

教育戏剧在大学生心理健康教育课程中的应用

王媛媛

岭南师范学院心理健康教育与咨询中心，湛江

摘要 | 教育戏剧是一套运用多元戏剧工具于课堂的教学法。其目标是通过剧场游戏、想象性表达的形式，让学生在戏剧活动中认识自我和世界，在戏剧中实现人格的发展和完善。这与大学生心理健康教育的目标不谋而合。将教育戏剧的元素融入大学生心理健康教育课程，通过构建课堂准备、引入、体验、反思四阶段教学模式，可以切实提高大学生心理健康素养，为高校心理健康教育课程建设提出有效建议。

关键词 | 教育戏剧；大学生；心理健康教育课程

Copyright © 2022 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 引言

大学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。2021 年 7 月，教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，通知指出高校要进一步加强心理健康教育课程建设，充分发挥

作者简介：王媛媛（1995-），女，山西临汾人，硕士，岭南师范学院心理健康教育与咨询中心专职教师，助教，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：王媛媛. 教育戏剧在大学生心理健康教育课程中的应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (10): 644-654.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0410065>

课堂教学主渠道作用,着力提升学生心理健康素养。根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,高校要进一步创新开拓心理健康教育手段与方法,以多种形式开展教学,有效提升课堂实效。但在目前高校心理健康教育的实际教学中,教学模式多以讲授知识为主,形式单一;教学过程缺乏心理体验与实践活动,学生对心理健康课不感兴趣,参与度极低,心理健康教育课已逐渐沦为学生眼中的“水课”。因此,根据文件要求及大学生实际心理需求,突破传统教学模式,探索专业、系统、高效的大学生心理健康教育模式极为重要。

教育戏剧(drama in education, DIE)是一套运用多元戏剧工具于课堂的教学法。它是指将戏剧的元素与方法应用在教育教学或社会文化活动中,让参与者在戏剧情境的实做中实现成长。新时代背景下的大学生心理健康教育课程旨在全面提升大学生心理健康素养,培育大学生积极乐观、理性平和的心态。而教育戏剧的重点在于全员参与、全员感受,它不考究表演技巧和细节,而是用戏剧作为载体推动人的实践学习,对人的认知过程、情绪情感、意志品质、人格的发展和完善起着积极而重要的作用^[1]。

教育戏剧为创新大学生心理健康教育方式与手段提供了启示。通过将教育戏剧的元素融入大学生心理健康教育课程中,一方面,学生可以在不同的情景创设中自发习得抽象的心理理论;另一方面,可以在虚拟的角色中获得真实的心理体验和感受,并在角色中尝试表达、面对与处理内心冲突,进而提升自我效能感与应对策略。因此,本文尝试将教育戏剧与大学生心理健康教育课程相结合,在体验式教学的基础上,探索新的教学模式,有效促进课堂实效,实现大学生心理健康素养的全面提升。

2 教育戏剧的内涵

教育戏剧是通过想象来学习的经验过程,通过步入故事中的角色,去探索复杂的问题、想法和感受。学生们入戏,或参与戏剧活动,他们与角色进行深度共情,又亲身经历剧中真实的冲突与挑战,在戏剧情境中收获的经验与成长可以帮助他们最大程度地适应社会与生活,在适应过程中他们的认知、情感、

人格逐渐得到完善^[2]。

2.1 教育戏剧以故事为载体，激活课堂生命力

教育戏剧以故事为载体，通过戏剧活动创设故事情境，引导学生进入角色，体验故事情境并获得生命的感悟。故事之所以能够吸引人，是因为每个故事的情节或多或少都能让人联想到自身的相关经历，由此调动个人情感，引起共鸣或更深层次的思考。故事可能是虚构的，但在教育戏剧中，故事会变得更加立体、真实。在教育戏剧的课堂中，每个故事探讨的主题都与学生的生活息息相关，故事主角的经历有的会让学生产生共鸣，而有的则会帮助学生预演、遇见自己未来的人生。通过教育戏剧，学生能更好地感受故事的力量，在戏剧中汲取生命的养分，不断茁壮成长。

