

舞蹈美育书简

主编 平心

执行主编 张雯 朱晓峰

国家社会科学基金“十二五”
规划教育学一般项目：
舞蹈美育与人的全面发展研究
(批准号:BLA110092)
北京教育科学“十二五”规划匹配项目



舞蹈治疗
心理学

高等教育出版社

国家社会科学基金“十二五”规划教育学一般项目：
舞蹈美育与人的全面发展研究（批准号：BLA110092）
北京教育科学“十二五”规划匹配项目
舞蹈美育书简

舞蹈治疗心理学

Wudao Zhiliao Xinlixue

主 编 平 心
执行主编 张 雯 朱晓峰
副 主 编 薛元骏 成芝花 刘 俐

高等教育出版社·北京

内容提要

本书主要提出并探讨了舞蹈治疗心理学的四大理论与方法，即行为主义舞蹈治疗、精神分析舞蹈治疗、人本主义舞蹈治疗和超个人舞蹈治疗。笔者认为，正常人的心理发展包括行为、心理、意识和精神四个层次的依次发展和协调发展，而异常心理或心理疾病正是这四个层次出现缺陷、障碍和紊乱所致，上述舞蹈治疗心理学的四大理论与方法各有千秋、各有所用，其中超个人舞蹈治疗可以通过舞蹈人格表现方法、舞蹈意象对话技术与身体体验来发现问题和解决问题。

本书适用于舞蹈及心理学相关专业的学生，对于研究舞蹈治疗、舞蹈教育和美育的人都有一定参考价值。

图书在版编目（CIP）数据

舞蹈治疗心理学 / 平心主编. -- 北京：高等教育出版社，2015.1
（舞蹈美育书简）
ISBN 978 - 7 - 04 - 041505 - 6

I. ①舞… II. ①平… III. ①舞蹈艺术 - 艺术心理学
IV. ①J70 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 025407 号

策划编辑 张卓卓	责任编辑 李远铮	封面设计 张志奇	版式设计 王艳红
责任校对 杨凤玲	责任印制 赵义民		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 大厂益利印刷有限公司
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
本册印张 12.5
本册字数 300 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
总 定 价 128.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 41505 - 002

编著委员会：

主 编 平 心

执行主编 张 雯 朱晓峰

副 主 编 薛元骏 成芝花 刘 俐

编 者 关婧妍 郭 菲 黄璐璐 金琦雯

前言

德国浪漫主义诗人剧作家席勒的代表作《美育书简》，是一部献给丹麦皇帝的治国方略，也是自近代以来世界范围内把美育提到国家政治议事日程的重要范例。席勒试图通过美育来制止欧洲的战争，并试图建立科学求真与宗教求善的桥梁，从而传承康德试图通过美学的创立来建立理性与感性、认知与意志以及知情意和真善美的桥梁。建立一个真善美的国家和社会，也曾是我们的先人的伟大理想，正如古希腊柏拉图的《理想国》，又如我国春秋时代孔子的教育思想——六艺一统，世界大同，礼乐成人，社会繁荣。

在现代中国，最早提出美育和“以美育代宗教”思想的是王国维和蔡元培。王国维发表《论教育之宗旨》，最早提出“美育”一词，他把美育和德、智、体三育相提并论，并强调了美育的独立价值。蔡元培在1912年发表的《对于教育方针的意见》，提出了国民教育、实利教育、德育、世界观和美感教育为内容的教育方针，在他以后的著作里，明确把美育与德育、智育、体育列为“四育”。

蔡元培不仅提出理论见解，还身体力行地创建了我国的艺术学校，他强调德与艺的结合。他在分析礼与乐的关系时说：“有礼则不可无乐。礼者，人定之法，节制其心，消极者也。乐者以自然之美，化成其性灵，积极者也。礼之德方而智，乐之德圆而神。无礼之乐，或流于纵恣而无纪；无乐之礼，又涉于枯寂而无趣。”^①同时，他还指出了美育在情感教育中的“陶养”作用：“人人都有感情，而并非都有伟大而高尚的行为，这是由于情感推动力的薄弱。要转弱而为强，转薄而为厚，有待于陶养。陶养的工具，为美的对象；陶养的作用，叫做美育。”^②对此，蔡元培先生晚年曾经留下遗言说，他平生主张“美育代宗教”，遗憾的是终生忙碌，未能完成此部学术专著。

1994年，我国负责教育工作的副总理李岚清同志的中共中央、国务院召开的第二次全国工作会议上明确提出：“学校的美育对于培养全面发展人才具有重要作用，应该切实加强。不仅小学、初中要开好音乐、美术等课程，高中、大学也应开设艺术欣赏课，教会学生欣赏音乐、舞蹈、戏剧、美术、书法等，并掌握一定的技巧。但重点还是着力于陶冶情操，提高修养。”^③这是国家领导人首次在正式讲话中提到舞蹈美育，尽管他谈的主要只是欣赏课，但却标志着美育已经被提到国家议事日程上来了。^④

