

舞蹈治疗在促进大学生心理健康上的作用

张一涵

(北京师范大学 100091)

摘要: 通过了解,在大学生中抑郁症的发病率逐年增加,大一新生对未来的生活迷茫无助找不到前进的方向,需要开始独立地应对自己的学习生活和人际关系,而高年级的学生担心自己的学业成绩或者就业方向问题。在这个时候,容易出现抑郁、焦虑、孤独、人际交往困难、偏激、固执等不良的心理情绪,对大学生的发展和成长起到了不良的影响。舞蹈治疗作为一种在现代舞蹈上发展而来的心理辅导形式受到了广泛的关注,因而本文着重探讨了舞蹈治疗与其在促进大学生心理健康上的作用。

关键词: 舞蹈治疗;心理健康;大学生;

一、研究背景、目的与意义

(一) 研究背景

舞蹈疗法的起源可以追溯到 19 世纪的现代舞蹈运动。这项运动源于舞蹈可以超越简单的娱乐,并被用作一种交流和表达形式的想法。换句话说,便是情感内容被注入了舞蹈。到 20 世纪中叶,现代舞蹈运动为舞蹈治疗先驱 Marian Chace, Mary Whitehouse, 和 Trudy Schoop 奠定了基础。他们通过将观察、解释和舞蹈元素的操纵纳入实践,为舞蹈疗法奠定了基础。目前舞蹈治疗发展扩展到全球,它的原理应用广泛。在我国,我们大学生受到传统文化的影响,受到的教育大部分是在头脑和意识方面,很少有身体的觉察。大学是人生发展的很重要的阶段,会遇到学习、生活、交友、工作等很多问题,每一个大学生能否健康成长,拥有一个良好的心理素质十分重要。舞蹈治疗为人们提供了一个相互支持的平台,可以进行互动,提升个人觉知能力。通常,舞蹈疗法促进自我意识、自尊,和创建一个表达情感的安全空间。舞蹈治疗的影响虽然短时间内不能看到利益和成果,但是对大学生的心灵起到了净化和启迪的作用,可以塑造他们的性格和个性,影响他们的终身。

(二) 研究目的

舞蹈治疗是艺术与医学领域上的交融,通过舞蹈促进情感的激发、增进感情人际交流、培养审美和情操、增强体质,进而达到辅助治疗的效果。舞蹈具有促进心理健康的功能,具有唤起人心中的美感的作用,一静一动都能刺激人的神经。通过动作将人们内心世界的内化,一切心理活动都可以通过动作表情传达出来,让他人和自己都能了解到自己的思想活动。所以舞蹈是医学心理治疗方法中将生理治疗与心理治疗完美结合的一种形式。通过对他们舞蹈治疗课程,观察他们的肢体动作,了解他们的内心,研究舞蹈治疗给他们带来的心理变化,对效果进行评估,从而位今后舞蹈治疗的深入研究提供依据,并为造成大学生心理压力的常见原因的应对策略提供一种新的手段。

(三) 研究意义

我国的舞蹈治疗目前处于起步的阶段,许多的研究很多只存在于理论方面,国外的舞蹈治疗经过了几十年的发展但是针对普通大学生的研究也比较少。我们以普通大学生为对象,以一种新的视角来研究舞蹈治疗。自从 1994 年中共中央《关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》就正式使用了“心理健康教育”一词,并把

心理健康教育归入德育的范围当中。在 2005 年,教育部再次颁布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,再一次提高了对大学生心理健康教育的重视。

二、舞蹈治疗促进自身发展

(一) 促进情感激发对抗低落情绪

舞蹈之所以能够影响人的心理活动,是因为它能够直接刺激人体的感觉系统如听觉、视觉、触觉等激发人的美感。各个器官通过传递感受信号到神经中枢从而调节大脑皮层直接影响心理活动。舞者的动作会对其视觉、听觉、以及肌肉中的神经末梢等感受器产生刺激,这种刺激被感觉器官转换为神经冲动反映到神经中枢,神经中枢在神经冲动的作用下对其进行反应和调节,可以引起美感,消除负面情绪。