在教育戏剧课堂中，故事可以来源于文学、历史、艺术作品、新闻报道、特别的生活物件、真实的生活经验等，教师可以根据不同的课堂主题选取不同的故事为前文本，在故事的空白处创设体验，以一个故事贯穿课堂始终，让学生从头到尾都可以沉浸体验在故事中。这样他们就可以在层层深入的探索中，细致、深刻地感受与反思，在真实的生命脉络中构建新的人生体验。

2.2 教育戏剧以人为中心，激发想象与创造

教育戏剧的教学活动不以表演论好坏，而是“以人为中心”，营造轻松、愉悦的课堂氛围，充分尊重学生的即兴表演与创作，学生没有表演与上台展示的压力，可以充分调动自己的想象力和生活经验，从不同角度去扮演同一个角色或物品，从而发挥每一位学生的“独特性”，这是一个充满想象与创造力的过程。

新时代的教育者不应该再做一个“问题回答机”，在教育戏剧的课堂中，教师通过采用教师入戏、雕塑、定格画面、故事棒等戏剧习式，帮助并引导学生进入戏剧情境。在戏剧情境中，学生的想象与创作贯穿课堂始终，透过想象性表达与交流，学生可以开拓认知，创新思维，从不同的角度去观察和思考自我与世界的关系，看到世界与他人更多的可能性。

2.3 教育戏剧以经验为背景，建构新的知识

教育戏剧领域的研究者桃乐丝·希斯考特（Dorothy Heathcote）强调教育戏剧的目的不是要学生去表演戏剧，而是有意识地通过戏剧元素去引导学生挖掘自身已有的知识，通过知识重构，获得新的经验^[3]。根据建构主义理论的观点，学生收获新知识的过程是以过去的知识经验为基础，对新异知识进行重组和加工，重新建构自己的认知。而教育戏剧正是由教师与学生合作构建想象的体验情境，促进学生基于已有的经验对角色进行塑造，对故事情节进行处理，在这一过程中学生的经验得到扩充，新的知识得以建构。例如，通过教育戏剧中旁述默剧的习式，由学生或老师旁述含有抽象概念或理论的故事情节，其他学生只用肢体动作演绎故事。学生出于自己的经验背景，根据自己的理解去塑造角色或演绎情节，在推动故事发展的过程中不仅容易感同身受，也会对抽象的心理理论有更加深刻的理解。

2.4 教育戏剧以身体为媒介，拓宽认知与感受

具身认知理论认为人类的认知是基于对身体的认知。个体对世界的认知，是通过身体与环境的互动以及相对应的行为活动而形成的。教育戏剧为具身化学习畅通了渠道，学生可以通过身体定格、雕塑等戏剧习式将抽象的概念用肢体动作简单呈现，身体的感知与行动可以帮助学生进一步理解抽象的理论知识^[4]。例如，教育戏剧中常见的“定格画面”戏剧习式，学生根据故事发展或场景要求，用肢体动作来呈现关于主题的想法或某个故事情节，并将其定格。通过用身体动作定格画面，学生不仅能把对角色及剧情的理解精确地表达出来，而且在定格时，肢体动作和关系均被清晰明了地呈现，焦点也更容易突出。

在教育戏剧课堂中，通过戏剧游戏调动学生的肢体行动，让他们打破身体的局限，通过身体感知自我。当学生打开身体动作去体验教育戏剧课堂的每一个环节时，不仅可以感受到身体源源不断的能量，同时也会变得更加勇敢和自信，从而形成新的自我认知。

2.5 教育戏剧以角色为纽带，完善自我意识

在戏剧活动中，任何角色都是在扮演别人。教育戏剧中的角色与故事情节的发展来源于真实生活，却又不同于生活，虚构与现实的区分为学生营造了一种心理距离。有研究者发现，心理距离便于学生勇敢、真实地表达自我，在心理距离的加持下学生防御与阻抗行为会相对减少^[4]。学生在虚拟、安全的情境中扮演故事中的角色，不需要考虑演得好不好、对不对，也不需要担心自己被别人如何看待，因为所有人都知道：“这是一场扮演游戏”。