这部《舞蹈美育书简》是由我负责和承担的全国教育科学“十二五”规划国家级科研项目“舞蹈美育与人的全面发展研究”的研究成果，其中包括三部专著：《舞蹈美育心理学》《舞蹈鉴赏心理学》和《舞蹈治疗心理学》。这三部专著的核心思想都源于拙作《舞蹈心理学》（高等教育出版社2004年版）和《舞蹈表演心理学》（上海音乐出版社

① 蔡元培《以美育代宗教说》，《蔡元培选集》，浙江教育出版社1993年版，第56页。

② 滕守尧著《审美心理描述》，中国社会科学出版社1985年版，第348页。

③ 转引自教育部体育卫生与艺术教育司、教育部艺术教育委员会组编《学校艺术教育60年》，湖南师范大学出版社2009年版，第65页。

④ 以上观点参见吕艺生科研项目“素质教育与舞蹈美育研究”成果的相关观点。

2013 年版)。

在拙著《舞蹈心理学》一书开篇“舞蹈本体论”中，我曾提出过舞蹈心理学的研究对象及其与现代心理学理论流派和舞蹈的心理学分类方法的关系（如表 1 所示），这也是构成了《舞蹈美育书简》三部曲理论篇的心理学基础（如表 2 所示）。

表 1 《舞蹈心理学》关于舞蹈的心理学分类方法

类型理论 层次理论	知（真） 思想类	情（美） 感情类	意（善） 人格类	心理学理论依据	美学理论
精神层（神）	意象型	情操型	人格型	超个人心理学	表现主义
意识层（气）	理智型	情感型	性格型	人本主义心理学	浪漫主义
心理层（精）	感觉型	情绪型	气质型	心理分析心理学	古典主义
技术层（形）	技术技巧型			行为主义心理学	形式主义

表 2 《舞蹈美育书简》三部曲理论篇的心理学基础

类型理论 层次理论	舞蹈美育 心理学	舞蹈鉴赏 心理学	舞蹈治疗 心理学	舞蹈心理学 理论依据	美学理论
精神层（神）	人格主义 美育理论	人格主义 鉴赏理论	人格主义 治疗理论	超个人 舞蹈理论	表现主义
意识层（气）	人本主义 美育理论	人本主义 鉴赏理论	人本主义 治疗理论	人本主义 舞蹈理论	浪漫主义
心理层（精）	精神分析 美育理论	精神分析 鉴赏理论	精神分析 治疗理论	心理分析 舞蹈理论	古典主义
技术层（形）	行为主义 美育理论	行为主义 鉴赏理论	行为主义 治疗理论	行为主义 舞蹈理论	形式主义

在《舞蹈表演心理学》一书开篇的舞蹈本质论中，我曾提出了舞蹈的美学分类方法（如表 3 所示），这就构成了《舞蹈美育书简》三部曲理论篇的美学基础（如表 4 所示）。同时《舞蹈美育书简》三部曲还试图探讨心理学鉴赏理论与美学鉴赏理论的统一以及理论与实践的统一和历史与现实的统一。

表 3 《舞蹈表演心理学》总结概括的文艺思潮、美学理论、艺术类型、舞蹈流派及其与表演理论的关系

文艺思潮 （艺术流派）	美学理论	艺术类型	西方芭蕾舞流派	中国古典舞流派	表演理论
现代主义	表现主义	表现型	现代芭蕾	表现派	魏格曼的表现主义
	浪漫主义	浪漫型	浪漫芭蕾	敦煌派	梅兰芳的程式与扮相
古典主义	古典主义	古典型	情节芭蕾	汉唐派	斯坦尼斯拉夫斯基的体验说
	形式主义	象征型	形式芭蕾	结合派	布莱希特的间离理论

表 4 《舞蹈美育书简》三部曲理论篇的美学基础

文艺思潮 (艺术流派)	美学理论	艺术类型	舞蹈美育心理学	舞蹈鉴赏心理学	舞蹈治疗心理学
现代主义	表现主义	表现型	表现主义 美育理论	表现主义 鉴赏理论	表现主义 治疗理论
	浪漫主义	浪漫型	浪漫主义 美育理论	浪漫主义 鉴赏理论	浪漫主义 治疗理论
古典主义	古典主义	古典型	古典主义 美育理论	古典主义 鉴赏理论	古典主义 治疗理论
	形式主义	象征型	形式主义 美育理论	形式主义 鉴赏理论	形式主义 治疗理论

