

舞蹈是有节拍的步调，
就像诗歌是有韵律的文体一样。

—— 培根

舞 石 开

舞 石 开

刘厦静 著

舞蹈及舞蹈教育初探



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

舞研舞语

——舞蹈及舞蹈教育初探

刘厦静 著

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

舞研舞语 : 舞蹈及舞蹈教育初探 / 刘厦静著. --
北京 : 人民邮电出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-115-34939-2

I. ①舞… II. ①刘… III. ①舞蹈—教育理论—研究
IV. ①J7-4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第048977号

内 容 提 要

本书从舞蹈教育的角度, 介绍了舞蹈的历史起源、舞蹈教育的历史与现状、舞蹈美育概念、舞蹈家的培养历程, 探讨了教育舞蹈与业余舞蹈的区别、高等舞蹈教育的历程、西方舞蹈对中国舞蹈的影响, 以及宗教因素对舞蹈的影响、舞蹈技术和舞蹈教育的社会功能。

本书适合舞蹈艺术院校的师生以及对舞蹈感兴趣的读者阅读参考。

◆ 著 刘厦静

责任编辑 李宝琳

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2014 年 5 月第 1 版

字数: 150 千字

2014 年 5 月河北第 1 次印刷

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

序 言

肖苏华

20年前，一个来自江西的小女孩怀着心中的梦想考进了北京舞蹈学院附中，开始了她漫长而艰苦的追梦之旅。她从学习中国民族舞起步，北京舞蹈学院附中毕业后又毅然做出了一个别人意想不到的决定——报考北京舞蹈学院芭蕾舞系本科，专攻芭蕾舞专业，并被顺利录取。对于一个年仅十几岁的女孩而言，做出这个决定实在是需要很大的勇气，因为这意味着几乎要从头开始学习一个新的专业，就好比一个学了好几年二胡的学生要“改行”学习小提琴，或者一个学习京剧的孩子要“改行”学习西洋歌剧一样。当年我正在芭蕾舞系为本科学生教授编导课，这才认识了这个叫刘厦静的女孩子。她那刻苦认真的学习态度、本真朴实的性格、顽强执着的精神都给我留下了深刻印象。

2001年本科毕业后刘厦静留校任教。留校任教对于任何一个毕业生而言都是一个很高的荣誉，同时也是一辈子都可捧在手里的“铁饭碗”。她本来完全可以“安分守己”，每天按时进教室上课即可。然而刘厦静并未满足于现状，也没有停止追梦的脚步，经过两年的认真准备，她又开始在曲皓和李春华两位教授的指导下攻读硕士，并于2006年毕业获得了硕士学位，成为北京舞蹈学院的一名讲师。几年之后她又开始“不安分”了，

于2011年考进中国艺术研究院舞蹈研究所，在欧建平教授门下攻读博士学位，在追梦的征途上她又迈出了新的、非常坚实的一步。我在舞蹈学院执教55年，据我了解，一直在本院读附中、本科和硕士后下定决心继续读博的人员至今只有两个人。因此我不得不佩服刘厦静的执着与勇气，不得不佩服她一步一个脚印追求自己梦想的可贵精神。于是我不由得想起丑小鸭的童话故事，或许刘厦静还未完全变为一只美丽的白天鹅，但是我相信她已长出了天鹅的翅膀，也相信这只天鹅一定会展翅高飞，会继续飞向她的梦想……

目前，刘厦静一边作为国家公派的访问学者在美国纽约大学进行为期一年的西方舞蹈学的研修，一边准备在今年进行博士论文答辩。没有想到在今年春节过后她找到我为她即将出版的一本书撰写序言。听着她诚恳请求的声音，看着她充满信任的眼神，我无法拒绝……

阅毕此书，我深感此书充满亲和力。首先，本书不仅语言平实，还有大量作者的亲身经历，这些经历也是众多舞蹈人的缩影，让人读来非常亲切，仿若置身其中。其次，作者对于舞蹈史与现状的了解非常详细、透彻。书中总在无意间提及的中外芭蕾发展史与道布勒的教学理念、方法实则为众多舞蹈人提供了一个简洁明了的专业知识脉络表。而此书最大的优点就是作者的“桥梁”意识。作者从小便接受了最专业的舞蹈教育，直到后来读博、出国。在研究舞蹈的领域，她已经具备了很扎实的知识储备。但她却很奇妙地对普及舞蹈与群众文化教育产生了兴趣。我们以往总能听见舞蹈教育，而作者却在文中论述了教育舞蹈，即以舞蹈作为教育手段，面向大众进行舞蹈美育。这种美育并不要求训练出高、精、尖的舞蹈人才，其目标在于对人格的培养。她就此提出了自己的研究结果及看法：一、要有健全的管理体制；二、要有科学的方法，尽量是寓教于乐型的。寓教于乐，

