

中国心理品牌论坛组委会推荐

舞动

以肢体创意开启
心理疗愈之旅

[美] 琳达·晓乔 著

*Entering
Dance Movement
Therapy*

世界舞动治疗先驱

简·西格尔女士的嫡传弟子 倾情之作

表达艺术治疗(系列)

一本中西合璧的舞动治疗教科书

帮你疏导内心的不良情绪，接纳和整合全新的自我，从而完成生命的重建。

中国人民大学出版社

表达艺术治疗(系)(列)

舞动

以肢体创意开启心理疗愈之旅

Entering Dance Movement Therapy

[美] 琳达·晓乔 著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

舞动：以肢体创意开启心理疗愈之旅 / (美) 琳达晓乔著. -- 北京：中国人民大学出版社，2018.9

ISBN 978-7-300-26111-9

I. ①舞… II. ①琳… III. ①舞蹈—应用—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 191794 号

舞动：以肢体创意开启心理疗愈之旅

【美】琳达晓乔 著

Wudong: Yi Zhiti Chuangyi Kaiqi Xinli Liaoyu Zhi Lü

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 170mm×230mm 16 开本

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 张 17.5 插页 1

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

字 数 300 000

定 价 89.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

艺术是直达心灵的捷径。如果以言语为媒介进行的传统心理治疗想得到较好的疗效，首先要解决的就是“通情”问题。表达性艺术治疗（Expressive Art Therapy）就像是一个通情高手，它以形象思考的方式减少来访者的心理防卫，在不知不觉、无预期的情境中疗愈心灵，生发力量，催生洞见，促进创造。近些年，我国国内越来越多的治疗师开始关注、接受、学习并实践艺术治疗的技术与手段。

表达性艺术治疗以绘画、舞动、音乐、戏剧等各种艺术的媒材来表达人们内心的思绪、感受及经验，构成了一个丰富多彩而生动的非语言心理治疗谱系。其中，舞动治疗（Dance Movement Therapy）是这个谱系中最为亮丽的彩练，在自发和创造性的舞动中抚慰心灵，激越生命。自 2013 年起，我们荣幸地邀请到了美国最大的行为健康医院——阿勒克山行为健康医院（Alexian Brothers Behavioral Health Hospital AMITA Health System, ABBHH）^① 表达艺术治疗中心主任、专业教育学院及实习研究生院的高级督导琳达晓乔女士来我校为相关专业的学生系统地传授舞动治疗课程，同时也连续三年派出九位教师到 ABBHH 短期研修，这对于舞动治疗在国内的发展起到了积极的推动作用。

琳达晓乔是美国执证高级心理咨询师、美国认证高级舞动治疗师，具有 20 多年治

① 2018 年 7 月更名为阿米塔健康系统行为医学院（AMITA Health Behavioral Medicine）。——作者注

疗各种心理行为病症的临床经验。她虽然长期旅居美国，却始终秉持高尚的家国情怀，践行夙愿，通过授课、演讲、著述等多种形式在中国国内传播舞动治疗领域的理论研究和实践智慧。《舞动：以肢体创意开启心理疗愈之旅》可谓琳达晓乔女士专门针对国内的读者编写的一部较为完整的舞动治疗专业教科书。本书理论结合实践，图文并茂、深入浅出，不仅较为全面地介绍了舞动治疗的学科体系，还结合她本人的临床实践，通过案例示范加深学习者对相关知识的深层次的理解。我相信，对于国内舞动治疗专业化、规范化、系统化的发展，这将是一个新的起点。

张军

北京师范大学珠海分校教育学院副院长

随着心理行为健康领域的发展，有着近 80 年历史的舞动治疗在理论建树和临床运用上都展现出迅速而积极的变化。从潜意识动力心理学到生物神经行为科学的转移，舞动治疗的各种流派、模式在临床实践中不断产生和认证。

舞动治疗目前主要有以下几个流派。

1. 心理分析和心理动力治疗流派。这个流派以西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）的理论为基础，肢体潜意识的挖掘为主导线索，寻找出童年心理创伤的根源，通过肢体的自发舞动打开常年封锁的情感闸门。这类舞动治疗模式多用于治疗师的工作室，适于长期预约的个体治疗或者自愿加入的本真动作小组。

2. 发展阶段治疗流派。该流派以爱利克·埃里克森（Erik Erikson）的人类心理自我发展阶段论为基础，着眼于患者肢体动作节奏发展的健全与停滞，通过开发提高患者欠缺的阶段性运动质量和节奏特征，滋养患者欠缺的阶段性心理营养。这类方式多用于儿童，尤其是患发育迟缓症的儿童。

