

即兴舞动对青少年情绪疏导的作用研究

王 畅

上海国际舞蹈中心 上海 200336

摘 要：即兴舞动作为一种身心整合的表达方式，在青少年情绪疏导领域展现出独特的治疗价值，相比传统认知干预方式的表达局限性，即兴舞动通过身体律动、情感表达和创造性释放，为青少年提供非言语的宣泄渠道，能够激活身体感知能力，促进情绪自然流动，建立身心连接。即兴舞动在促进情绪觉察识别、推动情绪表达释放、增强情绪调节管理、提升情绪适应发展等方面发挥显著作用，为青少年心理健康服务提供了新的干预路径。教育实践显示，即兴舞动能够有效改善青少年的身心状态，提升其自我认知和学习适应水平，充分体现了这一方法的教育价值。

关键词：即兴舞动；青少年；情绪疏导；身心整合；非言语表达

一、即兴舞动介入青少年情绪疏导的科学支撑

（一）舞动治疗的身心整合原理

舞动治疗把身心一体的哲学观当作核心内容，觉得身体和心理之间存在不可分割的动态联系。在舞动的过程当中，身体不只是情绪表达的一个载体，更是情绪体验和情绪调节的重要媒介。当个体借助身体律动去进行自由表达时，潜藏在深层的情绪记忆和心理创伤可通过肌肉张力释放、呼吸节奏调整和空间位置变化得以重新整合。舞动治疗着重强调身体智慧的觉醒，认为身体具备自我修复和自我调节的内在能力，通过引导个体关注身体感受、跟随身体节奏能激活这种天然治愈机制。即兴舞动作为舞动治疗的重要形式，摒弃了固定的动作模式和技巧方面要求，允许个体在安全空间里自发探索身体与情绪的关系，进而实现身心深度整合和情绪自然流动。

（二）青少年情绪发展的生理心理特征

青少年时期是个体情绪发展非常关键的阶段，生理激素水平剧烈变化会直接影响情绪强度和波动性。前额叶皮质发育滞后于边缘系统，致使青少年在情绪调节方面表现出明显不成熟性，容易出现情绪冲动、情感极化和行为失控等现象^[1]。青少年的情绪体验具备强烈性、易变性和复杂性的特点，他们往往难以准确识别和表达自己内在的情绪状态，特别是面对学业压力、人际关系和身份认同等多重挑战时，更容易陷入情绪困扰之中。青少年具有强烈身体意识和动觉敏感性，对音乐节奏和身体律动有着天然的亲近感，这为即兴舞动的介入提供良好生理和心理条件。青少年创造性思维和表达欲望处于高峰期，即兴舞动的非结构化特征能满足他们对自由表达和个性展示的内在需求，同时帮助他们建立更好身

心连接和情绪觉察能力。

（三）即兴舞动与情绪疏导的内在关联

即兴舞动跟情绪疏导之间有着深层次的内在关联，这种关联呈现在多个维度的相互作用当中。即兴舞动借助身体的自由律动给情绪提供直接表达出口，绕过语言表达方面的认知屏障，那些难以用言语表达的复杂情绪能通过身体姿态等得以充分呈现释放。舞动过程里的节奏感和韵律感可调节个体自主神经系统，这能促进内啡肽等积极神经递质分泌进而产生天然情绪调节效应。即兴舞动的创造性特质鼓励个体探索全新的情绪表达方式，这有助于打破固化的情绪反应模式培养灵活适应性应对策略。舞动当中的当下觉察和身体专注可助个体脱离负性思维循环，能让个体建立跟当下身体体验的连接进而获得情绪缓解平静。即兴舞动的社会互动属性可增强个体社会支持感与归属感，这能为情绪疏导提供重要人际资源以及必要的心理支撑。

二、即兴舞动对青少年情绪疏导的多维作用

（一）即兴舞动促进青少年情绪觉察与识别

即兴舞动靠激活身体感知能明显提升青少年情绪觉察能力，让他们可更敏锐捕捉和识别内在情绪变化。在舞动进程里青少年需持续关注身体感受、肌肉紧张度和呼吸节奏，这种身体专注训练慢慢培养起他们对内在状态的敏感性和觉察力。当情绪于身体中流动时青少年能借助动作质感、速度和力度变化感受情绪微妙差异，学会区分焦虑时身体紧绷、愤怒时能量聚集和悲伤时沉重感。即兴舞动营造的安全空间鼓励青少年探索和接纳各类情绪状态，涵盖日常生活中被压抑或忽视的复杂情感。通过反复的舞动体验青少年逐渐构建起情绪与身体表现

之间的关联图谱,提高对情绪信号识别准确性和反应速度。这种身体化的情绪觉察训练给青少年提供情绪自我监控的重要工具,使他们能在情绪问题恶化前及时觉察并采取适当应对措施。

