

大学生人际关系改善：舞动治疗的实践与反思

翁丽霞

常熟理工学院 江苏常熟 215500

摘要：大学生人际关系问题备受社会关注，许多学生因压力和挑战面临人际困境和心理问题。舞动治疗作为一种有效的非药物干预手段，正逐渐在辅助治疗领域崭露头角。本研究通过实践探讨舞动治疗在改善大学生人际关系中的应用和效果，以期对未来研究提供参考。文章首先概述了研究背景和意义，然后详细介绍了舞动治疗原理、实施和评估，接着分析了舞动治疗在大学生人际关系中的应用，并对实践进行了反思和改进建议，最后展望了舞动治疗的未来发展方向。

关键词：舞动治疗；人际关系；干预手段

一、引言

1. 研究背景

在当今社会，大学生面临着日益复杂多变的人际关系挑战。他们不仅需要应对学业上的压力，还必须巧妙地处理与同学、朋友和导师等多方面的社交关系。良好的人际关系对于大学生的心理健康和个性成长至关重要。但遗憾的是，由于缺乏高效的沟通技巧和情绪管理能力，部分学生在人际交往中遭遇了难题，并出现了焦虑、抑郁等心理健康问题^[1]。

舞动治疗，是一种新兴的心理干预方式。它通过身体动作和音乐的结合，帮助个体表达情感，改善心理状态，并增强自我认知和社交技能，被视为优化大学生人际关系的有效工具。尽管在其他心理治疗领域取得成效，但舞动治疗在大学生人际关系改善上的应用研究尚不足。本研究通过实践与反思分析其在大学生人际关系中的应用，为提升人际关系提供新的研究视角和方法^[2]。

2. 文献综述

舞动治疗是一种结合了音乐和身体运动的心理干预方法，它被广泛应用于各个领域，包括心理健康、教育、康复和社会工作等。

舞动治疗的定义和理论基础：舞动治疗基于心理动力学、认知行为理论和人类发展理论等心理学理论。舞动治疗的目标是帮助个体释放情感，提高自我意识，增

强自我表达能力，促进个体的心智和身体的整合。

舞动治疗的效果和研究：研究表明，舞动治疗可以显著改善个体的心理健康状况，提高个体的自我意识和社会交往能力，增强个体的身体和心智的整合。同时，研究者们通过实证研究和案例研究，探索舞动治疗的机制和效果，为舞动治疗的应用提供科学依据^[3]。

舞动治疗的挑战和未来研究方向：舞动治疗的效果需要进一步的研究来探索舞动治疗的适用人群和适用情境。此外，舞动治疗的研究方法也需要改进，需要更多的实证研究和随机对照试验来验证舞动治疗的效果。未来的研究还需要探索舞动治疗与其他心理干预方法的结合，以提高舞动治疗的效果^[4]。

综上所述，舞动治疗作为一种新兴的心理干预手段，在大学生人际关系改善中展现出了积极的作用。未来的研究需要进一步探索舞动治疗的机制，优化治疗方案，并扩大其在心理健康领域的应用范围^[5]。

3. 研究目的和意义

本研究关注舞动治疗在改善大学生人际关系方面的应用和效果，旨在丰富舞动治疗理论，为心理健康专业人士提供有效干预手段，并对实施过程中的问题进行反思和总结。这项研究对于推动心理健康服务的发展、促进大学生心理健康和人际关系改善、以及构建和谐校园环境具有积极意义^[6]。

二、研究对象与方法

1. 研究对象

本研究聚焦于舞动治疗在大学生人际关系改善中的应用与效果，研究对象包括人际关系困扰的大学生、对舞动治疗持开放态度的学生、心理健康教育中心的工作人员以及相关领域的专家学者。^{[7][8]}

项目基金：2022年江苏省高校哲学社会科学研究思政专项“舞动治疗在大学生心理健康教育中的应用研究”（项目编号：2022SJSZ0736）

作者信息：翁丽霞，女（1993.03-），汉族，山西大同人，硕士，实习研究员，研究方向：教育管理。

2. 研究方法

本研究采用了混合方法学的研究设计，结合定量和定性分析，以期获得关于舞动治疗在大学生人际关系改善中应用的全面理解。研究方法主要包括问卷调查、深度访谈、参与观察和案例研究四个部分。

3. 数据分析

本研究采用定量和定性相结合的方式，评估了舞动治疗对大学生人际关系改善的效果。通过问卷调查、观察记录和深度访谈等多种数据收集手段，全面理解舞动治疗在提升大学生人际交往能力方面的实际效果^[9]。通过运用描述性统计分析、定性分析、主题分析等方法，本研究全面探讨了舞动治疗对大学生人际关系改善的效果与影响机制。研究证实了舞动治疗的积极效果，但也指出了如治疗持续时间和参与者积极性等限制因素。这些分析为未来的舞动治疗实践和研究提供了重要参考。

