

# 在舞蹈教学中运用心理干预提升学生美感能力 的有效路径

鲍芊

玉林师范学院, 广西 玉林 537000

DOI: 10.61369/VDE.2025230008

**摘 要 :** 舞蹈教学的核心目标之一是培育学生的美感能力, 而学生的心理状态直接影响其对舞蹈美感的感知、体验与表达。本文基于心理学与舞蹈教育学的交叉视角, 剖析舞蹈美感能力的构成维度及心理因素对其的影响, 指出当前舞蹈教学中美感培育的心理层面症结。重点从认知、情绪、意志、群体心理四个维度, 探究心理干预在舞蹈教学中的应用路径, 为提升舞蹈教学质量、促进学生美感能力全面发展提供理论参考与实践指引。

**关 键 词 :** 舞蹈教学; 心理干预; 美感能力; 教学路径; 学生发展

## Effective Paths for Enhancing Students' Aesthetic Ability Through Psychological Intervention in Dance Teaching

Bao Qian

Yulin Normal University, Yulin, Guangxi 537000

**Abstract :** One of the core objectives of dance teaching is to cultivate students' aesthetic ability, and students' psychological state directly influences their perception, experience, and expression of dance aesthetics. From the interdisciplinary perspective of psychology and dance pedagogy, this paper analyzes the constituent dimensions of dance aesthetic ability and the impact of psychological factors on it, and identifies the psychological predicaments in aesthetic cultivation within current dance teaching. Focusing on four dimensions—cognition, emotion, will, and group psychology—it explores the application paths of psychological intervention in dance teaching, aiming to provide theoretical references and practical guidance for improving the quality of dance teaching and promoting the all-round development of students' aesthetic ability.

**Keywords :** dance teaching; psychological intervention; aesthetic ability; teaching paths; student development

### 引言

舞蹈作为一门兼具审美性与表现力的艺术形式, 其教学过程不仅是技能传授, 更是美感能力的培育过程。美感能力是学生对舞蹈的形态、情感、意境等美学要素的感知、理解与创造性表达的综合能力, 是舞蹈素养的核心组成部分<sup>[1]</sup>。然而当前舞蹈教学中, 部分教师过度侧重动作规范性训练, 忽视学生心理状态对美感感知的制约作用, 导致学生难以深入体验舞蹈内涵, 美感表达流于表面。心理干预能精准调节学生的认知、情绪等心理要素, 为美感能力提升扫清心理障碍。因此, 探究舞蹈教学中心理干预的应用路径, 对推动舞蹈教学从“技能训练”向“美育培育”转型具有重要意义。

### 一、舞蹈教学中美感能力培育与心理干预的内在关联

#### (一) 舞蹈美感能力的核心构成维度

舞蹈美感能力并非单一维度的能力, 而是由感知、想象、情感、表达四个相互关联的核心维度构成。感知维度是美感能力的基础, 指学生通过视觉、听觉及身体动觉, 精准捕捉舞蹈动作的形态、节奏、力度等外在美学特征的能力, 例如对古典舞“圆场步”的轻盈质感、现代舞“收缩-释放”的力度变化的感知。想

象维度是美感能力的延伸, 学生在感知舞蹈外在形态的基础上, 结合自身生活经验与艺术积累, 构建舞蹈所蕴含的意境与叙事的能力, 如从民族舞的肢体语言中想象地域文化场景<sup>[2,3]</sup>。情感维度是美感能力的核心, 学生对舞蹈作品所承载的情感内涵的共情与共鸣能力, 舞蹈的本质是情感的外化, 缺乏情感感知的舞蹈表达必然生硬空洞。表达维度是美感能力的外化呈现, 学生将自身感知、想象与情感体验, 通过规范且富有个性化的肢体动作传递出来的能力, 是前三个维度综合作用的结果。这四个维度相互支

撑,共同构成了舞蹈美感能力的完整体系,而每个维度的发展都与学生的心理状态密切相关。

## （二）心理因素对舞蹈美感能力的深层影响

心理因素是制约舞蹈美感能力发展的关键变量,其影响贯穿美感感知、体验到表达的全过程。认知因素直接决定美感感知的精准度,学生对舞蹈美学规律、文化背景的认知储备,会影响其对舞蹈动作美学价值的判断,例如具备舞蹈史知识的学生能更精准感知古典舞动作中的历史韵味。情绪因素主导美感体验的深度,积极的情绪状态能增强学生对舞蹈情感内涵的共情能力,当学生处于愉悦、开放的情绪中时,更易融入舞蹈作品的情感氛围;反之,焦虑、紧张等负面情绪会形成心理屏障,导致学生难以体会舞蹈的美感内核<sup>[4]</sup>。意志因素影响美感表达的稳定性,舞蹈美感的精准表达需要长期的训练与打磨,面对训练中的困难与挫折,坚强的意志能促使学生持续探索美感表达的精准方式,而意志薄弱则易导致学生在反复训练中丧失对美感的追求。此外,群体心理氛围也会对个体美感能力产生影响,积极的集体审美交流能激发个体的美感感知潜力。

