

中小学生学习心理健康教育脱口秀的价值及其实现

易周易 李宝玲 李荣誉

广西师范大学, 桂林

摘要 | 脱口秀这种幽默风趣的语言艺术, 可以通过“梗”传递表演者的价值观, 现今逐渐被引入中小学应用于心理健康教育。本文分析了脱口秀的起源、特征及价值体现, 脱口秀与中小学心理健康教育结合, 发挥心理健康教育价值的优势所在, 并阐述了具体的价值意义。最后在具体实施路径上, 为脱口秀在中小学心理健康教育的有效应用提供思路。

关键词 | 心理健康; 脱口秀; 教育价值; 实现路径

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 脱口秀的起源、特征及价值

1.1 脱口秀的起源

脱口秀起源于美国, 是英文“talk show”的音译, 指一种电视节目形式, 以主持人、来访嘉宾及观众针对某一主题展开谈话, 一般来说, 脱口秀事先不备稿, 而是在节目中脱口而出, 因而港台翻译家们将其形象地翻译为“脱口秀”^[1]。

1.2 脱口秀的特征及构成

脱口秀独特的艺术构成及特征, 推动着脱口秀走向大众视野, 获得社会关注。

语言——个性化和创意性的表达。脱口秀演员的故事紧贴现实, 反映当代社会生活的种种压力, 通过反语、讽刺、调侃, 运用谐音等技巧, 加上恰当的语言节奏和语言技巧, 创造“梗”“段子”, 吸引

通讯作者: 易周易, 广西师范大学硕士研究生, 研究方向: 基础心理学。

文章引用: 易周易, 李宝玲, 李荣誉. 中小学生学习心理健康教育脱口秀的价值及其实现 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (7): 1235-1241.

<https://doi.org/10.35534/pc.0607138>

观众眼球,实现“出圈”^[2]。但幽默与欢乐只是脱口秀的外在表现,其真正的内核在于正能量的引导和乐观向上的积极心态^[3]。

主题——观众焦点的认知共鸣。根据互动仪式链理论,只有拥有共同关注的焦点,才能进行交流与互动,甚至引发情感共鸣^[4]。脱口秀的话题取材源于现实生活,关注工作、婚姻、家庭、人性等,这是生活在社会中的人们每个人都无法规避的话题,脱口秀节目以幽默风趣的语言讲述这些故事,赢得欢声笑语的同时,也进一步引发观众思考,对生活有了新的认识 and 解读^[5]。

场域——谈话空间的交互式构建。从空间交互和结构重组的角度看,脱口秀实现了线上线下传播的双渠道,打破现实和网络的壁垒,促进脱口秀创作主体和观众之间的沟通,观众可以通过网络与创作主体互动,创作主体也可以接收观众的反馈信息,有效促进了双方之间的互动和交流^[6]。

1.3 脱口秀的价值体现

在合理使用脱口秀的前提下,我们需要探究脱口秀发挥其心理健康教育价值的潜在可能性。首先脱口秀的幽默段子为观众带来了快乐的同时,其主题内容蕴含的深刻思想也引人深思。其次借脱口秀与他人分享经验的过程中,表演者可以寻求共鸣,缓解焦虑、宣泄情绪,获得成长。

脱口秀的兴起有效促进了文化传播。文化承载功能是湖南卫视娱乐脱口秀《天天向上》的核心,节目注重对传统文化的挖掘,使得观众在生动的故事中潜移默化学习礼仪^[7]。《脱口秀大会》节目试图抓取并创造中国青年的文化精神,接地气是节目的外在表现形式,其深层蕴含着浓厚的文化意识^[3]。而《逻辑思维》直接将受众定位于知识分子,打造知识社群,倡导理性、独立的思考^[8]。

个人问题公开化。当代青年标榜孤独,认为人人皆是一座孤岛,但是同一时代背景下成长的青年,在共性中总有属于自己的个性,具有不同身份的青年脱口秀演员登上舞台,分享容貌、工作、情感和人际烦恼^[2],同时借助网络互动发言,共享相似的生活经历和生活经验,引起观众的共鸣。另一方面,脱口秀演员自身面对生活的积极态度会给观众一定的借鉴意义。

缓解焦虑、宣泄情绪。在经济发展和转型的双重背景下,中国青年表现出一种新的价值取向,他们勇于面对生活,追求自由,彰显自我。新型喜剧诸如脱口秀符合他们的价值需求,青年可以通过这类节目认识自我,舒缓焦虑,实现个人价值^[9]。