3. 行为认知治疗流派。这是美国当今主导的心理治疗流派，行为健康医院、行为健康咨询中心都在使用这种治疗模式，这也是医疗保险认可的治疗方式。该流派以生物神经学和行为认知心理科学为基础理论，在发展中丰富了自身观念。舞动治疗对神经系统产生积极改变的理论研究和临床证据完全适应了潮流的需要。这类流派着重于

当下现状、思维逻辑、行为功能、自我情绪调整技术。舞动治疗通过呼吸放松训练,积极思考的肢体化、象征性暴露探索、富于组织化的健康动作模式实践等来与患者互动。我在这本书里介绍的临床实践大多是以这种治疗流派的模式为手段的例子。我在医院的艺术表达治疗团队的理论和工作框架同样是以该流派为核心。这种流派以提供患者对应技巧为目标,尤其适用于医院的短期性治疗。

4. 附着性关系治疗流派。这类治疗流派建立在依恋关系理论(Attachment Theory)基础之上,在舞动治疗时以患者与他人的关系为入手点,注重观察患者与他人交流的方式、对他人的依恋或与他人保持距离的程度,以及这种附着模式在肢体结构和动作特征上的反映。该治疗流派常用于家庭、婚姻或两者关系咨询,而且多用于个体的心理情感创伤疗愈。

5. 综合选择治疗流派。我的导师简·西格尔(Jane Sigel)推崇该流派。这个流派根据患者的特定条件、需要,临场选择治疗模式和手段,可以是任何一种流派的手段,也可以同时结合使用不同流派的手段。

6. 肢体愈合治疗流派。许多舞动治疗师同时兼授不同的身体治疗手段训练课程,譬如亚历山大技术(The Alexander Technique)、费登克拉斯方式(Feldenkrais Method)、瑜伽功(Yoga)、灵气疗法(Reiki)、气功点穴(Qigong Acupressure)等。他们在进行舞动治疗时以肢体心理学为基础理论,把这些身体愈合技术融入舞动治疗的框架,从患者的肢体创伤或紧张疼痛点入手,通过排除肌肉紧张点或气流障碍,改变躯体姿势与运动模式,使患者得到心理释放和平衡调节。

由此可见,治疗师用肢体作为治疗工具,并根据自己特有的基因、文化背景、性格特征、生活阅历,不断创造形成自己特定的治疗风格。因为我本人的中国血统和文化背景,曾师从北京师范大学黄会林教授的中国现代戏剧文学,受训于天缘大道彭振镒大师的中医太极气功疗法,我从开始学习舞动治疗时,就致力于把中国的传统愈合舞动技术融入现代西方舞动治疗之中。

在20多年的临床工作中,我对比研究了东西方不同的心理哲学文化、医学理念、肢体动作语言模式和健康愈合手段,创立完善了自成一体的理论和实践,即不仅使用太极气功的健身运动技术,而且桥接中国传统的阴阳五行哲学、身心健康理念与现代

西方的神经科学、舞动治疗体系，以东西方对照与结合为框架，包括身心健康理论、肢体语言体系、诊断方式、治疗干预手段，形成独特的体系。这个治疗体系以发展个体的肢体智慧为治疗目标，以调动患者开发自我愈合能量的自觉意识为途径，结合西医的对称交感神经、神经可塑性理论与中医的阴阳五行、十二经络概念，结合鲁道夫·拉班（Rudolf Laban）、伊姆加德·芭田妮芙（Irmgard Bartenieff）与太极气功的舞动方式，将其用于不同的病例，得到了积极的临床效应。

具有印度文化背景的著名美国医生迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra）给这个流派提供了富于吸引力的根据。他在《量子愈合》（*Quantum Healing*）和《不老的身心》（*Ageless Body, Timeless Mind*）两本书中提出：

人的身体内有 50 万亿个细胞，像一个社区。当社区无次序、混乱以致混战时，心理情绪障碍症便出现，我们要不断地工作，使这些细胞成为一个和谐的社区，这就是身心健康的组成结构。

