

国家社会科学基金“十二五”规划教育学一般项目；  
全国教育科学“十二五”规划国家级项目：舞蹈美育与人的全面发展研究（批准号：BLA110092）

# 舞蹈教育与教育舞蹈

——舞蹈教育美育心理学

平心 赵妍 张锐 著



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；  
全国教育科学“十二五”规划国家级项目：舞蹈美育与人的全面发展研究（批准号：BLA110092）

# 舞蹈教育与教育舞蹈

——舞蹈教育美育心理学

平心 赵妍 张锐 著



高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书首先从舞蹈教育的历史起源谈起,并认为舞蹈教育的历史起点应该以舞蹈学校、舞蹈教师和舞蹈教学内容的出现为标志,由此提出我国西周时期的“大司乐”作为当时最大的舞蹈教育机构,它正是中国舞蹈教育的起点和标志,其中学习的“六大舞”和“六小舞”既有专业舞蹈教育的性质,又有教育舞蹈即美育舞蹈的特点。

全书分为三篇,理论篇和应用篇既适合专业舞蹈教育,又对舞蹈美育和美育舞蹈即教育舞蹈具有重要指导意义。美育篇主要探讨了舞蹈美育与人的全面发展等问题。本书的主要贡献和价值是突破了把艺术教育和美育的目的与功能锁定智力和能力因素的教育思想,并明确提出舞蹈美育是一种情感教育和人格教育。同时,本书还为此修订了原木桶理论,创立了新木桶理论,并把木桶理论看做是衡量人的全面发展、素质教育和基础教育的理论依据。这正是超越美国哈佛大学“零点项目”及其“多元智能”的地方。

## 舞蹈教育与教育舞蹈:舞蹈教育美育心理学

WUDAOJIAOYUYUJIAOYUWUDAO WUDAOJIAOYUMEIYUXINLIXUE

### 图书在版编目(CIP)数据

舞蹈教育与教育舞蹈:舞蹈教育美育心理学/平心,赵妍,张锐著.--北京:高等教育出版社,2016.12  
ISBN 978-7-04-046032-2

I. ①舞… II. ①平… ②赵… ③张… III. ①舞蹈-教育心理学-研究 IV. ①J7-4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第198574号

策划编辑 张卓卓  
责任校对 窦丽娜

责任编辑 张卓卓  
责任印制 耿轩

封面设计 钟雨

版式设计 童丹

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 廊坊市科通印业有限公司  
开本 787mm×1092mm 1/16  
印张 15.5  
字数 380千字  
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.hepmall.com.cn>  
<http://www.hepmall.com>  
<http://www.hepmall.cn>  
版 次 2016年12月 第1版  
印 次 2016年12月 第1次印刷  
定 价 34.50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 46032-00

## 前言（代序）

### ——从舞蹈教育的历史起源与特点谈起

舞蹈学和舞蹈教育学虽然只有短暂的历史(history)，但舞蹈和舞蹈教育却有着悠久的过去(long long ago)。因此，正如英国美学家科林伍德所说，舞蹈不仅是一切艺术之母，而且也是一切语言之母。本书将从舞蹈学校教育的起源谈起，并认为舞蹈教育的历史起点应该以舞蹈教师、舞蹈学校和舞蹈教学内容的出现为标志。

中国古代舞蹈教育与美育的历史，源远流长，博大精深。早在西周时期，“礼乐”不仅是维系当时社会伦理纲常的基础，而且也是当时社会政治和教育的特征与标志，“制礼作乐”和“礼乐成人”就是当时儒家的教育思想。由此可见，礼乐教育是中国传统文化教育的重要内容，而西周的乐舞教育则是中国礼乐教育的典型代表。<sup>①</sup>

乐舞教育是周代“六艺”教育的重要内容，“六艺”是西周贵族子弟的根本之学，其内容包括：礼、乐、御、射、书、数，其中“礼、乐”为六艺之首。这里的“礼”，不仅指礼仪、礼节、礼貌，还包含了为人处世、安邦治国的方法与技巧；这里的“乐”主要包含诗歌、音乐、舞蹈等纯粹的美育内容，其中舞蹈教育是其重要组成部分，并具有重要地位和作用，因此，通称“乐舞”。

我国西周时期的“大司乐”作为当时的舞蹈教育机构或学校，它正是中国舞蹈教育的起点和标志。根据王克芬著《中国古代舞蹈史》和吕艺生著《舞蹈教育学》的研究，当时的“大司乐”就有从业人员 2460 人，学习的舞蹈有“六大舞”和“六小舞”，其中，“六大舞”又称“六舞”和“六代舞”，其中包括西周初年周公制礼作乐，集中整理与编创的从上古至西周六代帝王的宫廷乐舞，它们分别是黄帝时的乐舞《云门》、尧帝时的乐舞《咸池》、舜帝时的乐舞《大韶》、禹帝时的乐舞《大夏》、商汤时乐舞《大濩》、周武王的乐舞《大武》，它们主要用于国家的庆贺和祭祀大典，同时也是西周教育贵族子弟的雅乐舞。

六小舞包括帔舞、人舞、皇舞、羽舞、旄舞、干舞六种，是西周宫廷教育世子、国子、学士的教育舞蹈，正如现在我国台湾的“创造性舞蹈”、北京舞蹈学院吕艺生教授开创的“素质教育舞蹈”或美国学校的“教育舞蹈”，也是现代艺术教育从精英教育到大众教育的重要标志。本书称之为美育舞蹈，并认为美育舞蹈是面向全体学生的“有教无类”。有教无类是我国古代教育从贵族到平民的一场伟大变革。