2 脱口秀的心理健康教育价值

2.1 增进人际交往

学生步入课堂后,对父母的依赖性减弱,逐渐转化为对同伴关系的依赖。同伴关系是心理等方面相当的个体在相处以及相互帮助的过程中自然而然形成的一种联结,是儿童和青少年发展社会能力的重要背景^[2]。良好的同伴关系可以为青少年创建良好的生活学习环境,有益于身心健康的发展。

心理健康教育脱口秀正是同伴之间交流互动的良好机会,以脱口秀的形式进行互动,传达积极向上的价值观,既可以在无形中引起同伴的情感共鸣,又能通过幽默的语言对同伴进行劝解与引导,在脱口秀演讲者所创造的特定情景中,同伴会跟随演讲者的情绪,产生喜怒哀乐,进而产生移情,也更容易认

同与接受其传达的道理。脱口秀活动不仅是中小學生自我觉察问题、自我探究问题、自我解决问题的良好方式，也能无形间促进良好的同伴关系的形成。

2.2 建立自信心

受诸如家庭、学习、生理等因素，中小學生会产生不自信甚至自卑的心理，在与人比较的时候消极看待自我，这种自我否定的消极心理不利于其心理健康的发展。有研究发现目前我国中小學生的自信心水平总体不高，但学校开展的心理活动每增加一个单位，学生自信心水平就会有一定程度的提高^[10, 11]。

学校引进以心理健康教育为主题的脱口秀活动，不仅可以从增加学校心理活动数量及类型上助力学生自信心水平的提高，还能令中小學生借此机会走向舞台，展示自我。在与听众互动的时候获得的积极反馈，在活动中获得的成功经验以及他人的肯定均会提高学生的自信心。

2.3 诱发好奇心

好奇心在个体终生发展过程中具有普遍的作用和意义，好奇心能够促进个体学习和记忆，促进创造力，影响注意力，好奇心对个体保持心理健康也有积极作用。

在心理健康教育脱口秀中，脱口秀演员通过铺垫、抛梗的形式，吸引中小學生的眼球，吸引其注意力，激发其兴趣，诱发出学生对心理健康知识的好奇心，再借此机会传播心理健康知识，学生可以潜移默化地接受其中的道理。比如以“情绪炸鸡秀：调味你的心情”为主题的脱口秀表演，学生对如何调节情绪的问题产生好奇心，并在听完脱口秀后从表演者传递的心理健康知识中学习到如何调节情绪。

2.4 消解不良情绪

在学习和生活中，中小學生遇到各种各样的烦恼，导致其产生了不良的情绪体验，采用适当的途径减少或排除不良情绪，有益于学生的身心健康。不同的情绪宣泄方式对个体心理健康有不同程度的影响，情绪宣泄是优化心态的有效方法^[12]。而在诸多情绪宣泄方式中，倾诉是首要的、基本的宣泄方式。另一种特别的调节自我的方式是表达性艺术治疗，这是一种非言语、投射性、内隐性的心理治疗方法。它通过研究艺术作品背后象征、比喻的信息，能够帮助学生加深对自我的认知，在此基础上重新接纳和整合外界刺激，以实现个人内在经验与外界环境的整合，促进心理的成长与发展^[13]。

脱口秀可以作为一种新型的宣泄方式，既能达到倾诉的宣泄效果，又能产生表达性艺术治疗的效果。学生在脱口秀剧本的创作中利用比喻、借代等加梗的方法，对以往的消极经验或不好的经历进行艺术性的重现与重塑，从而使压抑的情绪巧妙释放。

2.5 认知重评

2018年，广东省青少年儿童心理健康发展论坛报告显示：广州接受普查的10万中小學生当中，24%存在行为情绪问题，超过60%的学生被行为情绪问题困扰，因为缺乏渠道而得不到有效的辅导^[14]。而认知重评策略可以通过改变自我认知有效调节情绪，即改变对情绪事件及其意义的理解和

认知,个体以更加积极的方式来理解使自身产生消极情绪的事件,或者将这些情绪性事件合理化。

在脱口秀剧本的创作过程中,中小学生会自觉主动地使用认知重评策略,重新评估情绪事件,赋予情绪事件以新的意义。以轻松幽默的语言消解自身及观众的负面情绪,促进正性认知的建立。在脱口秀表演时,表演者用自嘲话语调侃自己,以幽默的方式表达自我、消遣自我,实现悲剧向喜剧的转化,体现出以积极的心态应对生活中不良经验和消极情绪的理念。