此外,在本套丛书中,我们把舞蹈美育分为舞蹈专业教育、舞蹈考级教育、舞蹈素质教育和社区舞蹈教育四个方面和层次,并对这些样本进行了能力测验和人格测验,由此不仅试图证明和检验出各种舞蹈教育尤其是舞蹈素质教育对吕艺生教授提出的舞蹈教育的标准即五种能力和加德纳的多元智能的重要作用,而且还将对此研究有所开拓和创新,因此本套丛书在一开始就立足于舞蹈美育与人的全面发展问题,并把全面发展的概念和内涵界定为能力的发展和人格的发展两个方面,以及为此专门修订了人格测验量表(16PF-PX修订版,参见网站 IP: 202.99.48.52)。

由此可见,《舞蹈美育书简》的最大特点是,提出了舞蹈美育的目的不仅在于提高学生的各种能力,更在于培养、提高学生的健全人格和优雅气质。也许,这正是舞蹈教育和舞蹈美育无可替代的价值所在。

因此,本书不仅检验和验证了吕艺生的五种能力理论和加德纳的多元智能理论,而且还将打破把教育和美育的目的与功能锁定为智力因素和能力培养的教育思想,作为本书的特色和特殊贡献。我们认为,非智力因素即人格因素才是现代教育的短板,而艺术教育和美育,尤其是舞蹈美育则是责无旁贷的补充,而这也正是中国古代儒家主张的六艺并举、礼乐成人的原因。

根据美国著名心理学家托尔曼和西尔斯对 1 500 多名智力超常儿童进行了长达 55 年的追踪研究,非智力因素即人格才是决定人生发展的重要因素。尽管从此非智力因素已经引起了全世界教育界的重视,但是,却很少有学校和家庭开始重视培养学生的非智力因素。如果智育重在培养学生的智力和能力,那么,非智力因素即人格又该如何培养呢?对此,俄国著名教育家乌申斯基一语道破了非智力因素即人格的培养方法,乌申斯基说:“教育必须以教育者的人格为基础,只有人格才能作用于人格的形成和发展。”

对此,我曾在 2004 年第 28 届国际心理学大会上发表过上述观点,并以《舞蹈心理学:国际心理学大会上的一个亮点》发表于 2004 年第 3 期的《北京舞蹈学院学报》上。该文总结了此前多年我对“舞蹈学生人格因素的测验结果与分析”,并明确指出了有关艺术家的人格特征。“零点计划”的另一位主持人戴维·帕金斯的《人格与艺术创造力》一文也曾涉及这个问题,然而,该文只是研究艺术家和科学家的人格差异,并没有涉及艺术人格的形成和培养,而本套丛书则明确提出艺术家的人格正是艺术环境、艺术教育和美育

的结果。舞蹈美育不是智育，而是一种情感教育（情商教育）、人格教育和全脑教育。

需要特别说明的是，《舞蹈美育书简》三部曲本是三个孪生兄弟，他们有共同的遗传基因。因此，三本书虽然在理论框架等方面有相似之处，但其作用和目的却各不相同。

是为序。

平 心
2014 年 8 月

目 录

第一篇 序 篇

第一章 舞蹈治疗心理学探源	3
第一节 舞蹈治疗心理学溯源	3
第二节 舞蹈治疗与现代舞蹈	4
第三节 舞蹈美育与舞蹈治疗	8
第二章 舞蹈治疗的心理学基础	15
第一节 行为主义心理治疗和舞蹈治疗的原理与范畴	16
第二节 精神分析心理治疗和舞蹈治疗的原理与范畴	19
第三节 人本主义心理治疗和舞蹈治疗的原理与范畴	26
第四节 超个人心理治疗和舞蹈治疗的原理与范畴	30

第二篇 基 础 篇

第三章 舞蹈治疗概述	39
第一节 舞蹈治疗的内涵与外延	39
第二节 舞蹈治疗的类型及其特点	42
第三节 舞蹈治疗的理论背景与舞蹈治疗师的素养	44
第四章 舞蹈治疗的基本过程和技术	51
第一节 舞蹈治疗的基本过程	51
第二节 舞蹈治疗的基本技术	52
第三节 琦丝技法	54
第四节 舞动身心疗法	60

第三篇 理 论 篇

第五章 精神分析舞蹈治疗	73
第一节 精神分析疗法概述	73
第二节 精神分析舞蹈治疗的原理与过程	75
第三节 舞蹈治疗与精神分析实用技术的结合	77
第六章 行为主义舞蹈治疗	83
第一节 行为主义舞蹈治疗的过程与技术	83
第二节 舞蹈治疗中艺术化的行为疗法技术	88
第七章 人本主义舞蹈治疗	93
第一节 人本主义理论对舞蹈治疗的启示	93
第二节 舞蹈治疗中的当事人中心疗法技术	96

第八章 超个人舞蹈治疗·····	101
第一节 超个人心理治疗的原则与倾向·····	101
第二节 超个人舞蹈人格治疗·····	105
第三节 超个人舞蹈意象疗法·····	108
第四节 超个人舞蹈体验疗法：兼谈沉浸体验与高峰体验·····	114
第五节 超个人舞蹈与瑜伽疗法·····	127

