

策划编辑 张丽娜

责任编辑 张 然

封面设计 王 睢

版式设计 胡志萍

责任校对 金 辉

责任印制

内容提要

本书是北京舞蹈学院“十五”规划教材,同时也是一部学术专著,它首先从舞蹈本体和心理距离的概念出发,提出了舞蹈艺术是通过舞蹈本体和心理距离即身心关系来表现人的审美理想和审美情感的艺术形式与意识形态,并由此提出了舞蹈心理学的研究对象是舞蹈感觉、舞蹈思维、舞蹈想象、舞蹈意象、舞蹈情感、舞蹈能力、舞蹈动作和舞蹈人格等。本书不仅强调了上述心理现象都是舞蹈者或舞蹈作品本身所具有的,而且还明确提出了这些现象都是高于客观现实一定心理距离的,这就是艺术高于生活的距离,并由此涉及艺术与超越的超个人心理学问题。本书不仅可以作为舞蹈艺术及其教育专业的教材或参考书,而且对于从事其他艺术、教育和心理学专业的人都有一定参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈心理学/平心著. —北京:高等教育出版社,  
2004.9  
ISBN 7-04-015534-6

I. 舞... II. 平... III. 舞蹈-艺术心理学-高等学校-教材 IV. J70-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084811 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http // www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http // www.hep.com.cn</a>
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷			
开 本	787×960 1/16	版 次	年 月第 1 版
印 张	21.75	印 次	年 月第 次印刷
字 数	340 000	定 价	31.60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 :15534-00

## 北京舞蹈学院“十五”规划教材领导小组

组 长：王国宾

副组长：邓一江

成 员：	明文军	刘 建	戈 茗	王 伟
	赵铁春	李春华	张守和	刘青弋
	张 平	张 旭	韩春启	张朝霞
	田文家	贾安林		

## 北京舞蹈学院“十五”规划教材论证专家

唐满城（教授）

吕艺生（教授）

熊家泰（教授）

许定中（教授）

潘志涛（教授）

冯双白（研究员）

赵国政（教授）

## 前 言(代序)

本书是作者多年来在北京舞蹈学院讲授各门心理学课程基础上为学院写的专业教材,同时它也是一部学术专著,它既可作为舞蹈教育、表演、编导和舞蹈学专业的理论基础教材来使用,也可以作为舞蹈美育与普及教材来参考,如书中关于心理距离、心理空间、心理时间、舞蹈感觉、舞蹈思维、舞蹈想象、舞蹈情感、舞蹈人格、舞蹈能力和舞蹈技能等概念或理论,不仅对于舞蹈教育、表演、编导和舞蹈学等专业直接有用,而且也对舞蹈美育和普及教育具有一定的参考价值。在诸多的艺术门类中,舞蹈可能是与心理学关系最近的一门艺术,心理学也可能是与舞蹈关系最近的一门学科,因为舞蹈艺术的工具是身体,而身体与心理的关系即身心关系又是一种最为密切或密不可分的关系,同时,舞蹈用身体表现的也是人的心理(其中包括情感和思想等)。因此,舞蹈是心理的一种最直接、最彻底(全身心)和最完全(全方位)的表现形式;同时,心理现象也是舞蹈本体论和舞蹈心理学的重要内容和研究对象。现在,“舞蹈心理学”作为北京舞蹈学院舞蹈学系的一个新学科和新的研究生招生专业方向已经基本上建立起来了,作为目前国内第一个和唯一的舞蹈心理学研究生专业方向,应该说,这是一个破天荒的开创性事业!当然,这都是历史造就的,好时代赋予的,也是北京舞蹈学院学术委员会高瞻远瞩和高屋建瓴的结果。

当前,我国舞蹈教育正面临着百年不遇甚至是千载难逢的好形势和好机遇:全国高等学校舞蹈教育专业方兴未艾,各级各类学校舞蹈美育和校园舞蹈正如雨后天春笋般蓬勃发展与普及。对于舞蹈教育来说,20 世纪的结束和 21 世纪的来临,不单是一个百年纪元的终结和一个千秋纪元的开始,它还标志着更多的东西……在这跨世纪的门槛上,一方面,舞蹈教育作为人类最古老和最悠久的艺术形式,它必将在这个新的时代和新的世纪焕发青春、充满生机和发扬光大;另一方面,舞蹈教育作为一种重要的素质教育和学校美育正向着国民教育和各级各类学校普及。也就是说,21 世纪的舞蹈教育将面临着两个方面的发展:一是作为阳春白雪的专业舞蹈教育必将继续朝着高雅艺术的终极价值方向发展,二是



作为素质教育的舞蹈美育必将向着国民教育的本体价值方向回归。舞蹈教育的普及与发展是舞蹈教育事业前进的两个车轮,二者相辅相成,缺一不可。通过舞蹈美育,普及舞蹈教育,使中华民族成为能歌善舞的民族,是发展高雅舞蹈艺术的重要条件和社会基础,也是开展素质教育和创造教育的有效方法与途径。

当然,中国舞蹈教育面临的发展机遇并不是孤立的,在现代国际教育理论与实践,美国哈佛大学教育学院研究生院早在1967年就提出了著名的《零点计划》,这个计划的主要目的就是研究和开发艺术教育,正如《零点计划》研究项目创始人、资深认识论学者古德曼(Nelson Goodman)教授所说,艺术不仅是灵感和情感的范畴,它也是认识和形象思维的过程,这个过程可以称为艺术思维,它与科学思维同样重要,长期以来,人们对于艺术教育和形象思维的认识微乎其微,我们必须从零开始,来弥补艺术思维研究与科学思维研究之间的不平衡。后来,这项研究在著名心理学家加德纳(Howard Gardner,《零点计划》研究所两位所长之一)的领导下,通过对艺术思维的心理学研究,产生了《零点计划》的两项重要成果,即加德纳的《多元智能理论》和《艺术推进》(行动),并在美国大中小学甚至学前教育中得到了广泛的应用。30多年来,美国为此投入了数亿美元的研究资金,有数百名科学家参与了此项研究,其研究成果对美国影响深远。1988年美国公布了《走向文明——全国艺术教育现状研究》,1994年通过了《美国教育法》,确立了艺术教育在基础教育中的重要地位,并将舞蹈教育列入艺术教育的重要内容。

关于艺术和心理学的关系,也是一个非常有趣的问题,尽管这个问题至今仍然没有引起心理学界的足够重视。然而,我们知道,在科学心理学诞生的过程中,却有一段生动的历史(事件):1860年,德国莱比锡大学的费希纳 G.T.Fechner 首创实验方法研究心理学的感觉问题,并提出了著名的费希纳定律,出版了《心理物理学纲要》一书,于是,费希纳便一举成为实验心理学和科学心理学的奠基人;然后,费希纳又对美学产生了兴趣,并用实验心理学方法来研究美学的感觉问题,并于1876年出版了他的《美学导论》一书,于是,费希纳又一举成为实验美学和科学美学的创始人。同时我认为,费希纳的主要贡献还表现在他开了心理学美学(交叉科学)之先河,因此,他也是大家公认的审美心理学和艺术心理学的创始人。从此以后,美学似乎找到了方向和方法,并得到了长足的发展,这就是美学史上的实验心理学美学、构造主义心理学美学、格式塔心理学美学、结构主义心理学美学、机能主义心理学美学、精神分析心理学美学、行为主义心理学美学和



人本主义心理学美学等(以及本书正在探讨的超越心理学及其美学)。

由此看来,艺术、美学和心理学之间可能的确存在着一种天然联系,这在英国心理学家爱德华·布罗(Edward Bullough)提出的“心理距离说”的心理学美学理论中得到了进一步验证。布罗是20世纪初心理学美学的积极倡导者和实践者,他的“心理距离说”是独具创意的研究成果。尽管距离概念并不是一个新名词,西方美学史上早就有艺术审美欣赏中的时间、空间距离的说法,中国美学也早有关于“远”和“悠远”的意境和思想,但是布罗却把“心理距离”看成是美学的一个重要原则、美感的一种重要特征、艺术的一个基本因素和审美的一个特殊标准,他甚至认为“心理距离说”也是解决许多艺术问题和艺术矛盾的一个基本方法与原则。

美国著名舞蹈美学家杰伊·弗里曼(Jay Freeman)首先把“心理距离说”运用到舞蹈美学的研究中,他甚至干脆就把自己的舞蹈美学取名为《舞者与观众:审美(心理)距离说》,正如他自己在该书开篇——“前言与致谢”中所说,该书“完全是围绕着‘心理距离说’对我的影响来建构的,这套理论是早些时候由爱德华·布罗这位先生提出的,并取名为‘心理距离说’,我愿将本卷的内容默默地献给他”。他说:“‘心理距离’的概念非常适合于诸门类的艺术。他的术语并非指那种神秘莫测的东西,那种超越自然的東西,或者那种先知先觉的东西。这个术语将自己卷入到了那种可以称作是心理的东西之中。”

然而,在本书中,我认为爱德华·布罗的“心理距离说”是自身尚不明了的一种重要的心理学美学,它对舞蹈心理学或艺术心理学的研究具有重要的意义与价值,但是,要把心理距离说运用于舞蹈心理学或艺术心理学,还必须弄清和解决以下五个问题:一是要进一步弄清“心理距离”的概念与内涵。本书认为“心理距离”的本质就是审美理想与客观现实之间的距离,就是想象表象即意象与具象之间的距离,就是艺术高于生活的距离!同时,“心理距离”的概念还与中国美学中的悠远说、虚实说、模糊说和意象说的内涵完全一致和密切符合。二是要进一步弄清产生心理距离的心理机制、原理、原因和条件。本书认为,产生心理距离的机制是想象,条件是想象空间、心理空间和心理时间。第三,“心理距离”不仅是艺术和美学的一个基本原则,而且也是人类社会生活、心理发展与教育的一个基本原则,也就是说,一个人心理发展的动力与源泉正是其更高的心理需要与其原有心理水平之间的心理距离,这与我国著名儿童心理学家朱智贤教授和林崇德教



授的心理发展观、世界著名儿童心理学家皮亚杰的发生认识论的平衡理论以及人本主义心理学创始人马斯洛的需要层次理论等都是完全一致和密切符合的。第四,“心理距离”的概念为我们提供了一个测验想象力和创造力的科学思路和实验方法,这也是布罗没有想到的问题,但却具有重要意义和价值。第五,对于舞蹈艺术的特殊性即本体自律问题,我们必须从心理距离切入身心关系来解决。

因此,本书提出,感觉和感性只是艺术和美的一个基本特征,艺术和美之所以都与感觉有关或是感性的,这主要是因为艺术和美的东西都与形象有关,然而形象的东西除了能引起人的感觉之外,还能引起人的想象,甚至只有想象和艺术想象才是产生心理距离和舞蹈艺术美的源泉,想象就是人脑对记忆表象进行加工改造创造出新形象的心理过程,这个新形象在普通心理学中叫想象表象,在艺术心理学中就叫意象,心理距离和心理空间就是记忆表象(生活具象)与想象表象(审美意象)之间的心理时间和想象空间,就是艺术高于生活的距离和空间,艺术美的本质是想象,艺术起源于人的想象,无论是艺术创作或是艺术欣赏,其本质都是想象。

同时,本书还认为,舞蹈心理学、艺术心理学与超个人心理学(也称超越心理学)之间存在着不解之缘,这也许正是艺术与超越之间天然联系的反映。对此,就连我自己也没有想到,我竟然在艺术上或舞蹈艺术中找到了当代心理学发展的前沿、前途和归宿。

正如我在书中所说,由于艺术的本质是想象,艺术起源于想象,艺术和想象都是最典型和最超越的精神现象,所以艺术心理学和舞蹈心理学都是最典型的超越心理学,或者说,它们都是通向超越心理学和自由王国的途径与桥梁,同时,超越心理学也恐怕只有在艺术心理学中才能首先破壳而出,发扬光大,因为这里不仅是心理学统治力量最薄弱的地方,而且也是与超越心理学最临近的地方。

现在,在心理学界,大家已经公认超个人心理学是继弗洛伊德的精神分析——第一思潮、华生和斯金纳的行为主义心理学——第二思潮、马斯洛和罗杰斯的人本主义心理学——第三思潮之后的第四种心理学,这种新的心理学正在世界上兴起,其前景是无限的,其意义是重大的。

正如马斯洛在《存在心理学探索》和《人性能达到的境界》等著作中所说:“我应该承认,我终于不得不把心理学中的人本主义倾向(思潮)看成(是一种)革命,这是在革命这个词最纯粹、最古老的意义上说的,即在伽利略、达尔文、爱因斯坦



坦、弗洛伊德、马克思那里已经做出的革命的意义上说的,它是理解和思考的新路线,人和社会的新形象,伦理和道德的新概念,以及(社会发展)运动的新方向。”

同时,马斯洛还说:“我认为人本主义的、第三种力量(即第三思潮)的心理学只是过渡性的,只是‘更高级的’第四种心理学,即超越个人的、超越人的、以宇宙为中心的,而不是以人的需要和兴趣为中心的那种心理学的准备阶段。这些新的发展可以很好地为许多完全绝望的人,尤其是为理想主义受到挫折的年轻人提供切实的、可用的、有效的帮助。这种心理学将为形成人们一直在寻求的人生观、宗教代替物、价值体系和生活计划提供帮助。没有超越,不能超越个人,我们就会成为病态的、狂暴的和虚无的,要不然就会成为失望的和冷漠的。我们需要某种比我们更强大的东西作为我们敬畏和献身的对象,这就是一种新的自然主义和经验主义。”

因此,本书也是试图从舞蹈心理学和艺术心理学的角度入手来探讨超越心理学的一种尝试,艺术是一个想象的世界、理想的世界、精神的世界、创造的世界和自由的王国,从艺术心理学到超越心理学也是人类从必然王国到自由王国的一条途径!

下面请允许我在此援引几位舞蹈名家之言,作为对本书初稿个别内容的一点评点:

北京舞蹈学院老院长吕艺生教授看过《舞蹈感觉与自我意象——舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》一文后,曾经感慨地说:长期以来,舞蹈界一直认为“音乐是舞蹈的灵魂”,舞蹈的灵魂怎么会长在舞蹈本体之外呢?此外,本书还对吕艺生教授提出的舞蹈本体论进行了新的探讨,并通过舞蹈本体论的身心关系问题提出了舞蹈心理学的研究对象主要是舞蹈感觉、舞蹈思维、舞蹈想象、舞蹈情感、舞蹈人格、舞蹈能力、舞蹈技能、舞蹈教育和舞蹈美育等,并由此探讨了舞蹈心理学的四大理论问题或四大心理学舞蹈理论,即精神分析心理学舞蹈理论、行为主义心理学舞蹈理论、人本主义心理学舞蹈理论和当代正在形成的最高级的超越心理学舞蹈理论问题。

北京舞蹈学院芭蕾舞系肖苏华教授看过《舞蹈感觉》一文,专程到我的办公室说:“平心,你的《舞蹈感觉》一文拜读了,奥妙无穷,趣味横生!我敢说,舞蹈界很少见到这样的文章!”

北京舞蹈学院舞蹈学系主任刘青弋教授看过有关内容后,仅仅写下了两个





字：“好！”“棒！”

中国艺术研究院舞蹈研究所副研究员胡尔岩女士在广州讲学时曾给我来信说：“你的《舞蹈感觉》一文拜读过了，相当不错，心理学专业出身的优势，引经据典，发挥得很透。你已在舞蹈界工作多年，深入很久，继续深入下去，必然是硕果累累的。赵国维老师，是舞蹈界最先研究心理学的，也是最早出舞蹈专业方面的心理学研究成果的前辈。由此看来，舞蹈学院已有三人在做这方面的工作，这难道不是一种群体优势吗？据我所知，舞蹈界有些对理论研究有兴趣的老同志早已暗下苦功在进行这方面的研究，如此算来，‘舞蹈心理学’这个分支未来不会落后于戏剧、音乐和美术了。想想这些，心里是很热乎的。”她在信中还说：“艺术心理学的研究越来越深入其微，越来越专门化，一些大学哲学系的研究生也多有这方面的选题。正因为对此有兴趣的人越来越多，研究课题愈加有个性，才凸显出研究队伍的勃勃生机，研究心态的健康成熟，预示着研究成果的整体水平在新世纪中会有很明显的成就。”

同时，也感谢评审本套教材的专家委员会对本书给予的高度评价。

然而，我深知，任何科学或学术成果，只能被证伪，不能被证实（波普尔语），根据接受美学，任何著作都是一部永远完不成的作品，都需要读者的参与与批评。因此本书也只有请读者参与批评和完善了。

是故，老子说：“道可道，非常道。”

是为序。

平 心

2004年5月1日

---

注：本书有关内容已经被第28届国际心理学大会接受（ID 00120072），大会开辟了“心理学与舞蹈”专题，本书的篇章结构、主要观点和结论——从舞蹈心理学到超个人心理学等内容都在大会上进行了展示和交流。

## 总 序

作为中国唯一的一所舞蹈高等学府，北京舞蹈学院走过了整整50个春秋。在半个世纪的历程中，学院经历了三个重要的教学发展阶段。1954年成立北京舞蹈学校标志着中华人民共和国舞蹈专业规范教育诞生；1978年改为北京舞蹈学院，创建舞蹈本、专科教育；1999年学院增设舞蹈学硕士研究生教育。与初创时相比，今天的北京舞蹈学院发生了翻天覆地的变化，成为综合了中专、本科和硕士研究生三个教学层次，跨越了表演、教育、编导、史论研究、艺术传播、戏剧舞台美术等不同领域，覆盖了几乎所有中外重要舞种的舞蹈文化教育最高学府。无论在哪个时期，学院都在新中国的舞蹈教育中处于最前沿，发挥着举足轻重的作用，为整个舞蹈事业发展奠定了坚实基础。可以说，北京舞蹈学院的历史在一定程度上是中国舞蹈教育发展的缩影，是中国现当代艺术发展的重要部分。在党和政府的关怀下，它的脉搏始终和新中国的脉搏一起跳动。

当今世界，由于高科技的迅猛发展及经济全球化的趋势，给高等教育的改革发展既带来巨大机遇，又带来巨大挑战。各国政府都在积极采取措施深化教育改革以适应时代要求。党的十六大报告从全面建设小康社会目标出发，深刻阐明了我国新时期教育发展的目标和任务、方针和要求、地位和作用，是新时期我国教育改革与发展的行动纲领。报告指出：“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明



显提高 形成比较完善的现代国民教育体系、科技和文化创新体系……人民享有接受良好教育的机会 基本普及高中阶段教育 消除文盲。形成全民学习、终身学习的学习型社会 促进人的全面发展。”根据以上教育面临的新形势和十六大提出的教育发展目标和任务要求 高等教育要缓和长期以来供给不足和社会需求旺盛之间的矛盾 以满足人民群众日益增长的接受高层次教育的需求 必须要有一个较长期的适当超前发展。这既是摆在高等教育面前的一项伟大历史任务 又是一次面临更大发展的良好契机。我们要认真学习贯彻党的十六大精神 以高度的历史责任感深化学院教育教学改革 推进舞蹈教育事业的更大发展。

在“三个代表”重要思想的指导下 按照市委有关精神 学院结合自身实际制定了“十五”发展规划及 2010 年发展计划 拟定了“十五”期间的办学指导思想 明确提出以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导 抓住机遇 深化改革 促进发展。坚定不移地贯彻实施“科教兴国”战略 努力使舞蹈教育适应 21 世纪社会经济发展和文化建设的需要。以 2008 年奥运会在北京举办为契机 全面提高办学质量和效益 高标准地培养适应新世纪需要的社会主义文化事业的建设者和接班人 为建设首都文化中心和中国特色社会主义文化建设提供人力资源。到 2015 年 最终将学院建成高级舞蹈文化人才培养基地、舞蹈文化的科学研究基地、舞蹈优秀作品创作基地。成为同行业世界一流的舞蹈高等学府。

为了这一长远的目标 学院在 2001—2002 年连续两次推进深入系统的教学改革 各种会议研讨百余次 重新思考并整理了新形势下



学院的办学定位，推出了面向新世纪舞蹈高等教育体系的基本框架，系统加强了学科建设，强化了学术研究及教学质量的提高。我们在教学改革中通过反复研讨，将学院的办学定位确定为教学研究型舞蹈学府。因此学院必须加强学术研究的力度，使其处于国内外舞蹈教育的领先地位。关于学科定位，我院属舞蹈学单科性学校，在学科建设与发展上必须突出舞蹈文化的特色，这是我院存在和发展的价值与基础。同时，在突出办学特色的基础上，应根据文化事业发展的要求及社会人才的需求，积极拓展与舞蹈文化相关的学科与专业，将舞蹈传统学科专业与舞台科技、艺术管理、高新技术以及舞蹈人体科学相融合，实现学院自身的综合协调发展。新时代的大学，不仅是教育机构，而且是文化载体，是文化的象征，它既向人民群众传授知识、传播文化，更重要的是创造新的文化。我院是国家舞蹈教育的最高学府，我们在培养人才过程中不但要传授舞蹈文化，而且要研究、创造发展新的舞蹈文化。未来的北京舞蹈学院应当建设成为中国舞蹈文化事业的三大基地：舞蹈文化高级人才培养基地、舞蹈文化学术研究基地、舞蹈优秀作品创作基地。新时代大学还必须面向世界，因此学院还应加强同世界舞蹈教育的交流与合作，对外肩负起代表国家迎接世界舞蹈教育挑战的责任。

学院发展的宏图需要以坚实的工作为基础，尤其是学校的人才培养、学术研究、课程建设、教学水平提高等都是以学科为基础进行的，因此学科的水平是学校教学质量和办学水平的基本标志。我院要建设世界一流水平的舞蹈高等学府，必须下功夫建设一些一流水平的学科。这需要做好几点：首先，做好学科与专业的调整，使学院培养的人



才更适应社会全面发展的需求。其次,加强学科自身建设,提高教学质量和办学水平。第三,加强重点学科建设,推动教学、科研产生出国内外同专业一流水平的成果。在学科建设中,加强教材的创新与编写是非常重要的内容。教材是教学内容的文字、图形语言的具体体现,也是加强课程建设的重要标志。有课程设置而无教材,课程是空洞的,因而教材是学校培养人才、传播创造知识的具体内容和载体,是教学之必需。第四,通过学科建设加强对中青年学科带头人队伍的建设,培养造就新一代国内外同专业一流名师。教师是一个学校的办学之本,提高教师的素质和修养也是加强学科建设的最重要内容。每个优秀学科带头人的成长之路各有其特点,但在教学实践中加强学术研究,不断创新,产生出优秀学术成果是共同的。教材建设是教师对学科专业知识的继承和创新,是对教学经验理论的总结,是学术研究的重要成果。学院明确提出要加大投入,组织各学科的带头人和骨干教师编写创作新的专业教材,同时要加快引进国外同专业的优秀教材。

为了切实加强教材建设,北京舞蹈学院制定了“十五”教材规划方案,作为深化教学改革和发展的一个重要工程项目。教材建设作为一项长期的教学科研任务,在面对21世纪高等教育飞速发展的大好局面,以及我院迎来建院50周年之际,特别随着学科和专业的调整与建设的需要,我院教材建设在“十五”期间面临着更为严峻的挑战。首先,由于学科和专业以及课程体系的调整,一些新建学科专业教材缺乏的问题比较突出。到2001年,我院新建专业教学系3个,占全院专业教学系总数的33%,其中新建的专业方向9个,教材建设急需跟上。其次,学院重点学科的专业教学系存在着主干课群教材配套不完善,内



容更新跟不上时代要求,个别课程教材缺乏,教师授课仍停留在凭经验讲授的状况。再有,一些公共理论课未能结合我院学生的培养特点。因此,下功夫抓好“十五”期间的教材建设,是关系到我院整体教学质量提高和保持我院在舞蹈教育上的龙头地位,实现争创世界同行业一流大学目标的重要工作。为此,学院确立了“十五”教材建设目标与建设重点:

1. 根据学科和专业以及课程体系调整的需要,重点完善各教学系专业主干课的教材体系建设,消除主干课程无教材的现象。

2. 重点资助和扶植一批具有国内领先水平及重大影响力的高水平教材建设。

3. 新编创一批新兴学科(专业)、交叉学科(专业)主干课程的教材,填补某些领域的空白。

4. 改编一批公共理论课的教材,在注重舞蹈专业教学特色的同时,使其更符合时代与发展的要求。

教材体系的完备与教材本身的质量是教学规范化和科学化的基石,教材建设包括对原有教材的归整完善和新编教材的立项建设。在“十五”期间,我院的教材建设将以三大专业为系统进行归整和立项建设,同时保障三大专业相互支撑的体系。

1. 表演专业:我院目前的表演专业包含芭蕾舞、中国古典舞(含汉唐舞)、中国民间舞(含东方舞)、音乐剧、国际标准舞等主要学科。其教材将以课堂教学、剧目教学、教学法和表演为系统归整、补充和立项建设。在“十五”期间建成各自的教材体系,并正式出版。

2. 编导专业:编导专业目前含中国舞和现代舞两大学科,由于编



导教学和现代舞均属较新的教学领域，故而其教材的建设更显重要。目前，编导教材和现代舞教材已在筹划建设，学院准备在“十五”期间审定其体系，2005年前出版部分教材。

3. 舞蹈学专业：在《中国艺术教育大系·舞蹈卷》中重点对其做了建设工作。实际上，“八五”以来，我院对该专业的专业基础理论研究、舞蹈历史研究、舞蹈理论建构及舞蹈交叉学科的研究等方面做了大量的工作，并已经出版了相应数量的教材。相信，在“十五”期间，该专业上述各领域的教材将构成一个系统。

在学院即将迎来建院50周年之际，我们教材建设的成果将是一份有重要意义的厚礼。这不仅是对历史的总结，更是面对未来的一个新的起点。

北京舞蹈学院党委书记、院长

北京舞蹈学院“十五”规划教材领导小组组长

# Preface

Beijing Dance Academy BDA a unique dance college in China has experienced three important phases of development in the past 50 years. The establishment of Beijing Dance School in 1954 marked the beginning of professional dance education in the People's Republic of China. The second phase started from 1978 when the School was renamed Beijing Dance Academy which offered BA degree in dance. In 1999 BDA was further developed by adding MA courses for dance majors. In certain measure the history of BDA reflects the development of both Chinese dance education and modern and contemporary arts. At present the Academy is ranked the highest in higher education of dance in China with three levels of educations for secondary undergraduate and postgraduate students. Our course offerings include almost all important dance styles of the world as well as various disciplines such as Dance Performance Dance Education Choreography Dance History and Theory Arts Communication Stage Design etc. At anytime our Academy has always been the leading force and playing an important role in laying the solid foundation in the development of dance in China. With the support and concern of the Communist Party of China CPC and that of the government BDA will always be pulsing at the same rate with its nation.

Thanks to the rapid development of high-tech and global economy the reform of higher education is given great challenges as well as opportunities. All governments of the world are taking measures to deepen educational reform so as to adapt to the new circumstances.

The report at the 16th National Congress of the Communist Party of China has clarified the objectives and tasks courses and requirements status and functions of our educational development during the new period. Higher educa-





tion should endeavour to balance between the long-term short supply and the expanding social demands and bring forward proper development in a longer period. We are motivated by such a great historic task to deepen educational reform of our Academy and to boost dance education to even greater development.

With the help of municipal government BDA has worked out the Tenth Five-Year Plan 2001-2005 and Plan for the years up to 2010 drafting the guidelines for running the Academy and seizing all opportunities to deepen the educational reform. 2008 Olympics in Beijing would be a great chance for us to promote the qualities and profits of our education and cultivate the specialized talents to meet the requirements of the cultural career of Beijing as well as the whole country. By the year 2015 BDA will have been one of the best dance colleges in the world known as the base on which to cultivate outstanding talents research on dance cultures and create excellent dance works.

In order to attain these far-sighted objectives BDA boosted teaching reform in 2001 and 2002 and reconstructed the educational orientation in the new situation. Discipline development has been strengthened systemically and dance research and teaching quality have been enhanced. Our goal is to establish a teach-research dance college. Therefore we must emphasize our academic research on dance so as to become leading force in the area of dance education both home and abroad.

Since the Academy is a school with offerings only in dance we must have our own prominent dance culture which is the value and foundation of our survival and development. Meanwhile we should expand our traditional program to include other offerings such as the stage science and technology art management high-tech and science of dance body. A college of new age is both educational institution and cultural carrier both symbol of culture and propagator and creator of the new culture. As the highest institute of higher education in dance education in China our mission is to deliver dance culture as well as research create and develop the new dance culture. A college of new age



must be international so BDA should take on the responsibility of promoting exchanges and cooperation with other countries in the field of dance education. The great prospects of the Academy entail solid foundation of the discipline on which the cultivation of dance students academic research curricular establishment and teaching improvement are all based. Therefore the level of subjects is an essential sign of teaching quality and management level.

In order to make BDA become a first-class dance institute of higher education in the world we must try our best to establish some first-class offerings. Firstly we need to adjust offerings and specialities to meet the requirements of the society.

Secondly the disciplines development should be perfected with the improvement of teaching quality and educational management.

Thirdly we need to strengthen the establishment of key offerings encouraging the best products of teaching and research both at home and abroad. In the course of offerings establishment much more emphasis should be placed on writing and editing teaching materials conveying teaching contents by means of words and pictures.

Fourthly we need to form the leading faculty of the young and middle-aged to produce first-class teachers and masters in domestic and international dance profession. The faculty is the root of a school and also the most important content of disciplines development. Every leading teacher has his or her own characteristics or special skills but the excellent results of their academic researches can be shared by all.

Teaching materials are created through continuous studying and innovating professional knowledge and summarizing teaching theory and experiences. The Academy is making greater investment in producing new or updated teaching materials and meanwhile introducing timely excellent teaching materials from abroad.

BDA has worked out the Tenth Five-Year Plan for Teaching Material the “Ten Five” Plan as one of the important projects of deepening teaching reform



and development. Under the circumstances of rapid development of higher education in the 21st century the coming celebration of the 50th anniversary of BDA especially the necessity of adjustment and establishment in offerings and specialities our establishment of teaching materials will be much more challenging than before.

On one hand we had set up three new departments by 2001 33 percent of overall professional departments among which there were 9 new specialities. So new teaching materials are demanded to adapt to the development. On the other hand some of the core curricula of the key offerings and the key departments are suffering either lack of teaching materials or having teaching materials out of date. Moreover a series of liberal arts course out of the field of dance need to be adjusted to the characteristics of our students.

With regard to the improvement of our teaching quality and establishment of the leading role in dance education in China as well as the top dance college in the world we set up a goal and focus for completing the “Ten Five” Plan

1. We shall strengthen the system of teaching material for core curricula in every teaching department and eliminate the phenomenon of teaching without teaching materials.

2. We shall support financially the writing of some advanced teaching materials of dance in China which are of high level and of great influences.

3. We shall support the writing of teaching materials for the core curricula of some new subjects specialities and cross-disciplines specialities.

4. We shall revise and update some teaching materials of liberal arts courses to meet the requirements of the times and development.

The improvement and quality of teaching materials is the cornerstone of standardization and schematization of teaching including the revising and updating teaching materials of traditional curricula as well as writing the new ones. During the period of “Ten Five” Plan the project of teaching materials of BDA will be carried out systematically and cooperatively in terms of three



specialities.

I . Performance it includes Ballet Chinese Classical Dance Han & Tang Dynasty Dance inclusively Chinese Folk Dance Oriental Dance inclusively Musicals International Ballroom Dance etc. The teaching materials will be written revised and updated systematically as a project. By 2004 they will have formed their own system and been published officially.

II . Choreography it includes 2 main emphases of Chinese Dance and Modern Dance. The establishment of Choreography teaching materials is much more important because teaching Choreography and Modern Dance are just starting in China. At present the Choreography teaching materials are being prepared with their system examined during the period of “Ten Five” Plan and published by 2005.

III . Dance Science in The Chinese Arts Department·Dance Volume work has been done with emphasis on the establishment of this discipline. In fact since the period of “Eight Five” Plan BDA has already done a great deal of fundamental researches on dance theory dance history as well as cross-disciplines in dance. A series of teaching materials have been published. I believe that during the period of “Ten Five” Plan the above-mentioned teaching materials shall have been integrated into a complete system.

Beijing Dance Academy will soon reach its 50th anniversary and the harvest of our teaching materials will be a significant present. It is not only a summary of our history but also a new starting point for our future.

The President of Beijing Dance Academy

The Secretary of CPC Committee of BDA

The Chief of Leading Team of “Ten Five” Teaching Material Establishment of BDA

# Introduction

This book is both academic treatise and teaching material about psychology. It is impossible for the writer to complete this teaching material without many years of efforts and teaching experience concerning Art Psychology and Dance Psychology in Beijing Dance Academy. Dance Psychology is a new discipline established fundamentally in recent years which also forms an M.A. major for graduates. An exciting news! Of course it is created by history and great era.

At present dance education in China is presented with the most favorable situation and golden opportunity the dance education of higher educational institutions all over China is in the ascendant dance aesthetic education in various kinds and levels of schools is vigorously springing up and spreading like the bamboo shoots in spring growing after rain. At the end of the 20th century and the beginning of the 21st century it means much more than the end of one century and the beginning of another for dance education... At this moment dance education as the most ancient and oldest art form on the one hand will take on a new youthful vigorous look in this new era. On the other hand it will be developed towards the education of all citizens and popularization in all kinds of schools as a means of quality education and aesthetic education in school. In other words dance education of the 21st century is going to develop in two directions professional dance education to be developed towards the highest value of refined art dance aesthetic education as quality education to be directed back to noumenal value of citizen education. The popularization and development of dance education are two aspects of the cause of dance education which complement each other. Dance aesthetic education and popularization of dance education will create Chinese skilled in singing and dancing important conditions and social foundation for the devel-



opment of refined art as well as effective methods and ways to develop quality education and creative education.

