

应用戏剧教学法培训对小学教师心理健康和自我反思的促进作用

马利文

北京师范大学教育学部教育心理与学校咨询研究所讲师

欧怡雯

澳洲墨尔本大学教育研究所博士候选人

吴建民

北京师范大学实验小学副教授

王莹

北京师范大学实验小学小学一级教师

电邮：liwenma888@gmail.com

摘要

本文通过质性研究方法，对经过应用戏剧教学法培训的 12 名小学教师的第一次培训反思进行文本分析，结果发现，培训充分调动起教师的参与情绪，教师在培训过程投入中体验到激情、快乐和放松，释放了教师的压力；培训还自然地促进了教师之间的互动与合作，使教师对自己和同事的潜力、创造力有了新的发现，教师变得更为自信与开放，愿意接受新的方法和对自己的新挑战；从情绪调整、自我认识和对他人认识与相互关系方面对教师心理健康起到了促进作用。教师对自己原有教学开始反思，真正的换位思考带来内心的触动，拓展了教师看待问题的视角，促进了教师自我反思力的提升。

关键词：戏剧教学法、心理健康、自我反思、小学教师、培训

2008 年 10 月，教育部教育科学规划十一五重点课题《应用戏剧教学法促进教师专业发展和学生心理健康实验》课题组成立，自此启动了在一所小学开展了应用戏剧教学法的行动研究实验；至 2009 年 10 月，开展相关研究进展 1 年，从教师培训到实践课，从学校文化与管理，从学生工作坊，多方面探讨应用戏剧教学法对于教师专业发展与心理健康的关系与功用。本文是整体报告的其中一个部份，根据第一次教师培训工作坊后，对应用戏剧与促进教师心理健康发展和自我反思的发现作出阶段性结果分享：

一、问题的提出

教师的心理健康是近年来越来越引人关注的话题，教师的心理健康状况直接影响到教师个人的生活和职业发展，也是对学生的心理健康和学习产生重大影响的因素。

研究前期，我们与每位教师以及他们班级的学生进行访谈中发现教师普遍有一定的职业倦怠倾向，其中情感倦怠特徵较为明显，表现为：压力感大、情绪易冲动、对学生发脾气、疲惫、对人冷淡与疏远倾向等；在教师团体中，多数表现出消极被动状况，教师在团体中的情感互动与交流不足；三分之二的教师对自己的教学的和自身教学外状况的改变持保守心态，反思意识不足。

有研究（田宝等，2006）指出，学校组织氛围对教师的倦怠水平有重要影响。也有研究（甘怡群，2006）发现，人际关系对教师的倦怠水平也有显著的预测作用。研究（王芳等人，2004）发现，来自学校领导与学生的社会支持、特别是情感支持对缓解倦怠更为有效。而研究（刘晓明，2005）表明教师的自我概念等个性特徵也是影响教师工作倦怠的重要变量。

而应用戏剧理论认为（Yau，1992）戏剧是一种社会性活动（social activity），它能促进参加者的社交及人际能力。研究（O'Toole，2009）显示，戏剧能促进自我表达（self-expression），透过表达提升自尊感（self-esteem），帮助自我身份的认同。

依据人本心理学家罗杰斯的理论，改善人所在团体的氛围，创设安

全、温暖、宽松的团体环境，有助于改善人与人之间的互动关系，使人更好地进入自己内在，反观自己，提升自我意识和自我认识能力，从而提升自我反思能力，自我朝向更为积极主动的方向发展。

因此，本研究拟借助于应用戏剧自身所具有的寓教于乐、参与性、平等对话的特性，通过应用戏剧教学法的培训，激发教师参与培训的积极性，让教师体验应用戏剧所蕴含的人本关怀的价值理念、体验儿童学习的特点，感受所传达的儿童观与教学价值观，在活动中，使教师获得感悟，改善教师的自我的认识，使教师对自己的态度变得开放、积极，引发并提升教师对自我以及教学的反思力。同时活动可以给予教师间相互了解的机会，增进彼此间的熟悉与合作，增进相互间的社会支持，期待有助于教师心理健康的促进与发展。

二、研究假设

本研究一个重要的理论依据是有关唐纳德·A·舍恩对实践的「反映理性」的观点，该理论认为，复杂的实务问题需要特定的解决之道，而非寻找「通则」；专业的工作是依赖于实践者隐含的行动中的认识，实践者间「关系的动态网络」协助实践者们得以在面对复杂而不确定的状态时采取负责的行动，其协同关系是群体中平行对等的交流而非权力阶级的交易。反映理性支持实践者自发的成长历程，而不是由外在赋予它或要求它做什么改变。