图 1 是我国东周春秋战国时期楚国的舞蹈教育缩影。其中不仅可以看到“楚王好细腰，宫中多饿死”的历史记载，而且，还可以看到当时虽然已经被后人史称“礼崩乐坏”的时代，但在东周楚国仍然保留着西周雅乐舞的遗存和遗风。同时，我们还可以从图中看到当时的舞蹈教育，不仅包括学习舞蹈技能，还有舞蹈理论课的学习场景。

<sup>①</sup> 参见吕艺生，《舞蹈美育理论溯源》，载《北京舞蹈学院学报》2012年第2期，第1页。

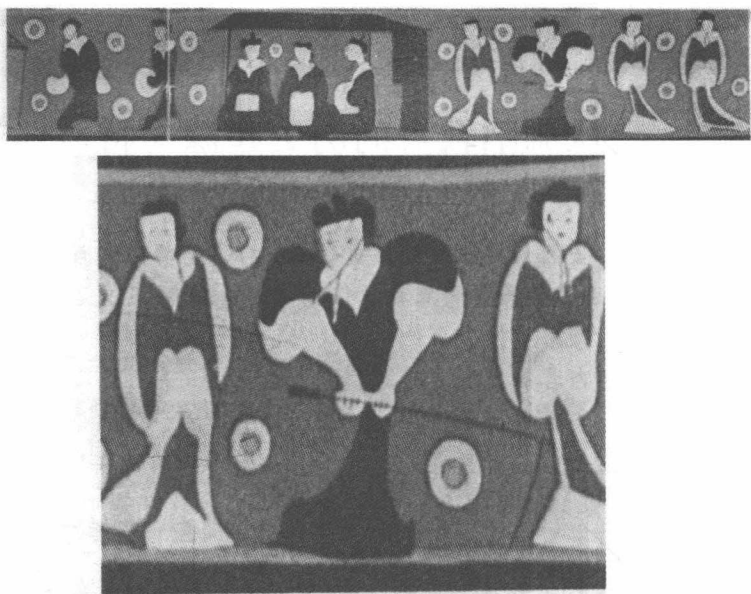


图1 春秋战国时期楚国出土的“黑漆舞女奁”<sup>①</sup>

吕艺生在《舞蹈教育学》(新版)和《舞蹈美育理论溯源》一文中说,舞蹈教育,从史料中看,周代就有明确的记载。从西周开始,学校式教育已很完备,形成了政教合一的办学体系,各级均建立了学校教育。《礼记·内则》明文规定:“十有三年学乐、诵诗、舞勺;成童(十五岁)舞象,学射御;二十而冠,始学礼。”可见当时的舞蹈教育,已经制度严明,学校教育舞蹈的学制是从13岁到20岁,学习先文后武。“学习有一定的制度。学习期间,周王要亲自进行视察。学习时还专门有监督的人,对学习不认真的人,就要受到处罚,学舞时怠惰的,甚至要挨打。”“统治者们如此重视乐舞教育作用,其目的当然还在于培养称职的统治者,使他们充分掌握和利用这一套统治工具,以巩固自身的统治地位。”<sup>②</sup>

吕艺生说,当时关于乐舞队列的人数,也有明确的规定,天子用八佾(一佾为一列),每佾8人,共64人;诸侯是六佾,共36人;大夫4佾,共16人;士最低,可用2佾,共4人。其等级分明,不可随意超越。历史曾有记载,孔子在一大夫庭院中看到使用天子舞队数量64人的情况,并疾呼“是可忍也,孰不可忍也”!这就是这个成语和“礼崩乐坏”的来历,也是孔子“克己复礼”的例证。孔子曰:“移风易俗,莫善于乐。”<sup>③</sup>

《舞蹈美育书简》三部曲之一《舞蹈美育心理学》开篇在舞蹈美育溯源里,就曾探讨了我国周代的“六艺教育”与人的全面发展的关系。对此,王晓茹的博士论文也多有论及,并且她还与我国现行的教育方针进行过如下对比。<sup>④</sup>

① 本图选自王克芬,《中华舞蹈图史》,台湾文津出版社有限公司,2002年版。奁字读音 lian,即古代妇女的化妆盒。

② 孙景琛著,《中国舞蹈史》先秦部分,第90页。

③ 以上参考吕艺生著,《舞蹈教育学》(新版电子版),原版见上海音乐出版社2000年版,其中包括转引文献。另见吕艺生著,《素质教育舞蹈》,上海音乐出版社2014年版,第13—18页。

④ 参见王晓茹,《舞蹈教育的“成人”价值》,中国艺术研究院2013年博士论文。

我国周代六艺教育与我国现行的教育方针的对应关系表

西周六艺教育	礼	乐	射	御	书	数
现行教育方针	德	美	体、劳	体、劳	德、智、美	智

本书认为,遍布于全世界的孔子学院,不仅要大力推广汉语教学,努力促进汉语的国际化;同时,孔子学院还要积极开展中国作为东方大国礼仪之邦的古代礼乐教育和乐舞教育,弘扬我国古代的“六艺”和“六舞”教育精神,即通过中国舞蹈教育和美育来传播中国传统文化。并例行和践行文以载道、舞以载道、修化人心的教育目的。也就是说,孔子学院应该把中国古代的“六艺”“六舞”以及现代教育家蔡元培“美育代宗教”的教育思想作为一面旗帜和标志,来传播中国文化,建立和谐社会与大同世界。

