

粮食主题沉浸式舞蹈剧场融合舞蹈疗愈在高校学生身心干预中的应用研究

卫怡然

安徽粮食工程职业学院, 安徽合肥, 230011;

摘要: 随着高校学生心理健康问题日益突出, 探索兼具艺术性、体验性与疗愈性的身心干预路径成为教育与心理领域的热点。本研究以“粮食”为核心文化意象, 创新性地构建粮食主题沉浸式舞蹈剧场, 将叙事性舞蹈、多感官环境营造与舞蹈疗愈 (Dance/Movement Therapy, DMT) 技术有机融合, 面向高校学生开展身心干预实践。通过准实验设计, 对参与者的焦虑、抑郁水平、身体觉知能力及生命意义感等指标进行前后测评估, 并结合质性访谈分析其主观体验。研究发现, 该干预模式能有效缓解学生心理压力, 增强具身认知与情感表达能力, 同时通过“粮食—土地—生命”的隐喻联结, 激发其对生存价值与生态伦理的深层思考。本研究为高校美育与心理健康教育的跨学科融合提供了新范式, 也为传统文化资源的创造性转化开辟了艺术疗愈路径。

关键词: 粮食主题; 沉浸式舞蹈剧场; 舞蹈疗愈; 高校学生; 身心干预; 具身认知; 艺术疗愈

DOI: 10.64216/3080-1516.26.03.063

引言

近年来, 高校学生心理问题高发, 传统心理咨询面临接受度低、资源有限等困境。艺术疗愈以其非言语、体验性强的优势成为新路径, 其中舞蹈疗愈 (DMT) 通过身体动作促进情绪释放与自我觉察, 对大学生心理健康具有积极作用。与此同时, “粮食”作为中华农耕文明的核心符号, 蕴含敬畏自然、珍惜物力的文化精神, 却少有融入疗愈实践。本研究拟以“粮食”为主题, 结合沉浸式舞蹈剧场与舞蹈疗愈技术, 构建兼具文化深度与身心干预功能的创新模型, 探索其在提升大学生心理韧性、身体意识与生命意义感方面的可行性, 推动美育、心育与德育的有机融合。

1 沉浸式舞蹈剧场概述

1.1 沉浸式舞蹈剧场的定义与发展

沉浸式舞蹈剧场是一种打破传统观演关系的跨媒介表演形式, 强调观众在多维空间中的身体参与与情感卷入。它融合舞蹈、戏剧、装置艺术与环境设计, 通过非线性叙事与互动机制, 使观众从被动观看者转变为情境共创者。其源头可追溯至 20 世纪 60 年代的偶发艺术与环境剧场, 90 年代随数字技术发展逐步成熟。21 世纪初, 以英国 Punchdrunk 剧团《不眠之夜》为代表的作品推动其全球化传播。近年来, 国内艺术家亦开始探索本土化路径, 将传统文化元素融入沉浸式舞蹈创作, 在高校、美术馆及城市更新项目中崭露头角, 成为连接艺术表达与社会疗愈的新载体。

1.2 沉浸式舞蹈剧场的特点与优势

沉浸式舞蹈剧场具有空间去中心化、感官多维化、

参与高度化等核心特点。演出常在非传统场地 (如仓库、庭院、食堂) 展开, 观众可自由移动、选择视角, 甚至与舞者肢体互动; 视觉、听觉之外, 触觉、嗅觉与本体感觉被系统激活, 强化具身体验。其优势在于: 一是提升艺术感染力, 通过“在场感”激发深层共情; 二是降低心理防御, 为情绪表达提供安全出口; 三是促进社会联结, 在共享仪式中重建人际信任。相较于传统舞台表演, 它更契合当代青年对个性化、体验式文化消费的需求, 也为心理健康干预提供了天然的情感容器与行为场域。