Of course China is not the only country whose dance education is meeting with great opportunity of development. In the theory and practice of contemporary international education the Education Graduate School of Harvard University in America put forward the famous Zero Project in early 1967. The project is concerned with research and development of art education. Prof. Nelson Goodman the founder of the Project and prestigious scholar of epistemology pointed out that art is beyond the area of inspiration and feelings. It is the process of cognition and imaginary thinking which can also be called artistic thinking. It is as important as scientific thinking. For a long time people have had little understanding about art education and imaginary thinking. We must start from zero so as to make up for the imbalance between the research of artistic thinking and the research of scientific thinking. Later under the direction of Howard Gardner famous psychologist and one of the directors of the institution of Zero Project with psychological research on artistic thinking two important results from Zero Project were produced namely Gardner's Multiple Intelligences and Art Improvement. The theory was applied to colleges middle schools primary schools and even preschool education. For over 30 years this research has involved hundreds million dollars financed by the American government as well as hundreds of well-known scientists whose results have proved profound effect on the United States. In 1988 the U. S. publicized Towards Civilization-Research on Current National Art Education. In 1994 American Education Law was passed which established the important position of art education in elementary education and placed dance education into the focus of art education.

The book is concerned with the concepts of sensation and dance sensation based on psychological aesthetics. Sensation is one of the major subjects of psychology as well as aesthetics and art studies. First when establishing aesthetics A.G. Baumgarten the famous German philosopher defined aesthetics as



the science of sensation. Secondly G.T. Fechner psychologist from Leipzig University of Germany initiated an approach of experimental psychology to study the issue of sensation. He then published successively two of his significant works titled *Elemente der Psychophysik* (1860) and *Vorschule der Aesthetik* (1876) which honored him as a joint founder of the experimental psychology and the psychophysics. At the same time his major contribution is the creation of psychological aesthetics which seems to facilitate the development of aesthetics with its own orientation and methods. Thus the history of aesthetics has witnessed the aesthetics of experimental psychology aesthetics of structuralism aesthetics of Gestalt psychology aesthetics of functionalistic psychology aesthetics of psychoanalysis aesthetics of behavioristic psychology and aesthetics of humanistic psychology (and the book also explores the problems concerning the advanced transpersonal psychology and aesthetics).

The British psychologist Edward Bullough (1912) was a man who actively advocated and practised the psychological aesthetics in the early 20th century. His "Theory of Psychological Distance" is a unique and originaive achievement of research. Though the concept of distance is no longer a new word Bullough considered it as an important principle in aesthetics an important feature in aesthetic feeling a basic element of art as well as a special standard of aesthetics. Early in the western history of aesthetics time distance and space distance were mentioned when appreciating a work of art. In Chinese aesthetics there were also moods and ideas like "far off" and "distant past". He even believed that "the Theory of Psychological Distance" is a fundamental approach and principle with which to solve many problems concerning arts.

It was Jay Freeman (1976) famous American dance aesthetician who first applied the Theory of Psychological Distance to the research of dance aesthetics. He directly named his dance aesthetics as *Dancers and Audience Theory of Aesthetic Distance*. In his preface and acknowledgement he pointed out that his book is completely influenced by the theory of psychological distance which was formed early by Edward Bullough and was given the name of Theo-



ry of Psychological Distance. And thus he would like to contribute this book to him. He said that the concept of psychological distance is suitable for every kind of arts. His terminology does not refer to something mysterious supernatural or transcendent but involves itself into something called mind.

In this book however I argue that Edward Bullough's "Theory of Psychological Distance" is an important aesthetics of psychology which still needs further clarification of some confusions. Though it has great significance and value for the research of dance psychology or aesthetic psychology its application to these fields entails the understanding of the following five problems. Firstly the concept and content of "psychological distance". The writer thinks that the nature of "psychological distance" is the distance between the aesthetic ideal and the objective reality between the imagined representation and the specific image between art and life! At the same time "psychological distance" is in accordance with the "theory of distant past" "theory of ideology and practice" "theory of ambiguity" in Chinese aesthetics. Secondly what's the psychological mechanism principle cause and condition of psychological distance. The writer believes that the mechanism that produces psychological distance is imagination. And the condition is space of imagination space of mind and time of mind. Thirdly "psychological distance" is not only a basic principle of art and aesthetic but also a basic principle of social life psychological development and education of human beings. In other words the motivation and source of a person's psychological development is just the psychological distance between the more advanced psychological need and its original psychological level. This idea is identified with the thought of psychological development established by Prof. Zhu Zhixian and Prof. Lin Chongde renowned child psychologists in China Piaget's equilibrium theory and Maslow's hierarchy of needs theory. Fourthly the concept of "psychological distance" provides us with scientific thinking and experimental method to measure and test the ability of imagination and creativity. That's what Bullough did not think of but it is very significant and valuable. Finally it's about the special characteristics of





dance that is the problem of noumenal autonomy which we must solve by means of relationship of body and mind through psychological distance.

Therefore the book points out that sensation and sensitivity is only a basic feature of art and beauty. The reason why art and beauty have something to do with sensation is because things that are of art and beauty are related with images which arouse people's imagination as well as their sensation. Only imagination and artistic imagination can produce psychological distance and dance aesthetics. Imagination is a psychological process during which the human brain creates new images by means of processing and reforming the memory representation. The new image is called imagined representation by general psychology and imagery by artistic psychology. Psychological distance and psyche space are psyche time and space of imagination between memory representation life image and imagined representation aesthetic imagery. They are the distance and space of art high above life itself. The nature of artistic beauty is imagination. Art originates from people's imagination. The nature of art is imagination be it artistic creation or appreciation.

In this book the writer claims that dance psychology and art psychology have close relation with transpersonal psychology or transcendent psychology the most advanced psychology in our time. It seems that there is a natural relation between art and transcendence. Therefore it is a complete surprise for the writer himself that he finds himself touching the front the future and the home of the development of the contemporary psychology through the research of art or art of dance.

Finally the writer argues that sensation and perception are the elementary features of art. Both art and beauty have something to do with sensation or perceptiveness mainly because what is art and beautiful has a lot to do with images. The image can give rise to either sensation or imagination. Only imagination or artistic imagination is the source of art aesthetics. the nature of art is imagination and art originates from imagination. Both art and imagination are the most typical and most transcendent spiritual phenomena. So art psychology



and dance psychology are the most typical transcendent psychology or transpersonal psychology. In other words they are the necessary way and bridge towards transcendent psychology or transpersonal psychology. Meanwhile it seems that transcendent psychology or transpersonal psychology can spring up and become prominent only in the field of psychology of art the weakest area dominated by the force of psychology and also the closest point to transcendent psychology or transpersonal psychology.

# 目 录

前言(代序)	( I )
第一章 舞蹈本体与心理距离(导论)	( 1 )
第一节 从舞蹈本体论到舞蹈心理学	( 1 )
一、本体论与心理学 :从心理学的词源谈起	( 1 )
二、本体论与形而上学 :兼谈存在心理学	( 6 )
三、从舞蹈本体论到舞蹈心理学 :本书的研究对象	( 11 )
四、舞蹈心理学的内容与体系 :本书的篇章结构	( 14 )
第二节 从心理学美学到舞蹈心理学	( 18 )
一、从哲学美学到心理学美学 :兼谈心理学的研究方法	( 18 )
二、从心理学美学到舞蹈心理学 :兼谈优势脑的测验方法	( 23 )
第三节 从心理距离说到舞蹈心理学	( 27 )
一、从心理学美学到心理距离说 :兼谈舞蹈美学	( 27 )
二、从心理距离说到舞蹈心理学 :兼谈想象心理学	( 30 )
第四节 从艺术心理学到舞蹈心理学	( 38 )
一、从艺术的概念谈起	( 38 )
二、从艺术想象到审美意象	( 39 )
三、从艺术想象到心灵自由	( 41 )
第二章 舞蹈感觉与艺术通感	( 44 )
第一节 舞蹈感觉的概念与内涵	( 44 )
一、“神”在哪里?——从皮格马利翁效应谈起	( 44 )
二、舞蹈感觉的概念——一个复杂而具有挑战性的问题	( 45 )
第二节 舞蹈感觉与自我意象	( 48 )



一、自我意象的发现——20 世纪心理学的重大成就 .....	( 48 )
二、对自我意象的感觉——一个真正的艺术问题 .....	( 49 )
第三节 舞蹈感觉与本体感觉 .....	( 50 )
一、本体感觉的概念与内容 : 动觉与静觉 .....	( 50 )
二、本体感觉与本体运动的训练与强化 .....	( 52 )
第四节 舞蹈感觉与艺术通感 .....	( 54 )
一、关于艺术通感的概念 : 兼谈美感、灵感和情感 .....	( 54 )
二、乐感的概念及其与舞感之间的通感 .....	( 58 )
第五节 舞蹈感觉与心理训练 .....	( 63 )
一、心理训练——提高舞蹈感觉的一条捷径 .....	( 63 )
二、从舞蹈感觉到艺术想象 .....	( 65 )
第三章 舞蹈思维与艺术概括 .....	( 68 )
第一节 舞蹈思维的概念与种类 .....	( 68 )
一、一般思维的概念与种类 .....	( 68 )
二、舞蹈思维的概念与种类 .....	( 69 )
三、舞蹈思维的材料与内容 .....	( 71 )
第二节 舞蹈动作思维 .....	( 72 )
一、舞蹈动作思维的概念 .....	( 72 )
二、舞蹈动作思维的材料 : 动作表象 .....	( 74 )
第三节 舞蹈形象思维 .....	( 75 )
一、舞蹈形象思维的概念 .....	( 75 )
二、舞蹈形象思维的材料 : 视听表象 .....	( 76 )
三、舞蹈形象思维与直接经验 .....	( 76 )
第四节 舞蹈抽象思维 .....	( 79 )
一、舞蹈抽象思维与艺术概括 .....	( 79 )
二、舞蹈抽象思维的材料 : 概念与符号 .....	( 82 )
三、舞蹈抽象思维与间接经验的学习 .....	( 83 )
第五节 舞蹈思维与创造思维 .....	( 85 )



一、舞蹈创造思维的概念与过程 .....	( 85 )
二、舞蹈创造思维的培养 .....	( 86 )
第四章 舞蹈意象与艺术想象 .....	( 91 )
第一节 从思维与想象的关系谈起 .....	( 91 )
第二节 从感觉到表象 :记忆表象 .....	( 93 )
一、再谈表象的概念 .....	( 93 )
二、记忆表象的性质与特征 :感性确定性 .....	( 95 )
三、记忆表象的种类及其在艺术创作中的作用 .....	( 96 )
第三节 从表象到想象 :想象表象(意象) .....	( 98 )
一、想象的概念与种类 .....	( 98 )
二、想象表象的概念与特征 :意象超越性 .....	( 100 )
三、创造想象的方法与舞蹈创作 .....	( 101 )
四、创造想象与创作灵感 .....	( 104 )
第四节 从艺术想象到舞蹈意象 :再谈心理距离 .....	( 107 )
一、从艺术想象到审美意象 .....	( 107 )
二、从心理距离到舞蹈意象 .....	( 115 )
第五节 从审美意象到审美理想 :兼谈艺术与超越 .....	( 122 )
一、艺术与理念 :从自然美到艺术美 .....	( 122 )
二、艺术与精神 :兼谈日神精神和酒神精神 .....	( 124 )
三、艺术与超越 :兼谈超个人心理学 .....	( 125 )
第五章 舞蹈情感与艺术动机 .....	( 128 )
第一节 广义的情感概念 .....	( 128 )
一、情感的概念与结构 .....	( 128 )
二、情感与认识的关系 .....	( 129 )
第二节 什么是情绪 :喜怒哀乐 .....	( 132 )
一、情绪的概念与种类 :七情六欲 .....	( 132 )
二、情绪的两极性与维度 .....	( 134 )
三、关于情绪的理论 .....	( 136 )



第三节 什么是情感 :理智感、道德感和美感 .....	(137)
一、情感的概念与种类 .....	(137)
二、情感的表现 .....	(138)
三、情感的调节 .....	(140)
第四节 什么是情操 :情感与操守的完美结合 .....	(141)
一、情操的概念 .....	(141)
二、情操与审美需要 .....	(142)
三、情操与审美情感 .....	(144)
四、情操与艺术情感 .....	(146)
第五节 舞蹈情感的表达 表情与表演 .....	(149)
一、表情的性质与种类 .....	(149)
二、表情与表演艺术的关系 .....	(149)
三、艺术情感的控制 .....	(150)
第六节 舞蹈表演中的情绪问题 .....	(151)
一、舞蹈演员怯场的表现和原因 .....	(151)
二、克服表演与比赛怯场的种种措施 .....	(155)
三、适度紧张(适度兴奋)最为有利 .....	(159)
第六章 舞蹈人格与艺术气质 .....	(161)
第一节 人格的概念与结构 .....	(161)
一、人格的概念与结构 .....	(161)
二、人格与人生成功的关系 .....	(162)
第二节 气质与艺术气质 .....	(163)
一、气质的概念与类型 .....	(163)
二、气质类型与因材施教 .....	(166)
三、艾森克的气质理论 .....	(168)
第三节 性格的概念与结构 .....	(169)
一、性格的概念与特征 .....	(169)
二、性格小品的创作 .....	(171)



第四节 人格的形成 .....	(172)
一、狭义人格的概念 .....	(172)
二、人格的培养与形成 .....	(173)
三、影响人格形成与发展的因素 .....	(175)
四、人格的特质理论及其在舞蹈教育中的应用 .....	(178)
第七章 舞蹈能力与艺术创造 .....	(185)
第一节 能力的概念与结构 .....	(185)
一、能力的概念与分类 .....	(185)
二、智力与创造力的关系 .....	(186)
三、能力与知识、技能的关系 .....	(187)
四、能力与才能、天才的关系 .....	(188)
第二节 智力的理论及其在舞蹈教育中的应用 .....	(189)
一、斯皮尔曼的双因素理论 .....	(189)
二、瑟斯顿的多因素理论 .....	(189)
三、智力测验及其在舞蹈教育中的应用 .....	(190)
第三节 情感智力与多元智力理论及其应用 .....	(191)
一、从 IQ 到 EQ :情感智力与社会智力 .....	(191)
二、EQ 理论在舞蹈教育中的应用 .....	(192)
三、加德纳的多元智力理论 .....	(193)
四、多元智力理论在舞蹈教育中的应用 .....	(195)
五、舞蹈人才的智能结构问题 .....	(197)
第四节 创造力及其在舞蹈教育中的应用 .....	(198)
一、从三维智力到创造力 .....	(198)
二、创造力的概念与内涵 .....	(199)
三、创造力理论在舞蹈教育中的应用 .....	(200)
第八章 舞蹈动作与动作技能 .....	(210)
第一节 舞蹈动作技能的概念与机制 :从条件反射到动力定型 .....	(210)
一、舞蹈动作技能的概念 .....	(210)



二、舞蹈动作技能的机制 :从条件反射到动力定型 .....	(213)
第二节 舞蹈动作技能形成的过程 :从练习曲线到高原现象 .....	(214)
一、舞蹈动作技能的练习曲线 .....	(215)
二、舞蹈动作技能形成的过程 :从练习曲线到高原现象 .....	(216)
第三节 舞蹈动作技能的保持与迁移 :兼谈舞蹈创作问题 .....	(218)
一、舞蹈动作技能的保持 .....	(218)
二、舞蹈学习的迁移和应用 :舞蹈创作的内涵 .....	(219)
第四节 从学习的理论到学习的革命 .....	(220)
一、学习的概念与理论 .....	(220)
二、学习的四次革命 .....	(221)
第五节 记忆规律在舞蹈教学中的运用 .....	(222)
一、记忆的概念与过程 .....	(222)
二、记忆的信息加工模型 .....	(223)
三、记忆的遗忘机制 .....	(225)
四、记忆规律在舞蹈中的应用 .....	(226)
第九章 舞蹈教育与素质教育 .....	(237)
第一节 从舞蹈教育的现状与本体价值谈起 .....	(237)
一、舞蹈教育的现状与机遇 .....	(237)
二、舞蹈教育的本体价值 .....	(238)
第二节 舞蹈本体价值的表现形式 .....	(241)
一、舞蹈心理医疗的兴起 :舞蹈本体价值的复苏与重现 .....	(241)
二、现代舞 :舞蹈本体价值的回归与超越 .....	(244)
三、校园舞蹈 :舞蹈本体价值的普及与升华 .....	(245)
第三节 舞蹈教育与素质教育 .....	(248)
一、舞蹈教育与全民素质教育 .....	(248)
二、舞蹈教育与全面素质教育 .....	(251)
第十章 舞蹈心理与舞蹈理论(结论)	
——从舞蹈心理学到超个人心理学 .....	(259)





第一节 心理分析舞蹈理论 :第一种舞蹈心理学理论 .....	(259)
一、心理分析的基本概念与理论 .....	(260)
二、心理分析舞蹈理论 :第一种艺术形象(猪八戒) .....	(262)
第二节 行为主义舞蹈理论 :第二种舞蹈心理学理论 .....	(263)
一、行为主义心理学的基本观点 .....	(263)
二、行为主义舞蹈理论 :第二种艺术形象(沙和尚) .....	(265)
第三节 人本主义舞蹈理论 :第三种舞蹈心理学理论 .....	(266)
一、第三思潮 :人本主义心理学 .....	(266)
二、人本主义心理学的基本理论 .....	(267)
三、人本主义舞蹈理论 :第三种艺术形象(孙悟空) .....	(268)
第四节 超越心理学舞蹈理论 :第四种舞蹈心理学理论 .....	(269)
一、超越心理学的发展与现状 .....	(269)
二、超越心理学舞蹈理论 :第四种艺术形象(唐三藏) .....	(275)
三、超越心理学关于精神与时间的关系 :兼谈心理空间和心理时间 .....	(277)
四、关于四个世界划分的理论 :兼谈人和舞蹈的特殊地位与作用 .....	(284)
后记(代跋) .....	(295)

# Contents

Introduction .....	( I )
Chapter One    Dance Ontology and Psychological	
Distance    Introduction .....	( 1 )
Unit One From Dance Ontology to Dance Psychology .....	( 1 )
I . Ontology and Psychology    Talking from the Origin of Psychology ...	( 1 )
II . Ontology and Metaphysics    Talking about Existential Psychology ...	( 6 )
III . From Dance Ontology to Dance Psychology :	
Research Object of the Book .....	( 11 )
IV . Content and System of Dance Psychology :	
Structure of the Book .....	( 14 )
Unit Two    From Psychological Aesthetics to Dance Psychology .....	( 18 )
I . From Philosophical Aesthetics to Psychological Aesthetics	
Talking about Methodology of Psychology .....	( 18 )
II . From Psychological Aesthetics to Dance Psychology    Talking	
about Measurement of Superiority in Cerebral Hemispheres .....	( 23 )
Unit Three    From Psychological Distance Theory to	
Dance Psychology .....	( 27 )
I . From Psychological Aesthetics to Psychological Distance Theory	
Talking about Dance Aesthetics .....	( 27 )
II . From Psychological Distance Theory to Dance Psychology	
Talking about Imagination Psychology .....	( 30 )
Unit Four    From Art Psychology to Dance Psychology .....	( 38 )
I . Talking from Concept of Art .....	( 38 )
II . From Artistic Imagination to Aesthetic Imagery .....	( 39 )



III. From Artistic Imagination to Mental Freedom .....	(41)
Chapter Two Dance Sensation and Artistic Syraesthesia .....	(44)
Unit One Concept and Content of Dance Sensation .....	(44)
I. Where is the God — Talking from Pygmalion Effect .....	(44)
II. Concept of Dance Sensation — A Complicated and Challenging Problem .....	(45)
Unit Two Dance Sensation and Self Imagery .....	(48)
I. Discovery of Self-Imagery — A Significant Achievement of Psychology in 20th Century .....	(48)
II. Sense of Self-Imagery — A Real Artistic Problem .....	(49)
Unit Three Dance Sensation and Proprioception .....	(50)
I. Concept and Content of Proprioception Kinaesthesia and Euilibratory Sensation .....	(50)
II. Training and Reinforcement for Proprioception and Body Movement .....	(52)
Unit Four Dance Sensation and Artistic Syraesthesia .....	(54)
I. Concept of Artistic Syraesthesia Talking about Aesthetic Feeling Inspiration and Feeling .....	(54)
II. Concept of Musical Sensation and the Syraesthesia between Musical Sensation and Dance Sensation .....	(58)
Unit Five Dance Sensation and Psychological Training .....	(63)
I. Psychological Training — A short-cut of Improvement of Dance Sensation .....	(63)
II. From Dance Sensation to Artistic Imagination .....	(65)
Chapter Three Dance Thinking and Artistic Generalization .....	(68)
Unit One Concept and Classification of Dance Thinking .....	(68)
I. Concept and Classification of General Thinking .....	(68)
II. Concept and Classification of Dance Thinking .....	(69)
III. Material and Content of Dance Thinking .....	(71)
Unit Two Action Thinking of Dance .....	(72)



I . Concept of Action Thinking of Dance .....	( 72 )
II . Material of Action Thinking of Dance Enactive Representation ...	( 74 )
Unit Three Imaginal Thinking of Dance .....	( 75 )
I . Concept of Imaginal Thinking of Dance .....	( 75 )
II . Material of Imaginal Thinking of Dance	
Audio-Visual Representation .....	( 76 )
III . Imaginal Thinking of Dance and Direct Experiences .....	( 76 )
Unit Four Abstract Thinking of Dance .....	( 79 )
I . Abstract Thinking of Dance and Artistic Generalization .....	( 79 )
II . Material of Abstract Thinking of Dance Concept and Signs .....	( 82 )
III . Abstract Thinking of Dance and Acquisition of	
Indirect Experiences .....	( 83 )
Unit Five Dance Thinking and Creative Thinking .....	( 85 )
I . Concept and Process of Creative Thinking of Dance .....	( 85 )
II . Formation of Creative Thinking of Dance .....	( 86 )
Chapter Four Dance Imagery and Artistic Imagination .....	( 91 )
Unit One Talking from Relationship between	
Thinking and Imagination .....	( 91 )
Unit Two From Sensation to Representation	
Memory Representation .....	( 93 )
I . Concept of Representation .....	( 93 )
II . Nature and Characteristic of Memory Representation :	
Certainty of Sensation .....	( 95 )
III . Classification of Memory Representation and	
Its Function in Artistic Choreography .....	( 96 )
Unit Three From Representation to Imagination	
Imagined Representation (Imagery) .....	( 98 )
I . Concept and Classification of Imagination .....	( 98 )
II . Concept and Properties of Imagery :Transcendence of Imagery ...	( 100 )
III . Methods of Imagination Creation and Dance Choreography .....	( 101 )



IV. Imagination Creation and Choreography Inspiration .....	(104)
Unit Four Form Artistic Imagination to Dance Imagery	
Talking about Psychological Distance .....	(107)
I. Form Artistic Imagination to Aesthetics Imagery .....	(107)
II. From Theory of Psychological Distance to Dance Imagery .....	(115)
Unit Five From Aesthetics Imagery to Aesthetics Ideal	
Talking about Art and Transcendence.....	(122)
I. Art and Conception From Natural Beauty to Artistic Beauty.....	(122)
II. Art and Spirit Talking about Spirit of Apollo and Spirit of Dionysus .....	(124)
III. Art and Transcendence Talking about Transpersonal Psychology .....	(125)
Chapter Five Dance Feeling and Artistic Motivation .....	(128)
Unit One Board Definition of Feeling .....	(128)
I. Concept and Structure of Feeling .....	(128)
II. Relationship between Feeling and Cognition .....	(129)
Unit Two What is Emotion Happiness Anger Sorrow and Joy .....	(132)
I. Concept and Varieties of Emotion :Seven Emotions and Six Desires .....	(132)
II. Two Extremities of Emotion .....	(134)
III. Theory about Emotion .....	(136)
Unit Three What is Feeling Rational Feeling	
Moral Feeling and Aesthetic Feeling .....	(137)
I. Concept and Types of Feeling .....	(137)
II. Expression of Feeling .....	(138)
III. Adjustment of Feeling .....	(140)
Unit Four What is Sentiment Perfect Unity of Feeling and Sentiment .....	(141)
I. Concept of Sentiment .....	(141)
II. Sentiment and Aesthetic Needs .....	(142)



III. Sentiment and Aesthetic Feeling .....	(144)
IV. Sentiment and Artistic Feeling .....	(146)
Unit Five   Expression of Dance Feeling Expression and Performance .....	(149)
I. Essence and Types of Expression .....	(149)
II. Relationship between Expression and Performing Art .....	(149)
III. Control of Artistic Feelings .....	(150)
Unit Six   Emotional Problems in Dance Performance .....	(151)
I. Signs and Causes of Dancer's Stage Fright .....	(151)
II. Measures of Controlling Stage Fright during Performance and Competition .....	(155)
III. Benefit of Proper Tension Excitement .....	(159)
Chapter Six   Dance Personality and Artistic Temperament .....	(161)
Unit One   Concept and Structure of Personality .....	(161)
I. Concept and Structure of Personality .....	(161)
II. Relationship between Personality and Life Success .....	(162)
Unit Two   Temperament and Artistic Temperament .....	(163)
I. Concept and Variety of Temperament .....	(163)
II. Types of Temperament and Teaching Students in accordance to Their Aptitude .....	(166)
III. Eysenck's Temperament Theory .....	(168)
Unit Three   Concept and Structure of Character .....	(169)
I. Concept and Properties of Character .....	(169)
II. Choreography of Character Dances .....	(171)
Unit Four   Formation of Personality .....	(172)
I. Narrow Concept of Personality .....	(172)
II. Formation and Development of Personality .....	(173)
III. Factors Shaping Personality .....	(175)
IV. Theory of Special Quality of Personality and Its Function in Dance Education .....	(178)



Chapter Seven	Dance Ability and Artistic Creativity .....	(185)
Unit One	Concept and Structure of Ability .....	(185)
I.	Concept and Types of Ability .....	(185)
II.	Relationship between Intelligence and Creativity .....	(186)
III.	Relationship among Ability Knowledge and Technique .....	(187)
IV.	Relationship among Ability Talent and Genius .....	(188)
Unit Two	Intelligence Theory and Its Application in Dance Education .....	(189)
I.	Spearman's Two-Factor Theory .....	(189)
II.	Thurstone's Multiple-Factor Theory .....	(189)
III.	Intelligence Test and Its Application in Dance Education .....	(190)
Unit Three	Theory and Application of Emotional Intelligence and Multiple Intelligences .....	(191)
I.	From IQ to EQ Emotional Intelligence and Social Intelligence ...	(192)
II.	EQ Theory in Dance Education .....	(192)
III.	Gardner's Theory of Multiple Intelligences .....	(193)
IV.	Theory of Multiple Intelligences in Dance Education .....	(195)
V.	Intelligent Structures of Dancers .....	(196)
Unit Four	Creativity and Utilization in Dance Teaching .....	(198)
I.	From Three-Dimensional Model of Intelligence to Creativity .....	(198)
II.	Concept and Content of Creativity .....	(199)
III.	Theory of Creativity in Dance Teaching .....	(200)
Chapter Eight	Dance Movements and Movement Skills .....	(210)
Unit One	Concept and System of Dance Movement Skills From Conditioned Reflex to Dynamic Stereotype .....	(210)
I.	Concept of Dance Movement Skills .....	(210)
II.	System of Dance Movement Skills From Conditioned Reflex to Dynamic Stereotype .....	(213)
Unit Two	Development of Dance Movement Skills From Practice Curve to Plateau Phenomenon .....	(214)



I . Practice Curve of Dance Movement Skills .....	(215)
II . Development of Dance Movement Skills	
From Practice Curve to Plateau Phenomenon .....	(216)
Unit Three Retention and Transfer of Dance Movement Skills	
Talking about Dance Choreography .....	(218)
I . Remaining of Dance Movement Skills .....	(218)
II . Transfer and Utilization of Dance Learning	
Content of Dance Choreography .....	(219)
Unit Four From Study Theory to Study Revolution .....	(220)
I . Concept and Theory of Study .....	(220)
II . Four Revolutions of Study .....	(221)
Unit Five Law of Memory in Dance Education .....	(222)
I . Concept and Process of Memory .....	(222)
II . Patterns of Information Process in Memory .....	(223)
III . Law of Memory .....	(225)
IV . Law of Memory in Dance Education .....	(226)
Chapter Nine Dance Education and Quality Education .....	(237)
Unit One About Current Situation of Dance Education	
and Value of Noumenon .....	(237)
I . Current Situation and Opportunities of Dance Education.....	(237)
II . Noumenal Value of Dance Education .....	(238)
Unit Two Manifestation of Noumenal Value of Dance .....	(241)
I . Renew of Dance Psychotherapy Reviving and Reoccurring of	
Dance Noumenal Value .....	(241)
II . Modern Dance Back to and Transcendence of	
Dance Noumenal Value .....	(244)
III . Campus Dance Popularization and Sublimation of	
Dance Noumenal Value .....	(245)
Unit Three Dance Education and Quality Education .....	(248)
I . Dance Education and Quality Education of All Citizens .....	(248)





II . Dance Education and All-Round Quality P.E .....	(251)
Chapter Ten Dance Psychology and Dance Theory (Conclusion)	
——From Dance Psychology to	
Transcendent Psychology .....	(259)
Unit One Dance Theory of Psychoanalysis	
The First Dance Psychological Theory .....	(259)
I . Basic Concept and Theory of Psychoanalysis .....	(260)
II . Dance Theory of Psychoanalysis	
The First Artistic Image Monk Pig .....	(262)
Unit Two Dance Theory of Behaviorism	
The Second Dance Psychological Theory .....	(263)
I . Basic Ideas of Behavioristic Psychology .....	(263)
II . Dance Theory of Behaviorism	
The Second Artistic Image Monk Sand .....	(265)
Unit Three Dance Theory of Humanism	
The Third Dance Psychological Theory .....	(266)
I . Birth of The Third Force Humanistic Psychology .....	(266)
II . Basic Theory of Humanistic Psychology .....	(267)
III . Dance Theory of Humanism	
The Third Artistic Image Monk Sun .....	(268)
Unit Four Dance Theory of Transcendent Psychology	
The Fourth Dance Psychological Theory .....	(269)
I . Development and Current Situation of Transcendent Psychology ...	(269)
II . Dance Theory of Transcendent Psychology :	
The Fourth Artistic Image Monk Sanzang .....	(275)
III . Transcendent Psychology about Relationship between	
Spirit and Time Talking about Psyche Space and Time .....	(277)
IV . About the Theory of Four-World Division Talking about	
Special Status and Function of Man and Dance .....	(284)
Postscript .....	(295)

# 第一章 舞蹈本体与心理距离(导论)

在诸多的艺术门类中,舞蹈可能是与心理学关系最近的一门艺术,心理学也可能是与舞蹈关系最近的一门学科,因为舞蹈艺术的工具是身体,而身体与心理的关系即身心关系又是世界上一种最为密切的关系(甚至是密不可分),同时,舞蹈用身体这个工具表现的也是人的心理现象,正如胡尔岩所说:“舞蹈是身体的艺术,舞蹈是心灵的艺术,舞蹈是身体与心灵一起飞翔的艺术,确切地说,舞蹈是心灵驾驭身体、身体表现心灵的艺术。”由此看来,舞蹈是用身心关系来表现人的审美情感和审美理想的艺术形式,身体只是舞蹈的物质载体,而心理却是使舞蹈有意味的形式,舞蹈又是高于生活与现实一定心理距离的有意味的形式和意识形态。同时,舞蹈艺术不同于其他艺术形式的特有规律即自律是指舞蹈作品本身具有最完整的艺术感觉、最强烈的艺术情感、最丰富的艺术想象、最典型的艺术气质和最完美的艺术人格。因此,身心关系是舞蹈本体和舞蹈艺术的核心,也是舞蹈本体论和舞蹈心理学共同的研究对象。

## 第一节 从舞蹈本体论<sup>①</sup>到舞蹈心理学

### 一、本体论与心理学:从心理学的词源谈起

本体论的思想和概念最早出现在古希腊伟大思想家亚里士多德早期的心理学著作《论灵魂》一书中,由于该书的成书时间要早于他的《形而上学》,因此,西方学者们认为,这是他把后成的哲学思想应用到他早成的心理学体系之中的

---

<sup>①</sup> “舞蹈本体论”是吕艺生教授在他的《舞蹈学导论》一书中提出的最有价值和最有创造性的舞蹈思想和学术思想,同时,笔者认为,吕艺生教授的《舞蹈学导论》也是至今为止最有价值和最有创造性的舞蹈学学术著作之一。吕艺生教授在该书中明确指出,舞蹈本体论承认人体是包含身心两大部分的,并涉及舞蹈学的许多概念与范畴(见《舞蹈学导论》,上海音乐出版社2003年版,第157—175页)。而本书正是从舞蹈本体论的身心关系出发对其中心理现象进行的开掘和探讨,并由此提出了舞蹈心理学的研究对象。



著作。

《论灵魂》曾被马克思称为“世界上第一部心理学专著”，英国著名学者罗斯(W.D.Ross)也认为“亚里士多德为现代心理学的远祖，世界上最早的心理学家”。亚里士多德在《论灵魂》一书开篇就说：“一切知识都是美妙而可敬的，但是，研究灵魂却更加高贵而惊奇，更加美妙而可敬，这是灵魂(心理)学家的职分。”关于灵魂的概念及其心身关系问题，他说：“灵魂是身体存在的形式，身体因具有灵魂而表现出生命，灵魂所以为生命运动之原因者有三：一是灵魂为诸生物之本因(形式)；二是灵魂为生命运动之极因(目的)；三是灵魂为生命运动之位移、形变、生存和死亡之动力(动因)。而身体乃是灵魂之质料(物因)”。他还认为，灵魂是生命的本质，身体是灵魂的工具，只有灵魂才能使身体的动作得以实现，灵魂和肉体是不可分离的整体，同时，灵魂又可分为生理与生殖、感觉与运动、精神与理性三个层次。<sup>①</sup>

