

跳舞何以疗愈身心？

在今年教育部发布的《普通高等学校本科专业目录（2025年）》中，“舞蹈治疗”被正式列入新增的29个本科专业之一，首个布点设在南京特殊教育师范学院，并已于今年启动招生。

光听名字，您可能会好奇：舞蹈为何能够用于治疗？它与传统舞蹈艺术有何不同？这个领域有哪些新兴的就业机会？带着这些疑问，记者进行了采访。

“让身体成为一种被看见的语言”

“能不能用一个词或一句话，表达你最近的身心状态？”

在南京特殊教育师范学院的一节舞蹈治疗课上，舞蹈治疗教研室主任刘珊珊一边轻声抛出问题，一边用舒缓的动作引导学生放松身体。

“舞蹈治疗与传统舞蹈教学有着本质区别。”刘珊珊介绍，传统课堂侧重于动作的规范与美感，舞蹈治疗则以身体为表达媒介，不设固定动作标准，也不评判美丑，“而是在包容的环境中，让身体成为一种被看见的语言。”

在课堂上，学生通过探索动作背后的心理状态，学习如何读懂身体的语言。以“镜像练习”这一经典技法为例，参与者两人一组，通过模仿对方的动作、表情乃至呼吸，全身心地感知对方的情绪与需求，在互动中搭建起理解与共情的桥梁。

刘珊珊介绍，舞蹈治疗是一门融合心理学、舞蹈、医学与康复科学等多个领域的交叉应用型学科，它以肢体动作为沟通媒介，通过系统性干预，帮助调节个体的心理状态、改善情绪、提升社交能力，最终促进身心整合与健康发展。

“舞蹈治疗不追求动作的优美或标准，而是通过科学的身体引导，帮助人们表达、翻译那些难以言说的情绪，达到重塑身心的目的。”南京特殊教育师范学院音乐与舞蹈学院

长张强介绍，舞蹈治疗的适用群体非常广泛，既包括孤独症儿童、阿尔茨海默病患者、社交焦虑者等特需群体，也涵盖可能面临情绪困扰的普通大众。通过即兴动作、呼吸律动、镜像练习等方式，舞蹈治疗能有效帮助他们释放压抑、修复心理创伤。

从学科源流看，舞蹈治疗起源于20世纪40年代的欧美，最初被应用于患有精神分裂症的退伍军人的康复治疗。张强介绍，美国舞蹈治疗协会曾将舞蹈治疗定义为“一种运用舞蹈或动作过程以促进个体情绪、身体、认知和社会整合的心理疗法”。20世纪90年代，通过舞蹈家伏羲玉兰等的引介，这一学科逐步传入中国。如今，包括舞蹈、音乐、绘画等在内的多种表达性艺术治疗形式，已在全球多个国家系统化应用。

“改变不易量化，却真实可感”

在音乐声中即兴起舞，不仅活动身体，还释放焦虑，就像给心灵做了一次“SPA”……舞蹈是如何疗愈身心的？

刘珊珊解释，舞蹈的作用可从“治疗”与“疗愈”两个层面来理解。“治疗”主要面向有明确医学诊断的群体，如孤独症、脑瘫等功能性障碍患者，舞蹈作为一种干预手段，能够为其康复过程提供有效支持；而“疗愈”更针对那些并未罹患特定疾病但长期受情绪困扰的个体，例如情绪压抑或心里低落者，舞蹈成为他们释放压

力与情绪疏导的通道。

在教学实践中，舞蹈的疗愈效果体现得尤为明显。刘珊珊举例说，学生们在课程开始前对自己的身体状态评分往往只有3—4分，而经过一系列舞动活动之后，许多人主动表示自身状态提升至8—9分。从学期初到期末，他们能清晰觉察到自身身心状态的积极变化。

“作为大学生，我们也常感到焦虑，但刘老师的课能让我们放松下来。”南京特殊教育师范学院学生胡成煜说，“现在年轻人普遍精神压力较大，我个人觉得，舞蹈治疗是一种非常有效的缓解方式。”

在刘珊珊看来，身体是潜意识的地图。舞蹈治疗通过肢体动作将内在情绪与心理状态意识化，从而帮助个体实现自我觉察与情绪疏通，具有独特的疗愈价值。

“一位全盲学生给我留下了深刻印象。在课堂上，他能够通过象征性动作传递内心的情感，跨越视觉的障碍，与我建立起心与心的连接。”刘珊珊说，“他先以动作表达内心真实的想法，再通过语言和我分享。在这个过程中，他实现了从外显表达到向内觉察的转变，这也正是我希望达成的教学目标。”

在她看来，舞蹈治疗的疗愈性不在于实现对某种疾病的治愈，更多是帮助个体去实现情绪的疏通、自我探索与心理成长。“这种改变不易量化，却真实可感。”刘珊珊说。

“先认识自己，再帮助他人”

