

以舞为翼：舞动团体疗法重塑大学生人际适应实践探究

戴静娱¹, 葛静^{2*}

1. 桂林医科大学 人工智能医学院 广西 桂林 541199

2. 桂林医科大学 公共卫生学院 广西 桂林 541199

DOI: 10.61369/SDME.2025230010

摘要： 本文旨在探讨舞动团体疗法应用于大学生人际适应问题的实践路径与效果。通过设计并实施包含破冰期、探索期、整合期的团体活动，结合具体实践案例，展示该疗法如何通过非言语互动帮助存在人际困扰的大学生改善人际关系。实践结果表明，舞动团体疗法能够有效促进学生情感联结，帮助其掌握沟通技巧，为高校心理健康教育提供了创新且可行的干预模式。

关键词： 舞动团体疗法；大学生；人际适应；非言语互动

With Dance as Wings: A Practical Exploration of Dance Group Therapy Reshaping College Students' Interpersonal Adaptation

Dai Jingyu^{1*}, Ge Jing^{2*}

1. School of Artificial Intelligent Medicine, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

2. School of Public Health, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

Abstract： This paper aims to explore the practical path and effect of applying dance group therapy to interpersonal adaptation problems among college students. By designing and implementing group activities that include ice-breaking periods, exploration periods, and integration periods, and combining specific practical cases, this therapy demonstrates how it helps college students with interpersonal problems improve their interpersonal relationships through non-verbal interaction. The practical results show that dance group therapy can effectively promote students' emotional connection, help them master communication skills, and provide an innovative and feasible intervention model for mental health education in colleges and universities.

Keywords： dance group therapy; college students; interpersonal adaptation; non-verbal interaction

引言

大学生心理健康是国家人才培养工作中的重要环节，我国始终高度重视这一领域的发展。2023年4月，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》^[1]，将学生心理健康工作提升至国家战略高度，明确提出要创新心理健康工作方式、加强心理健康监测与干预机制，为新时代大学生心理健康教育工作指明了方向。在国家政策的有力推动下，大学生心理健康工作正从传统的单一辅导模式向系统化、全方位的综合培养模式转变，注重多方协同，致力于提升学生的综合素质与心理健康水平。

大学生良好的人际关系不仅是大学生校园生活幸福指数的关键影响因素，更是其社会化发展的重要基石。《中国国民心理健康发展报告（2023～2024）》^[2]的研究结果就明确显示：抑郁风险和焦虑风险均随室友情感支持的增多而降低，这充分印证了良好的人际关系对提升学生心理健康水平的积极作用。

作为与大学生日常接触最为密切的教育者，高校辅导员肩负着为学生提供有效心理健康教育和指导的重要责任^[3]。在数字化浪潮与多元文化深度交融的时代背景下，大学生的社交场景发生了急剧变革，人际适应问题日益严峻。社交媒体的普及使得“键对键”交流逐

基金项目：本文系“2024年度桂林医科大学‘十佳特色支部’党建品牌培育项目”、“桂林医科大学2025年度党建和思想政治工作理论研究课题（课题编号：DJYJ-GLMC-2025-006）”、“2025年桂林医科大学‘致远健康行’一院一品特色项目”的部分成果。

作者简介：戴静娱（1989-），女，汉族，广西平南人，理学硕士，桂林医科大学人工智能医学院学工办主任，大学讲师，主要从事大学生心理健康教育、思想政治教育工作方面的研究。
通讯作者：葛静，（1980-），女，汉族，广西桂林人，理学硕士，心理健康专业在读博士，桂林医科大学公共卫生学院学工办主任、学生工作处大学生心理健康教育与咨询中心副主任，讲师，主要从事大学生心理健康教育、思想政治教育工作方面的研究。

渐取代“面对面”沟通，部分学生陷入线上活跃、线下疏离的矛盾困境；学业竞争压力与价值观念的碰撞，更让社交焦虑、人际敏感成为大学生群体中的普遍困扰。某2023级大学生曾坦言：“线上形同话唠，线下却沉默寡言，不知如何融入集体。”我们在某个2024级大一班级的调研中也发现，近半数学生表示自己存在不同程度的沟通障碍，遇到人际关系问题时往往无法有效处理。这些问题不仅威胁着大学生的心理健康，更严重制约着他们的社会化发展。面对这样的现状，高校辅导员需要创新性地开展工作，探索更贴合大学生特点和需求的人际适应辅导方式。已有众多学者研究表明，比如采取舞动团体辅导的方式，能够有效调动学生的参与积极性，也可以有效改善学生的社交焦虑、打开自我、增强自信，甚至对抑郁障碍康复也有积极作用^[4-8]。

一、当前大学生人际适应辅导的局限性

当前高校针对大学生人际适应问题的辅导模式，在实践中逐渐暴露诸多局限，难以充分满足学生的现实需求。

其一，辅导形式与学生心理特征存在适配性矛盾。传统辅导多以言语沟通为核心，无论是个体心理咨询中的对话引导，还是团体辅导中的分享讨论，均高度依赖学生的语言表达能力。但部分大学生尤其是存在人际困扰者，往往伴随社交焦虑、表达羞涩等特征，面对陌生的辅导场景和群体，难以通过语言顺畅袒露内心感受，甚至可能因被迫“开口”而产生抵触情绪，导致辅导效果大打折扣。

