

舞乐协同疗愈促进大众身心健康的价值与实践

孙菡

泰州学院, 江苏 泰州 225300

DOI: 10.61369/SSSD.2026060008

摘 要 : 舞乐协同疗愈顾名思义,是借助舞蹈和音乐的艺术性,转向对大众情绪的抚慰,达成促进大众身心健康的目的。在如今社会更迭、科技创新的大环境下,利用舞乐协同创新疗愈形式,势必能够达成高度便捷性、个性化目标。从理论角度来看,舞乐协同能够激活人的听、动、感三维共振,实现集体律动重建社会联结;从实践角度来看,舞乐协同能够嵌入公共空间活动,丰富人们的身心感受。因此,本文探讨舞乐协同疗愈兼具个体疗愈、社会凝聚的价值意蕴,进一步提出几点可行且有效的实践策略,使其真正融入公共卫生与社区服务体系。

关 键 词 : 舞乐协同; 疗愈; 身心健康; 价值; 实践策略

The Value and Practice of Dance-Music Collaborative Healing in Promoting Public Physical and Mental Health

Sun Han

Taizhou University, Taizhou, Jiangsu 225300

Abstract : As the name suggests, dance-music collaborative healing leverages the artistry of dance and music to soothe the public's emotions, aiming to promote their physical and mental health. Against the backdrop of rapid social changes and technological innovation today, innovating healing forms through dance-music collaboration is bound to achieve high convenience and personalization. From a theoretical perspective, dance-music collaboration can activate the three-dimensional resonance of human hearing, movement, and sensation, and realize collective rhythm to rebuild social connections; from a practical perspective, it can be embedded in public space activities to enrich people's physical and mental experiences. Therefore, this paper explores the value implication of dance-music collaborative healing, which encompasses both individual healing and social cohesion, and further proposes several feasible and effective practical strategies to integrate it into the public health and community service systems.

Keywords : dance-music collaboration; healing; physical and mental health; value; practical strategies

引言

现代生活节奏加快,群众的心理压力逐渐上升,对公共空间、社会服务提出了更高要求。传统疗愈模式是针对特殊人群的,因此药物和谈话手段的使用都与当下环境不符,亦或者说低效、低质。在此背景下,研发舞乐协同疗愈新模式,基于艺术观察、创作表达的方式达成身与心的统一,或许能够达到不一样的效果境界。舞乐协同即融合舞蹈与音乐,创造一个极具亲和力、参与性和文化根植性的外部环境,极力促成人在认知、情感与行动方面的和谐发展,进而有效提高大众的身心健康水平。当前,国内在舞乐协同疗愈方面的工作还处于初级探索阶段,研究深入并提出可操作、可复制、可评估的实践策略,对于构建和谐稳定的社会环境具有深远意义。以下围绕舞乐协同疗愈促进大众身心健康的价值意蕴和实践策略具体展开。

一、舞乐协同疗愈促进大众身心健康的价值意蕴

(一) 同身同心,多维共振

舞乐协同疗愈源于“身心一体”的整体健康观念,核心价值在于经由音乐、舞蹈同时介入,激发人体感知、运动、情感系统的全面共鸣。音乐依靠自身节奏、旋律及和声作用于听觉途径,调控自主神经系统、左右心率、呼吸和皮质醇含量;舞蹈借助身

体动作的展示空间变换来激活本体感觉与前庭系统,推动神经可塑性及情绪宣泄。当二者共同发挥作用的时候,既增添了感官输入的丰富度,又形成起“听-动-感”三者合一的整合渠道。这显然有益于人冲破心理防御屏障,进而在非言语方面达成情绪抒发和自身观察,优化心理韧性与身体协调能力。按照具身认知理论来看,舞乐协同就是把抽象的情绪具体化成身体动作和声音表现,让疗愈由“被动接纳”变成“积极投身”,具有极强的人本

主义价值。

（二）文化共情，社会联结

舞乐属于人类最古老、最艺术的文化形式之一，肩负着集体记忆及社群认同的重任。如今社会节奏极快、压力巨大，个体很容易掉进孤独感和意义感缺乏的窘境。而舞乐协同疗愈借助集体性的律动和共鸣来重塑人与人之间的情感联系，当参与人员随着同样的节奏一同舞动并发出声音的时候，镜像神经元系统就会被唤醒，从而产生一种“共时性感受”，进一步提升他们的归属感和社会支撑感。以文化符号的非言语交流，打破了语言障碍，冲破了社会身份差异，给不同年龄、背景的群体赋予了平等参与的疗愈场所。从社会生态学角度看，舞乐协同既是个人情绪调节的手段，也是社区心理健康创建的柔化载体，还具备增进社会凝聚力和文化疗愈力的深层次价值。

