

教育戏剧：开展青少年心理健康教育的新方法

王子越

南京林业大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2023年9月12日；录用日期：2023年10月12日；发布日期：2023年10月23日

摘要

青少年处于成长和探索的黄金时期，由于情感调节能力不够强大，心理问题在青少年群体中普遍存在。目前，传统的心理健康教育存在很大的弊端，如何有效开展青少年心理健康教育成为心理健康教育工作者的重要课题。根据国外以及我国港台地区应用教育戏剧于教育领域的成功实践来看，教育戏剧作为一种体验式的教育方法可以为青少年心理健康教育提供崭新的角度。鉴于此，本文首先引出了教育戏剧这一概念，在探讨以教育戏剧开展青少年心理健康教育必要性和可行性的基础上，强调了教育戏剧对于青少年心理健康教育的价值。

关键词

教育戏剧，青少年，心理健康教育

Educational Drama: A New Approach for Conducting Adolescent Mental Health Education

Ziyue Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 12th, 2023; accepted: Oct. 12th, 2023; published: Oct. 23rd, 2023

Abstract

Adolescents are in a golden period of growth and exploration. Due to insufficient emotional regulation abilities, psychological issues are prevalent among the adolescent population. Currently, traditional approaches to youth mental health education exhibit significant shortcomings, making the effective implementation of adolescent mental health education a paramount concern for

mental health educators. Drawing upon successful practices of utilizing educational drama in the field of education, both internationally and in China regions like Hong Kong and Taiwan, this article underscores the potential of educational drama as an experiential educational method that offers innovative perspectives for youth mental health education. In light of this, the paper begins by introducing the concept of educational drama and, based on an exploration of the necessity and feasibility of employing educational drama for adolescent mental health education, emphasizes its inherent value in this context.

Keywords

Educational Drama, Adolescents, Mental Health Education

Copyright © 2023 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

教育戏剧始于英国，在我国港台地区发展迅速，近十年来，中国内地十分重视教育戏剧的理论研究，并进行了较为广泛的实践，戏剧走入校园的热潮已然兴起。教育戏剧强调戏剧在教学中的过程性作用，主要旨在促进受教育者的身心健康发展，与心理健康教育相契合。思考教育戏剧运用于心理健康教育对变革传统心理健康教育方式有着重要意义。

2. 教育戏剧与青少年心理健康教育

教育戏剧是运用戏剧与剧场的技巧，落实在课堂中的一种教学方法。而健康的心理是青少年能够接受教育的前提，充分理解教育戏剧与心理健康教育能够展开“以教育戏剧开展心理教育”的思考。

2.1. 教育戏剧

教育戏剧(Drama in Education), 简称 DIE, 作为戏剧艺术进入教育领域的一个活跃分支, 其起源可以追溯到 18 世纪法国的教育思想家卢梭在著作《爱弥儿》中提出的两个教育观点, 即“实践中学习”(learning by doing)和“戏剧的实践中学习”(learning by dramatic doing) (周敏婕, 2017)。卢梭的游戏观与戏剧观是教育戏剧的原理性基础, 卢梭高度重视游戏对儿童成长的重要性, 强调在教育儿童时应注重儿童对有趣游戏和愉悦活动的天然偏好。他还指出, 通过参与戏剧、扮演角色等方式来学习, 可以隐藏内心想法, 使人在安全环境中自由展示真实自我(卢梭, 1978)。在 20 世纪初, 约翰·杜威对学校偏重间接经验和被动学习的问题提出批评。杜威指出应将教育与社会生活紧密结合, 教育理应建立在实践之上, 以亲身实践渐进式地积累经验和获得新认知, 还应扩展受教育者视野, 满足其求知欲望(杜威, 2001), 也就是所谓的“做中学”。杜威的这一观点对后续学者倡导“在戏剧实践中进行教育”产生了深远影响。卢梭和杜威的探索虽有教育戏剧的意蕴, 但却没有明确提出“教育戏剧”这一话语。“教育戏剧”这一概念最早是由英国戏剧教育学者桃乐丝·希思考特(Dorothy Heathcote)正式提出的。她把戏剧作为一种媒介, 在教学中让学生通过亲身实践来达到教育目的(Heathcote et al., 1984)。不同于剧场偏重于编排演出形式的戏剧, 教育戏剧的重点不在于故事情节的戏剧化或扮演角色, 而是学习态度与认知能力的培养。众多学者们对教育戏剧做出了定义: 国外学者兰妮·麦凯瑟琳(Nellie McCaslin)认为, 教育戏剧是指以戏剧方法作为课程教学的方式, 通过有趣的活动来审视事实真相, 揭示事实内在的真理, 其目的是