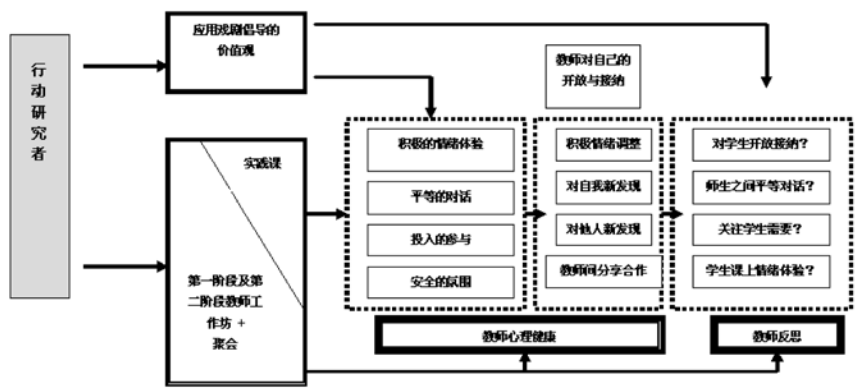
本研究另一个重要理论依据是人本主义心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）的人格发展理论，他认为，人格发展的终点是自我的客观现实状况和个人所知觉到的自我之间基本的和谐一致。当个体在发现他们自己是谁，自己认为将成为怎样的人和想成为怎样的人开始合并时，就不会产生内部的矛盾和焦虑，他们能够毫无冲突地接纳自己，他们的自我知觉与他人之间的关系引出自我悦纳和自尊，就是一个心理健康和潜能得到发展的人。当个体与他人关系中实际的自我与个体知觉到的自我或理想自我之间存在分歧时，就产生了心理失调。

罗杰斯经过大量的咨询案例总结出人格发展转变的基本条件是能够给

予来访者无条件的积极关注、接纳、尊重、平等对待。

因此，在本研究中，研究者作为实践反映者的行动研究者，带著自己所信仰的心理健康教育价值观和应用戏剧所倡导的价值观与学校的研究群体一起开展研究，通过应用戏剧的手段向教师传达这些价值，为教师创设可以发生改变中介条件。教师在安全温暖的环境中投入参与，从中可以实现平等对话，获得积极学习的体验，使得教师的态度变得开放、能够接纳自己，并且学习接纳他人，发动起对自身的反思，由此带来教师观念和行为的转变。所以，我们构建的应用戏剧教学法对教师心理健康和反思的影响模式，如下表1所示：

表1：应用戏剧教学法对教师心理健康和反思的影响模式构图（马利文、欧怡雯）



三、研究对象

本研究在一所小学中进行。该小学为一所大学的附属小学。研究对象的选择是研究人员向中高年级教师发出邀请，老师们接受邀请自愿选择参加的。

参与研究共 12 位老师，分别来自三年级（1 人）、四年级（3 人）、五年级（3 人）、六年级（5 人）。她们的教龄分布状况是：20 年及其以上的 2 人、15-19 年的 2 人、10-14 年的 3 人、5-9 年的 0

人、3 年及其以下的 5 人。

她们都是班主任，同时兼任其所在年级的思想品德课程老师。老师的教学实践在思品课程中进行。

四、研究方法与研究过程

整个研究为行动研究。整体研究计划包含了培训及实践阶段。此部分重点介绍培训部分。对培训后的反思运用扎根理论进行质性分析。

（一）培训

培训主要分为两部分：（1）打开肢体、身体放松训练；（2）应用戏剧教学法工作坊。

（1）打开肢体、身体放松训练：

主要是带领教师参与一些游戏，引导教师观察、体会身体的感受与变化，帮助教师学习放松身体，并熟悉用肢体来做表达。在整个课题启动的最初时间里我们安排教师的聚会，每两周一次，每次 2 课时 80 分钟时间。

（2）应用戏剧教学法工作坊：

通过带领教师参与切合思想品德课学习主题的过程戏剧（process drama）教案，让他们体验和了解什么是应用戏剧、应用戏剧具备的主要元素、所传达的核心育人价值观，以及学习应用戏剧教学手法（drama conventions）的运用及设计教案技巧。工作坊分 2 次进行，每学期一次，每次 3 至 4 天集中进行，每天 6 小时，带领教师学习体验了 8 个不同类型及长度的过程戏剧教案。