这一点非常重要，兴趣教学是早年间就已经提出的教学方法。但无奈升学压力等因素，在中国能够真正做到兴趣教学的机会少之又少。但舞蹈作为美育的一种，就是要激发人们心底对各种生命经验的感觉，从而开发创造力。因此，“乐”之，非常重要。作者深刻地明白这一点，于是从“教育舞蹈”的理念到切实研究美国威斯康星大学舞蹈系创始人道布勒女士的教育理念及方法，作者的视角始终没有离开舞蹈的普及教育。她对于“民情”的关注着实使人信服，在置身其中潜心思考之后，她对于人们以往普遍忽视的业余舞蹈给出了自己的看法，她认为：“业余舞蹈既不是娱乐舞蹈，也不是把职业性的舞台搬下来简化，业余舞蹈是以提高精神生活为其独有理念，所以也有其独有方法……是要能够在每日有限的时间内学习和练习的……是一种成年人接受的教育舞蹈。”作者对于业余舞蹈的关怀也许不仅仅来自于她自身广博的知识储备量，也许还由于她尊重自己幼年不成熟的学舞经历。在书中我们不仅可以看见许多作者幼年参加少年宫表演时的照片，而且可以看见她成年后为少年宫编排的节目，她还与我们分享了自己上舞蹈学院附中、大学时的点点经历。带着痛苦与欢乐，感悟与深思的舞蹈女孩就这样出现在我们的眼前。

对于舞蹈普及教育的研究不仅对于基层舞蹈的创建与发展有所推进，同时对于整个中国舞蹈事业的发展都是可以提供思考的。让我们这样思考一下，全世界艺术发展相对繁荣的中心在美国，舞蹈亦然，这不能否认经济的发达所带来的深刻影响。中国舞蹈事业发展已过半个世纪，取得了非常伟大的成就，但同时随着对于舞蹈的研究越来越精深，它离群众也越来越远了。作者敏锐地察觉到了这一点，于是以一个专业舞蹈人的视角从相反的方向入手，审视群众文化逐渐繁荣的现象与根源，为专业舞蹈人的创作、表演、教学提供了一个可发展的基础，将他们的视角拉入一个较新的领域，具有一定

的“承上启下”的作用，是为价值之所在。不仅如此，作者甚至还关注了由舞蹈衍生并繁荣的周边产业。在文中她多次提及的舞蹈用品“一条街”现在几乎在每一所舞蹈学校附近都可以找到。但作为专业的舞蹈研究者，很少有人去关注这些周边产业的发展情况，而大多较为关注专业本身。但是作者则研究陈述了这一产业的起与兴，并从侧面反映出舞蹈发展的状况，可谓另辟蹊径。

此外，关于舞蹈所产生的魅力是什么，或许每个人都有自己不同的解释。而作者认为“舞蹈除了其转瞬即逝带来的鲜活性之外，还有一个魅力就在于表现性，舞蹈更为本质的特征是‘只可意会，不可言传’”。表现，并非单纯的模仿，是加入了人们自身对于事物的感觉与理解，经过高度的身体概括而形成的。这在一般意义上确实是毫无异议的，因为通过大量证据表明，舞蹈脱离了“向神献祭”的作用之后越来越倾向于个人的感情抒发了。但是同时困扰我们的是舞蹈中的技巧部分，众所周知，技巧是舞蹈中十分重要的存在（这里的技巧并非狭义上的常规技巧，而是广义上所有包含技术性的动作），之所以重要是因为没有它不好看，尤其是参加比赛或面向大众时，可过分重视它又会使作品缺少了艺术性。于是关于技巧的存在问题一直是舞蹈工作者无法规避的问题。而作者说到舞蹈拥有的众多魅力之一是“表现性”，这似乎是可以纳入思考的一个答案。技巧是需要具有表现性的，换言之，它不是一个独立的存在，它要符合作品或者演员所表达的情绪才会使舞蹈具有魅力。这也正是作者在前文就芭蕾舞的技术与艺术的关系中所讨论的：芭蕾技术绝非艺术的补充，而是艺术本身！这并不是说技术就是艺术而可以随便使用，只讲究它的难度而不讲究它的艺术感觉，而是说技术要提高自己的自觉地位，以艺术的眼光来看待并且筛选，这是一个非常值得思考的辩证问题。

不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。作者以一舞人之躯，一点一滴积累着自己的体会与思索。虽不及大家之言，洋洋洒洒，挥毫而就，激昂千里，但却是精力而成。一字一言皆是平时点滴最真实、最朴素的呈现，让我们在阅读的同时仿佛倾听作者亲口诉说。此书不仅可为各位同行抛砖引玉，更可为喜欢舞蹈的非专业人士打开了解之门。