正如费孝通所言:各美其美,美人之美,美美与共,天下大同。这就是“美育代宗教”的最好论证。

本书还认为,美育是智育和德育的桥梁,情感是智力和人格的桥梁,善是德的内涵,德是人格和人性的外在表现,只有通过美育,才能达到真善美,才能成为真正的人,即全面发展的人,即具有完美人格和美德的人(完人)。同时,舞蹈美育或美育舞蹈的本质,并不是智育,而是一种情感教育、人格教育和全脑教育。<sup>①</sup>

在本书和本课题研究中,我们将把舞蹈教育分为专业舞蹈教育和普及舞蹈教育两类。普及舞蹈教育又称“美育舞蹈”,其中主要包括学校美育舞蹈(如素质教育舞蹈、考级舞蹈等)和社会美育舞蹈(如社区舞蹈)等几个方面和层次;并且本书试图证明和检验各种舞蹈教育尤其是各种美育舞蹈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。

同时,本书和本课题还将对此有所开拓和创新,这就是本课题从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、情感的发展和人格的发展三个方面,以及为此专门修订了能力测验量表、情感测验量表和人格测验量表。也就是说,本书和本项课题研究认为,舞蹈美育的目的和价值,不仅在于提高学生的各种能力和智力,更在于培养和提高学生崇高的情操和完美的人格,这正是舞蹈美育无可替代的价值之所在。

也就是说,本书和本课题的首要价值和贡献就是突破了把教育和美育的目的与功能锁定智力因素和能力培养的教育思想,本书和本项课题认为,情感教育和人格教育正是现代教育的短板,而舞蹈美育却与其不期而遇,并有殊途同归之妙。这就是本书和本项课题研究已经超越“零点项目”及其“多元智能”的地方。

不仅如此,本书和本项课题研究,还把原木桶理论和本书提出的新木桶理论看作人的全面发展、素质教育和基础教育的理论基础,并认为舞蹈美育不仅是现代教育和基础教育的短板,也是绝大多数普通高等学校教育的缺板,只有弥补舞蹈美育缺板,发展美育舞蹈,才能弥补情感教育和人格教育之不足,才能真正实现素质教育和人的全面发展,培养出“宽口径,厚基

<sup>①</sup> 这个结论和论断系本项目课题负责人提出的,并与康德、席勒把美学和美育看成是沟通感性和理性的桥梁不谋而合,殊途同归,这也是本课题成果《舞蹈美育书简》(三部曲)的灵魂。

础”的综合型人才和创造性人才。<sup>①</sup>

我们知道,木桶理论最早是由美国管理学家彼得提出来的。彼得认为,一个人或一个组织的综合实力,就像一个木桶,其容量并不是由其长板决定的,而是由其短板决定的。本书作者即本课题负责人平心在木桶理论基础上,提出了“新木桶理论”,即提出在影响木桶容积和容量的主要因素中,除了短板之外,还有木桶的直径或周长,亦即木板的数量,我们可以称之为“带宽理论”或“缺板理论”;新木桶理论还认为,长板的作用是成功和效率的抓手(如打水的效率和总量),这就是长板理论。对于素质教育和学校美育来说,新木桶理论的带宽理论是素质教育和基础教育的理论依据,其中,长板理论是专业教育和高等教育的理论基础,但是,长板理论必须建立在短板理论和周长理论基础之上才能发挥作用,这就是素质教育新木桶理论。

根据新木桶理论和素质教育木桶理论,本书和本项课题提出的舞蹈美育木桶理论如图2所示。<sup>②</sup>

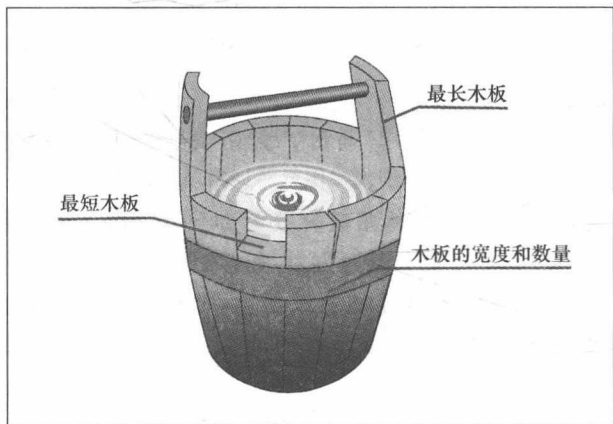


图2 新木桶理论(平心木桶理论)<sup>③</sup>

素质教育、舞蹈美育与人的全面发展,还首先表现为身心素质的全面提高和协调发展,对此,本书将运用《舞蹈心理学》开篇提出的身心切入法,来探讨舞蹈美育与人的全面发展问题。同时,本书还将运用孙中山提出的知行论深化身心切入法,并如下列公式所示。

舞蹈教育与舞蹈美育:必须先有客观物质条件(第一世界)——然后再有心理理念(第二世界)——通过舞蹈实践(第三世界)——达到舞蹈认知、舞蹈理论和舞蹈作品(第四世界)。也就是:心理(理念)——实践——认识——再实践——再认识。这就是舞蹈认识论和实践论以及《舞蹈心理学》提出的关于四个世界划分的理论的应用。

