

舞动治疗在缓解大学生人际交往障碍中的应用

陈天意

西北师范大学 舞蹈学院, 中国·兰州 730070

【摘要】人际交往障碍已经成为了我国当前大学生群体存在的身心健康问题中十分常见的重点心理问题之一,受到了许多相关专家人员的重视。因此,在大学生人际交往障碍缓解治疗中,需要加强对于传统的心理治疗模式的创新,融入舞动治疗这一全新的治疗方式。在对于大学生人际交往障碍产生的原因进行详细的分析之后,通过一些科学的干预方式的运用,使大学生与人交往的压力感能够减少,提升大学生人际交往能力,使其更好的融入到集体生活中。

【关键词】舞动治疗; 人际交往; 交往障碍; 方式运用

前言

大学是培养人才的重要场所,当前大学生心理健康教育工作已经逐渐成为高校教育工作中的重点内容。舞动治疗是一种特殊的心理治疗方式,是将动作应用在心理治疗中,促进个体情绪、认知和心理统一的过程。因此,在大学生人际交往障碍中运用舞动治疗,能够给大学生提供一个发泄自我的方式,从而使大学生内心存在的一些人际交往障碍问题得到缓解。

1 大学生人际交往心理障碍的主要表现

1.1 自卑心理导致不敢与人交往

自卑是人们产生的一种自我轻视,认为自己在各个方面都是最差的,自己哪一个方面都比不上他人的一种悲观情绪。自卑的学生与一般的学生相比较来说,在人际交往的时候,经常会缺少自信心,认为别人不愿意与自己交往,经常会拿自己的缺点与他人的优点相比较。还有的学生由于与他人交往不够顺利,认为产生这样的结果是因为自己不能受到别人的喜欢,导致学生逐渐的将自己封闭起来,不跟他人交流,逐渐变得孤僻。

1.2 羞怯心理引发人际交往的行为障碍

羞怯心理是由两种心理共同构成的,一种是害羞,一种是胆怯。存在着羞怯心理的大学生经常会表现为,在陌生人面前,无法正常沟通,表达出自己的想法。所以,这一类学生害怕跟他人交际,人际交往的范围都很小;存在着羞怯心理的大学生一般都会伴随着性格比较敏感、胆小,不敢在公众场合讲话,害怕自我表达等等的情况。并且,这一类大学生还会十分注重自己在他人心里留下的印象,一旦他人对于自己的评价不佳,就会导致学生产生消极心理。存在着羞怯心理的大学生在人际交往的时候,经常会脸色通红,不停出汗等等,这一类学生在日常的生活里,经常缺乏交际,表达能力较差,无法表现出自己积极优势的一面。

1.3 孤僻心理引发人际交往的认知偏差

人际交往之前首先需要人和人之间有效互动。一些较为孤僻的人们经常会由于无法对他人产生信任,并不能与他人进行合理的沟通交流。但是,人际交往是需要礼尚往来才能够促进双方的交流。因此,很多人都不愿意对一些孤僻的人敞开心扉的交往。在一些公共场合中,孤僻的人们经常会在角落中,不愿意主动的参与到集体活动中。产生孤僻心理的原因有很多种,一些大学生自身生活在缺爱的家庭中,父母长期缺少对于孩子的关爱,导致孩子逐渐形成了较为孤僻的性格。还有一些在自我意识较强的学生,长期没有接触到一些来自于父母或者教师的心理引导,心理变化

不能及时发现。孤僻的学生长期得不到尊重,再加上集体环境比较差,就会形成孤僻的心理。

2 舞动治疗缓解大学生人际交往障碍的策略研究

2.1 建立稳定的舞动治疗学会

高校在教学中,要加强对于自身的教育资源的整合,并且在心理咨询中心以及音乐教育的合作环境下,形成一个由丰富理论知识组成的教授顾问团队,针对于一些高校的辅导员开展舞动治疗学会。学会需要首先建设网络平台,并且定期学习一些相关知识,对于学生的一些案例情况进行分析,并且帮助学生解决其自身存在的心理问题,减少校内的一些由于大学生人际交往障碍所引发的不良事件的发生。舞动治疗学会能够有效的提升校内人员以及社会人员对于大学生心理健康的重视度。除此之外,高校还要成立舞动治疗学会的高校联盟,在各个高校之间进行信息的交流,共同研究更好的开展方式。定期的聘请一些专家人员到校内讲课,采取更加丰富的治疗方式开展工作,学会的建设能够有效的对于大学生存在的心理问题进行分析,促进大学生心理问题的解决。

2.2 开设全校公选课,组织舞动治疗训练营活动

针对于高校的大学生来说,通过舞动治疗公选课的运用,能够帮助大学生更好的了解舞动治疗,并且能够让学会关爱他人。帮助大学生锻炼自己的思维以及动手能力,引导大学生形成一个积极健康的心理状态。在公选课中,通过考核的模式能够让一些表现较好的学生担任教育助教工作,参与到高校的舞动治疗学会开展的舞动训练营活动。舞动治疗的训练营一般情况下,可以在夏令营举办,利用假期时间,让参与的学生多多跟人沟通交流,帮助学生解决人际交往中,由于自己不知道与他人和谐交往的方式或者沟通能力不佳的问题。并且,在训练营中,还可以针对于学生的不同情况开展不同的训练活动,让各种类型的学生都能够受到锻炼。

3 选择合适的治疗方式开展舞动治疗

治疗方式对于治疗结果具有重要的影响,由于治疗的主要对象是大学生群体,因此,使用的方式需要不断朝着多元化的方向发展,采用团体治疗以及命题舞动等等形式。原本的个体心理辅导已经不能满足舞动治疗的需求,利用团体辅导的方式,也能实现学生之间的相互帮助。国内外现有研究中,将舞动治疗应用在了抑郁、社交焦虑、注意力培养等方面,在大学生的人际交往领域也展开了一些研究。在舞动治疗中,通过舞动能够使人们的大

量肌肉参与到活动中,从而表达出自身的情绪。舞蹈具有重要的沟通作用,通过团体治疗,能够帮助学生释放出自身的情绪,并且形成一种具有共情的互动,帮助学生更好的完成身心整合。

4 结语

舞动治疗能够有效的帮助大学生找到自身的能量所在。由于人类的防御机制有多种多样,躯体化就是较为常见的一种,具体表现为:人们心理压力较大,导致身体僵硬失去活力。舞动治疗就是一种较为有效的表达模式,能够使大学生在治疗过程中,不断的放松身心,感受到自身的活力感,帮助大学生逐渐的形成良好的身心状态,使大学拥有健康的人际交往习惯,更

好的在生活中克服人际交往障碍带来的问题。

参考文献:

- [1]孙婕.舞动治疗对当代大学生普及的重要性[J].戏剧之家,2020(18):137.
- [2]岳云帆,赵阳,朱泽军等.舞动治疗对大学生情绪调节自我效能感和人际关系的干预研究[J].华北理工大学学报(医学版),2020,22(02):140-145.
- [3]谢晖,王深.舞动治疗的理论基础与研究现状[J].心理月刊,2018(02):31-33.

作者简介:

陈天意(1994.8.14—)男,汉,研究生,舞蹈编导。