

# 土风舞在大学生健康领域的应用研究

——以莆田学院土风舞社为例

何晓斌<sup>1</sup> 郑若宜<sup>2</sup> 蔡政忠<sup>1</sup>

1. 莆田学院管理学院医疗健康产业管理学系, 莆田;

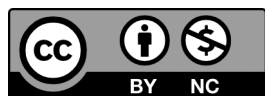
2. 莆田学院外国语学院土风舞社, 莆田

**摘要** | 大学生群体作为社会发展的坚实力量, 他们的身心健康是国民健康的重要组成部分。现阶段以来, 大学生由于学习环境模式转变、学业压力大等因素出现的身心问题已经在社会中普遍存在。随着教育的不断深入, 大学生身心健康也随之引起重视, 也成为高校对学生健康管理的重要思考点。研究表明, 土风舞对大学生健康有着积极的影响。本文以莆田学院土风舞社为例, 就土风舞对大学生健康问题影响作进一步的研究, 加以证实土风舞对大学生健康的积极意义, 为高校管理学生健康提供参考建议。

**关键词** | 土风舞; 莆田学院土风舞社; 大学生; 身心健康

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近年来, 大学生的健康问题逐渐引起社会关注。中共中央、国务院《“健康中国2030”规划纲要》指出, 健康是促进人的全面发展的必然要求, 是经济社会发展的基础条件<sup>[1,2]</sup>。要全面增强学生体质和意志品质, 培养身心健康的新一代是国务院在《国家教育事业发展规划“十三五”规划》所提出的<sup>[3]</sup>。1990年WHO对健康的阐述是: 在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。大学生作为国家建设发展的主力军, 是国家的未来和希望, 其健康水平是国民健康的重要组成部分, 受到家庭、学校等多方重视。

此外, 大学是学校健康教育的最后阶段, 对于即将步入社会的大学生身心健康的自我完善和发展至关重要。由于大学生受中学应试教育的影响, 健康知识相对匮乏, 而大学阶段又是他们极其关键的生理发展和心理变化以及世界观、人生观、价值观形成的重要时期, 因此健康问题的提出及解决非常重要<sup>[4]</sup>。

近年来, 大学生因不适应大学生活、课业繁重、未来就业等压力导致焦虑抑郁等心理问题、社交能

通讯作者: 郑若宜博士, 莆田学院外国语学院英语专业教师, 莆田学院土风舞社团长。研究方向: 英国文学、西洋舞蹈艺术。E-mail: ruohyi88@aliyun.com。

文章引用: 何晓斌, 蔡政忠. 土风舞在大学生健康领域的应用研究——以莆田学院土风舞社为例 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3(9): 987-1006.

<https://doi.org/10.35534/pc.0309114>

力差以及各种不良生活方式的几率不断攀升，结合笔者在莆田学院土风舞社社团中经历，故本文拟采用土风舞作为改善大学生健康问题的途径。

## 1 我国大学生健康现状

### 1.1 大学生健康困扰类别呈现多样化

2019年10~11月，中国青年报社联合丁香医生，在全国40余所高校，随机选取不同城市、不同年级的12117名大学生，采用分层抽样和小组访谈相结合的方法，调研了他们的健康态度和生活方式<sup>[5]</sup>。如调查报告显示，大学生身体健康自评分为7.1分，心理健康自评分为7.6分，整体的身心健康自评水平良好。

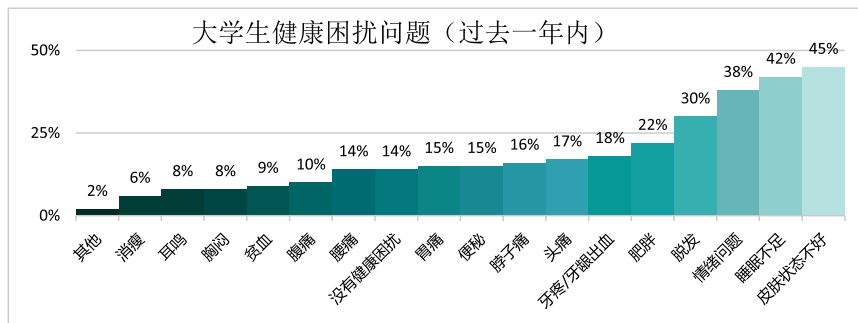


图1 2020年大学生健康困扰问题柱形图 (过去一年)<sup>[5]</sup>

Figure 1 Bar chart of health problems of College students in 2020 (past one year)<sup>[5]</sup>

在大学生过去一年的健康困扰问题中，皮肤状态(45%)、睡眠不足(42%)、情绪问题(38%)是目前大学生最为关注的健康问题，而其他健康问题类别，如身体机能的疾病以及生理性疼痛等健康问题数量上较为平均。没有健康困扰的人群仅仅占了14%。大学生健康困扰问题类别从整体上呈现多样化。

### 1.2 大学生心理健康困扰以学业压力为主

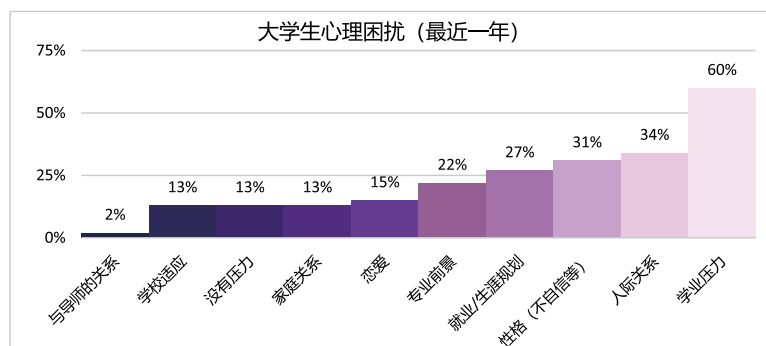


图2 2020年大学生心理健康困扰柱形图 (最近一年)<sup>[5]</sup>

Figure 2 Histogram of Mental health distress of College students in 2020 (latest year)<sup>[5]</sup>

在大学生近一年的心理困扰中，学业压力占到了60%，是造成大学生心理压力的主要原因。其余按照数值大小依次排列，分别是人际关系（34%）、性格（不自信等）（31%）、就业/生涯规划（27%）。没有心理困扰压力的大学生仅仅占了13%。

如图3所示，91%的大学生会尝试排解压力，其中大学生最常用的压力解决方式则是转移注意力（51%）以及向同学或朋友倾诉（45%）。但是若转移注意力的载体不对，如以互联网电子产品作为注意力转移媒介，如若过度使用则会致使大学生陷入健康问题的恶性循环。而舞蹈作为转移注意以及健康放松方式，不仅可以有效缓解情绪、睡眠等身心问题，还能习得舞蹈技能，了解土风舞舞蹈背后的风土人情、文化习俗，开阔视野，对改善大学生健康具有重要的意义。

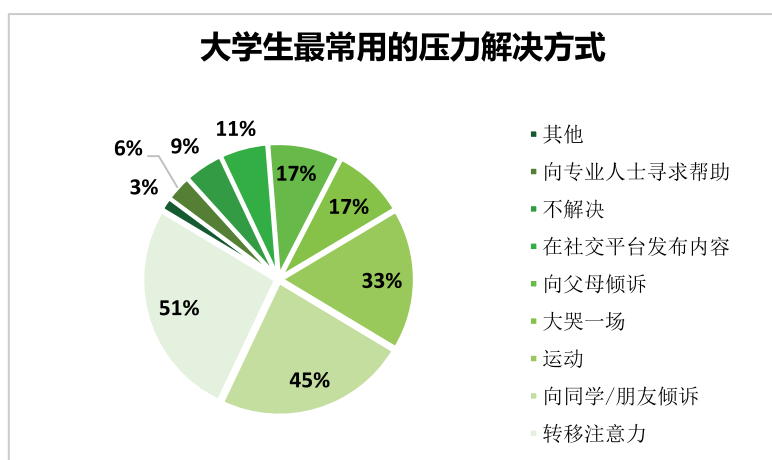


图3 2020年大学生最常用的压力解决方式<sup>[5]</sup>

Figure 3 The most commonly used pressure solutions for College students in 2020<sup>[5]</sup>

