

基于舞蹈课程的心理健康教育方法研究

岳成瑶¹ 黄大广²

1.云南艺术学院

2.云南民族大学

DOI:10.32629/er.v9i6.7146

[摘要] 舞蹈课程介入心理健康教育以肢体动作为载体，融合艺术表达与心理引导，可缓解负面情绪、塑造积极自我、改善人际关系、培养抗压能力。构建情绪表达、自我探索、人际互动、压力释放四类实操教学方法，通过前期需求评估、中期分层教学、后期反馈优化的流程落地，实现身心协同发展，助力心理健康教育多元化、具象化推进。

[关键词] 舞蹈课程；心理健康；教育创新；实践策略

中图分类号：G441 文献标识码：A

Research on Psychological Health Education Methods Based on Dance Courses

Chengyao Yue¹, Daguang Huang²

1.Yunnan Arts University

2.Yunnan Minzu University

Abstract: As a carrier of physical movements, dance courses serve as an effective intervention in mental health education. They integrate artistic expression with psychological guidance to relieve negative emotions, foster a positive self-image, improve interpersonal relationships and cultivate stress resilience. This paper develops four practical teaching approaches covering emotional expression, self-exploration, interpersonal interaction and stress release. Implemented via three stages including pre-implementation needs assessment, stratified teaching and follow-up feedback refinement, these methods realize the coordinated development of body and mind. Meanwhile, they boost the diversified and tangible progress of mental health education.

Keywords: dance courses; mental health; educational innovation; practical strategies

引言

当前传统心理健康教育存在重理论、轻体验的局限，难以满足个体情绪宣泄与心理调节的实际需求，心理健康教育多元化、具象化发展成为迫切需求。舞蹈作为兼具审美与体验性的艺术形式，能通过肢体表达释放情绪、滋养心灵，为心理健康教育提供新路径，基于此，探索舞蹈课程介入心理健康教育的相关内容具有重要现实意义。

1 舞蹈课程介入心理健康教育的内涵

舞蹈课程介入心理健康教育，是将舞蹈艺术表达与心理健康引导有机融合，以身体动作为载体、以情感表达为核心的新型教育模式。其核心内涵在于打破传统心理健康教育“重理论、轻体验”的局限，通过舞蹈的肢体舒展、节奏感知、情感宣泄，帮助个体释放负面情绪、调节心理状态^[1]。它兼顾艺术性与教育性，既依托舞蹈的审美体验滋养心灵，又通过群体互动、自我表达等环节，培养个体的自信心、情绪管理能力与人际交往能力，实现“以舞润心、以美育人”，让个体在身体的自由表达中获得心理平衡，促进身心健康协

同发展，是心理健康教育多元化、具象化的重要体现。

2 舞蹈课程介入心理健康教育的价值

2.1 缓解负面情绪，提升情绪调节能力

舞蹈课程通过肢体动作的舒展与节奏的把控，为个体负面情绪提供了具象化的宣泄渠道，有效弥补了语言表达情绪的局限性。在舞蹈练习过程中，个体可通过大幅度的肢体伸展、舒缓的动作衔接，将焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪转化为身体的动态表达，实现情绪的自然释放。同时，舞蹈课程中对节奏、力度的精准控制，能引导个体专注于当下动作，转移负面思维的注意力，逐步培养情绪觉察能力。长期参与舞蹈课程，可帮助个体掌握以肢体表达为核心的情绪调节技巧，学会在情绪波动时通过简单的舞蹈动作平复心态，进而提升自身情绪调节的主动性与有效性，维持心理状态的稳定^[2]。

2.2 塑造积极自我，增强自我认同

舞蹈课程给个体搭建了自我展示、自我探索的平台，对打破自我认知的局限有帮助，能够塑造积极健康的自我形象。在舞蹈学习里，个体借助持续练习掌握新的动作技巧，克服

肢体不协调、胆怯等难题，每一次取得进步都会收获成就感与满足感，这种正向反馈能够渐渐提高自信心。同时，舞蹈注重身体的接纳与尊重，不管肢体条件怎样，个体都能够在舞蹈中找到契合自己的表达方式，摆脱对自身身体的负面评价^[3]。而且，舞蹈的审美体验能够滋养个体心灵，引领其发觉自身的独特性与价值，逐渐形成客观、积极的自我认知，增强自我认同，为心理健康发展奠定稳固的自我基础。

2.3 改善人际关系，提升社会适应能力

舞蹈课程多以群体练习、集体表演为主要形式，为个体提供了大量的人际互动机会，是改善人际关系、提升社会适应能力的重要途径。在集体舞蹈练习中，个体需要与同伴配合完成动作衔接、节奏同步，这就要求个体学会倾听、沟通与协作，逐步克服社交退缩、自我封闭等问题。通过与同伴的相互鼓励、相互纠正，个体能感受到归属感与安全感，学会尊重他人、理解他人，提升人际沟通技巧。长期参与集体舞蹈活动，可帮助个体打破社交壁垒，逐步适应群体生活，培养合作意识与团队精神，进而提升社会适应能力，更好地应对日常生活中的人际互动场景。