第四篇 扩 展 篇

第九章 舞蹈类型与舞蹈治疗·····	133
第一节 现代舞与舞蹈治疗·····	133
第二节 即兴舞蹈与舞蹈治疗·····	135
第三节 民族民间舞与舞蹈治疗·····	144
第四节 肚皮舞、街舞与舞蹈治疗·····	149
第十章 常见心理问题、精神疾病的舞蹈治疗·····	151
第一节 常见心理问题及其调适·····	151
第二节 精神疾病的舞蹈治疗·····	156

附录一 全国舞蹈学生与普通学生 46 种人格因素测验（16PF-PX46） 结果分析报告·····	161
附录二 16PF-PX46（平心修订版：46 种人格因素测验）因子计算公式·····	165
附录三 卡特尔 16 种人格因素测验量表（16PF-PX 平心修订版：46 种人 格因素测验）·····	169
本书主要参考资料·····	184
后记·····	186

第一篇 序 篇

舞蹈界对舞蹈的起源众说纷纭，医学界对医学的起源众说纷纭，心理学界对心理学的起源众说纷纭。笔者就是从这三重“众说纷纭”启程来探讨“舞蹈治疗心理学”的起源，并认为它们都与“巫”同源。在古代，巫师就是当时的医师、舞蹈家和心理学家，这正是舞蹈治疗心理学和舞蹈美育的历史渊源。^①

舞蹈治疗心理学的现代起源，可以追溯到19世纪末20世纪初弗洛伊德（Sigmund Freud）的精神分析和华生（John B. Watson）创立的行为主义心理学，这是两个最有影响的现代心理学理论流派，并对心理治疗产生过重大影响。但是，“在过去的100年间，心理学界有这样一种观点，即：在影响人们的生活方式的诸因素中，过去的经验占着首要地位……然而，不幸得很，人们发现，这一心理学上最重大的突破之一，对许多人竟造成了最严重的危害……尽管如精神分析学者和行为主义者所清楚地看到的那样，过去的存在不容抹杀，它也或多或少地影响人们去重复旧时的行为方式，但是这种影响不一定是巨大的。人们能够改变人性。无论过去的行为条件存在了多长时间——否则，我们只会跟我们祖先一样，至今还生活在山洞里。”^②这就是美国超个人心理学家埃利斯（A. Ellis）和哈泊（R. Harper）在《重新写你的历史》一文中的主要观点。笔者正是在这个基础上进行探索与拓展。

马斯洛（Abraham H. Maslow）在《人性能达到的境界》和《存在心理学探索》等著作中都曾提到：“我应该承认，我终于不得不把心理学中的人本主义倾向看成革命，这是在革命这个词最纯粹、最古老的意义上说的，即在伽利略、达尔文、爱因斯坦、弗洛伊德、马克思那里已经做出的革命的意义上说的，它是理解和思考的新路线，人和社会的新形象，伦理和道德的新概念，以及运动的新方向。”^③

对此，马斯洛还说：“我认为人本主义的、第三种力量的心理学只是过渡性的，只是‘更高级的’第四种心理学，即超越个人的、超越人的、以宇宙为中心的，而不是以人的需要和兴趣为中心的、超越人性、同一性（identity）、

① 本书将舞蹈医疗心理、舞蹈治疗心理、舞蹈心理医疗及舞蹈心理治疗等，都视为同一概念，这一概念作为学科名称时统称为“舞蹈治疗心理学”。本部分内容曾刊载于《中国艺术医学》学术研讨会论文集，另可参见笔者编写的《舞蹈心理学》，高等教育出版社2004年版，第239-240页。

② 马斯洛等著，林方主编《人的潜能与价值》，华夏出版社1987年版，第414、417页。

③ 马斯洛著，李文滢译，林方校《存在心理学探索》，云南人民出版社1987年版，前言第5页。

自我实现的那种心理学的准备阶段。……这些新的发展可以很好地为许多完全绝望的人，尤其是年轻人的‘受到挫折的理想主义’，提供确实的、可用的、有效的满足。这些心理学为形成人们一直在寻求的人生观、宗教代替物、价值体系和生活计划提供了帮助。”^①

超个人心理学是当代心理学近期发展的产物，又是现代科学和古代智慧、西方理想主义和东方神秘主义相结合的产物。1902年，詹姆士（William James）曾在《宗教经验种种》一书中谈到超个人的心理现象。2004年，笔者在《舞蹈心理学》一书中曾把这种新的心理学称为“精神心理学”或“超越心理学”，并认为，只有精神才能实现超越（包括超越自我或超越时空），而心理、意识和自我意识都是不可能达到超越的。我们每个人都有心理和意识，但并不是每个人都拥有精神。艺术心理学（包括舞蹈心理学）是一种精神心理学，即超越心理学，同时，超越心理学也恐怕只有在艺术心理学或舞蹈心理学中才能首先破壳而出，因为这里不仅是心理学统治力量最薄弱的地方，而且也是与超越心理学最临近的地方。