大学生正处于青少年时期，这一时期最重要的发展任务是避免角色混乱，完成自我同一性的建立。教育戏剧以角色作为保护，让学生勇敢地在虚构现实中摸索和挑战，不需付出任何代价。在戏剧世界中，学生结合自身的经历对角色进行塑造，在不知不觉中走进人物的生命河流中，与他们同呼吸共命运。在体验角色的生命历程中，个体的自我中心倾向逐渐淡化，学生的行动、选择、感受、反思都在当下真实发生，他们开始尝试面对与解决内心的冲突与外在挑战。在这样的过程中，学生逐渐形成稳定、统一的自我意识。

3 教育戏剧与大学生心理健康教育课程的契合点

3.1 在核心目标上契合

新时代赋予高校心理健康教育课程的目标是提高全体学生心理健康素养，培育大学生积极乐观、理性平和的健康心态。教育戏剧的目标是通过剧场游戏、想象性表达的形式，让学生在戏剧活动中认识自我和世界，在戏剧实做中实现人格的发展和完善^[2]。二者在目标上较为一致，这也为两者的结合打下了坚实的基础。

大学生心理健康教育课程因其学科的特殊性，在学生的知识传授、心理体验与行为训练方面均有所要求。心理健康素养是个体在促进自身以及他人心理健康，应对自身以及他人心理疾病方面所养成的知识、态度和行为习惯^[5]。教育戏剧通过创设丰富的情境，生动地诠释了什么是“做中学”，学生可以在具

体经验中自发地习得抽象的心理健康知识;同时,教育戏剧通过剧场游戏的形式,唤起人类游戏的本能,学生在游戏体验中宣泄情绪与压力,在交流与互动中获得新的体验与希望;此外,教育戏剧帮助学生进行生活的重现或预演,在安全的情境下应对挑战与困难,不仅可以精确地掌握心理技能,同时心理行为能力也得以提升。因此,教育戏剧在传授知识、心理体验与行为养成方面达到的效果,有利于其更自然地融入大学生心理健康课程中。

3.2 在关注内容上契合

根据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》及新时代提高大学生心理健康素养的要求,大学生心理健康教育课程的教学内容不仅包括自助性心理健康素养,即理解心理健康基础知识,掌握基本的心理调适技能等,还包括助人性心理健康素养,即帮助别人获得心理健康的技巧等内容^[6]。

教育戏剧关注人对自身与社会关系的反思,促进人对社会的理解与适应,并通过教育戏剧的各种习式引导学生在安全的环境中认识自我与世界,学生心理素质不断被优化和提升。另外,教育戏剧在内容上不存在任何规定性,其构成元素也具有灵活多样的特点。在大学生心理健康课堂中运用教育戏剧的元素,可以让学生根据需要自主选择前文本,将大学生实际的心理需求转化为生动的故事脉络,由学生自己创作、合作演绎,在实际的角色演绎、人际互动中,学生不仅可以深度共情,同时也可以反观自身,进而不断完善自我及适当地帮助他人。

因此,教育戏剧与大学生心理健康教育课程的关注内容是较为契合的,这为两者的结合打开了广阔的空间。

3.3 在参与主体上契合

大学生心理健康教育课程的参与主体是全体大学生,不同专业以及不同阶段的学生在大学期间心理成长的需求是不同的。心理健康教育课程的独特性决定其在教学主体方面要以学生为核心,充分尊重学生的心理需求,引导学生积极主动探索自我,表达自我,从而在课堂中获得自我成长。教育戏剧的参与主

体可以是任何人,不需要戏剧表演技巧或基础,每个人都可以成为教育戏剧的主角。在戏剧世界中,每一个人可以自由地展示与表达,他们的声音、情绪、动作都源于内心想法的外化,因此会更加生动与真实。由此可见,两者在参与主体上均以学生为中心,这为二者的结合提供了必要的条件。