二、舞乐协同疗愈促进大众身心健康的实践策略

（一）构建分层递进式舞乐疗愈课程体系

为有效地推广舞乐协同疗愈模式，按照人群特征和健康需求规划科学、系统又实用的分层课程体系，凝聚基础层、专项层、深度层覆盖大众身心健康维度，做出优化调整。其中，基础层适合普通大众，“体验－感知－放松”是其核心，经由简单的律动加上舒缓的音乐，引领参与者形成身体意识并察觉情绪变化，可以放在社区中心、企业休息室或者校园课外活动当中。专项层关注特定人群，按照临床心理学的原理，制订出带有目的性的舞乐干预单元。比如对于有抑郁倾向的人，用逐渐加快的节奏再加上上肢拉伸动作，促使多巴胺产生；对于阿尔茨海默病早期患者，利用他们熟悉的旧歌并配上重复的步伐，加强他们的回忆能力和指向功能。深度层针对有更多价值和艺术追求的个体，要采用即兴创作、主题叙事等，促使其借自编舞段及配乐来表现内心矛盾，在专业人士指引下达成自身整合。也可面向某些疾病患者、严重身心健康问题者进行疗愈。在开展此类课程时，要有规范化的教案、安全考量量表及成果跟进机制，还要培训兼具音乐治疗和舞蹈治疗资格的复合型讲师，以保障干预措施既科学又符合伦理，也要利用数字平台开设线上微课程。以此增强覆盖维度、广度和深度，创建起“线下沉浸＋线上拓展”的混合形式，切实做到普惠与精确兼顾。

（二）打造社区嵌入式舞乐疗愈公共空间

舞乐协同疗愈达成可持续发展目标，就离不开物理与社会环境的有效支撑，实现城市社区、乡村文化礼堂、公园绿地等公共场域中的舞乐疗愈空间。这不是传统意义上的表演台，更像一个低门槛、高包容度、重互动性的“疗愈角”。在公共环境中建设这样的场地，就是为了解决大众潜在的身心健康问题，使其参与外部交流与互动，来达到疗愈目的。从设计到布置，兼顾声学的舒适度以及行走路线的开放性，而且要设置便携式打击乐器、节奏垫、投影指引屏等，经营模式采取“政府引导＋社会组织承接＋居民自治”的多方合作机制，街道负责供应场地和基本经费，专业机构承担内容创作和人员培训任务，社区志愿者则帮忙日常

筹划相关事务。开展活动做到多种化与趣味性兼具，比如清晨做“律动唤醒操”，傍晚享受“家庭共舞时光”，周末参加“跨代音乐即兴坊”等，重视代际融合以及邻里之间的互动。关键在于，此类空间成为社区心理服务网络的延伸部分，要同基层卫生站，社工站相配合，针对筛选出来的高风险人群实施转介或者共同干预措施，把舞乐疗愈融入到生活场景当中。既能削减参与心理活动的障碍，又能在不知不觉中营造出“用身体表达自己，靠节奏治愈心灵”的社区氛围，让心理健康支持从应对危机向日常滋养转变。

（三）开发智能技术赋能的个性化舞乐干预系统

随着人工智能和可穿戴设备不断创新发展，舞乐协同疗愈可借助技术手段达到个性服务与支持目的，为广大群众的身心健康提供支持。系统前端利用智能手环、姿态捕捉摄像头设备及时获取用户的心率变异性、皮肤电反应、动作幅度以及节奏同步度等生理和行为数据；中台依靠机器学习算法来判断用户当下的情绪状况，找到合适的音乐风格以及舞蹈动作库；而后端凭借AR/VR界面或者语音指示，随时调节节奏快慢，动作难易程度以及视觉提示内容，从而制定出适合用户的改良计划。比如说，系统察觉到使用者处于极度焦虑的状态时，自动播放每分钟60拍（BPM）以下的 α 波诱导音乐，然后引导他慢慢做深蹲、伸展这样的循环动作，还要同步监测心率变异量的变化情况直到回到基本水平。对智能手环、手表的功能延伸，就可以实现，如果增加疗愈功能，获得运用舞乐协同的方式达到目的，就能够服务大众身心健康，产生独特的优势与价值功能。系统还能够获取用户的情绪编纂日记，总结在睡眠、饮食等生活角度的数据信息，出具报告，也给用户更多这一方面的指导。当然，这一技术的推广普及，关键在于技术上的成熟与进步，与当前人工智能的广泛应用是密不可分的，该门技术如何脱离宏大叙述，走进千万家庭进行大众身心健康疗愈，还有很长的路要走。