^① 马斯洛著，李文滢译，林方校《存在心理学探索》，云南人民出版社1987年版，前言第6页。

第一章 舞蹈治疗心理学探源

第一节 舞蹈治疗心理学溯源

在华夏远古文化的滥觞期，“巫”、“舞”、“无（無）”三字不仅同音、同形，而且还同源，它们本是三位一体的，这个源和体就是甲骨文中的“𠩺”，它具有以上三个字的全部意义，只是在以后的形变过程中，它们逐渐把“𠩺”所涵盖的文化意蕴瓜分了。最初，“巫”是以“舞”事“无形”（指无形神灵），其中，“巫”是主体，“舞”为手段，“无”是对象和意象（即心理和精神）；后来，“巫”在向“舞”字形变的过程中，经历了一个“无”字，没有“舞”，“巫”就不成其为“巫”，“无”也就魂不附体了（即成了永远与主体无关的“无”）^①。北京舞蹈学院彭松曾指出，研究舞蹈文化应以与舞蹈有关的文字或符号记录为分野^②。中国汉字作为一种象形文字，正是我们研究和追溯文化历史起源的“活化石”。中国汉字的“形”一般都与事物的意象、意义、作用和价值有关。“舞”和“巫”都是典型的代表。但是，作为代表“形而上”的神灵、心理和精神的“无”却是“无形的”。

同时，在中国古代，“无”还是一个重要的哲学概念与范畴，老子在《道德经》开篇就说：“无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙……众妙之门。”（第一章）“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。有无相生（无中生有）……是以圣人处无为之事，行不言之教。”（第二章）^③

在古代，中国医学的“医”字下面也有一个“巫”字（“医”字的演变过程是从“𠩺”到“醫”又逐渐简化成“医”的），而且在古汉语的发音上，“医”与“巫”也是相似和相关的。由此可见，不仅舞蹈与“巫”同源，而且心理学（“无”）和医学也都与“巫”同源。据此，平心提出了“巫医舞同源说”，认为古代的巫师不仅是“舞蹈家”，而且还往往兼任“心理专家”和“医生”的角色。舞蹈的价值在于“无”，在于“无”的作用与功能，这种作用和本质的本质乃一种心理作用和精神作用。在古代，这种作用和功能主要表现为它的降神功能和治病作用等；直到今天，在有些地方，人们还在沿用着古代的巫术来降神或给人治病。当我们本着去伪存真的精神，揭开其神秘面纱，去除其迷信色彩，用现代心理科学的观点对其进行分析，不难发现，它在作用机制上与现代心理治疗中的催眠暗示相似。而考察这些民间巫术的做法，也为了解现代舞蹈心理治疗的起源提供了线索。

20 世纪 90 年代，持有美国舞蹈心理医疗协会专业临床执照的华裔加拿大学者傅玉兰

① 于平《巫舞探源》，载《北京舞蹈学院学报》1994 年第 1 期；平心《试论舞蹈教育的本体价值》，载《北京舞蹈学院学报》1998 年第 3 期。

② 彭松《史前舞蹈文明之我见》，载《北京舞蹈学院学报》1994 年第 1 期。

③ 陈鼓应著《老子注译及评介》，中华书局 1984 年版，第 53、64 页。

曾应邀到北京舞蹈学院讲学，并发表了《表情动作的心理诊断及舞蹈心理医疗》一文。她认为从人类文明发端的远古时代，舞蹈就一直在人类生活中有着重要作用。在原始文化生活中，身、心、神是合一的，劳作、娱乐和艺术是同道的，舞蹈在当时可以说就是生命。舞蹈被用于庆典、恋爱、教育、人际沟通、医疗实践、精神与宗教仪式，伴随着人生的各个阶段：出生、成年、结婚和死亡。舞蹈在生活中与食物、性爱和睡眠一样重要，它形于身，联结个人与社会、人与大自然。那些用舞蹈来治疗的巫师常常就是部落的首领，对部落的成员拥有绝对的权力和影响。^①

在世界四大文明古国（古中国、古印度、古埃及、古巴比伦）和古希腊，舞蹈在人们的社会生活、文化教育、宗教生活和医疗活动等许多方面都具有重要的地位和作用。但是，随着社会的发展、时代的变迁，舞蹈越来越技巧化和商业化，甚至完全成了“消费文化”或“文化工业”，从而舞蹈的本体价值在近代开始走向了衰落。长期以来，很多人总是把舞蹈教育的价值和意义看成是单纯培养舞蹈专业人才，并认为实现这种价值的方式是舞蹈专业人才及其作品受到社会观众的肯定。也就是说，人们常常把舞蹈教育的价值片面地理解为舞蹈教育的附属价值，而对舞蹈教育能够提高舞蹈者的素质及普及舞蹈教育对于提高中华民族的精神文化素质的本体价值认识不足。