本体论是研究世界本原的学说，那么，为什么亚氏会在《论灵魂》中首先提出本体论的概念呢？我认为，这是因为本体论作为一种世界观和方法论，它必然首先涉及灵魂与身体的关系即身心关系问题及心理、意识和精神与物质存在的关系问题，因此，本体论首先出现在《论灵魂》中应为顺理成章之事，同时，由于灵魂作为一种存在的现象，它肯定不是属于物理现象或物理学的研究对象，而是属于哲学和心理学的研究对象。由此看来，本体论在起源上就与心理学有着不解之缘和内在关联。下面我们再通过心理学的词源来探讨灵魂的概念。

心理学 psychology 一词的英文词源——普塞克 psyche 来源于一个美丽的希腊神话，根据上海译文出版社出版的《新英汉词典》对 psyche 一词的解释，该词的第一个含义是指希腊女神“普塞克”——一个以少女形象出现的人类灵魂的化身，该词的第二个含义是指灵魂、心灵、心理或精神。

这个希腊神话讲的是，有一个美丽的心灵公主，名叫普塞克 Psyche，她美若天仙，远近闻名，令人仰慕，但却没有哪一个求爱者敢于拥抱她，更不敢娶她为妻。心灵公主 Psyche 的父王曾就此事向太阳神阿波罗请教，阿波罗说，一定要让公主的心灵独立自在，无拘无束，她必须在清晨着装打扮，登上高山之巅，到时会有双翼蛇身妖魔携她飞离此地，公主便会成为妖魔的妻子。国王一家听后十分悲

<sup>①</sup> [古希腊]亚里士多德：《论灵魂》，商务印书馆 1999 年版，第 13、35—37、41、82—95 页。



伤,但却只好听从神的旨意。于是心灵公主就在夜晚来到了山顶,她忍受着寒冷和恐惧默默地等待着妖魔的到来,凌晨时分她发现自己已经飘然降落在一个美丽的地方,后来她就成了当地的皇后。她的丈夫每夜前来对她百般恩爱,只是不愿显形,并要她答应不能观看他的容貌。姐妹们对她说,她丈夫一定是蛇身妖魔。她于是深感好奇,一天晚上,她趁丈夫熟睡之际秉烛细看,发现他原来是爱神——爱洛斯(Eros),即丘比特——一个裸体美男子。烛光下爱神惊醒,仓皇逃走。绝望的新娘只好求助于爱神之母维纳斯,维纳斯妒忌新娘的美貌,苛求她完成几次艰巨而危险的任务,否则她将无法活到天黑。心灵公主排除万难,取得了成功。可是维纳斯又说她因备受磨难已经丑陋不堪,只有用她的复容魔法才能恢复美艳,以此保持爱神对她的爱情,由于魔法的催眠作用,心灵公主便沉睡不醒了。幸而爱神丘比特不顾一切闯入城堡,用爱之金箭将妻子射醒,然后又飞到宙斯那里恳求万神之王保佑心灵公主与他的婚配地久天长。从此,心灵公主(Psyche)与爱神(Eros)的爱情(Love)便合二为一,再也没有分离(图 1-1)。



图 1-1 心理学(psychology)一词的词源

希腊女神普塞克(Psyche)被爱神丘比特唤醒(引自王宏印:《广义心理学》,兰州大学出版社 1999 年版,第 3 页)



王宏印教授在他的《广义心理学》一书序言——“心灵、形象与观念”中说：“psychology(心理学)来源于希腊神话中的 psyche(即希神‘普塞克’，意为灵魂、心灵、精神、心理)和希腊哲学术语 logos(即‘罗格斯’，意为世界的普遍规律，宇宙秩序的根本原理及理性、法则等，二者复合而成一学科名称，意为心理规律。心理 psyche 原义既不是人脑(brain)，也不是自我(ego)，更不是中文的心(heart)，或我们用以和物质相对的精神或意识(mind 或 consciousness)，而是指人的灵魂(soul)故心理学乃是灵魂的逻辑学(logic)或灵魂之学。”

王宏印说：“灵魂的概念出现得更早。远古时灵魂被描述为鸟、烟、气，人死后即离开人体，到公元四五世纪才出现蝴蝶和长着蝴蝶翅膀的少女形象作为灵魂或心灵的象征。”“‘罗格斯’本来就是一个多义性的浑然一体的统一整体，而语言却不得不把它从人的理性尺度所见之事物借助言语而揭示出来并予以表达。”“或许正是在这里产生了逻辑思维和形象思维在逻辑上的必然分离，从而导致以语言为媒介的理论表述和不必借助语言媒介的艺术表现的长期共存和并行发展。在后者的情况下……图形(或形象)在表达人的心灵的形象所具有的形象性、直观性和完整性，乃是其优于语词观念的抽象性、间接性和单向性的一个本质优点。”因此，语言在本质上是单向一维的，而图形或形象却至少是二维的平面或三维的空间；而充满表象与观念的心灵复合体只能通过形象与语言的相得益彰的互补复合体才能得到最佳的表达。形象与语言的结合是“通向人类心灵的四维运作”，“这样，通过以上各种可能的结合形式，表达人的心灵的形象与观念两个方面及其融合就不仅是必要的，而且是可能的”<sup>①</sup>。

对于这个希腊神话，自然可以有多种理解和含义。首先，心理学的词源与美神和美有关，这里出现了两个美神，一个是作为少女化身的美神普塞克(Psyche)，她是爱神之妻，另一个美神是维纳斯，她是爱神之母。其次，心理学的词源与爱神、性爱和情感有关，根据北京舞蹈学院刘建教授等著的《宗教与舞蹈》的记述，爱神的父亲是埃莱普斯，埃莱普斯是宇宙的主宰(即混沌)的儿子，埃莱普斯逐父娶母，生出了爱神——爱洛斯(厄洛斯)<sup>②</sup>，这与弗洛伊德的精神分析心理学曾经分析过的神话故事——“俄底浦斯王”的“恋母情结”正好不谋而合，弗洛伊

① 王宏印：《广义心理学》，兰州大学出版社 1999 年版。

② 刘建、孙龙奎：《宗教与舞蹈》，民族出版社 1998 年版，第 85—86 页。



德正是根据这个希腊神话故事,发现和提出了人类心理的深蕴结构——潜意识和性本能。弗洛伊德认为,性本能是支配人的一种最强大的力量,同时这也是艺术和美的根源,他说:“美的概念植根于性刺激之中”,“美似乎是其目的受到禁止的冲动的完美例证”“假如性好奇能把他的兴趣从……转移到整个人体外形上来,他就能转向艺术”,艺术就是被压抑的潜意识和性本能的升华和转移(或移情)<sup>①</sup>(然而这只是美学的初级形式,见本书“舞蹈心理与舞蹈理论”章节)。再者,这个希腊神话还蕴涵着现代心理学美学的“心理距离说”的思想端倪:心灵公主作为美的化身,没有一个求爱者敢于拥抱她,更不敢娶她为妻,这就是“心理距离说”提出的艺术的一个基本原则,审美的一个基本标准,即艺术和美产生于生活现实与审美理想之间的心理距离,这个距离不是物理空间的距离,而是理想与现实的距离、具象与意象的距离,即艺术高于生活的距离。由此看来,艺术和美都是高于生活和现实的非现实,都是超越现实的艺术想象、心理意象和审美理想。正如当代最伟大的思想家——存在主义哲学创始人萨特在他的《想象心理学》一书中所说:“艺术作品是一种非现实”,“现实的东西绝不是美的,美是一种只适于意象(或想象)的东西的价值”,“演员是完全被那种非现实的东西所吸引,所唤起的。并不是人物在演员那里成了现实,而是演员在人物那里成了非现实”,“正是在这个意义上,我们便可以说,女人身上的高度的美将那种对她的欲望扼杀掉了。事实上,当我们所赞美的那个非现实的‘她本人’出现的时候,我们是不可能同时处在审美的水平与肉体占有水平上的”<sup>②</sup>(参见本书“从心理距离说到舞蹈心理学”的有关章节)。因此,艺术并不能满足人的生理需要和物质需要,艺术只能满足人的心理需要、精神需要或审美需要,对此,正如列夫·托尔斯泰所说:“艺术不是享乐、安慰和娱乐,艺术是一桩伟大的事业!”

由此看来,形象和美感是沟通心灵和艺术之间微妙关系的纽带与桥梁,也是理解艺术的概念、内涵与本质的关键。正如德国著名美学家弗里德兰德所说:“艺术是心灵的产物,因此可以说任何有关艺术的科学研究必然是心理学上的,它虽

① [美]杰克·斯佩克特:《艺术与精神分析》,文化艺术出版社1990年版,第126—132页。

② [法]萨特:《想象心理学》,光明日报出版社1988年版,第284、288、292页。



然可能涉及其他方面的东西,但心理学却总是它首要涉及的”<sup>①</sup>。

## 二、本体论与形而上学:兼谈存在心理学

上面我们已经探讨了本体论与心理学和《论灵魂》的关系问题,这里,我们主要谈谈亚里士多德的《形而上学》与本体论的关系。首先,关于《形而上学》一书的名称,自古以来就有两种解释,一种观点认为该书是在后人(叙明安德洛尼可)编撰时因为编在亚氏的《物理学》之后而得名,故名《物理学之后》(拉丁文 Meta-Physica);另一种观点(亚历山大里诺)认为,该书的书名 MetaPhysica 肯定就是这门学科的专名,因为亚氏曾在本书中“反复提示彼所述为‘第一哲学’”,并将《物理学》称为“第二哲学”。当然,后人多因为该书主要涉及“存在的存在”即人的精神和灵魂的存在问题,故称“第一哲学”或“形而上学”,同时,这也是现代西方的现象学和存在主义哲学的思想渊源。我认为,该书的中文译名《形而上学》还是非常贴切的,这个中文译名是根据中国古籍《易经》(系辞)中的“形而上者谓之道,形而下者谓之器”的哲学命题而来的,当然,我还认为这一观念也与老子《道德经》中的“无,名万物之始;有,名万物之母”(第一章)、“天下万物生于有,有生于无”(第四十章)和“道生一,一生二,二生三,三生万物”(第四十二章)等思想存在密切关系。

亚里士多德在《形而上学》中明确提出了构成世界本原的四种本体或原因,它们是质料、形式、动力和目的,故称“四因本体论”,对于人来说,他认为身体属于质料,灵魂属于形式。其中,质料是构成物质世界的因素,这是物理学的研究对象,而其他三个因素却是构成精神世界的因素,它们都是心理学和精神科学的研究对象。在《形而上学》开篇,亚氏就说:“求知是人类的本性。我们乐于使用我们的感觉就是一个说明;即使并无实用,人们总爱好感觉,而在诸感觉中,尤重视觉。”“动物凭感觉与记忆而生活,很少关联经验;但人类还凭技术与理智(经验)而生活。现在,人从记忆积累经验;同一事物的层次记忆最后产生这一经验的潜能。经验很像知识与技术,但实际是人类由经验得到知识与技术。”由此看来,亚氏早在 2300 年前就已经发现和提出了人的认识的过程或顺序——从感觉、记忆、经验以造就技术,技术优于经验,技术家知道事物之所以然,学术通向理论、

<sup>①</sup> 周文柏:《文艺心理学》,中国人民大学出版社 1998 年版,第 3—4 页。





智慧或哲学。<sup>①</sup>

现在看来,无论是亚里士多德的《形而上学》及其“本体论”,或是他的《论灵魂》及其“本体论”,其中都包含着丰富的心理学思想和辩证法思想,这些思想都是我们理解和探讨内容与形式、物质与精神、存在与虚无之间辩证关系尤其是关于“人的存在”和“精神的存在”等重大问题的理论依据(这个问题正与本书第十章结论形成首尾呼应)。

对此,当代伟大的存在主义哲学家和思想家海德格尔在他的《形而上学导论》一书曾经明确指出:“伟大的东西从伟大开端,它通过伟大东西的自由回转保持其伟大。如果是伟大的东西,终结也是伟大的。希腊哲学就是如此,它以亚里士多德作为伟大的终结”;“今天我们将物理的东西与心理的东西及有灵的、有活力的、有生命的东西对立起来,但所有这一切在希腊人那里以及稍后一段都还属于存在或本体”。<sup>②</sup>

狄尔泰在《精神科学引论》中说:“在两千多年的时间里,(这些)精神科学一直是在形而上学之中进行奠基过程的——直到15世纪,形而上学一直像一位皇后一样君临于各种具体科学之上”;“美学创始人 鲍姆嘉登曾经把形而上学界定为关于知识的第一原理的科学”。<sup>③</sup>

在我看来,黑格尔的《精神现象学》才是对“形而上学”最大程度和最有价值的创造性发展与发挥,这个创造性价值主要表现在黑格尔通过对人和人类的精神发展阶段、环节、层次和形态及其精神发展过程中的扬弃、异化和否定之否定的探讨,巧妙地沟通了人类历史与心理学、存在主义与存在心理学、形而上学与

---

① [古希腊]亚里士多德:《形而上学》,商务印书馆1959年版。全书14卷142章,本体论的思想贯穿全书。由于形而上学和本体论都是研究世界本原和“人的存在”问题的,因此,这也是现代西方人本主义和存在主义哲学和心理学的思想渊源;17世纪德国哲学家戈兰克对本体论进行了研究,并认为本体论是形而上学的另一种说法;18世纪德国哲学家沃尔夫对本体论进行了系统研究,被认为是本体论的创建者,他认为本体论属于“理性的理论科学”,并在哲学中居于最高级的地位;20世纪后,西方哲学又对本体论进行了新的发展,并提出了“新的本体论”观点。同时,这里的《形而上学》并没有现代哲学所谓的“独立的、静止的和片面的”方法论含义,相反,亚里士多德的《形而上学》却包含着丰富的辩证法思想。正如列宁所说,该书“几乎处处显露出辩证法的活的萌芽与探索”。上面引文见第307页和第329页。

② [德]海德格尔:《形而上学导论》,商务印书馆1996年版,第17页、第41—42页。

③ [法]狄尔泰:《精神科学引论》,中国城市出版社2002年版,第201—218页。





辩证法之间的微妙关系。正如马克思所说：“精神现象学是黑格尔哲学的真正起源和秘密”，“是黑格尔的圣经”。恩格斯说：“精神现象学是人（个体）的意识在历史上所经历的诸阶段的缩影”。但是由于海涅不懂得人类历史与心理学的关系、个体心理发展和人类心理发展之间的关系、精神现象学和心理学的关系即精神现象学必须取材于和来源于历史和心理学的的问题，所以海涅曾经提出过“一个错误的然而很著名的批评”，他说黑格尔的“精神现象学是被历史混淆和搅乱了的心理学的和被心理学扰乱了的历史”。

关于精神现象学与存在主义哲学的关系，正如克朗纳所说：“不是基尔克哥尔德，而是他的老师黑格尔才是存在主义哲学的创始人”。关于精神现象学与艺术和美学的关系问题，一种观点认为，由于黑格尔的《精神现象学》受到当时德国文学家和文艺批评家赫尔德（Herder）关于“应该有一个关于美的现象的充实的伟大的科学：一个美的现象学”思想的影响和当时德国浪漫主义文艺思潮的影响，因此他的精神现象学“复超出了美学上的浪漫主义”。另一种观点认为，因为黑格尔（1805年）在耶拿大学时还没有发挥出他的美学思想（他是在1817年到海德堡时才第一次讲授艺术哲学即美学），因此，他在《精神现象学》中还没有把艺术作为“绝对精神”的一个环节，然而这个问题却在他后来的《精神哲学》中得到了彻底的解决，即在此他已把艺术作为绝对精神的一个内容与环节了。尽管黑格尔在《精神现象学》中是把艺术放在宗教下面进行探讨的，并把艺术划分为抽象的艺术品、有生命的艺术品、精神的艺术品，但是，这正是他在后来的《美学》中把艺术分为象征型艺术、古典型艺术、浪漫型艺术的思想基础。黑格尔在《精神现象学》中说：最初的艺术品都是抽象的，神像作为最初的艺术品，其精神使它的对象性形态和它能动的意识之间具有最远的距离，崇拜或酒神精神也属此类。他在论述“有生命的艺术品”时说：“一个通过艺术宗教的崇拜去接近神的民族是一个伦理的民族”，“——不是把他崇敬为石头的神，而是把他当作整个民族的本质（精神）之最高的肉体的表现”。最后，黑格尔在论述“精神的艺术品”和“艺术的宗教”时说，关于“人与神”，那潜在地出现在崇拜里的东西，神与人的关系就呈现在意识前面，神圣的力量是行动着的个人的推动力量，通过艺术的宗教，精神便从实体的形式发展到主体的形式了，苦恼意识和悲剧产生了，“上帝已经死了”，“对神灵的永恒法则的信赖也消沉了”，“神灵的雕塑现在变成了死尸”，“精神出现的一切条件都具备了”……作为人



的精神的艺术和艺术创造出现了,这就是“上帝化身的现实性”,“神圣的自我意识的直接存在”,“照这样看来,精神只是一种想象的定在。这种想象即是狂诞情绪,它给自然和历史、给世界和早期宗教的神秘观念附加上另外一种不同的内心意义”。<sup>①</sup>

毫无疑问,了解以上著作和观点,对于理解本书的内容与体系,肯定是大有裨益的。在西方哲学史上,关于“存在”的问题始终都是一个引人瞩目的热点话题。没有一位大哲学家可以避开存在问题,我国学者杨韶刚博士在《存在心理学》一书中主要介绍了美国著名的存在心理学家和人本主义心理学家梅(May, 1909—1994)的思想和理论,梅说:“亚里士多德的‘本体’概念探讨的(就)是世界万物的基本存在和原始存在”,“使存在作为一种主义而在西方流行则源于克尔凯廓尔(基尔克哥尔德)……他所倡导的存在是关于人的存在,因为在他看来,人才是世界唯一的和首要的实在,尽管这是一个充满悲剧色彩的实在。我们只有从个人心理体验的存在出发,才能理解世界存在的性质和意义”。梅的存在心理学主要就是在克尔凯廓尔关于人的存在的思想影响下形成的。事实上,西方的存在主义者大都是本体论者,他们都试图通过对存在本体论的研究来探讨人的本质。在20世纪60年代,随着梅对人的认识的不断加深,他开始考虑人类存在的本体论问题,并进一步提出了人的存在的不同表现形态,如焦虑、恐惧、内疚、爱欲、意向性、自由与命运、责任感、生命力和勇气等,并由此提出了著名的“爱的本体论”,他认为,爱是一种创造性活力,爱是人类永恒的主题,爱与希望、价值、信念等共同构成了人类生存的精神支柱,从古希腊的柏拉图到现代的弗洛伊德,都从不同角度研究过爱的问题,然而,梅却是从存在主义哲学和人本主义心理学角度来探讨爱的本体论问题的,因此,他不像弗洛伊德那样把爱归结于本我、伊德(ID)和性本能,而是归结于生物学的性爱论和存在心理学的精神之爱这两种力量的对立统一,也就是说,爱的本体结构就是“爱洛斯”(Eros);另外,在梅的爱的本体论中,爱洛斯本身就是一种创造性活力,由于它属于本体论范畴,所以它是人类存在的一种最强大的力量。<sup>②</sup>

我们知道,在心理学中,弗洛伊德的精神分析被称为影响人类思想和文化的

① [德]黑格尔:《精神现象学》(上卷),商务印书馆1996年版,第198—234页。

② 杨韶刚:《存在心理学》,南京师范大学出版社2000年版,第111—128页。



第一种心理学或“第一思潮”,华生和斯金纳的行为主义则是属于第二种心理学或第二思潮,马斯洛和罗杰斯的人本主义已经成了影响当今社会、思想和文化的第三种势力即第三思潮,现在在国际上正在形成的超个人心理学曾经被称为第四种力量或第四种心理学。正如马斯洛在他晚年的《存在心理学探索》和《人性能达到的境界》等著作中说:“我应该承认,我终于不得不把心理学中的人本主义倾向(思潮)看成(是一种)革命,这是在革命这个词最纯粹、最古老的意义上说的,即在伽利略、达尔文、爱因斯坦、弗洛伊德、马克思那里已经做出的革命的意义上说的,它是理解和思考的新路线,人和社会的新形象,伦理和道德的新概念,以及(社会发展)运动的新方向。”

马斯洛还说,“我认为人本主义的、第三种力量(即第三思潮)的心理学只是过渡性的,只是‘更高级的’第四种心理学,即超越个人的、超越人的、以宇宙为中心的,而不是以人的需要和兴趣为中心的那种心理学的准备阶段。这些新的发展可以很好地为许多完全绝望的人,尤其是为理想主义受到挫折的年轻人提供确实的、可用的、有效的帮助。这种心理学将为形成人们一直在寻求的人生观、宗教代替物、价值体系和生活计划提供帮助。没有超越,不能超越个人,我们就会成为病态的、狂暴的和虚无的,要不然就会成为失望的和冷漠的。我们需要某种比我们更强大的东西作为我们敬畏和献身的对象,这就是一种新的自然主义和经验主义。”<sup>①</sup>

艺术是一种真正的超越和最典型的精神,艺术心理学和舞蹈心理学也是一种最典型的超越心理学,或者说,艺术心理学是通向超越心理学的唯一捷径,同时,超越心理学也恐怕只有在艺术心理学中才能首先破壳而出,发扬光大。因为这里不仅是心理学统治力量最薄弱的地方,而且也是与超越心理学最临近的地方。

在现代西方哲学理论与流派中,现象学和存在主义哲学是对艺术和美学具有重大影响的思想体系,这是因为现象学研究的现象并不是客观世界的现象(这是物理学和自然科学的研究对象),而是人的心理现象和精神现象,因此,我认为,现象学就是研究表象、想象、意象和显象的科学或哲学(也就必然涉及艺术和美学,其中显象是指从记忆表象到想象表象即意象及其外化为艺术形象的心理

<sup>①</sup> [美]马斯洛:《存在心理学探索》,云南人民出版社1985年版。



过程),所以,现象学又可称为表象学、意象学、想象学、显象学、心理学、精神现象学、心理现象学或想象心理学。

舞蹈作为艺术形式和艺术之母,其本质正与人的本质和本性息息相通,正如我们不能把人的本质理解成一种物质、一种由分子原子构成的碳水化合物、一种简单的物理运动和物理现象一样,我们也不能把舞蹈艺术的本质简单地理解为一种简单的身体运动、物质运动和物理现象(身体只是舞蹈的工具和载体)。人的本质是精神,人最重要的是精神,艺术的本质也是精神,美的精神才是艺术活的灵魂。因此,我们研究舞蹈和舞蹈心理学,不能不首先涉及精神现象学和美学。舞蹈是一种身体运动,也是一种心理活动、意识形态和精神现象。舞蹈似乎离不开身心关系,但它作为一种艺术与精神,却可以超越身体与现实。

### 三、从舞蹈本体论到舞蹈心理学:本书的研究对象

“舞蹈本体论”是北京舞蹈学院吕艺生教授在《舞蹈学导论》一书中提出的一个重要概念与范畴。吕艺生教授认为,“研究舞蹈本质问题而借称‘本体论’是无可厚非的;为研究舞蹈这一适用性学科的本原而称‘舞蹈本体论’不仅能为现代人所理解,更对探索舞蹈自身的本质特征有着积极意义”;“舞蹈本体论既承认人体是包含身心两大部分,那它的社会属性就必须得到承认”;“舞蹈自身的发展让舞蹈家认识到自己的身体是一个有灵魂的肉体,舞蹈艺术品既是舞者运动着的肉体生命,而且同时也是运动着的精神生命。舞蹈的本体不仅是一个物理实在,更有着精神世界的深层内涵。这是舞蹈家敢于树起本体论的大旗,探寻舞蹈艺术自身的真正本质与价值,为建立舞蹈学研究奠定思想基础和确定一个容易接近自律的方法论”。吕艺生教授还认为:“舞蹈艺术是很特别的艺术,它虽是一种适用性的感觉层次的艺术,但它与人的思想、情感、情绪甚至观念直接相关,甚至融为一体。因而,这种艺术的本体既得到哲学‘形而上’的关怀,也应受到物理实在层面的关爱。它是人体这一物理实在的‘形而上学’,又是‘形而上’要落脚的物理实在。”他说:“19世纪中叶心理学的新发展,艺术心理学、实验美学、科学美学等一大批美学家调转船头改‘由上而下’(的哲学美学)为‘自下而上’(的心理学美学)。在这之后重提‘本体论’,自然已不完全是哲学层次的‘本体论’,而是具体研究对象的本体论了”,“舞蹈本体论既与纯粹‘形而上学’的哲学本体论有同一的本质指向性,又有它探寻独自规律的个性目的,既有以研究宏观共性特征为己任



的大主题,也有对舞蹈自律理论催生的副主题。”<sup>①</sup>

现在看来,舞蹈本体论已经不只是个“借称”问题了,它是研究舞蹈本原、本性、本质及本身特殊规律或自律的方法与理论,其内涵正好涉及舞蹈学的研究对象——身心关系及其动作表现,其概念也与历史上的本体论基本一致。因此,舞蹈的本体主要包括人的身心两部分及其身心关系问题,而舞蹈心理学研究的正是舞蹈的心理部分,其中包括舞蹈感觉、舞蹈思维、舞蹈想象、舞蹈情感、舞蹈人格、舞蹈才能及其相关的舞蹈心理学理论或心理学舞蹈理论,这就是舞蹈心理学的研究对象。本书的研究对象可概括如下:

舞蹈本体 { 身体(质料):舞蹈形体、舞蹈动作、舞蹈技能、舞蹈技巧等  
心理(形式):舞蹈感觉、舞蹈思维、舞蹈想象、舞蹈情感、舞蹈人格、舞蹈才能等

由此看来,舞蹈心理不仅是舞蹈学和舞蹈本体论的半壁江山,而且也是舞蹈学和舞蹈本体论的灵魂之所在。因此,本书也可以看作是舞蹈学的理论基础或舞蹈学的心理学基础。其中关于舞蹈中的身心关系,我一直认为,身体的问题只是一个技术问题,而心理的问题才是属于舞蹈的艺术问题。

正如笔者在《舞蹈感觉与自我意象——舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》一文中所说:舞蹈艺术和舞蹈教育并非只是一种形体训练,它还主要的是一种心理训练、感觉训练、思维训练、想象训练和自我意象的训练等。形体训练只是一个技术和技巧问题,而心理训练或素质训练才是属于真正的艺术问题。舞蹈心理训练就是运用一些特殊方法来提高学员或演员的心理素质,培养他们良好的个性心理品质,从而在表演和比赛中保持最佳的心理状态,获得最高的心理能量储备,奠定良好的心理基础,最终实现个人潜能的正常发挥和超常发挥。因此,心理训练是提高人的心理素质和精神素质的重要途径,是提高一个人的人格力量和精神力量的重要形式。<sup>②③</sup>

① 吕艺生:《舞蹈学导论》,上海音乐出版社2003年版,第157—175页。

② 平心:《舞蹈感觉与自我意象——舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》,《北京舞蹈学院学报》1997年第3期。

③ 平心:《舞蹈感觉与本体感觉——舞蹈艺术的内涵、舞蹈心理学的外延》,《北京舞蹈学院学报》2001年第2期。



舞蹈本体论作为研究舞蹈本原和本性的理论与方法,其关键就是研究舞蹈的身心关系问题,这个问题在内涵上是与上面我们讲的本体论完全一致的和密切符合的,他们只是外延和范畴上的区别,也就是说,舞蹈本体论不仅有其名,而且也有其实,甚至可以说是名副其实。同时,从更深的意义上说,他们都将涉及虚与实、有与无、存在与虚无、具象与意象、审美理想与客观现实的心理距离问题,这些我们将在后面详细讨论。舞蹈心理学还将涉及身体具象与舞蹈意象及艺术想象之间的关系,这是舞蹈心理学的高级问题,因为舞蹈意象与艺术想象都是属于最典型和最超越的精神现象,所以,舞蹈心理学不仅需要从艺术心理学和超越心理学中汲取营养和思想,而且它也是通向艺术心理学和超越心理学的桥梁。

现在看来,舞蹈心理学必须以舞蹈本体论为基础,以舞蹈动作、动觉和身心关系为依据,根据巴甫洛夫的条件反射学说,舞蹈动作的本质正是身心关系,舞蹈动作的基础正是动觉的自动化、“条件反射”和“动力定型”。由于动觉是一种本体感觉,其感受器就是分布在全身的肌肉里的肌梭、肌腱里的腱梭和关节里的关节小体,其高级中枢就是大脑皮层的中央后回的本体感觉中枢,因此,舞蹈是一门动觉艺术,它不同于美术(视觉艺术)和音乐(听觉艺术),这正是舞蹈的本体和自律问题。

同时,根据现代心理学研究的最新成果——世界著名心理学家皮亚杰的《发生认识论原理》,人的认识既不是起源于视觉,也不是起源于听觉,而是起源于动觉和动作,因为动觉和动作是主体和客体唯一的一个连接点,新生儿最早只能通过动作和动觉来认识世界。同时,关于“动作与心理发展”的研究也是现代心理学自身发展和研究的中心、重点和前沿。

正如北京师范大学副校长、心理学教授董奇等在其新作《动作与心理发展》一书中说:“动作的发展及其与心理发展的关系曾一度成为个体发展研究的中心……20世纪七八十年代以来,随着研究方法和技术的进步,有关个体发展的科学研究日益关注发展现象背后的机制问题,重视探讨个体能动建构自身发展的过程等重要理论问题。特别是认知神经科学的兴起与科学界对经验和脑双向建构问题的重视,使得动作及其与心理发展关系的研究得以复兴,并成为当前科学研究的重要前沿课题之一。”<sup>①</sup>因此,这也应该成为舞蹈心理学研究的中心、重

<sup>①</sup> 董奇、陶沙:《动作与心理发展》,北京师范大学出版社2002年版。





点和前沿。舞蹈的特殊性就在于它不仅需要感受视觉美和听觉美,而且还要能够充分感受和体验动觉美和人体动律美。

由此看来,舞蹈是用身心关系和动觉表象来表现人类超越生活与现实的审美情感、审美理想、审美意象和艺术想象的意识形态与艺术形式。其中,动觉表象不同于其他艺术门类的视觉表象和听觉表象,动觉表象主要来源于人的本体感觉,其感受器不是眼耳鼻舌等特异感受器,而是肌肉里的肌梭、肌腱里的腱梭和关节里的关节小体。因此,舞蹈是一门动觉艺术(身心艺术),它不同于美术——视觉艺术(空间艺术)、音乐——听觉艺术(时间艺术)、雕塑和建筑——静态立体空间艺术、戏曲戏剧和影视——演唱、演说和语言艺术。舞蹈艺术的四要素是:身体、心理、时间和空间,其本质是动作、动觉和身心关系。身体是舞蹈的物质载体和技术本质,心理是舞蹈的灵魂和艺术本质,空间是身体(物质)存在的绵延,时间是心理(精神)的绵延,身体(物质)只能存在于空间里,而心理(精神)只能存在于时间里,身体(物质)只能在空间中被定位,而心理(精神)只能在时间里被定位,舞蹈艺术美的源泉在于身心关系之间的心理距离,即身体具象与心理意象审美意象在心理空间和心理时间中的心理距离,其本质乃是一种心理时间距离,因为心理或精神的本质是时间,同时虚幻的距离也只能表现为时间(关于心理空间和心理时间的概念参见本书第十章。

#### 四、舞蹈心理学的内容与体系:本书的篇章结构

舞蹈心理学是研究舞蹈活动过程(包括创作、欣赏和教学过程等)中各种心理现象及其规律的科学。舞蹈心理学必须以舞蹈为对象,以美学为指导,以科学心理学为基础建立自己的学科体系。它既是艺术学和舞蹈学的一个门类,又是心理学的一个分支。因此,舞蹈心理学既可以从舞蹈艺术与舞蹈教育的环节来建构它的学科体系,也可以从普通心理学的角度来建立自己的学科体系。前者主要包括:(一)舞蹈教育与教学心理学;(二)舞蹈创作与表演心理学;(三)舞蹈欣赏与审美心理学;(四)舞蹈心理学理论或心理学舞蹈理论等。关于上面第一项和第二项内容,现在已经不是空白,其中赵国纬副教授的《舞蹈教学心理》<sup>①</sup>和胡尔岩副研究员的《舞蹈创作心理学》就是其代表作<sup>②</sup>。从1997年到2004年,笔者先后发

① 赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社1989年版。

② 胡尔岩:《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社1998年版。



表了《舞蹈感觉与自我意象——舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》、《舞蹈感觉与本体感觉——舞蹈艺术的内涵、舞蹈心理学的外延》、《试论舞蹈心理学的体系与理论——关于舞蹈心理学学科建设的思考》、《试论舞蹈教育的本体价值》、《舞蹈教育 :一种重要的素质教育》、《舞蹈美育与素质教育》和《试论舞感、乐感及其通感——兼谈美感、情感与灵感》等多篇关于舞蹈心理学的学术论文都是这方面的研究成果。