1.3 沉浸式舞蹈剧场的应用领域

当前, 沉浸式舞蹈剧场已超越纯艺术展演, 广泛应用于教育、心理、社区与文旅等多个领域。在高校美育中, 它被用于生命教育、生态意识培养与传统文化活化; 在心理健康服务中, 作为舞蹈疗愈的延伸形式, 助力大学生缓解焦虑、提升身体觉知; 在社区营造中, 通过邀请居民共同创作地方记忆主题作品, 增强归属感; 在文化遗产保护方面, 以稻作、节气、民俗等为线索构建沉浸叙事, 实现非遗的活态传承。此外, 部分企业也将其引入团队建设与创造力培训。其跨学科、强体验、低门槛的特性, 使其成为新时代“艺术+”融合创新的重要实践平台。

2 舞蹈疗愈概述

2.1 舞蹈疗愈的定义与发展

舞蹈疗愈 (Dance/Movement Therapy, DMT) 是一种以身体动作为媒介的心理干预方法, 由美国舞蹈家玛丽安·雀丝 (Marian Chace) 于 20 世纪 40 年代首创。

它被美国舞蹈治疗协会（ADTA）定义为：“在治疗关系中，通过动作与舞蹈促进个体情感、认知、身体和社会整合的专业性心理治疗。”早期DMT主要用于精神疾病患者的康复，后逐渐拓展至教育、医疗、社区等领域。20世纪70年代起，随着身心医学和具身认知理论的发展，舞蹈疗愈获得心理学与神经科学的支持。进入21世纪，其在全球范围内制度化发展，多国建立专业认证体系。在中国，舞蹈疗愈虽起步较晚，但近年来在高校心理健康、特殊教育及灾后心理援助中展现出良好应用前景。

2.2 舞蹈疗愈的原理与方法

舞蹈疗愈的核心原理源于“身心一体”观，认为身体动作是情绪与潜意识的外显载体。其理论基础包括：拉班动作分析（LMA）、镜像神经元机制、具身认知理论及依恋理论等。通过引导参与者进行自由舞动、模仿、节奏同步、空间探索等结构性或非结构性活动，可激活身体感知、释放压抑情绪、重建自我边界。常用方法包括：镜像技术（建立共情连接）、主题性动作探索（如“生长”“束缚”）、团体圆圈舞（增强归属感）、身体扫描与呼吸整合等。治疗过程强调非评判性、安全性和过程导向，不追求动作美感，而重在内在体验的真实表达。现代DMT亦常结合音乐、绘画、叙事等多元艺术形式，形成整合性疗愈路径。

2.3 舞蹈疗愈在身心干预中的应用

舞蹈疗愈已被广泛应用于各类人群的身心干预实践中。在高校环境中，研究显示DMT能显著降低大学生的焦虑、抑郁水平，提升身体意象满意度与情绪调节能力。针对创伤后应激障碍（PTSD）、进食障碍、自闭症谱系障碍等群体，DMT通过重建身体安全感与人际信任，发挥独特疗效。此外，在慢性疼痛管理、老年认知衰退预防及癌症患者心理支持中亦有积极成效。近年来，DMT更与正念、瑜伽、戏剧治疗等融合，发展出“移动中的正念”“生态舞动”等新范式。尤其在强调体验式学习的当代教育背景下，舞蹈疗愈以其低语言依赖、高参与度和文化包容性，成为高校心理健康服务体系中极具潜力的补充手段。

3 高校学生身心状况分析

3.1 高校学生身心特点

高校学生处于18-25岁的青年晚期，是生理发育趋于成熟但心理社会功能仍在建构的关键阶段。其身体机能处于一生中的高峰，精力充沛、反应敏捷；但因长期伏案学习、作息不规律、缺乏锻炼，普遍存在体能下降、姿势性劳损等问题。心理层面，他们自我意识强烈，追求独立与认同，同时面临身份探索、价值观整合与未

来规划等发展任务。认知能力高度发展，抽象思维与批判意识增强，但情绪调节能力尚不稳定，易受外界评价影响。此外，数字原住民的身份使其高度依赖网络社交，现实人际联结弱化，具身感知能力（如对身体信号的觉察）普遍偏低，为身心失衡埋下隐患。

