

应用舞蹈疗愈达到中学生心理健康教育效果的路径分析

林 英

(南平市建阳第二中学 福建南平 354200)

摘要: 舞蹈疗愈是应用文化艺术资源,实现心理健康教育的重要尝试。在应用舞蹈疗愈方法提升中学生心理健康教育效果方面,教师需要结合舞蹈疗愈方式的基本原理进行分析,并进一步通过合理规划心理健康教育的流程,达到充分发挥舞蹈疗愈的积极作用,提升中学生心理健康教育质量的目标。通过本文的分析可知,在舞蹈疗愈背景下,中学生心理健康教育工作的落实,需通过选取适当的舞蹈疗愈资源素材、合理组织舞蹈疗愈实践活动的形式,结合学生心理健康实际问题,实现专项的舞蹈疗愈支持,达到提升中学生心理健康教育效果的目标。

关键词: 中学生心理健康 舞蹈疗愈 实践活动 实施路径

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.07.070

引言

舞蹈疗愈模式是适合于学生的一种创新疗愈模式,对于心理健康教育来说,相比于应用传统的理论知识教育引导和实践针对性引导,舞蹈疗愈具有非常显著的灵活性特征。在应用舞蹈疗愈的背景下,学生心理健康教育工作的落实开展会实现形式上的丰富,也能够取得更加稳定的实际效果。为了更好地体现出舞蹈疗愈的优势作用,教师需在各个教育引导环节提升和优化具体的素材资源质量,创新教育引导的方式方法,以便为中学生心理健康教育的形式创新和效果取得提供保障。

一、舞蹈疗愈应用于中学生心理健康教育的必要性探索

1. 有利于激发学生参与疗愈实践的主动性

学生主动参与疗愈实践是取得疗愈效果的重要基础条件。对于中学生心理健康教育工作的开展而言,大部分中学生由于自身的年龄特征以及身心发展状态,在出现心理健康问题时,往往会产生逃避或紧张、恐惧的心态。若应用固定性较强且具有强制性的药物治疗或针对性心理治疗的模式,往往会加重中学生心理健康问题的严重程度。而舞蹈疗愈模式的应用,能够有效地改观中学生对心理健康教育和疗愈模式的认知^[1],使其感受到整个疗愈过程是在轻松愉快的氛围中推进的。这对于优化疗愈效果、提升学生主动参与疗愈的积极性具有重要的促进作用。只有学生能够自主参与到疗愈实践中,其心理健康教育引导和心理问题疗愈的效果才能获得保障。

2. 有利于帮助学生调节自身情绪状态

学生情绪状态的调节是疗愈效果维持和提升的重要条件。对于中学生来说,其情绪状态处在较低的水平层次,这

是其出现心理健康问题的主要原因。因此,在应用舞蹈疗愈的背景下,舞蹈过程中的优美音乐和柔美动作都能够营造更加轻松愉快的氛围。学生能够在音乐艺术和舞蹈艺术的感染力的影响下更好地实现情绪的稳定^[2]。另外,有了积极的形式和情感引导,学生自我调节情绪的能力和状态也会得到优化。这是从根本上优化心理健康教育效果的重要途径,同时也是提升学生对舞蹈疗愈方式认同感的重要途径。只要教师结合学生的主观兴趣进行充分的分析研究,与学生达成有效的沟通交流,就能够确保应用舞蹈疗愈模式获得预期的心理健康教育成效。

3. 有利于帮助教育引导者获得具有创新性的疗愈思路

舞蹈疗愈作为创新性相对更强的教育引导方式,学生在进行舞蹈疗愈实践时会遇到不同类型的问题。而问题的出现从积极的角度上来说,也是实现舞蹈疗愈方式方法创新和思路完善的重要动力。中学生在进行舞蹈疗愈实践时,必然会感受到舞蹈疗愈的新鲜性和舞蹈疗愈的实践应用价值。同时,教育者和引导者也会在学生的积极反馈中感受到舞蹈疗愈的实践应用价值,这对于激发其创新思路,提升其创新主观意识具有重要的促进作用^[3],同时,也是发挥出舞蹈疗愈模式积极作用的科学途径。除了针对中学生比较典型且严重性较高的心理问题进行专项治疗以外,在日常生活和学生的心理健康教育过程中,教师和家长都可参与到疗愈的过程中。这使得舞蹈疗愈的方式更加便捷有效,也有益于实践操作的过程中获得良好的效果。同时,对于疗愈工作的开展而言,舞蹈疗愈作为一种创新性的疗愈方式,也能够给学生的心理健康教育和心理问题疗愈提供创新性更强的思路支持。这都是取得更好的疗愈效果的重要条件,同时,也是体现出

