

# 舞蹈治疗辅助教学对民办高校医学生心理素质教育影响\*

王诗雅 姜晓花

(新乡医学院三全学院, 河南 新乡 453000)

**摘要:** 舞蹈治疗作为一种全新的心理治疗手段, 将其视为辅助教学方式应用在心理健康教育中效果突出, 能够让教育教学质量得到进一步提高。基于此, 本文从医学生角度入手, 分析民办高校医学生存在的心理素质问题, 继而从舞蹈治疗这一辅助教学方法入手, 明确具体的教学效果和教学应用措施, 以供参考。

**关键词:** 舞蹈治疗 辅助教学 医学生 心理素质

**中图分类号:** G642 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2023) 01-0209-03

## 引言

舞蹈治疗的开展需要遵循医学生的学习发展规律, 从过往教学经验来看, 舞蹈治疗在提高学生认知能力、认知水平上效果突出, 将其应用在心理健康教育方面, 能够从侧面促进医学生心理成长。舞蹈本身具有很强的治疗作用, 这是一种自由地抒发情绪的方式, 也是有效的减压方式, 因此在开展舞蹈治疗的过程中, 不仅需要传递专业的知识, 还要帮助医学生能够借助舞蹈作品调节心理状态。

## 一、民办高校医学生心理素质情况

从实际调查中发现, 许多学生对自己的心理健康状况缺乏足够的关注甚至不太关心, 无法对自己的心理状况做出准确的评价, 也没有足够的重视。从目前我国民办大学医学生心理素质教育的现状来看, 目前我国医学院校的心理素质教育还存在着一些问题, 主要是思想认识上的滞后、缺乏时效性、心理健康教育的制度不完善、课程设计不够合理等。调查发现, 仍有不少学生对学校的心理健康教育课程有不同的看法, 且对其满意度不高, 且没有积极主动地进行心理健康教育。虽然整体心理素质处于中上水平, 但是在调查中许多学生在现实生活中有困难的时候, 往往不会主动到辅导机构或者向老师和家长求助。尽管在学校里, 心理辅导中心的使用率很低, 但由于各方面的原因, 很多学生都不愿意在这里开设这种专业的心理辅导教室, 这就造成了心理健康教育的效果。究其原因, 主要是由于私立大学心理健康教育不够全面, 在实际教学中表现出片面性和局限性, 以心理疾病、心理障碍为主要内容, 忽略了某些潜在的心理问题。另外, 有些心理健康教育是以病理心理学为依据的, 内容枯燥, 理论抽象, 对学生的心理

健康影响不大。但实际情况是, 学生中有一定比例的心理问题, 需要老师指导, 并逐步发掘其心理潜力, 逐步形成良好的心理素质。

## 二、舞蹈治疗辅助教学开展的正面影响

舞蹈治疗在国内的发展起步相对较晚, 在教育教学体系中的应用更是相对有限, 相比较其他心理治疗手段, 这种治疗方法作为心理健康教育的辅助手段对于学生而言, 效果突出, 不仅可以缓解学生自身的压力源, 还可以提高学生的社会适应能力, 对学生的身心发展具有促进性作用。总而言之, 舞蹈治疗手段在大学生心理健康教育教学中应用能够最大程度弥补传统心理健康教育中存在的问题。从医学生角度来讲, 舞蹈治疗手段可以强化学生的自我认知和生命价值感, 提高学生对生命的感受能力, 对个体生命真实的表达产生更加全面的了解, 帮助学生更好地和他人进行情感交流。新时期, 民办高校可以借助多元化的舞蹈治疗主题活动, 结合实践内容让学生产生良好的生命感悟。在实际调查过程中发现, 现阶段很多民办高校的心理健康教育重理论、轻实践, 虽然大部分医学生的整体心理素质较优, 但还需要通过心理健康教育工作提高医学生的责任感、积极情绪调节能力、独立性、受挫力、坚韧性、乐观性, 不仅是心理方面, 职业能力素养和职业荣誉感都需要得到提高, 具体表现为: 决策能力、社会知觉能力、合作能力等, 另外, 医学生需要不断增强自身的竞争力、自信心、自我认知和自我接纳等方面能力。