为了认知而不是戏剧表演(McCaslin, 2006)。中国台湾学者张晓华将教学戏剧认为是使用戏剧和剧场技巧的学校课堂教学方法,通过有计划和结构化的策略引导参与者在实际实践中学习,获取知识和技能(张晓华, 2004)。中国内地学者张生泉认为教育戏剧是指利用戏剧与剧场表演的技巧,在带领者的指导下鼓励参与者发挥想象,产生自发性表达,以经验重建的教学模式展开教育(张生泉, 2010)。学者们对于教育戏剧的诠释不同,但其内涵的把握是一致的:教育戏剧作为一种实践性、体验式的教育方法,主张在实作过程中进行教育,强调教育过程重于表演结果,旨在引导参与者自发性的表达,协助其学科知识的认知与实践。

教育戏剧在欧美国家获得了广泛认可和应用,其理论和实践都很成熟,并逐渐被纳入了正式教育体系。中国最初引入“教育戏剧”这一概念时,是对英语 DIE (Drama in Education)的直译,当时的研究主要聚焦于概念的界定和理论方面的研究。随着时代的发展,教育戏剧在中国的港澳台地区已经成为一种流行趋势。但在内地,教育戏剧还尚未普及。近年来,教育戏剧的发展不再局限于自身的范畴,在多个学科领域展示出其独特的功能价值和应用潜力。中国内地众多学者开始尝试将教育戏剧融入教育实践,开展理论研究和实践探索,在教育领域取得了丰硕的成果。但大部分学者多是探讨了教育戏剧在语数外课程上的应用,教育戏剧在心理健康教育层面的研究还亟需发展。

2.1. 青少年心理健康教育

青少年时期是个体由儿童期迈向成人期的一个重要转换阶段,在这个发展阶段中,青少年的身心都面临重大改变。由于他们年龄段的特殊性,青少年心理健康问题备受学界关注。青少年的心理成长总是面临着各种各样的矛盾与问题,如学业压力、社交关系的处理、身体形态和自尊问题以及难以解决的情绪困扰等,很容易由于个人情感调节能力不佳而出现各种心理问题,如焦虑、暴躁、自我贬低、性格孤僻、抑郁等,从而妨碍他们的正常成长和社会适应。青少年心理问题日益突出,注重青少年心理健康教育已然成为教育行业工作重点之一。

心理健康教育的作用并非只限于矫正行为不端或疗愈心理疾病,更关键的是应该促使人们养成积极健康的心态和行为方式。心理健康不仅是青少年成才的基础和自我实现的保证,也是现代社会生存发展的条件,面向青少年群体的心理健康教育不仅仅是为了预防心理疾患,提高心理健康水平,其本质是为了塑造健全人格,开发心理潜能,促进人文素养,实现自我价值,最终能够适应社会,对他人和社会有所贡献(樊富珉, 费俊峰, 2021)。

综上,俗话说“人生如戏”,戏剧中也包含了许多社会现象和问题,在演绎的过程中也会涉及到沟通、碰撞、权衡、调解、重塑和接纳等问题(吕蒞, 2021),与现实世界有许多相似之处。提出利用教育戏剧来进行青少年的心理健康教育,可以提前构建出未来社会中可能发生的情景,通过心理教育工作者的引导,培养青少年各方面的综合素质能力,从角色到自我,帮助他们认识社会到接触社会,直至融入社会,改造社会。正如谷剑尘在《戏剧教育的理论与实际》中强调的“戏剧对社会的有改造功能”(谷剑尘, 1944)。因此,研究运用教育戏剧开展青少年心理健康教育具有重要的社会价值。

3. 以教育戏剧开展青少年心理健康教育的必要性与可行性

青少年的心理问题已经成为社会发展中一个不容忽视的重要议题,为青少年心理健康教育寻找一种可行的新模式迫在眉睫。

3.1. 以教育戏剧开展青少年心理健康教育的必要性

传统的心理健康教育使用的是“教师主动传授,学生被动接受”的教育方法,尽管这种方法在教育体系中有其位置,但它在提高青少年心理健康水平方面收效甚微。许邦兴在《传授型课堂教学模式反思》

