

舞蹈艺术解读与舞蹈治疗

王玉娟 著

吉林人民出版社



前言

人类文明在形成与发展的过程中形成了许多艺术形式，其中，舞蹈艺术就是其中比较古老的艺术形式之一，舞蹈艺术伴随人类走过了漫长岁月，推动了人类文明的发展。当今社会，舞蹈艺术的影响力并未下降，舞蹈有着灵活多变的姿态动作，任何人都可以从中找到适合自己的舞蹈动作，或复杂，或简单。因此，舞蹈艺术在广大人民群众中有着非常广泛的基础。例如，在傍晚时分，路过广场或公园，我们会经常看到跳广场舞的人群，广场舞动作简单，深受大众的喜悦。

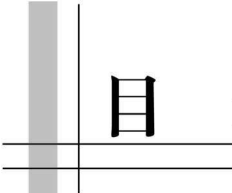
舞蹈是人类精神文明领域中的一个艺术门类，因此它在发展过程中形成了独具特色的人文性特点，给大众最为直接的人文关怀，也就是说，给人以充足的快乐、简单、幸福感。这种快乐与幸福感来自运动，简单来自自身的情感需求与心理活动。舞蹈是一种能给人带来活力的艺术，现代社会，人们总是处于快节奏的状态中，精神压力倍增，心理问题丛生，面对这种严峻的精神世界，越来越多的人开始从舞蹈中寻求精神上的满足，也开始接受舞蹈疗法对自己心理问题的治疗。

规范的、系统的舞蹈治疗形成于20世纪初，它是舞蹈艺术、心理学与医学交叉发展的成果，运用随意的、多种多样的舞蹈动作表达人类内心的情感，解决人类的心理问题，并最终实现身心的统一。舞蹈治疗比较重视的是动作过程中的接触、沟通与分享，人们对自己的身体自觉进行探索，在探索过程中表达真实的情绪，最后形成对自我正确的认知，产生对今后生活的影响。需要明确的是，舞蹈治疗中的舞蹈动作与舞蹈表演中的舞蹈动作有显著差别，它往往没有固定程式，只要是可发泄情绪、表达情感的随意性动作都可以被引入到舞蹈治疗中来。同时，舞蹈动作也不是单纯的身体舒展动作，被治疗者在做动作时需要接受治疗师的专业指导，只有这样，其才能获得较好的身体感受，才能与其身体实现良好的交流。

鉴于舞蹈艺术具有的人文关怀价值以及舞蹈治疗在解决人类心理问题上的重要性，作者在总结前人优秀研究成果以及自身丰富教学经验的基础上，对舞蹈艺术与舞蹈治疗的相关内容进行了解读与总结，以期对舞蹈治疗的发展贡献自己的一份力量。本书共分为上下

两篇：上篇为舞蹈艺术解读，介绍了舞蹈艺术的基础知识，包括舞蹈艺术的起源发展、概念、分类、特征，分析了舞蹈艺术的价值，论述了舞蹈艺术创作的含义、基本理论、特点与步骤等问题，解读了舞蹈艺术训练的原理与原则，揭示了舞蹈表演与情感表达的关系、舞蹈表演中的美学追求；下篇为舞蹈治疗研究，在解读舞蹈动作情感内涵的基础上，分析了舞蹈治疗的概念、原理及研究现状，通过舞蹈治疗在关怀大学生与呵护特殊儿童中的作用直观展现了舞蹈治疗美好的发展前景。舞蹈治疗虽然是一门新兴学科，很多人甚至都未听说过它，但这并不会阻碍舞蹈治疗专业学科建设的发展，也不会影响其应用成果的展现。

本书结构严谨，内容丰富，不仅详细介绍了舞蹈艺术的基础理论知识，而且还重点论述了舞蹈治疗这一舞蹈研究界的热点与难点问题。不过，由于时间仓促以及作者水平有限，对于书中的某些观点，并未进行深入探究，且书中的观点表达也可能存在不当之处，恳请各位专家批评指正。



