

教育戏剧融入大学生心理健康教育课程的价值与实践路径

王媛媛

岭南师范学院心理健康教育与咨询中心, 广东 湛江

收稿日期: 2024年8月25日; 录用日期: 2024年9月23日; 发布日期: 2024年9月30日

摘要

近年来, 高校心理健康教育课程的地位和作用日益凸显, 教学模式亟待创新。教育戏剧是一套运用多元戏剧工具于课堂的教学法, 在心理健康教育中具有独特的育人价值。将教育戏剧融入高校心理健康教育课程的实践路径主要包括运用戏剧游戏、墙上角色、坐针毡、定格与思路追踪等教育习式建立戏剧情境, 帮助学生在戏剧情境中实现自我成长。教育戏剧和大学生心理健康教育课程的融合不仅可以提升课堂实效, 更有助于大学生心理健康素养的提升。

关键词

教育戏剧, 大学生, 心理健康教育课程

Value and Practical Path of Integrating Educational Drama into College Students' Mental Health Education Courses

Yuanyuan Wang

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

Received: Aug. 25th, 2024; accepted: Sep. 23rd, 2024; published: Sep. 30th, 2024

Abstract

In recent years, the status and function of mental health education courses in colleges and universities have become increasingly prominent, and the teaching mode needs to be innovated. Educational drama is a set of teaching methods using multiple dramatic tools in the classroom, which has a unique educational value in mental health education. The practice path of integrating educational

drama into college mental health education curriculum mainly includes the use of drama games, wall characters, sitting on the pin felt, frozen frame and train of thought tracking to establish drama situation, and help students realize self-growth in drama situation. The integration of educational drama and college students' mental health education courses can not only improve classroom effectiveness, but also contribute to the improvement of college students' mental health literacy.

Keywords

Drama in Education, College Student, Mental Health Education Course

Copyright © 2024 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

2023年,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》要求学校要加强心理健康教育,发挥课堂教学作用,帮助学生掌握心理健康知识和技能,增强心理健康素质。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》,通知指出高校要加强心理健康课程建设,发挥课堂教学主渠道作用,着力提升学生心理健康素养。高校心理健康教育课程的地位和作用日益凸显。根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,高校要创新心理健康教育手段,以多种形式开展教学,激发大学生学习兴趣,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,学生对心理健康教育课程缺乏兴趣,通过课程教学提升心理健康素养较为困难。调查研究显示,当前我国多数学校的心理健康课都是“按学科课程的形式安排,沿用学科教学的模式”[1],以“说教”“灌输”为特点,注重心理健康知识的讲授,忽视了学生的内心体验和行为训练。但近年来,有研究者发现,相比传统的讲授式教学,在实施体验式教学后,学生的心理健康水平及对教学的满意度都有显著提高[2]。蒋佩等人也发现,体验式心理健康教育课堂教学能显著降低大学生的消极心理程度,改善大学生的心理健康状况[3]。体验式教学模式摆脱了传统以教师讲授为主的教学方式,对大学生心理健康水平的提升具有十分重要的意义。但有研究者发现,在实际教学过程中,体验式心理课堂容易出现活动形式与游戏形式的倾向,学生上课时只对游戏感兴趣,活动后的反思和收获有限,使得教学效果不明显[4]。

教育戏剧(Drama in Education, DIE)是将戏剧元素和技巧应用于教学活动中的方法。它不以表演为目的,而是借用戏剧途径推进人的社会学习,对人的认知发展、人格的完善有积极的促进作用[5]。教育戏剧的目标是通过剧场游戏、创作活动、戏剧表演的方式,让参与者在戏剧活动中认识自我和社会,实现人的成长与发展,实现对全人的培养、健康人格的建立[6]。这与心理健康教育的目标不谋而合。陈丹妮等人经过实践研究发现,教育戏剧活动作为一种特殊的教育方式,可以在学生心理健康教育中发挥重要作用,对培养和塑造儿童的健康心理具有积极意义[7]。但与发达国家相比,目前我国教育戏剧活动在学生心理健康教育方面的应用研究尚未完全展开,国内仅有少数学校将教育戏剧应用在心理健康教育课程中,且多集中在中小学[8][9]。例如,张群智将教育戏剧以元素的形式(即在固定的课时时间里,运用教育戏剧的某一个或多个范式进行创编),把教育戏剧的丰富表达方式融入心理健康教育课堂中,发现教学目标可以达到事半功倍的效果[10]。李颖发现将教育戏剧融入学校心理健康教育,可以使心理课堂素材多样化、心理辅导载体多元化、学生心理体验真实化,从而提升学校心理健康教育的实效性[11]。而教育戏剧