第二节 舞蹈治疗与现代舞蹈

一、舞蹈治疗兴起的原因

舞蹈心理治疗作为舞蹈本体价值的一种古老而重要的表现形式，是在现代舞蹈和心理学的交叉地带应运而生并得到了蓬勃发展的。

舞蹈心理治疗在欧洲和北美是通过三方面的力量发展起来的，这三方面的力量是弗洛伊德的精神分析心理学、科斯腾伯格（Judith Kestenberg）的表情动作分析体系和现代舞蹈。从此，人类又重新认识动作和舞蹈在医疗上的作用。作为一种正式的医疗手段，舞蹈治疗的开展仅仅是近几十年的事。

舞蹈的价值在其起源的时候就与巫术、医术、宗教和形而上的精神有关，因此，舞蹈具有提高和改变人的精神素质和自我意象之功能，而且，这个功能和价值将首先表现为提高和培养舞蹈者本人的身心素质和艺术修养。舞蹈心理治疗之所以能够蓬勃发展，与舞蹈的这些功能不无关系。下面简述三种舞蹈的功能，正是这些功能使舞蹈成为了重要的治疗手段。

首先舞蹈具有促进心理健康的功能，舞蹈能唤起人心中的美感。首都师范大学的李璞琨在《心理学与艺术》一书中也指出，舞蹈者伴随着音乐节奏，抬手、举足、跳跃、旋转，肌肉、胫腱紧张、松弛，各关节曲、直、旋拧，导致人体出现从垂直稳定的平衡状态到前倾后仰、左旋右转的不平衡状态，以及跳起又落下的与地心吸引力的争斗。这一切刺激着动觉、平衡觉、听觉等人体感受器，由此产生的神经冲动反映到大脑，然后大脑依靠多种分析器共同参与作用，直接由动作知觉引起美感意识。这时，人的心理活动会离开其

^① 傅玉兰《表情动作的心理诊断及舞蹈心理医疗》，载《北京舞蹈学院学报》1994年第1期。

他事物而集中在这里，于是，想象展开了，音乐与律动仿佛成了一个无限美妙的世界，自我似乎不存在了，舞蹈者如痴如醉地沉浸在这一情景之中。这种沉迷的状态，使人的情感得到充分宣泄，使人精神上获得极大的满足，沉浸在美的感受之中。这一状态的产生是有其生理、心理基础的。一方面，情绪活动与内分泌活动有关，当有机体在情绪激动或肌肉运动时，可以反射性地引起肾上腺髓质的分泌，使有机体的活动能力提高。另一方面，当有机体受到对它非常重要的刺激物的持续作用时，相应的神经中枢就会形成优势兴奋中心，它会把大脑皮质上同时发生的其他较弱的兴奋吸引过来，形成彼此间暂时的神经联系，使感情活动的能量在积累中不断地增强起来，从而不断地将情感推向高潮。

同时，舞蹈还是一项艺术创造活动，舞蹈者要通过自己的感觉、理解、体验，经过自己的艺术创作，再用自己的身体形象地展现出来，这就要求舞蹈者要有一定的创造力和想象力，有自信心和勤奋精神，具有主动性、自觉性，只有在这种良好心理素质的积极支持下，舞蹈者才能表演出好的舞蹈作品来。因此，舞蹈还能培养和提高舞蹈者的良好心理素质和心理健康水平。

其次，舞蹈艺术能提高舞蹈者的社会适应能力，增进人际交往，增加人对社会的融入性和介入性。舞蹈可以两人对跳，也可以众人一起跳，因此，舞蹈者会产生一种协调、融洽之情感美。在社会舞蹈中，无论男女老少，大家都无拘无束、翩翩起舞，这充分增进了人际间的交流，共同营造出一种轻松、愉快的氛围，最大限度地调动人的积极性，激发情感，同时，大家伴随着统一的节奏，整齐而有规律的动作，自然地形成一个整体。人们在集体活动中，潜移默化地培养了个人的合作感、责任感，以及认识社会的能力。在这种情况下，人们会觉得被一种精神力量所左右，不由自主地进入了一种忘我的境界，感受到一种由集体向心力所带来的崇高和神圣的美感。人们在“无我”的氛围中，抒发情怀，使情操得以陶冶，心灵得以净化，这些必然会促进人际交往，提高人的社会适应能力，增进社会健康水平。