2.4 培养抗压能力，促进心理韧性发展

舞蹈课程中的难度练习与表演任务，能有效锻炼个体的抗压能力，促进心理韧性的提升。舞蹈学习过程中，个体需要面对动作难度提升、表演紧张、发挥失误等多种挑战，这些挑战会适度给个体带来心理压力。在教师的引导与同伴的支持下，个体逐步学会正视压力、接纳挫折，通过反复练习克服困难，在这个过程中培养坚持不懈、勇于突破的品质。同时，舞蹈的舒缓性的特点能帮助个体在压力状态下平复心态，学会合理调节压力水平。长期参与舞蹈课程，可让个体在应对挑战的过程中不断提升心理承受能力，增强心理韧性，使其在面对生活中的各类压力与挫折时，能保持积极的心态，灵活应对困境。

3 基于舞蹈课程的心理健康教育方法构建

3.1 情绪表达类舞蹈教学方法

情绪表达类舞蹈教学以“动作传情”为核心，注重教学实践的可操作性，贴合不同情绪状态设计具体教学活动。教学中，教师先引导学生梳理自身当下情绪，再匹配对应节奏与动作，如烦躁情绪搭配大幅度、快节奏的肢体摆动，低落情绪搭配舒缓、连贯的伸展动作。课堂上设置15-20分钟的自由表达环节，让学生自主编排简单动作，将情绪融入肢体表达，教师仅进行针对性引导，不干预动作规范性。同时，采用“动作分享”环节，让学生简述自身动作与情绪的关联，通过实践强化情绪与肢体的联结，帮助学生掌握用舞蹈表达情绪的具体方法，实现负面情绪的有效宣泄与正向情绪的强化。

3.2 自我探索类舞蹈教学方法

自我探索类舞蹈教学聚焦个体身体感知与自我认知，设计分层递进的实践活动，确保策略落地可行。教学初期，开展“身体唤醒”练习，引导学生闭眼感受身体各部位的发力的方式，尝试做出最舒适的肢体动作，打破对自身身体的陌生感。中期，结合简单的成品舞蹈片段，让学生根据自身肢体条件调整动作幅度与力度，不追求统一标准，重点关注学生对自身身体的接纳度。后期，设置“自我创编”任务，让学生结合自身特点，编排1-2分钟的简短舞蹈，展现个人风格。整个教学过程中，教师及时给予正向反馈，引导学生在实践中发现自身优势，逐步完成自我探索，增强自我认同。

3.3 人际互动类舞蹈教学方法

人际互动类舞蹈教学以集体实践为载体，设计针对性的互动任务，提升教学可行性与实效性。课堂上以4-6人为一组，开展双人配合、小组协作等实践活动，如双人镜像模仿、小组齐舞编排等。双人模仿环节中，两人相互配合，一人做动作，另一人模仿，培养倾听与配合能力；小组齐舞编排中，小组成员分工负责动作设计、节奏把控，共同完成简短齐舞，提升沟通与协作能力。教师明确任务要求与时间节点，在小组实践中巡回指导，及时解决互动中的矛盾与问题。同时，设置小组展示环节，让各小组分享成果，增强团队凝聚力，通过具体的互动实践，帮助学生改善人际关系，提升社会适应能力。

3.4 压力释放类舞蹈教学方法

压力释放类舞蹈教学基于“减压实践”展开，结合各式各样的压力场景设计出简单且易于操作的教学活动，以此保证相应策略能够契合实际教学需求。在教学过程中，主要以舒缓型舞蹈作为载体，挑选节奏比较平缓、旋律相对柔和的音乐，引导学生进行肢体舒展练习，像深呼吸配合全身拉伸、进行缓慢旋转等动作，以此缓解身体的紧张感。专门设置“压力释放专项环节”，使学生能够在音乐中自由自在地舒展肢体，不用过分追求动作规范，关键在于释放身体、心理的压力。结合课后延伸实践，布置一些简单的家庭舞蹈任务，比如每天进行10分钟的舒缓舞蹈练习，让学生在课后同样能够借助舞蹈释放压力。教师会定期了解学生的练习状况，据此调整教学节奏与动作难度，帮助学生掌握便捷的压力释放方法，进而提高抗压能力。

4 方法实施的流程设计

4.1 前期准备：需求评估与课程设计

前期准备是舞蹈课程心理健康教育方法落地的基础，核心围绕需求评估与课程设计展开，全程注重实践可行性，拒绝理论化堆砌。需求评估采用问卷调查、一对一访谈、肢体表现力观察三种实操方式，面向参与学生开展全面调研，重点了解学生的心理状态、情绪困扰类型、压力来源，以及肢

