

舞蹈疗愈与传统心理辅导的互补性研究——以高校学生群体为例

孔芮

安徽粮食工程职业学院，安徽合肥，230011；

摘要：随着高校学生心理健康问题的复杂化，单一的谈话式心理辅导在应对深度情绪障碍与社交防御时面临挑战。本文旨在探讨舞蹈疗愈与传统心理辅导在高校心理健康教育中的互补机制。通过对高校学生心理特征的分析发现，舞蹈疗愈以“动作”为媒介，能够有效突破言语防御，触达个体的无意识领域与情感深层；而传统心理辅导则擅长逻辑梳理、认知重塑与行为指导。研究认为，二者的结合实现了“由体及心”与“由心及行”的逻辑互补：舞蹈疗愈为传统辅导提供了具身化的表达渠道和即时性的情绪释放，传统辅导则为舞蹈体验提供了理性整合与认知升华。基于此，本文构建了一个“身心协同”的高校心理干预模型，并提出相关实践路径，以期为高校心理健康教育的多元化转型提供理论支撑与实践参考。

关键词：舞蹈疗愈；传统心理辅导；高校学生；互补性；具身认知；心理健康教育

DOI：10.64216/3080-1494.26.03.093

引言

当前，我国高校心理健康教育正面临前所未有的复杂环境。随着社会竞争压力下移，高校学生群体在学业成就、社交情感及自我认同等方面承受着多重压力，心理问题呈现出隐蔽性强、防御性高及述情障碍明显等新特征。传统的心理辅导模式多以认知行为疗法（CBT）或人本主义谈话疗法为主，强调通过言语逻辑进行认知重塑。然而，在实际教育实践中，部分学生往往因过度理智化而形成较强的言语防御，导致咨询陷入“谈话僵局”，难以触达潜意识深处的情绪创伤。在此背景下，作为表达性艺术治疗重要分支的舞蹈疗愈逐渐进入学术视野。舞蹈疗愈强调身体动作与心理状态的内在统一，通过非语言的律动打破心理防线，为高校心理健康教育提供了全新的介入视角。

从国内外研究现状来看，西方学术界对舞蹈疗愈（DMT）的临床应用已有近一个世纪的探索，建立在精神分析与生物力学基础上的理论体系相对完备。国内相关研究虽起步较晚，但在国家全面推进“五育并举”及加强学生心理健康工作的政策驱动下，艺术教育与心理育人的结合已成为热点，然而现有文献多聚焦于单一疗法的有效性实证，缺乏将身体律动与逻辑谈话进行系统性互补的理论建构。因此，本研究旨在深入探讨舞蹈疗愈与传统心理辅导在高校环境下的互补逻辑，分析二者在介入维度、表达媒介及疗效周期上的内在关联。通过文献法与逻辑演绎法，本文试图构建一套具身认知视角下的“舞-谈”结合干预方案，这不仅有助于丰富高校

心理育人的理论内涵，更对构建多元化、深层次的学生心理支持体系具有重要的现实意义。

1 核心概念界定与理论基础

深入探讨舞蹈疗愈与传统心理辅导的互补性，首要前提是明确其核心内涵与共生的理论根基。本研究立足于跨学科视角，对以下核心维度进行界定：

1.1 舞蹈疗愈（DMT）的学术内涵

舞蹈疗愈并非传统意义上的艺术表演或技能教学，而是一种将肢体动作作为心理表达与疗愈媒介的表达性艺术治疗手段。它基于身体动作反映心理状态的假设，通过非言语的律动、镜像互动及节奏调节，促进个体在情感、认知及物理维度的深度整合。在高校实践中，它侧重于引导学生重建身体觉察，通过具身化的动作释放被言语遮蔽的压抑情绪。

1.2 传统心理辅导的范畴

本文所指的传统心理辅导，主要涵盖以言语交流为核心载体的咨询模式，如认知行为疗法（CBT）、人本主义疗法及心理动力学咨询。其逻辑基础是通过逻辑化的对话，协助学生梳理思维误区、强化自我效能感。在高校环境中，它是解决学生学业规划、人际冲突及认知重塑的主流途径，强调理性的认知介入。

1.3 具身认知理论基础

这是连接身体律动与心理逻辑的核心学理。具身认知理论认为，人的心理过程并非大脑的孤立加工，而是

身体、神经系统与环境协同作用的结果。对于高校学生而言,心理压力的本质往往表现为身体的紧绷与感知觉的钝化。通过肢体动作介入(由外而内)直接调节生理唤醒水平,能为言语层面的认知改变(由内而外)提供必要的生理保障与心理空间。