### 1.3 大学生健康问题成因分析

大学生活是学生脱离高中应试教育，在有一定独立性的大学象牙塔中度过的校园生活。学生在高中以高考分数的提高为奋斗目标，一切以学习为主的社会普遍观念，校园社团或部门活动的内容少、形式敷衍，让学生在自理能力、自我排解、身心放松、生活适应等方面的能力大大被削弱。

高中时期，学习成绩是高中生的主心骨，夜以继日的伏案学习使得学生身体素质有所下降。从高中过渡到大学，学生还大部分保留着高中时期的生活习惯，锻炼的自主意识较为缺乏，且常需要一段时间去适应大学生活的节奏、教师创新教学和课业布置内容等。

除此以外，大学不比高中时大家都专心于学习之上，大学需要处理更多人际关系，包括舍友、同学、学长学姐、老师等等。大学作为学生即将进入社会的过渡阶段，人际关系也逐渐有复杂化的趋势。

大学生活很大程度上让学生脱离原生家庭，磨练他们自身的自主生活以及环境适应能力。有些同学缺乏自律性和时间观念，常常需要父母的不断督促，待他们进入到大学后，无人管束的生活让他们不断放纵自我，极易在大学生生活中迷失自我，养成不良习惯，不仅学业一落千丈，更沉迷于电子产品或其他诱惑中，影响正常的学生作息生活。而部分同学对目标院校或高校环境有着心理落差，在离开家庭庇护独自面对校园生活的过程中，难免遇到磕磕碰碰，需要时间来过渡，严重则影响学生心理素质。

## 2 土风舞概述

### 2.1 土风舞含义以及舞姿细分

张庆三与陈芳枝在1970年《土风舞之路》中,对土风舞的具体定义:自然形成,在地理、历史、气候、文化、生活、风俗、思想等因素孕育影响下,经长时间演变,致具备民族、地方特色、为地区人民深爱、融为生活的舞蹈<sup>[6]</sup>。

须文宏于2013年在《民俗舞蹈欣赏》中,对土风舞舞姿划分为<sup>[7]</sup>:手足位置、个人舞姿、链状或圆环牵手、搭肩、前摇篮、后摇篮、握腰带和双人舞姿。其中双人舞姿包括闭式舞姿、牵内手舞姿、面对面牵双手舞姿、舞者并肩同向舞姿、舞者面对面舞姿以及其他舞姿。这些舞姿是土风舞舞蹈的最根本基础,而土风舞也是所有舞蹈的基础,现代的许多新兴舞蹈种类都是在土风舞舞蹈的基础上加以新的元素和创新,例如体育舞蹈、国标等。

根据土风舞的定义我们就可以知道,土风舞舞蹈所涵盖的种类多样。福建省莆田学院土风舞社所教学的土风舞,其所涉及的地区可大致分类为巴尔干地区、欧洲、亚洲等地区,而种类则包括拉丁、恰恰、华尔兹、扭扭以及其他各国各地区民族舞蹈等。

### 2.2 莆田学院土风舞社

莆田学院土风舞社创立于2005年4月,是一个集艺术、文化、娱乐为一体社团。社团以极具特色的土风舞舞蹈,为学生尊重、了解并欣赏世界各民族文化提供了途径,开阔学生的眼界。莆田学院土风舞社指导老师——Florence(中文名:郑若宜)老师在大学期间就在社团管理方面有丰富的经验,并曾先后留学英国、新西兰、美国。也正因如此,莆田学院土风舞社不单单只是一个舞蹈社团,其立足于土风舞舞蹈,体会各国风土民情。在Florence老师的带领之下,莆田学院土风舞社的社员们以舞会友,脚踩百州,心怀群国,徜徉在知识与文化的海洋中。

莆田学院土风舞社的社团宗旨是“一定要快乐哦!”正是如此,对土风舞社而言,它不在乎社团规模的大小,也不要求社员需要舞蹈功底或者舞蹈有多么精进,而是更加注重每个人的喜悦以及脚踏实地、坚持不懈的精神。土风舞不受固定场地的限制,昼夜皆可跳,男女老少皆宜,在舞蹈与活动中促进舞伴、邻伴之间的友谊,并了解以及体会各国各地区的舞蹈和民俗。通过舞蹈来达到运动健康的效果,学习舞蹈以及日常礼仪,并受到舞蹈艺术与美的熏陶,这就是它不同于一般社团的原因。

在土风舞社大大小小的社团活动中,除了舞蹈学习,我们深入了解中国传统节日,传承中华文化,玩传统游戏,品传统美食,在乐中学,学中乐。社团为来自五湖四海的同学搭建起一个以舞蹈会友、人际网扩展,团队意识与凝聚力增进的平台。

## 3 土风舞对大学生健康的影响

舞蹈动作主要运用手、脚以及其他身体部位之间的配合,但除此以外,舞蹈动作姿势的展现还与大脑密切相关。Brown和Karpati的研究表明,舞蹈是人类最原始的交流 and 表达方式之一,是身体能够进行的同步活动之一。跳舞涉及到感知和表演节奏:当一个人听到音乐时,它的记忆方式是用手指、手、脚、身体或大脑思考来标记的;通过动作、节奏、情绪和手势表征融合的舞蹈,是这种无意识同步的内在条件<sup>[8]</sup>。

## 3.1 舞蹈与大脑

### 3.1.1 舞蹈动作对大脑的影响

舞蹈动作、舞姿的展现都是由大脑所控制，通过不断的练习，动作可以被很好地展现出来。而在舞蹈动作的不断练习过程中，也影响到了我们的大脑。舞蹈整合了一些大脑的功能，比如与动觉相连的功能（对自己身体动作的感知），音乐性（对声音的诠释）和情感（音乐和动作表达的程度）<sup>[8]</sup>。

舞蹈练习可以诱导表达性大脑可塑性。通过舞蹈，能够使大脑发生变化，其中结构变化包含海马体体积增加、左侧中央前区灰质体积、海马旁回以及白质完整性，对学习和记忆、大脑信息处理、沟通不同脑区的灰质（神经元）、在神经元间传递动作电位以及大脑认知和情绪有重要作用。大脑功能改变包括认知功能的改变，如记忆力的显著改善、注意力，以及平衡、心理社会参数和改变的外周神经营养因子<sup>[8]</sup>。

舞蹈加强大脑半球的通信联结。Rehfeld 等人在 2018 年的一项为期 6 个月的舞蹈项目研究中，与运动组相比，舞蹈家的胼胝体明显增加。胼胝体承载着最大的连合纤维，负责大脑两个半球之间几乎所有的通信交流<sup>[8]</sup>。而舞蹈可以加强大脑半球之间的连接和互动，不同的运动、身体感觉和认知区域为了完成舞蹈这一复杂任务而必须进行交流。

舞蹈帮助大脑控制身体平衡与协调能力。视觉系统、体感系统和前庭系统是舞蹈运动行为维持人体姿势和平衡的重要因素。Crotts 等人在 1996 年的研究以及 Sofianidis 等人于 2009 年的研究已经证明了舞蹈对平衡和姿势有益<sup>[8]</sup>。舞蹈强调视听集成，而不是视觉感知本身<sup>[9]</sup>。因此，人在舞蹈过程中，运用到的是大脑对视觉与听觉的复杂集成系统，有益于大脑控制身体协调以及人体系统的姿势和平衡。

### 3.1.2 音乐对大脑的影响

此外，音乐在舞蹈过程中也发挥着极其重要的作用。舞蹈过程，也是人对音乐节奏、节拍做出的舞蹈姿势的反应。人在舞蹈过程中，无形受到音乐的训练。Gooding 等人于 2014 年的一项调查表明，更高水平的音乐训练可能与认知储备的增加有关。认知储备的概念被认为是预防神经系统疾病和认知衰退的关键因素。影响认知储备的因素，如舞蹈练习，可能会抑制或延缓神经系统疾病本身的发展<sup>[8]</sup>。