三、舞动治疗在大学生人际关系中的实践

1. 舞动治疗的基本原理

舞动治疗是一种结合心理学、医学、社会学和舞蹈艺术的综合治疗方法，通过舞蹈活动促进身心健康，强调身体与心灵的联系。它帮助个体释放情感、平衡心理，并通过非言语表达促进人际交流和自我探索，提升自信和社交技能。在小组设置中，舞动治疗提供支持性的社交环境，增强归属感，减少孤独和社会隔离，改善社交网络，为大学生改善人际关系提供了有效和实用的支持。

2. 舞动治疗的具体实施步骤

舞动治疗通过舞蹈和音乐的结合，帮助个体调整情绪，增强自我意识，促进人际交往能力的提升。以下是具体实施步骤：

(1) 初步评估与需求分析：在开始舞动治疗之前，首先需要对大学生的人际关系现状进行初步评估，了解他们在人际交往中遇到的主要问题及其原因。这一步骤有助于制定更加个性化和针对性的治疗计划。

(2) 制定治疗计划：根据初步评估的结果，专业的舞动治疗师将与参与者共同制定一个详细的治疗计划。这一计划将包括治疗的目标、预期成果、所需时间以及具体的活动内容。

(3) 选择适宜的舞蹈形式：舞动治疗中可以采用多种舞蹈形式，如现代舞、民族舞、芭蕾舞等。选择哪种舞蹈形式取决于参与者的兴趣、身体条件以及治疗目标。例如，对于希望提高社交技巧的大学生，可以选择更多团队合作性质的舞蹈。

(4) 组织集体或个别舞蹈活动：根据治疗计划，组

织集体或个别的舞蹈活动。集体活动有利于增进参与者之间的相互理解和信任，而个别活动则可以针对个人的特定需求进行调整。

(5) 引导情感表达与沟通：在舞蹈活动中，治疗师将引导参与者通过身体语言和面部表情来表达自己的情感。此外，还会教授一些基本的沟通技巧，帮助大学生在人际交往中更好地表达自己，理解他人。

(6) 反馈与调整：每次舞蹈活动结束后，治疗师都会与参与者进行交流，收集他们对活动的反馈，并根据反馈结果调整接下来的治疗计划。这一过程有助于确保治疗效果的最大化。

(7) 总结与评估：在治疗周期结束时，对参与者的的人际关系改善情况进行总结和评估。评估不仅包括大学生在人际交往中的表现变化，也包括他们对舞动治疗过程的整体感受。

通过上述步骤，舞动治疗旨在帮助大学生在轻松愉悦的环境中改善人际关系，提升自我认知和社交技能，从而促进他们的整体发展和幸福感。

3. 舞动治疗的效果评估

在本研究中，我们运用量化问卷和定性访谈两种方法评估了舞动治疗的效果。量化问卷包括社交技能、自尊和情绪状态的评估工具，用以测量大学生的变化。而定性访谈则旨在探究参与者对舞动治疗的个性化体验和感受^[10]。

研究数据表明，舞动治疗对大学生的社交技能、自尊水平和情绪状态产生了积极影响。在社交技能方面，参与者通过舞动治疗展现了更强的积极性和适应性，他们在与人沟通时更加自如，能够更好地表达自己的想法和感受，并更注重倾听他人。自尊水平方面，舞动治疗显著提升了参与者对自己的身体形象和内在价值的正面认识，自信心得到了增强。在情绪状态方面，舞动治疗帮助参与者有效释放压力，减轻了焦虑和抑郁情绪，使整体情绪更加稳定和积极。此外，定性访谈还揭示了舞动治疗在促进大学生建立深层次人际关系方面的重要性，舞蹈活动不仅是一种身体锻炼，更是一种情感交流和共鸣的方式。通过共同参与舞蹈，大学生之间建立了更紧密和谐的关系，学会了在相互尊重和理解的基础上进行有效沟通。尽管舞动治疗显示出对大学生人际关系改善的显著效果，但我们也应认识到，它并非适用于所有人，其效果受到多种因素的影响，如参与者的个人特质、治疗师的专业水平以及治疗环境等。因此，未来的研究应探讨如何优化舞动治疗方案，以满足不同大学生的需求，实现更广泛的应用和更深入的人际关系改善。

四、舞动治疗应用在大学生人际关系改善中的反思

1. 舞动治疗成效与价值

舞动治疗作为一种结合身体运动与心理调适的创新心理干预方式，在大学生人际关系改善方面展现出四大优势：其互动性强的特点迅速吸引大学生的兴趣和参与，通过共舞和角色扮演等活动，轻松愉快地学习有效的沟通技巧和社交策略；注重情感表达与释放，帮助大学生建立积极的自我认知，增强自信心和自我价值感；具有普遍适用性和灵活性，不需要特殊设备或场地，可轻松融入大学生日常生活，且可根据个人需求和喜好进行个性化调整；在提升大学生人际关系能力方面取得实质性成效，提高同理心和情绪智力，更好地理解他人的感受和需求，建立起积极健康的人际关系^[11]。