## （三）舞蹈教学中心理层面的现存问题审视

当前舞蹈教学实践中,诸多心理层面的问题制约着学生美感能力的提升,这些问题既存在于学生个体层面,也体现在教学互动层面。从学生个体来看,认知偏差较为普遍,多数学生将舞蹈学习等同于“动作模仿”,缺乏对舞蹈美学要素、情感内涵的主动认知,难以从美学视角审视舞蹈动作的价值;情绪障碍突出,部分学生在公众展示、技能考核等场景中易产生紧张、焦虑情绪,导致肢体僵硬,无法展现舞蹈的美感特质<sup>[5]</sup>;意志品质薄弱,面对高难度动作训练的反复失败,易产生畏难心理,甚至对舞蹈美感的追求产生懈怠。从教学互动来看,教师的心理引导缺失问题显著,多数教师在教学中仅关注动作的规范性纠正,忽视对学生认知、情绪的针对性引导,当学生出现美感表达生硬问题时,未从心理层面探寻根源;同时,教学评价体系的心理导向偏差,评价多聚焦动作完成度,忽视美感体验与表达的个性化,导致学生为追求评价认可而陷入“重技能、轻美感”的心理误区,进一步抑制美感能力的发展<sup>[6]</sup>。

# 二、在舞蹈教学中运用心理干预提升学生美感能力的有效路径

## （一）认知干预：筑牢美感认知的理论根基

认知干预以纠正学生的认知偏差为目标,通过构建系统化的美感认知体系,提升学生对舞蹈美感的认知深度与精准度,为美感能力发展奠定理论基础。其一,开展美学知识专题教学,教师结合具体舞蹈类型,系统讲解舞蹈美学的核心要素,如古典舞的“圆融之美”、现代舞的“自由之美”、民族舞的“地域之美”等,通过经典作品赏析,引导学生分析作品中动作、节奏、音乐与美学要素的融合方式,让学生从“知其然”到“知其所以然”。例如在古典舞教学中,结合《昭君出塞》等作品,讲解“提、沉、冲、靠”等动作中蕴含的“圆”形美学规律与情感表达的关联。

其二,实施认知重构训练,针对学生“重技能轻美感”的认知偏差,通过“动作-美感”关联分析活动,让学生分组讨论不同动作形态对应的美感特质,如跳跃动作的“轻盈之美”、旋转动作的“流畅之美”,并通过对比训练,让学生亲身体验规范动作与美感表达的内在联系,打破“动作规范即美感”的认知误区<sup>[7]</sup>。其三,强化元认知训练,引导学生建立“美感感知日志”,记录每次训练中对舞蹈美感的感知、理解与困惑,教师定期对日志进行点评,引导学生反思自身的美感认知过程,提升自我认知调节能力,促使学生从被动接受美感知识转变为主动建构美感认知。

## （二）情绪干预：激活美感体验的情感内核

情绪干预聚焦于调节学生的情绪状态,通过营造积极的情感氛围,激活学生的情感体验,让学生在情感共鸣中深化对舞蹈美感的感知。首先,构建情境化情感激发场景,教师根据舞蹈作品的主题与情感内涵,通过音乐、灯光、道具及语言描述,创设与作品一致的情感情境,引导学生沉浸式体验作品情感。例如在表现悲伤情感的舞蹈教学中,通过低沉的音乐、柔和的冷色调灯光,结合作品背景故事的讲述,让学生快速进入悲伤的情感氛围,感知舞蹈动作中蕴含的哀婉之美<sup>[8]</sup>。其次,实施个性化情绪疏导策略,针对不同情绪特点的学生采取差异化干预,对于易紧张的学生,在训练前采用深呼吸、肌肉放松训练等方式缓解焦虑;对于情感表达内敛的学生,通过“情感联想”训练,引导其结合自身生活中的情感经历,将个人情感与舞蹈作品情感相融合,打破情感表达的壁垒。再次,建立积极的情感反馈机制,教师在教学评价中,不仅关注动作质量,更注重对学生情感表达的认可与引导,采用“肯定性评价+针对性建议”的方式,如“你刚才的动作很好地传递出了作品的温柔感,如果手臂的力度再柔和一些,情感表达会更饱满”,通过积极反馈强化学生的情感表达信心,激发其主动探索美感表达的积极性。