目 录

上篇 舞蹈艺术解读

第一章 舞蹈艺术概述	3
第一节 舞蹈艺术起源与发展	3
第二节 舞蹈的概念解读	10
第三节 舞蹈艺术分类与特征	13
第四节 舞蹈艺术的价值分析	19
第二章 舞蹈艺术创作解读	23
第一节 舞蹈创作含义及基本理论	23
第二节 舞蹈创作的特点与步骤	29
第三节 舞蹈创作手法及其运用	39
第四节 舞蹈创作中艺术想象元素的引入	45
第三章 舞蹈艺术训练解读	50
第一节 舞蹈训练概述	50
第二节 舞蹈训练的基本原理概括	53
第三节 舞蹈训练的特点与原则	61
第四节 舞蹈技术能力训练	71

第四章 舞蹈艺术处理与表演解读	77
第一节 舞蹈艺术的多重处理	77
第二节 舞蹈表演的本质探究	80
第三节 舞蹈表演与情感表达	85
第四节 舞蹈表演中的美学追求	92

下篇 舞蹈治疗研究

第五章 舞蹈动作情感内涵解读	103
第一节 舞蹈中的情感	103
第二节 舞蹈动作的情感性	112
第六章 舞蹈治疗概述	117
第一节 舞蹈治疗的概念与原理	117
第二节 舞蹈治疗的特征及其方法	122
第三节 舞蹈治疗历史发展及研究现状	127
第四节 舞蹈治疗展望	133
第七章 舞蹈治疗关怀当代大学生	137
第一节 当代大学生的不良心理表现	137
第二节 舞蹈治疗对大学生心理教育的影响	150
第三节 舞蹈治疗对大学生人际交往的影响	154
第四节 舞蹈治疗在大学生生命教育中的运用	156
第八章 舞蹈治疗呵护特殊儿童	161
第一节 特殊儿童舞蹈治疗的内涵	161
第二节 特殊儿童舞蹈治疗的方法研究	167
第三节 特殊儿童舞蹈治疗的具体实施	171
第四节 推动舞蹈治疗在特殊儿童群体教育中应用的策略	176
参考文献	180

SHANG PIAN

上篇

舞蹈艺术解读



舞蹈艺术是世界文化艺术体系的重要组成部分，舞蹈艺术的学习可以提高人们的审美能力与文化素养。舞蹈是中国文化发展到一定阶段的产物，在如今社会快速发展背景下，最大限度上发挥舞蹈艺术的价值，是人们目前需要考虑的一个重要问题。因为在当今文化艺术多元化发展的时代下，舞蹈艺术的发展肯定也会受到一定影响。因此，为使得舞蹈艺术能够为人们带来积极影响，同时能够为子孙后代造福，需要相关舞蹈艺术工作者能够更好地继承并创新。本篇介绍了舞蹈艺术的概念、特征，解读了舞蹈艺术创作与训练的相关内容，论述了舞蹈艺术处理与表演等问题。

第一章 舞蹈艺术概述

舞蹈艺术被人们称为艺术之母。舞蹈艺术会随着社会发展而不断变化。从一定意义上而言，舞蹈艺术属于一种社会艺术的审美形态，所以，舞蹈艺术的形成、发展与人们的宗教、耕作以及战斗等有着较为密切的联系。舞蹈艺术可以直接表现出人们的内在情感与心理状态，所以，舞蹈艺术对人类的发展而言，也有着重要作用。本章对舞蹈艺术基础知识进行了分析与解读。

第一节 舞蹈艺术起源与发展

一、舞蹈艺术起源

(一) 舞蹈起源于模仿

我们知道，古希腊产生了许多影响力巨大的哲学家，这些哲学家中尤以亚里士多德（Aristotle）最为受人推崇，他不仅对哲学进行了深入的探究，同时他还对舞蹈这门艺术提出了自己的看法。亚里士多德认为，一切艺术都是来自对自然的模仿，并且，他还在他的著作《诗学》中做了进一步具体的阐述，在这本著作中，亚里士多德并不否认舞蹈仅仅是一种形式，但是他强调的是，舞蹈这门艺术是基于模仿才形成的。^①

除此之外，亚里士多德还揭示了舞蹈的目的，他认为，舞蹈是通过一系列有规律的动作展现的节奏性，表达人的性格和情感。^② 亚里士多德的这一论断不仅在当时受到大家的推崇，即使是现在，它也是舞蹈界的相关人员必须

① 卢敏. 西方文论思辨教程 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2018: 22.