舞蹈疗愈集中优势的关键方法。

二、应用舞蹈疗愈提升中学生心理健康教育效果之基本原则

1. 做好学生心理健康状态的基础分析

在实践进行中，舞蹈疗愈需结合实际需求寻求科学方法。中学生心理健康状态会受到多方面因素的影响，其心理健康问题也会基于学生的成长环境、家庭文化背景，以及人际关系结构等多方面因素产生比较典型的差异。因此，舞蹈疗愈工作开展前，教师需首先对中学生的总体心理、健康状态、情绪状态、情绪特征等问题进行系统性研究规划，并从专业的心理健康教育工作开展入手，对具体工作开展流程开展方法进行思考和规划，确保运用舞蹈疗愈这种方式方法，能够取得预期的心理健康教育效果。同时，对于中学生来说，其心理健康状态也处在不断变化的过程中。因此，教师需要尽可能地在前期做好完善规划分析工作，为取得更好的实践引导效果奠定基础。对于教师来说，前期准备和分析阶段，也能够帮助其形成更加具有系统性、客观性、完整性的教育引导思路，最终保障创新心理、健康教育方法的应用效果。

2. 积极应用先进辅助工具支持舞蹈疗愈实践

舞蹈作品呈现形式具有多样性典型特征。不同类型舞蹈在表演效果上有所不同。为了提升学生视觉感受水平，使学生在疗愈过程中受到全身心的感官调动，在辅导疗愈实践工作落实时，教师还应积极引入先进技术与工具。通过应用技术为舞蹈疗愈质量提升提供支持。比较典型的可用资源素材包括多媒体平台、网络信息平台等多种类型，需要舞蹈表演过程中的教育引导者、舞蹈者结合实际选取适当的资源素材进行融合应用，为取得更好的舞蹈疗愈实践效果奠定基础。另外，教师在引入多媒体平台与技术进行应用时，也需考虑实际中舞蹈疗愈工作落实开展的具体状态，在实践工作落实开展的同时，掌握先进技术方法的应用流程应用状态，确保个人能够结合实际合理灵活的应用辅助工具，为舞蹈疗愈实践工作开展奠定基础。

3. 加强与学生的沟通交流，发挥舞蹈疗愈实时作用

与学生之间形成有效沟通交流，一方面是为了了解学生在实践学习中存在的问题，另一方面，有效沟通交流也是伴随舞蹈疗愈所必要的重点环节。在具体沟通交流中，教师既应注重态度的柔和性和问题引导的有效性，也应当积极聆听学生方面的交流反馈，对学生提出的困惑问题引起充分重视。在舞蹈疗愈过程中，通过理论引导、心情疏解等多方面路径，引导学生在音乐和舞蹈欣赏的过程中放松心情、保持

良好心态，使舞蹈疗愈在实践落实时发挥出应有的作用。另外，舞蹈疗愈中也存在一部分需要学生自主参与的实践部分要求，学生在自主实践时，必然会遇到相应的问题和障碍。因此，教师更需要通过与学生进行针对性沟通交流，了解学生在实践中存在的问题，并进一步提升实践指导，针对性地充分发挥出舞蹈疗愈伴随舞蹈作品欣赏和舞蹈实践的积极作用。

三、应用舞蹈疗愈达到中学生心理健康教育效果的路径探索

1. 选取适当的舞蹈疗愈资源素材

前期资源素材选择工作，是后期实践工作开展的重要基础。舞蹈疗愈作为一种创新方法，从客观上来讲，可选的素材资源具有多样性特征，但还需要同步考虑中学生的实际需求以及舞蹈疗愈实践工作的专业要求。兼顾多方面影响因素，综合考虑舞蹈疗愈工作开展状态和 workflows 组织，以便在实践工作落实时，选择适当资源素材进行应用，发挥出创新性资源素材应有的积极作用。另外，素材选择也是一项需要耐心和信心的工作。要求教师也应从自身角度出发，提升个人对多方面素材的认知了解能力，以便合理筛选素材资源进行应用。舞蹈疗愈在实践应用时，需选择适当的疗愈资源素材，结合学生的具体心理问题，通过素材资源的合理应用，取得更好的疗愈效果。具体来说，舞蹈疗愈实践中疗愈资源的选择，需结合学生的主观兴趣以及学生更为熟悉的资源素材为基础进行资源的选择。同时，疗愈实践工作的落实开展中相关的教育引导者，还需咨询专业的心理医生或心理学专业引导人士，在舞蹈疗愈资源素材的选择方面提供正确的指引。具体来说，现阶段，适合于中学生心理健康教育工作的舞蹈疗愈素材可包括一些以学生成长发展为主题的健身操或律动操形式的舞蹈音乐作品，以及一些具有情绪舒缓和压力舒缓作用的舞蹈音乐作品。从实践的角度上来说，瑜伽音乐或具有情绪舒缓作用的钢琴音乐，都是可与学生心理健康教育工作实现融合的合理舞蹈素材资源，教师需结合具体的疗愈工作目标，对资源素材进行合理的规划分析，以便精准进行筛选应用^[4]。