1.4 身心统一的整合框架

表达性艺术治疗理论认为,个体的心理表达存在“动作-图像-言语”的连续谱。舞蹈疗愈通过感性体验打破心理防御,而传统辅导则通过理性整合固化治疗效果。这种“感性激活”与“理性升华”的交织,构成了本研究探讨两者互补性的逻辑起点,为构建高校“身心协同”干预模型奠定了坚实的学理支撑。

2 高校学生群体心理特征与需求分析

在探讨干预模式之前,必须深入理解高校学生这一特殊群体的心理生态。当前大学生正处于“成年初显期”,其心理特征与需求呈现出高度的复杂性,主要体现在以下几个维度:

2.1 高理智化防御与言语表达的局限

高校学生普遍受过良好的高等教育,逻辑思维能力较强,但也容易将“理智化”作为一种心理防御机制。在传统心理辅导中,他们往往倾向于用逻辑解释问题,而非直接面对真实的情绪。这种“谈话屏障”使得辅导容易停留在认知表层,难以触达核心的潜意识冲突。舞蹈疗愈作为非言语干预,恰好能绕过这种严密的言语防线。

2.2 普遍性的社交焦虑与身体意象偏见

随着社交媒体的深度渗透,高校学生普遍面临“容貌焦虑”与“社交评价焦虑”,导致个体与身体的关系日益疏离,出现明显的身体紧张或感知迟钝。这种身心断层不仅加剧了学生的孤独感,也削弱了其自我认同感。他们迫切需要一种能够缓解身体压力、重建正面身体意象的干预手段,以改善其在人际互动中的自信心。

2.3 情感表达受限与“述情障碍”

在学业压力与竞争环境的双重挤压下,部分学生表现出典型的情绪隔离状态,即难以准确识别或用言语描述内心感受(述情障碍)。传统的谈话疗法要求学生具备较高的情绪觉察和表达能力,而舞蹈疗愈则提供了一种“先于言语”的表达方式。

2.4 传统辅导模式的现实局限

目前高校心理健康中心多采用个体预约咨询,虽具专业性,但由于其“病理化”标签较重,常令部分学生

望而却步。高校学生群体对趣味性、体验感更强的团体干预模式有着更高接受度。舞蹈疗愈以其艺术性和低威胁性的形式,能够有效降低学生的求助阻抗,满足其在轻松氛围中进行自我探索与情感调节的需求。

综上所述,高校学生群体在认知、情感与身体层面的多重需求,决定了心理健康教育必须超越单一的谈话范式,向更加多元、具身的方向演进。

3 舞蹈疗愈与传统心理辅导的互补性分析

本章是本文的核心,旨在通过对比与整合,深入解析舞蹈疗愈与传统心理辅导如何在功能与逻辑上形成有机互补。这种互补关系主要体现在以下三个维度:

3.1 表达媒介的互补

“动作律动”与“逻辑言语”的交织 传统心理辅导高度依赖语言作为媒介,虽然在处理清晰的逻辑问题和认知偏差时效率极高,但在面对学生无法用言语捕捉的模糊情感(如莫名的空虚感、深层的创伤记忆)时,往往会出现“词不达意”的窘境。舞蹈疗愈则以身体银幕为载体,通过自发性动作触达潜意识,将无法言说的情绪具象化。这种“非言语”到“言语”的转化逻辑,使得学生能够先通过动作“宣泄”和“呈现”,再由传统辅导进行“命名”和“阐释”,极大提高了干预的精准度。

3.2 介入维度的互补

“生理调节”与“认知重塑”的并行 传统辅导侧重于“由内向外”的认知修正,而舞蹈疗愈则侧重于“由外向内”的生理唤醒。根据具身认知视角,身体的紧张状态会反向强化焦虑思维。舞蹈疗愈通过节奏化的呼吸与肢体延展,直接作用于个体的植物神经系统,降低皮质醇水平,缓解肌肉痉挛。这种生理层面的放松为传统心理辅导营造了极佳的“心理安全窗”。当学生的身体不再处于防御状态时,其对传统咨询中认知干预的吸收率和转化率将显著提升,实现了身心双向的协同修复。

3.3 干预深度的互补

“防御突破”与“理性整合”的闭环 高校学生常因自尊心强而表现出理智化的防御机制。舞蹈疗愈具有天然的“游戏属性”和艺术隐喻,能有效降低学生的心理戒备,使其在律动中不自觉地释放真实自我。然而,单纯的身体释放若缺乏理性的梳理,其疗效往往难以持久。传统心理辅导在此刻介入,通过反思、讨论和总结,将舞蹈中的感性体验转化为深刻的自我洞察,并将其固化为稳定的行为模式。