② 向万成. 文艺鉴赏学 [M]. 成都: 四川大学出版社, 2013: 82.

遵守的一条原则。

（二）舞蹈起源于游戏

席勒（Schiller）认为，与动物相比，人类是会游戏的，游戏可以是判断人与动物的标志，并且，游戏代表的是一些比较快乐的东西，因此，游戏也在一定程度上展现了人性的自由，自由自在的人性催生了游戏的产生。^① 在游戏的过程中，人类可以释放自己的天性，只有人是完整的，他才会想到游戏这件事情，反过来说也是成立的，也就是说，只有人处在游戏之中时，人才能被称之为一个完整的人。

斯宾塞（Herbert Spencer）对游戏的起因进行了揭示，他认为，人类文明发展到一定程度的时候，人的生存已经不是人发展的首选，人们已经知道了获取较好营养的方法，可以随时在体内集聚巨大的能量，但是这种能量过多时也是需要释放的，释放的主要方式就是游戏。^②

在这里“游戏论者所谓的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐。我们从艺术的起源角度来看是有一定道理的，人们进行舞蹈活动，不管是现代人还是原始人，都有着不同程度的审美愉悦要求。但是，在原始人那里舞蹈也不仅是以假象的游戏而获得快乐，而是有着很多的目的和要求；另外，作为审美假象的游戏，也不是无任何功利目的的活动，而且游戏的本身亦是一定社会生活的反映”^③。

因此，说舞蹈起源于“游戏”，从生物学或心理学的角度来看，具有一些有价值的成分——“游戏”是人的生理需要与心理需要。然而，这一观点仍无法揭示出艺术产生的最根本原因。因为，动物的“游戏”可以归结为过剩精力的发泄，而人的“游戏”则是为了精神需要的满足。“人的‘游戏’是以使用工具的物质生活为基础，并且具有了超越动物性的情感和想象等社会内容，成为一种具有符号性的文化活动……而艺术起源于‘游戏’的说法脱离了人类的社会实践，所以仍然不能揭示艺术诞生的真正奥秘。”^④

（三）舞蹈起源于巫术

遥远的古代文明并不发达，人类对自然界的了解还不够深刻，他们的首

① 朱光潜. 西方美学史（下）[M]. 北京：北京理工大学出版社，2018：524.

② 任健. 外国哲学大家解读 [M]. 乌鲁木齐：新疆生产建设兵团出版社，2013：128.

③ 隆荫培，徐尔充. 舞蹈艺术概论 [M]. 上海：上海音乐出版社，1997：93.

④ 彭吉象. 艺术学概论 [M]. 北京：北京大学出版社，2006：26.

要任务就是要活下去，因为活下去就是一件极其艰难的事情。所以，无论是男人还是女人，他们都在为自己的生活尽力，男人们的主要任务是狩猎与扩大领地，还要应付其他异族的骚扰，而女人的主要任务就是负责耕种和采摘，就是在这样的日常轮回中，人类度过了漫长的一段时期。远古时期的人遇到一些非常重要的时刻，就会以舞蹈来与神灵进行交流，将自己的想法表达给神灵或者想要从神灵那里得到指点，这也就造就了“逢事必巫，逢巫必舞”。

“巫”与“舞”在这样一个时代中有着非常大的关联，它们的关系可以以多种形式体现，其中文字就是其中比较重要的一种形式，根据字形的演变可知，“舞”的产生是由“巫”演化来的，并且在更早的一段时间内，这两个字可能就是一个字。^①