(二) 即兴舞动推动青少年情绪表达与释放

即兴舞动给青少年提供了独特非言语情绪表达渠道,让难以用语言描述的复杂情感借身体动作充分呈现释放^[3]。青少年通常缺乏足够词汇准确表达内心情绪体验,而即兴舞动的肢体语言有丰富表现力和象征意义,能承载语言无法触及的深层情感内容^[2]。在舞动里青少年可通过类似拳击有力动作释放愤怒情绪,能借助缓慢流动姿态表达内心悲伤感受,还能依靠跳跃和旋转展现自身喜悦心情,这种直接身体表达方式避免认知加工干扰,使情绪得到更为纯粹和充分的宣泄。即兴舞动的自由性和创造性鼓励青少年打破社会规范与行为约束,在安全治疗环境中尽情表达内心真实感受。舞动过程产生的身体快感和节奏感能促进内啡肽分泌,产生自然情绪调节效应让青少年获积极生理反馈。通过持续舞动表达训练青少年情绪表达能力显著提升,为建立健康情绪管理模式奠定重要基础。

(三) 即兴舞动增强青少年情绪调节与管理

即兴舞动凭借多样化身体体验助力青少年掌握有效情绪调节策略,提升他们自身情绪管理能力。舞动当中的呼吸调节训练能教会青少年运用深呼吸技巧平复激动情绪,借助有意识呼吸控制影响自主神经系统活动以达情绪稳定效果。舞动的节奏变化可为青少年提供情绪转换具体方法,让他们学会通过调整动作速度与力度调节情绪强度,用快节奏动作激活积极情绪、慢节奏动作平静焦虑情绪。即兴舞动里的空间探索可训练青少年运用环境变化调节情绪状态,使他们学会通过改变身体位置、扩大活动范围或找安全角落应对不同情绪需求。舞动过程中的身心协调练习能够增强青少年自我控制能力,让他们在情绪冲动时保持身体稳定和动作有序以维持心理平衡。即兴舞动还可培养青少年的情绪转化能力,教会他们把负性情绪转化成创造性身体表达、将情绪困扰转化为艺术性动作呈现来实现情绪积极转化与有效管理。

三、即兴舞动青少年情绪疏导作用的影响因素与实现条件

(一) 青少年个体特征对疏导作用的调节影响

青少年之间个体差异明显会显著影响即兴舞动情绪疏导作用发挥效果,不同特征的青少年在舞动疏导里呈现出差异化反应模式与收益程度。年龄因素对即兴舞

动情绪疏导作用有着重要调节作用,早期青少年因身体意识较强且社会规范束缚少易接受投入,疏导效果相对明显。晚期青少年虽自我意识更强但面临更多身体羞耻感,需更长适应期来发挥疏导作用。性格特征差异也深刻影响着即兴舞动疏导效果,外向型青少年通常能更快进入舞动状态并实现情绪释放,内向型青少年虽初期参与度低,但建立信任关系后能获得深层情绪探索转化体验。身体意识水平和运动经验背景同样影响疏导作用实现,有舞蹈或运动基础的青少年易掌握技巧并快速获疗效,缺乏身体活动经验的青少年则需更多身体觉察训练和技能指导。情绪表达习惯和文化背景因素会影响舞动接受度与参与深度,来自情绪表达开放家庭的青少年更易通过舞动获疏导效果。

(二) 舞动形式与技术要素对疏导作用的促进机制

不同的舞动形式与技术要素对青少年情绪疏导作用的发挥有不同促进效果,合理地进行技术选择与组合能让疏导作用实现最大化^[4]。个体即兴舞动的青少年提供了私密且安全的情绪探索空间,特别适合处理个人创伤、羞耻感与深层恐惧等敏感情绪问题,其疏导作用主要体现在深度的自我觉察与内在整合方面。团体即兴舞动通过人际互动和群体动力增强了疏导作用的社会支持功能,特别有效于改善社交焦虑、孤独感和归属需求等人际情绪问题。音乐选择对疏导作用有着关键影响,慢节奏音乐有助于深度情绪探索和内在平静的获得,快节奏音乐则更有利于能量释放和情绪激活,无音乐的静默舞动能增强身体觉察和内在聆听的能力。道具运用能够丰富舞动的表达形式并增强疏导作用,柔软的丝巾和布料有助于温和情绪的表达和抚慰,较硬的球类和棒状物品更适合愤怒和攻击性情绪的安全释放。空间设计和环境氛围对疏导作用的发挥同样重要,开阔的空间有利于大幅度动作和能量释放,相对封闭的空间更适合内向探索和细腻情感的表达。

(三) 治疗师专业素养对疏导作用的关键支撑

治疗师具备的专业素养和技能水平是让即兴舞动在青少年情绪疏导作用上得以充分发挥的关键支撑因素,这直接影响疏导过程的安全性及有效性。治疗师的身体觉察能力以及舞动技能能够为青少年提供专业的示范与引导,其自身身心整合水平和情绪调节能力会通过非言语交流传递给青少年,进而产生潜移默化的治疗作用。治疗师对青少年心理发展规律有着深度理解,这使其能够准确识别不同发展阶段的情绪需求和行为特征,设计出符合青少年认知水平和兴趣特点的舞动活动,从而增