肢体不仅是情感创伤的寄存库—神经分子/记忆的灵魂，更具有疗愈的智慧和潜能。因为身体像江河流水在不停流动，一年到头，身体的百分之九十八都更换了。

人的肢体是最好的医药库，你所需要的兴奋剂、镇静剂、止疼剂等都在其中。

通过身心结合的运动发展肢体的智慧，开发自我疗愈的医药库。

我把舞动治疗过程看作一个帮助患者开发肢体智慧的过程，也是重新编写神经细胞、化学分子程序的过程。在这个过程中，他们的情感创伤得到愈合，心理空间得到扩展，精神力量得到增强。

把舞动治疗这个创始于西方的、跨学科的现代心理治疗体系引进中国是我梦寐以求的夙愿。1993 年，应北京师范大学艺术传媒学院创始人黄会林教授的邀请，作为翻译和助手，我与舞动治疗先驱、我的导师简·西格尔女士来到北京师范大学，做了三天舞动治疗的讲座和工作坊。那个经历点燃了我与导师把舞动治疗引到中国的理想之火，但之后因为西格尔突患脑淤血，我又有孩子缠身一时离不开，这个想法就搁置了。直到 2012 年我去北京，看望会林、绍武两位老师，他们又把理想重新启动，并为我指出了可行之路。

由衷感谢北京师范大学的黄会林先生、绍武先生的鼓励引导，北京师范大学珠海

分校付爱兰校长的积极支持，艺术传媒学院的蔡申书记、李淮芝院长的邀请和精心安排，教育学院副院长、心理咨询中心主任张军教授的得力协助，许多教师、学生的激情投入，使我能够分别在 2013 年和 2015 年在中国国内开设舞动治疗的课程教学和专家培训班。感谢我的领导克利夫顿·塞帕（Clifton Saper）博士的建设性支持，感谢我曾经的和论文导师、舞动治疗教师和治疗师安珠·布朗（Andrea Brown）在学术上的支持与鼓励。

亲爱的读者，感谢你阅读此书，并衷心希望你能在阅读的同时用你的肢体来体会、理解书中每个章节的意义。让我们以肢体创意开启心理疗愈之旅吧。

补充说明，因保密原则，书中所有病例人名均属虚构。

Fundamental Theories

第一部分 关于舞动治疗,你应该了解什么 // 1

01 舞动治疗的意义 // 3

舞动治疗的定义和理解 // 4

舞蹈的疗愈性渊源 // 6

舞动治疗的创建 // 9

舞动治疗的专业结构及发展 // 12

02 舞动治疗的心理学台阶 // 15

弗洛伊德和荣格的心理学 // 16

埃里克森人生发展阶段论 // 21

情感肌肉盔甲及肢体心理功能 // 26

性格肢体形态及心灵肢体分裂 // 34

03 蔡斯四大基本理论概述 // 43

肢体行动 // 44

- 象征性符号 // 48
- 治疗性的动作关系 // 51
- 节奏性的群体活动和驱动力 // 54

04 拉班动作解析体系 // 59

- 拉班动作解析体系——主题 // 60
- 拉班动作解析体系——肢体 // 62
- 拉班动作解析体系——努力 // 64
- 拉班动作解析体系——造型 // 70
- 拉班动作解析体系——空间、关系、拉班度量 // 73

05 芭田妮芙基本原则 // 79

- 芭田妮芙的生平及其贡献 // 80
- 芭田妮芙健康动作基本原则 // 81
- 芭田妮芙健康动作基本实践 // 84

06 舞动治疗的诊断工具 // 93

- 凯斯腾伯格动作节奏论 // 94
- 凯斯腾伯格动作和弦论 // 99
- 肢体动作与心理自我对应发展坐标 // 102
- 路易斯病态心理行为动作特征系列 // 109
- 凯斯腾伯格动作轮廓体系 // 115

07 舞动治疗的基本疗法 // 123

- 本真动作 // 124
- 镜像动作 // 127
- 两极动作 // 130
- 使用导体动作 // 133

Clinical Practice

第二部分 开启舞动疗愈之旅 // 137

- 08 舞动治疗的基本程序及角色 // 139
 - 群组治疗的程序模式 // 140
 - 个体治疗的关系流程模式 // 147
 - 舞动治疗师的角色 // 151
- 09 针对儿童的舞动治疗临床实践 // 155
 - 自闭综合障碍症的诊断与治疗 // 156
 - 注意力欠缺及多动症的诊断与治疗 // 162
 - 分离焦虑症的诊断与治疗 // 168
- 10 针对少年的舞动治疗临床实践 // 173
 - 破坏性情绪失调症的诊断与治疗 // 174
 - 饮食障碍症的诊断与治疗 // 181
 - 心理转换肢体障碍症的诊断与治疗 // 188
- 11 针对早期成年人的舞动治疗临床实践 // 195
 - 严重抑郁症的诊断与治疗 // 196
 - 强迫症的诊断与治疗 // 200
 - 双相情绪障碍症的诊断与治疗 // 205
 - 精神分裂症的诊断与治疗 // 213
- 12 针对中年人的舞动治疗临床实践 // 219
 - 焦虑症的诊断与治疗 // 220
 - 酗酒成瘾症的诊断与治疗 // 226
 - 创伤后应激障碍症的诊断与治疗 // 230