“巫”“舞”的关系不仅在文字的演变上有所体现，而且在对生命的理解与保障上二者也具有一定的关联性。在原始社会，人们并不能够了解一些自然现象的科学原理究竟是什么，他们把一切无法解释的现象或者人命都交给神来决定，而巫师通过什么实现与神的沟通呢？答案就是舞蹈。舞蹈不像现在有单人舞，在舞蹈产生之初，它以一种集体性的形式存在，巫师用集体性的舞蹈对人的生命实施保障，确保某些人的生命可以得到延续。

实际上，这种以巫师主导的集体性舞蹈不仅存在于遥远的古代，至今在一些比较闭塞的地区还存在，这些地区的人们仍然坚持的巫舞并不是以一种迷信的形式存在的，他们只是将其认为是一种文化，一种自己民族千百年来延续的文化。从这个层面上说，如果文化研究者想要了解这些地区的文化，那么，就可以通过它们自身特有的舞蹈来发现其所隐藏的文化奥秘。庆幸的是，学术界已经意识到这一点，很多学者开始以舞蹈为切入口，不断探究深层次的文化内涵。

（四）舞蹈起源于劳动

远古人类在语言还没有产生之前，主要以舞蹈的形式进行沟通与交流，这种交流形式体现在人类对于生存技能的学习中，人类通过舞蹈向学习者展示具体的动作，进而将生存本能一代代传递下去；这种交流形式还体现在求偶行为之中，人类在喜欢的异性面前舞蹈，通过优美的舞姿获得另一半的青睐；这种交流方式还体现在耕种中，人类在田间劳作，为了缓解疲劳往往会伴随一定的舞蹈，舞蹈动作也就从劳动中演变而来。

恩格斯（Engels）认为，人的手是为了劳动产生的，但是手并不仅仅是

^① 杨荫浏. 中国古代音乐史稿 [M]. 北京: 人民音乐出版社, 1980: 95.

一种人体的器官，它还是劳动的一种产物，这种产物当然也不是凭空产生的，它真正意义上与劳动产生关系就是在无数次的动作中实现的。从猿进化到人，人的手逐渐灵活起来，在不停地重复动作之后，人的手便能达到一种完美的状态，正是人手的发展成熟，因此才会产生许多世界级的名画，才会产生许多有名的雕塑。^①同时，随着人类开始进行越来越复杂的劳动，人手需要完成的动作也变得越来越复杂，这不仅给人类的劳动带来好处，也会给舞蹈的发展带来一定积极的影响，如果从这方面来理解的话，劳动就可以被称之为舞蹈了，只是需要注意的是，二者在程度上是有所区别的。

二、舞蹈的发展

（一）现代舞发展阶段

现代舞产生于科学技术飞速发展和两次世界大战的背景下，这些社会变革对西方文化产生了巨大的影响，这种状态在舞蹈中则产生了特有的实体形态和精神结果。从发生学的角度来讲，它是对传统文化艺术的叛逆，特别是对古典芭蕾那种固定模式化、规范化的一种变革。不同的国家和民族，所创造的现代舞不同，所以它具有极大的创新性、包容性，生成的派别也越来越多。对现代舞主要按时间和阶段特点交叉进行分类，分为奠基时期、发展时期、后现代舞时期和舞蹈剧场时期。

1. 奠基阶段

西方现代舞的肇端时期是 19 世纪末至 20 世纪初，发生地美国被史学家称为“没有舞蹈的国家”。这一时期的美国是移民国家，尚未积累本土文化，而且受到清教传统的影响，思想相当保守，除了特殊的社交场合，大多数人不会轻易去跳舞的。打破此状态的是来自美国的女性舞蹈家洛伊·富勒 (Loïe Fuller)。

洛伊·富勒作为美国现代舞蹈的先驱，在现代舞的发展史上有着多方面的贡献。第一，洛伊·富勒在舞台艺术的探索领域具有先锋作用，被誉为“光的创造者”。她通过使用轻若薄雾的织物和变幻莫测的灯光，进行了许多舞台美术方面的革新。如，她用黑丝绒把舞台罩住，并发明了最早的舞台灯光投射系统，即使用了白炽照明灯、聚光灯、旋转盘灯和魔幻灯等灯光系统。第二，她建立了“整体舞蹈”的概念。她通过对光的折射的思考而引发了对

^① 庄惠阳. 马克思主义教育目标分类理论 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2017: 92.