作为后一种思路 ,舞蹈心理学的学科体系应该主要包括下面的内容 :舞蹈感觉、舞蹈思维、舞蹈意象(艺术想象)、舞蹈情感、舞蹈人格、舞蹈能力、舞蹈技能、舞蹈素质和舞蹈心理学理论等。由于这些内容对于舞蹈艺术与教育的各个环节如舞蹈教学、舞蹈创作、舞蹈表演和舞蹈审美等都具有一定的指导意义与作用 ,因此 ,我们把它称为“舞蹈心理学原理” ,并自成体系。近年来 ,我在舞蹈学院及其他艺术院校讲授《艺术心理学》和《舞蹈心理学》时 ,基本上用的就是这个体系和思路。这正是本书的内容与体系 ,并对舞蹈教育、创作、表演和审美等各个环节均有指导意义和参考价值。以上内容的层次结构和篇章结构概括如下(表 1-1) :

表 1-1 本书的篇章结构

第三层	审美理想	第 4 章 舞蹈意象	情操与精神需要	舞蹈人格	艺术创造力	动力定型	精神价值	超越心理学
第二层	心理距离	第 3 章 舞蹈思维	情感与心理需要	舞蹈性格	多元智力	条件反射	属他价值	人本主义
第一层	心理美学	第 2 章 舞蹈感觉	情绪与生理需要	舞蹈气质	智力(IQ)	非条件反射	本体价值	精神分析
第 1 章	舞蹈本体论	2—4 章 舞蹈认知	第 5 章 舞蹈情感	第 6 章 舞蹈人格	第 7 章 舞蹈能力	第 8 章 舞蹈动作	第 9 章 舞蹈教育	第 10 章 舞蹈理论

关于以上两个思路和体系之间的关系问题 ,显然 ,第一个思路与体系应是对第二个思路与体系的分门别类和环节细化 ,它很容易造成体系庞大、内容繁杂 ,故本书拟不采用这个思路与体系 ;而第二个思路与体系的内容对于舞蹈艺术的各个门类与环节如舞蹈教学、舞蹈创作、舞蹈表演和舞蹈审美等都具有一定的指导意义与作用 ,因此 ,我们把它称为“舞蹈心理学原理” ,并自成体系。

由此看来 ,《舞蹈心理学》集大成的条件已经具备 ,时机已经成熟。本书正是





对这个新学科内容与体系的探索与创新,当然,今后还需要进行新的整理、修改、补充和完善。

根据舞蹈心理学的上述内容与体系,我们可以提出一个关于舞蹈的心理学分类方法,这里简述如下:首先,我们可以把舞蹈从横向上分为感情类、思想类和人格类三大类,这是属于舞蹈分类的类型理论,其依据是心理学的类型理论;同时,我们还可以把各类舞蹈从纵向上进一步分为技能型、快乐型、现实型和理念型四种,如感情类的舞蹈可以从纵向上分为情绪型、情感型和情操型三种,思想类的舞蹈也可以从纵向上分为感觉型、理智型和意象型三种,人格类的舞蹈可以分为气质型、性格型和人格型三种,这是属于舞蹈分类的层次理论,其依据是心理层次理论。关于舞蹈的心理学分类方法与分类系统如下所示(表 1-2)。

表 1-2 舞蹈的心理学分类方法与分类系统

层次理论 h 类型理论	感情类	思想类	人格类	理论依据
理念型 精神层	情操型	意象型	人格型 超我	超越自我
现实型 意识层	情感型	理智型	性格型 自我	人本主义
快乐型 心灵层	情绪型	感觉型	气质型 本我	心理分析
技能型	从条件反射到动力定型			行为主义

以上关于舞蹈的心理学分类方法与系统,对于舞蹈创作、选题(题材)与作品分析具有一定理论意义和实践价值。如对于民间舞来说,我们不仅可以根据类型理论从横向上把民间舞进一步分为感情类、思想类和塑造人物个性的人格类等,而且还可以根据层次理论对感情型的民间舞从纵向上进一步分为情绪型、情感型和情操型等。也许有人会说,以此分法,民间舞可能主要属于情感类,原生态民间舞主要属于情绪型,尽管这正是这种分类的价值之一,但是这种分类的更多价值和深层价值还表现在:我们不仅可以表现感情类的民间舞和情绪型(层)的民间舞,而且还可以开发思想类和人格类的民间舞,我们不仅可以表现原生态的即表现喜怒哀乐等七情六欲的情绪型(层)的民间舞,而且我们还可以开发高级情感型的和最高级情操型的民间舞,这对于民间舞尤其是学院派民间舞的创作和研究是有重要意义和价值的。一般来说,原生态的民间舞多属于情绪型(主要表现喜怒哀乐等七情六欲),学院派民间舞和舞台艺术民间舞也有属于这个层次



的,如《喜悦》、《采蘑菇》、《摘葡萄》、《荞麦花开》和《抢板凳》等;属于情感型的民间舞作品有《残春》、《好大的风》、《阿里郎》和《一个扭秧歌的人》等;属于情操型的民间舞作品有《扇骨》、《黄河》和《黄土黄》等;同时,张继刚《献给俺爹俺娘》舞蹈晚会的许多作品都是属于较高层次的民间舞作品类型,甚至可以说,这是民间舞创作的一个光辉的里程碑。

同样,对于古典舞来说,我们不仅可以根据类型理论从横向上把古典舞分为思想类、感情类和人格类,而且也可以对思想类的古典舞根据层次理论从纵向上分为感觉型、理智型和意象型等;对于现代舞,我们不仅可以根据类型理论把现代舞从横向上分为感情类、思想类和人格类等,而且,我们也可以根据层次理论把现代舞从纵向上分为气质型、性格型和人格型等。

由此可见,对于现行自然体系中的任何一种舞蹈,我们都可以从横向分为三类,从纵向分为三种或三层,即均可形成如表 1-2 所示的九种类型。因此,这是一个完全独立的心理学分类方法与体系,我们可以从舞蹈创作的角度运用这个理论与方法对现行自然体系的各种舞蹈及其作品进行重新分类与分析,并具有重大意义与价值。

关于舞蹈的分类问题,吕艺生教授在《舞蹈学导论》一书中说:“世界的舞蹈分类,本来就是五花八门的。但只要你认真地而不是‘固有’地去分析一下,你就会发现各种分类都不是随意的,总会有一定道理的。”<sup>①</sup>刘青弋教授在《中国当代创作舞蹈类型分析》一文中也认为:“中国舞蹈类型学的理论建构尚未成熟。目前当代中国舞蹈使用的分类方法基本属于自然体系范畴。”<sup>②</sup>然而,我认为罗雄岩教授从舞蹈动态形象特征即动态切入法对民间舞的文化类型进行的分类方法是比较接近心理学方法的。<sup>③</sup>

下面简单谈谈关于舞蹈心理学的内容与体系及其关于舞蹈的心理学分类方法与体系的心理学基础和理论依据问题,这是笔者在对现代心理学的研究对象及其四大理论流派的研究重点与层次的分析、认识和研究基础上提出来的,这个基础和依据可以概括如下(表 1-3):

① 吕艺生:《舞蹈学导论》,上海音乐出版社 2003 年版,第 55 页。

② 刘青弋:《中国当代创作舞蹈类型分析》,《北京舞蹈学院学报》2001 年第 2 期,第 21 页。

③ 罗雄岩:《论中国民间舞蹈的文化类型》,《北京舞蹈学院学报》2003 年第 4 期,第 52 页。



表 1-3 现代心理学的研究对象及其与四大理论流派之间的对应关系

第三层	精神	想象	悟知	超我	智慧	情操	意志	品格	信念	——超越心理学(第四思潮)
第二层	意识	思维	理知	自我	智能	情感	意象	性格	动机	——人本主义(第三思潮)
第一层	心灵	感觉	感知	本我	本能	情绪	意向	气质	需要	——精神分析(第一思潮)
总 称	心理	认识	认知	人格	能力	感情	意志	个性	倾向	——对应的理论流派

另外,舞蹈心理学研究的理论依据还包括以行为为研究对象的“行为主义心理学”(第二思潮),尤其是其中的条件反射学说(关于现代心理学的四大理论流派及其在舞蹈艺术中的应用问题详见本书第十章结论)。

## 第二节 从心理学美学到舞蹈心理学

### 一、从哲学美学到心理学美学:兼谈心理学的研究方法

美学最早是被德国哲学家鲍姆嘉登(A.G.Baumgarten)定义为研究感觉的科学或感性认识的完善的科学,因此,后人一直都把美学称为“感性学”。然而,感觉不仅是美学的研究对象,而且也是心理学、艺术心理学和舞蹈心理学等多学科共同的研究对象,尤其是在舞蹈学和舞蹈心理学中,舞蹈感觉一直都是舞蹈教学、创作、表演和审美的首要问题。<sup>①</sup>

在舞蹈教学、排练、创作、表演和欣赏中,我们常说:这个学员或演员的舞感很好!这个感觉即舞蹈感觉。它究竟指的是什么呢?它又是指谁的感觉呢?也

<sup>①</sup> 本书将在开篇第二章即用最大篇幅的一章来探讨舞蹈感觉问题,这在舞蹈学现有的著作中也是绝无仅有的。尽管如此,在本书中,作者仍然认为,感觉和感性只是艺术的一个基本特征,而艺术的本质特征却是想象和意象性,这个思想和观念将体现和贯穿在全书之中。本书认为,艺术和美之所以都与感觉或感性有关,这主要是艺术和美的东西都与形象有关的缘故,然而,形象的东西除了能够引起人的感觉以外,还能引起人的想象,艺术的本质是想象,艺术起源于人的想象,想象是人对头脑中的事物原型或记忆表象进行加工改造创造出新形象的心理过程,这个新形象在现代心理学中就叫想象表象,在美学和艺术学中就叫意象。本书在许多方面都对传统美学和传统心理学提出了挑战,并从舞蹈感觉的概念出发,通过艺术想象来筑起从舞蹈心理学到艺术心理学和超越心理学的桥梁。



就是说,舞蹈感觉的概念与内涵是什么呢?它与本体感觉、自我意象、艺术通感和心理训练之间又有什么关系呢?这些问题将在第二章专门讨论。在那里,我们将会明白为什么只有当一个演员或学员拥有了良好的自我感觉或舞蹈感觉的时候,他(她)才会在舞台上光彩照人、炯炯有神!同时,第二章还将通过心理学的“皮格马利翁效应”来讨论这个问题,这个心理效应也是来源于古希腊的一个神话故事。

在现代心理学中,心理学家也正是通过对感觉的研究才促成了现代科学心理学的诞生与发展。我们知道,近代科学起始于17世纪的实验物理学,其主要特征是用实验科学即实证方法取代了长期以来的先验论思辨方法,其主要代表人有伽利略、开普勒和牛顿等,其中伽利略在意大利比萨斜塔上的自由落体实验,证明了大小不同的物体是以同样的速度和时间落地的,这推翻了几千年来的一种错误观念。在这种自然科学方法和思潮的影响下,德国莱比锡大学教授费希纳<sup>①</sup>首创实验方法研究心理学的感觉问题,并于1860年出版了《心理物理学纲要》一书,该书在实验基础上提出的费希纳定律(如听觉响度概念与分贝单位)至今仍然有效并在继续使用,因此,费希纳便一举成了世界著名心理学家和科学心理学的奠基人。正如美国研究实验心理学史的著名专家波林所说:“费希纳首创科学的实验,为新心理学及其方法奠定了基础。”<sup>②</sup>随后,费希纳又对美学产生了兴趣,并用实验心理学方法从心理学的角度来研究美学的感觉即美感问题,他于1876年出版了《美学导论》一书,在该书中费希纳自称他的美学是“自下而上”的美学即心理学美学,以区别以往种种“自上而下”的哲学美学(如费希纳通过实验证明黄金分割是几何图形美的临界点),因此,费希纳又一举成了实验美学和科学美学的创始人。然而,费希纳的主要贡献还表现在是他开了心理学美学(交叉科学)之先河,从此美学似乎找到了方法与方向,并得到了长足的发展,这就是相继产生的构造主义(即元素主义)心理学美学、格式塔心理学美学、精神分析心理学美学、行为主义心理学美学、人本主义心理学美学等理论与流派。

① [德]费希纳(G.T.Fechner,1801—1887)实验心理学和科学心理学的奠基人,实验美学、科学美学和艺术心理学的创始人。

② [美]波林:《实验心理学史》,商务印书馆1981年版。



心理学美学,又称审美心理学或艺术心理学<sup>①</sup>,它既是美学的内容与分支,又是心理学的内容与分支,或者更为确切地说,它是属于最早的一门交叉科学或学科。

对于费希纳的评价,美国著名美学家托马斯·门罗 Thomas Munro 在《走向科学的美学》一书中明确指出:“费希纳对各种感性反应的测量,以及他运用各种刺激物进行的实验,是使心理学走向实验阶段的开创性步骤。到 1879 年,实验心理学便取得了作为一门新兴科学的地位。”“实验心理学在把科学方法运用于对复杂多变的现象的研究时,很快就获得了成功,而这些复杂多变的现象曾被人们认为是科学无法接近的。这种鼓舞人心的成功使人们更加确信:即使像艺术和情感生活这样一些最微妙的现象,也不可能永远处于神秘状态。”但是,他认为“实验心理学一直未能十分成功地解释意志和情感(包括想象),而这正是一些与审美经验有着直接的和千丝万缕联系的心理现象”;“普通心理学迄今还没有详细而深入地研究那些较为深奥的情感和想象现象,因此美学不能从普通心理学那里了解许多有关这些现象的情况。恰恰相反,如果美学家准确地发表出自己领域的研究成果,他可能为普通心理学提供许多有价值的资料”。

对于科学美学的方法和问题,门罗认为:“尽管人们做过种种尝试,力图把美学转变成为一门科学,但美学至今仍旧属于思辨哲学的一个分支。在哲学所属的全部分支中,美学可能是最没有影响和最缺乏生气的了,虽然美学的研究对象——艺术及与之有关的经验类型——是最容易产生影响和最富有生气的。”<sup>②</sup>

关于科学美学的内容与范畴,门罗认为,科学美学主要包括审美形态学、审美心理学和审美价值学三大分支学科,因此,于平教授认为舞蹈美学也应包括舞蹈形态学、舞蹈心理学和舞蹈价值学三门学科<sup>③</sup>。

著名美学家张法在《20 世纪西方美学史》一书中提出 20 世纪初,是美学史上的审美心理学的时代,这个时代正是从费希纳创立实验美学开始的。这自然也是艺术心理学的滥觞时代、诞生和发展的黄金时代。

关于美学与心理学的关系问题,我国著名美学家朱光潜先生在《文艺心理

① 周文柏:《文艺心理学》,中国人民大学出版社 1998 年版。

② [美]托马斯·门罗:《走向科学的美学》,中国文联出版公司 1985 年版,第 73—75 页。

③ 于平:《舞蹈形态学》,北京舞蹈学院内部教材。



学》开篇自白中说：“以往的美学家大半心中先存有一种哲学系统，以它为根据，演绎出一些美学原理来”，而他却是在费希纳的影响下，把文艺的创作与欣赏当作心理的事实去研究，把文艺心理学看成是从心理学观点研究出来的美学。因此，他说，文艺心理学就是从心理学观点研究出来的“美学”。<sup>①</sup>

北京师范大学中文系童庆炳教授认为：“费希纳美学从‘自上而下’的重要转变，开辟了现代美学的新纪元，同时也标志着文艺心理学的产生。与实验心理学同时兴起的‘移情说’和‘距离说’，也是很有影响的心理学理论，它们也是运用心理学的观点来分析美感和审美体验，努力使美学走向心理学。”<sup>②</sup>

北京舞蹈学院舞蹈学系吕艺生教授认为：“在美学研究方向发生时代转换的当今时代，舞蹈学研究方向与舞蹈本体论研究方向不可能不受其影响。很显然，从17世纪开始的美学一直沿着形而上的方向进行着哲学沉思。这个研究已使学者们感到茫然，普遍感到这是一个永无终结的目标。19世纪中叶心理学的新发展，艺术心理学、实验美学、科学美学等一大批美学家调转船头改‘由上而下’（的哲学美学）为‘自下而上’（的心理学美学）。”他说：“舞蹈自身的发展让舞蹈家认识到自己的身体是一个有灵魂的肉体，舞蹈艺术品既是舞者运动着的肉体生命，而且同时也是运动着的精神生命。舞蹈的本体不仅是一个物理实在，更有着精神世界的深层内涵。”<sup>③</sup>

在费希纳的《实验心理学》的影响下，1879年，冯特在德国莱比锡大学成立了世界上第一个心理学实验室，并创立了第一个心理学理论流派——构造主义心理学，这标志着心理学的诞生与独立。冯特便一举成了举世公认的科学心理学的创始人。

但是，随着当代超个人心理学的出现，人的高级心理现象诸如情感、想象和创造等精神现象已经成了这种新的心理学的研究对象。为此，我们研究这种高级心理现象的科学方法就不能停留在决定论的经典物理学模式的实验心理学上。100多年来，当许多心理学家一直抱着这种科学典范不放的时候，物理学家正在为推翻这个典范进行着艰苦卓绝的斗争，这就是发生在整个20世纪（实际上从

① 朱光潜：《文艺心理学》，安徽教育出版社1996年版，第1页。

② 童庆炳、程正民：《文艺心理学教程》，高等教育出版社2001年版，第1页。

③ 吕艺生：《舞蹈学导论》，上海音乐出版社2003年版，第158—159页。





19 世纪末就已经开始了) 的一场伟大的科学的革命——现代物理学的诞生, 这种物理学代表的是一种新的世界观和方法论, 这种世界观和方法论认为我们生活的这个世界(这个世界上的一切事物或现象的发生、发展和演变的因果关系) 并不是决定性的, 而是或然性的。对此, 我们再也不能继续使用传统决定论的世界观和方法论去解释这个世界(这个世界上的一切事物或现象的发生、发展及演变的因果关系) 了, 我们只能用统计学、概率论、信息论和控制论的观点与方法去解释它!

正如世界著名的伟大科学家维纳在其《人有人的用途——控制论和社会》一书(序言: 一个或然性的宇宙观) 中所说: “牛顿物理学对人类科学和思想的统治曾经从 17 世纪末统治到 19 世纪末而几乎听不到任何反对的声音, 它所描述的宇宙是一个所有事物都是精确地依照固定规律而发生着的宇宙, 是一个全部未来事件都严格地取决于全部过去事件的宇宙……这在很大程度上是一个关于世界的观念(即世界观的问题)……现在, 这种观点在物理学中已经不居统治地位了, 而对推翻这种观点出力最多的人就是德国的玻耳兹曼(Boltzmann) 和美国的吉布斯(Gibbs)。这两位物理学家(玻耳兹曼是发现了测不准现象, 吉布斯是发现了无规则运动) 都是彻底地在物理学中应用了一个激动人心的新观念……从而使整个现代物理学彻底地建立在或然性和机遇研究的基础上。”由此看来, 费希纳的实验美学的问题不仅在于他的研究对象的局限性和狭隘性上, 而且还在于他的方法的局限性, 这是一个发人深思的问题。

因此, 我们必须把超个人心理学建立在现代物理学及其科学的世界观和方法论基础上。本书把这种新的心理学称为超越心理学。关于“超越”, 本书认为, 只有“精神”才能超越、超越自我、超越时空, 而心理、意识及自我意识都是不可能达到超越的, 我们每个人都有心理和意识, 但并不是我们每个人都拥有精神! 想象和创造是最典型的精神现象, 因为想象和创造都是最超越的, 都是最能超越自我和现实的一种最高级的心理现象; 艺术的本质是想象和创造, 是现实中的非现实, 是超越现实的非现实。由此看来, 艺术是一种真正的超越和最典型的精神, 艺术心理学也是一种典型的超越心理学, 或者说, 艺术心理学是通向超越心理学的一条捷径, 是从“必然王国”到“自由王国”的超越之路。同时, 超越心理学也恐怕只有在艺术心理学中才能首先破壳而出, 发扬光大, 因为这里不仅是心理学统治力量最薄弱的地方, 而且也是与超越心理学最临近的地方。



## 二、从心理学美学到舞蹈心理学:兼谈优势脑的测验方法

现在看来,如果认为美学只是研究感觉的科学,那是非常狭隘的,也是非常肤浅的。黑格尔在他的《美学》(第一卷)开篇就曾明确指出早期美学概念的肤浅性,黑格尔认为美学是研究艺术美的科学或哲学,美是理念的感性显现,并用大量篇幅研究了艺术美的理念或理想,明确指出最杰出的艺术本领是想象。

感性认识包括感觉、知觉和表象,而非仅为感觉,尤其是表象更为重要,因为表象是连接感性认识和理性认识的中介与桥梁。而理性认识中的想象和思维(艺术概括、抽象、观念、理念、思想和理想)等更是美学研究的对象。

现在看来,把美学定义为研究感觉的科学与其说是鲍姆嘉登的独到之处,倒不如说是鲍姆嘉登的局限之处。艺术和美之所以都与感觉或感性有关,或者说艺术和美的东西之所以都是感性的或可感的,这主要是艺术和美的东西都与形象有关的缘故,但是,从艺术心理学的观点来看,形象的东西既可以引起感觉,也可以引起思维和想象,而这些却是属于理性认识和悟性的范畴。

因此,美学与其说是研究感觉的科学,倒不如说是研究想象或意象的科学。美和艺术决不能仅仅停留在感觉的水平上,艺术不仅需要感觉或感性,而且也离不开想象、形象思维或理性,甚至于只有想象和意象才正是艺术和美的活的灵魂和本质。美是想象的感性显现和情感显现,美学、艺术学和舞蹈心理学,不仅需要研究感觉,而且也要研究想象,艺术的本质是想象,无论是艺术创作,还是艺术欣赏,其本质都是想象。下面我们谈谈人的两个大脑半球的分工与协作问题,它将涉及感觉与想象、感性与理性的心理机制问题。

斯佩里(R.U.Sperry)博士因为发现了人脑的单侧化现象而获得了1981年诺贝尔奖,这个单侧化现象是指绝大多数人的大脑左半球主要负责语言文字、数字和逻辑思维方面的信息加工,而右脑则主要负责非语言文字、空间想象和形象情感方面的信息加工(图1-2)<sup>①</sup>。

<sup>①</sup> 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社2001年版,第62、151页。



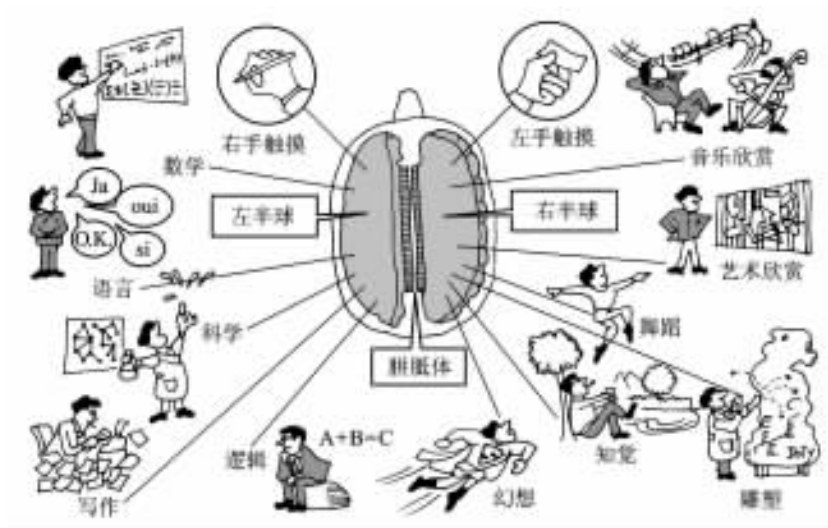


图 1-2 左右脑分工即单侧化现象

(引自彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版,第 62 页)

但是,这个发现并没有指出左脑与智力的关系、右脑与创造力的关系,也没有指出智力和创造力的具体位置与区域,更没有提出对于每个人来说,究竟是左脑优势或是右脑优势的问题。对此,本书认为,思维是智力的核心,左脑是智力的中枢(其具体位置主要在左脑前额叶),想象是创造力的核心,右脑是创造力的中枢,其具体位置在右脑前额叶;关于我们每个人的大脑两个半球究竟是哪侧优势的问题亦即每个人究竟是左脑优势(属于理性型:语言文字和思维智力优势)或是右脑优势(属于感性型或情感型:想象力和创造力优势)。

在此,本书将正式提出一种测验优势脑的方法,这个方法既简便易行又科学准确,通过这个测验你可以了解自己是左脑优势或是右脑优势,是感性的或是理性的,是智力发达或是创造力发达,是适合搞艺术或是适合搞学术等。这个测验仅需 1 分钟时间,具体方法是:抬起你的一只手,举起一枝笔或食指,把笔或手指放在你的眼前最远处,在更远处找到一个竖直的目标(或如图 1-3 所示使用两枝笔进行测试),然后先用双眼把笔或手指与目标对在一条直线上,基本上在一条线上就行,然后分别闭上左眼或右眼,从而可以找到并确定你的优势眼是左眼还是右眼,注意优势眼是指你的单眼与双眼在一条线上的那只眼,也



就是单眼与双眼效果一样的那只眼,而另一只眼则是起辅助作用的,为非优势眼,重复以上实验,确定你的优势眼,最后根据视神经交叉的生理机制,再确定优势眼对侧的大脑半球就是你的优势脑(如图 1-3 所示该图在原书中不是测量优势脑的,而是用来测量双眼视差和双像形成的,这里只是进一步提出了大脑对于双眼视差和双像的分析必然产生一侧为主和一侧为辅的问题,否则,我们的两只眼睛将会看到两个世界)。

一般情况下,人的语言中枢(44 区)都在左半球,由于左半球的功能与右利手有关,因此右利手的人语言中枢在左半球,左利手(左撇子)的人的语言中枢在右半球。但是,左利手与言语能力、逻辑思维能力和智力的关系不是绝对的,而是复杂的,单侧化规律也不是绝对的,而是相对性的、可变的,尤其是在儿童时期或者是在儿童单侧脑受损时是可变的。但是,如果成人的左脑受损将会造成永久性失语(聋哑)。

由于大脑皮质机能单侧化的结果,成人左半球与右半球的机能有很大不同,因此在脑局部损伤时,高级心理过程障碍的绝大多数症状出现在左半球损伤。左半球的这种单侧化现象使人脑的组织作用与动物脑明显地区别开来,动物行为是不与言语活动发生联系的。

李念峰(1984 年)研究了 159 名脑损伤者,其中在左脑损伤者中,失语者占 76%,右利手占 75%;在右脑损伤者中,失语者占 19%。李华等人(1993 年)对 178 名汉族脑卒中的病人进行了研究,结果发现左脑损伤者中,失语者占 89.2%,在

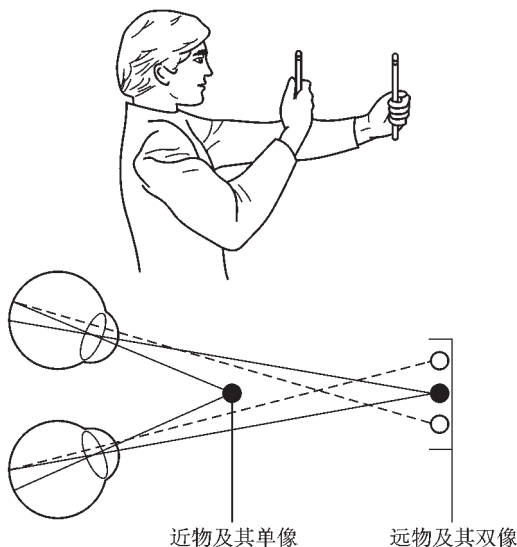


图 1-3 优势脑测验方法

引自彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学 2001 年版,第 151 页。但是该图在原书中不是用于测量优势脑的,而是用来测量双眼视差和双像形成的。



右脑损伤者中,失语者占 7.5%;其中就右利手而言,左脑损伤者中的失语者占 93.3%,右利手的右脑损伤者的失语者占 3.1%,非右利手的语言中枢在右脑半球。李心天等(1986 年)总结了 46 例失语病患者,其中左脑病变者占 78.3%,右脑病变者占 21.7%。董奇和陶沙(2000 年)引述了 262 名左利手者(其中包括能同时使用双手者)的 wada 检验结果,其中语言优势在左半球者占 70%,在右半球者占 15%,均势者占 15%。<sup>①</sup>

由此看来,关于大脑半球功能单侧化的现象及其与优势手的相关研究非常多,但是至今还没有发现有关优势眼及其与优势脑之间相关关系的研究报告。笔者的研究发现优势眼可能与优势手和语言中枢无关,但却与两个大脑半球哪侧更有优势有关,即与优势脑或优势化有关,这里所谓的优势脑或优势化现象是指一个人究竟是左脑更具有优势(即言语更具有优势),或是右脑更具有优势(即形象思维和想象力更具有优势)的问题。优势眼和优势脑都是在完全自然即非人为强制的情况下形成的,并可能随个人接触的文化环境、文化类型和文化程度而变化。事实上,优势眼和优势脑的优势化现象,不仅是大脑半球单侧化的原因,而且也是大脑两个半球整体协调、分工合作的结果。如果没有大脑半球的优势化现象,就没有单侧化的现象,并且,我们也就可能同时把双眼看到的两个世界或分别投射到大脑两个半球的两个世界合二为一,相反,我们就会看到两个世界,我们的两个大脑半球就不可能协调工作。也就是说,大脑单侧化现象必须由优势化现象来保证,因为单侧化的本质和结果是大脑功能的分工,而优势化的本质和结果是大脑功能的合作与协调。大脑两个半球之间的协作是通过胼胝体来完成的,胼胝体是连接两个半脑的神经组织,其中包括大约两亿根由神经纤维组成的神经束,它以每秒 40 亿个神经冲动的速度在两半球之间传递着信息,保证左、右两半球在功能上的统一。

毫无疑问,艺术教育和美育有助于开发人的右脑想象力和创造力,而且我们认为,让儿童学习钢琴可能会有助于开发左右脑的协调能力。事实上,无论是科学创造,还是艺术创作,都离不开人的想象力,一切科学发明和艺术作品,都与

---

<sup>①</sup> 参见彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版,第 299 页;张厚粲:《大学心理学》,北京师范大学出版社 2002 年版,第 27 页;董奇、陶沙等:《脑与行为——21 世纪的科学前沿》,北京师范大学出版社 2000 年版,第 99 页。



人的想象密不可分。

艺术创作需要想象,这是无可置疑的,艺术欣赏也需要想象,这也是无可厚非的。例如我们欣赏一幅画并不是感知和欣赏它的油墨和纸张等物质属性,而是要在感觉基础上通过想象或联想产生意境和美感。因此,关于想象在美学和艺术中的地位与作用问题,已经对传统美学的研究对象提出了挑战。

没有想象的感觉是一种麻木的感觉和缺乏美感的感受(动物水平),正是因为有了想象,人的感觉才不同于动物的感觉,而舞蹈感觉正属于这种性质的感觉。尽管感性确实是艺术的一个基本特征,艺术和美的确都是感性的和可感的,但是它们之所以是感性的或可感的,这主要是因为艺术和美都与形象有关,形象的东西不仅能引起人的感觉,而且还能引起人的想象,而艺术想象与创造才是艺术和美的本质、灵魂和精髓,无论是艺术创作或是艺术欣赏,关键并不在感觉,而是在于想象。

也就是说,艺术不仅需要感觉(感性认识),而且也需要想象,甚至只有想象才正是艺术的主要特征与本质,一切艺术形式和艺术作品,都是人想象的结晶。

### 第三节 从心理距离说到舞蹈心理学

#### 一、从心理学美学到心理距离说:兼谈舞蹈美学

“心理距离说”是英国心理学家爱德华·布罗提出和创立的一种心理学美学理论。布罗是20世纪初心理学美学的积极倡导者和实践者,但他没有像实验美学家那样一味沉溺于实验方法,拒斥任何哲学反思。他认为,现代美学既要依靠实验方法,又要在心理实验的基础上进行哲学思考,在布罗的心理学美学研究中,“心理距离说”是独具新意的研究成果。尽管距离概念并不是一个新名词,西方美学史上早就有艺术审美欣赏中的时间、空间距离的说法,中国美学也早有关于“远”和“悠远”的意境和思想,但是爱德华·布罗却把“心理距离”看成是美学的一个重要原则、美感的一种重要特征、艺术的一个基本因素和审美价值的一个特殊标准,他甚至认为“心理距离说”也是解决许多艺术问题和艺术矛盾的一个基本方法与原则。

对此,美国著名舞蹈美学家杰伊·弗里曼首先在舞蹈美学中进行了尝试和应



用,他甚至干脆就把自己的舞蹈美学取名为《舞者与观众:审美距离说》<sup>①</sup>,正如他自己在该书开篇——“前言与致谢”中所说,该书“完全是围绕着‘心理距离说’对我的影响来建构的,这套理论是早些时候由爱德华·布罗这位先生形成的,并取名为‘心理距离说’,我愿将本卷的内容默默地献给他”。

杰伊·弗里曼明确提出,“‘心理距离’的概念非常适合于诸门类的艺术。他的术语并非指那种神秘莫测的东西,那种超越自然的东西,或者那种先知先觉的东西。这个术语将自己卷入到了那种可以称作是心理的东西之中。”

尽管杰伊·弗里曼本人已经充分认识到“心理距离说”对舞蹈艺术和舞蹈美学的重要作用与价值,并且他还把自己的舞蹈美学建立在这个“心理距离说”的基础上,但是,笔者认为弗里曼对于布罗的“心理距离”的理解还是有一定距离的。也就是说,“心理距离”并不能简单地理解为“舞者与观众”之间的距离,这是一个关系到舞蹈理论与实践的重要问题。

