中国心理学前沿
2025 年 4 月第 7 卷第 4 期

舞动治疗在中国

乔 木 刘 颖

西南大学音乐学院，重庆

摘 要 | 舞动治疗作为一门表达性艺术治疗，在西方发展盛行，临床实践也较为广泛。国内舞动治疗引入时间较晚，所使用的治疗体系均以西方体系为主，当前拉班动作分析、本真动作、凯斯滕伯格动作侧写等理论与技术，持续支撑着国内舞动治疗的发展。中国传统文化中的舞动治疗在古籍中早有记载，然而却缺乏当代临床实践研究的实证。本文基于舞动治疗在国内外的发展现状，探讨如何推动舞动治疗在中国的本土化发展。

关键词 | 舞动治疗；舞蹈治疗；表达性艺术治疗；心理治疗

Copyright © 2025 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/

1 引言

舞动治疗源于欧洲，传入美国后，在其宽松的政治环境下兴起和发展（Chaiklin & Wengrower，2009）。舞蹈治疗在欧美发达国家已发展了七十余年，而中国接触到舞蹈治疗仅仅是近十几年时间（郝琦，2005）。舞动治疗又称为舞蹈治疗（dance movement therapy，DMT），美国舞蹈治疗协会（ADTA）把它定义为“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”。舞动治疗关注个人的身体情感和认知等方面，聚焦身体与心灵的关系，通过创造性的非语言模式，通过肢体动作的表达，将科学、艺术，以及东西方的文化很好地结合起来，有了身体与动作的密切联系，使得来访者可以更快地与治疗师建立关系（Chaiklin & Wengrower，2009）。中医讲究“身心合一”，《黄帝内经》中“形神共养”的概念和舞动身心治疗的概念高度契合，当前国内的舞动治疗发展相较西方引入较晚，在各类领域与舞动治疗相结合的研究还比较滞后，对于当前现状，我们首先需要分析国内外的研究现状，引入国外更先进的理论，与国内传统文化相结合，促进舞动治疗的本土化发展。比如如何将传统音乐与西方舞动治疗方式结合，为中国民族舞动治疗的本土化提供方向。

2 舞动治疗的概念

1966年美国舞蹈治疗协会（ADTA）成立，标志着舞动治疗成为一门专业学科，当前ADTA制定的大纲已成为众多国家的参照标准（Chaiklin & Wengrower，2009）。在我国，舞蹈治疗古已有之。古代典型的例子就是关于阴康氏造舞的传说，在《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》中有记载：“昔阴康氏之始，阴多，滞伏而湛积，阳道壅塞，不行其序，民气郁瘀而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”可见，当时舞蹈已具备疏通筋骨、缓解抑郁等作用。同时我国内蒙古名为“安代”民族歌舞也有着类似的功用（郝琦，2005）。明朝朱载堉将舞蹈

通讯作者：刘颖，西南大学音乐学院副教授，研究方向：音乐心理学。
文章引用：乔木, 刘颖. (2025). 舞动治疗在中国. *中国心理学前沿, 7* (4), 483–487.
https://doi.org/10.35534/pc.0704076

从音乐中分离，绘制出最早的舞谱图，同时强调舞蹈活动的修身功能，这可视为中国古代舞动治疗的雏形。而现代化舞动治疗在传入中国的时间较晚，在1994年由伏羲玉兰女士引进舞动治疗的理念，纵观二十余年的发展历程，舞动治疗在中国的本土化发展在台湾地区发展相对领先，2002年在我国台湾地区成立舞动治疗协会（韩凯，2015）。而在中国当前经济文化高速发展的时期，面对国际中高速发展的舞动治疗，中国本土化的舞动治疗也面临着严峻的挑战，需要以更多的科学理论为基础促进舞动治疗体系的完善。