舞蹈本质的思考,认为舞蹈艺术是既独立又与其他艺术紧密联系的,除了舞蹈动作之外,还要考虑灯光、色彩和音乐的因素。^①

2. 发展阶段

在现代舞发展过程中,德国鲁道夫·冯·拉班(Rudolf von Laban)作为“世界现代舞理论之父”,最伟大的贡献是他对现代人体动作科学的研究,建立了“人体动律学”,还发明了至今为止最具有实用价值的“拉班舞谱”。以他所建立的系统理论为中心的表现主义流派,与其他表现主义一样,主张感觉第一,把直觉看成是认识世界的唯一方法。

魏格曼作为表现主义舞蹈的代表人物,其舞蹈以“紧张—放松”为原理,来揭示人的情感变化。其主要特点是企图切断舞蹈从属于音乐的关系,使舞蹈作为一种独立的艺术而存在。

在现代舞发展期的驱动者中,不得不提及的是跨越20世纪4/5年轮的美国一代宗师玛莎·格雷姆(Martha Graham),她一生创作了约200部舞蹈和舞剧,其数量和质量在舞蹈史上均可谓空前。她认为舞蹈是一种艺术,舞蹈家需要接受训练来得到技术和自由,而且要以感恩的心对待身体;舞蹈还是一种经验,人只有身心整体参与进去,才能获得这种经验,它会随着时过境迁而变化,这就需要姿态的变化。^②她创造的“格雷姆技巧”,是当今世界上影响力最大、流传最广的现代舞经典训练方法之一。

3. 后现代舞阶段

后现代艺术一般是指第二次世界大战之后再度兴起的欧美现代派艺术。这一阶段艺术的主要特点表现为:首先,回归到现实主义的轨道,题材注重挖掘人们的日常生活和细节,语言上也较少运用冷僻典故;其次,艺术表现的形式和技巧具有多变性,并追求怪诞、新奇。现代舞也受到这一时期现代派哲学、美学和文艺学的影响,进一步解放了身体,在艺术风格方面,特别是在艺术倾向力方面“具有反传统、反美学、反文化、反理性、反艺术、反舞蹈的后现代主义倾向”^③的特点,具体表现为打破古典现代舞语言高度公式化的束缚,使舞蹈艺术回归生活。这一时期最具代表性的人物是默斯·堪宁汉(Merce Cunningham)。

默斯·堪宁汉是美国著名舞蹈家,也是“机遇舞蹈”的创始人。他反对玛莎·格雷姆艺术中过分的心理刻画,以及对音乐、文学和舞美等因素的过

① 刘妍. 现代舞基训 [M]. 重庆: 西南师范大学出版社, 2018: 18.

② 张守和. 现代舞技术训练教程 [M]. 北京: 中央民族大学出版社, 2014: 37.

③ 覃妮. 舞蹈艺术的训练研究 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2018: 82.

度依赖，在中国古代哲学《易经》的基础上创造了“机遇编舞法”；在训练体系中，吸收百家之长为己所用，形成了“堪宁汉技术”。他重视舞蹈中动作本身的意义，注重纯粹的肢体动作，认为应该避免传达自己的意识、表现内容。

20世纪60年代初，美国有了“生活大剧院”供现代舞蹈家表演，舞蹈家们寻找到可以发表他们实验作品的地方。艺术家们在此进行创作时，不使用任何编舞模式，脱离特定的技术、训练方法和设备，无拘无束地进行实验。而后，实验的地点逐步扩展到更广阔的空间，如美术馆、亭子、画廊等非框架式的空间。

4. 舞蹈剧场时期

德国作为现代舞的重要发源地之一，在战争的阴霾下一直充满了悲观的情调，以“表现性”的方式流露着内省的特质和理性的思辨。德国舞蹈家们对所有前人的风格和长处采取“拿来主义”的态度，并且表现出随心所欲的极高境界。这种表现主义的舞蹈风格对美国的现代舞也产生了一定的影响。这一时期最具代表性的人物是皮娜·鲍什（Pina Bausch）。