13 针对老年人的舞动治疗临床实践 // 237

阿尔茨海默病的诊断与治疗 // 238

肢体病状心理障碍症的诊断与治疗 // 242

丧失与哀痛的愈合治疗 // 246

14 与其他表达艺术治疗的综合使用 // 249

与美术治疗的综合使用 // 250

与音乐治疗的综合使用 // 258

与戏剧治疗的综合使用 // 261

参考资料 // 267

Fundamental Theories

第一部分



关于舞动治疗，
你应该了解什么

舞动治疗的意义

Entering
Dance
Movement Therapy

几年前，一个幼时的朋友在网上与我交流：“听说你在美国从事舞动治疗，我想告诉你，舞动治疗还真管用。我的一个亲戚得了××病，吃什么药也不太见效，后来去跳舞，每天跳，几个月跳下来，病好了。”我很感激他的热情鼓励，虽然他所说的跳舞与我从事的舞动治疗完全是两码事，但两者并不冲突，也就默认了：“是的，是的，舞蹈对身心很有益处！”

舞蹈健身已经风靡全中国，跳广场舞的比比皆是；以舞动健心的讲座、工作坊，如心灵之舞等也在不少大城市展开；近年来，舞动治疗的外国专家也纷纷受邀到中国开展专业培训与辅导。

那么，舞动治疗的真正含义是什么呢？舞动治疗究竟属于哪个领域？从本章开始，我将带你走进舞动治疗的大门。

舞动治疗的定义和理解

说起舞动治疗，常常有人会问：“那是什么类型的舞蹈？”“动作是不是和瑜伽差不多？”“就是用舞蹈强身健体吧？”“是治疗颈椎和脊椎的不适吧？”“是不是通过运动传递正能量？”“舞动治疗就是音乐治疗吧？”大家的各种猜解，其实都是对舞动治疗的误解或曲解。

舞动治疗的“舞”即舞蹈，“动”即动作、运动，包括舞蹈活动和躯体动作，但“舞动”不是指学习某种具体的舞蹈或运动操。舞动治疗尽管具有强健生理和精神的作用，也具有激发热情和能量的效果，但并非指通过跳舞来强健身心，或用运动传递能量。在进行舞动治疗时也常伴以音乐，但又与音乐治疗是两个完全不同的专业学科体系。

这一概念最早叫舞蹈治疗（Dance Therapy），之后为了更完整准确地表达其特点，又加进“动作”一词，叫动作治疗（Movement Therapy）或舞动治疗（Dance Movement Therapy）。有些治疗师为明确其所展现出的心理学领域和精神治疗上的主要属性，又加进“心理”一词，叫舞蹈心理治疗（Dance Psychotherapy）、动作心理治疗（Movement Psychotherapy）、舞动心理治疗（Dance Movement Psychotherapy）。在大学从事舞动治疗教学工作的人大多是舞蹈家，常称之为“舞蹈治疗”。在医院或私人诊所从事这一工作的人，为了不让病人误会或紧张（有些人听说“舞蹈”便退缩），简而称之为“动作治疗”。总之，所有这些称呼指的都是同一概念。

那么，舞动治疗的科学含义究竟是什么呢？或者说，舞动治疗属于哪个学术领域呢？

先讲个真实的故事。

那是1960年，我的导师简·西格尔刚成为舞动治疗师，她遇到了一个病人——四岁半的女孩利亚。利亚的父母离异，利亚跟祖母一起生活。利亚的祖母是一个表情严肃、规矩多的人，对利亚的管教极其严厉。利亚被送进幼儿园，她不合群，不爱与人交流，不和其他孩子玩，少言寡语。后来，利亚被诊断为自闭综合征。心理医生把她放进心理行为病态儿童小组进行治疗，她没有任何反应。心理医生单独与她交谈，她也不做回应。她的行为举止跟一般小女孩也不一样，而是像只小狗那样，膝盖略