

青少年心理健康问题中舞蹈治疗的干预效果与实施路径研究综述

李明明

(广东茂名幼儿师范专科学校 525200)

摘要:随着社会的发展和竞争的加剧,青少年心理健康问题日益凸显,成为社会关注的焦点。舞蹈治疗作为一种新兴的心理治疗方法,以其独特的艺术形式和情感表达方式,在青少年心理健康干预中展现出显著的效果。本文旨在综述舞蹈治疗在青少年心理健康问题中的干预效果及其实施路径,为相关领域的研究和实践提供参考。

关键词:青少年心理健康;舞蹈治疗;干预效果;实施路径;情感表达

一、引言

青少年时期是个体成长发展的关键阶段,也是心理健康问题的高发期。焦虑、抑郁、自卑等心理健康问题在青少年群体中普遍存在,严重影响其身心健康和未来发展^[1]。传统的心理治疗方法虽然在一定程度上能够缓解青少年的心理健康问题,但往往存在形式单一、缺乏互动性等局限性。而舞蹈治疗作为一种结合身体、情感、认知和社会功能于一体的综合治疗方法,为青少年心理健康干预提供了新的思路。

二、舞蹈治疗概述

(一)舞蹈治疗的定义

舞蹈治疗(Dance Movement Therapy, DMT)是一种利用舞蹈和身体运动进行心理治疗的方法,旨在通过身体的表达和运动来促进情感、认知和身体的整合。它强调身体和心理的互相关联,通过引导个体进行自发的舞蹈和有意识的身体运动,帮助他们探索和表达内心的情感和经历,从而促进心理康复和情感调节。

(二)舞蹈治疗的理论基础

舞蹈治疗的理论基础多元且精妙,相互交织为其有效性筑牢根基。身体与心理紧密互相关联,犹如一体两面,身体的细微表现如肌肉紧张度、习惯性姿态以及独特的运动模式,皆是心理状态的直观映射,反之,主动调整身体运动,像尝试舒缓的伸展、有力的律动,能如春风化雨般舒缓情绪、扭转心境^[2]。非语言的身体表达赋予个体突破言语局限的可能,当内心复杂情感难以言表,舞蹈和运动便成为出口,借由肢体挥洒,压抑得以释放,情感世界得以深度探寻。再者,人类发展理论强调身心协同发展,青少年处于成长关键期,身体的蓬勃成长需匹配心理成熟,舞蹈中的跳跃、旋转等动作刺激,推动大脑活跃度提升,促进神经元连接,助力心理从稚嫩迈向成熟,实现身心全面进阶。

(三)舞蹈治疗的主要形式

舞蹈治疗的主要形式包括自由舞动、主题舞动、模仿舞动等^[3]。自由舞动允许个体根据内心的情感和想象自由创作舞蹈动作;主题舞动则围绕特定的主题或情境展开,引导个体通过舞蹈表达相关的情感和经历;模仿舞动则要求个体模仿治疗师或其他参与者的舞蹈动作,通过互动和合作增强社交能力和人际关系质量。

三、舞蹈治疗在青少年心理健康问题中的干预效果

(一)释放压力

青少年面临着学业、家庭、社交等多方面的压力,这些压力如果不能得到及时有效的释放,很容易引发心理健康问题。舞蹈作为一种情感表达和情感宣泄的方式,能够帮助青少年通过身体的运动释放内心的压抑情感,缓解压力。研究表明,舞蹈治疗能够显著降低青少年的焦虑水平,提高他们的情绪稳定性。

(二)克服自卑

自卑是青少年常见的心理健康问题之一,它源于个体对自身能力和价值的否定。舞蹈治疗通过引导青少年参与舞蹈活动,

让他们在优美的音乐伴奏下展现舞蹈动作的美感,逐渐克服自卑心理,提升自信心。在舞蹈过程中,治疗师会给予青少年积极的反馈和鼓励,帮助他们认识到自己的优点和潜力,从而增强自信心和自我认同感。

(三)改善人际关系

青少年时期是人际关系形成和发展的重要阶段,良好的人际关系对于青少年的身心健康具有重要意义。舞蹈治疗通过组织青少年参与群体舞蹈活动,促进他们之间的交流和合作,增强社交能力和人际关系质量。在舞蹈过程中,青少年需要与他人保持默契和信任,共同完成舞蹈动作,这种互动和合作有助于他们建立积极的人际关系。

(四)提高认知能力

舞蹈治疗不仅关注青少年的情感和心理问题,还注重提高他们的认知能力。通过舞蹈动作的观察、模仿和创作,青少年能够锻炼自己的观察力、想象力和创造力,提高思维灵活性和问题解决能力。同时,舞蹈治疗还能够促进青少年的大脑发育,提高他们的记忆力和注意力水平。