3 舞动治疗在中国的理论研究现状

3.1 理论研究

当前，国内出版了《生命优化之路》一书，并发表了《舞蹈心理治疗的新进展》等论文；我国台湾地区辅仁大学的李宗芹博士著有《非常爱跳舞：创造性舞蹈的心体验》《倾听身体之歌》等书籍，舞蹈心理治疗的观念由此逐渐传播开来。舞蹈治疗在中国还很少被人们所知晓。根据目前已查阅的资料发现，我国在舞动治疗的理论研究在心理学领域和教育领域较多，当前出现频率最多的理论为镜像神经元理论、具身认知理论、拉班动作分析等。

镜像神经元理论是20世纪90年代，由意大利科学家里佐拉蒂（Rizzolatti）等人在研究恒河猴运动前皮层F5区神经细胞活动时发现。他们认为这一类神经元具有特殊属性，其首要功能是理解他人行为（Fadiga et al.，1996）。2002年，科勒（Kohler）等人发现除视觉神经，动作相关联的听觉信息也同样可以激活。这些神经元可以像镜子一样映射个体活动，所以被称为镜像神经元。在大脑中我们的情绪是属于边缘系统，而当我们观察到对方的面部情绪或具身感受时，就会激活我们脑区的边缘系统，同时也会激活镜像神经元，以产生共情的感受（Berrol，2006）。在舞动治疗的过程当中，治疗师往往会根据来访者的情绪变化和身体变化，去模仿来访者的肢体动作，由此来访者的镜像神经元系统和大脑的边缘系统都会被激活，是双方产生情感共鸣，同时也可以促进来访者更好地去融入治疗的环境中。

具身认知（Embodied Cognition）理论的中心含义是指身体在认知过程中发挥着关键作用，认知是通过身体的体验及其活动方式而形成的（叶浩生，2010）。该理论强调身体在认知中起到关键的作用，认为认知、大脑和环境是一体的。所以当来访者在面对舞动治疗师时，来访者往往都携带过去的经验，所以治疗师会通过镜像神经元的技术模仿来访者行为，再通过具身认知的方法带领来访者突破新的认知，寻找到不同的创新的观察点（阎博，樊富珉，喻丰，2018）。

拉班作为德国现代舞之父，将建筑学中的空间知识融入动作研究，在20世纪初总结了一套舞蹈符号系统——拉班动作分析（LMA）的人体动律学理论（Maletic，2010）。后续的巴特妮芙基本动作体系也是以此为基础发展而来。拉班将运动分析归纳为流动、空间、重量和时间四个要素，强调外在运动和内在感受的双向互动关系（Knapp，1974）。“当人们意识到，能够通过自己身体的动作，打开自己的心灵时，就为舞蹈治疗的运用提供了可能性”（郝琦， 2005），所以在舞动治疗的过程中， 治疗师会根据来访者的身体状态，通过拉班动作分析更好地帮助来访者用身体表达内心。

3.2 舞动治疗中的音乐元素对比

音乐和舞蹈都是人类生活中不可或缺的艺术元素。已有研究表明，音乐对于我们的影响重大，它可以加强、调节、改善我们的情绪（Kruger & Lammers，2007）。在音乐、舞蹈与身体律动的关系中，与他人互动时，音乐会刺激身体的自发运动，从而推进身体对于节奏的理解，产生积极的情绪（Vuust et al.，2021）。

音乐在舞动治疗中也发挥着重要的作用，早在1967年蔡斯（Chace）就提出音乐可以帮助舞动治疗的组织与进行，可以在舞动治疗的前期下定整体基调，可以使用一些简单而熟悉的音乐形式，如华尔兹等，另一位早期治疗师莉莲（Lilian）提出建议使用一些可以表达特殊情感的古典音乐。所以舞动治疗中的音乐又被称为“积极体验的激活者”“共同促进者”等。在丽贝卡（Rebekka）的研究中最常使用的音乐是舒缓的器乐音乐、流行和老歌。器乐最常用于生活饮食失调的来访者，流行音乐适用于酗酒或滥用药物的患者使用，而老歌主要用于老年人和痴呆症患者。进一步发现，使用R&B音乐与精神病症患者有较强的相关性（Gilman et al.，2022）。