除了常规的心理治疗活动之外, 加入舞蹈治疗手段, 对医学生具有一定的促进性作用。舞蹈活动是学前教育的一种手段, 同时也是心理治疗中的一种方式, 从医学生的角

\* 本文系河南省民办教育协会 2022 年度调研课题“舞蹈治疗辅助教学对民办高校医学生心理素质教育影响”(项目编号: HNMXL20220105)。

度来讲,医学生在舞蹈中所展示出来的不同内容,都具有象征性的意义,从舞蹈作品中,能够看出医学生内心真实的想法<sup>[1]</sup>。在开展舞蹈活动的过程中,教师要营造出一个安全、自由的氛围,以此可以帮助医学生更好地完成自我认知、自我修复、自我成长。从舞蹈活动和心理成长的角度来看,在促进医学生心理成长的层面,舞蹈活动可以分为心理治疗、心理引导两种。教师要充分认识到舞蹈活动的价值,借助舞蹈活动引导医学生心理发展。从民办高校心理健康教育活动发展现状来看,教师要围绕着医学生的心理素质、生理发展特点等方面展开分析,在舞蹈活动中教师要结合具体的心理学知识展开相应的教育和辅导,让医学生的心理素质得到全面成长,整体素质得到提高。教师也可以通过舞蹈活动,看见医学生的内心世界,舞蹈活动不仅可以调节心理问题,还能够提高医学生的自信心、想象力、创造力,帮助医学生完成社会性情感学习。老师可以通过舞蹈活动更好地了解到医学生的所思所想,找到关键性问题所在,在舞蹈活动的辅助下,医学生不会对教师产生抵触,同时也实现了自我疗愈,具有很强的操作性。

### 三、舞蹈治疗辅助教学开展的具体措施

舞蹈治疗在民办高校心理素质教育中具有重要价值,可以打造出不同的体验式活动,强化医学生的感知能力,更好地完成生命情感交流。不仅如此,借助舞蹈治疗辅助教学手段,还可以更好地感受到个体生命的真实表达。作为一种新型的心理治疗手段,舞蹈治疗和心理健康教育相结合,可以产生事半功倍的效果。

#### 1.利用舞蹈治疗提高学生的心理素质

舞蹈治疗旨在利用肢体动作来激发学生的创造性思维,配合音乐更好地感受到情感变化,让学生具备独立思考能力,提高对身边的人和事具备极强的感知能力。在教育教学改革发展的过程中,强调个性化发展、创造性发展、多元化发展,但对于医学生而言,在其未来的职业生涯中更需要具备与人沟通的基本要素,需要能够理解、接纳、尊重等基本素养,舞蹈治疗辅助心理健康教育可以让学生更好地调整自身的肢体语言和情感表达,以此得到释放<sup>[2]</sup>。在舞蹈治疗和心理健康教育相结合的过程中,可以打造出体验式互动,根据医学生的具体专业进行设计,如:自我意识专题、人际交往、挫折压力、情绪控制、职业规划等多方面内容,以此让医学生得到更好成长。从目前来看,社会公德教育、情绪控制能力是非常关键的内容,教师可以通过多种不同的方式来加强医学生的认知能力,以舞蹈治疗为途径组织一些团体辅导活动,可以加强医学生

的舞蹈体验,在这个过程中学生的自我认可、压力缓解、亲密关系等方面的心理健康教育工作都会得到很好开展。在心理健康教育过程中,舞蹈治疗应该和真实情境相结合,在具体的情境中医学生能够感知到更多的内容,并且进行合理想象。

#### 2.利用舞蹈治疗强化学生的情绪表达

教师要通过不同手段、方法鼓励引导医学生主动投入到舞蹈治疗中,感受到舞蹈的快乐,以此循序渐进地改善医学生中存在的性格缺陷。舞蹈可以提高医学生的协作意识、分享意识,让医学生形成良好的性格和健康的心理。以某民办高校为例,定期组织医学生观赏不同的舞蹈表演节目,组织学生参与到集体舞、广场舞等课后艺术活动中,在这个过程中,医学生会通过舞蹈表达一些自身的情感,情绪得到释放。教师在组织医学生参与舞蹈活动的过程中,也可以更好地分析医学生的情绪状态,并且可以选择合适、恰当的方式纠正医学生的行为偏差和错误认知,以此促进医学生得到健康成长。从实际应用效果来看,舞蹈活动、舞蹈治疗在帮助医学生释放负面情绪上效果突出,还可以让心理健康教育教师更加系统地了解医学生心理状况。尤其是受到多方面因素的影响,现如今,有不少的医学生均存在不同程度的心理健康问题,需要教师和学校关注,舞蹈治疗的开展能够让心理健康教育起到事半功倍的效果。舞蹈治疗还具有一定的指引性、激励性作用,在提高医学生的表现力、自信心等方面上效果突出。如:择业问题、人际交往问题、认知失调问题等方面问题。实际上大部分医学生面对繁重的学业压力,需要拥有充足的社交空间和情感表达空间,也就是说,教师和高校要为医学生的舞蹈治疗搭建展示的平台,新时期,这种平台无须拘泥于传统线下模式,可以借助一些线上融媒体平台落实多元化的展示活动,让医学生的自信心得到提高<sup>[3]</sup>。

#### 3.利用舞蹈治疗纠正学生的负面情绪

心理健康教育和舞蹈治疗活动相结合,主要是为了让医学生更好地释放身心压力,接纳自己、热爱自己、认可自己。但在这个过程中需要注意的是,舞蹈治疗、心理健康教育要从专业化的角度进行规划指导,减弱表演、竞技特色,医学生可以真正沉浸其中,得到完美的体验。在舞蹈治疗中教师要有意识地引导医学生主动观察,调动医学生的不同感官去体会,以此从不同的角度观察舞蹈,完成舞蹈创作。现代舞作为舞蹈中的重要分支,在心理健康教育体系中也具有重要作用。在实际应用过程中学生的表达方式更加自由,教师需要根据医学生的具体情况展开综合