在高校中的应用多集中在思法类课程、文学语言类课程、社团活动、校园文化建设以培育和践行社会主义核心价值观，提升高校学生人文素养和综合素质[12][13]。关于教育戏剧在大学生心理健康教育课程中的应用研究相对较少，将教育戏剧融入高校心理健康教育课程中，是一种创新且有益的尝试，不仅可以提升课堂实效，更有助于大学生心理健康素养的提升。

2. 教育戏剧融入大学生心理健康教育课程的价值

(一) 获得具身认知

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[14]。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[15]。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，学生不仅能将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。

(二) 深化心理体验

大学生心理健康教育课程不同于其他公共课程，不仅重在传授知识，更重要的是关注学生在课堂中的全身心参与和情感体验，学生只有在真实情境中产生心理体验和深刻的心理感受，才有助于心理知识的理解和心理问题的解决。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[6]。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。将教育戏剧融入大学生心理健康教育课程，通过文本选择和情境构建，学生可以进入故事主角的世界，与人物“同呼吸共命运”。由此，学生在戏剧情境中需要切身去感受戏剧角色内心的冲突，面对困境与挑战时思考可以有哪些选择，角色的代入与思考让学生的心理体验更为深刻。

(三) 掌握心理技能

随着时代的发展，社会竞争日趋激烈，学生心理健康问题日益突出，帮助大学生掌握基本的心理调适技能是大学生心理健康教育课程的重要任务。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，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，从而掌握与内化解决问题与冲突的心理技能。此外，教育戏剧涵盖的内容丰富，不仅包括个人成长，还涵盖社会现象，且一般具有尖锐激烈的矛盾冲突、丰富的情绪情感。学生可以在戏剧表演中体验不同的人生经历，从而在对角色的理解中明辨是非、逐步建立起自己的价值观，并在角色中完成社会适应。因此，教育戏剧可以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，不仅有助于培养学生解决现实问题的能力，也可以帮助学生精确地掌握心理技能。

(四) 提升心理素养

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[16]。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,通过教育戏剧的各种习式引导学生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。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。在教育戏剧中,共情能力和同理心的发展可以极大地促进大学生助人性心理健康素养的提升。

3. 教育戏剧融入大学生心理健康教育课程的实践路径

(一) 戏剧游戏: 打开学生身心

戏剧游戏是学生在教师指导下通过肢体动作、身体语言、情绪与表情进行感知、想象、创造和表达的游戏活动。教师可通过戏剧游戏进行热身活动,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。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。

(二) 墙上角色: 认识戏剧主角

墙上角色是教育戏剧中一个相对静态和突出表达的范式,它的目的是帮助学生建构戏剧中的关键角色,并逐步建立戏剧情境。教师可以引导学生在黑板或白纸上描绘出主角人像轮廓,学生根据个人经验思考、分析、探索主角的经历、想法和感受等,用文字将其写在人物轮廓中。“墙上角色”通常用来帮助学生认识人物,感受情境。该习式采用小组讨论的形式,帮助学生融入自身体验的同时,也将他人的体验融入其中。例如在《大学生适应心理》课程开始阶段,构建了一个刚刚步入大学,对大学生生活适应不良的主角倩倩。通过墙上角色的建构,引导学生思考和讨论,面对全新的大学生活,不熟悉的环境,倩倩的处境如何、心情和想法又是如何。思考和讨论的结果可以依次写在倩倩的人形轮廓图内外。通过墙上角色的构建,学生更易进入角色的内心,与“适应不良的小倩”建立联结,为后面代入角色、体会情感作铺垫。

(三) 坐针毡: 重现问题情境

坐针毡是指设计一个特定位置使学生或教师进入指定的角色身份,通过身份的确立与其他学生进行对话。坐针毡者置身于特定位置中,会不自觉地代入戏剧角色,深入角色内心,体验角色的处境,并以角色的身份去思考、表达和回应其他参与者的提问,进而重新问题情境。由于扮演者坐在特定位置上仿佛在被审问,有如坐针毡的感觉而得名。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。通过团体成员与坐针毡者的对话,问题情境得以重现,学生可以清晰地看到问题出现的原因以及可能的解决方法,并将解决方法内化于心,有助于学生解决现实生活中的困境。