舞蹈治疗专业为何首先在南京特殊教育师范学院布点？

张强介绍，学校在特殊教育领域有着40多年的积淀，早在十几年前就开设了“舞蹈疗愈”相关课程，并将其作为舞蹈学（师范）专业的特色课程，在实践中不断完善。7年前，学



▲南京特殊教育师范学院的老师使用彩虹伞进行舞动团体辅导。

校成立了专门的舞蹈治疗实验室，逐步构建起“舞蹈教育+舞蹈康复”的特色人才培养模式。

在多年的实践中，教师们见证了学生通过专业训练成为身体语言的“翻译官”与倾听者，也见证了舞蹈带来的改变：孤独症青少年通过律动逐渐打开心扉，帕金森患者迈出连贯的步伐……

刘珊珊介绍，在课程设置上，学生需要系统学习心理学知识，如普通心理学、发展心理学、异常心理学等课程，同时学习舞蹈解剖生理学、舞蹈治疗学基础等专业基础课程，还要掌握现代舞、即兴舞蹈及拉班动作分析等专业技能。其中，拉班动作分析作为系统记录与解读人体动作的方法，是新专业的核心课程之一。通过一系列课程，学生能够深入理解身心互动机制，掌握从评估到干预的完整工作流程。

张强介绍，在人才培养方案的制定中，学校特别注重对学生“具身认知”理念的培育，强调学生应在专业学习中深化自我觉察，通过个人体验认识自己，进而更好地服务特殊群体，真正实现“先认识自己，再帮助他人”的成长目标。

在大学4年培养过程中，学校还会为学生提供见习、实习等相关实践机会。大四上学期，学生会进入相关医疗机构、康复机构、特殊教育学校、社区康

养机构等进行实习。目前，学校已与南京脑科医院、南京儿童医院、鼓楼医院等多家机构建立合作关系。

受访者表示，从学科建设的宏观视角看，我国的舞蹈治疗专业仍处于起步阶段，在课程体系构建、人才培养模式设计及与社会需求衔接等方面，仍需持续探索与完善。

“应用潜力与发展前景十分广阔”

“尽管舞蹈治疗在我国仍属新兴领域，但在社会压力增大、健康意识提升及特教事业发展的多重推动下，其应用潜力与发展前景十分广阔。”刘珊珊说。

“舞蹈治疗是一个融合文、理、医、艺、技的跨学科专业，发展前景非常广阔。”张强介绍，在医疗康复领域，毕业生可以在综合医院参与身心疾病康复治疗，在脑科或精神专科医院对患者进行焦虑症、创伤后应激障碍的辅助治疗；在教育领域，可以在特殊教育学校帮助孤独症儿童发展并提高社交能力，还可以在普通中小学设计情绪管理类课程，支持学生心理健康与发展；可以在养老服务中心、社区康养机构，帮助老年人延缓认知退化；还可以为企事业单位服务，为处于高压状态的工作者设计减压方案，或者成为自由舞蹈治疗师、艺术治疗师等。

（王美华）

心理学小课堂

青少年情绪波动，家长可从3方面观察

当青少年出现心情低落或烦躁时，家长们应如何区分这是正常的情绪波动，还是心理问题？安定医院院长徐广明提醒广大家长，可以从3个方面进行观察和判断。

首先，要看情绪的“持续时间”和“背景原因”。正常的情绪波动，往往是“事出有因”，比如考试没考好、和同学闹了矛盾，通常数日内可自行缓解。但如果孩子这种低落、烦躁的情绪持续2周以上，几乎天天如此，并且与具体事件关联不大，这时候家长就要加以重视。

其次，是看孩子的“社会功能”是否受损。简单说，就是看他能不能维持正常的学习和生活。一个孩子虽然情绪波动，但还能坚持上学、完成作业、和朋友交往，这就还在正常范围内。但如果情绪问题已经明显干扰了他的正常功能，比如成绩突然大幅下滑、不愿去学校、把自己关在房间里完全不社交或者过去喜欢的运动、爱好现在全都放弃了，连基本的作息都乱了，这就强烈提示问题可能已超越了情绪波动范畴。

最后，要密切关注孩子有没有“极

端言行”，这是最需要警惕的信号。如果孩子经常提到“活着没意思”“想消失”之类的话，或者家长发现了自伤、自残的行为，必须立即行动，寻求专业的医疗帮助。这已经不是“情绪问题”，而是“危机信号”。

需要特别说明的是，“抑郁情绪”“抑郁症状”再到“抑郁症”，是3个不同层次的概念。抑郁情绪是每个人都会有的正常反应，一般不影响正常生活。抑郁症状则更严重一些，孩子可能会持续情绪低落、睡不好、吃不下、总往坏处想，已经开始影响

学习和社交了。但在这个阶段，通过积极的干预和调整，很多孩子是可以恢复的。而当这些症状变得非常严重，持续足够长的时间，并且造成显著的功能损害时，就可能达到了抑郁症的医学诊断标准，需要接受系统治疗。所以，如果家长确实担心孩子可能患上抑郁症的话，应该及时寻求专业帮助，带孩子到正规医疗机构的精神心理科或心理门诊，进行科学的评估。早发现、早干预，是对孩子最好的保护。

（李文博）