20世纪60年代之后，德国著名现代派舞蹈家皮娜·鲍什打破了德国现代舞始终所处的沉寂状态，带着她的“舞蹈剧场”闻名遐迩于世界的舞蹈界、戏剧界，乃至文艺界。“舞蹈剧场”不是一种风格，而是一种精神状态，它注重的是动作真正的动机、表现力，运用不受羁绊的动作语汇表达真实的人性，并且不断拓展舞台的空间运用及艺术的突破。这些都使得德国现代舞更具有吸引力，能打动观众的内心，保持了永不落伍的姿态。

随着新媒体技术的发展，舞蹈艺术也获得了极大的发展，新媒体技术使得舞蹈剧场的表现手段进一步加强了。

（二）中国舞蹈发展问题及建议

1. 中国舞蹈发展问题

（1）舞蹈风格不明显，舞蹈的中国性不突出

风格即“在整体上呈现出的具有代表性的独特面貌，舞蹈的风格决定了舞蹈的归属”^①。“中国近代的舞蹈艺术，是在清末民初纯舞寥落、戏曲繁盛背景下的一种再度复兴和新的崛起”^②，芭蕾舞、古典舞等舞蹈形式都是在当时形成的。

^① 林培明，徐俊. 沐砚广益集：学校科学研究成果 [M]. 南昌：江西高校出版社，2008：62.

^② 宏欣. 浅谈儿童美术教育 [J]. 吕梁教育学院学报，2006（3）.

中华人民共和国成立初期，经济落后，考古学、舞蹈史论研究等不发达，许多材料没有更新，再加上当时舞蹈的中心已转入西方，舞蹈家受西方流派的影响比较深，导致当时中国的舞蹈大多致力于运用西洋形式展现，同时也不可避免地融入了西方舞蹈特点。以至于发展至今天，中国舞蹈的风格不明显，西洋化严重。芭蕾舞、现代舞等原本起源于西方的舞蹈形式自不必说，古典舞、民间舞等风格也逐渐模糊。

(2) 舞蹈演出市场良莠不齐，舞蹈作品缺乏创新性、独立性

市场经济条件下，舞蹈工作者不可避免地卷入市场的旋涡之中，舞蹈创作也陷入了两难局面。舞蹈工作者埋头创作、故步自封，编创的作品或是缺少生活语汇，抓不住人们的眼球，或是缺乏创新性，致使观众“不买账”。创作的舞蹈作品没有了受众，舞蹈团队自然也就无法正常维持，更难谈得上长期发展。这种创作忽视了创作规律，盲目跟随群众需求、标新立异的创作，使舞蹈作品过于市场化，缺乏独立性，脱离了舞蹈的本质。舞蹈编导不能真正从舞蹈本体出发，舞蹈趋于媚俗化，这非常不利于优秀作品的创作，更不利于舞蹈的长远发展。

(3) 舞蹈选秀盛行，舞蹈综艺化、功利化倾向严重

当今社会，电视节目影响了人的方方面面，也不可避免地影响了舞蹈。电视编导看到了舞蹈的发展前景，将节目视角伸向舞蹈领域，开始举办各项电视舞蹈选秀，大批优秀的舞者、作品走到了大众面前。伴随着电视舞蹈的推广，舞蹈综艺化的问题也随之而来。舞蹈选秀归根到底是一项综艺节目，电视编导等大都唯收视率是图，节目会根据情况裁剪、制造冲突，或者选取一些“笑料”。而随着多媒体形式的日趋火热，电视舞蹈愈加泛滥。媒体在提高舞蹈影响力的同时，舞蹈综艺化、功利化的趋势也逐渐显现。