目前，中国的舞动治疗中所使用的音乐绝大部分为西方音乐，国内舞动治疗师对于中国民族音乐的使用频率较低，多数为西方古典音乐或中国移植的西方音乐，所以对于中国民族音乐的使用还需要更多地考察与实践，继续在传播中国传统文化的基础上加强舞动治疗的本土化。

在当前音乐在舞动治疗中的研究中，缺少的是音乐在舞动治疗领域使用的经验和机制的说明，而主要明显的局限性是个人经验居多。由于世界各地不同的音乐和舞蹈传统，以及不同的情感文化处理，所产生的对于人的影响也是有所不同（Dieterich-Hartwell，2019）。

4 舞动治疗在中国的实践应用领域

当前，舞动治疗在实践应用领域已取得一定成效，尤其在对焦虑症、特殊儿童、青少年与大学生心理健康等方面研究较多，但在临床应用中，舞动治疗运用较少，多数研究仍停留在行为实验和问卷调查阶段。

4.1 心理健康领域

4.1.1 焦虑抑郁

中国本土化的舞动治疗虽发展时间较短，但在疾病的治疗方面已经有了一定的成就。当前数量较多的研究是与焦虑相关。毛琦采用舞动治疗与音乐治疗相结合的联合表达干预模式，研究表明该方法可有效缓解学生的各类焦虑与抑郁情绪，促进其心境成长和自我认知（毛琦，沃尔夫冈·马斯特纳克，余倩，2022）。金钰佳运用舞动团体辅导治疗，对于高职生的社交焦虑产生了缓解作用，让学生们更好地找到释放情绪的途径（金钰佳，2014）。马古兰丹姆的研究显示舞动治疗有助于提升大学生的人际交往能力，同时促进其情绪的正向调节（马古兰丹姆 等，2019）。在针对青少年的焦虑症缓解中，庞艺璇针对初中生运用舞动治疗来缓解社交焦虑，得出结论，初中生的焦虑分数普遍偏高，同时舞动治疗对于青少年时期的学生也有着显著的作用（庞艺璇，2018）。加西亚–迪亚斯（García–Díaz）在对比了57人研究后得出结论，观察到在治疗过程中压抑和焦虑程度有所下降（García–Díaz，2018）。

布劳宁格（Bräuninger）指出，在舞动治疗对女性青少年具有正向影响，能够降低其焦虑水平（Bräuninger，2012）。霍达巴赫什·库拉伊（Khodabakhshi Koolaee）等人对比30名6至7岁具有焦虑症状的儿童，发现在舞动治疗后被试的攻击性和焦虑症状明显减轻。纳迪（Nardi）通过舞动治疗了解到焦虑症儿童的身体和情绪模式，鼓励儿童用力量、活力和创造力去表达自身，从而缓解焦虑（Shuper Engelhard et al.，2023）。综上所述，舞动治疗对于缓解群体的焦虑症状的研究在国内逐渐增多，大多以团体辅导的方式进行且取得了显著效果，但目前仍缺乏脑神经数据的实证支持。

4.1.2 特殊儿童

国内针对特殊儿童的舞动治疗研究主要聚焦于孤独症、自闭症领域。当前已有研究表明，孤独症儿童家庭中母亲的压力水平和负性情绪显著高于其他困难儿童家庭或亲子关系不良的家庭（杨想，2023）。对于孤独症儿童而言，舞动治疗给予的是重新认识自己身体的一个过程，在不同的个体面前，可以增强孤独症儿童的人际交流（马古兰丹姆，2020）。而运用凯斯滕伯格动作侧写（KMP）的理论可以解读孤独症儿童在治疗过程中从出生之后的各个阶段对于节奏模式的变化过程（王宇鹿，2021）。整体来说，国内对于特殊儿童的干预还需要进一步做实证研究，完善舞动治疗中的理论，丰富对于特殊儿童的治疗手段。

4.1.3 其他

在其他领域中，值得注意的是在我国有少数的学者在针对农村人口和农业从业人员进行干预，已有研究中对于农村儿童，农业从业人员的心理健康和人际关系处理有着较好的干预效果（刘珊珊，2021；郝菲，2020）。而对于中国本土农村中留守儿童的攻击性行为，短时间的舞动治疗有效，但效果较小，还需要不断持续跟进，同时不断优化干预方案（刘彩蝶，2023）。