3.2 高校学生常见身心问题

近年来，高校学生心理健康问题呈高发、低龄化趋势。据《中国国民心理健康发展报告（2023）》显示，约24.5%的大学生存在轻度及以上抑郁症状，18.7%报告中度以上焦虑。常见问题包括：学业压力引发的失眠与倦怠、人际关系敏感、社交回避、自我价值感低下、饮食失调及非自杀性自伤行为等。与此同时，躯体化症状亦突出，如慢性疲劳、头痛、胃肠功能紊乱等，常与心理压力共病。值得注意的是，许多学生对心理问题存在病耻感，倾向于隐忍而非求助，导致问题持续恶化。此外，久坐少动的生活方式加剧了颈椎病、视力下降、代谢异常等身体亚健康状态，形成“心理—生理”恶性循环。

3.3 高校学生身心干预需求

面对日益复杂的身心挑战，高校学生对干预方式提出新需求：一是去标签化，倾向选择非临床、非病理化的支持形式，如艺术、运动、团体活动；二是体验性与参与感，反感说教式教育，更接受沉浸、互动、可表达的干预模式；三是隐私保护与低门槛，希望在轻松环境中自然获得帮助；四是文化贴近性，期待内容与自身成长经验、社会议题（如内卷、生态、传统价值）产生共鸣。当前高校心理咨询资源有限，亟需发展多元化、预防性、融入日常的身心支持体系。以艺术疗愈为代表的创新路径，因其兼具审美性、表达性与疗愈性，正契合学生对“润物无声”式心育的深层需求，具有广阔应用前景。

4 粮食主题沉浸式舞蹈剧场设计

4.1 粮食主题沉浸式舞蹈剧场的背景与意义

在全球生态危机与粮食安全议题日益凸显的背景下，“粮食”作为人类生存根基与中华农耕文明的核心符号，承载着敬畏自然、珍惜物力、生生不息的文化精神。然而，当代大学生普遍远离农业生产，对粮食的情感联结薄弱，易陷入消费主义与存在虚无感。本项目以“粮食”为主题构建沉浸式舞蹈剧场，旨在通过身体叙事唤醒青年对土地、劳动与生命的感知。其意义在于：一方面，将传统文化资源转化为可体验、可共情的艺术疗愈载体；另一方面，借助舞蹈与空间的融合，为高校学生提供一条非言语、具身化的心理调适路径，实现美育、心育与德育的有机统一。

4.2 粮食主题沉浸式舞蹈剧场的内容与形式

剧场以“一粒米的生命旅程”为主线，划分为“播种—生长—收获—归仓—感恩”五个沉浸单元。演出空间设于改造后的校园旧食堂或仓库，地面铺设稻草与麦穗，空气中弥漫谷物清香，配合环绕式田野音效与暖黄色光环境。舞者身着麻质服饰，以缓慢、重复、扎根式的动作语汇模拟农耕劳作；观众佩戴轻量角色卡（如“风”“雨”“种子”），在引导下触摸谷物、跟随舞者行走、参与集体打谷节奏互动。关键环节融入静默冥想与身体书写，鼓励参与者用肢体表达对“饥饿”“丰盈”“浪费”等概念的感受，实现从外在体验到内在反思的转化。

4.3 粮食主题沉浸式舞蹈剧场的创新点

本剧场在理念与实践层面具有三重创新：一是主题创新，首次将“粮食”这一民生议题与沉浸式舞蹈疗愈结合，赋予传统农耕文化当代心理价值；二是形式创新，打破表演与疗愈的边界，将DMT技术（如镜像、身体扫描、象征性动作）嵌入剧场流程，使艺术体验自然导向情绪释放与自我觉察；三是场域创新，利用高校闲置空间（如旧食堂）进行在地化改造，降低实施成本，增强学生归属感。此外，项目强调“低技术、高情感”，避免过度依赖数字设备，回归身体与自然的原始对话，契合可持续美育理念。

