

# 体育舞蹈对高职学生心理危机干预的原理和作用分析

李昶

无锡旅游商贸高等职业技术学校

**摘要：**随着我国社会和经济快速发展，高职学生思想政治观念也发生重大转变，特别是高职学生，心理危机干预更是必不可少，这就要重点强化高职学生的心理干预能力，解决学生的心理严重失衡问题，提升高职学生的心理素质。本文重点分析体育舞蹈对高职学生心理危机干预的基本原理，总结体育舞蹈对高职学生心理危机干预的重要作用，希望对从事相关教育工作人员予以参考和借鉴。

**关键词：**体育舞蹈；高职学生；心理危机干预；基本原理

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.106

## 引言

在高职院校校园内，学生普遍面临着严重的学习和就业压力，加上复杂的人际关系，这些都会影响到高职学生的心理状态，使学生产生心理问题。高职院校和社会应重点关注学生的心理问题，为学生创造良好的心理危机干预环境，引导学生树立正确的心态。高职院校更要收集学生日常心理问题，将学生心理问题纳入心理健康教育体系中，定期开展学生心理辅导活动。针对高职院校学生而言，更是要结合专业教学特点，重点强化学生心理问题疏导工作，采用针对性的心理疏导措施，使学生能够树立正确的思想价值观念。

## 一、体育舞蹈对高职学生心理危机干预的基本原理

从广义上的体育舞蹈心理危机干预分析发现，基本上可以划分为两类取向，一种是基于体育舞蹈的艺术性质，体育舞蹈本身就具有较强的艺术特点，可以针对性地治疗学生的心理问题，通过大量的艺术创作和练习的同时，可以让学生的心理和情感得到有效疏导，提升学生对事物发展的洞察力，深入挖掘学生解决心理问题的潜力，实现学生自我成长的目标，让学生的情绪得到持续净化。而在舞蹈学习和练习过程中，也会有大量的音乐演奏，学生则可以按照音乐内容练习相关的动作，使学生的动觉和听觉受到刺激，产生各种神经冲动，舒缓学生的心理压力。当音乐和人体律动相互结合时，则会让让学生产生心理和生理上的快感，学生则可以暂时放松紧张的生活和学习压力，能够正确地看待各种问题，想象生活和学习中的美好，持续改善学生的心理和思想观念<sup>[1]</sup>。通过对人体生理机能分析发现，情绪活动本身就与内分泌活动有着直接关系，当机体处于情绪激动或做肌肉运动时，会增加肾上腺素的分泌速度，这样可有效

提升机体的运动和思想活动能力。当人类处于这种环境下，会持续改善机体的刺激作用，神经也会处于兴奋状态，使人类能够更好地调节心理和情绪状态。

另一种则主要为心理学方面的危机干预，其主要干预机制为舞蹈治疗模式。基本的干预机制主要有两种基本方式：一是可以让身体与心理产生交叉影响，通过身体动作可以更加直观地展现学生的人格特点。二是以身体动作充当沟通和主要媒介，使学生心理和精神处于放松状态，从而起到心理危机干预效果，而这些舞蹈动作，则可以实现学生心理危机干预作用，不仅可以展现出体育舞蹈的艺术特点，还能通过即兴舞蹈动作作为肢体语言，帮助教师更好地了解学生的心理活动，让学生可以融入体育舞蹈的环境中，帮助学生疏导心理问题。

## 二、体育舞蹈对高职学生心理危机干预的重要作用

### （一）舒缓躯体不适

心理健康状态将直接影响到人类躯体的健康，长期的心理疾病将会影响到学生正常发育，并产生一系列身体健康问题。而不良情绪将长期困扰学生的躯体，产生精神问题，使学生躯体始终处于不正常状态，肌体也将始终处于紧张和僵化状态，并同时伴有肩背痛腰痛的情况，严重时会出现全身乏力症状<sup>[2]</sup>。同时，紧张和情绪的波动，还能引起头部动脉出现痉挛情况，产生头晕和头痛的症状，针对学生产生的这种肌体症状，主要治疗方式就是要舒缓学生心理问题，让学生感受到心理问题对身体健康的影响，正确看待各类心理问题，降低心理问题对躯体的影响，学生则要放松心态，逐渐舒展紧张和僵硬部位，而搭配上轻音乐则可以有效舒缓患有心理疾病学生的状态，不断地调整自身的呼吸，使学生能够逐渐步入放松状态，跟随着音乐节奏进行身体的运动，

使身体能够做出相对应的体育或舞蹈运动,使心理和肌体都能处于放松状态。此外,体育舞蹈运动还能增加学生的内分泌分泌速度,让大脑产生内啡肽物质,学生则可以明显感觉到心理和肢体上的轻松和愉悦,这种状态也可以称为“快乐激素”。体育运动也可以提升学生内啡肽分泌速度,在内啡肽的刺激下,使学生可以产生愉悦的心理状态,转变学生紧张和焦虑的心理想法,激发学生克服心理问题的潜力。