中深刻指出, 传授型课堂教学模式不利于培养学生的积极性、主动性和创造性, 容易出现个性心智和情感发展不全面的问题(许邦兴, 2004)。传统心理健康教育导致学生与教师之间产生很大的距离感, 无法建立良好的交流和互动机会。另外, 传统心理健康教育使学生深陷于抽象概念和严谨逻辑之中, 割裂了学生的体验, 忽略了学生情感和心灵的发展。李政涛教授在其著作中明确指出, 因为有了教育戏剧, 所以教育更有力量, 目前教育戏剧需要更深入融入教室并充分融入教学实践中(李政涛, 2019)。而教育戏剧注重学生的亲身体验, 更加强调“以学生为中心”, 使他们通过实际体验来理解教育内容。和传统式心理健康教育相比, 学生能够更快速、更有效地学习知识, 体验各种情感, 并将这些知识和情感应用到实际生活中, 促使他们更好地适应环境, 从而达到素质教育的目的。例如某小学语文课《宝镜》的学习, 课文的主角拥有能预见试题的镜子, 经历了道德抉择和心理挣扎。传统教学直接通过教师口头分析并提出正确答案和中心思想。然而, 运用教育戏剧这一方法通过让学生深入角色、体验情境, 呈现主人公的复杂道德选择, 使课堂更生动有趣, 打破了以往教师总结和学生服从的教学方式, 呈现了丰富的育人价值(王毅, 2019)。

其次, 传统的心理健康教育课程通常缺乏期末考核机制和相关教材支持, 这导致学生对每节课的内容记忆不持久, 对教学内容的体验较浅。此外, 由于缺乏及时的教学效果反馈, 难以度量和改进教育成果, 因而无法充分保障课程实施的有效性。正如韩亚平在《中小学心理活动课程遭遇的“尴尬”》中指出: 目前中小学心理健康教育课程缺乏引导、讨论和反馈机制导致心理健康教育质量下降(韩亚平, 2017)。而通过教育戏剧进行心理健康教育, 教师的角色不再局限于传统的讲授者, 得以更深入地观察和分析学生的情感表达和参与度。在最后的反馈阶段, 学生通过合作与交流可以充分表达他们在表演及现实生活中的感受, 心理健康教育工作者则通过观察学生在这一过程中的表现, 可以更好地评估心理健康教育的效果(丁巧, 2015)。和传统式心理健康教育相比, 这种及时的反馈机制有助于调整和改进教育计划, 确保其更有效地满足学生的需求, 从而更好地实现心理健康教育的目标。

总之, 注重情感意志体验和精神世界润泽是心理健康教育的未来发展趋势。传统的心理健康教育教学方式已经显示出其局限性, 无法充分保障青少年心理健康教育活动的有效实施。在这一背景下, 引入教育戏剧这种融合戏剧元素于教育活动中的教学方法来创新心理健康教育显得十分必要, 体现了对传统灌输式教育方法的变革。

3.2. 以教育戏剧开展青少年心理健康教育的可行性

首先, 教育戏剧具有多学科性的特点。教育戏剧本身就涉及到心理学领域的内容, 蕴含着心理机制。大多数学者都认为教育戏剧与心理学息息相关。Bolton 指出, 教育戏剧是通过参与者在戏剧表演中运用基本的心理能量, 如想象力、情感表达、人际交往等, 来促使共识的形成(Bolton, 1985)。严孟帅认为, 教育戏剧蕴含着多种心理学理论, 涵盖了皮亚杰的认知理论、埃里克森的自我概念发展理论、科尔伯格的道德发展理论等(严孟帅, 2022)。付钰也在其论文中指出, 教育戏剧有助于学生通过戏剧互动习得社会符号, 通过这样的方式, 能够更好地区分自我与他人, 逐步形成稳定的自我意识。而自我既是一个哲学概念, 也是一个心理学概念(付钰, 2019)。路海波教授在《加拿大的戏剧艺术教育》一文中指出了教育戏剧的实质: 一种“适合青少年接受心理规律的行之有效的教学法系统”(路海波, 1994)。陆佳颖等人指出教育戏剧中包含了心理距离、审美、仿似等心理现象, 能激发人类特有的心理潜能, 能够形成心理学中的具身学习, 认为教育戏剧为学生提供了一个真实而富有动力的环境, 身体作为融入戏剧情景之中的媒介, 能够更直接地构建对这个情境中的“人”和世界的理解, 并通过戏剧情境与故事发展来创造自己的意义。比如, 在一个称为“难民日”的公开剧场活动中, 由不丹舞者指导参与者学习不丹舞蹈。通过身体的舞蹈表达, 参与者激发了对不丹文化的好奇心。同时, 这种身体表达也加重了角色的悲伤感, 使参