（四）推动跨学科融合的舞乐疗愈人才培养与标准建设

舞乐协同疗愈的有效落地，根本在于专业化人才供给与行业规范的确立，逐步形成完整、全面的疗愈模式与工作体系。当前，国内相关从业者多来自单一艺术或心理背景，缺乏系统整合能力。亟需建立“艺术＋心理＋医学＋教育”四位一体的交叉培养体系，有组织、有目的、有计划地推广舞乐疗愈模式。高校可设立“身心艺术疗愈”微专业或辅修方向，课程涵盖基础神经科学、发展心理学、音乐治疗技术、创造性舞蹈、伦理法规等内容，并设置不少于200小时的临床实习。同时，鼓励医院康复科、精神卫生中心、特殊教育学校设立舞乐疗愈岗位，打通职业发展通道。在标准建设方面，应由行业协会牵头，制定《舞乐协同疗愈操作指南》《从业人员能力框架》《安全风险评估清单》等规范文件，明确适用人群、禁忌症、干预流程与效果评价指标。此外，推动将符合条件的舞乐疗愈项目纳入医保或商业健康保险支付范围，提升服务可及性。长远来看，还需加强本土化研究，挖掘中国传统乐舞（如太极导引、敦煌舞韵、民歌对唱）中的疗愈元素，构建具有文化适切性的理论模型与实践范式，避免简单照搬西方模式。可见，夯实人才与制度双基石，舞乐协同疗愈才

能从边缘探索走向主流健康服务体系，舞乐才能够脱离原本单一的艺术价值体系产生新叙事，为广大群众提供服务、做出贡献。作为该方面的工作人员，必须充分了解其理论与实践部分，将疗愈课程体系、工作平台与公共空间等等，以技术驱动大众身心健康水平提升、思想与文化素质进步，值得我们深入探索与实践。

三、结论

总而言之，舞乐协同疗愈以其独特的身心整合机制与社会文

化功能，为应对当代心理健康挑战提供了富有创造力、趣味性的解决方案。舞乐协同疗愈并非替代医学治疗，而是作为预防性、支持性的补充手段，嵌入全生命周期健康服务体系之中，创新相应工作模式。在未来，我们还需警惕过度娱乐化或去专业化倾向，坚持“科学为基、人文为魂、文化为脉”的原则。同时鼓励跨领域合作，将中国传统乐舞智慧与现代健康理念相结合，发展具有中国特色的舞乐疗愈范式。这样才能让丰富的疗愈形式发挥应有作用，在新时代下成为滋养大众身心、促进社会和谐的日常实践。

参考文献

-
- [1] 叶丹, 王景文, 郎杰斌. "阅读疗愈"服务的实践探索与未来思考——2024年"阅读与心理健康"学术研讨会综述 [J]. 图书馆杂志, 2025, 44(04): 48-54+31.
- [2] 崔馨文, 杜巍巍. "中国特色"的舞蹈艺术对大中小学心理健康的疗愈研究 [J]. 大众文艺, 2024, (18): 130-132.
- [3] 李苏湘. 舞蹈疗愈在高校心理健康教育中的实践与应用 [J]. 中国音乐剧, 2024, (03): 144-147.
- [4] 何云. 舞动疗愈在大学生心理健康教育中的应用 [J]. 中国教育学刊, 2024, (06): 148.
- [5] 方思琳. "艺术疗愈"在高校大学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(03): 82-84.
- [6] 孟建军. "林泉·高致疗愈音乐会"带给人们别样的感受 [J]. 乐器, 2023, (06): 105.
- [7] 许莹莹. 少林易筋经在大众心理健康中的应用研究进展 [J]. 武术研究, 2022, 7(01): 85-87+96.
- [8] 葛慧超, 易杨. 中英合作舞蹈疗愈项目"舞在当下"的实践与本土化思考 [J]. 艺术市场, 2021, (11): 60-61.
- [9] 张乐乐. 疗愈的浅滩——当舞蹈美育遇见舞蹈治疗 [J]. 当代舞蹈艺术研究, 2020, 5(04): 90-95.
- [10] 吴昌, 杨梦园. 论城市公共空间与大众健康——以近代宁波公园为例 [J]. 宁波教育学院学报, 2020, 22(06): 97-101.