## （三）意志干预：强化美感表达的持久动力

意志干预旨在锤炼学生的意志品质,通过目标激励与挫折疏导,增强学生对美感追求的持久性,确保学生在长期训练中持续提升美感表达能力。其一,建立分层化目标激励体系,教师根据学生的美感能力水平,制定“基础-提升-创新”三级目标,基础目标聚焦于掌握舞蹈动作的基本美感特质,提升目标强调情感表达的精准度,创新目标鼓励学生在规范动作基础上融入个性化美感表达。每个目标对应明确的训练任务与评价标准,学生达成目标后给予阶段性奖励,如作品展示机会、美学书籍等,通过目标的逐步达成,增强学生的成就感与坚持下去的动力。其二,开展挫折教育与心理韧性训练,在高难度动作训练中,当学生出现反复失败时,教师不急于纠正动作,而是先引导学生分析失败原因,通过“成功案例分享”“过程复盘”等方式,帮助学生认识到挫折是训练的必然过程,培养其正视挫折的心态。同时,通过“小步进阶”训练法,将高难度动作拆解为多个小步骤,让学生在逐步完成小步骤的过程中积累成功经验,提升心理韧性,增强攻克困难、追求美感的意志<sup>[9]</sup>。其三,强化自我激励训练,引导学生树立“自我超越”的意识,通过制定个人训练计划、记录训练进步轨迹,让学生直观看到自身美感能力的提升,同时教给学生

积极的自我暗示方法，如训练前默念“我能精准表达出作品的美感”，通过自我激励强化坚持训练的内在动力。

#### （四）群体干预：营造美感提升的协同氛围

群体干预利用群体心理的相互影响，通过构建积极的集体审美氛围，激发个体的美感感知与表达潜力，实现个体与群体美感能力的协同提升。第一，组织小组合作式审美实践活动，将学生划分为若干小组，分配不同主题的舞蹈片段改编任务，要求小组成员共同分析作品的美感特质、设计动作的美感表达方案，并进行小组展示与互评。在合作过程中，学生通过观点交流、思维碰撞，拓宽对舞蹈美感的认知视角，例如部分学生擅长感知动作形态美，部分学生擅长捕捉情感内涵美，通过合作实现优势互补，提升整体美感认知水平。第二，构建集体审美评价机制，改变教师单一评价的模式，建立“教师评价+小组互评+自我推介”的三维评价体系，评价内容聚焦美感感知的精准度、情感表达的深度、动作表达的个性化等维度。在评价过程中，要求学生用美学术语阐述评价理由，如“这个动作的节奏变化很好地体现了作品的欢快感”，通过集体评价的交流与思辨，强化学生的审美表达能力与批判性审美思维<sup>[10]</sup>。第三，营造积极的集体审美文化，定期开展舞蹈美学沙龙、经典作品赏析会等活动，鼓励学生分享自

己的美感体验与感悟；建立“审美榜样”示范机制，选取美感能力突出的学生进行示范展示，分析其美感表达的技巧与方法，通过榜样的引领作用，激发全体学生提升美感能力的积极性，形成“互助共进”的集体审美氛围。

### 三、结语

舞蹈教学中学生美感能力的提升是一项系统工程，心理干预为其提供了全新的解决思路与实践路径。舞蹈美感能力的感知、想象、情感、表达四个维度，均与认知、情绪、意志等心理因素密切相关，而当前教学中存在的认知偏差、情绪障碍等问题，也凸显了心理干预融入的必要性与紧迫性。从认知干预筑牢理论根基、情绪干预激活情感内核、意志干预强化持久动力、群体干预营造协同氛围四个路径出发，能形成全方位的心理干预体系，有效破解舞蹈美感培育的难题。未来舞蹈教学中，需进一步深化心理学与舞蹈教育学的融合，根据不同舞蹈类型、不同年龄段学生的特点，优化心理干预策略，实现技能训练与美感培育的有机统一，真正促进学生舞蹈素养的全面发展。

### 参考文献

- [1] 陈心怡. 基于具身认知理论的舞蹈疗愈对大学生焦虑心理的干预机制研究 [J]. 艺术家, 2024, (11): 40-42.
- [2] 曾小莺. 探索舞蹈作品中音乐对舞者心理的影响 [J]. 文学艺术周刊, 2024, (17): 70-72.
- [3] 熊梦婷. 舞蹈表演中心理表现力的作用及实现途径 [J]. 名家名作, 2024, (23): 25-27.
- [4] 管雷. 舞蹈形象塑造中“心理表现力”的应用探析 [D]. 山东艺术学院, 2024.
- [5] 邹军, 李聪. 身心学视阈下国内高校“舞蹈治疗”专业建设的探论 [J]. 浙江艺术职业学院学报, 2024, 23 (02): 91-99.
- [6] 姜羽飞. 在数字化浪潮中寻找情感链接: 舞蹈如何助力青少年心理成长 [J]. 大众心理学, 2024, (05): 25-26.
- [7] 姚子聪. 拉丁舞训练与慢跑对大学生心理韧性、社交焦虑影响的差异研究 [D]. 成都体育学院, 2024.
- [8] 陈婷婷. 舞蹈运动促进心理健康的效益探讨 [J]. 健康教育与健康促进, 2024, 20 (02): 163-166.
- [9] 郑慧敏. 体育舞蹈运动员心理素质训练方法研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 6 (03): 117-119.
- [10] 郑上雨. 舞蹈疗法对青少年心理健康问题的干预研究 [J]. 尚舞, 2024, (02): 159-161.