最后,本书还认为,舞蹈教育的口传身授教学法不仅是由舞蹈教学过程的特点和原则决定的,而且它本身就是舞蹈教学过程的最重要的特点之一,这个特点和方法不仅与国内外研究生

① 参见平心等编著,《舞蹈美育心理学》,高等教育出版社2015年版,第1—2页。本书对此有重大修改,并有丰富和发展。

② 以上参见平心主编,《舞蹈美育书简》(三部曲)《舞蹈美育心理学》,高等教育出版社2015年版,第16—17页。本书对此有重大修改,并有丰富和发展。

③ 参见本课题研究成果《舞蹈美育书简》及其《舞蹈美育心理学》,高等教育出版社2015年版,第16—17页,本书有新发展和新修改。

教育制度通行的“导师制”不谋而合、息息相通，而且还决定了舞蹈美育的情感教育和人格教育本质及功能。也就是说，舞蹈教育与美育以及导师制的灵魂正是：言传身教(口传身授)，因材施教，传道解惑，情感教育和人格教育。

是为序。

平 心

2016年6月



# 目 录

前言(代序)——从舞蹈教育的历史起源与特点谈起

## 第一篇 理 论 篇

第一章 第一种舞蹈教育理论：行为主义与认知学习舞蹈教育	3
第一节 经典条件反射学说与舞蹈教学过程	3
第二节 操作条件反射学说与舞蹈教学过程	12
第三节 行为主义与社会学习理论：舞蹈观察模仿教学法	26
第四节 行为主义与认知学习理论：熵定律舞蹈教学法	28
第五节 舞蹈教学过程的特点与原则：口传身授教学法	41
第二章 第二种舞蹈教育理论：精神分析舞蹈教育	45
第一节 精神分析理论的基本概念	45
第二节 精神分析理论在舞蹈教学中的应用：潜意识激发教学法	49
第三节 精神分析动机理论在舞蹈教育中的应用：中等强度教学法	52
第三章 第三种舞蹈教育理论：人本主义舞蹈教育	57
第一节 人本主义心理学概述	57
第二节 人本主义心理学在舞蹈教学中的应用：自我实现教学法	62
第三节 人本主义学习动机理论与舞蹈教学：自我激励教学法	65
第四章 第四种舞蹈教育理论：超个人心理学舞蹈教育	69
第一节 超个人心理学概述	69
第二节 超个人心理学与舞蹈意象教学法	75
第三节 超个人舞蹈教育理论与高峰体验教学法	79

## 第二篇 应 用 篇

第五章 舞蹈教学与舞蹈感觉	85
第一节 舞蹈感觉的概念与内涵	85
第二节 舞蹈感觉与本体感觉训练	87
第三节 舞蹈教学与舞蹈意象训练	91
第四节 舞蹈教学与艺术通感	92
第五节 舞蹈教学与职业敏感	99
第六节 舞蹈教学与舞蹈直觉(第六感觉)	100
第六章 舞蹈教学与心理训练	103
第一节 舞蹈心理训练概述	103
第二节 舞蹈心理训练的方法	109

第三节	舞蹈心理训练的内容·····	114
第四节	舞者心灵的自我成长之路·····	124
第七章	舞蹈教学与舞蹈能力培养·····	129
第一节	舞蹈能力概述·····	129
第二节	智力理论与舞蹈教育·····	131
第三节	舞蹈教育与多元智能·····	132
第四节	舞蹈教育与学生的全面发展：超越多元智能·····	138

### 第三篇 美 育 篇

第八章	舞蹈美育与人的全面发展：超越“零点项目”·····	147
第一节	舞蹈美育与身心发展·····	147
第二节	舞蹈美育与人的全面发展·····	154
第三节	舞蹈美育是一种全脑教育·····	159
第九章	舞蹈美育与情感教育：通向人格教育的桥梁·····	167
第一节	情感和人格的概念·····	167
第二节	舞蹈美育是一种情感教育·····	173
第三节	舞蹈美育是一种人格教育·····	176
第四节	舞蹈美育与人格的终身塑造·····	179
第十章	舞蹈美育与教师心理·····	185
第一节	舞蹈美育与舞蹈教师的地位与作用·····	185
第二节	舞蹈教师的心理素质·····	188
第三节	舞蹈教师人格与学生人格的培养·····	191
附录 1	舞蹈美育样本与全国普通学生大样本统计分析报告·····	195
附录 2	高中生源舞蹈大学生样本与普通大学生样本差异显著性检验报告·····	198
附录 3	全国舞蹈院校学生大样本统计分析报告·····	200
附录 4	全国舞蹈专业男生样本与普通男生样本统计分析报告·····	202
附录 5	全国舞蹈专业女生样本与普通女生样本统计分析报告·····	204
附录 6	全国大样本优势脑和气质类型人数比例分项统计表·····	206
附录 7	舞蹈学生样本微软 360 跳舞机实验与 MindXP 无线脑电波实验左右脑 差异显著性分析表·····	207
附录 8	卡特尔人格测验(平心修订版 16PF-PX46)因子计算公式·····	211
附录 9	卡特尔 16 种个性因素测验(16PF-PX 平心修订版:45 种人格因素测验)·····	215
附录 10	16PF-PX(平心修订版:45 种人格因素测验)答题卡·····	228
参考文献	·····	231
后记(代跋)	·····	233

# 第一篇 理 论 篇

人的发展，是一个从必然王国向自由王国发展的过程。所谓必然王国，就是其发展过程都受制于客观因素的决定论世界；所谓自由王国，就是其发展过程较少受制于客观物质因素，并表现为人的自由意志和主观能动性。<sup>①</sup>

关于人的发展与教育的关系，黑格尔曾经在他的《精神现象学》一书中把这个过程分为意识、自我意识、理性和精神等四个阶段，并以此论述了人与教化的关系。马克思说，“精神现象学是黑格尔的圣经和黑格尔哲学的起源与奥秘”，亦即人是通过教化而进行的异化的辩证发展过程。恩格斯说，黑格尔的精神现象学揭示了人的个体心理发展过程正是人类种系心理发展过程的一个缩影。<sup>②</sup>

