面展现出坚实的实证基础与广泛的适用潜力。无论是在精神障碍康复、老年心理健康维护，还是在社会创伤修复中，一人一故事剧场均表现出独特的疗愈价值。其核心优势在于打破传统治疗的权威结构，以“每个人的故事都值得被倾听”为伦理前提，重建个体尊严与社会联结。然而，现有研究和实践也存在明显的局限：

(1) 现有的实证研究通常样本量普遍偏小，缺乏长期追踪。多数研究样本不足 30 人，统计效力不足；干预后 3 个月以上的随访数据稀缺，难以判断效果持久性；

(2) 统计方法在控制组设置、测量工具方面存在不足。在实证研究中，部分研究仅采用前后测设计，无法排除时间效应或其他混杂因素；此外，研究在测量工具方面多依赖自编问卷，信效度未经充分验证，

影响了结果可比性。

(3) 在本土研究与实践中, 中国内地少有定量研究文献出版。一人一故事剧场最早于 2005 年传入中国广州, 其在中国内地的发展至今已有近 20 年历史, 但国内对于一人一故事剧场的学术研究远远落后于实践。

为提升一人一故事剧场的科学严谨性与实践影响力, 未来可以考虑通过开展大样本随机对照试验(Randomized Controlled Trial, RCT)、开发标准化评估工具等手段提高实证研究证据的稳定性; 还可以考虑将量化数据与质性访谈有效结合形成混合研究设计(Mixed Methods)已解决艺术治疗难以量化的问题。此外, 也可以利用医学生物学手段探索神经心理机制, 如利用功能性磁共振成像(functional Magnetic Resonance Imaging, fMRI)或脑电图(Electroencephalogram, EEG)监测情绪调节过程。对于本土实践与研究而言, 应加强心理学、戏剧治疗、社会工作、老年学与公共卫生等多学科合作, 推进跨文化适应性研究, 检验其在不同社会结构与价值观下的适用边界。

## 基金项目

湖北省教育厅哲学社会科学基金项目: 大学生心理救助效果的影响因素组态研究——基于访谈资料的 QCA 分析(22G159); 2023 年度院级大学生创新创业训练计划项目: 基于 QCA 的大学生心理救助效果影响机制研究。

## 参考文献

- [1] Fox, H. (2007) Playback Theatre: Inciting Dialogue and Building Community through Personal Story. *TDR/The Drama Review*, **51**, 89-105. <https://doi.org/10.1162/dram.2007.51.4.89>
- [2] Salas, R., Steele, K., Lin, A., Loe, C., Gauna, L. and Jafar-Nejad, P. (2013) Playback Theatre as a Tool to Enhance Communication in Medical Education. *Medical Education Online*, **18**, Article 22622. <https://doi.org/10.3402/meo.v18i0.22622>
- [3] Moran, G.S. and Alon, U. (2011) Playback Theatre and Recovery in Mental Health: Preliminary Evidence. *The Arts in Psychotherapy*, **38**, 318-324. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>
- [4] Keisari, S., Palgi, Y., Yaniv, D. and Gesser-Edelsburg, A. (2022) Participation in Life-Review Playback Theater Enhances Mental Health of Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, **16**, 302-317. <https://doi.org/10.1037/aca0000354>
- [5] Keisari, S., Yaniv, D., Palgi, Y. and Gesser-Edelsburg, A. (2018) Conducting Playback Theatre with Older Adults—A Therapist's Perspective. *The Arts in Psychotherapy*, **60**, 72-81. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.07.002>
- [6] Kaptani, E. and Yuval-Davis, N. (2008) Participatory Theatre as a Research Methodology: Identity, Performance and Social Action among Refugees. *Sociological Research Online*, **13**, 1-12. <https://doi.org/10.5153/sro.1789>
- [7] Carlin, P.S. and Park-Fuller, L.M. (2011) Disaster Narrative Emergent/Cries: Performing Loss, Identity and Resistance. *Text and Performance Quarterly*, **32**, 20-37. <https://doi.org/10.1080/10462937.2011.622782>
- [8] Tam, S.M. and Lo, H.H.M. (2019) Perceived Benefits of the Playback Theatre for Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: An Exploratory Study. *China Journal of Social Work*, **12**, 236-253. <https://doi.org/10.1080/17525098.2019.1661072>
- [9] Smigelsky, M.A., Neimeyer, R.A., Murphy, V., Brown, D., Brown, V., Berryhill, A., et al. (2016) Performing the Peace: Using Playback Theatre in the Strengthening of Police-Community Relations. *Progress in Community Health Partnerships: Research, Education, and Action*, **10**, 533-539. <https://doi.org/10.1353/cpr.2016.0061>
- [10] Yalom, I.D. and Leszcz, M. (2005) The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th Edition, *Mental Health*, **29**, 24-25.
- [11] Laska, K.M., Gurman, A.S. and Wampold, B.E. (2014) Expanding the Lens of Evidence-Based Practice in Psychotherapy: A Common Factors Perspective. *Psychotherapy*, **51**, 467-481. <https://doi.org/10.1037/a0034332>
- [12] Morgan-Mullane, A. (2023) Narrative Therapy. In: Morgan-Mullane, A., Ed., *Essential Clinical Social Work Series*, Springer International Publishing, 43-55. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-28823-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-031-28823-4_4)
- [13] Gonzalez, A., Xavier, T., Amarante, N., Barros, R., Amaral, B., Bernardino, M., et al. (2022) Playback Theatre: Group,