其二，辅导深度难以触及人际适应问题的本质。现有辅导常聚焦于表面化的技巧传授，如“如何主动打招呼”“怎样组织话题”等社交策略，却忽视了人际适应的核心——个体对自身情感的感知、对他人信号的解读以及非言语互动模式的建立。例如，部分学生虽掌握理论上的沟通技巧，却因肢体僵硬、眼神躲闪等非言语表达，给对方传递出“疏离感”，最终仍难以建立有效联结。这种“重技巧、轻体验”的模式，使得学生难以从根本上改善人际互动中的内在障碍。

其三，辅导过程缺乏沉浸式体验与反馈机制。讲座、课堂讲授等“传授式”辅导，将学生置于被动接收信息的位置，缺乏真实情境中的互动实践。即使在部分团体辅导中设置角色扮演环节，也常因场景设计单一、反馈流于形式，难以让学生获得贴近现实的人际体验。而人际适应能力的提升，恰恰需要在反复的互动实践中感知对方的反应、调整自身的行为，并形成个性化的应对模式，现有辅导模式显然难以提供此类成长环境。

二、舞动团体疗法融入大学生人际适应辅导的独特优势

舞动疗法运用于心理疗愈方面的研究，已经较为成熟，也证明了该疗法对大学生群体的心理干预作用。相较于传统辅导模式，舞动团体疗法以身体动作作为核心媒介，为大学生人际适应辅导注入了独特的创新价值，其优势主要体现在三个维度。

首先，突破言语壁垒，降低表达门槛。舞动团体疗法将情感表达的载体从“语言”转向“肢体”，允许学生通过姿态、动作、眼神等非言语信号传递内心状态。对于羞于开口或词不达意的学生而言，一个放松的旋转、一次轻柔的触碰，都能成为情感流动的通道。例如，在“镜像舞动”活动中，成员通过模仿对方的动

作回应彼此，无需任何语言，便能在同步的肢体节奏中感知对方的情绪状态，这种“不说话也能被理解”的体验，能有效缓解社交焦虑，让学生在无压力的氛围中逐渐打开自我，为后续的人际互动奠定心理基础。

其次，强化情感联结，重塑互动模式。身体的互动往往比语言更能激发深层的情感共鸣。在舞动团体中，“集体造型”“信任托举”等活动设计，促使成员通过肢体接触建立物理联结，进而引发心理层面的信任感知。当学生在同伴的支撑下完成高难度动作，或与他人共同创造出协调的集体舞姿时，会自然产生“被接纳”“被需要”的归属感。这种基于身体体验的情感联结，远比语言上的“我支持你”更具冲击力，能帮助学生重构对人际关系的积极认知，打破“被排斥”的心理预设。

再次，提供沉浸式实践，实现“体验—反思—迁移”的闭环。舞动团体疗法通过丰富的活动设计，为学生创造了模拟真实社交场景的互动空间。在“自由结伴舞动”中，学生需要自主选择搭档、协商动作节奏，这一过程与现实中的“主动建立关系”“协调人际距离”的情境高度相似；而“即兴反应”环节则要求成员根据他人的动作即时调整自身姿态，训练对非言语信号的敏感度。更重要的是，活动后的分享环节会引导学生将舞动中的体验与现实人际互动关联——“刚才你为何突然后退？这和你与同学产生分歧时的反应是否相似？”这种从身体体验到心理反思的转化，能帮助学生将舞动中的互动模式迁移到日常交往中，实现从“舞动中的联结”到“生活中的适应”的能力跨越。

三、舞动团体疗法融入大学生人际适应辅导的实践

（一）团体活动设计

本舞动团体辅导活动共分为三个阶段，分别为破冰期、探索期和整合期，每个阶段设置不同目标与核心活动，循序渐进地帮助学生改善人际适应能力。

（二）破冰期活动

1. 与自然连接

活动开始，带领者引导参与者围成封闭圆圈，在轻柔自然背景音乐中，指导大家闭上眼睛深呼吸，感受与地面接触，随后想象置身于美丽自然环境，如森林、海边或草原，感受其中的气息、微风与声音，并在内心与自然互动。当注意力转回现实环境后，引导参与者分享感受，并进行麻辣烫式自我介绍，有效缓解了参与者的紧张与陌生感，初步建立起彼此间的信任。

2. 带领舞动

带领者站在场地中央,随着音乐做出简单肢体动作,如摆动双臂、扭动腰部、跺脚等,热情邀请参与者跟随舞动,并鼓励自由发挥。过程中加入模仿动物等趣味动作,带动现场氛围,进一步打破参与者之间的隔阂,增强了团体凝聚力与安全感。这种非语言的互动方式,使参与者从感受自己的动作中觉察自我在公众面前的心理状态。