本项目负责人早在《舞蹈心理学》一书中，就曾经运用黑格尔的精神现象学把人的心理发展过程分为行为、心理、意识和精神四个阶段，并认为这正与现代心理学的四大理论流派（行为主义、精神分析、人本主义和超个人心理学）密切符合，完全一致。<sup>③</sup>同时，这也标志着人的发展是从低级向高级，从单一向全面的发展过程，本篇称之为人的高度发展。

在本书中，我们将把现代教育心理学众多的学习理论分为以下四大类型和四个阶段：一是行为主义学习理论和认知学习理论，其中主要是行为主义学习动机理论；二是精神分析学习理论及其学习动机理论，其中主要包括开发潜意识、力必多及其学习动机理论；三是人本主义学习理论及其学习动机理论，其中主要包括需要层次动机理论及其自我实现学习理论；四是超个人心理学学习理论，其中包括情感教育和人格教育理论。

关于上述四大理论及其与人的发展与教育的关系，美国著名心理学家 Robert D. Nye 在《三种心理学》一书中说：“斯金纳是一个彻底的行为主义者，也是一个激进的决定论者。他承认弗洛伊德在西方心理学中对决定论思想的贡献：弗洛伊德强调人的行为是有规律的，并非偶然的；那就是说，我们做的每件事都是有原因的。”他还说，人本主义心理学的观点和方法是“决定论加自由”<sup>④</sup>。对此，本书将继续继承作者此前的学术观点和学术体系，坚定不移地认为只有在第四种心理学即超个

① 参见平心等编著，《舞蹈美育心理学》，高等教育出版社 2015 年版，第 49 页。（该书系本项课题研究成果《舞蹈美育书简》三部曲之一）

② 参见[德]黑格尔著，《精神现象学》（上卷），商务印书馆 1979 年版，序言第 17 页、译者导言第 16—26 页。

③ 参见平心著，《舞蹈心理学》，高等教育出版社 2004 年版，第 14—18 页。

④ 参见[美]Robert D. Nye 著，石林、袁坤译，《三种心理学》，中国轻工业出版社 2000 年版，第 6、56、120 页。

人心理学的理论框架里，人的自由及其自由意志的世界观、人生观、价值观、教育观和方法论才能被彻底地建立起来。<sup>①</sup>

对此，正如美国第四种心理学的开创者、著名心理学家埃利斯和哈泊在《重新写你的历史》一文中所说：“在过去的100年间，心理学界一直有这样一种观点，即认为在影响人的行为和命运的诸因素中，过去的经验占着首要地位。无论是精神分析学派，还是行为主义（即条件反射）学派都十分地强调这一点。然而，不幸的是，人们发现，这一心理学上的重大突破，竟对许多人造成了最严重的危害和伤害。他们不假思索地把这一观点接受下来，认定自己过去的某种经验、观念和行为，甚至是儿童时代的某种经历和刺激，都必然地会影响和决定你的前途和未来，似乎你永远都难以从这个过去的失败或桎梏中解脱或解放出来，由于过去的某件事对你产生过重大影响，那么它对你的现在和将来仍然会产生决定性作用和影响。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，它或多或少地影响人们去重复旧时的行为方式，但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，我们只会像我们的祖先一样，至今还生活在山洞里。”<sup>②</sup>

这又如美国人本主义心理学创始人马斯洛在《人性能达到的境界》和《存在心理学探索》等著作中所说：“我应该承认，我终于不得不把心理学中的人本主义思潮看成是一种革命，这是在‘革命’这个词的最纯粹、最古老的意义上说的，即是在伽利略、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，以及社会发展的新方向。”同时，他还说：“我认为人本主义的、第三种力量（即第三思潮）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那种心理学的准备阶段。”<sup>③</sup>

下面就根据现代心理学的四大理论流派，来探讨现代教育心理学和舞蹈教育心理学的四大学习理论和教育理论。

① 参见平心著，《舞蹈心理学》，高等教育出版社2004年版。第69页：“思维的超越性和能动性却不如想象那样超越、自由、或然和无限，因而仍具有一定的决定论、必然性和现实主义色彩”；第91页：“牛顿的经典物理学的决定论的世界观与方法论只能适合感觉和思维的内容与形式，而不能解决和处理诸如想象这种更高级的心理现象，对于后者，只能运用现代物理学的方法来探索这种无规则运动、测不准现象和或然性”；第281页：“在牛顿经典物理学中，时间是可逆的，过去可以决定未来，未来也可以决定过去，柏格森认为，这个决定论的世界观是错误的，由于近代自然科学就是建立在这种决定论的基础上，所以，他们反对自由意志，把世界看成是一成不变的、确定性的、沿着固定轨道运行的。柏格森主要是用真正的时间或绵延的概念来反对决定论的。”另见平心，《舞蹈美育书简》（三部曲），高等教育出版社2015年版，前言第1—3页。