4.2 教育领域

舞动治疗在心理学研究中已取得一定进展，而在教育领域，更需要引入多样化的表达性治疗手段，以应对不同类型的异常状态。国内已有研究使用KMP对大学生舞动治疗自尊心研究进行侧写（靳元可，2022）。对于社会工作者，舞动治疗以具象形式构建督导关系、建立支持网络等，有效地提高督导成效（阿丽亚，2021），在当前舞蹈教育领域，动作疗法还需要进行系统性建设，对于师资的考察和学科特色的构建必不可少（薛武蕾，2014）。舞动治疗中的“真实动作”技术可以更好地让大众进行体验式舞蹈（顾丽，2014）。当代的舞者普遍存在着认同感低等社会现象，但在舞动治疗过程中重新体验感受自己的身体后，可以重新体会自我价值，并提高自身的情感表达（顾丽，赵妍，2011），而对于舞蹈编导的专业学习者，体验舞动治疗可以更好地帮助学生完成创作，以自身的生命体验去完成对于舞蹈语言的理解，学生在舞动治疗的过程中既对于自身有着积极作用，同时提高对于舞蹈编导专业的深化（周玟汐，2016）。舞动治疗对于其他领域的教育相比舞蹈相关专业研究更少。在大学生的教育中，生命教育可培养生命观与生命意识，舞动治疗在其基础上可加强学生对于社会人际关系的理解，未来还需更好地加强舞动治疗的本土化，拓展舞动治疗与其他教育融合的可能性。

5 挑战与困境

5.1 专业人才的缺失

舞动治疗起源于西方，所构建的体系是以西方思想为基础的结构体系。我国在舞动治疗资质认证方面仍处于探索阶段，开设相关课程的大学也寥寥无几，这使社会中难免出现一些资质认证不规范的现象。对于专业资质的认证是对于治疗效果最基础的保障，在国外的专业认证至少是接受两到三年的专业系统培训，并有长时间的临床实践。虽然当前已有高等医学院在尝试建立舞动治疗临床专业（郎莉芬，2017），但面对我国对于艺术治疗不断扩大的需求，我国舞动治疗师在资质的道路上任重而道远（任景艳，2014）。

5.2 特殊儿童研究挑战

我国舞动治疗尚处于起步阶段，与国际同类研究成果交流不足，干预技术、效果评估等方面仍需要进一步论证，不同地区与国家的文化背景和生活习惯也是在治疗过程中需要考察的重要因素（庞佳，2015）。作为治疗特殊儿童的“缺陷补偿”机制以及三大心理学流派的

https://doi.org/10.35534/pc.0704076

理论依据并不是唯一的标准（沈健，2016），对于不同儿童的个性舞蹈治疗的评估和测量工作难以标准化（任晨静，2014）。同时对于特殊儿童缺少长时间追踪研究，对于治疗后的效果是否有衰败期等目前还没有可参考的实证研究。

6 未来与展望

舞动治疗源自西方，其理论体系具有鲜明的西方特征。针对国内舞动治疗发展相对滞后的现象，政府机构对于表达性艺术治疗的重视也在逐步提高。在临床实践方面可以增加镜红外等可活动测量仪器，对舞动治疗效果进行评估，提高舞动治疗效果的可信度和权威性。对于特殊儿童的关注增多（任晨静，2014），在舞动治疗中也可以多加入音乐活动去运用到治疗当中（朱倪萍，2019），鼓励各大学、中小学和治疗机构增加舞动治疗课程，并聘请专业的舞动治疗师。推动教育部将舞动治疗纳入“交叉学科”目录，支持高校开设“艺术治疗”硕士点（可参考美国ADTA认证体系）。实践与思考并存，对于中国传统文化中的“舞动”可以与当代的舞动治疗相结合，取长补短，加速舞动治疗的本土化（杨阳，2017）。