体基础、舞蹈兴趣偏好和心理需求重点，比如区分学生是否存在社交退缩、情绪压抑还是压力过大等不同问题，分类记录调研结果并建立学生个人档案。课程设计严格贴合调研结果，结合前文四类教学方法，明确每节课的教学目标、时长、具体内容和实施步骤，兼顾针对性与可操作性。例如，针对情绪压抑的学生，侧重设计情绪表达类舞蹈内容；针对社交困难的学生，增加人际互动类舞蹈环节。同时，选取适配的舞蹈素材，以简单易上手、无过高肢体门槛的舞蹈形式为主，搭配不同节奏的音乐，制定详细的教学计划，明确每节课的热身、核心教学、总结延伸环节的具体时长与内容，确保课程设计贴合学生实际需求，为后续实施奠定坚实基础。

4.2 中期实施：分层教学与动态调整

中期实施聚焦分层教学落地与动态调整，全程以具体教学实践为核心，确保方法可操作、有实效。分层教学结合学生的心理需求、肢体基础和接受能力，将学生分为基础组、提升组和进阶组，实施差异化教学。基础组侧重简单的肢体舒展、情绪表达基础动作，重点培养学生的身体感知能力和情绪表达意愿，每节课以基础动作反复练习为主，搭配简短的自由表达环节；提升组在基础动作之上，增加自我创编、双人配合等内容，逐步引导学生探索自我、改善人际互动；进阶组侧重小组齐舞编排、压力释放专项训练，强化情绪调节、抗压能力和团队协作能力。教学过程中，教师全程巡回指导，实时观察学生的肢体表现、情绪状态和参与度，及时发现问题并动态调整。若发现部分学生对动作难度不适应，立即简化动作；若学生情绪表达不主动，通过示范引导、正向鼓励等方式调动积极性。同时，每节课预留10分钟的课堂反馈时间，让学生简述参与感受和遇到的问题，教师根据反馈及时调整下节课的教学节奏、动作难度和教学内容，确保教学实施贴合学生实时需求。

4.3 后期反馈：效果评估与方法优化

后期反馈以效果评估为核心，结合实践反馈优化教学方法，注重评估的全面性和优化的可行性，避免形式化理论表述。效果评估采用多元化实操方式，兼顾心理状态与教学实践效果，具体包括学生自评、同伴互评、教师评价和心理测试四项内容。学生自评聚焦自身情绪调节、自我认同、人际互动和压力释放的实际变化，以书面形式提交感受；同伴互评侧重观察彼此在课堂中的参与度、人际配合表现和情绪表

达变化；教师评价结合学生课堂表现、个人档案对比，分析学生的心理状态改善情况和舞蹈技能掌握程度；心理测试采用标准化量表，对比课程实施前后学生的心理指标变化，形成全面的评估报告。根据评估结果，针对性优化教学方法，对于实施效果较好的环节，如情绪表达类舞蹈的自由表达环节，保留并细化流程；对于效果不佳的部分，如部分学生人际互动环节参与度低，调整教学形式，增加更具趣味性的小组互动任务，降低参与门槛。同时，收集学生和教师的优化建议，结合教学实际，完善课程设计和实施流程，形成“评估—反馈—优化”的闭环，提升舞蹈课程心理健康教育的实效性和可持续性。

5 结语

舞蹈课程融入心理健康教育领域，突破了传统心理健康教育的局限，把艺术体验和心理引导巧妙地结合起来。其具有实操性的教学方法、闭环式的实施流程，能够对个体心理状态的改善、综合素养的提高起到有力的促进作用。这种模式为心理健康教育的多元化发展给予了可行的借鉴。在未来还可以结合实际进行的活动不断优化，充分发挥“以舞润心、以美育人”的价值效应，进而推动身心健康共同发展。

[参考文献]

[1]廖宜,张琦.基于舞蹈练习的中学生心理健康干预实践——以“一起起舞”民族特色舞蹈课程活动为例[J].中小学音乐教育,2025(12):8-10.

[2]乔木.基于舞动治疗理念的高校体育舞蹈课程“身心融合”教学模式探索[J].尚舞,2025(18):159-161.

[3]刘显.积极心理学在少儿舞蹈教育中的应用研究[D].山东师范大学,2025.

作者简介：

岳成瑶（1982.05-），女，汉族，陕西西安人，硕士，讲师，研究方向：舞蹈教育。

黄大广（1980.11-），男，汉族，云南大理人，博士，副教授，研究方向：舞蹈教育。

基金项目：

《基于舞蹈课程的心理健康教育方法研究》，校级教改项目，课题编号：JGX202408。