音乐使大脑中负责集中注意力、做出预测和更新记忆的区域活跃起来。大脑活动的高峰出现在音符之间短暂的沉默期间，这触发了大脑细胞和负责发展敏锐记忆的神经元。音乐和大脑功能之间的联系始于生命早期，但会持续到成年。音乐可以提高创造力。印度拉格音乐被认为可以刺激听者身体的“脉轮”来执行创造性的任务。大多数类型的音乐通过刺激大脑中枢的反应，在提高创造力方面起着至关重要的作用<sup>[10]</sup>。

## 3.2 舞蹈影响个体健康

大脑通过舞蹈动作、舞蹈音乐而被活化以后，进而影响到人体的整体健康水平，其影响方面如下：

### 3.2.1 情绪调节

在吴琼 2019 年对 150 名大学生的研究中，通过进行体育舞蹈运动锻炼，有 54.0% 的大学生在情绪方面得到了明显改善<sup>[12]</sup>。这是因为人在舞蹈运动过程中会产生多巴胺，这是一种神经传导物质。它传递兴奋和开心的信息，是一种正向的情绪物质。除了改善情绪外，它还能增加幸福感以及提高注意力。这就是人在运动后感觉愉悦的原因之一。舞蹈能够释放舞者的心理压力，让舞者融入到音乐和舞蹈中，对于大学生而言是一种有效排解压力以及调节情绪的运动方式。

### 3.2.2 提高记忆力与计划处理能力

舞蹈运动能让大脑更快地学习，事先进行高强度训练的受试者，学习词汇的速度，比久坐不动的受试者快 20%。这是由脑源性神经营养因子（简称 BDNF）的蛋白质引起的。BDNF 有助于维持现有神经元的活力，并促进新神经元，以及突触的生长和分化，它活跃于在大脑中的海马体皮质，这是学习、记忆和高级思维至关重要的基础前脑区域。

舞蹈对人脑的明显影响可以解释为舞蹈能同时促进多种能力的发展，包括空间取向、运动协调、平衡、耐力、互动和交流<sup>[9]</sup>。同时，舞蹈能增加颞叶和前额叶的活动，这些活动负责改善记忆力、多任务处理和计划的能力，以及提高注意力<sup>[10]</sup>，对大脑的结构和功能有重要的意义。

在舞蹈过程中，需要运用记忆、计划能力以及和舞伴合作的可能，这些因素都是让大脑保持健康所需要的挑战。人们早就知道，运动能产生内啡肽，这可能是观察到的运动者情绪改善的基础；舞蹈也提供了同样类型的情绪提升反应。根据 Verghese 等人 2003 年的研究，舞蹈与预防阿尔茨海默氏症和其他形式的老年痴呆症有关。在他们长达 21 年的研究中，发现每周阅读、跳舞、玩棋类游戏和演奏乐器的 75 岁老人患痴呆症的风险降低 7%。那些每月至少参加 11 次这些活动的人患痴呆症的风险降低了 63%。Verghese 等人将此归因于舞蹈音乐吸引了舞者的思维<sup>[10]</sup>。

### 3.2.3 提升学习注意力和专注力

运动时会产生大量的多巴胺、血清素和去甲肾上腺素，这三种神经传导物质都和学习有关。做事磨蹭、拖拉，是由于去甲肾上腺素和多巴胺这两种神经递质失调导致的。人只有到最后一刻压力巨大的时候才会释放多巴胺和去甲肾上腺素，这正是很多人直到最后一刻才去写作业做事情的原因。而通过运动和舞蹈，可以很好的调节这些神经递质的水平。提升专注力与注意力。

### 3.2.4 增强灵敏度与肢体协调

舞蹈为研究大脑如何整合运动和声音提供了一个独特的模式。舞蹈的复杂动作需要不同的运动、体感和认知大脑区域<sup>[8]</sup>。在学习跳舞时，参与者需要记住老师的口头指示。舞蹈学习能构成视听整合的刺激，因为舞蹈涉及到视觉、感觉和听觉输入的多感官刺激。例如，舞蹈演员在听音乐时必须通过视觉观察和感觉自己的动作，并将这些信息整合在一起<sup>[9]</sup>。舞蹈使得大脑接受感官刺激的信息整合，能有效提高感官以及个体的反应灵敏度。舞蹈练习以及灵敏度的提高可以带动个体肢体协调能力的提升。

### 3.2.5 增强肌力、耐力、心血管系统以及心肺功能

舞蹈锻炼的好处包括增强肌肉力量和张力，增加耐力，平衡和空间意识，以及一种总体的幸福感。大多数舞步的侧身动作有助于加强骨骼负重，如股骨、胫骨和髌臼。交换步等动作可以让下背部、臀部关节和韧带进行全方位的运动，增加肌肉张力，改善身体形态，从而有助于预防下背部问题。

舞蹈是一种非药效学的、廉价的干预手段，可以方便有效地进行。根据步行距离（计步器的步数测量），连续的舞蹈动作可以在一小时内消耗 200-500 卡路里的热量。舞蹈强度的不同对心血管调节的影响也有所不同。此外，根据 2013 年 Kattenstroth、2017 年 Muller 等人的研究，舞蹈过程中结合体育锻炼和感觉富集，如感觉信息和运动控制的整合，可能比标准的健身计划更有优势<sup>[8]</sup>。美国的医学家 COOPER 证明，身体练习时心率超过 150 次/分，且持续 5 分钟以上，就能有效地改善心血管系统，提高耐力素质。加拿大学者利格对 22 名体育舞蹈的女大学生进行测试，连跳 3 种基本的牛仔舞，时间 2 分钟，最高心率可达 210 次/分，最低心率为 187 次/分。又将参加舞会的男生、女生作为测试对象，每跳 15 分钟迪斯科

舞的吸氧量,男生为31.21公斤/分,女生为28.11公斤/分钟。分别相当于最大耗氧量60%–70%<sup>[11]</sup>。

同时,人体对音乐也有反应;如果节奏是欢快的,个体的自主系统就会做出心跳和呼吸加快的反应。当音乐更加放松和柔和时,身体的自主系统会做出减缓身体功能的反应,如心跳和呼吸的减缓。此外,身体往往不考虑个体对特定类型音乐的喜好,能对任何音乐的节奏做出反应。在短暂的不听音乐之后,身体的自主系统会恢复到低于接触音乐之前的基准水平<sup>[10]</sup>。

### 3.2.6 增强社交能力,心理疾病预防

舞蹈承载着社会化的部分,人们聚在一起跳舞,并在这个过程中与其他舞者建立联系,这是独自运动所没有的。舞蹈是一种身心体验,可以增加大脑的血液供应,提供一个释放情感表达的出口,增强创造力。在社交方面可以降低压力、抑郁和孤独。参与者在舞蹈时,似乎忘却紧张和压力,而沉浸在舞蹈中。

舞蹈可以有效提高大学生心理健康水平。在吴琼<sup>[12]</sup>2019年对150名大学生的研究中,通过进行体育舞蹈运动锻炼,有54.0%的大学生在情绪方面得到了明显改善,有56.0%的大学生在压力方面得到了显著缓解,有50.7%的大学生在人际关系方面得到了增强。这是因为在体育舞蹈锻炼过程中,学生的身体会产生脑啡肽,进而刺激其下丘脑,使得大学生产生愉快、轻松的感受<sup>[12]</sup>。

## 4 关于土风舞对大学生健康影响的问卷调查与访谈

### 4.1 土风舞对大学生健康影响问卷的基本情况

#### 4.1.1 调查目的

本次问卷,旨在根据现阶段大学生在生活中出现的种种健康以及心理困扰,调查土风舞作为大学生健康管理的途径,研究土风舞对大学生健康是否存在积极影响以及价值必要性。

#### 4.1.2 调查对象

本次问卷的调查对象为参加过莆田学院土风舞社的150名在校大学生和毕业生。由于毕业生也曾是大学生,将毕业生纳入调查对象,不仅扩充了样本容量,还使调查结果更具可靠性。