目 录

第一章 舞蹈与舞蹈教育 //1

第一节 大家说舞——舞蹈的起源、性质和发展历史 //4

第二节 舞蹈教育 //10

第三节 舞蹈美育 //15

第四节 舞蹈家的摇篮 //19



第二章 教育舞蹈与业余舞蹈 //37

第一节 什么是教育舞蹈 //40

第二节 教育舞蹈的兴起 //42

第三节 由业余舞蹈转换成专业性舞蹈教育 //49

第三章 由道布勒舞蹈教育引发的思考 //61

第一节 美国道布勒高等舞蹈教育 //64

第二节 中国高等舞蹈教育 //70

第三节 芭蕾的美学含义 //74

第四章 西方舞蹈对中国舞蹈的影响 //79

第一节 芭蕾舞学说 //82

第二节 早期芭蕾的形成和发展 //83

第三节 浪漫芭蕾 //88

第四节 古典芭蕾 //89

第五节 现代芭蕾与当代芭蕾 //92

第六节 启蒙时期的中国舞蹈 //95

第七节 起步和发展中的中国芭蕾 //100

第八节 西方舞蹈对中国舞蹈的影响 //106

第五章 宗教主题下的舞蹈和芭蕾中的宗教元素 //109

第一节 宗教在舞蹈艺术中的地位与作用 //112

第二节 向宗教顶礼的芭蕾形态 //119

第六章 舞蹈技术与艺术的关系 //123

第一节 产生舞蹈艺术美的根源 //126

第二节 技术是舞蹈动作的手段 //127

第七章 舞蹈教育与社会经济效应 //139

第一节 舞蹈教育的社会功能及社会功利作用 //142

第二节 中国舞蹈对文化产业的推动作用 //142

第三节 舞蹈文化产业对经济的影响和作用 //144

第八章 舞蹈文化的传承与创新 //147

第一节 中西舞蹈文化的比较 //150

第二节 中国芭蕾的传承与创新 //160

第三节 中国现代舞的传承与创新 //165

第四节 舞蹈的模仿论与表现说 //171

第五节 后现代主义下的舞蹈 //177

结 语 //181

后 记 //183

参考文献 //185





第一章

舞蹈与舞蹈教育



舞蹈是什么？保罗·瓦莱里认为：“舞蹈乃为一种庄严之举，舞蹈是一种极重要的艺术门类。舞蹈又是一种从人自身引申出来的艺术。”

玛丽·魏格曼说：“舞蹈是无法压抑的种种人类经验。”福金则称舞蹈为符号的发展，是流动的雕塑，是一种生动的语言，是使人翱翔在现实世界之上的一种流动的艺术活动，要求人们直接传达情感而不要拐弯抹角。苏珊·朗格认为：“舞蹈是一种活跃的‘力的意象’或者说是一种‘动态意象’。”朗格所说的“意象”指的是纯粹虚幻的对象，所以她又把“舞蹈创造”视为一种“虚幻的力的意象”的创造。库尔特·萨克斯则说：“舞蹈是一切艺术之母。”之后，他又进一步强调说：“舞蹈打破了肉体和精神的界限，打破了沉溺于情欲和约束举止的界限，打破了社会生活和宣泄个人特性的界限，打破了游戏、战争与戏剧的界限，打破了一切由更为高级的文明形成的各种界限。”

中国艺术研究院研究员欧建平先生说：“‘舞蹈’顾名思义，是由‘手舞’与‘足蹈’构成的。据说，‘舞蹈是魔术’，‘舞蹈是武术’，‘舞蹈是爱术’，‘舞蹈是医术’。”他还说：“舞蹈是一切语言之母，舞蹈是团结之术，舞蹈是艺术之母，舞蹈是教化之术，舞蹈是生命之术，舞蹈是创世之术。”

研究和了解舞蹈与舞蹈教育，对于进一步继承和发展舞蹈文化艺术、加强精神文明建设有着巨大的现实作用。

第一节

大家说舞——舞蹈的起源、性质和发展历史

在漫长的原始社会中，人类从事着最简单的生产劳动，这构成了当时的主要社会生活。

舞蹈是原始社会中一种极其普遍的现象，因为在原始群居的人类社会中，尚未形成语言，舞蹈便成了人们相互交流感情的工具。库尔特·萨克斯说：“舞蹈不是一种仅为人们所能容忍的消遣，而是全部落的一种很严肃的活动。”在原始社会中，人们的生活离不开舞蹈。在生育、婚丧、播种、收割、狩猎、宴会等场合中，人们都需要舞蹈。对此，萨克斯认为：“舞蹈是拔高了的简朴生活——这种说法道出了舞蹈固有的全部特征和最完整的含义……因此，还是让我们把舞蹈看成是与劳动项目无关的有节奏的活动。”