再次，舞蹈还有强身健体的功能。人的体质包括体格和体能两个方面：体格指人的形态结构情况，包括生长发育水平、体型和姿态；体能指人体各器官系统的机能，包括摄取、排出、改造、适应、运送、储备、同化、异化的能力。实践表明，舞蹈能在以上两个方面有效地增强体质、促进健康。舞蹈者要进行形体训练、要求体态优美，这便有助于训练和保持良好的体形和姿态。舞蹈者还要进行身体专门素质的训练，如力量、柔韧性、控制力、稳定性、人体各部位的协调性、灵活性和耐力等。这一整套全身的运动有助于身体各器官系统全面的发展。比如，经常舞蹈可使心肌发达、心脏体积增大、搏动力强。挺胸抬头的动作可使胸部得到充分扩张、吸氧量增大，能保证机体氧气的充分供应。腹腰动作能对肝、胰、脾、肾、胃、膀胱、大小肠、肛门起到按摩和揉挤的作用，可以促进肝内血液循环，提高胃、肠的消化和吸收能力，增强肾上腺素的分泌功能，改善体内的物质代谢，增强膀胱和肛门括约肌的收缩，从而增强机体的排泄能力。经常进行腹腰运动，还可消耗腹腔内多余的脂肪。舞蹈还可使肌肉的化学成分得到改善，从而提高肌肉的收缩力，使肌肉强壮，均匀丰满，柔韧而有弹性。由于肌肉的收缩对骨骼的牵拉作用，使骨骼的形态、结构和性能都发生良好的变化，关节的稳固性、柔韧性和灵活性加强，骨骼的抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转等性能提高。总之，舞蹈以其特有的运动方式，活跃人身的四肢百

骸、五脏六腑，从而达到强身健体和健美之功效。^①

傅玉兰认为，舞蹈心理治疗可以运用动作和有节奏的表情动作（舞蹈）来帮助个人建立整体意识和正常的行为操作功能，包括：情感方面的、心理方面的、行为方面的、社会人际方面的及精神方面的功能。在医疗实践中，可用人体动作和舞蹈进行治疗的心理病症有：情感性精神病、行为障碍、饮食心理障碍、性格障碍、恐惧症、强迫症、神经错乱、精神分裂，平复感情创伤后遗症等。舞蹈还可以帮助正常儿童的身心顺利发展，可以帮助正常成年人了解自身，进一步发展其潜能。总之，舞蹈心理治疗有着广泛的应用领域，受到人们越来越多的重视。

舞蹈之所以能够进行治疗，是因为所有的生命功能（包括思想）都有动作，人只有死去才停止了动作。如此说来，心理内容也必然要以动作为载体而形之于外，就是说，一切心理活动都可以通过动作表情传达出来。比如，人们高兴时，手舞足蹈，动作一般呈开放状；悲伤时，掩面屈身，动作呈收缩状；感情激越时，总想腾飞、跳跃；情绪沮丧时，一般都凝滞、下沉。舞蹈心理治疗正是利用这种人类所普遍具有的情形关系机理，分析被治疗者的动作节奏形象，通过帮助个人调整身体动作、扩大动作语汇及行为范畴，增强操作能力等手段，用新的、积极的动作代替旧的、消极的动作，使被治疗者对自我的感觉发生变化，达到调整情绪、治疗心理问题的目的。

傅玉兰对那些缺乏自信的人是这样治疗的：首先要建立其脚和地面的摩擦感觉、建立直立的感觉，使其产生自强自立之感；其次调整呼吸、体验涨和松的感觉，以建立勇气；然后体验向上用喉部呼吸的动作，以建立表达的能力。经过反复的动作训练，自下而上地调整动作节奏，使其体会新的动作感觉，逐步地建立信心和勇气，中和原来消极的人生体验，建立正确的自我意识，从而达到治疗缺乏自信的心理问题的目的。

那么，为什么改变动作节奏便可以治疗心理问题呢？有人认为，这是由于心理问题的产生往往是由情感的性质和变化造成的，而情感的性质及变化又来源于感知，许多情感障碍是由于人们不能正确地感受周围事物造成的。因此，要治疗心理上的问题，必须以解决情感问题为中介，从改变感知入手。如经常微笑可减轻抑郁的情绪；利用音乐节奏及律动，不断地改变身体各部位的动作，增加人对松弛的体验，可缓解焦虑引起的紧张。由此看出，舞蹈心理治疗的过程是从动作到感知到情感再到心理问题逐步推进的。

笔者在1997年曾撰文指出，舞蹈训练不只是一种形体训练，同时它还是一种心理训练、精神训练和人格训练等^②。舞蹈除了可以治疗心理疾病，还可以提高正常人的心理素质，使其心理更加健康、事业更加成功，这是对舞蹈心理治疗概念的发展与扩展。为此，我们不仅需要建立舞蹈健美中心和舞蹈心理治疗中心，同时还需要大力开展和发展舞蹈心理拓展训练中心。舞蹈心理治疗在我国才刚刚起步，今后必将在心理治疗领域发挥越来越大的作用。

