



HUA DAN
通过戏剧 激发潜能
Unfolding creative potential through theatre

生命的转变——反欺凌戏剧工作坊

什么是欺凌？

欺凌是欺凌者对受害者进行言语、身体、心理的恶意攻击。基于欺凌者与受害者之间的权力、体型等因素不对等，受害者不敢或无法采取有效的反抗！

欺凌所造成的心理影响是长期、持续、隐性的。





那些欺负的行为——

欺凌者明显地比受害者强，而欺凌是在受害者未能保护自己的情况下发生的。

- 1 叫受害者侮辱性绰号；指责受害者无用。粗言秽语、喝骂。
- 2 对受害者的重复的物理攻击，身体或物件。拳打脚踢、掌掴拍打、推撞绊倒、拉扯头发。
- 3 干涉受害者的个人财产、教科书、衣裳等。损坏、或通过它们嘲笑受害者。
- 4 传播关于受害者的消极谣言和闲话。
- 5 恐吓、威迫受害者做他（她）不想要做的，威胁受害者跟随命令。
- 6 让受害者遭遇麻烦，或令受害者招致处分。
- 7 中伤、讥讽、贬义评论受害者的体貌、性取向、宗教、种族、收入水平、国籍、家人或其他。
- 8 分派系结党：孤立、杯葛或排挤受害者。
- 9 敲诈：强索金钱或物品。
- 10 画侮辱画。
- 11 网上欺凌（Cyberbullying），即在网络或论坛上发表具有人身攻击成份的言论。



欺凌对受害者的身心有很大的影响：恐惧、消沉抑郁、创伤后遗症、忧虑、胃痛、吸毒、酗酒、自残、自杀；自己也成为欺凌者，甚至影响人格发展。

欺凌不但对“受伤者”造成伤害外，而且对“欺凌者”和“旁观者”同样造成伤害。“欺凌者”由于长期欺负别人，内心得到极大满足，以自我中心，对同学缺少同情心，而“旁观者”会因为帮不到受害者而感到内疚、不安，甚至惶恐。

欺凌可能是校园枪击案的原因之一。



欺凌过程，蕴藏著一个复杂的互动状态，牵涉的学生可分为几种：

- 欺凌者（英文：Bully）发动欺凌行为，通常还带领其他同学参与其中。
- 受害者（英文：Victim）受到欺凌。
- 协助者（英文：Assistant）跟随欺凌者，直接参与欺凌行动。
- 附和者（英文：Reinforcer）支持欺凌者的行为，例如：在旁嬉笑或呐喊助威。
- 保护者（英文：Defender）安慰及支持受害者，尝试制止欺凌行为。
- 局外人（英文：Outsider）置身事外。

如何引导和支持孩子避免成为欺凌者、受害者、协助者、附和者或局外人，欢迎参加安迪·西克森博士的：生命的转变——反欺凌戏剧工作坊。





HUA DAN
通过戏剧 激发潜能
Unfolding creative potential through theatre

国际知名的教育戏剧大师安迪·西克森博士全球巡讲首次设立中国站

在过去 25 年，从亚洲、非洲、欧洲到美洲的全球范围，安迪·西克森博士通过 Actionwork（行为表演）帮助人们增强自我意识、培养社交技巧、提高抗压能力以及建立自信等来改善他们的生命质量。

Actionwork（行为表演）不仅包括话语，尤为关注以积极的态度和富有创意的方式去采取行动。实践证明我们有能力让我们的生命发生积极的转变，并帮助他人发生改变。



在当前虚拟社交方式流行的时代，我们借助面对面的工作坊可以积极主动改变人们的生命状态。

参与者在互动表演中无需担心被惩罚或嘲笑，他们彼此分享、表达关爱，并用富有创意性的动作进行情感抒发。这种方式能够帮助人们解决压抑、隐藏的困境，如被人欺凌、情绪消沉、缺少自信和缺乏自我认可等提供安全疏通管道；通过富有创意的非暴力行为给参与者带来的改善将伴随其一生。

五天的互动培训工作坊中培训师将以专业的技能帮助参与者在生活中运用这些创意行为。



	体验式工作坊 三天	TTT 工作坊 两天	体验式+TTT 五天
	(周三-周五)	(周六-周日)	(周三-周日)
第一期	12月10日-12日	12月13日-14日	12月10日-14日
第二期	12月17日-19日	12月20日-21日	12月17日-21日
内容	在三天的体验式工作坊中，建立彼此信任和支持，大胆发掘恐惧感。通过社会剧场的技术模式，分若干阶段循序渐进地将恐惧感化解，体验使用创造性的技术手段，合作完成一个集体创意的展示。体验较有挑战性的角色扮演，形成自己的应对策略，灵活有效地用于将来的人际互动，将消极面转化为积极面。	TTT 即 Training The Trainer，意为“培训培训师”。 在两天的工作坊中探索植根内心的恐惧，重新认识令自己恐惧的事情。 更重要的是，在无拘无束的戏剧氛围中培育自身生命的弹性和力量，进一步将创造性的技术从意识层面提升到专业的层面，使学员们更精准地掌握个人和团队技术，实际运用到今后的工作和生活中。	包括三天体验式工作坊和两天 TTT 工作坊的全部内容。
费用	400 元/天*3=1200 元	600 元/天*2=1200 元	2000 元

本培训适用于：

心理工作者、教师、护理人员、保健人员、教育者、咨询师、管理人员、父母、社工、青少年工作者、演员、护理师和非盈利组织工作人员及一切渴望拥有健康身心、积极生活的人。培训结束后，将向参与者颁发培训证书。

关于 **Actionwork** 的视频: http://v.youku.com/v_show/id_X0DA40DkxNTYw.html

了解更多信息，请登陆网站: www.actionwork.com



HUA DAN
通过戏剧 激发潜能
Unfolding creative potential through theatre



安迪·西克森博士（关于安迪·西克森博士的更多信息请点击[此处](#)查看或点击

<http://www.hua-dan.org/zh-hans/an-di-zi-shu/>）

- ✓ 英国人，演员、导演、制片人、作家、人类学家、社会戏剧先锋
- ✓ 25 年专业积累，完善的理论体系
- ✓ 全球范围、多领域的戏剧教育实践经验
- ✓ 发起国际反虐待日和英国反虐待大会
- ✓ 获得国际反暴力火焰奖 (IFRA 颁发-INTERNATIONAL FIRE & RESCUE ASSOCIATION)

报名方式：电话或短信至 13718081906，注明姓名和联系方式

咨询电话：010-64171634 13718081906 苏志颖

咨询邮箱：suzhiying@hua-dan.org

付款方式：

A 支付宝转账

账号：dongfenkuaile@gmail.com

汇款成功后，请务必用短信通知到苏女士 13718081906，注明您的姓名和支付宝账号，以便我们确认，谢谢！

B 银行汇款

收款人全称：董芬

账号：6013 8201 000 0162 0429

汇入行名称：中国银行北京市北新桥支行

汇款用途：培训费

汇款成功后，请务必用短信通知到苏女士 13718081906，注明您的姓名和账户后四位号码，以便我们确认，谢谢！

温馨提示：

- 请穿方便活动的服装、运动鞋；
- 请勿带坚硬的物品，如小刀、领带夹、发卡、胸针等，以免意外受伤；
- 若患有严重的心脏疾病、高血压、哮喘等易突发性疾病者、急性传染病及其它不适于参加公众活动的疾病者、近期做过重大手术者，或患有腰、颈椎疾病等其它疾病需在项目操作前与组织者进行沟通。