5 融合舞蹈疗愈的沉浸式舞蹈剧场在高校学生身心干预中的应用

5.1 舞蹈疗愈在沉浸式舞蹈剧场中的应用策略

为确保疗愈效果，本项目将舞蹈疗愈技术系统融入剧场各环节：前期通过“身体地图”绘制帮助参与者建立身体觉知；中场设置“情绪谷仓”互动区，引导学生用动作投射压力（如“沉重的麦袋”象征学业负担）；高潮部分采用团体圆圈舞与同步呼吸，激活镜像神经系统，促进群体共情与安全感；结尾安排“感恩仪式”，以缓慢伸展与闭眼冥想整合体验。全程由持证舞蹈治疗师与编导协同设计，遵循“安全—表达—整合”三阶段原则，避免情绪过度唤起，确保干预的专业性与伦理性。

5.2 融合舞蹈疗愈的沉浸式舞蹈剧场的实施过程

项目面向某高校招募60名有轻度焦虑或压力困扰的学生，随机分为实验组与对照组。实验组参与为期4周、每周1次、每次90分钟的“粮食剧场”干预，包含预热（身体放松）、沉浸体验（60分钟）、分享圈（20分钟）三阶段；对照组接受常规心理健康讲座。每次活动前进行简短引导，强调“无评判、重感受”；活动中治疗师观察个体反应，适时提供非语言支持；活动后发放匿名反馈表，并安排个别访谈。整个过程注重营造安全、包容、非竞争的氛围，尊重每位学生的参与节奏与

表达方式。

5.3 融合舞蹈疗愈的沉浸式舞蹈剧场的成效评估

成效评估采用混合研究方法：量化方面，使用PHQ-9抑郁量表、GAD-7焦虑量表及身体觉知量表（BAES）进行前后测，结果显示实验组在焦虑（ $p<0.01$ ）、抑郁（ $p<0.05$ ）及身体连接感（ $p<0.001$ ）上均有显著改善；质性方面，通过主题分析访谈文本，提炼出“重新感知身体”“理解粮食背后的劳动”“获得情绪出口”“感受到群体温暖”等核心体验。多数学生表示“第一次用身体说话”，并希望此类活动常态化。结果表明，该模式能有效缓解心理压力、提升具身认知，并激发对生命价值的深层思考，具备在高校推广的可行性与可持续性。

6 结论

本研究通过构建“粮食主题沉浸式舞蹈剧场”，成功将传统文化意象、沉浸式艺术体验与舞蹈疗愈技术有机融合，探索了一条面向高校学生的创新性身心干预路径。实践表明，该模式不仅能有效缓解学生的焦虑与抑郁情绪，提升身体觉知与情感表达能力，还能借助“粮食—土地—生命”的象征体系，激发其对珍惜、劳动与生态责任的深层认同。项目兼具美育、心育与德育功能，体现了艺术疗愈在高校心理健康服务体系中的独特价值。未来可进一步优化干预标准化流程，扩大样本范围，并推动此类跨学科实践在更多高校落地，为构建具有中国文化特色的大学生身心支持体系提供可行范式。

参考文献

- [1] 刘春. 沉浸式剧场的美学特征与接受机制探析[J]. 戏剧艺术, 2021(4): 89-97.
- [2] 王宇. 舞蹈疗愈在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(6): 921-924.
- [3] 李婧婧, 张婧. 具身认知视角下艺术疗愈对大学生焦虑情绪的干预效果[J]. 心理技术与应用, 2023, 11(2): 112-120.
- [4] 黄璐. 中华农耕文化符号的当代转化与美育价值——以“粮食”意象为例[J]. 艺术百家, 2020, 36(5): 154-159.
- [5] 赵丽娟, 陈熾. 沉浸式艺术体验对青年群体心理韧性的促进作用研究[J]. 装饰, 2023(8): 102-105.

作者简介：卫怡然（1989.09-），女，汉，合肥，安徽粮食工程职业学院，本科，助教，舞蹈疗愈。

项目基金：安徽粮食工程职业学院2025年院级质量工程课题“粮食主题舞蹈疗愈剧场对高校学生的身心干预研究”（项目编号：Ahly2025018）