#### 4.1.3 调查内容和问卷设计

调查内容:内容包括五大部分,第一部分(6题)是受调查者的基本信息,即性别、年级、对土风舞的动机与喜好以及活动参与频率的摸底问题;第二部分(4题)是受调查者的健康状况摸底,包括被调查者最近一年里主要的心理困扰、健康困扰、通过土风舞是否改善其健康状况以及常用的压力排解方式;第三部分(3题)是被调查者加入土风舞社后对自身的思考与反馈,包括其加入土风舞社后学习到知识、技能以及价值性。第四部分(5题)是被调查者对跳土风舞后的健康自检,包括情绪与压力调节、学习能力、身体机能、性格社交。第五部分(1题)是关于土风舞大学课程设置建议。

问卷设计:采用自编测试性问卷,共19个题目,问卷由五大部分组成,基本信息的采集部分和健康状况、思考与反馈、健康自检以及课程设置建议。

本问卷回收后,运用Excel软件完成数据统计和分析,最后得出调查所需数据。

#### 4.1.4 问卷发放和问卷回收

采用线上问卷形式,计划发放问卷150份,预计回收100份,实际回收问卷144份,其中实际有效

问卷 144 份，有效问卷率 100%，受测者中，男生总 53 人，占被调查学生总数的 36.81%，女生总 91 人，占 63.19%，如图 4 所示：

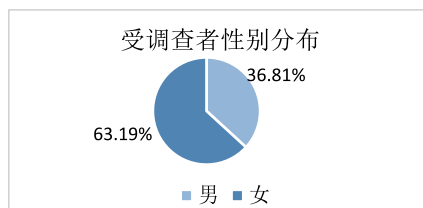


图 4 受调查者性别比例分布图

Figure 4 Distribution of gender ratio of respondents

在被调查的群体中，大一学生占 9.72%，大二学生占 29.86%，大三学生占 4.86%，大四学生占 11.11%，已毕业 44.44%。如表 1 所示：

表 1 受调查群体年级比例分布表

Table 1 Grade proportion distribution table of the surveyed groups

年级	人数	比例
大一	14	9.72%
大二	43	29.86%
大三	7	4.86%
大四	16	11.11%
已毕业	64	44.44%

## 4.2 土风舞对大学生健康影响状况

### 4.2.1 动机与喜好

如图 5 所示，在莆田学院土风舞社受调查人群中，对于问题“我喜欢跳土风舞？”78.47% 的人表示很符合，认为比较符合的占比达 18.06%，不太符合占 2.78%，完全不符合占 0.69%。

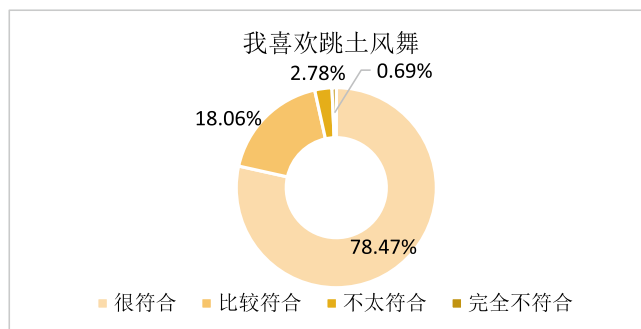


图 5 受调查群体对土风舞的喜好分布图

Figure 5 Preference distribution of the investigated groups for folk dance



如图6所示,对于问题“报名加入土风舞社的主要动机是?”可以看出,68.75%的人群是被土风舞社所吸引而加入。因对舞蹈有兴趣而加入的人群占到18.75%,以有益健康为目的而加入的群体占8.33%,没有想法,被说服加入的群体仅仅占到4.17%。

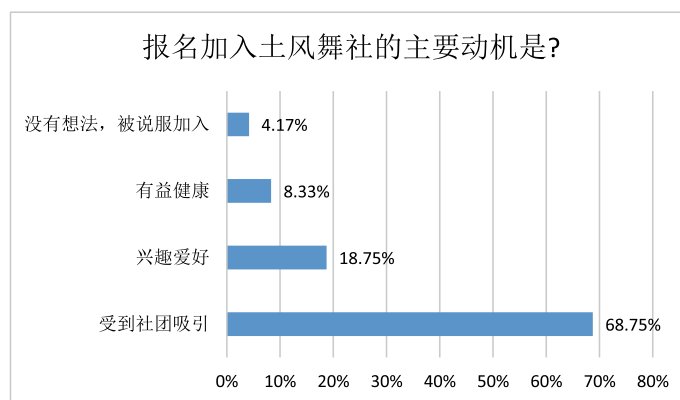


图6 受调查群体加入土风舞社的动机分布图

Figure 6 Motivation distribution of the investigated groups to join local folk dance clubs

土风舞舞蹈种类多样,社团活动有趣氛围好,在大学生社团中具有独特性,对于初入校园的大学生而言,都是一种新兴的尝试,足够引起大学生的好奇心以及活动参与度。

#### 4.2.2 活动参与频率

如图7所示,本题“大学期间,你实际跳土风舞(参加社团活动等)的舞龄是?”主要考察大学生的舞蹈的参与频率,为后续土风舞对大学生健康影响提供可信赖的基础。

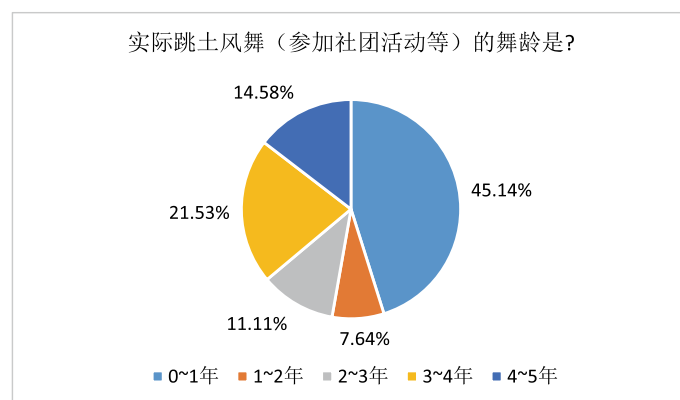


图7 受调查群体跳土风舞的舞龄分布图

Figure 7 Age distribution of folk dance of the investigated groups

如图8所示,本题“加入土风舞社后,我能坚持参加每周的社团活动”考察社员参与社团活动的频率,可以看出“总是参加社团活动”“经常参加社团活动”“有时参加社团活动”的总比例达91.67%，“从不参加社团活动”的比例仅占0.69%。为本问卷的调查目的提供可信赖依据。

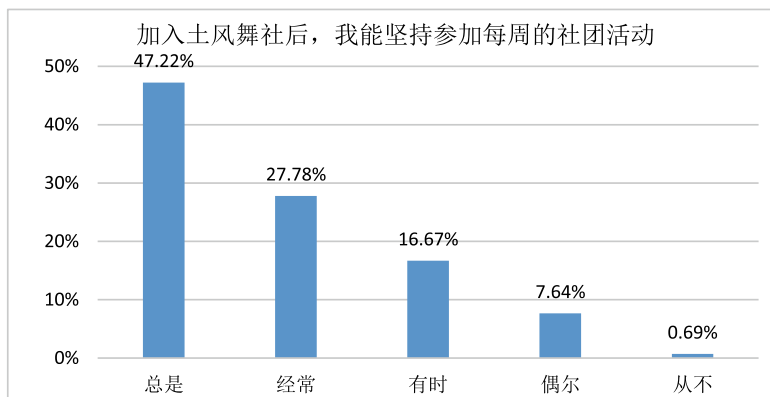


图 8 受调查群体坚持参加社团活动频率分布图

Figure 8 Frequency distribution of the investigated groups insisting on participating in club activities

如图 9 所示，本题“最近一年里，你主要的心理困扰是？”，对于在校生而言，排名前三的分别是学业压力（35%），就业/生涯规划（22.5%），性格（不自信等）（16.25%），其中没有压力占 7.5%。