在当前我国大力发展传统文化的背景下，推进中国舞动治疗本土化迫在眉睫。在中西方文化交融的趋势下，可以考虑将西方舞动的特点和规律与中国传统禅舞的相对比，总结出本土化的一些规律，在舞动治疗领域中，由于中国的舞动治疗发展时间较短，人们更多的认知是来自于国外对舞动治疗的定义，使用的音乐也是偏向于西方音乐。但是随着传统音乐的不断推进与传播，在舞动治疗中使用传统音乐会给人们带来更强烈的归属感，在舞动治疗的过程中也更容易融入，来访者的参与感也会更强。中国人在表达情感时相对于西方的表达会更含蓄一些，所以在舞动治疗或是一些其他活动中，需要更多的引导与代入。在未来的舞动治疗中，对于中国本土化的舞动治疗需要有更多的中国民族音乐的参与，结合中国民族音乐对于中华民族独有的归属感，可以将中国传统音乐疗法代入至舞动治疗中，将舞动治疗的本土化发展更加多样化，更加符合中国人的治疗模式。使得来访者在参与舞动治疗的同时更好地表达出自身的诉求，得到自己的想要的收获。这样的模式是对于舞动治疗中国本土化的一种新的尝试，同时也侧面反映出我国舞动治疗的发展还有着非常大的进步空间。

参考文献

[1] Chaiklin, S., & Wengrower, R. T. – H. (2009). *The Art and Science of Dance / Movement Therapy*. (pp. 146–147).

[2]郝琦. (2005). 舞蹈治疗: 从身体到心灵. *医学与哲学*, (3), 61–62.

[3]韩凯. (2015). *舞蹈治疗的理论及其运用的研究*. 武汉体育学院.

[4] Fadiga, L., Fogassi, L., Rizzolatti, G., & Gallese, V. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, (119), 593–609.

[5] Berrol, C. F. (2006). Neuroscience meets dance/movement therapy : Mirror neurons, the therapeutic process and empathy. *The Arts in Psychotherapy*, (33), 302–315.

[6]叶浩生. (2010). 具身认知 : 认知心理学的新取向. *心理科学进展*, 18 (5), 705–710.

[7]阎博, 樊富珉, 喻丰. (2018). 动觉共情干预在舞蹈动作治疗中的应用. *心理科学进展, 26* (3), 496–502.

[8] Maletic, V. (2010). An Examination of Laban's Harmonic Structures. *Dance Chronicle*, (33), 500–505.

[9] Knapp, B. N. (1974). Review of : “Effort : Economy of human movement. ” (Second edition.) By Rudolf Laban and F. C. Lawrence. (London : Macdonald & Evans, 1974.) [Pp. xiii+98.] £1 50. *Ergonomics,* (17), 555–556.

[10] Kruger, M., & Lammers, M. (2007). Book review : D.J. Levitin, This is Your Brain on Music : The Science of a Human Obsession. *Psychology of Music*, (36), 260–262.

[11] Vuust, P., Kringelbach, M. L., Foster, O., & Vander Elst, J. (2021). Sweet anticipation and positive emotions in music, groove, and dance. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, (39), 79–84.

[12] Gilman, A., Hecker, V., & Dieterich–Hartwell, R. (2022). Music in the practice of dance/movement therapy. *The Arts in Psychotherapy*, (80), 101938.

[13] Dieterich–Hartwell, R. M. (2019). Music, movement, and emotions : an inquiry with suggestions for the practice of dance/movement therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, (14), 249–263.

[14] 毛琦, 沃尔夫冈 · 马斯特纳克, 余倩. (2022). 舞蹈治疗联合音乐治疗改善高校大学生心境障碍的干预研究 —— 一种多样联合表达疗法的模式建立与疗效初探. *北京舞蹈学院学报*, (4), 132–139.

[15] 金钰佳. (2014). *舞动心理团体辅导对高职生社交焦虑的干预研究*. 上海师范大学.

[16] 马古兰丹姆, 刘坚, 陈翟鹿子, 赵琦. (2019). 舞蹈治疗对大学生人际交往能力与情绪的影响. *上海体育学院学报, 43*(2), 86–90, 96.