在培训过程中引导教师参与与反思，对培训全程录像与过程性观察记录，每个单元的培训结束后教师需要写个人反思。并且，每次培训后，都有让教师实践戏剧教学的机会。第一次培训后，教师必须应用该阶段所学

的个别手法于思想品德课堂中；第二次培训后，每名教师必须以应用戏剧手法设计一个三节课的单元及自行教学。每次实践课后，研究员会与教师进行检讨反思。

(二) 对文本的质性分析

针对教师在第一次教师培训工作坊（见表 2）后的反思文本进行分析，采用扎根理论方法，仔细阅读文本后，不断进行类属分析与编码，提炼出应用戏剧教学法对教师心理健康和自我反思的影响作用。

表 2 第一次应用戏剧工作坊内容概要

进行日期：2008 年 9 月 20 - 22 日（共 5 节，每节 3 小时）				
	目的	形式	主题	应用戏剧手法示范
第一节	团队建立 初步体验及 介绍应用戏剧 教学模式	以游戏和小组合作活 动形式为主	教师的快乐 与烦恼	定格型像、图像 、即兴对话、提 问方式
第二节	体验过程 戏剧	根据雷•克里斯强森 创作文本 and 迪克•史 丹博格插画的绘本《不 是我的错》作为前文 本而设计的过程戏剧	校园欺凌	墙上的角色、定 格型像、思路追 踪、配音
第三节	体验过程 戏剧	根据德国中世纪故 事 The Pied Piper of Hamelin 为蓝本设计的 过程戏剧——《穿彩 衣的吹笛手》	诚信	建构图像、说故 事、即兴演绎、 哑剧、入角写作 、隔墙有耳、全 体演戏、坐针毡
第四节	体验过程 戏剧	采用陈玉兰、欧怡雯 设计的过程戏剧教案 《谁的玩具》	环境保护	定义空间、对象 符号、教师入戏
第五节	小组设计 试教教案 交流讨论	小组讨论及全体交流 的形式进行	设计教案	

五、研究结果

(一) 应用戏剧教学法培训促进教师心理健康

(1) 协助教师调整情绪

1. 充分调动起教师积极健康的情绪

积极的情绪是促进认知发展最好的催化剂。培训形式和内容让教师感到新鲜、有趣，调动起教师情绪，使教师体验到激情、快乐与放松。「活动无比的新鲜有趣。」「是一种全新的体验。」「有些刺激的游戏不断地激发著自身的激情。」

这种被激发起来的情绪，使教师乐于学习和接受一种新的教学方式，不抗拒，「我发现自己喜欢上了戏剧表演。感觉这种培训很有意思，与以往的教师培训有很大的不同。以往的培训或动基本上都是听课、评课、教材教法介绍等等，讲解的形式多，参与在一起的活动比较少。而这次的戏剧培训活动则是让人耳目一新的，受益匪浅。」

在教师参与的各类合作性活动中，教师感到戏剧这种形式「轻松愉快，让人很乐意参与其中」，「找到了在我们的成人世界里缺失太久的东西——『童真的快乐』，这让我们非常骄傲。总之，作为教师就要快乐，这应该就是我们教学生活的动力吧。」

2. 吸引教师能够全身心地投入

「参与的活动很有趣，特别是怡雯老师的全身心的投入，让我们感受到原来老师在教学中可以这样放松。」

「我们在培训期间，参与表演、聆听、观看了不同形式的教育活动以及演出，都深受启发。学习、了解到各种教育戏剧的形式与知识。并且强烈地感受到教育戏剧在与个人成长、学校工作等方面带来的诸多益处。」

(2) 增进了教师对自我的新认识，增进教师的自信

通过培训活动，老师们对自己有了新的发现与认识，让他们看到自己的潜力与才华，对自己有更进一步的欣赏与接纳。

1. 发现了自己的潜力

「我今天对自己有新的发现，认为自己的戏剧表现力很强，还可以当导演。另外，和大家的合作意识较强。」 「发现自己在表演方面还是有一定潜力的，在戏剧的感悟方面也具备一定的能力。」 「通过活动，我觉得自己能更放得开，能更好的通过肢体语言来表现自己。」