## (二) 激发自身潜能

体育舞蹈训练可以让学生更好地转变心理想法,使学生能够找到正确应对心理问题的措施,跳出固有思维模式的束缚,灵活地思考问题的解决方式。体育舞蹈还能激发学生的创造性思维,摆脱长期困扰学生的心理疾病,应用创造性思维方式,抑制心理疾病的影响。学生通过即兴舞蹈训练还能让学生心理疾病得到有效回复,使学生能够克服心理疾病带来的不安和迷惑影响,由于即兴舞蹈并没有固定的动作要求,也不需要模仿其他学生的标准动作,完全是按照心理想法和潜在意识,这将给治疗心理疾病创造良好的实施环境,是代替语言心理疏导的重要方式,更是鼓励和引导心理疾病患病自行治愈的良好措施,可以让学生根据心理状态,选择相对应的舞蹈种类,发挥出体育舞蹈治疗心理危机的应用优势。教师还要引导学生通过深度放松方式,逐渐控制自身的情绪,在逐渐向舞蹈动作练习开始,本着从短到长的练习方式,使学生能够有充足的时间过度,帮助学生快速融入体育舞蹈环境中。而教师则可以在学生舞蹈练习过程中,观察学生的心理状态,分析身体和心理对舞蹈动作的影响,帮助学生逐渐摆脱心理疾病的影响<sup>[3]</sup>。学生也会通过舞蹈音乐和动作,逐渐放松心理,实现学生自我探索的目标,教师则可以根据学生心理状态,开展针对性的心理危机干预措施。

在进行舞蹈练习过程中,其主要目的并不是让学生掌握标准的舞蹈动作,更不是体验舞蹈练习的复杂性,而在于让学生体验到舞蹈动作对舒缓心理压力的过程,学生可以感受到更多的心理体验,将不良的思想情绪得到充分释放。这种方式非常适用于自信心缺乏的学生,学生则可以根据运动和动作的练习,重新恢复自信心,感受到直立的真实感觉,从心理上产生自强的心理想法。学生在练习舞蹈动作的同时,也需要搭配上良好的呼吸

节奏,一松一弛之间放松心理,给自己鼓励,相信自己可以做得更好。由于部分舞蹈动作需要采用喉部呼吸方式,学生可以通过长期的练习,以此来应对更加复杂的动作,这种练习方式可以让学生养成坚韧的精神,将心理问题带入长期练习中,重新找到克服心理问题的方式,从而起到心理疾病治疗措施<sup>[4]</sup>。体育舞蹈的核心治疗思想就是让学生重新认知自身,通过挖掘自身潜力的方式,克服心理障碍和问题,以创造性的思维来恢复心理状态,这种即兴舞蹈练习可以让学生不受到框架的约束,讲究随心所欲的练习思想,培养学生创造性思维,不在意别人的看法和想法,打破身体和心理上的束缚,使学生身体和心理都能得到自由的感觉。

## (三) 社会适应性恢复

不同个体心理危机情况有所差异,采用体育舞蹈心理危机干预方式也需要具有较强的针对性,这样才能发挥出体育舞蹈治疗的优势,让学生感受到体育舞蹈的参与性和互动性,提升学生的参与性,避免学生将遇到的心理疾病通过语言表达。同时,由于体育舞蹈是一种集体性的心理治疗方式,并不单独针对某一个体,部分舞蹈体育还需要良好的团队协作,持续性改善学生的团队意识,帮助学生更好地适应社会和人际交流环境。这种方式对于长期处于心理封闭状态的学生更好地恢复心理想法,其对于长期心理障碍的学生具有重要意义。教师通过集体舞蹈活动,让学生能够参与更多集体性活动,在肢体和思想上的交流,让学生感受到其他人的关爱,学生也能逐渐恢复社会交往。学生在参加体育舞蹈练习的同时,也能根据舞蹈练习的需求,找好自身在团队中的定位,对团队产生一种归属感,转变心理障碍者的不安情绪,这对于学生心理健康将产生重要影响,也能让学生在运动中减少对自身心理疾病的想法,暂时性放松心理压力,全身心投入舞蹈练习中,逐渐打破自身的心理壁垒,懂得团队合作,不再将自身的心理压力和负担放在心上,逐渐减少自身的心理压力,提升学生的社会适应性能力,以正确的思想观念面对社会和生活上的挑战<sup>[5]</sup>。