② 参见马斯洛著，《人的潜能与价值》，华夏出版社1980年版，第414页。

③ 参见马斯洛著，李文恬译，林方校，《存在心理学探索》，云南人民出版社1987年版，第5页。

# 第一章 第一种舞蹈教育理论： 行为主义与认知学习舞蹈教育

行为主义学习理论产生于 20 世纪初的美国，其创始人是华生。华生创立的行为主义心理学是以巴甫洛夫的经典条件反射学说为基础的，该学派认为，学习就是建立刺激与反应之间的联结，这种联结关系的建立与巩固的关键就在于重复和强化。经典行为主义及其经典条件反射学说不考虑人的大脑（黑箱）的内部结构、思想和观念，而是只强调可观察到的外在行为的变化。从这个观点来看，舞蹈动作技能的教学就是通过不断地重复训练而建立的条件反射和动力定型的过程。但是，后来的新行为主义及其操作条件反射学说对此有所改动，即指出了中间环节和中间因素应对舞蹈心智技能的学习和教学具有一定的指导意义和价值。总之，行为主义学习理论非常适合舞蹈技能的学习和教学过程应用。舞蹈技能又分舞蹈动作技能和舞蹈心智技能：舞蹈动作技能是以舞蹈动作技术技巧为主的舞蹈技能类型；舞蹈心智技能是把舞蹈认知和舞蹈动作融为一体的舞蹈技能类型。根据《舞蹈心理学》的研究和观点，无论是舞蹈动作技能的学习，还是舞蹈认知技能的学习，甚至无论是技能的学习，或是知识的学习（即认知学习），都可以分为重建的学习和迁移的学习两种。凡是重建的学习（无论是知识学习还是技能学习），其基本原理和机制都符合行为主义心理学的经典条件反射学说；凡是迁移的学习，都是经典条件反射学说的深化和发展<sup>①</sup>，并与操作条件反射学说和认知学习理论有关。因此，本书将把认知学习理论和行为主义学习动机理论全部并入第一种教育与学习理论之中。

## 第一节 经典条件反射学说与舞蹈教学过程

### 一、经典条件反射学说的基础：非条件反射

根据经典条件反射学说的基础，人类和动物的行为可以分为两种，一种是本能行为，一种是习得行为。本能行为又称“非条件反射”，这是人和动物与生俱来、不学就会的行为，亦即种系遗传的行为，比如觅食反射、吮吸反射、游泳反射、抓握反射等。其中，抓握反射又叫“达尔文反射”，该反射行为是指，新生儿出生之后，一刺激他（她）的手掌，他（她）就会紧紧抓住不放，甚至可以把把（她）提起来。

根据达尔文的进化论观点，这是人类的返祖现象，可能与人类祖先攀援树枝有关，也可能与种系及个体生存有关。当然，这些无条件反射的本能行为一般都与动物的生存息息相关，并在个体出生之后几个月内就会消失，抓握反射在新生儿出生后 6 个月消失，游泳反射在 5 个月

<sup>①</sup> 参见平心著，《舞蹈心理学》，高等教育出版社 2004 年版，第 216—220 页。本项目负责人注：根据心理学原理，动作技能还可以根据环境的变化以及视觉的参与程度，分为封闭的动作技能和开放的动作技能，前者的极端是环境不变化、视觉不参与的動作技能，后者反之。舞蹈动作技能一般情况下都是开放的动作技能，只有在如旋转时，才变成了相对封闭的动作技能。同时，舞蹈技能主要是一种心智技能和开放的动作技能。

后消失。

美国儿童心理学家吉布森夫妇曾经研究过婴儿的深度知觉，即在桌子上平放一块比桌面更大的透明玻璃，让刚刚学会爬的婴儿在上面爬行，结果发现，当婴儿爬到桌子边缘的时候，即使用手掌摸到外面玻璃是硬的，但只要看到玻璃下面是空的，任凭其母亲在前面怎么鼓励，也不往前爬。吉布森夫妇试图以此证明，新生儿的深度空间知觉也具有遗传和本能特征。

根据世界著名儿童心理学家皮亚杰的《发生认识论原理》的观点，人的认识和智力既不是起源于视觉，也不是起源于听觉，而是起源于动觉和触觉，因为动觉和触觉是主体和客体之间唯一的连接点，新生儿最早只能通过动作和动觉来认识世界。

根据现代心理学和教育学的基本观点，人类和动物的一切习得行为，都是通过条件反射建立起来的，条件反射是人类和动物学习的第一原理与机制。

## 二、经典条件反射学说：人类和动物学习的第一原理

经典条件反射学说最早是由俄国著名生理心理学家巴甫洛夫在动物实验基础上提出来的。巴甫洛夫把动物和人类生而具有的本能行为称为“非条件反射”。例如，狗看到“肉”就会流唾液，婴儿的嘴唇遇到奶头或手指就会吮吸，这都是本能行为，不需要学习。

我们能不能使狗学会“红灯”或“铃声”是食物要来的信号呢？巴甫洛夫实验的方法是在狗的胃里插进一个小管儿，它可以用来客观测量胃液分泌的数量。在每次给狗吃“肉”之前，都先亮一下红灯或先响一下铃声，这样重复多次以后，发现只要一出现红灯或铃声，即使不给食物，狗也同样会流出胃液来。这说明狗学会了即知道了“灯光”或“铃声”是食物的信号，巴甫洛夫把这种信号（指灯光或铃声）称为“条件刺激物”，把动物在这种条件刺激下所引起的行为称为“条件反射”。