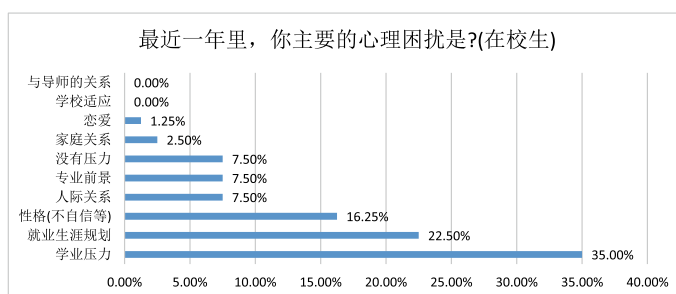


图 9 受调查群体在校最近一年内的主要心理困扰分布图

Figure 9 Distribution map of main psychological distress of the surveyed students in the last year

如图 10 所示，本题“最近一年里，你主要的心理困扰是？”，对于毕业生而言，数据最高的是工作压力，其占据 56.25%。可以得出毕业生踏入社会，过半数人都处于工作压力中。

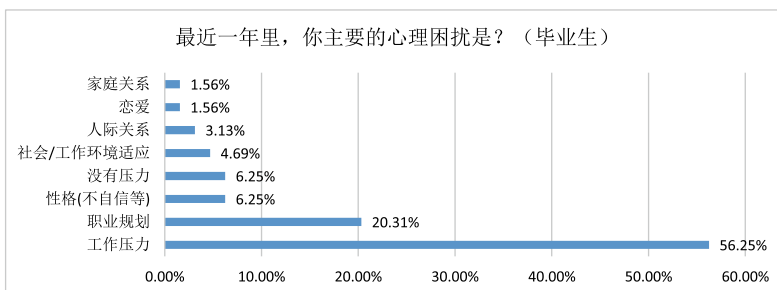


图 10 受调查群体毕业生最近一年内的主要心理困扰分布图

Figure 10 Distribution of major psychological distress of graduates in the recent year

如图 11 所示，本题“过去一年内，你主要的健康困扰问题是？”没有健康困扰占据 34.72%，情绪问题 31.25%，睡眠不足占据 22.92%。可以看出该群体中认为自己没有健康困扰的占据主要部分，情绪问题次之。

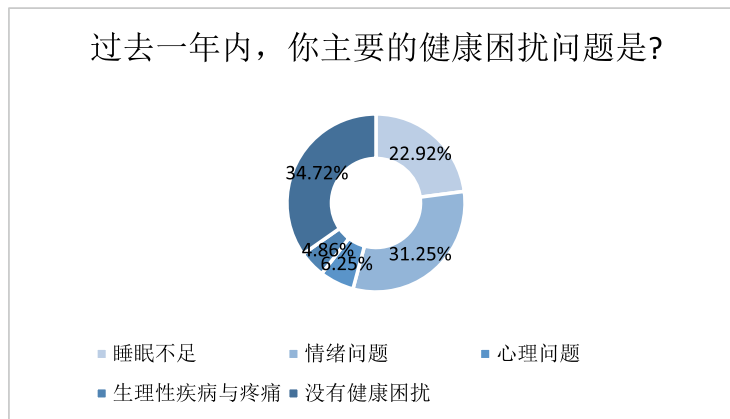


图 11 受调查群体毕业生最近一年内的主要心理困扰分布图

Figure 11 Distribution of major psychological distress of graduates in the recent year

如图 12 所示，本题“每当跳完土风舞后，我觉得自己的健康与心理状况得以改善？”，“很符合”达 57.64%， “比较符合”占 40.97%，可以看出绝大部分人认为，跳土风舞后，自己的身心状况有所改善。

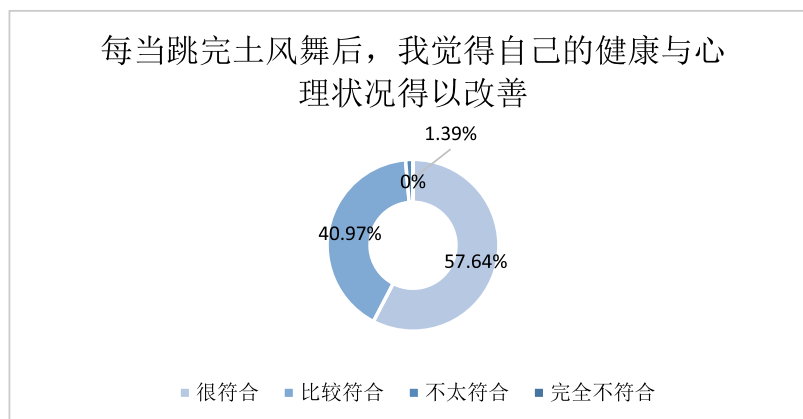


图 12 受调查群体跳完土风舞后的身心改善程度分布图

Figure 12 Distribution of physical and mental improvement degree of the investigated groups after folk dance

如图 13 所示，本题“你最常用的压力排解方式”中，排名前三的分别是运动 / 舞蹈 (29.86%)，转移注意力 (27.08%)，向朋友 / 同学倾诉 (27.08%)。可以看出在本次受访者群体中，以运动 / 舞蹈作为压力排解的方式占多数。此外，3.47% 的受访者表示不采取任何行动排解压力。

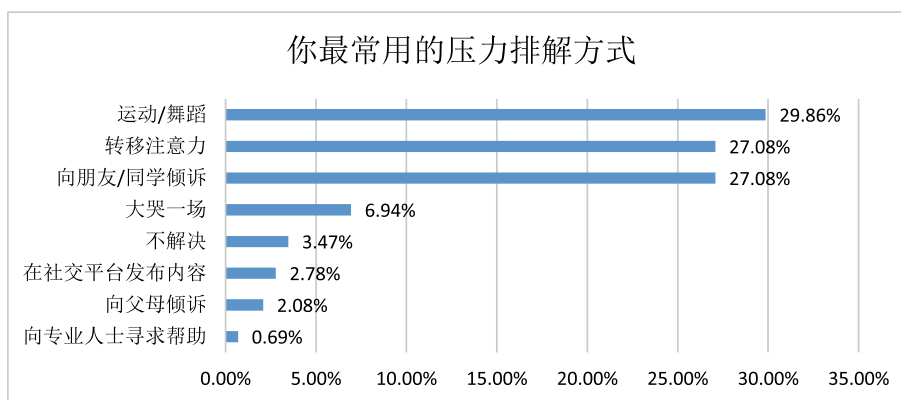


图 13 受调查群体最常用的压力排解方式分布图

Figure 13 Distribution of the most commonly used pressure relief methods of the investigated groups

### 4.2.3 思考与反馈

由表 2 可以看出，在受访者中，大部分人加入土风舞社后都能学习到“舞蹈文化与艺术”“节日习俗”“团队精神”“餐桌礼仪”。

表 2 受调查群体加入土风舞社习得知识分布表

Table 2 Knowledge distribution of the investigated groups acquired when they joined folk dance clubs

通过加入土风舞社，我学习到了	人数	比例
舞蹈文化与艺术	138	95.83%
团队精神	129	89.58%
节日习俗	115	79.86%
餐桌礼仪	95	65.97%
两性关系	74	51.39%

由表 3 可以看出，加入土风舞社后，在技能学习上，大部分人表示学习到了“舞蹈技能”“待人处事”“团队协作”“抗压能力”“应急反应能力”“活动策划与组织”技能。

表 3 受调查群体加入土风舞社技能习得分布表

Table 3 Skill acquisition distribution of the investigated groups when they join folk dance clubs

通过加入土风舞社，我学到的技能有	人数	比例
舞蹈技能	135	93.75%
待人处事	119	82.64%
团队协作	116	80.56%
抗压能力	92	63.89%
应急反应能力	86	59.72%
活动策划与组织	85	59.03%

如图 14 所示，本题“加入土风舞社，是我大学生活里很有意义，值得做的事”考察受访者对加入土风舞社的整体体验感。由图可以看出，觉得“很符合”的群体占到 81.25%，“比较符合”占 18.06%，“不太符合”仅占 0.69%。就整体而言，受访者普遍认可自己加入土风舞社的经历，觉得加入土风舞社是有意义的。