2. 自我有了新的突破

教师可以突破自己的局限，做出新的尝试，大胆地使用肢体语言表演，「能够克服心理障碍去表演一些动作。」 「在与同伴合作中，我觉得自己的表演要比以前更投入，更放得开。」 「在体验过程戏剧《谁的玩具》中有一个环节是做记者去玩具公司采访，在这个即兴与人沟通的环节，我克服了含羞、不好意思等因素，很投入的做了采访，可以说是对自己的一个突破。」

同时，教师也可以很享受这个参与表演的体验过程，「通过今天的活动，我发现自己在观察中更加清晰的学会扩大视角去看待所发生的一切，并从中发现了自己的表演与体验实际的能力，以往总是将自己定位在一个旁观者的角色里，没有充分体验个案的发展过程，今天的自我已从观众转变成了剧中人，真实地感受了一把生活的过程。不仅是在演戏，更是在重温人生，重温生活，体验与感悟又增添了许多鲜活的内容，让人生变得立体，让生活变得真实，让体验变得丰富，让快乐充实内心。」

在参与的过程中，学习到了换位思考以及换位思考带来的新的处理问题的结果，「我了解到，自己越来越多的换位思考，站在学生的角度思考和处理遇到的问题，可能结果会是更令人满意的。」

3. 教师有更真实情感的表达

教师在日常工作中极容易戴上面具，面具让他完成社会角色的同时，也会让他容易丢掉真实的自己。戏剧教学的情境中，往往触动参与者的内心真实感受及同理感，让教师可以开始慢慢放下自己的面具，去探查他自己真实的自我。有老师在培训中第一次讲出自己尘封多年的故事和感受，小时候头发颜色发黄，她遭遇的同伴的歧视与对自我角色的困惑；有老师第一次讲出自己在业余时间喜欢看动画片的爱好，一直担心这样的爱好与教师身份不相符而不敢与人言；有老师第一次对面大家说出自己内心的自卑，感觉自己既不聪明、能力也不够强，像《夏洛的网》中的那位小猪；有老师第一次说出压抑很久的内在冲突与焦虑，想做个超人，把一切难题搞定，而现实却常常碰壁受挫……这些真实的情感表达，都可以帮助教师更进一步地看到自己，看到自己与他人的关系，看到每个人在环境中所承受的和分担的共同的群体经验，释放自己的压力与紧张情绪。

(3) 促进了教师之间的人际关系

1. 增进教师之间的相互了解与彼此熟悉

教师虽然在每天都在学校中，但是由于教师工作具有单独作战的特点，教师自身工作的繁忙，使得教师之间的个人关系建立并不亲近，教师很少有机会能够彼此之间有深入的了解，有的教师之间不过是点头之交。培训的游戏以及各类不同组合的小组活动、大组展示活动，让教师对周围同事有了新的了解和认识，促进了教师之间的熟悉，拉近教师之间的距离。

建立起人际联系：「我感受到，平日里，大家因彼此之间缺乏交流而苦恼。彼此之间关系纽带也正在弱化。而在教育戏剧培训的这样一个平台上，无论是在创作的喜悦中还是在专注的表情中，似乎让人感到存在著这样的纽带的方法。虽然我们在培训中的一系列活动时间很少，被外人看来好像是花费了大量时间与精力却不能得到任何结果，但作为我们，却在这个工作坊中感受到了从未曾有过的关系纽带。」

发现其它人与自己有相同的想法与感受：「其它组的老师表演的场

景也是老师们学校生活的一个个生动的画面。让我很有共鸣，感到很亲切。」

发现了每个人的天赋与创造力：「看到其它老师的作品感到很佩服。」「每个人的表演能力不同，有些人很有表演天赋，富有吸引力。」「发现很多年轻的老师非常有创造力，尤其是排练 15 秒的广告的过程让我看到了年轻老师惊人的创造力。」「在游戏中大家都能够身临其境的发挥自己的潜能和创造力。」

2. 促进了教师之间的彼此合作

戏剧需要同伴之间的相互合作配合，「群体创作时体会到众人拾柴火焰高。」「应用戏剧教学法设计品德课，每一个人设计点都值得学习，这种方式比一个人冥思苦想效果好。」「和老师们合作，第一次尝试将戏剧应用于课堂时，大家集思广益，相信这样的课堂一定很不错。」