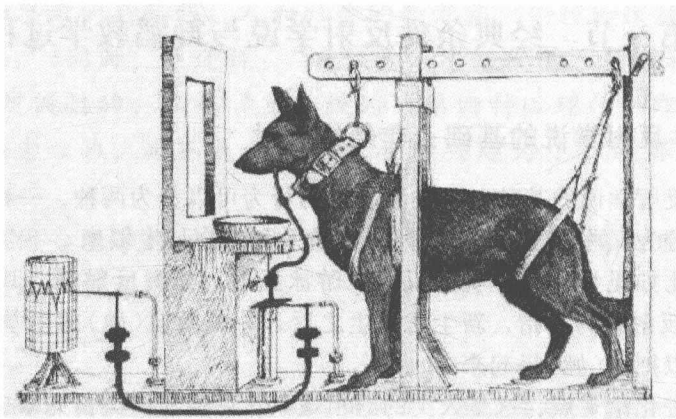


图 1-1 巴甫洛夫在动物实验基础上提出的条件反射学说

（本图选自〔日〕山内广哉著，《学习与教学心理学》，  
科学教育出版社，1986年版，第2页）

动物只能对这种具体的条件刺激物（如灯光或铃声）产生反应，但不能对“灯光”或“铃声”这两个语词或文字产生反应，因此，巴甫洛夫就把那种具体的条件刺激物称为第一信号系统，而把人类独有的语言文字和符号称为第二信号系统。我们看到梅子就会流唾液，这是第

一信号系统的条件反射和学习；我们看到或者是听到“梅子”这个词也会流唾液，这是第二信号系统的条件反射和学习。“望(听)梅止渴”就属于后者。

舞蹈动作技能的学习主要属于第一信号系统，因为舞蹈动作技能的学习内容主要是具体的和形象的刺激物，这种学习主要是模仿；但是舞蹈教育的文化理论知识的学习却是属于第二信号系统的条件反射，因为，这种学习需要借助语言文字和乐谱等符号系统的信息，进行分析、判断和推理。

根据经典条件反射学说，人类一切学习行为的机制都是条件反射，舞蹈动作技能的学习就是通过条件反射建立起来的动力定型和“自动化”的过程，舞蹈动作技能的形成过程就是从“条件反射”到“动力定型”的过程。

### 三、舞蹈教学过程与舞蹈动作技能的学习：从“条件反射”到“动力定型”

#### (一) 舞蹈教学过程与舞蹈动作技能学习的特点

首先，舞蹈动作技能的获得与巩固必须通过一定数量的练习。练习是技能获得与巩固的唯一途径，没有一定量的练习就不可能掌握一种专业技能，这是技能学习的重要特征。舞蹈是一门“残酷”的艺术，不经过艰苦的练习，就不可能成为一名优秀的舞蹈演员。

其次，舞蹈动作技能的学习是一个动觉的“自动化”过程，也就是说，当一种舞蹈动作技能达到熟练以后，动作的完成基本上不需要视觉和意识的控制，而实现了高水平的动觉自动化控制。正是由于这种“自动化”的出现和形成，舞蹈演员才能使自己的视觉和意识得到最大程度的解放，并把注意力转移到寻找良好的舞蹈感觉和舞蹈情感的表达上。

第三，舞蹈心智技能对舞蹈动作技能的形成具有指导和调节作用。舞蹈技能是舞蹈心智技能和舞蹈动作技能的有机结合与完美统一。舞蹈是一门人体动作的艺术。一方面，舞蹈技能需要身体各部位一连串动作的互相配合与协调，比如芭蕾舞中的舞步、跳跃、旋转、击打、站脚尖和托举等，这就是舞蹈的动作技能；另一方面，舞蹈演员在起舞时需要故事情节、音乐意境、人物性格及思想感情进行深刻的认知和理解，以达到完美的配合、协调与默契等，这就是舞蹈心智技能，它是舞蹈表演才能和表演艺术的核心与灵魂。因此，舞蹈是在舞蹈心智技能的指导、调节和制约下通过舞蹈动作技能或技巧来表达思想内容及情绪情感的艺术形式，是上述两种舞蹈技能互相渗透、有机结合与完美统一的艺术。

#### (二) 舞蹈教学过程与舞蹈动作技能的学习：动力定型教学法

一个舞蹈动作在反复练习时，在视听分析器和运动分析器之间，特别是在运动分析器中的动觉细胞和运动细胞之间会建立起暂时的神经联系，这就是条件反射在生理和心理上的变化和表现，这种神经联系在生理心理上得到巩固和加强的现象在心理学上就叫技能形成中的“动力定型”。动力定型一旦形成，一个起始刺激就能引起连锁反应，使这些动作牢固地联系起来。因此，在动力定型出现时，人体内的运动感觉神经的感觉控制即动觉控制作用达到最高水平，而人的外部感觉和意识的控制作用处于最低水平，但并不等于零。

舞蹈技能的动力定型是一种条件反射多次重复和反复练习的结果，是在中枢神经系统和心理控制下通过感知动作情况，调整动作方向，纠正动作错误与偏差来完成的，是一个生理心理的控制过程。在这个过程中，一部分信息属于通过内部感受器官引起和形成的动觉控制过程，我们把这种动觉控制称为“内控过程”；另外一部分信息则属于通过外部感受器如耳目形成的

听视觉控制过程，这种控制可称为“外控过程”。



图 1-2 舞蹈后控腿动作



图 1-3 舞蹈下腰动作

### （三）舞蹈教学过程与舞蹈动作技能的形成过程：练习曲线与高原现象

舞蹈动作技能的学习与掌握总是从量变到质变、从低级向高级的发展过程，这个过程又往往表现出一定的阶段性，不同阶段又有不同特征，这些特征集中表现在练习曲线上。

#### 1. 舞蹈教学过程与舞蹈动作技能的练习曲线：从视觉控制到动觉控制

我们知道，舞蹈技能的学习与掌握必须通过一定数量或时间的练习，那么，一种舞蹈技能的练习次数或时间与练习效果或熟练程度之间又有什么样的数量关系呢？

练习曲线就是用来表示一种技能的练习效果与练习次数之间的数量关系的。通过练习曲线，我们就能非常直观地看出一种舞蹈技能在学习与形成的不同阶段出现的练习效率、学习速度和熟练程度等的变化情况。练习曲线又称“学习曲线”。