首先,爱德华·布罗的“心理距离说”的“距离”指的肯定不是艺术品与观众之间的物理距离,而是一种“心理距离”。根据美国《韦氏新国际英语词典》(第三版)对“心理距离”概念的解释,心理距离又称审美距离,它是指“艺术家在艺术品之中和周围,运用技术性发明进行创作的反映形式(the frame of reference 原译:参照框架)以便从心理上将艺术品与现实区分开来”。然而弗里曼说:“这种解释实际上仅仅涉及了布罗意图中的一小部分。”<sup>②</sup>但笔者认为这正是布罗“心理距离”概念的核心与关键,而其他内容如布罗称为“距离的多样性”都是由此派生出来的。

其次,既然是距离,那么必然是两件事物之间的距离,那么它又是指哪两件事物之间的距离呢?显然,这也不是舞者与观众之间的物理空间距离,而是指艺术形象即意象与具象或原型之间的心理距离,亦即指审美理想与客观现实之间的距离,是记忆表象与想象表象即意象之间的距离,也就是“艺术高于生活”的距离。

① [美]杰伊·弗里曼:《当代西方舞蹈美学》(上卷),光明日报出版社1995年版。

② [美]杰伊·弗里曼:《当代西方舞蹈美学》(上卷),光明日报出版社1995年版,第51—52页、第58页。尽管弗里曼在一谈到实际问题时似乎就有回到传统距离概念上的倾向,但他在认识上可能仍然认为“这种距离的概念不是那种用空间尺子或时间因素去描画时间距离的传统距离概念”。



尽管心理距离也是物理空间距离的反映,它也与物理距离有关,物理距离太近,会破坏审美意境,减弱审美效果;而物理距离拉得太大,也会减弱艺术感染力。但是,审美的物理空间距离绝不是心理距离说理论的本质。

现在看来,布罗的“心理距离说”不仅涉及哲学和艺术上有关的身心关系、心物关系、主客关系、存在与虚无、虚与实、理想与现实等重大理论问题,而且还将对于探讨各门艺术的本质与内涵、内容与形式、主体与客体、主观与客观、感性与理性、再现主义与表现主义、现实主义与浪漫主义以及艺术创作的成功与失败等重大理论与实践问题具有重要指导作用和价值。

但是,对于戏剧和舞蹈来说,布罗却认为这是较难产生心理距离的两门艺术形式。他说:“在艺术实践中,明确地涉及机体的情感,涉及人体的物质存在,尤其是两性关系,这些都是处于距离极限之下的,在艺术上只能谨慎地予以对待。……这一切都包含着一种使艺术作品濒临一般极限的边沿的危险,并且随时有使人跌落到极限以下的危险。那样就不但不会引起美感欣赏,反而会引起严重的敌意或仅仅被人当作笑料”。“舞蹈所遇到的困难有些类似(指与戏剧和上述情况类似),在许多方面也许较之戏剧的困难还更为严重。尽管舞蹈引人感兴趣的面较小,但是它那动物性的情绪常常是任何灵性闪现都无法予以减缓的,从而就会形成强度与之相适应的一种诱惑力,驱使人们趋于‘距离太小’的境地”。例如,西方一些娱乐场所所跳的“艳舞”是一种生理欲望和生理快感,而不是美感。但是,布罗认为,“在舞蹈的高级形式中,最富有表现力的技法可以大大弥补舞蹈本身丧失距离的固有倾向。它作为一种通俗的表演形式,仍然保留着许多古老的艺术光彩,至少在南欧还是这样。在纯粹由于身体运动而产生的欢快与高度的技巧造诣之间形成了一种奇特微妙的距离平衡。”<sup>①</sup>

爱德华·布罗之所以提出舞蹈难以产生心理距离的问题,这主要是因为舞蹈艺术受制于舞蹈家的身体及其身心关系的难以分离的问题,在这一点上,舞蹈的确不像美术和音乐那样使其作品随心所欲和超越时间、空间和现实,舞蹈艺术及其作品的存在形式就是主体与客体、身体与心理的有机统一,舞蹈艺术和舞蹈意

<sup>①</sup> [英]爱德华·布罗:《作为艺术因素与审美原则的“心理距离说”》,见《美学译文》(2),中国社会科学出版社1982年版,第102、105—106页;林君桓:《当代舞蹈美学》,海峡文艺出版社2003年版,第493—496页。





象的确需要从物理空间的“零距离”和“形而下”的身体进行“升华”和超越,并创造出高于身体的“形而上”的心理距离和舞蹈意象。这应该成为舞蹈学、舞蹈美学和舞蹈心理学的一个特殊规律或第一原理。

## 二、从心理距离说到舞蹈心理学:兼谈想象心理学

把心理距离说运用到舞蹈心理学,必须弄清和解决以下五个问题:一是要进一步弄清产生心理距离的心理机制、原理、原因和条件,对于这个问题,布罗似乎还没有讲清楚,而这却是一个涉及艺术、意象和想象的概念、本质、重要意义和价值的重大问题;二是要正确理解“心理距离”的概念与内涵及“心理距离说”的理论精髓,这个问题我们在上面已经有所涉及,但在此还需要进一步理解“心理距离”作为艺术和美学的一个基本原则还与中国美学中的悠远说、虚实说、模糊说和意象说是完全一致和密切符合的;第三,“心理距离”不仅是艺术和美学的一个重要原则,而且也是人的心理发展与教育的一个基本原则,也就是说,一个人心理发展的动力与源泉正是其更高的心理需要与其原有心理水平之间的心理距离,这与我国著名儿童心理学家朱智贤教授和林崇德教授的心理发展观、世界著名儿童心理学家皮亚杰的发生认识论的平衡理论和人本主义心理学创始人马斯洛的需要层次理论等都是完全一致和密切符合的;第四,“心理距离”的概念为我们提供了一个测验想象力和创造力的科学思路和实验方法,这也是布罗没有想到的问题,但却具有重要意义和价值;第五,对于舞蹈艺术的特殊性即本体自律问题,我们必须从心理距离切入身心关系来解决。

因此,爱德华·布罗的“心理距离说”是其自身尚不明白了的一种重要的心理学美学理论,至于超出心理学美学之外的东西与价值,布罗似乎就更不明白了。在心理学美学方面,他自己既不明白产生心理距离的原因和机制是想象,也不明白想象空间、心理空间和心理时间也是产生心理距离的重要条件。同时,布罗还不明白艺术的本质是想象,艺术起源于想象,艺术形象正是艺术家通过艺术想象对记忆表象进行加工改造创造出来的心理意象或审美意象;这个审美意象在没有物化之前只能存在于人(艺术家即创作者)想象的心理空间和心理时间里,即使在这个意象物化之后,它也仍然只能存在于人(欣赏者)想象的心理空间和心理时间里,尽管从表面上看,它似乎已经存在于客观世界的物理空间中。艺术并不能满足人的生理需要、物质需要和现实需要,艺术只能满足人的心理需要、精



神需要和审美需要,而这两类需要的距离正是心理距离的内涵和根源。人不仅生活在现实里,人还生活在理想里和未来里,而心理距离就是这个客观现实与审美理想之间的距离,就是生活原型、感觉具象和记忆表象与审美意象之间的距离,就是艺术要高于生活的距离。因此,这就需要从想象心理学的角度来分析心理距离产生的心理机制问题。

下面我们主要探讨“心理距离”产生的机制问题(关于产生心理距离的条件即想象空间、心理空间和心理时间的问题,本书将在最后一章关于四个世界划分的理论及其舞蹈艺术的地位中进行展开)。关于心理距离产生的机制和原因问题,本书认为,主要是因为人有想象,人若没有想象力,就不可能产生心理距离,想象是人和人类心理发展的最高形式,人与动物的最大心理能力区别恐怕就是人有想象,而动物没有想象,尽管动物也有感觉和记忆,电脑也有“超人”的记忆(存储)和快速的运算能力(类“思维”能力),但是,电脑却没有想象力,而问题的关键却正在于此。那么,什么是想象呢?想象的本质又是什么呢?

在现代心理学中,想象是指人脑对记忆表象加工改造创造出新形象的心理过程,这个新形象在普通心理学中就叫想象表象,在美学、艺术学和艺术心理学中就叫意象或艺术形象。毫无疑问,这个想象表象或意象,肯定是不同于人脑中的记忆表象的新形象,记忆表象来源于感觉,它具有客观性、现实性和必然性,而这个想象表象却是人创造出来的、客观现实世界没有的东西,因此,意象即想象表象具有主观性、超越性和或然性。请记住,这个区别是非常重要的,它将贯穿于本书之中,是本书的灵魂与精髓。

关于想象的分类问题,现代心理学根据想象产生的随意性,把想象可以分为无意想象和有意想象两种;又可根据想象的新颖性、独立性和创造性,把想象分为再造想象和创造想象两种<sup>①</sup>。

关于想象的重要地位与作用,虽然在人类历史上曾有许多哲学家、思想家和艺术家有所涉及,但是,在笔者看来,只有两个人才算触及了想象的理论内核,这两个人一个是近代伟大的思想家黑格尔,一个是现代伟大的思想家萨特。

黑格尔在他的《精神现象学》中说:“精神只是一种想象的定在。这种想象即是狂诞情绪,它给自然和历史、给世界和早期宗教的神秘观念附加上另外一种不

<sup>①</sup> 平心:《从舞蹈感觉到艺术想象——兼谈艺术与超越》,《北京舞蹈学院学报》2003年第3期。





同的内心意义”<sup>①</sup>。另外,黑格尔在他的《美学》中就是以“艺术美”作为一种理念或理想来加以展开的,他认为,理想的本质是自由的和无限的,这是艺术想象的“神性”表现,是艺术表现的中心,当然,这个理想是一种感性和理性的有机统一体。艺术美作为一种理念、理想或想象,是一种对自然美的超越和否定之否定。他说,“美就是理念(理想或想象)的感性显现”,“最杰出的艺术本领就是想象”,“真正的创造就是艺术想象”,“艺术家的创造想象——是一个伟大心灵和伟大胸襟的想象”。<sup>②</sup>

另外,现代存在主义哲学创始人萨特是唯一专门研究了想象心理学并把他对想象的发现和重视及其在美学和艺术上的应用作为他哲学思想的顶点的伟大思想家。正如他在自己的专著《想象心理学》(结论:艺术作品)中所说:“在这里全面地考察艺术作品问题,并不是我们的目的。因为这一问题是关于意象的东西的问题,那么,对此的考察本身也就需要一部专著。但是,现在,我们却可以从冗长的考察中得出一些结论来……即艺术作品是一种非现实”(指艺术作品都是想象出来的东西);“现实的东西绝不是美的,美是一种只适于意象(或想象)的东西的价值”。<sup>③</sup>

现在,我们已经有了两条途径可以很好地理解和弄清艺术美和舞蹈意象的本质与内涵了,这两条途径就是(1)通过“心理距离”的概念;(2)通过“舞蹈意象与艺术想象”的概念。也就是说,舞蹈意象就是人在心理空间里通过艺术想象对感觉记忆表象进行加工改造创造出来的新形象,这个新形象及意象或艺术形象与原来人脑中的接近客观现实的记忆表象之间的心理距离是产生艺术美的关键。

尽管弗里曼在他的《舞者与观众:审美距离说》一书中举了许多芭蕾舞的例子,例如,他说:“在现实的生活中,舞者们并不提供衣冠楚楚的面貌。人们看不到他们打扮得漂漂亮亮,也看不到他们放射出某种天真的唯我独尊。事实上,舞者会流汗,下课后,纽约市芭蕾舞团的主要排练厅闻起来,就像新泽西的锡考克斯一样,那里的养猪场尚未关门之前就是这种气味。”弗里曼还说,舞蹈演员在课堂

① [德]黑格尔:《精神现象学》(下卷),商务印书馆1996年版,第234页。

② [德]黑格尔:《美学》(第一卷),商务印书馆1996年版。

③ [法]萨特:《想象心理学》,光明日报出版社1988年版。本书前后均有引证,一再加以引证足见其对本书之重要性。



上的训练仅是技术对象而不是审美对象,只有当登上了舞台通过那道无形的墙,再通过音乐(时间)、灯光、服装拉开了与欣赏者的间距,有了这种间离效果才使舞蹈演员成为审美对象。只有这时,舞蹈审美关系才能得以建立<sup>①</sup>。这些观点尽管也有一定道理,但是,由于他对舞蹈意象和艺术想象之间的关系及其想象空间的问题的认识不足,因此他还没能举出芭蕾舞史上的一个最典型、最经典和最生动的例子。

下面本书将运用上述关于想象空间和心理距离的理论对芭蕾舞史上《天鹅湖》创作的成败进行新的分析(图 1-4)。我们知道,《天鹅湖》是芭蕾舞史上的经典之作和经久不衰的艺术珍品。但是,它在创作初期曾经惨遭失败,18 年之后,它才得以起死回生,其过程如下:

1876 年,著名俄国作曲家柴可夫斯基为《天鹅湖》作曲(即创作了舞剧音乐)。

1877 年,奥地利舞蹈编导列津格尔根据柴可夫斯基创作的舞剧音乐首次把《天鹅湖》搬上了舞台(芭蕾舞剧),结果,演出惨遭失败,致使柴可夫斯基对此曾经痛心宣布:“今后我再也不写舞剧(音乐)了”。



图 1-4 《天鹅湖》创作心理分析

本书从舞蹈心理学和心理距离说的角度分析了芭蕾舞史上首版《天鹅湖》(1877 年)惨遭失败的原因是:天鹅形象太真实,背插双翅,双臂像僵硬的木棍一样上下挥动,插翅难飞,笨拙不堪,结果使审美理想与客观现实之间缺乏心理距离和想象空间。而彼季伯创作的《天鹅湖》(1895 年)获得巨大成功的原因是:改变了天鹅的外形,仅在裙子上和头饰上保留了一点羽毛作为暗示、点缀和象征,不追求与真实天鹅的酷似,并去掉了僵硬的翅膀,从而产生了高于现实具象一定心理距离的审美意象,结果产生了舞蹈美感并使天鹅“起死回生”。

<sup>①</sup> [美]杰伊·弗里曼:《当代西方舞蹈美学》,光明日报出版社 1995 年版,第 7—16 页。



1894年,著名编导伊凡诺夫在纪念柴可夫斯基逝世1周年的音乐会上,重新创作演出了《天鹅湖》第2幕,结果引起了广泛的注意。

1895年,著名编导马利乌斯·彼季伯(伊凡诺夫为助手)创作的《天鹅湖》全剧在彼得堡帝国剧院恢复上演,结果获得了巨大的成功,从此使天鹅起死回生,飞进了千家万户,并成为屡演不衰的艺术珍品。这是为什么呢?

下面是从心理距离、心理空间和想象空间的理论观点对此分析如下:

1. 列津格尔的创作:天鹅太真实,背插双翅,双臂像僵硬的木棍一样上下挥动,逼真地模仿着天鹅翅膀的拍动,笨拙不堪,结果使天鹅“插翅难飞”。原因就在于这个天鹅形象太真实,真实的东西就不是艺术,也不可能引起人的美感,追求与现实的酷似,缺乏心理距离和想象空间,因此就难以产生舞蹈美感。

2. 伊凡诺夫的创作:改变的只是天鹅(奥杰塔和女友)的外形,即仅在天鹅的头顶、肩上和裙子上饰有羽毛,并去掉了僵硬的翅膀,结果没有翅膀的天鹅却能够飞翔。这是因为伊凡诺夫摆脱了真实的和现实的天鹅形象,并有了想象空间和心理距离,这个虚的、假的和非现实的想象和意象才产生出了舞蹈艺术美。

3. 马利乌斯·彼季伯的创作:在形象上更进一步,仅在裙上和头饰上保留一点羽毛作为暗示、点缀、典型和象征,在动作上也不拘泥于与天鹅的酷似,而是蜻蜓点水似的舐臂(舐犊情深),窥视,轻盈的小跳和急促的碎步等——艺术形象是在想象的心理空间里创造出虚无的、虚假的、非现实的和与现实天鹅表象具有最大心理距离的舞蹈意象;如果一个艺术作品和现实中真实的事物一样,那么它就不是艺术。舞蹈美只能产生于想象空间里具象与意象之间的心理距离,舞蹈并不是“形而下”的身体,而是“形而上”的意象、艺术形象、艺术形式和意识形态。

由此看来,艺术的本质是想象,是艺术家通过艺术想象在心理空间里创造出来的意象,这个意象即艺术形象与现实具象之间的心理距离正是我们产生艺术美的心理根源——这也是舞蹈艺术美的本质与源泉,同时,这也是我们理解后面的“心理距离与舞蹈意象”的关系的关键。

上面关于“天鹅起死回生”的例子,足以证明艺术想象与客观感觉、审美理想与客观现实、舞蹈意象与感觉表象之间的“心理距离”才是产生舞蹈艺术美的原因和源泉。也就是说,列津格尔创作的天鹅形象太真实,追求与现实的酷似,使艺术形象、舞蹈意象与感觉记忆表象(现实原型)缺少心理距离和心理空间,结果就不能产生艺术美的效果,因此,真实的东西就不是艺术,也不可能产生艺术美感;



伊凡诺夫摆脱了真实的和现实的天鹅形象,并有了艺术想象的心理空间和心理距离,结果这个高于现实的非现实的意象或艺术形象才产生了艺术美的效果;马利乌斯的创作进一步拉大了天鹅具象与舞蹈意象之间的心理距离,即在形象上更进一步,仅在裙上和头饰上保留一点羽毛作为暗示、点缀、典型和象征,在动作上也不拘泥于与天鹅的酷似,通过艺术想象创造出虚无的、虚假的和非现实的舞蹈意象或艺术形象,在这个心理空间里,具象与意象产生了最大的心理距离,结果就随之产生了最佳的舞蹈艺术美的效果。

另外,1832年在法国巴黎歌剧院由玛丽·塔利尼奥首演的浪漫主义芭蕾处女作和代表作《仙女》,通过对仙境和人间、理想与现实之间心理距离的表现,开了浪漫主义梦幻芭蕾之先河,并对后来许多作品的选材与创作产生了重大影响(图1-5)。后来的浪漫主义芭蕾多取材于童话或神话,这本身就是艺术高于现实生活一定心理距离的想象空间;同时,芭蕾的脚尖舞本身就是超越现实一定心理距离的艺术形式,其身体重心向上,其舞姿轻盈飘逸等都是超越现实生活一定心理距离的艺术典型。



图 1-5 《仙女》创作心理分析

《仙女》是浪漫主义芭蕾早期的典型作品,故事取材于苏格兰民间传说,后来的浪漫主义芭蕾多取材于童话或神话,这本身就是艺术高于现实生活一定心理距离的想象空间,主要表现为理想与现实、仙境与人间的距离。



这里再举两个新近的例子。一个是 2003 年王磊在第七届“桃李杯”全国舞蹈比赛上的获奖作品——《书韵》(图 1-6);另一个例子是 2002 年王亚彬在中央电视台举办的第二届 CCTV 电视舞蹈大赛上的金奖作品——《扇舞丹青》(图 1-7)。这两个舞蹈作品都是刻画舞蹈与书法之间的艺术通感的。王磊以其对中



图 1-6 《书韵》



图 1-7 《扇舞丹青》



国古典舞的“韵”和“气”的功夫以及对舞蹈家和书法家人格通感的把握,夺得了表演(演员)一等奖,这是当之无愧的,但是,这个作品美中不足的是,舞者手持一个真实的大毛笔在舞台上挥来挥去,全将舞蹈意象和艺术美挥之殆尽了,何也?一个真实的毛笔在舞台上与舞蹈意象之间实在是太缺乏心理空间和心理距离了。因此,这个毛笔无疑是个“败笔”!假如早点将此毛笔扔掉,美感将会油然而生。剧中虽因不得已(拿着大毛笔跳舞不方便)而放下了一会儿,但是结局仍然没有忘掉它,还是把它捡了回来提在手中,生怕观众不知道这是个“书生”!创作意象缺乏心理距离,也不给观众留下想象空间,何美之有呢?该作品只获得了剧目创作三等奖,个中原因与那个真实的大毛笔不无关系。

再看王亚彬的《扇舞丹青》,舞蹈在古琴名曲《高山流水》提供的心理空间里展开,舞者手中扇子似书画家手中的笔墨一样,抒发出那轻重缓急、曲回萦绕、潇洒飘逸、行云流水、大象无形、大音希声、虚实相生、得意忘形的象外之象和超然意境。这是客观现实与审美理想、生活具象与舞蹈意象之间产生最佳心理距离、心理空间和心理时间的典型作品,也是中国书法、美术、音乐、舞蹈等各门艺术之间产生艺术通感的最佳例证。

由此看来,《扇舞丹青》是舞蹈意象高于现实具象最佳心理距离的典型代表,它创造了中国古典舞审美理想和审美意象的最高意境,并沟通了中国舞蹈、音乐和书画之间的艺术通感和悠远美感,其舞姿流韵如行云流水(书法与音乐意境)、大象无形(美术及绘画意境)、大音希声(音乐意境)、虚实相生、得意忘形!

正如宗白华先生所说:“‘舞’是中国一切艺术境界的典型。中国的书法,画法都趋向飞舞。庄严的建筑也有飞檐表现着舞姿。”“中国的绘画、戏剧和中国另一特殊的艺术——书法,具有着共同的特点,这就是它们里面都是贯穿着舞蹈精神(也就是音乐精神),由舞蹈动作显示虚灵的空间。”“中国艺术上这种善于运用舞蹈形式,辩证地结合着虚和实,这种独特的创造手法也贯穿在各种艺术里面,大而至建筑,小而至印章,都是运用虚实相生的审美原则来处理,而表现出飞舞生动的气韵。”“由舞蹈动作伸延,展示出来的虚灵的空间,是构成中国绘画、书法、戏剧、建筑里的空间感和空间表现的共同特征,从而造成了中国艺术在世界上的特殊风格。”<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 宗白华:《美学散步》,上海人民出版社1999年版,第81、92、93页。



通过以上我们关于舞蹈心理的理论分析和作品分析可以看到,舞蹈意象就是人脑通过艺术想象这个心理空间对记忆表象(原型)进行加工、改造创造出来的想象表象,这个想象表象与上述的感觉和记忆表象之间的心理距离是产生舞蹈艺术美的心理学原因与基础,这个问题与舞蹈的起源和艺术概念也具有内在的关联,后面我们再谈这个问题。同时,我们发现,舞蹈意象的最高境界——意境不在现实,而在虚幻,即所谓大象无形、大音希声、虚实相生、得意忘形(本书最后一章将从心理距离说出发提出心理空间、心理时间和想象空间等重要概念,并涉及关于四个世界划分的理论与此形成前后呼应)。

## 第四节 从艺术心理学到舞蹈心理学

### 一、从艺术的概念谈起

什么是艺术?这个问题并不是我们每个人都能很好很准确地回答的,尽管它也没有一个固定不变的绝对答案。《现代汉语词典》对艺术的解释是:①用形象来反映现实但比现实有典型性的社会意识形态,包括文学、绘画、雕塑、建筑、音乐、舞蹈、戏剧、电影、曲艺等;②指富有创造性的方式、方法;③形状独特而美观的东西。中国《辞海》对艺术的解释是:艺术是人类以情感和想象为特性的把握和反映世界的一种特殊方式,是通过审美创造活动再现现实和表现情感理想,在想象中实现审美主体和审美客体的互相对象化,是用形象来反映现实生活和精神世界的社会意识形态。

然后,让我们看看艺术(art)一词在英文中的内涵,《牛津英汉双解词典》对art一词的解释是:①人工的,人造的和创造的;②最初指美术,泛指艺术;③技术、技巧和方法。

为了加深理解上述有关艺术的概念与内涵,我们以自然界的“夕阳”为例来加以说明:“夕阳”作为一种纯粹的自然现象,它不是艺术,但是,如果它经过人工劳动和创造(创作),那么它就能成为艺术:一个画家用自己的手把它画(创造或创作)了出来,它(这幅画或作品)就成为了艺术——这就是绘画艺术即美术;一个摄影家用手轻轻地按下快门,把它照了下来,它(指这个图片)也就成了艺术——摄影艺术;一个作家或诗人(如李商隐)用语言或文字把它描写了出来,于





是,这个诗句“夕阳无限好,只是近黄昏”便成了艺术——这就是文学艺术。

从艺术心理学的观点来看,上面关于“艺术”的概念,我们可以概括出如下三点:

(1) 艺术与形象有关。由于艺术都是用形象来表现思想和情感并反映生活与现实的,因此,艺术和美都是感性的,这是艺术的第一特征或基本特征。但是,艺术使用的形象并不是外界客观事物的原型,而是客观事物原型在人的心灵中留下的感觉表象或记忆表象。

(2) 艺术与想象有关。由于想象是人脑对感觉表象或记忆表象进行加工改造创造出新形象的心理过程,因此,艺术的本质是想象,艺术起源于想象,艺术创作和欣赏都离不开想象。艺术想象是产生心理距离和心理空间的前提和条件,艺术是想象的世界和创造的世界。

(3) 艺术与意象有关。由于意象是人脑通过想象创造出来的新形象,这个新形象在心理学中就叫“想象表象”,在美学和艺术学中就叫意象。因此,这个意象即艺术形象肯定是自然界或现实世界没有的现象,这种现象和表象(想象表象)只能存在于人的头脑里或心理空间里。其中这个心理距离就是具象与意象、审美理想与客观现实之间的距离,即艺术高于生活的距离,这个距离正是产生艺术美的源泉。

由此看来,艺术是艺术家通过艺术想象并在这个想象的心理空间中创造出来的与客观现实具有一定审美心理距离的审美理想和意境意象,艺术是源于现实的非现实,是高于现实的非现实。

## 二、从艺术想象到审美意象

艺术想象是文艺创作过程中最活跃的心理机能,也是产生心理距离的心理机制。作家如果不借助艺术想象,就无法进行艺术创作,无法创造艺术形象。艺术想象与科学想象有所不同。首先,艺术想象并不像科学想象那样是一个纯粹的认识反映过程。它不仅遵循一般的认识逻辑,而且遵循特殊的情感逻辑。当作家展开想象的翅膀之时,他的心灵活动总有一股强大的内驱力和渗透力,这就是审美情感的作用。情感是艺术想象的动力,作家在艺术想象中总是以情取舍、以情贯通、以情渲染的。其次,艺术想象不像科学想象那样是一个尽量排除想象者主观因素影响的过程。恰恰相反,艺术想象的过程中必须熔铸进想象者主观的情





志,必须加进想象者自己的东西。再次,艺术想象不像科学想象那样仅仅把形象作为达到思维目的的手段,而是必须始终不脱离形象。

艺术需要幻想,幻想是一种特殊形式的想象。这种想象总是指向未来,并和人们的愿望相结合,如科学幻想、艺术幻想、宗教幻想等。幻想有两种:积极的幻想和消极的幻想。积极的幻想指基本上符合现实生活发展要求的想象,它能够上升为理想,激励人们向往和追求未来;消极的幻想指不切合实际的想象,它脱离现实,甚至歪曲现实,是一种借以求得感情上的虚假满足的空想。

幻想作为一种特殊形式的创造性想象,在文学艺术创作中起着重要的作用。特别是浪漫主义作品,往往以“奇幻夸诞”为特征,幻想的成分更重。文艺创作中的幻想,应该做到“幻中有真”。例如《红楼梦》、《西游记》和《聊斋志异》等文学作品都包含着丰富的想象和幻中有真的思想;舞蹈艺术的浪漫主义作品《天鹅湖》、《睡美人》和《仙女》等都是源于童话、神话或民间故事的幻中有真的想象。

在我国的文艺理论和文艺批评中,人们对“审美意象”这一概念的使用大体上可分为两种情况:一种是指文学艺术作品中的艺术形象;另一种是指已经通过艺术想象成熟,但尚未加以物态化,尚未脱胎而出的艺术形象。“意象”一词早就见于我国古代的典籍。如《周易》就有“言不尽意”、“立象以尽意”之说。但真正把“意象”这个概念运用于文学艺术理论之中的乃始于刘勰的《文心雕龙》,刘勰在《文心雕龙·神思》篇中说:“独照之匠,窥意象而运斤。”从心理学的角度看,意象原是一种想象表象。朱光潜在《西方美学史》一书中说:“人凭感觉器官接触到外界事物,感觉神经就兴奋起来,把该事物的印象传到头脑里,就产生一种最基本的感性认识,叫作‘观念’、‘意象’或‘表象’。这种观念或印象储存在脑里就成为记忆,在适当时机可以复观。”美国文学批评家韦勒克在《文学理论》一书中说:“意象是一个既属于心理学,又属于文学研究的题目。”从心理学的角度看,意象是不同于记忆表象的东西,意象乃是表象分解与综合的结果,是想象力推动下表象运动的成果,在心理学上称为“想象表象”,有别于原始的“记忆表象”。

审美意象作为孕育成熟的艺术形象,乃是主观之“意”与客观之“象”的结合,是一种心灵的创造。康德在《判断力批判》一书中指出:“审美意象是一种想象力所形成的形象显现。它从属于某一概念,但由于想象力的自由运用,它又丰富多样,很难找出它所表现的是某一确定的概念。这样,在思想上就增加了许多不可名言的东西,感情再使认识能力生动活泼起来,语言也就不仅是一种文字,而是



与精神(灵魂)紧密地联系在一起了。”这就是说,审美意象是在感知、认识、理解客观物象的基础上,由自由运用的想象力与生动活泼的情感活动共同造成的。意浓而象活的审美意象的形成过程,是一个由象生意、由意生象的循环上升过程,是想象力、理解力、情感力三者合力运动的过程。<sup>①</sup>

### 三、从艺术想象到心灵自由

周文柏先生认为,艺术家的心灵自由在艺术创造活动中表现为一系列的超越,其目标乃是通过艺术想象创造出具有一定审美价值的艺术作品。<sup>②</sup>

人的自由源于他的想象和创造活动,创造的本质是想象,创造和想象都意味着人能够自由地发挥自己的体力和智力,去改造外在世界。正如黑格尔所说:“自由是心灵的最高的定性。”

一件艺术作品是一个纯粹想象的创造物,艺术创造是想象的自由活动,如中国文化艺术中的“嫦娥奔月”、“天马行空”、敦煌艺术中的《飞天》,还有中国神话小说《西游记》等都堪称艺术想象之典范。

艺术创造的想象自由根源于艺术家的心灵自由,它所遵从的是心理规律而非物理规律。艺术家面向外在世界,并不满足于他所看到的现实生活,而是要超越现实憧憬理想境界。

没有想象的参与,外部世界就不可能被主体改造与再造。而未经改造与再造的外部世界,是自在的,而不是自为的,是自然之物,而不是艺术品。所以,从现实向艺术的转化过程中必有想象作中介。想象能够充当中介,就在于它是主体的自主性、能动性、自由性的一种力量,一种能够对客体施加影响,创造出一个新的对象世界的力量。

艺术创造能够超越外在事物,表现艺术家深邃的灵魂。艺术家在艺术创造过程中,不只是看到感性现象,以及记录他所看到的感性现象,而且还要提示现象的深层意义,显示出它们的更高的价值。从把握现象到揭示深层意义,恰是艺术家主体精神对外在事物的超越与升华。这种超越和升华,不是自然而然地发生的,乃是主体探索与发现的结果。

① 金开诚:《文艺心理学详解词典》,北京大学出版社1992年版。

② 周文柏:《文艺心理学》,中国人民大学出版社1998年版。



艺术家不仅需要表现出主体精神的超越,还要越出事物的界限自由地表现自己的内在本性。人本主义心理学的一个宝贵的观点,就是肯定精神生命是人的本质的一部分,没有这一部分,人的本性就是不圆满的,人的精神生命在超越性的需要中得到最集中、最强烈的表现。

自由,还意味着个性的真正实现。人不只是一种抽象的、共同的名称,他要实现自己的个性。个性不是与生俱来的,而是个体在一定的社会关系中从事活动形成的。艺术想象和艺术创造活动不仅使个性在活动方式上和活动过程中起着作用,而且还要深深地刻印在创造的产品上,作为一个独特的标记而彰明于世,所以,艺术创造使得主体的个性、精神特点能够得到最充分、最自由的表现。而个性的充分、自由的表现,自然是对外在事物的超越,从而充分表露出主体深邃的灵魂。

艺术要赋予它的表现对象原先所没有的一种形式,这完全是依靠艺术家的心灵活力进行的创造。苏珊·朗格认为,艺术作品“要远远高于对现成物的安排”,<sup>①</sup>形式主义美学和符号论美学,都认为艺术就是一种表现形式的创造。因此,克莱夫·贝尔在《艺术》一书中把艺术定义为“有意味的形式”。

想象在艺术创造中更神妙的功能是对表象进行千变万化的排列组合,创造出新的形象。艺术家的创造是以头脑中储存的表象作为材料,但是,他不能仅仅追忆表象、复现表象,他必须对众多表象进行加工,通过分解与综合再造出不曾有过的新形象,其中粘合、原型启发和典型化等都是这种创造想象的基本方法。

在结束本章导论的时候,我们再谈谈接受美学的问题。我们知道,在美学史上有一个“文学史悖论”的问题,这是许多美学家百思不解的“谜团”和难题,即审美与历史(现实)的矛盾问题。创立接受美学的尧斯等人则克服和突破了这个問題。接受美学认为,艺术作品的价值和地位取决于作者心理与读者心理的交互作用,作品只是提供了一种“召唤结构”或刺激,其意义是“不确定”,关键在于读者的理解、认知和想象,正如一个商品的生产,如果没有消费者和消费过程,其商品的价值就不可能得以实现一样,也如历史学,历史是人创造的,但是历史学都是后人对历史的解读和理解。因此,作者的艺术作品的完成并没有完成整个审美过程,美存在于读者永无穷尽的审美过程之中,读者的永无穷尽的解读和接受才是

<sup>①</sup> [美]苏珊·朗格:《情感与形式》,中国社会科学出版社1986年版,第51、449页。



完成审美过程的关键。

这里之所以再次提出接受美学的问题,是为了说明本书的完成还完全在于读者的理解和批评,对于我来说,如果没有写作合同的约束,我想本书永远都是一部完不成的作品,因此,我愿永远同读者一起来完成这部永远完不成的作品。

### 思考题

1. 试述本体论与心理学的关系。
2. 试述舞蹈本体论与舞蹈心理学的关系。
3. 舞蹈心理学的研究对象是什么?
4. 试述舞蹈艺术的心理学分类方法。
5. 什么是心理学美学?其特征是什么?
6. 大脑的单侧化与优势化有什么不同?如何测验优势脑?
7. 什么是心理距离说?它与心理学美学有什么关系?心理距离的本质是什么?
8. 心理距离说与想象心理学的关系如何?
9. 什么是艺术?艺术与学术有什么不同?它们与优势脑有什么关系?
10. 艺术与意象有什么关系?艺术想象与审美意象有什么关系?