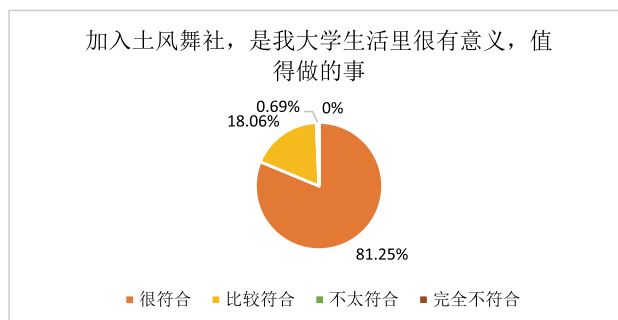


图 14 受调查群体对加入土风舞社意义性分布图

Figure 14 Significance distribution of the investigated groups to join the folk dance club

#### 4.2.4 健康影响

##### (1) 土风舞音乐

由图 15 可以得出，98.61% 的受调查者认为土风舞音乐可以带动其情绪。97.22% 的受调查者认为土风舞音乐可以激发其对土风舞的兴趣。96.53% 受调查者认为，土风舞音乐可以让其感知各国的舞蹈音乐文化。

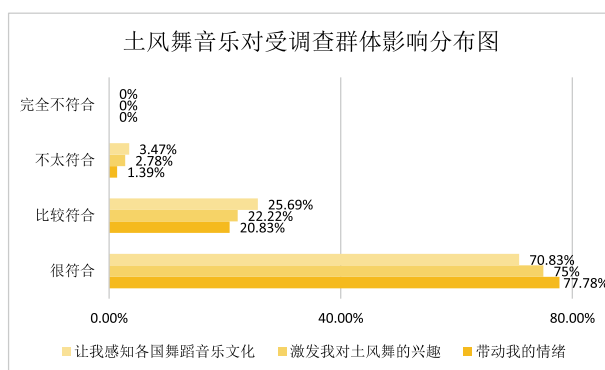


图 15 土风舞音乐对受调查群体影响分布图

Figure 15 Influence distribution of folk dance music on the investigated groups

##### (2) 情绪与压力调节

通过图 16 跳土风舞对受调查群体情绪与压力影响分布图，我们可以得出，99.31% 受调查者认为跳土风舞能减少其自身不良情绪的产生，并使得心情愉悦。94.44% 受调查者认为跳土风舞能排解其在学业等方面的压力。95.14% 受调查者认为跳土风舞提升了其自我疗愈功能。

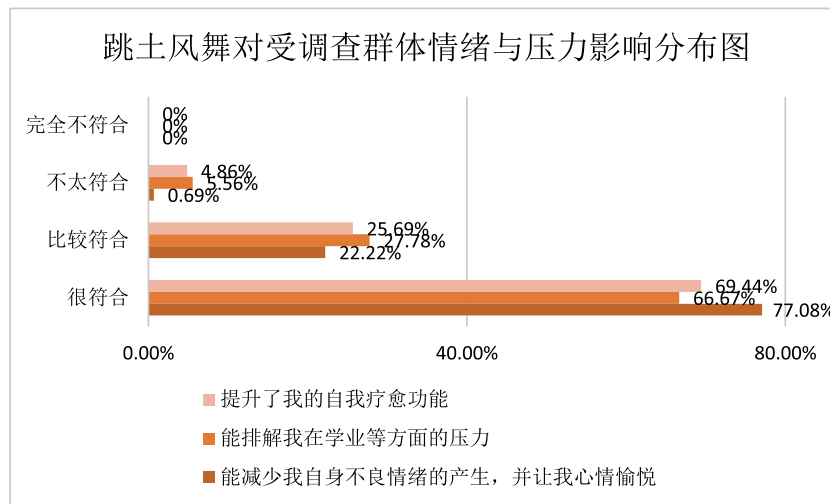


图 16 跳土风舞对受调查群体情绪与压力影响分布图

Figure 16 Distribution of the influence of folk dance on the group emotion and pressure

如图 17, 在学习力上, 84.72% 的受调查者认为跳土风舞增强了其记忆力。90.28% 的受调查者认为跳土风舞提升了其学习注意力和专注力。91.67% 的受调查者认为跳土风舞使得其做事能力得到提升。97.23% 的受调查者认为跳土风舞使其学习到各国的舞蹈文化。

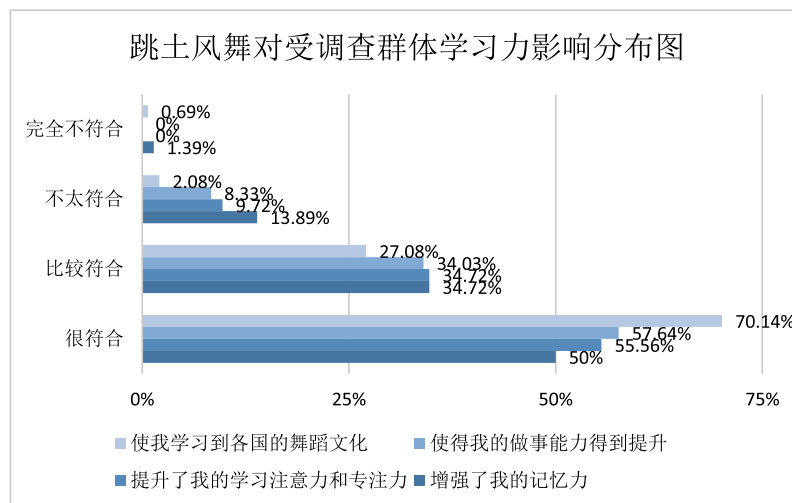


图 17 跳土风舞对受调查群体学习力影响分布图

Figure 17 Distribution of the influence of folk dance on group learning ability

### (3) 身体机能

如图 18, 在身体机能上, 98.61% 的受调查者认为跳土风舞让其肢体更加协调, 反应敏捷。95.83% 的受调查者认为跳土风舞增强了肌力和耐力。97.22% 的受调查者认为跳土风舞增强了其体质。93.75% 的受调查者认为跳土风舞矫正身体姿态。84.03% 的受调查者认为跳土风舞能瘦身减肥。

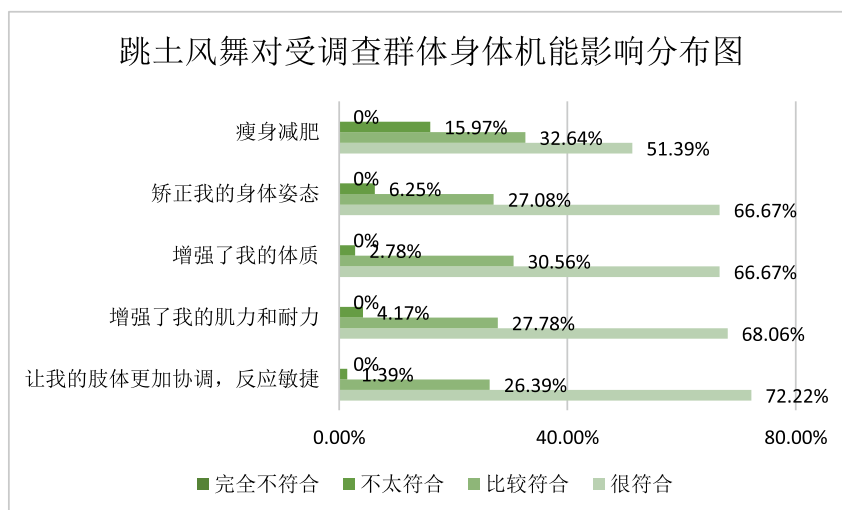


图 18 跳土风舞对受调查群体身体机能影响分布图

Figure 18 Distribution of the influence of folk dance on the physical function of the investigated groups