在图 1-4 中，纵坐标 Y 表示舞蹈技能的练习效果或熟练程度，横坐标 X 表示练习次数或练习时间，M、N 分别表示先后学习的两种不同的舞蹈技能的练习曲线。

一般情况下，初学舞蹈或学习一种新的舞蹈技能时的练习曲线如图中“M”曲线所示，其特点是练习效果先慢后快，最后出现高原现象，高原现象出现的原因是大脑神经系统动力定型和自动化的形成。在这个过程中（即从 A 到 E），视觉和意识对技能的控制作用逐渐减弱到最低程度，而动觉对技能的控制作用逐渐增强到极限。事实上，这是一个练习效果与练习次数的正态累计曲线，即练习次数对练习效果的积分，而对曲线进行微分即对曲线求导数正是整个练习过程中的即时学习速度或练习速率，这个速度或效率在图形上正是曲线的切线（斜率），其切线斜率的最大值即微分或导数的极限在数学上叫做“曲线的拐点”，正是在这个点上，其切线由曲线的下方转移到曲线的上方，这个点就是 B 点。因此，从 A 到 B，学习速度和练习效率逐渐提高，在 B 点，学习速度和练习效率达到最高，从此以后由最大值开始逐渐减小，到了高原期，学习速度接近于零，即使再继续练习下去，练习效率也不会提高。因此，一旦技能学习到了高原期，就不要再盲目苦练下去了，因为这种练习几乎是无效的。只有想办法改变练习条件与方法，或利用其他技能的正迁移作用，才能使该技能打破动力定型，突破高原现象，



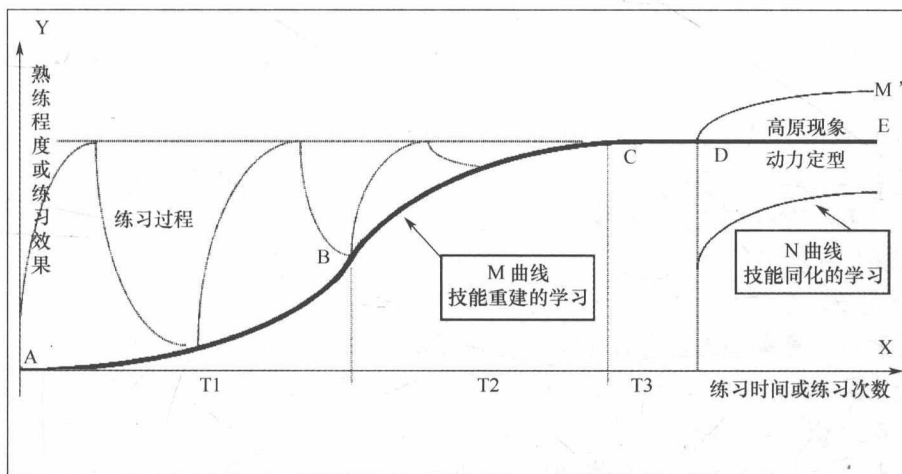


图 1-4 舞蹈技能的练习曲线  
(学习曲线)

并继续提高到一个新水平，即进入第二高原期。

“M”是假设学习一种新的舞蹈技能的练习曲线，这是一种技能重建的学习(曲线)；如果在D点开始学习一种比较熟悉的舞蹈技能，情况就会如曲线“N”所示，它开始就可能有较高的学习效率和速度，这是属于技能同化的学习(曲线)。假设我们(在理论上)不考虑其他技能的影响，那么技能N就是受到了技能M的同化，同化是一个相互的过程，其本质就是技能的迁移。

## 2. 舞蹈教学过程与舞蹈动作技能学习的阶段划分

### (1) 认知与定向阶段(T1 阶段)

在初学舞蹈或学习一个全新的舞蹈技能时，学习者总是要先对所学舞蹈技能的内容、背景、情节和意义有一个概括的初步认识，从而在头脑中形成动作的认知与定向阶段，这就是一切重建学习的第一阶段。舞蹈技能的学习必须经过这个阶段。在这个阶段，教师首先要给学生讲解舞蹈技能的特点和要求，须通过言语指导并示范整体动作过程。

这个阶段的特点是：学习速度和练习效率先低后高(如图中的AB段)，开始时动作忙乱、紧张、呆板、不协调，出现多余动作，难以觉察自己动作的整体和错误。主要靠视觉监督，动觉控制不明显。有紧张感，易疲劳。在本阶段，舞蹈学生需要在老师的示范和讲解下对初学的舞蹈技能有一个初步的认识，听懂了不等于就会了；老师切忌急于求成，欲速则不达。在这个技术阶段，还不会出现真正的舞蹈感觉和艺术想象。

### (2) 动作的联系阶段(T2 阶段)

在这一阶段，重点是使适当的刺激与反应形成联系。神经心理学和神经生理学的研究表明：有机体动作信息的反馈传入，对联系的形成有重要意义(如图中的BC段)。

在这个阶段，个别动作逐渐联系成完整的动作体系；视觉的控制作用逐渐减弱，而肌肉的运动感觉(即动觉的控制作用、内导作用)逐渐增强。在外部表现上，动作间的相互干扰减少，紧张程度减弱，多余动作消失，对错误的识别能力增强。

这个阶段的主要特点是：学习速度和练习效率已经提高到了最高水平，经过反复练习使个别动作联系起来，由于练习使有机体通过实际活动获得来自效应器官的反馈信息，原有的动作