（二）引发与提升教师反思力方面

引导教师对自身和教学的反思，是提升教师专业发展的重要途径。每次的培训内容与教师日常学校教学联系紧密，在培训的教学情境中与之之后，都会强化教师的反思环节。「集中培训给我印象最深刻的是戏剧教学的法的奇妙效果，每一位教师在参与了教学后都会陷入深深的思考。」

1. 对学生课堂参与课堂情绪状态的反思

「我们目前的教学形式过于传统、单一，主要是问和答循环交替。学生学起来死气沉沉，老师教起来气喘吁吁。课堂倒还是比较安静，可是学得不是生动活泼。」

「我们目前把学生框在课堂内，把学生当成被动的机器，拼命地灌输，生怕学生知之甚少，一味大讲特讲。多数同学是当听众，放不开手脚，打不开思路。课本内容死板，课堂教学生硬，学生学习效果不大。」

(2) 对关注学生需要的反思

「过程戏剧《不是我的错》，大家都对『他』的分析及从不同的角度的分别呈现不同人眼中的『他』，因为在日常的教学，在班级的管理中，确实遇到过类于『他』的在班中处于弱势地位的孩子，感觉和日常生活联系紧密。」

「从《不是我的错》的戏剧中思考教育中类似事例应积极正面引导，学会关注每个学生，关注弱者，教师应对受教育者有积极心态。」

(3) 对课堂中教育的忽视学生体验与感受的反思

「在应用表演的过程中体验故事中发生的事件、人物在此过程中矛盾与方式，从中去寻找理解与化解问题的方法，不光是说说而已，最重要的是再现行动，用行动去解决人或事的方法，从而去调整人们的心态，体会剧中人物的内心感受，这样在揭示主题就显得水到渠成了。」

「联想到我们日常的教学如果大道理是讲出来，我想给学生留下的指示是片片零散的记忆，如果是孩子们在体验之中悟出的道理我想这对于他们的成长应该有著深刻而久远的意义。」

(4) 对学生的开放与接纳

1. 由重视说教，变为戏剧表现

「我想如果把这种形式用到课堂，把教学内容由重视说教，变为戏剧表现，让学生根据书上提供的内容，加上自己对生活的留意和联想，通过表演，再现内容，学生可能更爱我们老师，更爱学习，更爱学校。」

「《穿彩衣的吹笛手》让大家不由自主地成为了剧中的人物，随著剧情的发展，剧中的教育人们要诚实守信等的一切教育活动都是像水到渠成似的完成的。所以我们在平时的品德课中要教育学生友爱、诚实、合作呀等等内容时，都可采取这种生动的形式，让学生寓教于乐，相信学生特别

乐于接受。」

2. 「学」变成了「体验」

「应该改变一些固定的教学模式，课堂不一定总是『讲座式』，而是应该让学生又听又动。戏剧表演使学生增加了对课程的兴趣，更重要的是它使教学内容活跃起来，学变成了体验，学生学到的不是别人的东西，而是自己的。」

「在我们日常的品德课上，应该重体验，轻说教。团队合作很重要，相互帮助与感染使所做的事情能和谐统一。教师应该提供试图让每一个学生都表达自己的想法的途径，这样可能提高学生的表达能力。」

3. 调动孩子们的想像力

「在班主任的工作中，对学生进行教育时，可以调动班中孩子们更丰富的想像力，表述他们的想法，从而达到更好的教育效果。」

「对我的教学启示是，10岁左右的儿童，想像力非常丰富，他们参与戏剧可以使想像力、感悟能力、表演能力有一定的帮助。」

4. 教师与学生的平等关系

「培训老师的表演给我一种启示，老师在教学时也可以适当放下架子，在教学中扮演某种角色，和学生共同走入教学情景，帮助学生尽快在感情上进入教学内容，这样可以帮助学生更好地理解课文内容。」

5. 让学生多参与

「在课堂上可以把老师的主导变为人人参与，每个人都充分的展现自己的想法，同时老师可以不断变换角色，可以更多地把学生推到前台，而且有时并不一定给孩子一个明确的答案，可以让他们独立思考，独立选择，正如培训老师所说：有时黑暗面也是很好的教材。可以好好利用。」

「有的课程道理深刻，可为什麼讲起来听起来却使人无法产生兴趣？不如改变一种授课方式，通过应用戏剧的手段，让每一个人都参与活动，从游戏中发现自我，从故事中发现自己与他人的差距，从表演中会发现彼此间的距离，从而学会理解他人，尊重他人，善待自己。」