3.4 在组织形式上契合

近年来,研究者发现体验式教学是心理健康教育课程教学的主要形式^[7],学生只有在真实情境中产生心理体验和深刻的心理感受,才有助于心理学理论的理解和内化^[8];也只有在实践中运用心理技能面对成长中的困惑与挑战,才有利于心理素质的提升与行为的养成。教育戏剧在组织上主要以体验式、共同参与式的方式进行^[9]。教师与学生共同置身于安全的戏剧情境,经历抉择、行动、反思的过程,体验深刻而真实,这与大学生心理健康教育课程的体验式教学模式不谋而合。

4 教育戏剧在大学生心理健康教育课程中的应用思路

根据教育戏剧的内涵及特点,其在核心目标、关注内容、参与主体、组织形式上均与大学生心理健康教育课程要求相契合。因此,将教育戏剧的元素融入大学生心理健康教育课程,在体验式教学的基础上,初步探索专业、系统、高效的教育戏剧教学模式,主要应用思路如下。

4.1 准备阶段

在进行教育戏剧教学设计前,需要寻找前文本,决定焦点问题。前文本可以来源于文学、诗歌、历史、小说、绘本、电影、新闻报道、特别的生活物件、真实的生活经验等。在准备阶段,教师可以根据不同的课堂主题及教学目标选取不同的故事为前文本。例如,面对当前大学生迷茫、空心、无意义感的心理现状,教师可以以电影《心灵奇旅》为前文本进行教学设计,通过在戏剧中体验“22号”和“Joe”的人生,与学生一同探索人生的意义。关于“大学生手机

成瘾”的教学主题，可以选择绘本《要是你给老鼠玩手机》进行教学设计，在故事的空白处创设体验，以一个故事贯穿课堂始终，让学生沉浸体验在故事中的同时达到教学目的。

4.2 引入阶段

在教育戏剧课堂中，引入阶段包括热身活动及建立戏剧情境。通过热身活动的热身、热声、热心，激发学生的参与兴趣，帮助学生在打开肢体的同时激发想象力，逐步建立戏剧情境，引入主线故事，帮助学生代入角色，为后续扮演活动做好充分铺垫。

热身阶段可以结合教学主题设置简单、有趣的戏剧游戏，如通过动作热身、雕塑、社会计量等方式帮助学生打开身体和声音，建立肢体表达和内心表达之间的连接。例如，在大学生心理健康教育第一课中，可以通过“用身体写名字”的热身活动帮助学生相互熟悉，打破彼此间的距离，同时放松身心，营造氛围。另外，游戏的设定还可以和故事情节挂钩，为扮演活动做准备。例如，在《要是你给老鼠玩手机》教学设计中，热身活动可以通过“小询问”和“陪伴游戏”进行，由学生两人一组分别扮演宠物与主人，呈现陪伴情境，为建立戏剧情境做铺垫。

其次是建立戏剧情境，引入主线故事。这一阶段可以通过说故事、教师入戏、模拟游戏、墙上的角色、坐针毡等戏剧习式和学生一起建构空间，引导学生进入情境，代入角色。例如，在《要是你给老鼠玩手机》教学设计中，通过“坐针毡”习式来呈现小老鼠对小男孩发出的“十万个为什么”，由学生轮流扮演小男孩坐在特定的位子接受组内其他成员扮演的小老鼠的轰炸性提问。由此引入主线故事：“小男孩为了逃避小老鼠的提问开始给小老鼠使用手机，从而导致小老鼠手机成瘾”，主线故事随之铺开。

4.3 体验阶段

体验阶段包括展开主轴事件和体验抉择或挑战。教师可以通过设计与故事相关的一系列戏剧性实践活动，引导学生体验人物在境遇中的态度与想法，在

戏剧世界中呈现冲突,面对冲突,优化行动,建构身体、情感、能力的阶梯。

在展开主轴事件的过程中,教师可以通过“旁述默剧”“模拟游戏”“定格画面”“故事棒”等教育戏剧习式创设主角经历悲喜的场景,呈现冲突,推进故事发展的同时引导学生充分体验与感受故事人物的境遇。例如,学生分组使用“定格画面”的方式呈现主角因使用手机问题与家人的争吵冲突,把冲突这一刻的影像以静态的方式呈现出来。不仅可以加深学生对故事中人物的体验,也有机会让学生回看与反思自身可能有的行为,充分理解手机成瘾带来的后果。