#### (4) 性格社交

如图 19，在性格社交上，97.92% 的受调查者认为跳土风舞让其更有自信。97.92% 的受调查者认为跳土风舞提高其人际交往能力，改善其人际关系。

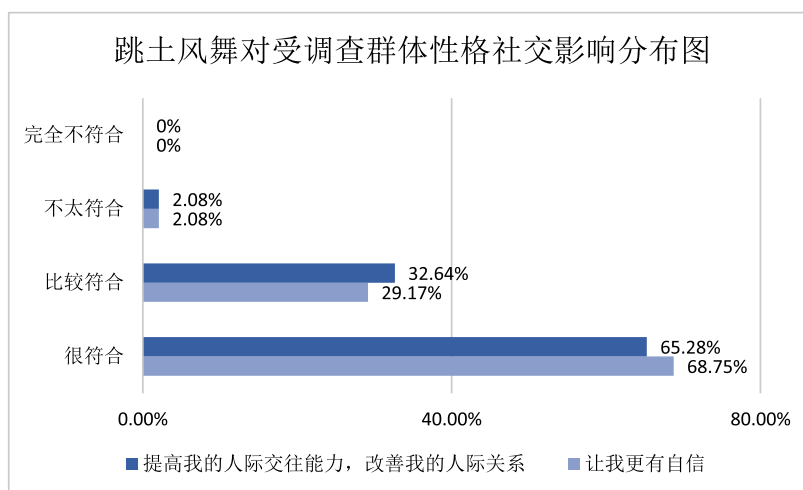


图 19 跳土风舞对受调查群体性格社交影响分布图

Figure 19 Distribution of the influence of folk dance on the personality and social interaction of the investigated groups

#### (5) 课程设置建议

如图 20，本题“我认为大学有必要开设土风舞舞蹈课程”，考察课程开设的必要性以及意义性，其

中 83.33% 的受调查者表示很赞同，14.58% 的受调查者表示比较符合。故，就整体而言，受调查者普遍赞同土风舞课程开设。

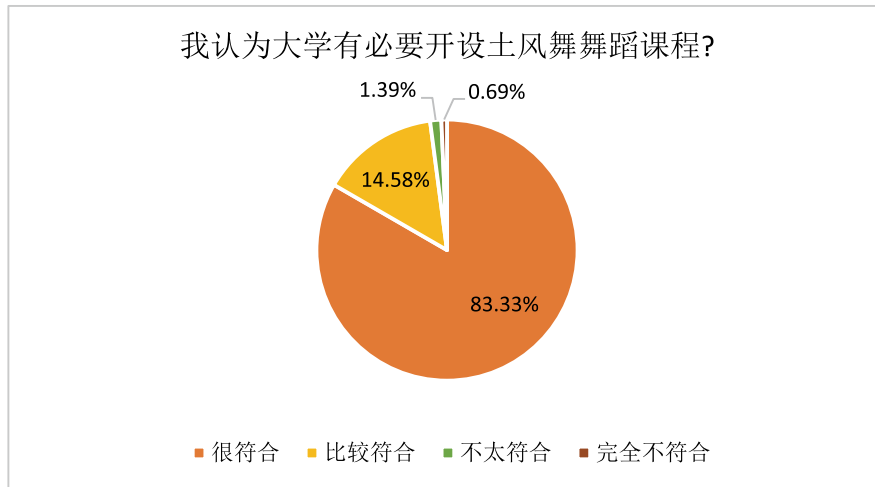


图 20 受调查群体对土风舞课程开设建议分布图

Figure 20 Distribution of suggestions for local folk dance courses offered by the investigated groups

### 4.3 问卷小结

在本问卷调查中，对于莆田学院土风舞社社员而言，现阶段大学生的主要心理困扰来自于学业压力，而次之则是情绪问题。在本受调查群体中，大学生最常用的压力排解方式是运动 / 舞蹈，转移注意力和向朋友 / 同学倾诉。

受调查者普遍认为自己加入土风舞社后，在知识层面掌握了“舞蹈文化与艺术”“节日习俗”“团队精神”“餐桌礼仪”。在技能学习上，绝大部分人表示学习到了“舞蹈技能”“待人处事”“团队协作”“抗压能力”“应急反应能力”“活动策划与组织”技能。由此可以看出，受访者普遍认同自己加入土风舞社的经历，觉得加入土风舞社是有意义的。

在土风舞音乐上，绝大部分的受调查者认为土风舞音乐可以带动其情绪，并且可以激发其对土风舞的兴趣，还能让其感知各国的舞蹈音乐文化。在音乐中享受舞蹈带来的欢乐，也更有助于其压力和情绪的宣泄。

在情绪与压力调节上，受调查者普遍认为跳土风舞能减少其自身不良情绪的产生，并使得心情愉悦。从而促进其排解自身学业压力。绝大多数受调查者认为跳土风舞提升了其自我疗愈功能，舞者在舞蹈的过程中，放松自我心情，享受舞蹈乐趣，有效排解烦郁情绪与压力。

在学习力上，大多数的受调查者认为跳土风舞增强了其记忆力，提升了其学习注意力和专注力。舞蹈由舞蹈动作、舞姿组成，舞者需要运用自身记忆力以及肢体动作、肢体协调能力完成舞蹈过程，无形中加强舞者的学习力。大多数受调查者认为跳土风舞使得其做事能力得到提升，让其思维更具条理性。在土风舞舞蹈中，因其舞蹈类别多样，涉及各国与各民族舞蹈，受调查者普遍认为跳土风舞使其学习到各国的舞蹈文化。



在身体机能上,受调查者认为跳土风舞让其肢体更加协调,反应敏捷。跳土风舞增强了其自身的肌力和耐力从而达到增强体质目的。通过持续参加社团活动也能够达到瘦身减肥的目的,跳土风舞的过程中运用到肌肉、骨骼也在无形中矫正舞者的身体姿态,有益于身体健康。

在性格社交上,受调查者普遍认为跳土风舞让其更有自信,并提高其人际交往能力,改善其人际关系。莆田学院土风舞社作为一个社团平台,能够让大家结识舞伴,拓展自己的人际圈。在舞蹈中,需要与舞伴或者邻伴之间互相进行舞蹈的搭配,有助于舞者保持自信、放开思想拘束,与异性保持正确合理的交际关系。

在课程开设建议上,受调查者普遍赞同土风舞课程开设,可以看出,社员对土风舞舞蹈的积极态度,并且在学中乐,乐中学。

#### 4.4 访谈

为了进一步证实土风舞对大学生健康具有积极影响,笔者在说明本次访谈的调查背景后,随机对部分受调查群体进行访谈。访谈问题主要围绕受调查者所感知的加入土风舞社的前后改变而展开。

受访者A表示,“加入社团后,我最大的改变是学会了团队合作,考虑他人的感受。从前的我比较一意孤行,会认为自己的想法最好,不会去顾及他人的感受。但是加入社团后,我才明白每一个人都是特别的,应该多去听听他人的想法,想出一个认可度高的方案。”

以前的自己过的比较理想化,在我看来也觉得自己很好,身边的人也只会提及你的优点,加入土风舞社之后,在与他人的合作当中,开始有人会指出我的不足,我才开始意识到自己的缺点,比如有时比较自私,会想偷懒等。加入社团之后,还有一个感受就是觉得自己的抗压能力增强了,不会像以前那么玻璃心和脆弱。舞蹈方面,我觉得跳土风舞是一种发自内心的快乐,并且是能感染他人的快乐。

学习土风舞后,我能与异性保持正常的距离、接触,在自信大方的相处模式中体会到了与异性之间的纯友谊,与舞伴一起跳舞的感觉很纯真、纯粹。而在正常的生活中很难体会到这样纯洁的友谊。在舞蹈过程中,我认为自己在体态、神态和表情管理上有所提升,也会因此举一反三,运用到日常生活中,比如注意自己在人群中发言、演讲时应有的状态神态以及举止。”

在问及其他的受访者中,受访者B认为,“自己加入土风舞社后,觉得自己的脑子更加灵活、肢体更加协调,同时人更加有自信了。”受访者C认为,“我能和他人大方相处,土风舞也激发了我对跳舞的热情,肢体协调了,舞蹈动作也放开了,会开始反思以及精进自己的舞蹈动作,对于跳的不甚满意的动作会去一遍遍纠细节。”