在人类的思维与意识尚处于蒙昧的时代中，舞蹈便成了人们信仰神灵与崇拜万物的重要渠道。在原始社会中，舞蹈是一种精神寄托，是人类宣泄情感的方式和手段。部落里能歌善舞的长老被看作是富有“通神”灵性的人，是最出色、最受欢迎、最受尊敬的舞蹈教育家。

今天，在探寻舞蹈的历史后，我们发现原始人在吃饱后会敲打着种植工具和狩猎工具，并伴随着敲打声引吭高歌，手舞足蹈，抒发他们在狩猎时或种植后获得丰收的喜悦心情。有的人会模仿和再现他们在狩猎或种植过程中的动作，从而使内心得到满足并获得快感。

当收获时，北美洲和南太平洋的土著人会举行舞蹈节。当因很久捉不到牛而面临着被饿死的危险时，北美洲的土著人会跳“野牛舞”，直到野牛出现。印第安人认为，野牛的出现是和舞蹈有因果关系的。

我国的纳西族有一种从古代流传下来的舞蹈叫“阿仁仁”。在跳这种舞蹈的过程中，人们的表现极其激烈和紧张，动作十分迅速。女人发出急促的吆喝声，男人则发出洪亮的呼喊声，他们在明快的节奏下边唱边跳。爱斯基摩人的模仿式舞蹈则往往表演神或模仿鸟兽的滑稽形状，他们的动作是由打击响鼓和歌唱的节奏控制的。

诸多历史资料表明，原始舞蹈出现在狩猎、出征、收获、治病、祈祷等活动中。人们将舞蹈作为一种获得神力的手段和工具。

在原始社会中，舞蹈十分受人欢迎，是人们最为依赖的工具。那时候的舞蹈与舞蹈教育几乎达到了人类历史最初时期的最高峰。中国历代出土的文物以及一些文献记载证明了在原始社会中人们为了生存和繁衍子孙，要刀耕火种、狩猎围猎。由于舞蹈与人的生命运动最接近，因此它成为人们生产与生活中的一种需要。

一个婴儿在刚出生时就会手舞足蹈，这是人的本性使然。在原始社会中，原始的生产劳动给蒙昧的人类留下思维印记，自然而然地便产生了舞蹈。舞蹈之所以被称为是一种“爱术”，是因为在原始的群居生活中，人们之间会产生种种肉体接触，进而产生原始的暧昧，这使得舞蹈成了一种宣泄情感的方法 and 手段，用以表达人们的情感 and 需求。舞蹈之所以被称为是一种“生命术”，是因为人类的思想最初是通过动作来传达的，而动作是舞蹈的第一要素。有了人类后便有了舞蹈，当人在舞蹈时，可以显示出旺盛的生命力。

“昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阔而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞而宣导之。”《吕氏春秋》中的这段记载说明我国古代舞蹈的产生也是为了缓解人们郁闷、压抑的心情，帮助人们活动筋骨。

英国哲学家赫夫洛克·埃里斯在他的《生命的舞蹈》一书中说：“如果我们漠视舞蹈艺术，我们不仅对肉体生命的最高表演艺术未能理解，而且对精神生命的最高象征也一样无知。”

赫夫洛克·埃里斯将舞蹈与生命紧密地联系在一起，并把它看成是生命的最高表现与最高象征。美国当代美学家苏珊·朗格夫人指出：“在一个由各种神秘的力量控制的国土里，创造出来的第一种形象必然是舞蹈形象。因此舞蹈可以说是人类创造出来的第一种真正的艺术。”

美国“现代舞之母”伊莎多拉·邓肯说：“舞蹈不仅是一门运用人体动作来表现人类灵魂的艺术，而且是一种完美的人生观的基础。它比人们想象的远为自由，远为和谐，也远为自然。它不像一般人都相信的那样只是一套任意规定的、只不过是用机械方法贯穿起来的动作，这样的动作即使完全像机械一样，它们也是不能冒充艺术的。动作不是舞蹈的目的，只是手段而已。”

邓肯对于身心一元论做出过精辟的解释：“人体和人心之间始终存在着对应关系，这一点古人是从不忽视的，但我们现代人却时常误解。柏拉图跳过舞，古代的官员也曾这样做过，就是这种风习使他们的思想变得高雅而敦厚，使他们变得万世不朽。这是十分自然的，因为身体的动作会影响心灵的活动，譬如一个简单的仰头动作，就能使我们拥有一种狂热的激情，一种欢乐的、勇敢的或者期待的强烈感受。各种各样的姿势都会这样那样地激起人们相应的内在情绪，与此同时，这些姿势包含一种力量，这种力量可以直接