3 脱口秀发挥心理健康教育价值的原理

契合中小学生认知特点。小学生处于学龄期(6~12岁),主要的生活环境从家庭过渡到学校,社会交往增多,个体的生活圈子扩大,其在学校生活、同伴相处、课业学习等方面往往面临一定的困难。而中学生处于青春期(12~18岁),处于幼稚向成熟转化的阶段,需要解决自我同一性与角色混乱的危机。基于这些特点,恰当的心理健康教育方式有助于中小学生的人格健全与认知发展。以往的心理健康教育新式诸如心理课程、心理咨询等,中小学生在其中往往承担着一种被引导的角色。而在心理健康教育中引入脱口秀的创新形式,中小學生有机会发出自己的声音,他们既是听众,也是表演者。在这样积极向上的互动沟通过程中,学生可以促进自我认知发展,获得个人成长。

吸引中小學生注意。脱口秀独特的“梗文化”极具特点,加上其篇幅短小、笑点集中、内容丰富,容易激发学生的兴趣,吸引学生的注意力,有利于快速有效地传播心理健康知识。

主题共鸣有激发作用。中小學生在准备脱口秀时,选题往往围绕自身在日常学习与生活中所遇到的各种心理问题,而同龄人在学习生活中产生的烦恼相似,易引起情感共鸣。

4 心理健康教育脱口秀的实现

脱口秀与心理健康教育的结合,可以为中小学心理健康教育带来新思路,两者结合,不仅需要考虑心理健康教育与脱口秀有机融合的具体方式,还要分析在该过程中可能产生的问题。

4.1 选择合适的心理健康教育主题

在展开心理健康教育脱口秀活动之前,结合《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中建议的主题或学生学习生活中遇到的实际问题,选择恰当的主题。例如通过让小学生探讨个人角色,促进其角色适应和认同;让初中生对于个人身材变化进行探讨,加强学生对个体身心变化的认识,良好度过青春期。此外,可以将一段时间内(一学期进行多次心理健康脱口秀活动)的多场活动分类,比如学生个人专题、同伴关系专题与师生关系专题等。学生个人专题中,可以将目光聚焦于中小学自身在日常学习与生活中可能遇到的各种心理问题,对其进行分类,如分为学习类、自身成长类和精神卫生类等,以其为中心进行二次创作和表演;在同伴关系专题中,按照心理学传统分类标准将其分为同性交往和异性交往两大类,同时可以着眼于学生与社会群体的交往,通过各类专题,解决中小學生的心理困惑;师生关系不仅可以设立传统意义上的教育关系专题,还可以包括社会关系和心理关系等专题,促进学校学习中學生与老师建立和谐良好的师生关系。

4.2 形式创新

脱口秀与心理健康教育可以采用多种形式结合，比如建立脱口秀社团、实行脱口秀的课程教学模式、举办脱口秀比赛、制作脱口秀的视频上传至网络平台等。

脱口秀社团。建立社团，首先要明确脱口秀社团的宗旨，确立社团的目标是利用脱口秀进行自我表达与倾述，传达积极向上的价值观，确定脱口秀社团的积极心理健康教育意义。其次是选择经验丰富的心理教育者作为社团的指导老师，为社团成员提供脱口秀培训。日常举办脱口秀的活动，让成员得到有效锻炼。并且在每次活动之后，组织学生对本次的脱口秀主题所呈现出的心理问题进行分析与总结。

脱口秀课程教学。教师可以应用脱口秀这一形式进行教学。首先教师应该熟悉教学的课程内容，在此基础上，对教案进行脱口秀化的改编，先通过铺垫引起学生的好奇心，吸引学生的注意力，然后以抛梗的方式，将课程的知识重点以幽默的形式抛出。如此可以激发学生的思维，活跃课堂气氛，创造学生为中心的脱口秀现场。这种教学方式能够激发学生的兴趣，增加师生之间的互动，提高课堂的教学效果。

脱口秀比赛。比赛邀请心理健康专家或心理学教育者参与脱口秀活动作为观察团及评委，利用自身专业知识和观点，观察学生在活动中所展示出的问题，并在评说学生的表演时，提供有价值的心理健康教育知识。

线上脱口秀视频。学生们可以在老师或者家长的指导下，在网络相关平台上制作并分享心理健康脱口秀的短视频，内容精良且具有积极心理健康教育意义的短视频在网络中不断传播，在脱口秀素材中展示真实的心理健康案例和个人故事，扩大影响范围，引起更多人的共鸣和理解，并从中获得启发和帮助。

4.3 需注意的问题

脱口秀是一种语言艺术，不能把它当成机械的激励工具，简单地喊励志口号，会让脱口秀丧失吸引性和亲和性。要保证脱口秀发挥吸引性的要素，即实现真诚地交流，选择合适的话题传递正能量。