(四) 定格与思路追踪: 深入角色内心

定格,又称定格画面,像是电影画面暂停。学生可以运用肢体动作将戏剧情境中的某一情节呈现出来。思路追踪是指在学生进行“定格”时,带领者根据故事的发展用手轻拍学生的肩膀,学生以角色身

份说出心里的想法或感受[17]。在戏剧表演过程中，“思路追踪”通常和“定格”结合使用。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，把冲突这一时刻的影像以静态的方式呈现出来。随后教师可以进行“思路追踪”，轻拍学生的肩膀，让他们以角色身份表达出自己当时内心的情绪和想法。“定格画面”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。“定格”和“思路追踪”的应用为主角内心的挣扎和复杂的情绪提供了一个觉察和表达的出口，参与学生不仅可以在切身感受中释放压抑已久的情绪，在脱离角色后，亦容易对自我产生新的认识。

4. 教育戏剧融入大学生心理健康教育课程的实践效果

将教育戏剧融入大学生心理健康教育课程实施取得了良好的效果，主要体现在学习通等平台的课后测验、课堂互动、课堂满意度评价等方面。在课后测验中发现学生心理理论知识掌握较扎实，知识测试平均分在 90 分以上；学生解决实际问题 and 自我完善的能力显著增强；学生的自助性心理健康素养和助人心理素养均显著提升；学生对教育戏剧课堂的满意度达到 95% 以上，对授课形式和课堂内容反馈良好，课程实效得到了显著提升。

综上，将教育戏剧融入大学生心理健康教育课程是一种创新的探索，将教育戏剧融入高校心理健康教育课程的实践路径主要包括运用戏剧游戏、墙上角色、坐针毡、定格与思路追踪等教育习式建立戏剧情境，帮助学生在戏剧情境中实现自我成长。教育戏剧和大学生心理健康教育课程的融合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，这不仅可以提升课堂实效，更有助于大学生心理健康素养的提升。

基金项目

湛江市哲学社会科学 2023 年度规划项目《教育戏剧在大学生心理健康教育课程中的应用研究》(项目编号: ZJ23YB101)。

参考文献

- [1] 王小棉. 心理健康教育走向真实与自然——兼评学科课程形式的心理健康教育课[J]. 中国教育学刊, 2006(1): 51-53.
- [2] 孙世健, 罗岚, 陈田林. 大学生心理健康教育课程体验式教学与讲授式教学效果比较[J]. 科技视界, 2018(36): 60-61.
- [3] 蒋佩, 刘润达. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究[J]. 青海教育, 2021(11): 49-51.
- [4] 于成文, 史立伟, 王艳. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的探索与应用[J]. 思想理论教育导刊, 2018(5): 136-138.
- [5] 马利文. 专题: 教育戏剧的理论与实践[J]. 教育学报, 2014, 10(1): 56.
- [6] 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.
- [7] 陈丹妮, 黎晓霞. 教育戏剧活动在儿童心理健康教育中的应用探索[J]. 新课程评论, 2020(11): 53-60.
- [8] 刘慧贤. 创造性教育戏剧在中小学心理健康教育课程中的运用[J]. 中小学心理健康教育, 2017(25): 25-27.
- [9] 夏颖新. 教育戏剧在小学心理健康教育教学中的应用研究[J]. 课程教育研究, 2019(10): 64-65.
- [10] 张群智. 融入教育戏剧元素创新心理健康课堂——以《嘿嘿, 小孩儿》心理童话素材运用为例[J]. 河北教育(德育版), 2018, 56(5): 32-33.
- [11] 李颖. 教育戏剧融入学校心理健康教育的实践探究[J]. 中小学心理健康教育, 2022(1): 75-78.
- [12] 梁爽. “教育戏剧+”模式在高校教育中的人文意义及应用初探[J]. 中国戏剧, 2019(6): 86-87.
- [13] 黄爱华. “戏剧教学法”及其对我国高校文学语言类课程教学模式改革的意义[J]. 美育学刊, 2014(5): 111-116.

- [14] 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): 50-55.
- [15] 张晓华. 教育戏剧理论与发展[M]. 台北: 心理出版社股份有限公司, 2004.
- [16] 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.
- [17] 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.