强疏导作用的针对性和有效性。专业的观察技能和解读能力让治疗师能够敏锐捕捉青少年在舞动中的细微变化和情绪信号，及时调整治疗策略和干预强度，确保疏导作用安全实现并深度发挥。治疗师的情绪容纳能力和共情技能为青少年创造出安全的表达空间，其对各种情绪状态的接纳和理解使青少年能够自由探索和表达内心世界，从而最大化即兴舞动的疏导潜力。持续的专业学习和督导支持能让治疗师不断提升专业技能和治疗水平，为即兴舞动疏导作用的稳定发挥提供可靠保障。

四、即兴舞动在青少年情绪教育中的实践探索与课程化思考

（一）舞蹈教学实践中即兴舞动情绪疏导效果的鲜明对比与验证

多年舞蹈教学实践中的一个发现足以说明问题的严重性，那些从小接触舞蹈、体育、戏剧等身体艺术的孩子，在面对情绪困扰时表现出的自我调节能力，与只埋头书本的同龄人形成了鲜明对比。前者已经在长期的身体训练中自然习得了通过即兴舞动进行情绪疏导的技能，她们懂得用深呼吸平复内心，会通过自由律动释放压力，能够敏锐感知身体传递的情绪信号并及时调整。而后者在情绪崩溃时只会哭泣与发脾气，甚至做出自伤行为，完全不知道身体可以成为情绪疏导的有效工具，这种差距不是天生的，而是教育造成的，为了验证这一观察，基于舞蹈教学实践在某高三班级开展了即兴舞动情绪疏导实验。这个班级的40名学生在高考备考阶段普遍表现出身体僵硬、情绪压抑、睡眠障碍等典型症状，超过75%的学生处于高度焦虑状态，通过八周的身体觉察训练、自由律动表达、呼吸调节练习，让这些原本只会“用脑不用身”的学生体验到了即兴舞动的神奇疏导作用。从最初的拘谨抗拒，到后来的主动参与，学生们逐渐学会了通过简单的摆动来释放内心紧张，用深呼吸配合肢体伸展来平复焦虑情绪，结果令人震撼，八周后学生们不仅学会了识别情绪的身体信号，更掌握了通过律动调节情绪强度的技巧，班级整体的学习氛围变得和谐，课堂参与度明显提升，人际关系也得到改善。这个实验用事实证明，即兴舞动的情绪疏导作用不是虚无缥缈的理论，而是每个孩子都能掌握的实用技能。

（二）现实困境中即兴舞动疏导教育系统化的迫切性与实施构想

然而现实情况值得深思，现代社会节奏飞快，从学业到工作，从孩子到大人，所有人都在疲于奔命，根本

没有时间去专门学习舞动调节技能。这个现象引发了舞蹈教育工作者的深刻反思，既然大家都没时间单独学习，那为什么不能让即兴舞动的情绪疏导功能直接走进课堂，从幼儿园开始就成为每个孩子的必修技能？目前学校里的眼保健操、广播体操、心理辅导室看似在关注孩子的身心健康，实际上都是治标不治本的表面功夫，无法真正触及情绪疏导的核心。真正需要的是将即兴舞动的疏导作用系统化、课程化，编成教材深入到孩子的骨子里，让身心调节能力成为他们与生俱来的本能，这绝不是简单增加一门课程那么简单，而是要彻底转变当前重智轻情的教育理念。具体来说，需要构建从幼儿园到高中的完整课程体系，幼儿阶段培养基础的身体觉察和情绪识别能力，小学阶段发展自由表达和情绪释放技巧，中学阶段完善情绪调节和心理适应能力。

结语

即兴舞动作为一种创新的情绪疏导方式，在青少年心理健康领域展现出广阔的应用前景，通过身心整合的治疗理念，即兴舞动有效回应了青少年情绪发展的特殊需求，在促进情绪觉察、表达、调节和适应等方面发挥了重要作用。教育实践进一步验证了这一理论框架的有效性，青少年在参与即兴舞动活动后在身心状态和学习适应方面均有显著改善，然而，该领域仍需进一步完善专业培训体系，建立标准化操作规范，加强与其他治疗方式的整合研究。随着社会对青少年心理健康关注度的不断提升，即兴舞动必将在促进青少年全面发展中发挥更大价值。

参考文献

- [1]朱力, 缪群芳, 舒婉, 等. 过渡理论视角下情绪障碍青少年复学体验的质性研究[J]. 健康研究, 2024, 44(06): 621-626.
- [2]张燕妮, 黄翔, 叶轶鹏, 等. 青少年负性情绪与力量素质的关联[J]. 中国儿童保健杂志, 2024, 32(07): 725-731+771.
- [3]廖铭慧, 刘真, 刘文敬, 等. 认知行为艺术疗法在干预儿童青少年焦虑障碍中的应用[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(06): 956-960.
- [4]李谷静, 张丽蓉, 米莉, 等. 舞动治疗: 一种自下而上的精神分裂症干预探索[J]. 心理科学进展, 2021, 29(08): 1371-1380.