- Stories, and Stage as Elements of Change. *The Arts in Psychotherapy*, **81**, Article 101968. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101968>
- [14] Rivers, B. (2015) Cherry Theft under Apartheid: Playback Theatre in the South Hebron Hills of Occupied Palestine. *TDR/The Drama Review*, **59**, 77-90. [https://doi.org/10.1162/dram\\_a\\_00490](https://doi.org/10.1162/dram_a_00490)
- [15] Wilson, M. (2002) Six Views of Embodied Cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, **9**, 625-636. <https://doi.org/10.3758/bf03196322>
- [16] Dirnstorfer, A. and Saud, N.B. (2020) A Stage for the Unknown? Reconciling Postwar Communities through Theatre-Facilitated Dialogue. *International Journal of Transitional Justice*, **14**, 122-141. <https://doi.org/10.1093/ijtj/ijz038>
- [17] Catherine, V.D. and Suganthan, C. (2023) Playback Theatre and Narratives: A Micro-Level Study on the Development of the Oracy through “Collaborative” Applied Art Process. *Theory and Practice in Language Studies*, **13**, 830-839. <https://doi.org/10.17507/tpls.1304.03>
- [18] Chung, K.S.Y., Lee, E.S.L., Tan, J.Q., Teo, D.J.H., Lee, C.B.L., Ee, S.R., et al. (2018) Effects of Playback Theatre on Cognitive Function and Quality of Life in Older Adults in Singapore: A Preliminary Study. *Australasian Journal on Ageing*, **37**, E33-E36. <https://doi.org/10.1111/ajag.12498>
- [19] Keisari, S., Gesser-Edelsburg, A., Yaniv, D. and Palgi, Y. (2020) Playback Theatre in Adult Day Centers: A Creative Group Intervention for Community-Dwelling Older Adults. *PLOS ONE*, **15**, e0239812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239812>
- [20] 夏颖新. “一人一故事剧场”课程对小学学业不良学生心理调适的个案研究[J]. 新课程·上旬, 2016(8): 91.
- [21] 何姣. “一人一故事剧场”对大学生人际能力提升的效果及作用机制: 一项混合方法研究[C]//中国心理学会心理危机干预工作委员会. 第八届全国高校心理情景剧论坛摘要集. 武汉: 武汉大学大学生心理健康教育中心, 2025: 3.
- [22] 黄秀青. “一人一故事剧场”在小学心理课堂中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2024(29): 16-19.
- [23] 甄杰, 李学颖. 利用“物件桌面剧场”创新小学心理健康教育课[J]. 中小学心理健康教育, 2024(35): 22-25.
- [24] 张群智. 一人一故事剧场: 唤醒教师同理心——以“大月亮”正念故事剧场排练为例[J]. 河北教育: 德育版, 2019, 57(11): 33-34.
- [25] 周紫薇. “一人一故事剧场”在初中心理社团活动中的应用实践——以上海外国语大学附属外国语学校为例[J]. 现代教学, 2024(24): 59-64.
- [26] 李彬彬, 谢硕, 王洪, 等. 一人一故事剧场实践对大学生个人成长的影响——基于质性访谈[J]. 校园心理, 2024, 22(4): 358-365.
- [27] 曾丽敏. 一人一故事剧场在社区养老服务中应用的思考[J]. 社会福利: 理论版, 2018(10): 43-47.
- [28] 柴泽英. 一人一故事剧场助力社区文化营造: 何以可能与何以可为[J]. 终身教育研究, 2020, 31(6): 68-72.
- [29] 谭祖雪, 吴金斌. 戏剧理论在青少年社会工作实务中的运用——以“小童大义”项目为例[J]. 重庆工商大学学报: 社会科学版, 2017, 34(4): 72-80.