## (四) 培养学生创新思维

体育舞蹈应用到学生心理危机干预中,不仅可以舒缓学生的心理压力,发挥出舞蹈的艺术特点,还能使学生培养出更好的思维习惯。教师在学生练习中可以让学

生掌握更多舞蹈技巧,练习相关的舞蹈动作,提升学生的创新性思维,打破固有思考方式,让学生主动参与集体运动,懂得团队协作精神,让德育充分融入到高职院校日常教学活动中。以“转身跳”为例,其中的经典动作非常具有文化和艺术价值,更加符合学生群体的审美观念,需要学生在转身的瞬间完成跳跃动作,可以帮助学生更好地练习身体灵活性,不会受到传统舞蹈练习的动作限制,可以让学生根据自身的理解,创造出更多的高水平舞蹈动作,教师则需要采用引导教育方式,其他的动作则需要学生自主完成。教师也需要根据“转身跳”的基本动作,重新设定教学方案,引入更多舞蹈艺术元素,增加动作和跳跃的观赏性,使舞蹈动作具有更强的吸引力。学生在开展舞蹈动作创新的同时,也需要根据舞蹈练习环境和背景音乐的变化,注重情感表达和心理压力释放,通过不同的舞蹈音乐节奏,提升学生的情感和意境表达<sup>[6]</sup>。例如,在练习轻松欢快的舞蹈动作时,学生可以适当增加转身的频率和跳跃的幅度,以此来表达当时的内心情感,当舞蹈处于忧郁场景状态时,则应适当降低动作频率,以此来培养学生良好的舞蹈动作创新能力,使学生的艺术性得到全面提升,起到舒缓学生心理压力的作用。

### (五) 深刻感知舞蹈内涵

情感引导可有效舒缓学生的心理压力,使舞蹈能够和学生情感产生共鸣,让学生更好地舒缓自身的心理压力,深刻感受到舞蹈所表达的艺术元素。在组织舞蹈活动中,教师可以讲述舞蹈创作背后的故事,分析舞蹈内容中的情感细节,让学生感受到舞蹈艺术的真实魅力,学生则可以将更多的精力投入舞蹈练习中。例如,在开展《长袖善舞》教学活动中,教师就可以讲解该部舞蹈练习活动的背景,让学生想象一下古代女子的生活场景,让学生自发感受到古代女子的服饰和动作,深入挖掘舞蹈艺术的内涵,通过情景思考和模拟的方式,让学生感受到舞蹈艺术的优雅<sup>[7]</sup>。教师也可以根据舞蹈中想要表达的艺术情感,引导学生思考古代女子表演舞蹈时的心理状态,结合当时的社会背景,反思古代女子受到的生活上束缚,在对比当今社会的文化习惯,通过舞蹈的创作背景感悟其中的道理。教师还要按照《长袖善舞》的动作要求,开展针对性的动作练习示范活动,让学生掌握舞蹈动作的技巧,舒缓学生的心理压力,让学生在不断

地舞蹈学习和动作练习中,树立良好的思想政治观念,感受到传统舞蹈艺术的文化价值,深入挖掘舞蹈艺术的内涵,这样才能发挥出体育舞蹈的心理危机干预优势,帮助学生转变心理压力的应对方式,为学生的未来发展奠定坚实基础。

### 结语

综上所述,由于我国体育舞蹈应用于学生心理危机干预正处于初期阶段,理论和实践案例相对较少,但应用潜力和发展空间相对较大,需要院校和社会不断加大研究和应用力度,持续改善高职学生的心理状态,使学生能够逐渐走出心理困境。教师也要深入挖掘体育舞蹈的艺术和治疗特点,充分融入德育教育理念,培养学生良好的思想价值观念,帮助学生更好地面对生活和学习中的挑战,为学生未来发展奠定良好的心理基础。

### 参考文献

- [1] 张文龙, 张文静. 高职学生心理危机预防的策略——基于接纳承诺疗法视域[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024, (09): 204-207.
  - [2] 王露. 资源取向视角下高职院校心理危机学生家校沟通的情境与策略分析[J]. 武汉冶金管理干部学院学报, 2024, 34(03): 75-79.
  - [3] 姚璐, 严佳倩, 高永美. 自媒体时代高职院校学生心理危机预警与干预研究[J]. 公关世界, 2024, (17): 24-26.
  - [4] 胡祖兴, 张家俊. 积极心理学视角下高职学生心理危机预防模式研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024, (05): 195-198.
  - [5] 胡蓉, 陈若曦. 积极心理学视域下高职学生心理危机及干预机制研究[J]. 山西青年, 2024, (06): 193-195.
  - [6] 林雪. “三全育人”视角下高职学生心理危机的早期发现与科学干预路径探析[J]. 心理月刊, 2023, 18(21): 199-201+232.
  - [7] 程丽昕. 互联网背景下高职学生心理危机预防和干预的策略研究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2023, (08): 168-170.
- 基金项目: 2024年度江苏省教育科学规划课题,《五年制高职学生心理危机干预中“校医社”合作模式构建研究》(编号: B-b/2024/02/34)。