互动沟通，寻求共鸣。有效互动，去除伪沟通。摒弃形式，降低姿态，放松心态，在慢节奏的互动中，让学生成为这场活动的探索者和参与者。有学者在对谈话类节目的分析中提到，要创造与受众之间的心境谐振或共鸣，首先需要去除“伪沟通”^[15]，这在脱口秀的表演中同样十分重要，尤其是面对中小学生时，需要以创造两者之间的平等关系为前提，通过真诚一致的沟通交流，达到心理健康教育的目的。

话题的准确与可持续性。在面对中小学生时，需找与学生身份相符的心理健康教育话题，如早恋和异性交往等，而非职业生涯规划。不同年龄阶段及不同文化背景的学生也各有不同的优势心理需要，以更加生活化、大众性的话题引起学生心理空间的情感共鸣，才能够把握好对方的情感脉搏和心境律动^[15]。

传递正能量。儿童青少年不能单借脱口秀来发泄对父母、老师和学习生活的不满，吐槽只是脱口秀的表现形式，其内核是在于将痛苦的生活现实作为“梗”和“段子”引起观众的共鸣，然后传递正能量的观点和乐观向上的积极心态。

最后,脱口秀本身就存在刻意迎合观众,言论不当的问题,所以在心理健康教育的过程中要明确脱口秀的宗旨是借用这种形式传递积极的心理健康知识,而非哗众取宠,传播负面情绪。

参考文献

- [1] 郭晋晖. “脱口秀”在中国——试评近年兴起的电视谈话节目[J]. 文艺争鸣, 2002(2): 77-80.
- [2] 王晶莹. 脱口秀节目的语言艺术与受众契合——以《脱口秀大会》第四季为例[J]. 传媒论坛, 2022, 5(22): 57-60.
- [3] 李娟. 解构性表达下的正能量赋权:《脱口秀大会》的文化批判分析[J]. 浙江学刊, 2021(4): 183-192.
- [4] 穆思颖, 魏中曼. 互动仪式链视角下单口喜剧类节目“出圈”路径研究——以《脱口秀大会第四季》为例[J]. 视听, 2022(7): 101-103.
- [5] 高婷, 王勇. 论语言类现象级综艺节目成功因素——以《脱口秀大会》为例[J]. 新闻论坛, 2021, 35(5): 51-53.
- [6] 宋志君, 李论. 全媒体视域下中国脱口秀创作主体特征研究[J]. 山东青年政治学院学报, 2022, 38(5): 110-116.
- [7] 徐火军. 中国电视娱乐脱口秀节目的文化承载[J]. 阅江学刊, 2012, 4(4): 67-74.
- [8] 邱飞. 《罗辑思维》的传播特色和意义[J]. 传媒, 2014(21): 50-51.
- [9] 朱雯. 喜剧, 破圈——从青年心理需求洞察喜剧新浪潮的兴起[J]. 上海广播电视研究, 2022(4): 40-44.
- [10] 程新颖, 赵元猛, 戴毅滨, 等. 小学生自信心现状及影响因素分析[J]. 科教导刊, 2022(24): 153-155.
- [11] 王元元, 潘月强. 中小学生心理素质现状及影响因素分析[J]. 现代中小学教育, 2021, 37(2): 44-49.
- [12] 罗辉辉, 孙飞. 情绪宣泄方式与心理健康的关系研究[J]. 科协论坛(下半月), 2010(9): 62-63.
- [13] 孙小然. 表达性艺术治疗应用于中小学心理健康教育的研究[J]. 中小学心理健康教育, 2023(15): 9-13.
- [14] 吕娇娇. 有效调节中小学生的负面情绪: 认知重评策略[J]. 中小学心理健康教育, 2019(33): 55-57.
- [15] 刘成新, 全芳兵. 谈话类节目的空间蕴涵及其关系特征[J]. 电视研究, 2016(5): 34-36.

The Significance and Implementation of Mental Health Education Talk Shows for Elementary and Junior High School Students

Yi Zhouyi Li Baoling Li Rongyu

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: Talk shows are a humorous and witty art form that use memes to convey performers' values. They are a popular variety show format that has captivated audiences. Currently, talk shows are increasingly being incorporated into elementary and junior high schools for mental health education. A review of the history of mental health education reveals issues of homogeneity and rigidity in some approaches. The integration of talk shows offers a fresh lease of life to mental health education. Consequently, this paper discusses the origins, characteristics, and value of talk shows, highlights the benefits of integrating talk shows with mental health education in primary and secondary schools, and elucidates their specific value proposition. Finally, it offers insights into practical implementation strategies to ensure the effective use of talk shows in mental health education in primary and secondary schools.

Key words: Mental health; Talk show; Educational value; Implementation path