### 参考文献

1. 吕艺生:《舞蹈学导论》,上海音乐出版社 2003 年版。
2. 胡尔岩:《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社 1998 年版。
3. 萨特:《想象心理学》,光明日报出版社 1988 年版。
4. 董奇、淘沙:《动作与心理发展》,北京师范大学出版社 2002 年版。
5. 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版。

## 第二章 舞蹈感觉与艺术通感

### 第一节 舞蹈感觉的概念与内涵

在舞蹈教学、排练、创作或表演中,我们常说:这个学员或演员的舞感很好!这个“舞感”即“舞蹈感觉”究竟指的是什么呢?它又是指谁的感觉呢?

一般人认为,这个感觉指的一定是教师或观众的感觉。其实不然,在舞蹈界,大家公认这个感觉并不是指教师或观众的感觉,而是指学员或演员的自己感觉,其中主要是指学员或演员的自我感觉和自我意识。这是因为舞蹈是一门表演艺术,它不同于美术,画家创作的作品感觉很好,这个感觉指的是观众的感觉,因为美术作品本身是个死的东西,无论它是怎样的“栩栩如生”,它本身是不会产生感觉的;然而,一个舞蹈教师或编导所创作的任何作品,都是由活生生的人即演员来完成的,人和演员都是有感觉的,这就是舞蹈感觉,这正是舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓。这种感觉在现代舞和一些自娱性舞蹈中表现得尤为明显和突出。

人首先生活在感觉里,我们每个人每天都要接受大量的感觉信息,这些感觉信息不仅包括外部信息(即外部感觉),而且也包括内部信息(即内部感觉或自我感觉)。其实,不仅仅是艺术舞台上的舞蹈艺术和其他一切表演艺术如此,就是人的一切社会生活(舞台)和工作(舞台)也是如此,如教师有教师的感觉(可称为讲台上的教感),政治家有政治家的感觉(可称为政治舞台上的政感),人生有人生的感觉(这是人生舞台上的自我感觉)。

对于舞蹈艺术来说,只有当一个演员或学员拥有了良好的自我感觉即舞蹈感觉时,他(她)才能引起良好的观众感觉,他(她)才会在舞台上光彩照人、炯炯有神!

#### 一、“神”在哪里?——从皮格马利翁效应谈起

在古希腊,有这样一个神话故事,塞浦路斯国王皮格马利翁是一个雕塑家,



他酷爱艺术,后来,他用象牙雕塑了一位名叫该拉芯娅的美女塑像,她肌肤圆润光滑、面容鲜嫩、形态优美无与伦比。于是,皮格马利翁便一见钟情、如痴如醉,并真情地和渴望地拥抱着这位美丽少女的塑像。此事感动了上帝,阿佛罗狄忒便给该拉芯娅注入了灵魂,于是这位少女就变成了真人并同皮格马利翁结了婚。

心理学家罗森塔尔(R.Rosenthal)根据这个神话故事做了这样一个著名的心理学实验:他用心理测验的方法对一个小学各年级的学生进行了一次称为“预测未来前途的测验”,然后不看卷子并任意地对老师提供信息说其中一些孩子最有发展前途。结果8个月后,罗森塔尔发现,教师们的期望对这些学生的智力和行为都产生了显著影响。后来,心理学界就把这种心理现象称为皮格马利翁效应或罗森塔尔效应,意思是说人的期望可能会在暗示中变成现实,成功的原因主要在于你自己,这往往是本人还不明白的道理。

在我国古代,也有一位将军在一次面临严重的敌强我弱的情况下,他求助了“神”的力量。在出征途中的一个庙宇前面,他命令全体将士停下来跪在地上祈求“神”的保佑,然后他从自己口袋里掏出了一枚大硬币,并对将士们说:这次就让我们请(庙里的)神来决定我们的胜负吧!如果这个硬币落下时是正面朝上,表明我们能赢,如果是反面朝上,说明我们会输。于是,他将硬币高高抛起,并大喊一声:“我们的命运就操在神的手里了!”结果将士们发现,那硬币落地时果然是正面朝上,于是士气倍增,群情振奋,大胜而归。回营后,一个战士对这个将军说:看来人的命运真是掌握在神的手里呀!将军说:是吗?并拿出那枚硬币让他看,结果这是一个特制的硬币,它的两面都是“正”。

由此看来,人的成败和命运并没有掌握在神的手里,而是掌握在人的手里。“神”在哪里?“神”就在你心里,“神”就是你自己,你的心理和精神就是决定你成败和命运的“神”,只有当你心理和精神上的自我意象表现为一种积极的和成功的面貌时,你就能胜,你就会赢;否则,你将要输。一个舞蹈演员在舞台上的表现和感觉也是这样,只有当他(她)具有了一种良好的自我意象和自我感觉的时候,他(她)才能产生和形成良好的舞蹈感觉,从而引起良好的观众感觉。

## 二、舞蹈感觉的概念——一个复杂而具有挑战性的问题

当生命的曙光微露的时分,一个极小的单细胞生物在海的海洋里漫无目的地飘荡,它偶尔碰到石头上,只能对环境做出简单的、消极的和被动的反应,它还





没有感觉。这就是《感觉世界》<sup>①</sup>给我们描绘的生命滥觞的图景。然而当生命进化到我们人类今天的时候,我们已经能够对这个五彩缤纷的世界产生丰富多彩的感觉,尽管艺术感觉还并不是人对五彩缤纷的自然或客观世界的感觉,而是人对无限丰富、或然自由的想象世界的感觉。

在普通心理学中,感觉是指大脑对客观事物个别属性的直接反映,知觉是大脑对客观事物整体属性的直接反映。感觉和知觉的共同特征是他们属于感性认识,也就是说,感知觉都是通过感觉器官的直接参与并对当前客观事物的外表属性做出的直接反映。普通心理学根据客观事物的来源与性质及其对不同感觉器官(感受器)的刺激对感觉进行了如下分类:

1. 外部感觉:即对外部客观事物不同属性的感觉,主要包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉等。其中视觉的感受器是眼睛及其视网膜,视觉的感受阈是400~800毫微波长的可见光,视觉不能感受红外线以外和紫外线以外的光波,视觉对光强的感受也有一定的阈限和范围,光强的单位是流明,这是费希纳确定的单位;听觉的感受器是耳朵及其耳蜗,听觉(音色)的感受阈是16~20 000赫兹的声波,听觉对音响的感受也有一定阈限和范围,响度的单位是分贝,这也是费希纳确定的单位。

2. 内部感觉:又称本体感觉,这是本人对自己身体运动和内脏运动状态的感觉,包括动觉、静觉(即平衡觉)和内脏感觉等。其中动觉的感受器有三种,它们是肌肉里的肌梭、肌腱里的腱梭和关节里的关节小体;平衡觉的感受器是耳蜗里三根互相垂直的半规管。这些感受器把身体运动的情况或信息传递给大脑并在大脑中形成感觉(动觉),或者把身体平衡的情况或信息传递给小脑并在小脑中形成静觉。这种本体感觉对于舞蹈感觉和舞蹈技能是非常重要的,从这个意义上说,舞蹈技能就是舞蹈演员本体感觉即动觉和静觉的自动化(从条件反射到动力定型)。

普通心理学一般不讲自我感觉,即一个人对自己人格和自我的感觉,然而这在艺术感觉中却是非常重要的。当然,舞蹈感觉的概念已经超越了上述普通心理学的感觉概念,舞蹈感觉不仅包括知觉成分,而且还包括表象和想象内容,甚至舞蹈感觉的内涵与外延、产生与形成主要就是表现为表象和想象。也就是说,人除了能够对客观世界产生感觉之外,人还能够对自己的主观世界产生感觉,即对自己

<sup>①</sup> [美]托马斯:《感觉世界》,科学出版社1983年版。



的心理活动、心理过程、心理状态和个性特征等产生感觉,如我们常说,感觉情绪很好,自我感觉良好等都是这个意思。如果我们把对客观世界的感觉称为意识的范畴的话,那么我们对于自己的主观世界的感觉就是属于自我意识的范畴,而舞蹈感觉的概念与外延除了包括意识范畴之外,还主要包括自我意识的范畴。

如前所述,舞蹈感觉是指舞蹈者的感觉,既然是舞蹈者的感觉,那么舞蹈者在舞台上的所有感觉都应该属于舞蹈感觉的内容与范畴,因此,除了主要包括学员或演员的自我感觉和自我意识之外,还包括舞蹈者对舞台环境和自我身心状态的感觉与体验,这个体验是对感觉概念的扩展,也就是说,舞蹈感觉的概念与内涵,除了心理学的感觉概念之外,还包括一定的知觉成分和表象内容。因此,笔者提出了关于舞蹈感觉的系统概念和科学分类。具体而言,舞蹈感觉的全部概念、内涵与种类应包括如下内容:

1. 舞台感觉:舞台感觉属于普通心理学讲的外部感觉,它是舞蹈者对舞台环境、舞伴和观众的感觉,其中主要包括舞蹈者的视觉、听觉、嗅觉和脚下触觉等。当然作为舞蹈感觉的专有概念,其中也包括一定的空间知觉、时间知觉和视听表象等。

2. 本体感觉:本体感觉属于内部感觉,它是舞蹈者对自己身体运动、状态、方向和位置的感觉,其中主要包括动觉、平衡觉和内脏感觉以及身体运动知觉和动觉表象等,动觉是其主要内容并占有重要地位和较大比重(图2-1),内脏感觉如对心脏跳动的感觉也是存在的,但它不是舞蹈本体感觉的主要内容。胡尔岩提出的舞蹈感觉的概念主要属于本体感觉的范畴,她认为,舞蹈感觉是指舞蹈家对动作和动作语言的感觉。

3. 自我感觉:这种感觉在普通心理学中没有涉及,但它正是舞蹈感觉的精髓与灵魂,这个“自我”指的是个人心理上和精神上的自我形象、自我意象和自我观念,因此这个自我感觉就其性质来说,它不是属于上面讲的内部感觉和内脏感觉的概念,而是专指舞蹈者对自己的主观世界、人格内涵、个性特征和心理过程的感觉,其本质乃是一种自我感觉和自我意识。



图2-1 丁洁表演的《木兰归》的本体感觉





以上关于舞蹈感觉概念的提出,不仅是对心理学感觉概念的丰富和发展,而且它也是探索和研究舞蹈艺术及舞蹈心理学的必由之路。

由此可见,舞蹈感觉就是舞蹈者对舞台环境及自己的身心运动的综合感觉,它不仅包括心理学讲的外部感觉和本体感觉,而且它主要是指舞蹈者自己的主观感觉和自我感觉,这种对艺术想象、艺术情感和自我意象的感觉正是舞蹈感觉的灵魂与精髓。

舞蹈者对外界信息和身体动作信息的感觉与把握都是属于技术问题或外在形式问题,而舞蹈者对艺术想象、艺术情感和自我意象的感觉才是一个真正的艺术本质问题。同时舞蹈感觉的产生与形成还与舞者自身的其他心理素质如气质、性格、信念、自信心和文化素质等因素有关。刘群杰等在《舞蹈感畅想》一文中说:“在我们投身芭蕾舞几十年的生涯和工作经验中,体会到舞蹈者艺术成就的最大差异并不在技术上,而在舞蹈感觉上。记得五十年代,我们都很崇拜前苏联的芭蕾舞大师加莉娜·乌兰诺娃,她被誉为那时世界三大芭蕾舞皇后之一。她从外形上讲,有明显端肩的先天缺陷,这是芭蕾人最忌讳的主要毛病;从技术上讲,她的跳、转、技巧都一般,没有惊人之处,但她是一个表演非常细腻的抒情演员,特别是手臂和双脚很有魅力和表现力,也称为有‘诗意’。她塑造了《天鹅湖》中的奥杰塔、《吉赛尔》中的吉赛尔、《泪泉》中的玛莉娅、《罗密欧与朱丽叶》中的朱丽叶等许多人物形象,成为了后人的楷模,她是舞蹈感的优秀典范。又如大家比较熟悉的中国芭蕾舞青年演员李莹,……老师们看到她有很好的舞蹈感觉,力劝她坚持学下去。经过几年的努力,李莹果然脱颖而出,在1985年1月第十三届洛桑国际少年芭蕾舞比赛中获得约翰逊基金奖第一名,为中国人赢得了国际芭蕾舞比赛的第一块金牌。”<sup>①</sup>

## 第二节 舞蹈感觉与自我意象

### 一、自我意象的发现——20世纪心理学的重大成就

“自我意象”最早是由马尔兹发现和提出的一个心理学新概念,马尔兹原是一名美国著名的外科整形医生,他在自己多年的临床实践中发现:改变一个人面

<sup>①</sup> 刘群杰、王叔香:《舞蹈感畅想》,《舞蹈》1997年第6期。



部和形态上的缺陷能够引起人生命运奇迹性的转变，外表的改变可以塑造一个新人，原来十分失败的人，几周之内就能开始走向人生的成功与幸福……手术就像魔术一样，整容如同拯救人生……

难道一个人的容貌或外形真的就是主宰和控制人生成功的决定因素吗？然而，马尔兹并没有从这些经过整形而获得人生成功的人身上发现更多的东西，相反，他却是从那些少数经过整形而仍然还是一个“失败者”（指人生和行为的失败，并非手术上的失败）的人身上发现了人生成败的奥秘及决定人生命运的关键因素。正如他本人所说：身体和外形的重建本身并不是转变人生的真正关键。人还有另外的“东西”，它可以受外部整形的影响，也可以不受其左右。只有当这些“东西”经过重建以后，整个人才会随之改变。反之，如果一个人的这些“东西”未经重建，那么即使他的面貌与原来迥然不同，他也仍然还是原来的那个人！这就是一个人心理和精神上的“自我形象”或“自我意象”，它仿佛是一个人非肉体的形象和面相。于是，马尔兹就把自己的发现和感受写成了一部书，书名就叫《心理控制论——自我意象心理学》，谁也没有想到，该书竟成了世界著名畅销书，1984年以前仅在美国就发行了400多万册。

马尔兹本人并不是一名职业心理学家，但是，正如他本人所说，正是由于他所从事的外科整形医学才使他对心理学产生了兴趣，并写了一部心理学著作。

在我们看来，马尔兹的自我意象心理学和马斯洛的自我实现心理学即人本主义心理学都是完全一致的和密切符合的，这些研究和发现对我们探讨舞蹈感觉的问题又都是具有一定价值和意义的，从某种意义上说，舞蹈感觉就是一种自我意象和自我感觉，而自我意象和自我感觉又与一个人生理的面貌和形象关系不大。一个舞蹈演员，只有具有了良好的自我意象和自我感觉，他才会产生良好的舞蹈感觉，只有产生了良好的舞蹈感觉和自我感觉，他才会引起良好的观众感觉。没有良好的自我意象、自我感觉和舞蹈感觉，就不可能产生良好的观众感觉。

## 二、对自我意象的感觉——一个真正的艺术问题

在舞蹈教室里，一般都有一面镜子，舞者可以通过视觉看到镜中的自我形象。镜子的作用主要是通过自我矫正、自我反馈和自我调整来帮助舞者建立良好的自我意象和舞蹈感觉。学员最初的感觉需要借助于这面镜子的视觉作用。

在舞台上，镜子消失了，演员还能不能产生舞蹈感觉呢？如何产生舞蹈感觉



呢?一方面,我们可以认为,镜子在舞台上就是观众的心理和反映,观众就是演员心中的“镜子”,演员的自我感觉可以通过这面“镜子”的作用产生。社会心理学家库利曾经提出过一个“镜象自我”的理论,该理论认为,一个人的自我观念是他人判断的反映和结果。后来,著名社会心理学家米德发展了这一理论,并进一步提出社会群体是每个人观察自己的一面镜子,自我观念是在群体中并通过群体的反映形成的。然而,长期以来,在心理学和文学艺术中,以及在人们的日常生活中,这个镜象自我的作用和意义并没有完全和彻底地被人们认识到。另一方面,由于镜象自我的本质是人的一种想象(亦可称之为自我意象),因此,镜象自我和自我意象可以通过镜子和他人的反映形成,也可以不受其左右。舞蹈感觉也是这样,它可以受镜子和观众的影响,也可以不受其控制,演员可以看镜子,也可以不看镜子,可以看观众,也可以不看观众,这是因为舞蹈感觉是舞蹈者对镜象自我和自我意象的感觉,这正是舞蹈感觉的最高形式与本质。

由此可见,镜象自我和自我意象才是产生舞蹈感觉的真正关键。一个舞蹈演员,只有使自己的身心全部融入角色,充分想象和体验角色,并形成良好的艺术情感、艺术想象和自我意象,才能产生良好的舞蹈感觉,此时此刻,似乎不是脚在跳,而是心在跳,不是身在动,而是心在动,这才是舞蹈感觉的意境,这才是舞蹈艺术的殿堂。

### 第三节 舞蹈感觉与本体感觉

#### 一、本体感觉的概念与内容 动觉与静觉

舞蹈作为艺术之母的首要依据就在于舞蹈是一种动觉艺术,它不同于美术(视觉艺术)和音乐(听觉艺术)。视觉的感受器是眼睛,听觉的感受器是耳蜗,动觉的感受器是肌肉里的肌梭、肌腱里的腱梭和关节里的关节小体。由此看来,动觉是本人对自己躯体各部位运动情况的感觉,而本体感觉就是本人全身运动情况和状态在大脑皮层上产生的动觉和静觉的总称,这是人的大脑对整个躯体运动情况的认知与把握。因此,舞蹈是一种以本体感觉或动觉为基础的艺术,是一种需要全身运动的艺术,人的整个身体都是舞蹈艺术的媒体和载体。

现代生理心理学和神经心理学的研究成果已经证明,在人的大脑皮层的中



央后回上,有一个倒立的本体感觉小人像,这是躯体感觉在大脑皮层上的定位和对应部位,称为本体感觉中枢,如图 2-2 所示。<sup>①</sup>

动觉之动并不是指外部世界之动,而是专指本人身体之运动。动觉之觉是本体感觉,动觉之动的高级神经中枢是大脑皮层的中央前回的躯体运动中枢(图 2-2)。

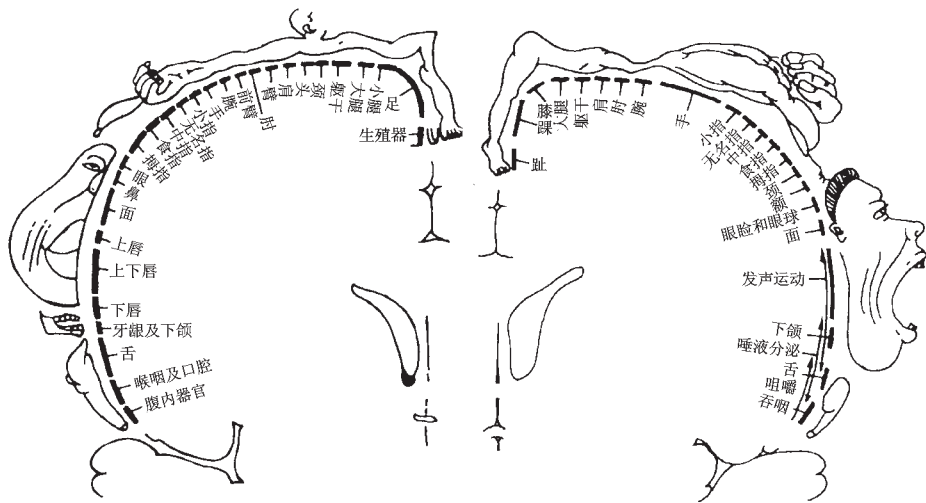


图 2-2 左侧图:在大脑皮层中央后回上的本体感觉中枢(一个倒立的感觉小人)

右侧图:在大脑皮层中央前回上的本体运动中枢(一个倒立的运动小人)

(引自叶奕乾、杨治良等:《图解心理学》,江西人民出版社 1982 年版,第 36—38 页)

根据上面的探讨,我们知道,四肢感觉和四肢运动都是由大脑皮层高级中枢——本体感觉中枢和本体运动中枢来指挥和控制的,四肢发达,头脑岂能简单。因此,我们便可以从科学和理论上把长期以来压在舞蹈演员身上的所谓“四肢发达,头脑简单”的偏见和观念予以推翻。

本体感觉除了动觉之外,还包括静觉即平衡感觉,众所周知,舞蹈演员的平衡感觉都是非常发达的,他们都具有很强的对身体运动方向和力度的感受力和判断力。静觉的高级中枢是小脑,静觉的感受器是耳蜗里的三根互相垂直的半规

<sup>①</sup> 荆其诚:《心理学概论》,科学出版社 1986 年版。



管,其中流动的液体将对管壁感觉神经产生不同程度的压力和刺激,从而在小脑产生身体各部位运动方向和力度的感觉,由此可见,舞蹈演员不仅大脑发达,而且小脑也很发达。根据笔者多年在舞蹈学院讲授心理学并对舞蹈学生进行的瑞文智力测验结果,发现舞蹈大学生的智商(IQ)都是非常高的,这也从实验和实践上证明了舞蹈演员“四肢发达,头脑并不简单”。<sup>①</sup>

但是,舞蹈专业的大学生和其他表演艺术专业的大学生的一个共同的问题可能主要表现在他们的文化素质的缺陷上。跳四年舞和读四年书当然是有区别的,这个区别反映在大脑皮层上主要表现为视觉语言中枢第39区、听觉语言中枢第40区、运动语言中枢第44区和书写中枢第9区的不发达。<sup>②</sup>但这只是一般的情况,在许多优秀舞蹈艺术家和舞蹈编导中,理论与舞蹈俱佳者大有人在,如20世纪初苏联演员尼金斯基既是伟大的芭蕾舞明星,又是最伟大的编导,他编导的《牧神的午后》,开创了现代芭蕾的先河。国内如吴晓邦、戴爱莲等都是既有理论又有实践的大家。

## 二、本体感觉与本体运动的训练与强化

舞蹈技能的学习是舞蹈教育的重要内容,也是舞蹈心理学研究的重要课题。从心理学的观点来看,舞蹈技能是人通过练习而获得并巩固了的自动化舞蹈动作系统。对于这个概念,我们需要作以下三点理解和说明。

首先,技能的获得与巩固必须通过一定数量的练习,这种多次重复的练习在经典条件反射理论中就叫强化。练习和强化是一切技能学习的唯一途径,没有一定数量的练习与强化就不可能掌握一种技能,这正是技能学习的重要特征,这正是技能学习与知识学习的区别。也就是说,任何舞蹈技能的学习都不是“一看就会”或“一听就懂”,舞蹈是一门残酷的艺术,不经过艰苦的练习,就不可能成为一名真正的舞蹈演员,认识到这一点对于舞蹈技能的学习是非常重要的。

其次,舞蹈技能学习的本质就是动觉和本体感觉与本体运动的“自动化”,也就是说,当一种舞蹈技能达到熟练以后,动作的完成基本上不需要视觉和意识的控制,即动作基本上不用视觉监控或有意思考,但却需要最高水平的动觉控制即人

<sup>①</sup> 平心:《舞蹈美育与素质教育》,《北京舞蹈学院学报》1994年第4期。

<sup>②</sup> 全国体育学院教材委员会:《运动心理学》,人民体育出版社1988年版。



体内部的运动感觉神经的控制作用。这种动觉控制即动作技能的“自动化”现象对舞蹈技能的学习也是非常重要的,正是由于这种“自动化”的出现和形成,舞蹈演员才能使自己的视觉和意识得到了最大程度的解放并把注意力转移到其他事物上来,从而产生和形成良好的舞蹈感觉及艺术想象。而这个自动化的本质则是通过条件反射在大脑及本体感觉与本体运动系统中建立起来的动力定型和高原现象。

动力定型和高原现象是指在舞蹈技能达到熟练和巩固以后,增加练习次数并不能继续提高练习效果和熟练程度,亦即舞蹈技能开始出现停滞不前的现象,高原现象对应的时间称为高原期。高原现象和高原期产生的主要原因是动力定型的形成与巩固,动力定型和高原现象并不是一成不变的,在一定条件下,动力定型和高原现象是可以被打破的,从而使舞蹈技能的学习过程表现为起伏现象并出现第二高原期和第三高原期等。高原现象和动力定型都是通过条件反射的方法建立和巩固起来的,一个动作只要经过反复的练习,它就会在人的生理心理上建立起一种稳固的神经联系,这就是“动力定型”,动力定型一旦形成和稳定,技能就会出现停滞不前的情况,这时如果只是简单地增加练习次数是不能打破这种动力定型的,也不能突破高原现象,而改变练习方法或者是通过其他技能的迁移才是突破这种现象的主要途径。

随着舞蹈技能学习的深入,动觉控制作用逐渐加强,视觉和意识的控制作用逐渐减弱到最小程度。舞蹈演员在起舞时可以凭借肌肉运动感觉来控制 and 调节自己的身体运动状态,跨入学习的熟练阶段。一旦舞蹈技巧达到完善境界,不仅动作准确、优美、娓娓动人,而且有较强的适应性和灵活性,这就是舞蹈技能学习的完善阶段。在这个阶段,教师要引导学生把注意力集中在艺术表现力、艺术想象和舞蹈感觉的培养方面,也就是要侧重艺术,而不是执著于技术。

舞蹈技能的技巧性和舞蹈技能的艺术性最终是融为一体、互相渗透、互相补充和不可分割的,不过,在舞蹈教学的实际过程中,又必须遵循由易到难、由简到繁、由低级走向高级循序渐进的原则。因此,舞蹈老师一方面要把它们两者十分自然地、和谐地结合在一起;另一方面还应根据学生水平的不同、理解能力的高低有所侧重。一个舞蹈动作在反复练习时,除了存在本体感觉和本体运动这个本体反射弧的自动化和动力定型现象之外,有时舞蹈技能的学习还需要视觉和听觉等外部感觉的参与,在技能的分类上前者是属于封闭的动作技能,而后者却是属于开放的动作技能,舞蹈是一种既封闭又开放的复杂动作技能。舞蹈技能的动力定型





是一种条件反射多次重复和反复练习的结果,这是在中枢神经系统和心理现象的控制下通过感知动作情况,调整动作过程 and 方向,纠正动作错误与偏差来完成的,这是一个生理心理的控制过程,在这个过程中,一部分信息是通过内部感受器官引起和形成的动觉控制过程,我们把这种动觉控制称为内控过程和内导作用;另外一部分即其他信息则是通过外部感受器如耳目形成的听视觉控制过程,称为外控过程和监控作用。总之,舞蹈技能的动力定型一旦形成,一个起始刺激就能引起连锁反应,使这些动作牢固地联系起来。因此,在动力定型出现时,人的动觉、静觉(平衡觉)等本体感觉的内导作用及外部感觉的监控作用都达到了最高水平,而人的意识的控制作用却降低到了最低水平,只有在技术上达到这种水平,才能在艺术上产生想象和意境,这才是舞蹈艺术的最高境界——艺境。

第三,舞蹈技能的内涵与外延还应该包括舞蹈心智技能和舞蹈动作技能两个方面,并且它又是二者的高度统一和完美结合。舞蹈是一门人体动作的艺术,一方面舞蹈技能需要身体各部位一连串动作的互相配合与协调,比如芭蕾舞中的舞步、跳跃、旋转、击打、站脚尖和托举等,这就是舞蹈的动作技能;另一方面,舞蹈演员在起舞时需要故事情节、音乐意境、人物性格及思想感情进行深刻地认知和理解,以达到完美的配合、协调与默契等,这就是舞蹈心智技能,它是舞蹈表演才能和表演艺术的核心与灵魂。因此,舞蹈是在舞蹈心智技能的指导、调节和制约下通过动作技能和技巧来表达思想内容及情绪情感的艺术,是这两种舞蹈技能互相渗透、完美结合和高度统一的艺术。当然,我们还可以把舞蹈技能的外延从内容上分为不同专业的舞蹈技能,这些专业技能又是各种专业技术的真正内涵。

## 第四节 舞蹈感觉与艺术通感<sup>①</sup>

### 一、关于艺术通感的概念:兼谈美感、灵感和情感

通感(synesthesia)一词最早出现在古希腊哲学家和思想家亚里士多德的

---

<sup>①</sup> 平心:《试论舞感、乐感及其通感——兼谈情感、美感与灵感》,《浙江艺术职业学院学报》2003年第2期。这也是2002年8月25—30日,作者为全国音乐心理学学术研讨会和中国音乐心理学学会成立大会提交的论文。



《论灵魂》一书中,亚里士多德明确指出,声音有“尖锐”和“钝重”之分,这是因为听觉和触觉具有相通之处。在现代心理学中,通感一词是指不同感觉之间的互相作用、互相联系、互相转化和互相沟通的心理现象,通感在普通心理学中又叫联觉,在艺术心理学中称为艺术通感。也就是说,通感是一种感觉引起另一种感觉的心理现象,例如,红、橙、黄颜色视觉都能引起温暖的皮肤感觉(称为暖色),而青、蓝、绿颜色视觉都能引起寒冷的皮肤感觉(称为冷色),这都是视觉和皮肤感觉之间的互相作用、沟通与转化现象。又如我们常说一个人的声音很尖,一个人的歌声很甜,这分别是听觉和视觉、触觉及味觉之间的互相作用与沟通。事实上,人的各种感觉并不是互相孤立的,而是互相联系、互相影响和互相作用的,因为,客观世界是一个丰富多彩的多媒体。

朱智贤教授主编的《心理学大词典》对通感的解释是:“通感亦称联觉。从文学、艺术的角度来说,是指彼此联系、互相感应的心理现象,叫做通感。中国有关通感现象的记载是极其丰富的。古人早已体验到,人的心理活动有此感彼应、互相沟通的现象。”在我国文艺界,著名文学家、作家和文艺理论家钱钟书先生曾经著有《通感》一文(见《旧文四篇》),并列举了极其丰富的文艺通感现象。

之后,当代著名文艺理论家金开诚教授对艺术通感进行了最为全面和系统的研究,金开诚教授在他的《文艺心理学论稿》(1982年版)一书中指出,艺术通感是艺术家在长期的创作实践中,对各种艺术触类旁通和融会贯通的现象,这种现象不仅出现在古今许多优秀的艺术家身上,而且各行各业的有心人都会感觉到类似的情形。金开诚教授在其后来的著作(《文艺心理学术语详解辞典》1992年版和《文艺心理学概论》1999年版)中,又对艺术通感进行了更加深入的探讨,并认为通感从表面上看似乎只是“感觉的转移”即一种感觉引起了另一种感觉的现象,实际上它的心理内容并不仅仅限于感知活动,它还必然包含着表象和想象活动。因为感觉是客观事物直接作用于人的感觉器官的结果,离开了客观事物,感觉随即消失。而通感这种心理现象,不可能是两种感觉之间直接的互相作用与沟通,它或者是一种感觉引起某一表象活动从而使相应的感觉经验复现,或者是某一表象引发另一表象的联想和想象从而使两种感觉经验沟通。

因此,从生理和心理机制上看,通感是不同感觉通过表象和想象而产生的沟通和转化,通感的产生主要是在大脑皮层上的条件反射的泛化和分化。客观刺激物作用于人的感受器,引起大脑皮层的活动,由于客观刺激物彼此间存在一定的





联系,加之主观因素(情感、倾向、兴趣等)的影响,反映在大脑皮层活动上,就形成各有关神经元之间一般联系和特殊联系的建立,表现在心理活动上,就成为各种联想。这种联系之所以会建立,首先是因为“兴奋泛化”的结果,“泛化”使大脑皮层中储存相同或相似信息的各点兴奋起来,因而使人感知事物的相通之处。同时,“兴奋泛化”又与“分化抑制”相交替,分化的结果使人觉察事物之间的相异之处,从而又突出了特定路线的“泛化”,使个体所注意的相通之处更显得清晰。这种能使个体于同中见异、异中见同的“泛化”与“分化”的交替,正是通感所产生的根本原因。例如,最早把建筑说成“凝固的音乐”的是贝多芬,对于贝多芬来说,音乐乃是他大脑皮层上一个持久的兴奋中心,因此“兴奋泛化”的结果,竟使其感受到建筑与音乐的相通之处。但他的“兴奋泛化”又是与“分化抑制”相交替的,所以他并不简单地把建筑视为音乐,而是准确地称之为“凝固的音乐”,表明他同时也感受到建筑与音乐之间的某一突出的相异之处。

金开诚先生曾就艺术通感对于创作素材的发现与冶炼、对艺术感性的充分展现与表现、对艺术奥秘的充分领会与感悟和对艺术欣赏的作用进行了详细与深刻的论述,本书正是在这个基础上并借芭蕾舞创作中的一个经典实例来分析舞蹈创作心理的奥秘,并由此探索艺术通感在艺术创作中的地位与作用。

经典芭蕾舞剧《天鹅湖》在创作过程中的“天鹅起死回生”的例子可以说明舞蹈(形象)感觉与其他艺术感觉及美感、情感和灵感之间的互相沟通问题,这就是艺术通感。为什么有翅膀的天鹅不能飞翔?而没有翅膀的天鹅却能够“起死回生”、飞进千家万户和亿万人民的心中,并成了屡演不衰的艺术珍品?