3. 快乐跳跳跳

带领者介绍活动规则,参与者根据音乐节奏自由跳跃,可单人或结伴互动。在跳跃过程中鼓励眼神交流与微笑互动,带领者也积极参与,充分释放参与者身体能量,加深彼此情感联系,为后续活动奠定良好基础。

(三) 探索期活动

1. 镜像跟随

将学生两人分为一组,A向B展示萨提亚四种不良沟通模式(讨好型、指责型、打岔型、超理智型),B体会感受以后以相同动作回应,随后互换角色。接着双方各自做开心等积极情绪的动作,互相镜像模仿。通过这一活动,学生深刻体会到不同沟通模式带来的感受,增进了彼此理解,觉察到自身在人际互动中的模式。

2. 双人共舞

在“双人共舞”活动中,两人通过非言语动作进一步深化互动,学会关注对方、协调配合,在肢体接触与动作呼应中,提升了对他人的感知与回应能力。

(四) 整合期活动

1. 群体雕塑

带领者列举常见宿舍关系冲突场景,如作息差异、卫生责任推诿、社交边界模糊等,引导小组选择或自主设计冲突情境,并提供简易道具用于象征角色或冲突焦点。小组成员协商分配角色,通过肢体姿态、表情和空间位置呈现冲突状态。在带领者引导下,成员不断反思并调整动作,直至达成“最满意状态”。最后,小组展示雕塑并分享调整策略,全体成员共同讨论,提炼出如主动倾听、明确边界等有效的沟通技巧。

2. 共赴美好

将参与者划分为5人小组,分别赋予“风”“云”“雨”“山”“花”自然元素角色。个体即兴演绎与群体模仿阶段,成员依次在圆圈中心通过即兴舞动演绎元素,其他人同步观察模仿并加入创造性变化。团体共创阶段,以“我们是美好本身”为主

题,共同构建理想人际关系图景。分享环节中,成员深度反思具身体验、分析社会互动,对团体创作进行意义阐释,将实践经验转化为可迁移的人际关系改善策略。

四、舞动团体疗法融入大学生人际适应辅导的效果与启发

(一) 学生行为改变

通过本次舞动团体疗法实践,参与学生在积极情绪、人际关系、自信心等方面均发生了变化。性格内向的小张从开始的拘谨,到后来的逐步打开自己,敢于与他人互动。她开始主动参与班级活动,与同学交流明显增多。缺乏自信的小陆从舞动团体活动中看到了自己自信的一面,她感受到当自信附身时有一种异常轻松的感觉,仿佛时间过得很快。存在社交焦虑的小王逐渐克服心理障碍,敢于在公共场合表达自己。参与的学生中95%反馈感受到了开心的积极情绪,与其他同学一起活动感觉很融洽。这些变化表明,舞动团体疗法可以有效帮助学生打破人际隔阂,重塑了人际模式。

(二) 作用机制分析

舞动团体疗法通过非言语互动,让学生在身体动作的模仿与共创中,实现了“身体同步→情感共鸣→关系重构”的过程。在活动中,学生的肢体动作打破了语言隔阂,促进了情感联结,进而帮助他们觉察自身人际模式,学习并掌握有效的沟通技巧,最终改善人际关系。

五、结论与展望

本研究表明,舞动团体疗法通过非言语互动能够有效改善大学生人际适应问题。其“体验—觉察—改变”的干预逻辑为高校心理健康教育提供了新的视角与实践范式。在实践过程中,该疗法不仅能够帮助学生缓解人际困扰,还能提升其社交技能与情感表达能力。尽管本研究取得了一定成果,但仍存在局限性。未来研究可扩大样本范围,涵盖不同院系、不同专业的学生,以增强研究结果的普适性;同时,可增加长期追踪研究,观察舞动团体疗法对学生人际关系改善的长期效果。此外,还可探索将舞动团体疗法与VR技术结合,开发混合式干预方案,以及研究其在跨文化群体中的适用性,进一步拓展该疗法的应用领域。

参考文献

- [1]《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm
- [2]中国科学院心理研究所.中国国民心理健康发展报告(2023~2024)[R].北京:社会科学文献出版社,2025.
- [3]中华人民共和国教育部.普通高等学校辅导员队伍建设规定(教育部第43号令)[OL].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A02/s5911/moe_621/201709/t20170929_315781.html.
- [4]唐怡,宋依纯.谈青少年舞动治疗应用——以身体为中心的心理疗愈和转变[J].艺术教育.2021(08):56-59
- [5]汪琳.舞动疗愈护理在青少年抑郁障碍患者康复过程中的应用研究[J].皖南医学院学报.2023,42(04):405-408.
- [6]刘璐,曹正钰.舞动治疗在高校学生团体中的应用[J].当代音乐.2019(11):139-140.
- [7]谢晖,王深.舞动治疗的理论基础与研究现状[J].心理月刊,2018(2):31-33.
- [8]李永慧.舞动心理团体辅导对大学生社交焦虑的干预[J].中国健康心理学杂志.2016,24(07).