性分析,在舞蹈设计中引入现实,引导医学生观察身边事物、留意生活细节,并把这些内容展现在舞蹈中,实现有效创作。在医学生参与到舞蹈活动时,教师也能够和医学生展开有效对话,一起思考、一起探索,更加透彻地了解到医学生的认知世界。舞蹈成为医学生表达内心情感和内心感受最为直接的方式,舞蹈作品也是医学生的情感输出和情感寄托,在舞蹈和创作的过程中,医学生的心理健康会得到更好的发展,在舞蹈治疗中教师能够深层次地了解医学生性格和内心情感,教师要细心观察,发现、了解医学生的心理状态<sup>[4]</sup>。相比较其他舞种而言,现代舞更加自由,可以让医学生跟随着音乐节奏进行表达,让学生自由地设计情境、设计动作,从而达到释放心灵、调节心理的目的。舞蹈治疗的开展建立在教师全面透彻了解医学生心理、性格基础上,开展针对性、多元化的舞蹈治疗。

#### 4.利用舞蹈治疗丰富学生的内心世界

除了上述几个方面之外,心理健康教育可以从舞蹈治疗中提取出关键性信息,借助一些舞蹈动作,丰富教学内容、优化教学效果。心理健康教育本就是高校教育教学体系中必不可少的一部分,将一些简单的舞蹈动作融入其中,和心理健康知识相结合,或者将某一节心理健康课程转变为舞蹈课,创造一些减压性的舞蹈体验内容,可以更好地调动医学生兴趣,需要注意的是,舞蹈治疗、舞蹈展示都要给学生营造一个开放、自由的环境、氛围,打造出无规则的舞蹈创作自由。在这个过程中用包容、赞许、鼓励的方式肯定医学生,以此可以提高医学生的自豪感,也会在无形之中提高医学生对教师的信任。当医学生处于自由、安全、放松的心理环境中,舞蹈作品中能够反馈出的信息也更多。舞蹈治疗也应该是快乐的,不要强制、硬性要求,避免造成医学生的逆反心理。另外,这些舞蹈展示活动可以让医学生的社交技能得到提高,医学生在表达自身的舞蹈理念、欣赏他人的舞蹈作品时,本身也是治愈的过程,医学生可以感受到舞蹈的乐趣,医学生也可以从自己的角度和其他医学生展开有效沟通,医学生可以更加清晰地了解对方表达的意思,感受到集体的快乐和温暖,在这个过程中,感知能力、观察能力、创造能力都会得到不同程度增强。古典舞在其中也具有重要意义,很多古典

舞在提高医学生文化修养、仪态仪表,增强文化自信具有良好的作用,积极吸引古典舞蹈作品,可以让学生更好地理解其中的内涵,产生情感共鸣,让情绪和心理得到慰藉和释放。如:《只此青绿》《长相思》《西楼别序》等作品都是非常好的古典舞蹈作品,在传播传统文化,提高学生审美层次上效果突出,可以让医学生更好地感受到民风民俗和至真至善,在自我表达和情感共鸣等方面的教育引导上效果较优。以舞蹈治疗为载体,能够更好地和心理焦虑、交流困难等不同类型的医学生进行沟通,医学生主动表达自己的内心想法,教师也能够有针对性地开展心理指导,医学生可以拥有良好的情感体验,获得自我成长的力量<sup>[5]</sup>。

#### 结语

综上所述,在心理健康教育中有针对性地应用多种不同的舞蹈类型展开心理治疗、心理引导、心理纾解活动,可以引导医学生保持积极、阳光的心态,学会科学地调节疏导自身情绪,同时体会到成功的喜悦,让医学生养成良好的行为品质。舞蹈治疗应用在医学生心理健康教育活动中具有极大的优势,尤其是主题舞蹈,配合针对性的心理健康教育引导,可以让医学生得到健康全面的发展。

#### 参考文献

- [1]徐爱琳.舞蹈治疗对大学生心理健康问题的调节作用[J].尚舞,2021(21):94-95.
- [2]袁芳.舞蹈治疗对缓解大学生人际关系及情绪的调节研究[J].当代音乐,2021(08):167-169.
- [3]李茉涵.舞蹈治疗对大学生心理健康的促进作用[J].尚舞,2021(15):81-82.
- [4]欧锐.舞蹈治疗在学生心理健康调节中的作用及应用——评《舞蹈心理学》[J].热带作物学报,2021,42(07):2191.
- [5]赵磊.舞蹈心理治疗对大学生心理健康的影响[J].艺术品鉴,2021(21):127-128.

**作者简介:**王诗雅(1995.07—),女,汉族,籍贯:河南省驻马店市,学历:本科,职称:助教,研究方向:医学教育。