在舞蹈训练中为了展现更好的舞蹈视觉感受我们通常要寻找自己内心的舞蹈感觉,通过寻找到舞蹈感觉并运用到肢体上以完成舞蹈动作。而在舞蹈治疗中音乐引导是较为重要的一环,因为在听觉上的感觉总是会比视觉上感受的舞蹈更能够感受到感情、引起共鸣、赋予人们更多的想象空间。因此情感总是具有一定的指向性和时效性,并与感觉有关,此所谓“触景生情”,故没有感觉就没有情感。

在舞蹈训练中我认为大致可以从身体感知和韵律感知这两方面来对进行教学,寻找舞蹈感觉来触发情感。身体姿态的变化是让学生了解认识自己的身体及各个关节,体态、舞姿与整个空间的结合,靠听觉和视觉刺激去发展身体语言,释放情感。在韵律教学中要特别强调音乐节奏的功能性,它是音乐元素中表现力最强的手段之一,不仅属于时间的范畴,也更反映出音乐的情绪、色彩、内容和最生动的音乐形象,这就是韵律的功能体现。

舞蹈训练通常要持续较长时间,在这种连续不断的刺激中,心理活动会暂时集中感觉舞蹈中的情感而忽略其他事物。当人体动作与情感结合时,会给人带来精神上的享受和肢体充分的舒展的快感,人的身心都沉浸自我满足的幸福感和内心情感与身体语言得以共鸣,这就是身体与心灵和谐统一的状态。这种状态,可以使人的内在情绪得到充分的释放,从而调节心理状态通过与从高雅的艺术中汲取正能量来抵御其他负能量的侵扰。所以舞蹈治疗则是通过听觉、视觉、触觉等汲取情感力量转化为对舞蹈美的感知、理解,在这种审美过程中所产生的赏心悦目、怡情悦性等精神需要满足

后。强化了积极乐观情绪的训练,在潜移默化中对抗着低落情绪,达到舞蹈在情感方面的治疗效果。

(二) 舞蹈治疗利于激发创造力

发现身体的空间有助于激发大学生的创造性思维。关于空间,有接触的空间(shared space)、身体内部的空间(personal space)、容纳身体的空间(body in space)、身体的空间(space in body)。借鉴瑜伽中的呼吸冥想法,通过呼吸来发觉自己身体的内在空间。肢体不断地延伸,探索身体外部的空间。老师可以给出风格不一的音乐,学生们听音乐,自由舞动。不限制某个舞种,也不评判肢体动作的好坏。这样的即兴练习,能够帮助学生打开身体,开发身体的空间,使身体可以感受传达到内心,引起内心的变化,从而帮助更好的释放压力,抒发情感。在起初的阶段,他们需要放弃对意识的控制,让自己的思想和身体放松。主要的方式采用了放松训练,可以是冥想,可以是随着轻柔的音乐缓慢的舒展,在教师的语言、思维引导下,让学生探索自己的内心,并进行深度的自我对话,同学们在无意识状况下进行的身体动作是内心最真实的坦露。在当今竞争激烈的社会中,创造性思维起着至关重要的作用,导师引导学生通过自发性动作寻找空间,认识自己,增强感知力和创造力。

(三) 培养审美和情操

舞蹈是一种极具表现力的艺术形式,通过舞蹈课程,练习者在表现自己的同时培养了自信和气质,在学习和创造舞蹈动作的过程中,学生能够感受到舞蹈中动作美、韵律美、造型美等独特魅力。要引导学生用心感受舞蹈的动作美,运用已知的文化素养去发现美、探索美,在舞蹈的过程当中可以去捕捉舞蹈动作所蕴含的意义,积极运用联想和想象的方法来形成自己对于艺术的独特审美观。使之内化为人的良好气质、品格和修养,树立正确的价值观和积极、乐观、有为的人生态度。积极运用自己的主观能动性和开创性,在学到知识的同时发展创新精神、勇于开拓新的领域和目标,实现自我的人生价值。通过舞蹈提升审美意识,丰富对真善美的理解,能够更好地在之后的生活、工作中带有积极愉快的情绪参与到艺术活动当中。