6. 合作学习

「通过今天的活动，我想如果把这种形式用到课堂，给学生一个主题情景，让他们自由组合，或者按各种类型分组，多个组合，在合作中，会让学生有多方面的创新思考，多方面的定格启发，这样，课堂教与学的方式会更加新颖，教学效果会明显有效。」

7. 开放教学

「戏剧教学不要求教师给任何结论，而是开放式的课程，全部由学生自己体会。而且许多道理在参与戏剧的开始是不知道的，到了最后的阶段自己才会慢慢体会出来，学生会很乐意参与其中，而且会在过程中深刻思考，因此我很赞叹戏剧教学法的奇妙效果。」

六、结论及讨论

经过第一次教师培训后，我们从上述的教师反思记录中发现应用戏剧对教师心理健康及反思起了积极的、正面的促进作用；但我们明白这些教师心理素质的改变是专业发展的楔子，长远的教学质量改变必须依靠教师转变的持续性及稳固程度，这些都得依赖其它外在因素如：学校文化及管理、教师团体动力、对教师的支持机制、教师的持续学习动机、教师个人成长。这都是本研究计划的一部份，由于此文篇幅所限，在此只报告第一次培训后应用戏剧对教师的主要发现。关于研究的其它发现及结果将另文报告。

注：本文为全国教育科学「十一五」规划 2008 年度立项教育部课题《应用戏剧教学法促进教师专业发展和学生心理健康实验研究》研究成果之一，课题批准号 DBA080172。

参考资料

- 甘怡群、王晓春、张轶文（2006）。〈工作特徵对农村中学教师职业倦怠的影响〉，《心理学报》，38（1）：92-98。
- 刘晓明、秦红芳（2005）。〈中小学教师自我概念与其职业倦怠的关系〉，《中国临床心理学杂志》，13（2）：150-152。
- 田宝、李灵（2006）。〈学校组织气氛对教师工作倦怠的影响〉，《心理科学》，29（1）：189-193。
- 王芳、许燕（2004）。〈中小学教师职业枯竭状况及其与社会支持的关系〉，《心理学报》，36（5）：568-574。
- Berry A. Faeber, Debora C. Brink, Patricia M. Raskin编。郑纲等译（2006）。《罗杰斯心理治疗》，北京：中国轻工业出版社。
- 唐纳德·A·舍恩编。夏林清译（2010）。《反映回观》，北京：教育科学出版社。
- Bolton, G. (1986). Emotion in drama. In G. Bolton, D. Davis & C. Lawrence (Eds.), *Gavin Bolton: Selected writings* (pp. 108-132). London: Longman.
- O'Toole, J. (2009). "Drama for development and expression". In Moore, T., O'Toole J. & Stinson, M., *Drama and curriculum: The giant at the door* (pp. 71 - 87). Netherlands: Springer Science + Business Media B.V.
- Yau, Y.M.M. (1992). Drama: Its potential as a teaching and learning tool. *Scope*, 7 (1), 3-6.

This is the translated abstract of the previous text

The Impact on Improving Primary School Teachers' Mental Health and Self-reflection Ability through Drama Pedagogy

Li-wen Ma

Lecturer, Institute of Educational Psychology and School Counseling, Faculty of Education, Beijing Normal University

Yi-man Au

Ph.D. Candidate, Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne

Jian-min Wu

Associate Professor, Experimental Primary School of Beijing Normal University

Ying Wang

Primary School First-Class Teacher, Experimental Primary School of Beijing Normal University

Email: liwenma888@gmail.com

Abstract

This article examines the impact on a group of 12 primary teachers after their first workshop on drama in education. The teachers' reflective journals are analyzed. Through the drama activities, the excitement and fun helped to release the pressure and made them more participative. The workshop created a platform for colleagues' collaboration which helped to discover on self and colleagues' creativity. Teachers become more confident and open-minded, willing to take risk and trying out the new teaching methods. The new understanding on self and the others, improve the relationship

among colleagues, is very important positive effects on teachers' mental health. From the self-reflections after the drama, teachers start to think more deeply and from more different angles on teaching and learning.

This article is one of the research results, which is *Experimental Study on Improving Primary School Teachers' Professional Development and Student's Mental Health through Drama Pedagogy*, National Office For Education Sciences Planning, 2008. No. DBA080172.

Keywords: Drama Pedagogy; Mental Health; Self-reflection; Primary Teacher; Workshop