当冲突与问题呈现过后,主角面临着的便是如何抉择与面对挑战。这一阶段,可以通过“教师入戏”“时光机”“角色替换”“雕塑转化”等戏剧习式引导学生在戏剧情境中试炼面对、处理冲突的方法与行动。例如,在《聚光灯背后的战士》教学设计中,学生通过“小组群戏”的方式真实呈现了“阿默(替补选手)”的不同选择之后,他们可能会思考选择背后的意义,这样的思考便决定了他们将来会如何面对困难与挫折^[10]。

4.4 反思阶段

反思阶段的目的在于把内在的理解转化成学习的经验。学生可以由故事联系自身经验,讨论,反思。这一阶段包括沉淀与反思和解说。

在沉淀与反思阶段,教师可以引导学生从主角的角度,将前面的经验作整理与落地,例如,可以通过“书写表达”“内心独白”“肺腑之言”的方式凝练与表达主角的内心感受;也可以引导学生将学到的“心灵锦囊”运用于最初的冲突与挑战中,优化行动。同时,也可以对主角的未来生活进行构想,看见影响的发生。

在解说阶段,教师需要引导学生脱离角色,联系自身进行分享与反思,让经验落地,让学生从故事回到生活。例如,教师可以引导学生思考在戏剧表演过程中你的感受、思考、发现、启发是什么?有哪些方法你将运用到你的现实生活中?帮助学生慢慢从情境中走出来,让习得的经验真正地内化和延伸。

综上,将教育戏剧的元素融入大学生心理健康教育课程是一种创新的探索,

优化了现阶段大学生心理健康教育课堂的教学模式,使学生在课堂上不仅能够熟练掌握心理理论知识与技巧,同时也可以获得真实的内心感受和情感体验,这对于新时代大学生心理健康素养的提升具有积极的意义。

参考文献

- [1] 李婴宁. “教育性戏剧”在中国[J]. 艺术评论, 2013(9): 5.
- [2] 杨阳. 以戏剧促进心灵成长: 应用戏剧在心理健康教育中的运用实践手册[M]. 长春: 长春出版社, 2016.
- [3] 马利文. 专题: 教育戏剧的理论与实践[J]. 教育学报, 2014, 10(1): 56.
- [4] 陆佳颖, 李晓文, 苏婧. 教育戏剧: 一条可开发的心理潜能发展路径[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2012, 30(1).
- [5] 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等. 中国国民心理健康素养的现状与特点[J]. 心理学报, 2021(2): 182-201.
- [6] 丁闽江. 以素养提升为目标的大学生心理健康教育课程改革研究[J]. 黄河科技学院学报, 2022, 24(5): 92-96.
- [7] 王亚枝. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的有效应用[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(11): 87-88.
- [8] 吴禹, 魏红娟, 厉红, 等. 体验式教学模式在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 教育理论与实践, 2018, 38(18): 49.
- [9] 王井云. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 黑河学院学报, 2016(2): 62-64.
- [10] 林丽斯. 聚光灯背后的战士: 基于自我决定论的教育戏剧与心理课程融合课例[J]. 中小学心理健康教育, 2022(15): 28-30.

The Application of Educational Drama in University Psychology Health

Wang Yuanyuan

*Mental Health Education and Counseling Center, Lingnan Normal University,
Zhanjiang*

Abstract: Educational drama is a set of teaching methods using multiple drama tools in the classroom. The goal is to make students know themselves and the world through theater games and imaginative expression, and to realize the development and perfection of personality in drama practice. This coincides with the goal of college students' mental health education. Integrate the elements of educational drama into the course of college students' mental health education, through the construction of pre-class preparation, introduction, experience, reflection four stages of the teaching model, can effectively improve the mental health literacy of college students, put forward effective suggestions for the course construction of mental health education in colleges and universities.

Key words: Drama in Education; College Student; Mental Health Education Course