2. 中国舞蹈发展建议

中国舞蹈只有解决发展中出现的各种问题才能更好地走下去。中国舞蹈的走向与舞蹈工作者的努力息息相关。笔者将针对以上问题提出一些建议。

(1) 立足当下，寻中华舞蹈文化精髓

每一时期的舞蹈都是融合当前的历史背景和舞蹈文化而形成的，舞蹈的瞬时性决定了舞蹈不可完全复制。现今，中国舞蹈独特性面貌缺失主要在于舞蹈工作者对中华舞蹈文化认识不彻底。只有立足当下，向传统学习，才能追寻中华舞蹈文化的精髓，才能更好地解决中国舞蹈的风格性，丰富中国舞蹈的创作。

学习传统文化对于舞蹈创作和发展十分重要。欧阳予倩先生曾提到“我们在向传统学习的时候，要真正懂得好坏……要吸取传统文化的精华部分，

加以发展,来丰富创作……”^①要想寻得舞蹈文化精髓必先追寻中国舞蹈历史的脉络,必先从史料中不断找寻中国舞蹈于历史留下的种种印迹,而后提取传统文化中的精髓要素,丰富创作,发展舞蹈文化。

(2) 舞蹈创作尊重艺术发展规律的同时,还应坚持以观众为导向

市场经济条件和社会主义的国情要求我们的舞蹈创作必然以人民为导向。以人民为导向就要求舞蹈工作者扎根于人民群众的生活,见人民之所见,想人民之所想,创作出老百姓喜闻乐见的作品。

在当下,舞蹈界的问题主要存在于舞蹈编创本身。媚俗舞蹈的产生归根结底还是舞蹈工作者对自己职业的不自信。优秀的舞蹈作品包含“炫技、抒情、立意、造型”四大要素^②。舞蹈编创时应综合考虑四大要素,做到技艺融合。舞蹈编导、编创舞蹈,要尊重艺术创作规律,还要融入自己的真情实感,只有这样才能触动人心,引起观众的共鸣。此外,艺术工作者还需努力将舞蹈文化与现代审美相结合,故步自封只会阻碍舞蹈艺术的发展。

(3) 正确对待多媒体等艺术形式

进入21世纪,社会日新月异,舞蹈工作者难免会接受来自各方的机遇和挑战,舞蹈编创者应努力化压力为动力,妥善处理好多媒体在舞蹈中的地位,使其真正为舞蹈服务。

第二节 舞蹈的概念解读

一、对舞蹈概念的理解

无论是古代,抑或是近现代、当代,各个学者对舞蹈艺术之认知或诠释,都是他们长期的艺术观察或实践之体会。作为丰富的舞蹈文化遗产,这无疑为我们了解、学习和把握舞蹈艺术提供了翔实的参考资料,并且具有极高的价值意义。

(一) 从广义与狭义层面理解舞蹈的概念

关于舞蹈的定义,吴晓邦先生在1989年版《中国大百科全书(音乐舞蹈

^① 陈珂. 舞古今长袖,演中外剧诗——欧阳予倩评传 [M]. 上海:上海古籍出版社,2012:78.

^② 张小鹭. 现代美术教育学 [M]. 重庆:西南师范大学出版社,2002:67-68.

卷)》中做过更简明的概括,这也是其为舞蹈艺术所做的第三个定义,且有广义与狭义之分:

“舞蹈,按其本质是人体动作的艺术。从广义上说,凡借着人体有组织有规律的运动来抒发情感的,都可称之为舞蹈。但作为一种舞台表演的舞蹈艺术,则是通过作者对自然或社会的观察、体验和分析,并以精炼的典型的动作,构成鲜明的舞蹈艺术形象,反映生活中的人和事、思想和情感。”^①这一定义也是最受业界认同和赞赏的。其强调“动作”是舞蹈最本质的属性,而“有组织有规律”是区别开舞蹈动作和人的自然动作的界限,“抒发情感”则是区分其他有组织有规律的肢体运动门类的特质。其实,所谓广义舞蹈——是以人类的舞蹈文化为对象;而狭义舞蹈——专指舞台舞蹈艺术。