与者更加深刻地体验到了流亡者的困境(陆佳颖等, 2012)。

其次, 教育戏剧的目标与心理健康教育相互契合。李婴宁老师认为, 教育戏剧通过想象的构建以及个人经验的调动促使戏剧实践的开展, 从而进行表达、交流, 以达到活跃身心的目的。她还指出, 教育戏剧结合了戏剧与教育, 通过戏剧元素、技巧、手法的运用来进行教育, 以心灵的成长为考量, 以在实作中培养对于人、事、物的理解与认知以及促进人格成长为目标(李婴宁, 2013)。而心理健康教育的目标之一正是培养学生健康完整的人格。由于目标的一致性, 教育戏剧可以作为实现心理健康教育目标的一种手段, 它能够充分调动青少年的创造性和主动性并突出主体地位, 从而提高教育效果、确保学校心理健康教育能够发挥其积极影响。

此外, 在心理领域, 教育戏剧具备着独特而显著的优势。教育戏剧为受教育者提供了一个不受评判和没有压力的场所, 在这种包容开放、自由表达的安全环境中, 每个人都能放下心防, 打破现实生活的束缚, 在角色掩护下表达内心真实感受。正如马利文在其《运用教育戏剧促进学生心理健康发展》的演讲中指出, 心理健康教育可以借助教育戏剧这一出口, 以合理的方式引导那些被抑制的情感进行释放, 从而得到倾听、理解和接纳, 最终得到释放和转化(马利文, 2018)。

总之, 教育戏剧作为一种本身就蕴含着心理机制的全新教育方式, 与心理健康教育目标一致, 在心理领域具备独特而显著的优势, 有其可作为的空间。

4. 以教育戏剧开展青少年心理健康教育的价值

Davis 和 Behm 在其文章中指出, 教育戏剧能提升正面的自我概念和社会认知能力(Davis & Behm, 1978)。可见, 教育戏剧对青少年心理健康教育的价值可以从自我概念层面延伸到社会互动层面。

其一, 教育戏剧有助于提高青少年的心理健康水平。首先, 教育戏剧通过运用戏剧元素和方法进行青少年心理健康教育, 能够培养青少年的认知能力和乐观主义精神等, 并且在创作和表演的过程中, 认识自己的潜能。例如艾琳以《奥德赛》为基础进行的教育戏剧, 成功帮助了希腊大学生积极应对高失业率压力, 通过激励学生勇敢面对挑战, 消解负面经历和内心恐惧, 帮助他们正确认识自己, 提高了他们的心理韧性和抗压能力(龚然, 2022)。同时, 通过主观的情感投入, 还能使其创造性地从多种视角理解知识的同时通过语言和动作来表达和宣泄情感、处理和缓解个人情绪, 实现身心平衡。例如在一表演撕报纸的教育戏剧中, 研究员让参与者把情绪在其角色撕报纸中爆发出来, 三位志愿者以三种不同的方式表达出了无助、失意以及试图找到救命稻草的情感。通过在戏剧中情感的释放从而达到现实中情感解脱的效果(Xu, Wang, & Tateo, 2022)。

其二, 教育戏剧有助于提高心理健康教育的实效性。教育戏剧作为一种新的干预方法, 可以生动有趣地提供心理健康教育所需的情景和情感体验, 这种基于情景模拟的“寓教于乐”的方法, 有助于学生在轻松愉快的氛围中获取知识, 激发学生对心理健康教育的兴趣, 进而提高心理健康教育的实效性。以某职高心理健康活动课为例, 教师作为引导者和节奏掌握者, 利用戏剧的形式帮助学生审视日常中的人际关系困惑并积极参与到学生的互动中, 学生则作为表演者以具象的方式表达想法并积极讨论, 其余学生可以提出新剧情, 让扮演的同学进行即兴表演, 寻求相同问题的多样解决方法。这节运用了教育戏剧的心理课堂充满了活力感和沉浸感, 教学氛围活跃, 达到了显著的教学效果(刘琰, 2012)。

其三, 教育戏剧有助于构建更健康和谐的社会。教育戏剧通过角色模拟和情景演绎, 不仅使青少年产生对自身的价值判断, 还能够增强对个人与他人、个人与社会关系的认知, 促进他们理解社会及自身在其中的角色与责任, 有助于促进社会的健康发展。学者孙惠柱强调戏剧对国家而言, 是提高公民素养、促进社会发展进步的重要途径(孙惠柱, 汤逸佩, 2008)。我国学者张生泉在《教育戏剧的探索与实践》一书中也阐明, 接触过教育戏剧的学生比没有接触过教育戏剧的学生有着更强的自我控制力和自我约束力,