三、舞蹈治疗增进人际感情交流

舞蹈治疗能够以一种更加新颖舒缓、易于学生接受的方式对学生的心理进行治疗。可能某些学生对自己的心理问题不自知或者对于接受传统意义上的心理治疗会有排斥,从而忽视自己心理上的健康问题。

而通过在大学课堂中积极开设基础舞蹈课程或开展舞蹈社团活动来对舞蹈进行普及,使大学生可以积极地接触到舞蹈这一门类,进而在潜移默化中通过舞蹈教学对学生的心理活动进行正面影响。

(一) 增强自我认同感

在以班级为单位的训练当中,同学之间通过互相交流配合完成群体舞蹈,在这个过程中同龄人之间的交流活动可以使人不由自主地打开心扉。每个人围成一个圆圈,依次自我介绍,与传统言语的表达方式不同,每一个在介绍自己的时候需要带有动作,其他的人进行模仿并说出他的名字。从而让每个人都能在陌生的环境中找到

存在感。在动作的模仿过程中,一般由身体的局部缓慢的动作到大幅度的整体动作,例如手臂之间搭建的传到动作,小组之间的情景互动等等。在当今的社会,在网络化信息化的影响下,人们在享受网络快捷方便的同时,相互的情感交流也被虚拟的网络替代。使得大学生削弱了现实中交往的能力,出现了自我封闭、沟通能力下降的情况,使得有一些大学生存在孤独、被无视的忽略感。通过自我介绍和跟随的体验,能够为大学生提供一个自我展现的机会,通过导师的积极领导,同学们主动地把自己放在目光的聚焦下,锻炼了勇气,增强了自我认同感。

同时因舞蹈教学的特殊性,使得在教学中老师与学生的距离更加的亲近,老师可以对学生变通教学,因材施教。在舞蹈课程与心理治疗相结合的同时注重引导学生感知身体和心灵,给予学生以足够的关注。在教学过程中观察学生的状态,抓住每个学生不同的性格和特点从而帮助学生成长,使学生得以感受到他人的关爱和温暖促进心理健康。不仅要考虑到舞蹈对学生身体素质能力的提高,还要让学生感到舞蹈教学治疗过程中所带来的乐趣。

(二) 增强团队合作力

从一开始领悟的阶段,即对于身体的感知,到后来团队协作的编舞,每一个环节都十分重要。两个人从互不相识的陌生人,通过肢体的接触,感应对方通过互动产生的反应,这一种方法不需要专业的舞技,也不需要优美的舞姿,需要的是双方身体之间的对话。学生在规定的时间内完成并且进行成果展示,通过群体的行为构成舞蹈,并且培养了积极配合意识和团队合作意识。当同学们共同为一个目标而努力时,如果有一个人提出了有利的意见,都会得到大家的肯定和支持,这是大学生对于创造和表达的很大的鼓励。经过舞蹈治疗的训练,同学之间的交际能力合作提升,摆脱孤独、寂寞的心理,在团队中乐于助人,更加明确自己的任务,提升自我价值。

结语

各界的压力、激烈的社会竞争、繁重的学习负担、严峻的就业形式引发了学生的很大的心理问题,通过以上的种种讨论可以体现出舞蹈治疗对于大学生的心理健康有较强的正面健康促进作用。随着美育教育的普及,人们意识到舞蹈对人的影响是潜移默化的,给人带来的不只是一时的利益和成果,能够看出舞蹈对大学生的心理健康有着不可替代的作用。

参考文献:

- [1]周宇.舞蹈治疗的回顾、现状与展望[J].北京舞蹈学院学报,2016,(1):80-84.
- [2]何瑾,刘海骅.舞蹈治疗及其在大学生心理健康教育中的应用[J].高校辅导员,2013,(6):6-7.
- [3]陈翟鹿子.舞蹈治疗对大学生人际关系及情绪心理的干预研究--以上海体育学院学生为例[D].上海:上海体育学院,2017.
- [4]马古兰丹姆,刘坚,陈翟鹿子,赵琦.舞蹈治疗对大学生人际交往能力与情绪的影响[J].上海体育学院学报,2019,43(02):86-90+96.