由于列津格尔创作的天鹅太真实,模仿着天鹅翅膀的拍动——这是一种记忆表象,与现实酷似,没有想象,因此就不能沟通美感、情感和灵感等艺术通感;而伊凡诺夫和马利乌斯·彼季伯的创作在形象上仅保留一点羽毛作为典型、象征和暗示,在动作上也不拘泥于与天鹅的酷似而以一种典型的、虚拟的和创造的想象表象即意象却沟通了舞蹈感觉与美感、情感和灵感之间的艺术通感。

关于《天鹅湖》创作成败的实例,北京大学学报主编龙协涛先生和北京大学中文系教授金开诚先生曾经从艺术通感的角度讨论过感觉与美感之间的通感问题,本书不仅想把这个问题进一步扩展到舞蹈感觉与灵感和情感之间的通感问题上,而且还把它扩展到舞蹈意象、艺术概念、艺术想象和心理距离问题上加以分析。

由此看来,艺术通感的产生必须借助于艺术想象。根据现代心理学把表象分



为记忆表象和想象表象,把想象分为再造想象和创造想象的思想和方法,以及现象学和存在主义哲学的思想与方法,我们就不难理解只有想象表象才能引起艺术通感、美感、情感和灵感,而记忆表象是不可能产生这种高级感觉的,创造想象更是如此。因此,艺术通感就是人脑借助于艺术想象并对这个想象表象即意象的转换与沟通而产生的美感、情感和灵感。也就是说,艺术通感是人的各种感觉通过人的想象或想象表象与美感、情感和灵感沟通的高级审美心理现象。

在艺术心理学中,美感是人对审美对象的情感体验,而情感是指人的高级需要满足与否而产生的一种态度体验。由于态度总是对对象(事物)的态度,因此情感总是具有一定的指向性和情景性,并与感觉有关,此所谓“触景生情”,故没有感觉就没有情感;但是,又由于体验总是对主体和自我的主观体验即心理体验,因此情感总要借助于表象和想象的转换与关联,此所谓“移情作用”,故弗洛伊德说艺术是一种移情。由此看来,尽管艺术都是形象的或感性的,但是这个形象和感性并不是外界事物的形象,也不是人脑中的感觉形象(记忆表象),而是通过艺术想象对记忆表象进行加工改造创造出来的新形象,这就是想象表象或意象,由此看来,没有想象就没有情感,艺术是沟通感觉和情感之间通感关系的想象和意象。

上面已经讲了舞感、乐感及其通感,并也涉及了美感、情感和灵感。关于美感和情感问题,都有感觉性质或与感觉有关;然而关于灵感问题,表面上看似乎与感觉无关,但是由于灵感是人在创造性活动中突现的一种功能达到高潮时的心理现象,艺术灵感的出现,必然需要并伴随着通感、情感和美感,因此,灵感是通感、情感和美感的有机结合和完美统一,灵感是艺术创作的关键。

关于艺术通感的典型舞蹈作品是《春江花月夜》(图2-3),这个舞蹈最早是由北京舞蹈学校著名舞蹈家陈爱莲于1957年首演的,该舞曾在1959年维也纳第7届世界青年与学生和平友谊联欢节上由舞蹈家梁素芳表演并荣获金质奖章,在1962年赫尔辛基第8届世界青年与学



图2-3 陈爱莲表演的《春江花月夜》



生和平友谊联欢节上,由陈爱莲表演并再次获金质奖章。舞蹈根据民族器乐合奏曲《春江花月夜》改编。原作在典雅优美的抒情旋律中展示了一幅美丽的画卷:春天静谧的夜晚,月亮在东山升起,小舟在江面荡漾,花影在两岸轻轻地摇曳,舞蹈把原作提供的大自然的迷人景色作为舞蹈的背景,由身着蓝色衣裙手持双白羽扇的女子独舞。舞蹈通过“闻花”、“听鸟叫”、“对水照影”及其与“乐感”、“美感”和“幸福感”的通感等细节,表现了一个怀春的少女对爱情和美好生活的向往。舞蹈的动态飘渺、优雅、韵味幽静而悠长,意境含蓄深远。

## 二、乐感的概念及其与舞感之间的通感

舞感和乐感之间的互相关系、作用、沟通和转化是一种最典型的艺术通感现象。张青在《舞蹈》杂志(2002年第3期)发表的《培养学生的“乐感”至关重要》一文开头就说:在诸多艺术门类中,音乐与舞蹈的关系是最为密切的。舞蹈动作的连续、节奏的变化、情绪的变化、情绪的表现都有赖于音乐。张青认为:音乐是通过节奏、旋律与和声这三大要素来表达人类内在的感情生活;而舞蹈则是依据音乐所提示的情感,用人的“外在”肢体、身段、眼神和面部肌肉的动作来表达出可以“看得到”的人的精神生活;在艺术表演和欣赏中,人们既可以“看”到音乐,又可以“闻”到舞蹈,变听觉为视觉,变视觉为听觉,达到视听统一。舞蹈与音乐的关系,其奥秘就在于此。这也正是艺术通感的奥妙与表现。

既然乐感对舞蹈如此重要,那么培养乐感对学生来讲比单纯培养节奏感更为重要。因为乐感是要更全面理解舞蹈音乐的内涵(包括旋律与曲式结构),它是不可能排练场上完成的。这要在课堂上配备适当的音乐教材去完成,但又不能等同于音乐院校的课程教材,除教给学生一些基础知识外,重要的是在排练一部舞蹈作品时,引导他们怎样去掌握乐感;另外,要多播放一些舞蹈名著,给学生讲解乐感的有关知识,以及如何掌握乐感去塑造舞蹈形象。在漫长的教学过程中,要自始至终贯彻学生乐感的培养!

北京舞蹈学院音乐部主任杨洪涛老师在《试论音乐素质在舞蹈艺术中的作用》一文中说:舞蹈是人类艺术的鼻祖,在几千年的发展历史中,音乐始终与之相伴相随。音乐是与舞蹈最密切相关的一门艺术,它们同属表演艺术,两者之间具有共同的特点,这些特点主要表现在其艺术表达方式都是非语言的、写意的、象征的、虚拟的和抒情的等。更有趣的是,两者的美学魅力都是转瞬即逝。20世纪



交响芭蕾的出现,使音乐与舞蹈的关系更加紧密,戏剧芭蕾中的模仿与写实的舞剧表现方式逐步让位于写意象征的表达,舞蹈在音乐这一大背景之下,充分展示出自身的艺术魅力。在舞蹈教育中,最重要的是音乐感受度问题,这并不是人们通常认为的节奏感。在基础教学训练中,我们之所以采用钢琴伴奏,就是为了带入音乐情绪。

在音乐界,一般认为音乐感觉与舞蹈感觉类似,也是指演奏者的感觉,而非听众或外人的感觉。同时,乐感又不仅包括演奏者的听觉,它还包括演奏者的本体感觉和自我感觉,就连由植物神经完成的呼吸感觉(内部感觉的一种)也与乐感有关。正如李洪梅在《音乐感之我见》一文开篇就说:当演奏者把对音乐的感受,通过自己逻辑清晰的思路,以准确的分析理解力、丰富的想象力和独具的创造力,将音乐作品完美地再现出来的时候,这种对音乐的感受、感觉就是我们所说的音乐感。好的音乐感与完美的演奏技巧一样,对每位演奏者来说都是必不可少的,至关重要是音乐感要落到实处。如一个句尾、一次深呼吸等具体的地方是否自然,是否充分,是否恰到好处,从而使演奏者能从内心把对音乐的感受朴实自然地流露出来。<sup>①</sup>

阎林红在《关于音乐感知能力的研究——音乐表演艺术从业者的心理基础》一文中系统地总结和概括了音乐感作为听觉的主要内容,即从严格的心理学角度,把音乐能力分为音乐感知能力、音乐记忆能力、音乐想象能力和音乐操作能力四个部分,其中音乐感知能力也包括感觉与知觉两个层次和阶段。这种分类方法正好符合普通心理学的感知觉理论。

### 1. 什么是乐感

音乐感觉是个体对音乐音响各个要素的直接反映。音乐音响包括音高、音量、音色和音值四个基本要素,因此,音乐感觉主要包括音高感、音量感、音色感和音值感。(1)音高感。音高,从物理属性上讲,它是由每秒乐音振动的次数即频率所决定的。人耳所能听到的声音频带较宽,从16 Hz~20 000 Hz,音乐中所选用的仅是其中一段频带,可明显表示音高的约是20 Hz~5 000 Hz之间的音。音乐中常用的音高是一系列有独立名称、固定音高的基本音级和变化音级,各音级的音高差别是由频率决定的。(2)音量感。音量是由声波振幅的大小决定的。音量

<sup>①</sup> 李洪梅:《音乐感之我见》,《天津音乐学院学报》1997年第4期。



即指声音的强弱,其强弱与振幅的大小成正比。振幅大音就强,振幅小音就弱。它的响度是用声压级即费希纳定律来计算的,其单位是分贝(db)。人们对1 000 Hz附近的音量的感受性最高。人对500 Hz以下或5 000 Hz以上的声音需要很大的强度才能感觉到。音量超过140 db时,人的听觉就有不舒适的痛觉。在音乐中,音量的标记一般概括为6次层次:很弱(pp)、弱(p)、中弱(mp)、中强(mf)、强(f)、很强(ff)。这些音量的划分只是相对的标记,实际上,音量的变化有非常多的层次,但却达不到像音高那样的精确程度。(3)音色感。音色(也称音品)是由声源特定的声波波形决定的。乐音中的纯音与复合音,即是正弦波与合成波两种波形所造成的。我们能够分辨出不同乐器的声音,都是因为它们有各自独特的声音波形状。(4)音值感。音值是指乐音延续的时间长短。音值的含义有两种。一是从物理属性上讲,音值的长短是由音波振动的延续时间所决定的。音波振动的延续时间长,音值的时距则长。反之,音波振动的延续时间短,音值的时距则短。音波振动的延续时间受发音体的音高、音量的制约。音频快、发音高的音,其延续时间较短;音频慢、发音低的音其延续时间则较长。当音高的响度增强时,音波振动的延续时间也相应地延长;反之,当音高的响度减弱时,音波振动的延续时间则相应地缩短。因此,音值的长短也相对依赖于音高和音量。音值的另一含义是,音值决定于音高的延续时间,乐音中被选用的音高,仅有若干个基音,在将其有限音高进行音值上的划分后,每一音高便产生多种音值的效果。

从感觉能力方面来看,人们对音高、音量、音色、音值的感受性的大小决定于感觉能力的强弱。从个体的感受性来看,若个体能觉察出音量最小刺激量和两种不同音高差别的最小量,说明其音量与音高的感觉能力强。人的感觉能力的强弱是用感觉阈限的大小来度量的。而每一种感觉又分为绝对感受性、绝对感觉阈限与差别感受性、差别感觉阈限。这都是费希纳的《心理物理学纲要》和《美学导论》的研究对象,费希纳的研究结果表明:感受性与感觉阈限呈反比,绝对感觉阈限低的人,其绝对感受性就高;绝对感觉阈限高的人,其绝对感受性就低。一个人的音乐感受性强,可以顺利地从事音乐活动,并有利于提高其音乐活动的效率。

当然,人的感受性也是可以通过训练提高、补偿和发展的,从而达到专业化的程度。对于从事音乐专业的人来说,从感觉层次上对其听力进行测验,只能提供乐感的基础,在音感方面分数高并不意味着就是音乐天才,普通的听觉也不意味着就是音乐庸才,因为音乐才能的听感知特征还主要体现在知觉层次上。





## 2. 关于音乐知觉

知觉是人类个体对事物整体属性的直接反映,音乐知觉是人类个体对音乐整体属性的直接反映。它是在音乐感觉四要素基础上形成的,是对音高感、音量感、音色感和音值感的整体认知与把握,它将从对音乐的节奏、音调和时间(速度)等方面表现出来。(1)节奏知觉。节奏是指不同音值的组合,它主要反映各音值之间的时间关系。节奏知觉是在音值感的基础上,对不同音值组合的时间关系的总体认识。当乐音延续时间用节拍进行划分时,音值的时长主要靠人的感觉进行把握,它取决于人的音值感受性。个体对音值时长的感觉也依赖于其节奏知觉,因为,节奏是对总体音值时间关系的把握,一方面它依赖于单位音值的感受,另一方面也依赖于个体对单位音值时间间隔的把握。节奏知觉除客观音值时间长度外,还有主观上的时间长度,它主要靠直接的感知觉来进行。个体的节奏知觉对其音值时长的感觉十分重要,对速度知觉也十分依赖。速度的快慢直接关系到对节奏的知觉认知。节奏是由运动的音值构成的,音值运动速度太快或太慢都会使节奏知觉发生困难。人脑对速度的知觉也有一定的范围和感觉阈限,因此,速度对节奏知觉有制约作用。另外,节奏知觉对音值构成的关系也十分依赖。音值的基本划分是“对分法”。我们对这种“对分音值”关系比较容易把握,这与我们传统音乐环境的熏陶有关。(2)音调知觉。音调是不同和相同音高乐音的连接与组合。人们在感知音乐音响时,首先感觉到的是音高,随着音高序列的先后出现,人们根据已有的知识、经验逐渐从“音高运动曲线”中辨别出各音之间的音程关系,这时,人们对音调的认识便进入到了知觉水平。音调知觉是在音量感的基础上,通过听觉对不同音高关系的辨别和分析中形成的,当我们听到一个乐音序列时,根据以往对音高的认识对头脑中暂时保留的这段音响进行重现或复演,从不同音高的连接来判断它们之间的差别即音程关系,从而达到对音调的整体认知。音调知觉主要依赖于音高的绝对感受性和差别感受性,对音高差别的感受性的强弱直接影响到对音程关系的认识 and 把握。对于音高感受性较强的人可以区别不同音高及它们的细微变化。音调知觉是对组织起来的不同音高进行认识,这就要依赖于对音程关系的熟悉程度。(3)时间知觉。时间也表现为速度,这是指乐音在运动中时间的快慢,它包括音值和节拍单位搏动的频率,乐曲速度的快慢,并有细致的划分和标记。

音乐是时间的艺术,它是在时间的运动中表达内容的。因此,速度在音乐中



的意义直接影响到对音乐形象的把握,并关系到音乐作品的成败。音乐中仅速度的表现层次就有很多标记和术语,如慢板、快板、行板、渐快、渐慢、突快、突慢等,节拍机的范围是40至208拍,而实际速度范围还要大一些。严格地说,人们在音乐活动中所感受的速度是速率。

在音乐中与时间密切相关的内容要素有:音值、节拍、节奏、速度,人们对时间的知觉能显示出很高的估计能力,这主要是依靠人们自己的活动、经验等来估计时间的。时间知觉是人脑对客观事物的延续性、顺序性的反映,它反映了人们主观性的认识,但它不可能像时钟那样准确。音乐中的时间知觉包括音乐整体时间、音值、节奏、节拍、速度等内容的知觉,这是客观物理时间与心理时间的统一。速度在总体上既要遵循时间知觉的规律,同时也要顺应音乐自身的内在规律。速度知觉是时值、节拍、节奏等要素的综合反映。

音乐是一种时间艺术,根据德国心理学家波佩尔的最新研究,时间表现为意识的限度,现在并不是过去和将来这个时间连续体上的一个没有长度单位的分界点,而是只有大约3秒钟时限的意识时间结构,因此,节拍和韵律的时限不能超出这个时间,否则,这个时间结构就会解体,音乐经验就不能适应。我们认为,这个作为“现在”的时限正是现代心理学发现的短时记忆或工作记忆的时限,作为“现在”这个时限的容量正是那个神秘的数字 $7 \pm 2$ (单位是组块),而且,“现在”(包括所有感觉和意识)的心理机制都是以时间为基础的声音表象,而不是以空间为基础的视觉表象。也就是说,人在“现在”这个短时记忆或工作记忆的时限里,大脑加工和存储信息的方式与机制是声音表象。例如,我们看书实际上是在读书(即在心中用内部语言默读),我们思考问题或写作实际上是在心中用内部语言说话。由此看来,声音和时间对人的意义似乎比形象和空间还要大得多。

以上只是从听觉单方面来探讨音乐感问题的,我们说过,音乐感不仅包括听觉,而且还包括动觉、静觉和自我感觉等。从某种意义上说,乐感的本质并不是演奏者的听觉本身,而是演奏者的动觉和自我感觉,说是动觉,一点也不夸张,如果一个钢琴演奏者或交响乐指挥没有“弹”或“打拍子”的动作,那么他(她)的乐感如何表现呢?这是难以想象的。因此,乐感不仅与听觉有关,而且还与动作和动觉有关,甚至更与想象中的自我感觉有关。这就是为什么具有好的乐感的演奏者总是“手舞足蹈”、“摇头晃脑”并“自我陶醉”的原因(这已涉及乐感与舞感之通感问题,详见后文)。



以上关于乐感、舞感和艺术感觉概念的分析,不仅对传统心理学感觉概念提出了挑战,而且也对艺术学和美学提出了挑战。艺术感觉就是演员对舞台环境及自己的身心运动的综合感觉,它不仅包括心理学讲的外部感觉和身体感觉,而且它主要是指演员自己的主观感觉、自我感觉和艺术想象,这种对艺术想象、艺术情感和自我意象的感觉正是艺术感觉的灵魂与精髓。

## 第五节 舞蹈感觉与心理训练

在这里我们主要是想谈谈影响舞蹈感觉的因素问题,探讨影响一种心理现象的因素,不仅是心理学常用的一种语言表述方式和格式,而且也是包括物理学、社会学等一切科学共同的语言格式,因为只有了解和弄清了影响一种现象的因素,我们才能把握它、改变它,也就是说,我们只有了解和弄清了影响舞蹈感觉的因素,我们才能去培养和提高舞蹈感觉能力。在我们看来,影响舞蹈感觉的主要因素并不是外部因素、环境因素或物理因素,而是艺术家自己的心理因素,舞蹈心理学和艺术心理学研究的一个重要课题就是探明影响一种心理现象的因素是什么。<sup>①</sup>

### 一、心理训练——提高舞蹈感觉的一条捷径

舞蹈艺术和舞蹈教育并非只是一种形体训练,它主要是一种心理训练、感觉训练、思维训练、想象训练和自我意象的训练等。形体训练只是一个技术和技巧问题,而心理训练或素质训练才是属于真正的艺术问题。舞蹈心理训练就是运用一些特殊方法来提高学员或演员的心理素质,培养他们良好的个性心理品质,从而使其在表演和比赛中保持最佳的心理状态,获得最高的心理能量储备,奠定良好的心理基础,最终实现个人潜能的正常发挥和超常发挥。因此,心理训练是提高人的心理素质和精神素质的重要途径,是提高一个人的人格力量和精神力量的重要形式。

---

<sup>①</sup> 这里没有全面系统地论述“影响舞蹈感觉的各种因素”,这是我每年都要留给学生的一个作业题,由此不仅可以了解学生对舞蹈感觉概念的理解,而且又可以测验学生的创造力,也就是说,谁对这些因素讲得越多、越流畅、越变通、越新颖,其创造力就越高,如果作为论述题,那么还要求讲得深入细致。





一般认为,体育主要是一种技能训练和技能比赛活动,然而现代体育运动和体育比赛已经开始非常重视运动员的心理训练问题了,心理学家普格斯说:世界上运动员的技能都相差无几,比赛在关键时刻主要比的是运动员的心理素质和精神素质。

有一位心理学家曾做过这样一个试验,把一些未受过专业训练的篮球运动员随机分为三个小组:A组连续训练20天,每天实际练习20分钟,B组不进行任何训练,C组每天坐在球场上观摩A组的训练,并根据老师对投篮动作的讲解来想象投篮动作和过程。结果发现,20天后,A组投篮的命中率比训练前平均提高了24%,B组因没有训练故成绩照旧,C组没有进行实际练习而是仅仅通过观摩和想象结果命中率也提高了23%,几乎同实际训练的情况差不多。由此可见,观摩和想象这种心理训练方法也能提高动觉能力和练习效果,我们把这种方法称为想象训练。心理学家范戴尔也曾通过试验证明,被试坐着仅仅通过想象训练,其练习效果也不亚于实际练习的情况,如果想象和练习相结合,效果就会更好。

美国多伦多体育学院院长伯西瓦曾做过这样一个试验:选定A、B两组大学生作篮球运动员,他们原有的投篮成绩都是每投50次能进20~21次。现在让A组每天进行正常练习(即睁着眼睛练习),B组每天都是采用睁眼投篮和蒙眼投篮互相交替的方式练习,蒙眼练习时由教师说明投篮情况,使学员充分体验和想象成功的动作表象。这样练习四周以后,结果发现,A组平均每投50个球进23个,即比原来提高了4%~6%,B组每投50个球,进39个,比原来提高了36%~38%,两组差异显著。我国体育工作者也作过类似的试验研究,结论基本相同。那么,为什么“蒙着眼睛练好像是在真练,而睁着眼睛练却似在瞎练”呢?因为,蒙着眼睛练起到了控制视觉的作用,达到了练习动觉的目的。因此,我们把这种心理训练方法称为动觉训练。

在体育训练中,还有一种心理训练叫念动训练,它是通过对动作表象的回忆和想象来达到复习和提高动作技能的训练方法。生理心理学的试验证明,人们在回忆和想象一种紧张动作时,如运动员想象赛跑,钢琴家想象演奏动作,都能够在他们的腿部肌肉和手臂肌肉上测到肌肉电流的明显增加的现象。这种想象最早是由19世纪中叶德国著名科学家舍夫列利和英国著名科学家法拉捷依同时发现的。现代运动心理学的研究也证明,平衡木运动员只要产生一个掉下来的念头,她就会真的掉下来,运动员在临场时想象的是成功或是失败,这种想象往往



就会产生戏剧性的效果。

心理训练不仅可以促进人的技能和技术的巩固与提高,而且还能有效地集中人的注意力,增强必胜的信念与信心,振奋精神和斗志,消除不利的心理障碍等。同时,现代运动心理学还提出了一些更为重要的心理训练问题,如意志训练和人格训练等,这都是值得舞蹈教育和舞蹈艺术认真汲取和借鉴的。舞蹈比体育应该更加重视心理训练问题,因为舞蹈是一门艺术,而不只是一种技术。

一个舞蹈演员,只有多接触社会,多了解生活、人情和风情,多开阔视野,多丰富自己的情感体验,多提高自己的素质,才能深刻理解角色,并最终产生好的舞蹈感觉,获得最佳的舞蹈艺术效果。

## 二、从舞蹈感觉到艺术想象

长期以来,美学受鲍姆嘉登和费希纳影响一直被人们称为感性学。但是,与其说美学作为感性学是鲍姆嘉登和费希纳的独到之处,倒不如说也正是鲍姆嘉登和费希纳的局限之处。因为在笔者看来,感觉和感性只是艺术和美学的一个基本特征,而想象和意象才是艺术和美学的本质特征。

尽管艺术和美的确都是感性的和可感的,但是它们之所以是感性的或可感的,这主要是因为艺术和美都与形象有关,形象的东西不仅能引起人的感觉,而且还能引起人的想象,而艺术想象与创造才是艺术和美的本质、灵魂和精髓,无论是艺术创作或是艺术欣赏,关键并不在感觉,而是在于想象。

由此看来,与其说美学是研究感觉的科学,倒不如说美学是研究想象的科学;与其说艺术是用形象和感觉来表现情感和思想、反映生活和现实的意识形态,倒不如说艺术是用形象和想象来表现情感和思想、反映生活和现实的意识形态。没有想象的感觉是一种麻木的感觉和缺乏美感的感受(动物水平),没有感觉的想象是一种空洞的空想。

也就是说,艺术不仅需要感觉和感性,而且也需要思维和想象,可以说正是思维和想象才是艺术的主要特征与本质,一切艺术形式和艺术作品,都是人的思维和想象的结晶,艺术创作需要思维和想象,这是无可置疑的,艺术欣赏也需要思维和想象,这也是无可厚非的。例如我们欣赏一幅画并不是感知和欣赏它的颜料和纸张等个别物质属性,而是要在感觉基础上通过想象或联想产生艺境和美感(关于艺术想象的问题本书将在第四章专门讨论)。



### 思考题

1. 什么是舞蹈感觉？舞蹈感觉是谁的感觉？舞蹈感觉都包括哪些内容？
2. 什么是自我感觉？舞蹈感觉与自我感觉及自我意象的关系如何？
3. 什么是本体感觉？舞蹈感觉与本体感觉的关系如何？
4. 什么是动作感觉和动作语言感觉？它们与本体感觉和舞蹈感觉的关系如何？
5. 什么是条件反射、动力定型、高原现象？如何突破动力定型和高原现象？
6. 什么是艺术通感？艺术通感的心理机制是什么？
7. 心理训练对提高舞蹈感觉和舞蹈练习效果有什么作用？

### 参考文献

1. 平心：《舞蹈感觉与自我意象——舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》，《北京舞蹈学院学报》1997年第3期。
2. 平心：《舞蹈感觉与本体感觉——舞蹈艺术的内涵、舞蹈心理学的外延》，《北京舞蹈学院学报》2001年第2期。
3. 平心：《舞蹈美育与素质教育》，《北京舞蹈学院学报》1999年第4期。
4. 平心：《试论舞蹈心理学的体系与理论》，《北京舞蹈学院学报》2001年第1期。
5. [德]黑格尔：《美学》（第一卷），商务印书馆1996年版。
6. 金开诚：《文艺心理学》，北京大学出版社1999年版。
7. [美]托马斯：《感觉世界》，科学出版社1983年版。
8. [美]梅尔兹：《个性的改造——心理控制学》，红旗出版社1988年版。
9. 全国体育学院教材委员会：《运动心理学》，人民体育出版社1988年版。
10. 唐映红、郭晨升：《EQ——托起明天的太阳》，企业管理出版社1997年版。
11. 付中全、刘仕坚：《EQ——寻找人生的位置》，企业管理出版社1997年版。
12. 海云明：《情感智商》，中国城市出版社1997年版。
13. 夏洛尔：《EQ自测》，中国城市出版社1997年版。
14. [德]恩斯特·波佩尔：《意识的限度——关于时间和意识的新见解》，北京大学出版社2000年版。
15. 张青：《培养学生的“乐感”至关重要》，《舞蹈》2002年第3期。
16. 杨洪涛：《试论音乐素质在舞蹈教育中的作用》，《北京舞蹈学院学报》2002年第1期。



17. 荆其诚 :《心理学概论》,科学出版社 1986 年版。
18. 李孝忠 :《能力心理学》,陕西人民教育出版社 1985 年版。
19. 周冠生 :《新编文艺心理学》,上海文艺出版社 1995 年版。
20. 李君平 :《艺术至境篇》,百花文艺出版社 1999 年版。

## 第三章 舞蹈思维与艺术概括

### 第一节 舞蹈思维的概念与种类

#### 一、一般思维的概念与种类

在普通心理学中,思维是指人脑借助于一些心理中介物对事物进行的间接的和概括的反映,思维具有间接性和概括性的特点。首先,思维的间接性是指思维不像感觉一样是对当前事物的直接反映,而是可以超越当前事物,亦即当前事物不在当前时人脑也能进行认识和反映。例如人的一切间接经验和知识的学习与获得都是通过思维活动进行的,我们每个人都不可能事事亲自去实践,学习人类已有和现成的间接经验和科学知识,是人类学习区别于动物学习的本质特征。当然,人类的这种学习方式除了思维之外还有一种更加高级的形式是想象,这个问题我们将在下一章再讲。其次,关于思维的概括性,笔者认为这是思维的本质特征,因为事物的本质属性或共性都是存在于事物的个性之中的,这就需要对各种事物或一类事物进行抽象概括,然后再把其本质或共性概括出来,从而形成概念,再进行判断和推理,这就是思维过程。当然,事物的本质属性或共性肯定是超越客观事物的具体存在形式的,从某种意义上说,一类事物的本质和共性(如概念)只能存在于人脑之中,客观世界中只是一个个特殊性的个体。思维的概括性及其通过概括形成的概念、判断和推理,也都表现为一定的超越性,但是这个超越性与人更高级的想象相比还是有限的、必然的和现实的。

关于思维的分类问题,普通心理学一般是根据思维的间接性和概括性及其借助的中介物的性质不同而进行的。人的思维能够借助的心理中介物有三种:动作、形象和概念。动作的本质也是一种形象,但它是一种本体感觉形象,其中包括动觉表象和平衡觉表象,而形象却主要是指视觉表象和听觉表象等,动作和形象都是属于第一信号系统的内容和范畴,而作为语言和文字的概念却是属于第二



信号系统的内容与范畴。现代心理学正是根据这三种中介物把思维分为动作思维、形象思维和抽象思维三种基本形式的。思维的间接性和概括性都表现出一定的超越性和能动性,但是,这种超越性和能动性却不如想象那样超越、自由、或然和无限,因而仍具有一定的决定论、必然性和现实主义色彩。也就是说,思维似乎是沿着一定逻辑规律必然地得出一个固定结论的。当然,这三种思维形式对各门艺术都是具有重要价值和作用的,对于舞蹈艺术来说,它不仅涉及舞蹈艺术的各个环节,而且也涉及舞蹈艺术的各个专业领域。

## 二、舞蹈思维的概念与种类

舞蹈思维主要是指舞蹈者借助于舞蹈语言进行的思维过程。舞蹈语言主要包括舞蹈动作语言(动觉表象)、舞蹈形象语言(视听表象)和舞蹈抽象语言(舞蹈概念和有关符号)等。其中舞蹈动作语言又称舞蹈身体语言,它主要包括人的表情系统,表情又主要包括面部表情、头部表情、身段表情、手势表情和言语表情等,表情在形式上主要表现为动作表象;至于视觉表象和听觉表象可能是一大类曾经被胡尔岩称为的“生活情景表象”,它们也必须转化为舞蹈者的动作表象才能参与舞蹈思维与创造思维过程;舞蹈概念和有关符号也是舞蹈思维的重要内容与材料。由此看来,舞蹈思维的种类也可以分为舞蹈动作思维、舞蹈形象思维和舞蹈抽象思维等。

胡尔岩是我国当代著名的舞蹈学者、舞蹈理论家和评论家,她的主要研究成果是《舞蹈创作心理学》,该书以其独有的学术价值确立了胡尔岩在中国当代舞蹈思想史上的地位。《舞蹈创作心理学》可以说就是专门研究舞蹈思维的一门科学或学科,其第一章就取名为“舞蹈思维”,从某种意义上说,以后各章都是对舞蹈思维的展开与发展。下面基本上是对胡尔岩已有的和成熟的研究成果进行的分析与概括,当然,这里也包含对她的舞蹈思维和舞蹈思想的一些继承与发展。

胡尔岩在《舞蹈创作心理学》第一章开篇中就说:按照习惯的说法,科学家的思维特征属于抽象思维范畴;艺术家的思维特征属于形象思维范畴;而舞蹈,作为艺术家族中一个情感色彩很浓的成员,其创作者的思维特征,自然应属于形象思维的范畴,但是,本章开篇便明确标出“舞蹈思维”,而不是“舞蹈的形象思维”,这是为何?她认为,抽象思维与形象思维都具有普遍性,而不是科学家或艺术家



的专用方式。也就是说,舞蹈思维既包含有形象思维,也包含有抽象思维。<sup>①</sup>

当然,本书认为,舞蹈思维还主要包含有现代心理学提出的“动作思维”的内容与成分,尽管这种思维类型及其概念在胡尔岩的书中并没有明确提出,这主要是因为当时的心理学著作也多未提及这个概念,这个概念只是近期心理学发展的产物和引起重视的问题。这个问题主要是从皮亚杰的《发生认识论原理》中首先提出来的。皮亚杰是通过研究个体思维发展的心理学问题撞开了“意识起源”的哲学大门的世界著名儿童心理学家,他认为,意识和认识并不是起源于视觉和听觉及其有关的知觉,而是起源于动觉、触觉和动作,因为动觉、触觉和动作是儿童早期与外界世界联系的一个联结。<sup>②</sup>

现在看来,关于“动作与心理发展”的研究已经成了现代心理学发展和研究的中心、重点和前沿。正如董奇教授等在《动作与心理发展》一书中说:“动作的发展及其与心理发展的关系曾一度成为个体发展研究的中心……20世纪七八十年代以来,随着研究方法和技术的进步,有关个体发展的科学研究日益关注发展现象背后的机制问题,重视探讨个体能动建构自身发展的过程等重要理论问题。特别是认知神经科学的兴起与科学界对经验和脑双向建构问题的重视,使得动作及其与心理发展关系的研究得以复兴,并成为当前科学研究的重要前沿课题之一。”<sup>③</sup>

由此看来,这也是舞蹈心理学研究的中心、重点和前沿。舞蹈的特殊性就在于它不仅需要感受视觉美和听觉美,而且还要能够充分感受和体验动觉美和人体动律美。尽管胡尔岩在她的著作中没有明确提出动作思维的概念,但是,她却把舞蹈思维的材料分为生活情景表象和动作表象两大类,其中第二类——动作表象并不是通过视觉、听觉形成的,而是通过动觉形成的。她说,在艺术大家族中,没有哪一门艺术像舞蹈艺术那样要求灵与肉、情与思、艺与技、意与形的高度和谐与交融。每一部舞蹈作品的诞生,都是舞蹈家心身契合的一次全新体验,一次创作心理历程及外化操作过程的完美结合。简而言之,呈现于舞台的视觉形象,是舞蹈思维运动过程及其结果的物质显现,是多种思维形式交织渗透的结果。这