在学校和社会中均有更好的表现, 平时生活中也表现出更高的社会责任感。教育戏剧对学生来说影响深远, 甚至可以影响他们的职业生涯, 乃至整个生命过程(张生泉, 2010)。英国教育剧场已经与健康教育委员会、国家儿童防虐协会等机构展开合作, 教育剧场涵盖的主题也一直在扩展, 包括消除种族偏见、防止性侵害、抵制校园暴力等等。可见, 教育戏剧已成为变革社会的推动力量(王毅, 2019)。

5. 结语

教育戏剧作为开展心理健康教育的新手段, 能够使学生亲身体验、真实感受心理健康教育课所传达的理论和价值观念, 通过戏剧活动达到心理健康教育的目标。就青少年心理健康教育而言, 教育戏剧无疑是一种值得推广的教学方法。但鉴于国内的心理健康教育基础相对不够充实, 与国外普遍采用教育戏剧来进行心理疏导和教育相比, 国内利用教育戏剧进行心理教育的实例非常稀缺。而且, 教育戏剧是跨文化教育, 在以教育戏剧展开我国青少年心理健康教育时还需探索教育戏剧本土化的现实路径, 充分发挥其价值。因此, 教育戏剧在心理学领域的开展还亟需心理健康教育工作者的不断探索。

参考文献

- 丁巧(2015). 教育戏剧在高一学生心理健康课堂中的应用探索. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 杜威(2001). 民主主义与教育(王承绪 译). 人民出版社.
- 樊富珉, 费俊峰(2021). 青年心理健康十五讲. 北京大学出版社.
- 付钰(2019). 中小学教师教育戏剧运用的理论与实践研究. 博士学位论文, 太原: 山西师范大学.
- 龚然(2022). “教育戏剧”的创意性问题研究. *中国创意写作研究*, (1), 220-230.
- 谷剑尘(1944). 戏剧教育的理论与实际(p. 2). 商务印书馆.
- 韩亚平(2017). 中小学心理活动课程遭遇的“尴尬”. *中小学心理健康教育*, (19), 27-30.
- 李婴宁(2013). “教育性戏剧”在中国. *艺术评论*, (9), 49-52.
- 李政涛(2019). 教育与永恒(p. 180). 华东师范大学出版社.
- 刘琰(2012). 教育戏剧在心理健康活动课中的应用. *河北教育(德育版)*, (4), 24-25.
- 卢梭(1978). 爱弥儿(李平沅 译). 商务印书馆.
- 陆佳颖, 李晓文, 苏婧(2012). 教育戏剧: 一条可开发的心理潜能发展路径. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 30(1), 50-55.
- 路海波(1994). 加拿大的戏剧艺术教育. *艺术教育*, (1), 44-46.
- 吕蕊(2021). 戏剧作为情感教育中介: 从幼儿视角出发的共创. 硕士学位论文, 台北: 台湾政治大学.
- 马利文(2018). 运用教育戏剧促进学生心理健康发展. *中国德育*, (15), 44-47.
- 孙惠柱, 汤逸佩(2008). 边缘的消失: 第四届上海国际小剧场戏剧展演论坛. 广西师范大学出版社.
- 王毅(2019). 学校教育戏剧研究. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 许邦兴(2004). 传授型课堂教学模式反思. *河西学院学报*, 20(6), 101-102.
- 严孟帅(2022). 走向自我与社会. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 张生泉(2010). 教育戏剧的探索与实践. 中国戏剧出版社.
- 张晓华(2004). 教育戏剧理论与发展. 心理出版社.
- 周敏婕(2017). 小学阶段“教育戏剧”课程设计与教学实务之行动研究. 硕士学位论文, 漳州: 闽南师范大学.
- Bolton, G. (1985). Changes in Thinking about Drama in Education. *Theory into Practice*, 24, 151-157. <https://doi.org/10.1080/00405848509543166>
- Davis, J. H., & Behm, T. (1978). Terminology of Drama/Theatre with and for Children. *Children Theatre Review*, 271, 10-11.
- Heathcote, D., Johnson, L., & O'Neill, C. (1984). *Dorothy Heathcote: Collected Writings on Education and Drama*. Hut-

chinson.

McCaslin, N. (2006). *Creative Drama in the Classroom and Beyond*. Pearson.

Xu, S., Wang, J., & Tateo, L. (2022). Dramatizing Living-in-the-World: Affective Generalization in Drama-in-Education Workshop. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 56, 513-541. <https://doi.org/10.1007/s12124-021-09625-9>