舞动治疗在大学生人际关系改善方面具有不可忽视的价值。它通过创造性和互动性的方法，有效地促进了大学生的心理健康和人际交往能力的提升。然而，为了充分发挥舞动治疗的潜力，还需要对其实践过程和效果进行深入研究和持续优化^[12]。

2. 舞动治疗的优化与提升

舞动治疗作为一种创新的心理干预方法，在改善大学生人际关系方面展现出了积极的效果。然而，在实践过程中也暴露出一些需要改进的地方。以下是对舞动治疗的几点改进建议^[13]：

为了深化舞动治疗在大学生人际关系改善中的作用，未来的实践应采纳一系列创新策略。首先，舞动治疗方案需向个性化倾斜，充分考虑每位学生的独特性与需求，确保治疗方案更具针对性。其次，治疗过程中应增强互动性，通过团队合作与交流，促进大学生间的相互理解与沟通，加强人际关系。同时，引入多元文化元素，丰富治疗内容，不仅提升趣味性，也助力学生拓宽视野，培养对多元文化的接纳与尊重。此外，加强师资培训是保障治疗质量的关键，专业人员需系统掌握舞蹈、心理学及特殊情况处理技能。而长期跟踪研究则能全面评估舞动治疗的长期效果，以便优化方案。最后，通过社会支持和宣传，提高舞动治疗的社会认知度，鼓励家庭与社会的理解与支持，为大学生创造一个更有利的成长环境。通过这些措施，舞动治疗将更有效地成为一种科学、高效且广受欢迎的心理干预方式。

3. 舞动治疗的潜力与未来

随着社会的进步和科技的发展，舞动治疗作为一种有效的非药物干预手段，在大学生人际关系改善方面具有广阔的发展前景。未来的舞动治疗将更加注重个性化，利用大数据和人工智能技术，根据每位大学生的特点和

需求制定个性化的治疗方案。同时，舞动治疗将融入多学科知识，加强跨学科合作，探索最佳实践方法。随着互联网技术的发展，线上平台将成为舞动治疗的重要组成部分，利用虚拟现实和增强现实技术，突破时间和空间的限制，让更多的人受益。为了提升舞动治疗的认知度和接受度，未来需要加大公众意识和教育培训力度，举办更多的公开课程和专业培训。此外，建立完善的效果评估体系和反馈机制，对舞动治疗的长期效果进行跟踪观察，不断调整和优化治疗方案。舞动治疗还将继续加强国际合作与交流，引入国外先进理念和技术，同时分享中国在该领域的经验和成果。

参考文献

- [1] 阮征. 新时代大学生寝室人际关系提升对策研究[J]. 林区教学, 2020, 11: 93-96.
- [2] 张新. 舞动治疗在大学生心理健康中的应用[J]. 尚舞, 2023, 16: 99-101.
- [3] 向伟. 团体辅导改善大学生人际关系的效果研究[J]. 国际公关, 2019, 08: 8-10.
- [4] 张杨. 书院制背景下大学生宿舍人际关系影响因素及对策研究[J]. 大众文艺, 2021, 15: 169-170.
- [5] 陈信冰. “三全育人”视域下构建大学生和谐宿舍人际关系研究[J]. 国际公关, 2023, 07: 130-132.
- [6] 杨飞. 大学生人际关系现状及教育对策研究[D]. 沈阳: 沈阳航空航天大学, 2019.
- [7] 欣蕾. 团体沙盘成长对改善大学生寝室人际关系的作用研究[J]. 智库时代, 2020, 14: 72-73.
- [8] 王雅丽. 从社会学互动视角探讨交谊舞教学对大学生人格因素的影响[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020, 12: 83.
- [9] 周玲. 以宿舍为单位的团体心理辅导对大学生宿舍关系影响分析[J]. 兴义民族师范学院学报, 2019, 02: 59-63.
- [10] 许梦珂. 音乐疗法对大学生人际关系的促进作用——以某高校为例[J]. 黄山学院学报, 2021, 23(01): 125-129.
- [11] 张巍, 张炜. 高校社团活动对大学新生人际交往的影响——基于BH大学法学院的实证研究[J]. 现代交际, 2019, 17: 44-45.
- [12] 苏丽云. 心理效应在大学生宿舍人际交往中的应用[J]. 北极光, 2019, 10: 136-137.
- [13] 王璟, 李玥荻. 舞动治疗促进大学生个人成长教育的探析[N]. 山西科技报, 2023-04-17B(06).