(二) 笔者对舞蹈概念的理解

舞蹈是以提炼、组织和艺术加工了的人体动作为主要表现手段,表达人的情感、思想、性格和社会生活的一门艺术。

舞蹈源于远古人类对劳动生产、战斗操练等活动的模仿再现,以及图腾崇拜、巫术、祭祀活动和表现情感、思想内在冲动的需要。

舞蹈是人类历史上最早产生的艺术形式之一,在一定的空间和时间内,它通过连续的人体动作过程和不断流动变化的路线和队形,结合音乐、舞台美术等艺术手段来塑造舞蹈形象,以表达审美情感和审美理想,反映生活的审美属性。

二、舞蹈艺术的本质解构

(一) 舞蹈是一种社会生活中的审美活动

舞蹈和我们的生活紧密相关,舞蹈这种审美活动到处可见。在街道公园或街心广场,随着录音机播放出的音乐,中老年人跳起了广场舞,也有的人群在锣鼓声中扭起了大秧歌,表现出了他们愉悦的心情;在剧场里可以观看歌舞晚会或舞剧节目演出。

每到逢年过节,农村的社火、花会,城镇的庙会、游园会、联欢会,都有各种各样的舞蹈活动,人们或参与其中,或在旁观赏。电视台也经常播放各种题材、体裁和形式的国内外舞蹈团体演出的舞蹈或舞剧节目。有不少幼

^① 吴晓邦. 中国大百科全书(音乐舞蹈卷)[M]. 北京:中国大百科全书出版社, 1989: 13.

儿园，把教孩子们跳民族民间舞蹈作为对幼儿们进行爱国主义教育的途径；一些大、中学校 and 厂、矿团体也经常举办舞会或组织业余舞蹈团体的演出活动。可以说，舞蹈就在我们的身边；也可以说，在当前的社会中，几乎人人都离不开舞蹈，都直接或间接与舞蹈有着密切的联系。

从艺术的发展史中，我们知道，舞蹈又是所有的艺术中最早产生的艺术形式之一。从原始社会到现代社会，舞蹈，可以使人们学习狩猎和种植的生产知识；舞蹈，可以传情示爱、选择配偶，从而繁衍后代，壮大本氏族的部落；舞蹈，可以宣泄人的情感，传达人的思想，表现人的愿望；舞蹈，可以使人的身体得到锻炼，让身体的各个部分得到平衡、匀称的发展和健美的成长；舞蹈，可以使人们相互交流情感，增进友谊；舞蹈，可以使人认识社会，了解各民族的风情；舞蹈，可以使人们得到审美感受最大的愉悦满足。可见，舞蹈艺术从古至今都是在人们的社会生活中有着重要社会作用的一种审美活动，是人们不可或缺的一种精神生活内容。

（二）舞蹈是一种社会文化

在人类社会的发展中，人们赖以生存的首先是对物质生活的需要，如吃、穿、住、行等，而在满足了物质生活的基本需要后，必然有精神生活的需求。如原始人的舞蹈活动，往往是在吃完了狩猎到的动物后，大家围着篝火跳起舞来，表达他们的欢快之情。

随着时代和生活的发展，舞蹈也相应地得到变化和发展，舞蹈和其他的艺术——音乐、诗歌、绘画、雕塑等一同发展，以各自的艺术表现手段反映社会生活，塑造出多姿多彩的艺术形象，而形成了各个国家各个民族的社会文化。“文化”按一般的解释，是“人类在社会历史发展过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，特指精神财富，如文学、艺术、教育、科学等”^①。舞蹈和其他艺术一样是社会生活在人的审美观念方面的反映，属于上层建筑的意识形态。舞蹈反映不同民族的生活习俗，表现繁复多样的人物性格，以及不同国家、地区、民族和历史时代的不同特点和风格，它是不同民族的人们一起创造出来的精神财富，显现出了不同的文化审美特征。

（三）舞蹈是人的生命活力的跃动、精神世界的表露

舞蹈是与人们的社会生活紧密相连的一种审美活动，是属于上层建筑意

^① 中国社会科学院语言研究所词典编辑室. 现代汉语词典 [M]. 北京: 商务印书馆, 2003: 327.