3.4 疗效周期的互补

“即时解压”与“长效成长”的统一。舞蹈疗愈通常具有立竿见影的即时泄压效果，能迅速改善个体的当下心境，非常适合应对高校期末考周、答辩期等突发性压力时段。而传统心理辅导则擅长长程的人格重塑与社会适应性培养。二者的结合使得辅导过程既能通过舞蹈获得“即时满足”，维持学生的参与动机，又能通过谈话确立“长远目标”，保证心理发展的持续性。

4 构建“舞-谈”结合的高校心理干预模型

在明确了互补机制的基础上，本章旨在探索如何将舞蹈疗愈与传统心理辅导有机整合，构建一套符合我国高校实际的干预模型。该模型核心在于打破学科壁垒，形成“具身感知—情感表达—理性整合”的闭环路径。

4.1 分阶段的干预流程设计

初始期（身体唤醒与破冰）：利用舞蹈疗愈的律动游戏降低个体的言语防御。通过简单的身体镜像练习（Mirroring）建立咨询师与学生、或团体成员间的共情链接，营造安全、非评判的氛围。

深入期（具身表达与情感外化）：引导学生将特定的压力或创伤体验转化为抽象的动作。在身体律动达到情感高潮或冲突点时，适时引入传统辅导的提问技术，帮助学生在动作停顿间进行即时的话语表达，捕捉瞬时的潜意识闪现。

整合期（认知升华与行为锚定）：咨询师协助学生将舞蹈中的身体体验翻译成心理认知。通过谈话将感性的身体意象转化为理性的自我觉察，并将这种积极的身体经验通过特定的“动作锚点”固化下来，以便学生在日常生活中自我调节。

4.2 空间与载体的创新应用

多功能咨询室建设：高校应改造传统的“对坐式”咨询室，增加软质地面与多媒体律动空间，使环境具备支持身体表达的物理条件。

“第二课堂”模式推广：将“舞-谈”模型转化为校级心理社团活动、心理素质拓展课或考前泄压工作坊，降低心理干预的临床化色彩，提高学生的参与意愿。

4.3 跨学科的师资协同机制

模型要求心理咨询师具备基础的身体觉察引导能力，或由艺术教师与心理专业教师组成“双师型”团队。通过联合个案督导，确保身体律动不流于娱乐化，谈话

辅导不陷于枯燥化。

4.4 数字化技术的赋能

利用智能穿戴设备监测学生在舞蹈疗愈过程中的心率变异性（HRV）等生理指标，为传统谈话辅导提供客观的生理反馈数据，使互补过程更加科学化、精准化。

5 结论

本研究证明，舞蹈疗愈与传统心理辅导在高校心理健康教育中展现出显著的逻辑互补与功能协同效应。研究发现，舞蹈疗愈凭借其“具身性”与“非言语”特质，能有效绕过高知群体严密的理智化防御，触达深层情绪并缓解躯体化症状；而传统心理辅导则通过逻辑梳理与认知重塑，为感性动作经验提供了理性的意义整合，确保了干预效果的稳定性与持久性。二者的结合构建了从“身体感知”到“情绪释放”再到“认知升华”的完整疗愈闭环。为此，高校应积极创新干预范式，将具身干预纳入心理支持体系，开发针对特定心理需求的艺术疗愈工坊；同时优化物理环境，建设兼具律动与静修功能的多模态心理空间，并建立心理专家与艺术教育者的跨学科协作机制，培养具备动作观察与心理干预能力的“双师型”人才，从而构建更加全面、科学的具身心理育人评价体系，促进学生身心统合及人格健全发展。

参考文献

- [1] 陈心怡. 基于具身认知理论的舞蹈疗愈对大学生焦虑心理的干预机制研究[J]. 艺术家, 2025(11): 40-42.
- [2] 李瑾, 董静, 苻玲美. 具身认知理论在大学生心理咨询中的应用[J]. 心理月刊, 2022, 17(03): 224-226. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2022.03.077.
- [3] 艾琳. 基于具身认知理论的高校心理健康教学设计探索[J]. 教育观察, 2025, 14(29): 56-58. DOI: 10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2025.29.007.
- [4] 檀娅娅, 刘军, 王书敏. 高校心理健康课具身认知教学设计实证研究——以“情绪管理”模块为例[J]. 传媒与艺术研究, 2025(02): 173-179.
- [5] 顾莹. 具身认知理论下高中心理健康教育教学研究[J]. 当代家庭教育, 2025(12): 62-64.

作者简介：孔芮（1996.04-），女，汉族，安徽省合肥市，安徽粮食工程职业学院，硕士研究生，助教，应用心理学。

课题：安徽粮食工程职业学院2025年院级质量工程课题“粮食主题舞蹈疗愈剧场对高校学生的身心干预研究”（项目编号：Ahly2025018）