[17] 庞艺璇. (2018). *舞动治疗团体辅导对初中生社交焦虑的干预研究*. 南昌大学.

[18] García–Díaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. *The Arts in Psychotherapy*, (58), 17–26.

[19] Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment : A randomized controlled

trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy*, (39), 443–450.
[20] Shuper Engelhard, E., Bat Or, M., & Bresler Nardi, A. (2023). Analyzing Therapy Logs : Mapping Physical and Mental Manifestations of Anxiety Among Children Undergoing Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, (45), 3–19.
[21] 杨想. (2023). *舞蹈治疗对孤独症患儿母亲亲职压力的影响 : 抑郁和焦虑的中介作用*. 江西师范大学.
[22] 马古兰丹姆. (2020). *舞蹈/动作治疗对自闭症儿童身心健康影响的干预研究*. 上海体育学院.
[23] 王宇鹿. (2021). *舞蹈治疗对自闭症儿童行为障碍康复的研究*. 辽宁师范大学.
[24] 刘珊珊. (2021). 论舞动治疗对农村留守儿童心理创伤的干预研究. *中国果树*, 6, 118–119.
[25] 郝菲. (2020). 舞动治疗在农业企业员工心理健康中的应用. *核农学报, 34*(12), 2901.
[26] 刘彩蝶. (2023). *舞动团体治疗对农村留守儿童攻击行为的干预研究*. 南京理工大学.
[27] 靳元可. (2022). *基于 KMP 动作评估的大学生身体自尊心理干预实证研究*. 江西中医药大学.
[28] 阿丽亚. (2021). *舞动治疗在社会工作督导中的应用研究*. 内蒙古工业大学.
[29] 薛武蕾. (2014). *“动作疗法” 在中学生舞蹈教育中的应用探究*. 中国艺术研究院.
[30] 顾丽. (2014). 论舞蹈治疗在体验式舞蹈受众拓展中的应用. *北京舞蹈学院学报*, (4), 46–49.
[31] 顾丽, 赵妍. (2011). 舞蹈治疗对于舞者身心健康的意义初探. *北京舞蹈学院学报*, (4), 79–81.
[32] 周玟汐. (2016). 舞蹈治疗在舞蹈编导教学中的应用. *北京舞蹈学院学报*, (4), 21–25.
[33] 郎莉芬. (2017). *舞蹈治疗法在高等医学院设置的可行性研究*. 东北师范大学.
[34] 任景艳. (2014). 高校舞蹈治疗专业及中国舞蹈治疗师前景与趋势分析. *舞蹈*, (1), 52–53.
[35] 庞佳. (2015). 舞动疗法运用于特殊儿童康复研究述评. *中国特殊教育*, (11), 19–25.
[36] 沈健. (2016). 试论舞蹈治疗对特殊儿童身心发展的作用. *北京舞蹈学院学报*, (1), 85–89.
[37] 任晨静. (2014). *舞蹈治疗对于智障儿童交往能力的干预研究* (硕士学位论文). 陕西师范大学.
[38] 朱倪萍. (2019). *舞动治疗学在特殊儿童群体教育中的实践研究* (硕士学位论文). 云南师范大学.
[39] 杨阳. (2017). *舞动治疗运用于大学生生命教育中的研究* (硕士学位论文). 北京林业大学.

Dance Therapy in China

Qiao Mu　Liu Ying

School of Music, Southwest University, Chongqing

Abstract: As an expressive art therapy, dance therapy has been flourishing in the West and is widely applied in clinical practice. In China, dance therapy was introduced rather late, and the treatment systems adopted are mainly based on Western systems. Currently, theories and techniques such as Laban Movement Analysis, Authentic Movement, and Kestenberg Movement Profile continuously support the development of dance therapy in China. Dance therapy in traditional Chinese culture has been recorded in ancient books, yet there is a lack of empirical evidence from contemporary clinical practice research. This paper analyzes how dance therapy can promote its localized development in China based on its development status both at home and abroad.

Key words: Dance therapy; Dance/movement therapy; Expressive art therapy; Psychotherapy