四、舞蹈治疗在青少年心理健康问题中的实施路径

(一)评估与准备阶段

1.评估青少年心理健康状况

全面且精准地洞察青少年心理健康状况,是舞蹈治疗的前置关键环节。情感状态宛如内心晴雨表,需探知其情绪波动频率、强度,是常陷低落还是过度亢奋;行为表现则涵盖日常习惯、学习专注度等,留意有无多动、退缩等异常;社交能力聚焦人际交往舒适度、朋友圈规模与深度。运用问卷调查能大规模收集量化数据,如抑郁自评量表、社交焦虑量表精准定位问题倾向。访谈恰似心灵对话,挖掘背后成因,家庭矛盾、校园霸凌影响无所遁形。观察更为直观,于课堂、课间捕捉细微动作、表情,综合多维度信息,判断是否隐匿焦虑、抑郁等阴霾,为后续治疗锚定方向。

2.制定个性化的治疗计划

基于前期评估成果“量体裁衣”,是舞蹈治疗迈向成功的核心步骤。确定治疗目标要精准清晰,短期可着眼缓解焦虑症状,提升情绪稳定性;长期致力于重塑自信,优化人际关系。选择舞蹈形式时,依据青少年性格,内向者从舒缓冥想舞入手,外向者尝试活力爵士舞激发热情。考虑身体协调性差异,为肢体灵活者安排高难度创意编舞,初学者则从基础律动起步。治疗时间与频率也有讲究,学业繁忙时每周1-2次集中时段,假期可适当加密,每次时长依专注度调整,确保契合个体需求,让治疗效果事半功倍。

3.准备治疗环境和设施

打造适宜的治疗环境与配备齐全设施,是舞蹈治疗顺利开展的硬件保障。安全为首,地面防滑、空间开阔避免碰撞;舒适关乎体验,通风使空气清新,采光营造明朗氛围,隔音隔绝外界纷扰,让青少年沉浸其中。音响系统要音质优良,精准还原音乐细节,适配激昂或柔美的舞蹈风格。镜子助舞者实时审视姿态,把杆辅助拉伸、平衡练习。

（二）实施阶段

1. 建立信任关系

在治疗初期，治疗师需要与青少年建立信任关系。这可以通过积极的沟通、倾听和关注来实现。治疗师需要尊重青少年的感受和意见，给予他们充分的支持和鼓励，让他们感受到被理解和接纳。

2. 引导青少年参与舞蹈活动

在治疗过程中，治疗师需要引导青少年参与舞蹈活动。这可以通过示范、讲解和练习等方式进行。治疗师需要根据青少年的个体差异和需求，选择合适的舞蹈形式和难度，确保他们能够积极参与并享受舞蹈过程。

3. 关注青少年的情感表达

在舞蹈过程中，治疗师需要关注青少年的情感表达。这可以通过观察他们的舞蹈动作、面部表情和身体语言来实现。治疗师需要鼓励青少年用身体表达内心的情感和经历，帮助他们认识和探索自己的内心世界。

4. 提供积极的反馈和鼓励

在治疗过程中，治疗师需要提供积极的反馈和鼓励。这可以通过表扬、肯定和建议等方式进行。治疗师需要让青少年感受到自己的进步和成就，增强他们的自信心和自我认同感。

（三）评估与总结阶段

1. 评估治疗效果

在治疗结束后，需要对舞蹈治疗的效果进行全面的评估。这可以通过问卷调查、访谈、观察等多种方式进行。评估内容包括青少年的情感状态、行为表现、社交能力等方面的情况，以及是否存在焦虑、抑郁等心理健康问题。

2. 总结治疗经验

根据评估结果，总结舞蹈治疗的经验和教训。这包括分析治疗过程中的成功经验和不足之处，提出改进意见和建议。总结经验可以为今后的舞蹈治疗提供参考和借鉴。

3. 提供后续支持

在治疗结束后，治疗师需要为青少年提供后续支持。这可以通过定期回访、电话咨询等方式进行。后续支持可以帮助青少年巩固治疗效果，预防心理健康问题的复发。

五、舞蹈治疗在青少年心理健康干预中的优势与挑战

（一）优势

1. 形式新颖有趣

在青少年心理治疗领域，舞蹈治疗宛如一股清流，独具魅力。传统心理治疗多以谈话、量表测评等为主，模式相对刻板，易让青少年心生抵触。而舞蹈治疗别出心裁，将心理疗愈融入灵动舞姿之中。青少年本就活力四溢，对新鲜事物充满好奇，舞蹈治疗恰好契合这一特性。当音乐奏响，他们能随心舞动身体，用独特舞步抒发内心情绪，无论是欢快的街舞节奏，还是优雅的古典韵律，都能瞬间抓住青少年的眼球，点燃其参与热情，让治疗过程不再沉闷，反而充满趣味与探索欲，使其更愿意主动投身其中，开启心灵治愈之旅。