二、舞蹈治疗与现代舞蹈

现代舞蹈简称“现代舞”，现代舞有什么特点，它又与舞蹈心理治疗有什么关系呢？

^① 李璞珉主编《心理学与艺术》，首都师范大学出版社1996年版，第379-381页。

^② 平心《舞蹈感觉与自我意象：舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》，载《北京舞蹈学院学报》1997年第3期。

笔者认为,现代舞具有典型的心理治疗作用,现代舞通过情感表现、自我实现和自我超越,来表现人对现实和理想的认识和体验。这种新型舞蹈又是人类对失落已久的古代舞蹈价值的升华与超越。现代舞很像古代的“巫”,其目的在于表现无形的精神生活和现象,具有十分明显的心理治疗效果。现代舞具有很强的自娱性,它不只是为了取悦于人,现代舞可以没有观众,它似乎不是为了观众而存在,而是为了自己而存在、为了自我价值和本体价值而存在。有了现代舞,舞蹈艺术才真正成为—种生活、—种人的生活、—种舞蹈家自己的生活与追求。这也许正是艺术的终极存在价值。

现代舞又称“自由舞蹈”“时代舞蹈”“时髦舞蹈”或“摩登舞蹈”。现代舞是芭蕾舞形成和定型之后发展起来的一种新型舞蹈。早期的舞蹈家都认真地学习过芭蕾舞,但是,一些舞蹈家觉得这种宫廷式的舞蹈形式束缚艺术家的思想和情感,因此,他们就创造了这种不受固定形式束缚并能自由表现自己思想和感情的新舞蹈,这就是现代舞。现在人们比较公认的现代舞的创始人是美国著名舞蹈家邓肯(Isadora Duncan)。现代舞的技术理论基础是“力度”(effect)理论,又称“力效”理论,该理论是由世界著名现代舞蹈家拉班(Laban)创立的。拉班是迄今为止在舞蹈科学和理论方面贡献最大的一位舞蹈家,被称为“现代舞蹈理论之父”。拉班舞、拉班舞谱和拉班舞蹈学校曾经一度风靡全球。拉班舞及其力度教育的最大特点是强调培养和提高人的肢体灵活性、有序性和节奏性,克服肢体僵硬、刻板和混乱的现象,并通过肌体训练来进行心理训练,从而达到人格重建、个性解放、自我表现、自我发展和自我超越之目的。拉班舞蹈使我们重新认识到了舞蹈的本体价值,也即舞蹈作为—种重要的教育、医疗和提高人的素质的手段、意义和价值。

由此看来,现代舞强调的是自我、自由和自然,它似乎不在乎音乐、舞台美术和灯光,现代舞的内涵似乎更接近“纯粹舞蹈”和“抽象舞蹈”。在现代舞的表演和教学中,舞蹈感觉尤其表现为舞蹈者的“自我感觉”,现代舞似乎是在“返璞归真”,现代舞似乎与人类历史上的任何一种舞蹈都不一样,它是一种思想、—种观点、—种哲学。

正如傅玉兰所说,由于邓肯创立的现代舞强调舞蹈语汇的自发性、率真性、情感表现性和个性,而且着重个人对身体的体验与心理感情的自然流露,因此,现代舞促成了20世纪中期舞蹈心理治疗的诞生与发展。

与邓肯同期的美国现代舞者鲁思·圣丹尼斯(Ruth St. Denis)结合东方文化及宗教仪式的精神想象,培养了第一代舞蹈治疗师玛利安·赛斯(Marian Chace)。而碧·拉臣(Bird Larson)在20世纪20年代所教授的自然韵律表情舞蹈,可以说是最早的舞蹈治疗形式。

在欧洲,德国人玛丽·魏格曼(Mary Wigman)是人体动作哲学家拉班的同僚兼学生,她以真挚的、本能的、即兴的、表现派的舞蹈展示和升华人类的体验。魏格曼的舞蹈影响了先驱舞蹈治疗师玛丽·伟候(Mary Whitehouse)、艾格·伯特尼夫(Irmgard Bartenieff)、法士加·保亚(Franziska Boas)、丽珍·亚士宾娜(Liljan Espenak)、特鲁迪·士户(Trudi Schoop)、伊丽莎白·朴(Elizabeth Polk)、艾格·巴廷尼夫(Irmgard Bartenieff)和罗达·温他·拉塞尔(Rhoda Winter Russell)。这些舞蹈治疗先驱帮助人们重新认识舞蹈的康复功效,发展了舞蹈身心治疗理论和方法以及舞蹈治疗的各类临床应用。

现代舞蹈心理治疗的临床应用在美国始于20世纪40年代的东岸和西岸地区。玛丽·