2. 合理组织舞蹈疗愈实践活动的形式

舞蹈实践活动形式，除了由学生直接参与舞蹈实践活动外，组织形式还需结合舞蹈疗愈侧重点进行灵活把握。通常情况下，直接欣赏舞蹈作品或在教师引领下逐步分解观察舞蹈作品的动作要领以及心情疏解作用，都是舞蹈实践活动组织中的关键环节。另外，活动组织还应考虑学生的舞蹈学习

意愿和基础状态。组织舞蹈疗愈实践活动是取得疗愈效果,并且保持效果持续性的重要方法。在舞蹈疗愈实践中。面向中学生的舞蹈疗愈,更应结合其年龄特征,学习生活状态特征,在实践活动组织的过程中,注重方式方法和基本流程。关于舞蹈疗愈实践活动的组织,需要把握的要点包括以下几部分。①选择学生能够自主参与具备参与能力的舞蹈资源素材为基础组织实践活动。从舞蹈的美学和艺术角度分析可知,这类艺术形式具有专业性强、专业难度高的典型特征。因此,在应用舞蹈疗愈资源进行实践活动组织时,需要教育引导工作者结合实际对舞蹈疗愈的主题素材进行合理选择,尽可能选取学生能够胜任且参与实践的舞蹈作品进行实践活动的组织。②激发学生的情感共鸣和欣赏意识,达到舞蹈疗愈活动开展的效果。舞蹈疗愈在实践中更加强调学生自主的感受,要求教育引导者通过引导,使中学生感受到自身的身心美感。因此,在实践活动组织时,也需要选取一些具有艺术欣赏价值的舞蹈作品欣赏活动,为从外部环境干预角度出发,实现舞蹈疗愈提供支持。③组织学生能共同参与的舞蹈疗愈实践活动。中学生若能共同参与舞蹈实践活动,则其心理状态和情绪状态必然能够得到改善。且团体活动中学生的自信心也能够有效被激发。因此,教师可选取需要协同合作的舞蹈实践项目和素材让学生共同参与,在积极向上的氛围中达到心理健康教育的目标。另外,当学生在协同合作的舞蹈表演中感受到自身的美和自身情绪状态的变化时,其对于舞蹈艺术的感知力和欣赏能力也会得到提升。这也有利于逐步改善和转变学生的心理状态,使其在情绪水平和心理状态方面,保持在积极而饱满的状态下。

3. 结合学生心理健康实际问题实现专项的舞蹈疗愈支持

中学生的心理健康问题表现形式多样。结合实际问题提出针对性措施进行舞蹈,疗愈非常关键。例如,部分学生会由于学习压力较大,出现情绪状态浮躁、情绪稳定性不佳的现象。这时,舞蹈疗愈的方式方法选择方面,就可以冥想式的静态舞蹈形式为基础,让学生通过参与冥想式的舞蹈疗愈活动为学生有效疏解压力,稳定其情绪状态。另外,还有部

分中学生可能存在对自我的认知清晰度不足,自卑心理相对较为显著的现象。这时,教师就可选取一些欢快积极且具有形体美感的舞蹈资源进行疗愈实践引导。例如,教师可选择一些具有情绪排解作用的舞蹈动作,通过专项的舞蹈作品设计,为中学生的心理健康教育提供帮助具体的舞蹈动作包括捶打动作、伸展臂膀动作,以及能够舒缓情绪的安全性动作。当这些有明确心理暗示的舞蹈动作,融入心理健康教育的实践工作中后,学生的心理健康具体问题也必然能够得到解决。而当不良的情绪得到疏解后,学生对自我的认知会从更加积极向上的方向进行推进,自我认知的有效性也会有所提升。

结语

综合实践分析可知,舞蹈疗愈模式对中学生心理健康教育工作而言具有重要的支撑和提升作用。舞蹈疗愈在具体实践中需选择科学的方式方法有效的资源素材,合理的组织方式为取得更好的舞蹈疗愈效果提供支持。同时,舞蹈疗愈也是具有创新性和实践吸引力的疗愈模式,对于成长在现代环境中的中学生而言,具有重要的支持和引导作用,是应当充分重视并灵活应用的心理健康教育模式。

参考文献

- [1]罗雨晨.浅析舞蹈治疗对中学生心理问题的预防与治疗[J].明日风尚,2020,(05):115-116.
- [2]陈向军,王晓温,韦耀阳.中学生心理健康教育社会支持体系理论框架与运作模式的建构[J].黄冈师范学院学报,2022,42(01):1-7.
- [3]薛原.心理健康教育对中学生心理健康问题转变的研究——评《中学生心理健康与指导》[J].中国学校卫生,2022,43(05):801.
- [4]侣传向,马永战,樊贺红.学校心理健康教育结合家庭干预对中学生心理健康的影响分析[J].心理月刊,2022,17(11):11-13.