2. 注重身体与心理的整合

舞蹈治疗深谙身心一体之道，打破身心二元分离的传统观念。身体绝非仅是承载心灵的容器，二者相互交织、影响深远。青少年处于身心快速发展的关键期，情绪波动大，心理问题常伴身体反应，如焦虑时的肌肉紧绷、沮丧时的体态萎靡。舞蹈治疗巧妙利用这一关联，借由身体运动这一“钥匙”，开启情感表达与心理调节的“大门”。在舞动中，他们舒展肢体，释放压力，身体的放松带动心理的舒缓；同时，内心积压的情绪也借助动作尽情宣泄，实现身心双向良性互动，全方位关照青少年成长痛点，助力提升生活品质。

3. 增强社交能力和人际关系质量

青少年时期，社交关系是成长的必修课，良好人际互动对心理健康举足轻重。舞蹈治疗精准发力，搭建群体舞蹈平台，为青少年社交“牵线搭桥”。群体舞蹈中，默契配合不可或缺，他们需关注他人节奏、动作，学会倾听与回应，无形间沟通能

力得以锻炼。不同性格青少年在此相聚，内向者受活泼氛围感染，尝试主动交流；外向者更能施展社交魅力，拓展人脉。一次次携手共舞，化解陌生与隔阂，建立信任与友谊，让青少年在欢声笑语中收获珍贵人际资源，化解人际关系难题，拥抱温暖和谐的社交环境。

（二）挑战

1. 专业师资缺乏

当下，国内舞蹈治疗专业师资的稀缺，犹如瓶颈制约着该领域在青少年心理健康干预方面的阔步前行。一方面，舞蹈治疗横跨舞蹈艺术与心理科学两大领域，要求从业者兼具深厚舞蹈功底与扎实心理知识，能精准解读肢体语言背后的心理密码，如此复合型人才培养难度颇高。另一方面，现有师资培训体系不完善，课程设置零散，缺乏系统规范的认证标准。这直接导致专业人才供给不足，在青少年心理治疗一线，经验丰富、资质合格的导师难觅踪影，使得诸多创新治疗方案难以落地，阻碍了舞蹈治疗的广泛传播，亟待通过强化高校专业建设、优化在职培训等多途径扩充师资力量。

2. 治疗环境和设施不足

优质的治疗环境与完备的设施设备，是舞蹈治疗发挥最佳功效的坚实土壤，然而当前现状堪忧。学校和机构中，专门的舞蹈治疗室如凤毛麟角，常只能挪用普通教室或舞蹈排练厅，空间布局不合理、隔音不佳，外界干扰频频打断治疗进程。配套设施同样残缺不全，音响系统杂音大、无法精准还原音乐情绪，缺乏专业把杆、镜子难以辅助舞者精准调整体态。这些硬件短板，不仅削弱了舞蹈治疗的沉浸式体验，让青少年难以全身心投入，还影响治疗精准度，降低康复效果。唯有加大资金投入，打造标准化治疗室，配齐专业设施，才能为舞蹈治疗营造茁壮成长的空間。

3. 家长和社会认知度低

在大众认知版图里，舞蹈治疗这颗明珠还蒙着一层薄纱，家长和社会对其心理疗愈价值认识严重不足。多数家长视舞蹈为孩子课余消遣或升学特长培养途径，只关注技巧提升，忽视心灵滋养。社会层面，媒体宣传聚焦舞蹈赛事、表演，对其在缓解青少年焦虑、修复社交创伤等心理领域作为鲜有关注。这种低认知导致舞蹈治疗推广阻力重重，家长不愿送孩子参与，学校引入积极性不高，社会资源投入有限。打破困境亟需多管齐下，利用新媒体科普知识、分享成功案例，举办线下体验活动，揭开舞蹈治疗神秘面纱，提升认同感，让其惠及更多青少年。

结论

舞蹈治疗作为一种新兴的心理治疗方法，在青少年心理健康干预中展现出显著的效果和优势。通过释放压力、克服自卑、改善人际关系和提高认知能力等方面的作用，舞蹈治疗能够帮助青少年解决心理健康问题，促进他们的身心健康发展。然而，舞蹈治疗在推广和应用过程中也面临着一些挑战和问题，如专业师资缺乏、治疗环境和设施不足以及家长和社会认知度低等。为了推动舞蹈治疗在青少年心理健康干预中的广泛应用和发展，需要加强相关领域的研究和实践工作，提高专业师资的培养和引进力度，改善治疗环境和设施条件，并加强舞蹈治疗的宣传和推广力度。

参考文献：

- [1] 李京晏. 舞蹈治疗的发展策略探析[J]. 尚舞, 2024, (24): 117-119.
- [2] 郑上雨. 舞蹈治疗在青少年心理健康调节中的作用及应用研究[J]. 艺术品鉴, 2024, (35): 111-114.
- [3] 郑子瑜, 王晓明, 杨英. 艺术治疗在高校大学生心理健康中的发展前景探讨[J]. 大学, 2024, (19): 94-97.

作者简介：姓名：李明明（出生年 1985-07），性别：男，民族：汉族，籍贯：黑龙江，职务：教师，职称：讲师，学位：硕士，研究方向：舞蹈学