受访者D认为,“在加入土风舞社之前,我是一个性格内向、学习能力慢的人,直到被土风舞社的热情吸引后,我迈开了属于自己的人生的一步。因为从来没有机会跳过舞,我的肢体动作极不协调,但是没有任何人嘲笑过我。在学业模式新的转变之下,我通过跳舞来缓解内心的烦躁。神奇的是,当我跳舞过后,我感受到从未有过的轻松。谁又能想到,在几个月不断的练习后,我可以站在土风舞社舞展的舞台上大放光彩呢?从此以后,我更加自信了,也明白了只要坚持,就没有做不到的事。土风舞社有许

多我第一次的经历，比如第一次包馄饨、做麻薯，第一次在人群面前发言，第一次舞蹈表演等等，也因为土风舞社，我收获了许多友谊，打开了土风舞舞蹈的知识之窗，知晓了与土风舞舞蹈有关的风土民情，文化礼仪。”

受访者E，“我从三个大点进行阐明，首先是个人健康方面的影响，尽管国家政策都在提倡全民运动，但是我们现在社会的现状是很多青少年包括中学生、大学生，他们的日常的运动量远远不足的，许多大学生选择宅在宿舍，而跳土风舞刚好弥补运动量方面的不足，基本上经常来参加社团的学生，体能测试成绩都是班级里名列前茅，而且参加土风舞社，还可以扩展你的社交圈，所以从这方面来讲，土风舞是值得去推广的。

第二点是做事能力上的提升。很多学生在大学前，都是把注意力都集中在学习上。所以我们会明显感受到，刚进来的学员跟已经在社团一、两年的社员，他们在遇到事情时的应急的态度是很不一样的。新生可能会不知所措，而在社团待久的社员就会及时出手帮忙，让大事化小，小事化了。他们更愿意伸出援助之手。

第三点是学会跟别人磨合。在高中时期，老师的更多的注意力放在学习上，也不会去刻意去强调品德、综合素质上面的事，但是在社团中，与他人合作相处是再正常不过。经过磨合后，收获到的真挚的友谊是金钱买不来的。他们会陪伴你走完一生，当你回首时，你会觉得自己的人生之路没有白来，在社团的日子难得可贵。”

随机采访的受访者有着不同的生活、社会阅历，也因此他们的回答具有个体差异性，正是因为如此，他们的感触体会才真实可信。综上所述，大学生社团成员在学习土风舞之后，能够有效排解压力与负面情绪，在自己的个性、待人处事、对待与异性之间友谊、舞蹈文化的认识有所提升，在舞蹈技能、社交能力、肢体协调等个人能力上有大幅度的增进。

## 5 建议：大学生健康活动中导入土风舞

大学生的身心健康一直以来是我国政府、教育部以及高校所重视的。学校教育重视对学生成绩素质等方面的培养，在身体素质、能力培养以及压力与情绪排解仍然处于较为薄弱。学生社团是素质教育的第二课堂，能够有效提高学生的自主管理能力，丰富学生课余生活，是学生能力培养的有效途径。对于莆田学院土风舞社而言，跳舞成为学生缓解学业压力的有效途径，学生通过尽情舞蹈来一扫不快的心情。

在舞蹈中，学生不仅仅只是通过学习舞蹈来达到锻炼身体的目的，舞蹈过程有助于提升学生身体协调性以及柔韧性；在与舞伴、邻伴的舞蹈配合中，人际交往与合作能力得以提高的同时，也有助于学生自信的建立。各国的舞姿背后蕴藏的独特文化与舞蹈背景，无形扩宽学生的知识面，让他们学会放眼世界。

对大学生而言，在土风舞社学习土风舞，是一个在学中乐，乐中学的过程；是提升自我能力、健康素养的过程，对高校而言，土风舞能有效引导学生锻炼，达到健康教育的目的，并能扩宽学生的国际视野，让学生在学习和身心健康上两不误。

因此，笔者建议，高校可以大力宣传土风舞，给喜好土风舞的学生们更多展现的平台，或将土风舞

引入大学生的健康活动中,例如选修课等课程开设,更近一步推动学生的健康以及充裕学生对国际舞蹈礼仪的知识面。也有助于高校响应教育部法规,促成健康教育的措施的实施与落地。

## 6 结束语

土风舞舞蹈对大学生身心健康有着积极的影响。舞蹈运用到大脑对视觉与听觉的复杂集成系统,有助于大脑控制身体协调能力以及反应灵敏度;舞蹈强度与动作的不断练习,也有助于机体的耐力、肌力。通过舞蹈的锻炼,在提高大学生身体素质的同时,塑造了大学生的形体气质,也有效缓解了学生的身心压力。大学生在愉快的舞蹈中与舞伴、邻伴相互配合,有助于学生提升自己的社交能力,更易建立起自我信心与尊严。在此过程中,还能受到舞蹈艺术的熏陶,学各方舞蹈礼仪,在文化海洋中畅游。当然,舞蹈的学习是需要循序渐进的。以巴尔干舞蹈为例,剧烈的舞蹈动作会产生大量的乳酸,对于新生舞者而言,运动量突然且持续性的增加会使得他们出现肌肉疼痛等症状,身体也会存在持续的疲劳感。

综上所述,土风舞舞蹈对大学生身心健康的积极影响占主要部分,土风舞舞蹈以及其背后的独特文化得到了众多大学生的青睐和喜爱,同时开拓了大学生的国际视野;其功能性与价值性值得高校大力宣传与推广,也有助于高校以及学生积极响应国家“健康中国 2030”政策,提升学生的综合健康素养水平。

## 参考文献

- [1] 王雪, 聂恒卓, 卜秀梅, 等. 高校社区大学生体质健康管理模式的构建研究 [J]. 医学信息, 2019, 32 (2): 11-13.
- [2] 郭玉婷, 方成, 张昭雪, 等. 湖北省大学生健康素养现况调查 [J]. 中国健康教育, 2019 (1): 77-81.
- [3] 张莉, 李晶华, 王竞, 等. 社会支持对长春市某大学学生健康危险行为的影响 [J]. 医学与社会, 2018, 31 (7): 43-45.
- [4] 石文萍. 大学生健康问题浅析 [J]. 山西高等学校社会科学学报, 2007 (8): 108-109.
- [5] 丁香数据研究院, 中青校媒. 2020 中国大学生健康调查报告 [R]. 中国青年报社, 丁香医生, 2019.
- [6] 张庆三, 陈芳枝. 土风舞之路 [M]. 台北市: 弦歌图书出版社, 1970.
- [7] 须文宏. 民俗舞蹈欣赏 [M]. 台北市: 国际民俗舞蹈协会, 2013.
- [8] Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 2018. Lavinia, Teixeira Machado, Ricardo, et al. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review [J]. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 2018, 96: 232-240.
- [9] Rehfeld K, Lüders A, HÖkelmann A, et al. Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly [J]. PLOS ONE, 2018, 13 (7): e0196636.
- [10] Patricia T, Alpert. The Health Benefits of Dance [J]. Home Health Care Management Practice, 2011, 23: 155.
- [11] 陈雪梅. 关于体育舞蹈对健康体适能的影响 [J]. 体育科技文献通报, 2008 (6): 87-88.
- [12] 吴琼. 体育舞蹈对大学生身心健康的影响调查研究 [J]. 安阳师范学院学报, 2019 (2): 121-123.

# Study on the Application of Folk Dance in the Health Field of College Students —Take Putian University Folk Dance Club as an Example

He Xiaobin<sup>1</sup> Cheng Ruohyi<sup>2</sup> Cai Zhengzhong<sup>1</sup>

1. *Department of Healthcare Management, College of Management, Putian University, Putian;*
2. *Putian University Folk Dance Club, Putian*

**Abstract:** College students as a solid force of social development, their physical and mental health is an important part of national health. Since the present stage, the physical and mental problems of college students due to the change of learning environment mode, academic pressure and other factors have been widespread in the society. With the deepening of education reform, college students' physical and mental health has also attracted attention, which has become an important thinking point of College Students' health management. Research shows that folk dance has a positive impact on the health of college students. This paper takes Putian University folk dance club as an example to make further research on the influence of folk dance on College Students' health, to confirm the positive significance of folk dance on College Students' health, and to provide a reference way for colleges and universities to manage students' health.

**Key words:** Folk dance; Putian university folk dance club; College student; Physical and mental health