① 参见胡尔岩:《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社1998年版,第11页。

② 皮亚杰:《发生认识论原理》,商务印书馆1985年版,第23页。

③ 董奇、陶沙:《动作与心理发展》,北京师范大学出版社2002年版,前言第2页。





就是她在该书第一章开篇不用“形象思维”这一具体概念,而是用“舞蹈思维”这一概括性较强的概念的原因。<sup>①</sup>事实上,尽管胡尔岩所说的舞蹈思维已经注意和意识到了其中应该包含多种思维材料,但是从她对舞蹈思维的材料分类来看,她所提到的舞蹈创作和舞蹈思维仍然主要还是属于形象思维的范畴。然而在笔者看来,舞蹈创作的本质与过程,主要还不是属于艺术思维的问题,而是属于艺术想象的问题,因为这是一个关于舞蹈意象或想象表象的问题。

另外,我认为舞蹈思维并非仅限于舞蹈创作过程之中,在舞蹈教学、表演和欣赏中,都广泛存在着思维问题,例如,知识传授、形象教学、演示模仿和作品赏析等都无不打上思维的烙印。

### 三、舞蹈思维的材料与内容

一般认为,舞蹈思维的材料就是表象。什么是表象呢?胡尔岩认为“表象”一词,人们经常使用,但由于它在多种情况下被使用,它似乎成了一个含混不清的概念了。对此,她首先引用了著名文艺心理学专家金开诚先生关于“表象”一词的解释,金先生说:“‘表象’是一个翻译语(舶来品)。译者之所以要用这两个汉字作为译文,大约是因为考虑到这两个汉字所代表的乃是事物的外表形象。这种考虑有一定的道理,但却有两大缺点:第一是未能区别客观事物的外表形象和这种形象在人们主观世界中的反映,现在的‘表象’一词实际是指后者,但字义却似指前者……在实际语言使用中,‘表象’一词也往往被用作事物表面现象的简称。第二,‘表象’一词未能准确揭示它是脱离了客观事物的直接感知而保留在记忆中的状况……因此,金先生指出,为了较为确切地做到名实相符,应该创造‘象念’一词。”她很赞赏金先生所创造的“象念”一词,但在她的著作中,却仍用“表象”一词,这完全是习惯之所然。笔者在本书中虽然也不能彻底扭转这个传统观念与概念,但是,却在多处和实际观念中阐明了“象念”是一种意象,常与想象有关,“概念”是“象念”的抽象和符号,常与思维有关,它们分别主要地存在于人的右脑和左脑之中。“表象”就是人脑对当前没有直接作用于感觉器官的、以前感知过的事物的形象的反映。人脑对当前直接作用于感觉器官的刺激叫做“感知”,“感知”后留在人脑中的形象记忆就叫做“表象”[如舞蹈《大雁》的原

<sup>①</sup> 参见胡尔岩:《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社1998年版,第13页。



图 3-1 《大雁》(刘莎表演)

大雁的原型是表象的一个来源、创作的一种方法,这种创作方法在舞蹈心理学中叫做“原型启发”。

型(图 3-1)]。表象并不是像镜象一样客观真实,而是具有一定的主观性,并会因人而异,甚至经过一段时间也会有所变化。比如,有一次心理学家开会时,一位持枪歹徒先冲进会场,向空中开枪后跑出会场,事后会议主持人讲,这是一个心理实验,请各位心理学家描述歹徒的面貌,结果每人的描述均不完全相同。由此可见,表象均不及直接感知那样确切或确定,而是带有一定的模糊性,也就是说,表象并不是事物完全的客观的形象,而是记忆的形象,是一种心理现象,这就是金开诚教授把它称为“象念”的原因。<sup>①</sup>

当然,胡尔岩女士和金开诚先生实际上都是在讲形象思维时引出表象这个概念的,有趣的是金先生为了区分和对应“概念”的概念而试图创造“象念”一词时,所涉及的“概念”问题也是思维的材料,只不过它是抽象思维的材料罢了。

## 第二节 舞蹈动作思维

### 一、舞蹈动作思维的概念

动作思维是指人类直接与实践活动相联系的思维,又叫感知运动思维或直观行动思维。著名儿童心理学家、发生认识论和结构主义创始人皮亚杰认为,智力起源于动作,动作是儿童早期关于客体和主体之间唯一的一个联结点。在思维发展史上,动作思维是发生最早的思维,人们通过动作思维解决眼前活动中所面临的问题,这时思维还未从动作中区分开来。动作思维的信息载体和思维的显示描述主要不是靠语言文字完成的,而是在很大程度上依赖于主体自身的象征性动作。几乎和人类一样古老的狩猎舞蹈,以及由此派生衍化出来的各种以象征性

<sup>①</sup> 参见胡尔岩:《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社 1998 年版,第 19—20 页。



动作为主的仪式行为,都是动作思维的具体表现。在体育运动中,如果根据思维的抽象性对思维进行分类,可以把思维分为直观行动思维、具体形象思维和抽象逻辑思维。不论是从种系发展还是从个体发展的角度看,人类最初发展的思维形式都是直观行动思维。直观行动思维在个体发展中向两个方向转化:一是它在思维中的成分逐渐减少,让位于具体形象思维;二是向高水平的操作思维发展。思维操作中有形象思维和抽象逻辑思维的成分参与,有过去的知识经验作为中介,有明确的自我意识(思维的批判性)的作用。这时的操作思维就不是低级的直观行动思维了。操作思维是反映肌肉动作和操作对象的相互关系及其规律的一种思维活动,运动员掌握运动技能和表现运动技能,都需要发达的操作思维作为认识基础,这在开放性运动技能中表现得尤为突出,因为在对抗性比赛中,运动员必须正确的预见自己以及对手或同伴最可能采取的行动,必须发现双方可能采取的行动之间的关系以及可能造成的行动结果。在舞蹈中也存在类似的情况,如在芭蕾舞的双人舞中,男女伴需要相互配合与照应,戏曲演员的武打与对练中也需要很高水平的操作思维。

文艺心理学十分重视对动作思维的研究,因为高级的动作思维在人类的实践活动中,特别是在对各种技能和技巧的掌握和运用上,具有重要的意义。例如音乐、绘画、雕塑、舞蹈等基本技能与技巧的掌握和运用,就是艺术技能的动作记忆活动与动作思维活动相互作用的过程。艺术技能的动作记忆活动依赖于训练,依赖于对操作程序的熟练掌握;动作思维活动则依赖于储存于记忆中的动作信息,并按照主体目的对它进行加工,进行新的操作程序编码。大脑向操作的运动器官下达操作指令后,各种运动器官便按照操作程序进行各种技能与技巧活动。艺术家在艺术实践中可以不断提高自己的动作思维水平;动作思维水平的提高反过来能促进艺术家掌握更高级更复杂的艺术表现技能与技巧,进行更高水平的艺术创造活动。

毫无疑问,动作思维在舞蹈艺术和舞蹈创作中具有特别重要的地位与作用,动作思维恐怕在舞蹈艺术和舞蹈家这里已经发展到了极致,它绝不是一种简单思维,而是一种高级思维形式,尤其是舞蹈演员的动觉思维(注意:动觉的感受器是肌梭、腱梭和关节小体,而不是眼睛,因此动觉思维不同于视觉思维和其他感觉思维)。其实,舞蹈演员的动作思维是要借助于动觉表象来完成的,动觉表象在本质来说,它与下面讲的形象思维的形象(视觉表象或听觉表象等)都是属于第



一信号系统概念与范畴。因此,从某种意义上说,动作思维就是一种特殊的形象思维,它们真正的区别就在于动作思维与身体实践的关系密不可分,这也是动作思维与艺术尤其是舞蹈艺术关系密切的原因,同时,这也是动作思维和舞蹈教育对于提高人的心理素质和实践能力具有重要作用的一个深层原因。

## 二、舞蹈动作思维的材料 动作表象

动作表象是通过本体感受器获得的一种对舞蹈艺术最为重要的记忆表象,这个问题我们在上一章(舞蹈感觉与本体感觉)中已经讲过了,动觉是一种主要的本体感觉,动觉的感受器是肌肉里的肌梭、肌腱中的腱梭和关节里的关节小体,这三种感受器通过感受肌肉、肌腱和关节的运动,从而获得身体运动的速度、力度、方向和位置等本体信息,然后,将这些信息通过本体感觉神经首先传到丘脑,丘脑是各种感觉信息的中继站(其中包括脑神经感受的感觉信息和面部、头部表情信息等,但是嗅觉信息除外,因为在全身感觉神经和脑感觉神经中,只有嗅觉神经直通大脑,至于控制内脏感觉和运动的植物性神经仅仅通过脊髓这个低级中枢就可完成其调节机能),因此,丘脑是真正的感觉中枢,通过这个中枢再向上传导到有关大脑皮层上形成的表象应该叫做感觉记忆或记忆表象。动觉表象的高级中枢在大脑皮层的中央后回,这里是主要的动作表象形成的地方,又称本体感觉中枢。另外,还有一种感觉参与动作表象的形成,这就是静觉,静觉又叫平衡觉,平衡觉的感受器是耳朵里耳蜗旁的三根半规管,管内充满着液体并通过液体的流动对管壁感觉神经产生的压力形成静觉,静觉或平衡觉的高级中枢不是大脑,而是小脑,可见小脑也参与动作表象的形成。

由此看来,本体感觉和动作表象都是舞蹈艺术和舞蹈动作的本体和本质问题,我们学舞蹈、练动作,其本质练的就是本体感觉(包括动觉和静觉)及其动作表象。动作表象是舞蹈家进行创作的一个丰富多彩的“物质仓库”,它们分门别类地储存于舞蹈家的头脑之中。由于种种原因,有的人“仓库”比较丰富,有的人“仓库”比较单一,无论是丰富或是单一,它们都在未来的舞蹈创作和表演中至关重要。因此,不断丰富、调整自己的“物质仓库”,是专业舞蹈家毕生的任务。



### 第三节 舞蹈形象思维

#### 一、舞蹈形象思维的概念

关于形象思维,文艺界和学术界至今仍有各种不同的看法。形象思维是人类能动地认识世界和反映世界的方式之一,也是艺术创作的主要思维方式。抽象思维是运用一定的概念来进行判断、推理和论证的一种思维形式。而形象思维则是运用一定的形象来感知、把握和认识事物,也就是通过具体、感性的形象来达到对事物本质规律认识的一种思维形式。

形象思维有许多特点,但其基本特点有三个:第一,形象思维过程始终不能离开感性形象。如同抽象思维始终离不开概念一样,形象思维自始至终离不开具体可感的形象,总是运用形象来进行思维。第二,形象思维过程不依靠逻辑推理,而是始终依靠想象、情感等多种心理功能。尤其是想象和联想是形象思维的主要活动方式,情感对形象思维也具有特殊的作用。第三,形象思维具有整体性的特点。如果说抽象思维侧重于分析,那么形象思维更侧重于综合。形象思维更加强调从整体去把握事物,通过事物的整体形象来把握其内在的本质和规律。<sup>①</sup>

形象思维是以具体形象为思维载体的高级心理活动,也就是主要借助于视觉表象和听觉表象这两种第一信号系统的形象进行的思维过程。在文艺理论中形象思维过程是形象组合、形象概括、形象变异、形象升华的表象运动过程。在人类思维发展的最初阶段,用感觉印象作为载体的形象思维是占优势的。人类的幼年阶段就跟现代儿童思维的形象性一样,原始人注意的是大千世界的种种现象,习惯于根据各种现象的外部标志来区分事物的本质。随着人类征服自然的生产力的提高,对世界的认识概括能力的增强和抽象语言的发展,才产生了直接反映事物普遍性的抽象概念范畴,人类才出现了抽象思维。之后人类就进入形象思维和抽象思维相互作用、共同发展的新阶段。形象的艺术思维与抽象的哲学思维是两种把握世界的最基本的思维方式。艺术创作是一种复杂的精神劳动,它虽以形

<sup>①</sup> 彭吉象:《艺术学概论》,北京大学出版社1994年版,第153页。



象思维方式为主,但也同样不排斥其他认识世界的思维方式的掺入。

## 二、舞蹈形象思维的材料:视听表象

视听表象主要来源于对生活的观察和感受,这就是我们常说的艺术源于生活,艺术家要多去体验生活才会有创作灵感的道理。如著名编导陈翘到海南岛深入生活时,有一天,陈翘跟黎族群众一起劳动之后,拖着疲惫的身子,回到了低矮的茅房里,真想躺下就睡,可是,当她看到年轻的黎家姑娘就着昏暗的炉火,毫无倦意地编织草笠的情景时,仿佛抓住了一把可以开启黎族姑娘感情世界的钥匙,看到了通向黎家姑娘心灵深处的路标。顺着这个线索,她进行了大量的观察分析,终于了解到草笠这一生活用品在黎族姑娘中占有的独特位置:她们把情人从深山采来的野葵叶精心地编织成轻巧的草笠,配上最心爱的彩带,成了一种别出心裁的装饰品,草笠质量是否精致,自然就是姑娘是否心灵手巧的标志了。在一个金色的黄昏,陈翘看到戴着草笠的姑娘成群结队从田间归来,她们顶着夕阳,绕过山脚,在河里洗脚嬉戏,整理鬓发……这些充满自然美的生活画面像催化剂一样在陈翘的脑中加速了创作灵感的奔突,终于从生活的土壤中,培育出一朵为祖国增添荣誉的鲜花——《草笠舞》。<sup>①</sup>

## 三、舞蹈形象思维与直接经验

我们知道,英国著名小说家史蒂文森是以撰写浪漫主义的传奇小说著称的,他非常重视实际的生活经验,而这种经验也在他的创作中起了极为重要的作用:为了写作历史传奇小说,他在每次写作之前必对那个时代的语言、服装、礼节、历史和社会情况作深入的研究,因而写起来得心应手,运用自如。为了获得生活的经验,他曾乘了一叶扁舟在比利时和法国北部的河道中航行;他曾骑着一匹怪驴,驮了行李,在色芬山昼夜旅行。他将所见所闻写成了他最初的两本游记:《内河航程》(1878)和《骑驴游记》(1879)。为了写作《新天方夜谭》(1882年),他有颇长一段时间内在伦敦和巴黎,跟各个阶层的各种人接触、交往,搜集了许多离奇、荒诞的故事材料。史蒂文森从小就是一个天性乐观、爱好冒险的孩子,凡为文明社会所重视的东西:安逸、奢侈和舒服的床铺,他都厌弃,他最爱搜奇猎异,漂流

<sup>①</sup> 隆荫培、徐尔充:《舞蹈艺术概论》,上海音乐出版社1997年版,第228—229页。





海外,甚至与亡命者为伍。他自己曾被海盗掳去,但他却把那个有黑色胡须的盗魁抛入海中,升起盗旗,自作首领。他的离奇经历,往往使人不禁联想起他的小说中的一些人物……如果说不是通过作者自己的生活,很难写得如此传神。<sup>①</sup>

下面谈谈在舞蹈创作过程中直接经验的重要作用。

### 1. 直接表象的积累与感知能力的锻炼

舞蹈家主要是对动作进行观察与学习,包括各种人物、动物和植物等。如著名戏剧表演家盖叫天为了提高表演艺术,处处都作有心人。在他家里,收藏有神态各异的彩釉罗汉、竹雕醉仙,一有空闲,他就揣摩它们的身段和动作。有一回,他路经一座大庙,庙前的石狮子忽的使他联想到舞台上亮相时的照盼呼应。

他喜爱各种动物的姿态神情,爱看鹰的翱翔、马的飞奔、猫的迅捷和鸡的步履……先后养过猫、黄雀、老鹰、公鸡、仙鹤、骆驼等。有一次登泰山,他看到泰山上的公鸡长得特别好看,大红的鸡冠,长长的鸡尾,浑身披着黑白麻点的羽毛,就买了几只带回家。他揣摩大公鸡的习性,提炼出武生的舞台身段。他对来访者说过:在没有受到惊扰的时候,鸡走路总是那样从容不迫,慢慢提起一只脚,慢慢放下去,又慢慢提起另一只脚(他坐着,边说边用手代表鸡的脚,模仿它的动作)。在这当口,如果突然听到一点声音,它就会突然停步,又成了不动的塑型,像这样,一只脚缩在胸前侧着头(他又坐着表演了一个类似金鸡独立的塑型)。借鉴鸡这种从动到静的动作,可以使演员的舞姿更丰富、更有变化。

关于养猫和对猫的观察,盖叫天也讲得很生动。他说:猫在安静地坐着休息的时候,见了生人,它就吃惊,全身收缩,很警惕地盯着你,防止可能加到它身上的打击。如果你向前走,它就更紧张,准备逃跑。离人太近,它可以从人的头上跳过。离人较远,它就猛一转身,一下跑掉。武生虽然不一定在戏里模仿动物的动作,但猫的这种特点对其表演艺术也是很有参考价值的。

著名舞蹈编导贾作光认为舞蹈编导应具有观察生活的能力。他说:“在深入生活的时候,重要的是找到最开始引起编导创作冲动的生活起点,这就取决于编导所具备的观察能力……舞蹈是用人体动作表现内容,这种‘动作性’的基本特征,从一开始就应体现在编导观察生活的形象思维过程中。舞蹈编导的眼睛,应该是具有专业特征的眼睛,他对于生活的分析感受始终应是透着‘动作感’的,以

<sup>①</sup> 金开诚:《文艺心理学概论》,北京大学出版社2000年版,第231—233页。





此来达到主观的记忆。比如对傣族‘孔雀舞’舞步的观察就是如此。德宏地区的孔雀舞,步伐流畅、圆润,通过腿步带有弹性的屈伸、手掌的上翻下按、头部的转动、眼睛的表情,表现出一种欢悦、优美的情态与性格;而西双版纳的孔雀舞,节奏顿挫感鲜明,粗犷质朴,体现的是一种乐观豪爽的性格气质……在动作风格的区别中又可间接地感受到不同地域培养起来的既相联系又相区别的生活习俗。他在深入北方农村生活的时候,曾经看到过东北平原的秧歌是欢快节奏串连下的小步快走,而陕北高原的秧歌则是大步跳跃,从中可以看出这两个地区不同的自然环境对人的影响。东北平原广阔平坦,自然适于流畅的快步行进;陕北的黄土高原,沟壑纵横,地形复杂,高抬腿的动作来自于日常生活中的习惯动作。由此可见,舞蹈编导通过动作观察生活是不乏其客观依据的”。<sup>①</sup>

在实现由生活动作向舞蹈动作乃至舞蹈形象的转换过程中,舞蹈编导应具备的一项重要专业职能是“模仿能力”。贾作光认为:我们今天仍然提出模仿的观点,尤其强调它在舞蹈创作中的作用,理由主要有二:其一,模仿是编导创作思路指向现实的一个途径;其二,在舞蹈创作中,动作的模仿是编导对生活的情感感受、文学式感受转化为舞蹈创作的动作感受的契机,舞蹈是用动作形象表现内容,编导首先就需要学习、熟悉生活动作。无论经过艺术加工之后的舞台动作离生活距离多远,而加工这些动作的艺术化过程,经常需要从模仿开始。这包括现实生活中那些构成人物关系、矛盾冲突的动作行为,表达人物感情的表情神态,也包括自然界中的花鸟鱼虫。如果你要反映人物的喜悦心理,在舞台上的动作尽管带有艺术化、夸张的成分,但是却不能脱离日常人表现这种心理的基本形态。如果你不能熟练地掌握普通人的习惯表情,生造出来的动作,就会谁也不能理解究竟是什么意思。

贾作光强调观察生活中舞蹈形象的“鲜明性”。贾作光举例说:“在蒙古族舞蹈中,一般人们都认为其风格特点是肩膀动律、双摆手和‘骑马步’等。这是根据蒙古族人民的历史、经济、文化的发展、风俗习惯、劳动生产而形成的艺术传统。蒙古族居住在辽阔的草原上,依山傍水,以畜牧为生,同自然搏斗,这些生活特征便构成蒙古族舞蹈的个性和感情色彩:舒展优美的动作勾画着风吹草低见牛羊的画境,热情豪放的动律使人感受到骏马的驰骋,含蓄沉稳的风格流露着牧民的

<sup>①</sup> 《贾作光舞蹈艺术文集》,中国戏剧出版社 1998 年版。



憨厚、深沉……生活特征在动作特点上也强烈地表现出来,比如肩膀动作就和牧民的生产方式有关:牧民们从事放牧,有套马、放马、驯马;妇女们则挤奶、剪羊毛、打马鬃……这些都给蒙古族舞蹈自身带来鲜明的艺术风格特色。牧民套马、驯马无不花费最大力气,拽着套马杆或勒着套马杆都要移动双肩,时而向前向后,时而提肩扭肩;妇女挤奶时双手上下移动也无不动着双肩。表现在舞蹈上就出现了摆肩的动作,如硬肩、软肩、提肩、碎抖肩等……至于滚肩、笑肩都是从肩的基本动作发展的。”强调舞蹈语汇与生活的关系,是因为不同舞蹈语汇的不同风格特点的“标准”是在生活中形成的。所以贾作光说:“要学好一种舞蹈就必须掌握它的全部特点和标准,讲标准就要谈‘规范化’,就是将经过无数民间艺术家长期发展形成的、能鲜明体现本民族生活和性格的舞蹈特点固定下来。”

## 2. 引起深刻的情感活动与情感记忆

间接经验与直接经验均可引起情感记忆,但直接经验往往更加刻骨铭心。有一位参加过抗美援朝的中国军人,他在越南一次出车执行军务时从山上掉下悬崖,同车的3名军人均死亡了,他自己也严重受伤,现在谈论此事时,他仍常常不由自主地激动得热泪盈眶。著名作家巴金在谈到《家》的创作时说:“书中的人物都是我爱过的和我所恨过的。许多场面都是我亲眼见过或者亲身经历过的。的确,我写《家》的时候,我仿佛在跟一些人一同受苦,一同在魔爪下挣扎,我陪着那些可爱的年轻生命欢笑,也陪着他们哀哭。我一个字一个字地写下去,我好像在挖开我的记忆的坟墓,我又看见了过去使我的心灵激动的一切。”这些话同样也说明了深刻的直接经验给人留下深刻的情感记忆,而深刻的情感记忆乃是进行文艺创作的一个强大的动力。著名芭蕾编导李承祥在日本访学时,看到一位日本编导一边流泪一边进行舞蹈创作,可见深刻的情感活动对舞蹈创作也有很大的意义。

# 第四节 舞蹈抽象思维

## 一、舞蹈抽象思维与艺术概括

抽象这个词具有多种含义。在哲学的抽象思维中,抽象这个词意味着完全舍弃事物的感性印象,造成抽象的概念系统。在艺术的形象思维中,一些艺术家也



将“抽象”理解为具象的概括,理解为形象的简化、色块的提炼、图案的几何化。这种不完全舍弃事物形象,而只是抽取、提炼、突出事物的某一形象特征的艺术抽象方法,在文艺创作中有很大的作用。文学中的象征手法、雕塑中的抽象造型、实用装饰艺术中的几何图案等都离不开抽象手法。现代抽象艺术在丰富艺术的表现能力上是有很大大贡献的,但抽象主义作为西方文坛中流行的一种艺术流派却往往走向极端,他们主张艺术完全脱离现实生活,用抽象的符号表现“纯精神世界”。

抽象思维是指人在认识过程中借助于概念进行的思维过程与思维形式,其中包括概念的形成过程本身。抽象思维具有典型的概括性和间接性,概括性就是它能从许多个别事物的大量特性中,概括出同类事物的共性、一般性和本质的属性,从而用语言文字(符号)把它表述出来,形成概念系统;抽象思维的间接性在于它是借助概念来理解和把握那些没有感知过的,或者根本不能感知的事物,并能根据已有的知识对未知的事物做出判断和推理。抽象思维的间接性和概括性是凭借语言文字来实现的,语言文字是人类特有的第二信号系统,语词是对一类事物共性和本质属性的概括。人类的抽象思维总是借助于语言文字符号进行的,抽象思维在人类思维发展史上是一种最高级的思维形式。一切科学的概括、定义、定理都是人类对实践经验进行抽象思维的结果。借助于抽象思维活动,人们能够科学地揭示现实世界的客观规律性,提高自己适应现实世界和改造世界的预见性和能动性。

文艺创作以想象和形象思维为主,但也不排斥抽象思维。形象思维和抽象思维相互作用,难分难解。苏联心理学家巴甫洛夫正确阐明了大脑的第一信号系统与第二信号系统的分工协作关系,美国心理学家斯佩里也科学地揭示了大脑左右两半球的分工协作关系。这些研究成果表明,在文艺创作的形象思维运动中,必然有以语言为载体的抽象思维的指导、制约、调节与配合。由于形象思维和抽象思维能相互制约、感性形象和理性思想能互相渗透,所以很多杰出的艺术家同时也是深刻的思想家。例如莎士比亚、歌德、雨果、托尔斯泰、高尔基、鲁迅等都是将两种思维方式高度和谐地统一于一身的。

抽象思维以概念的形式为人们提供揭示自然与社会现象背后所隐藏的本质和规律的科学理论,为艺术家提供最一般的世界观、人生观以及表现为各种艺术理论的创作法则,提供有关生活本质认识的许多理论成果。这些东西往往作为深



层次的心理背景,指导和制约着作家、艺术家的形象思维活动,成为文化创造活动的前导,成为作家、艺术家所创造的艺术形象的内在灵魂。

抽象思维的理性认识成果在文艺创作中可以在深层的心理背景上起作用,也可直接参与形象的组合运动。这种作用可以表现得相当显著,也可以极为隐蔽。作家的心理活动具有极大的模糊性、变异性、复杂性。我们既要反对完全排斥抽象思维,将文艺创作等同于感性表象活动的非理性主义,也要反对将形象思维与抽象思维截然分割开来,硬要在艺术的形象运动中横插进一个“抽象阶段”的公式化、图解化倾向。文艺心理学可以在原则上确证:整个创作心理过程乃是由形象思维、抽象思维、情感活动等许多心理活动综合参与的,艺术形象乃是由形象、思想、情感等许多心理要素的交融而形成的。

艺术实践表明,艺术家的创作活动始终都不能离开概括。因为艺术要通过个别的、独特的感性形象来反映现实并表达作者的情思,这就要求艺术家竭尽全力去创造个性与共性、现象与本质、偶然与必然高度统一的艺术典型。人们通常把艺术典型的创造过程称为典型化。所谓典型化就是化生活原型为艺术典型,即艺术家在一定世界观和审美意识的指导下,根据一定的创作意图,对生活素材进行集中、提炼、概括和加工,以求所描写的事件和人物形象鲜明突出,具有典型性。就是说典型化必须对日常生活现象进行集中概括。只有这样,才能通过个别揭示一般,通过现象表现本质,通过偶然显示必然。必须指出:艺术概括与科学概括的心理过程是不一样的。科学概括是一种抽象概括,它通过对各种事物的分析和比较抽取它们共有的本质特征,舍弃其感性因素,其概括成果表现为抽象的概念、公式等形式。艺术概括则是一种具象概括,它是通过情感催动和抽象思维指导相配合的自觉表象运动来完成的,它不仅不舍弃感性因素,而且要强化感性因素,其概括成果表现为具有情感色彩和理性内涵的、个性与共性高度统一的艺术形象。艺术概括的另一特点是它要受到特定艺术形式的制约。音乐家以音乐艺术形式进行艺术概括,舞蹈家以舞蹈艺术形式进行艺术概括,从而形成各种不同的艺术形象,而科学概括则是以统一的逻辑形式进行概括的。

由赵明编导、北京战友歌舞团表演的舞蹈《走·跑·跳》表现了部队队列的基本训练,这些动作平淡无奇,但编导对这些动作进行了概括与思考,提炼出一组主题动作,一位小战士在训练时突然晕倒,当两位战士来帮他时,他顽强地推开他们,当他摇摇晃晃站起来时又第二次跌倒,但他又顽强地推开帮他的人。第三



次跌倒后,众战友一拥而上将这位小战士高高地举过头顶,形成一个坚强不屈的军队战士的典型形象。编导以舞蹈对平淡无奇的日常军事训练进行了形象思维与艺术概括,从而形成了部队战士的不怕艰难险阻、刻苦训练的典型艺术形象,反映了当代军人英勇顽强的精神,深化了舞蹈的主题与教育意义。艺术典型引起的这种社会反映,充分说明概括在艺术创作中的重要作用。通过艺术概括创造出来的艺术典型往往能够反映更为广阔的社会生活,包含更为博大的思想内容,具有普遍的社会意义和长久的艺术魅力。

作为艺术概括的概念符号系统是艺术家在头脑中将抽象出来的客观事物的共同属性和本质特征联合起来的材料与内容。艺术概括的概念符号系统是在身体语言——第一信号系统基础上抽象概括出来的第二信号系统。

舞蹈抽象思维是艺术家在舞蹈思维的基础上进行的具象概括、形象简化、色块提炼、图案几何化等思维过程。这种不完全舍弃事物形象,而只是抽取、提炼、突出事物的某一形象特征的艺术抽象方法在文艺创作中有很大的作用。

## 二、舞蹈抽象思维的材料·概念与符号

概念和符号是文化和文明发展与传播的重要载体,是舞蹈教育和舞蹈艺术发展与传播的第二信号系统,而舞蹈家的身体语言只是属于第一信号系统的范畴。在现代的舞蹈教育中,我们已经不可能固守原始的“口传身授”教学方法与内容,也不可能离开概念、符号、教材、图书、理论和科学的知识体系。

拉班舞谱可以说是舞蹈教育和舞蹈艺术、舞蹈抽象与艺术概括的专业符号系统,这是一种典型的舞蹈第二信号系统,看着舞谱,就像乐谱一样,不必“口传身授”就可以进行舞蹈学习,从而超越了“口传身授”的局限性(图3-2)。

舞蹈文化和理论的学习对于形成舞蹈观念、理念和思维也是至关重要的。各种不同形态的舞蹈都表现了人的一种心理活动、意识形态和精神现象,都是人的创造思维和艺术思维的结晶,并且这种心理



图3-2 拉班舞谱

(引自吕艺生:《舞蹈学导论》,上海音乐出版社2003年版,第3页)





活动和创造过程又不只限于感性的肤浅和形象的直观（这些都是艺术和美学的表面特征），而是需要艺术家高度的抽象思维能力和艺术概括能力，正如别林斯基所指出的：当讲到莎士比亚的时候，如果欣赏他以无比的精确和逼真表现一切的本领，而不惊奇于创作理性所赋予他的幻想形象的价值和意义，那将是很奇怪的。一个画家，当然，伟大的优点是那自由挥动画笔和支配调色的本领，可是光靠这本领，还不能够构成一个伟大的画家。概念、内容、创作理性——这些便是衡量伟大的艺术家的尺度。

### 三、舞蹈抽象思维与间接经验的学习

现在看来，舞蹈学习、舞蹈教育、舞蹈思维和舞蹈创作并不是完全靠我们的动觉（动作）、视觉和听觉事事去实践的，即并不是全靠我们的直接经验，而是也要学习人类在长期的艺术实践中已经积累的间接经验——文化知识和精神财富，因此，今天的舞蹈教育尤其是高等舞蹈教育已经不是单纯的生活体验、社会观察和口传身授了，而是也要读书和研究，其中包括读艺术书籍、听老师讲课和研究学术。

我们每个人的精力和时间都是有限的，我们不能事事都亲自去实践并从中获得直接经验，所以在艺术创作中借助间接经验乃是自然的、普遍的和必要的事情。

舞蹈编导章东新对舞蹈家与其他文艺界舞蹈艺术爱好者的思维差别进行了有趣的比较，他认为纯学舞蹈的编导是通过舞蹈的动作思维进行舞蹈创作的，其遵循的是一种从动作到动作的思维模式，其思维的对象、过程和结果均是动作。这是一套以动作为核心、以动作为逻辑的思维体系，这种体系是舞蹈区别于其他种类艺术创作的特征，也是长期以来舞蹈编导们经常使用的方法，在历史上这固然带来了不少好的作品，但它是否就是舞蹈创作的最科学的方法呢，作为新一代的编导，我们有责任发出怀疑。舞蹈创作不像电影先有一个剧本，舞蹈多从一种感觉冲动直接出发，比如说听音乐编舞法和即兴编舞法等，这并不是说这些方法都是不科学不正确的，但至少表明舞蹈这一学科的发展仍处于一个未成型阶段或者说未成熟的阶段。显然，单纯依靠情感冲动和动作灵感已不能适合舞蹈的发展，我们应对动作的动机加以重视，并要求理性思维的大胆介入，动机编舞相对于单纯的音乐编舞和即兴编舞来说无疑要科学得多，理智得多。



章东新说,他是在一个偶然的的机会里接触到一些非舞蹈专业出身的编舞者,由于他们都是非舞蹈专业出身,他们与舞蹈编导们所接受的思维训练体系是不同的,他们大多是长时间受语言文字思维熏陶的,因此这样一些人来编舞,首先,他们的切入点与普通编导不一样,他们的切入点不是动作,而是意义。其次,他们更注重舞蹈的整体结构,他们对于动作与动作之间的连接是按照意义的递进逻辑去进行的。最后,他们在对动作的取舍和修饰上仍是以“意义”为最高参照物,而不是从纷繁的动作中进行提取。通过这种简单的对比我们可以看出语言文字思维和舞蹈动作思维有着很大的不同,甚至整个思路、方法、过程和结果都是不同的,在此需要强调的是,这并不是说,完全使用语言文字的思维就比舞蹈动作思维好,实际上,用语言去描述舞蹈是十分笨拙的。

从心理学的观点来看,由于语言和形象分别由大脑的两半球控制,它们通过分工合作才能共同完成创造思维活动,舞蹈编导的创造思维应该结合语言文字思维与舞蹈动作思维,这样才能既有立意,又有动作,从而创造出舞蹈精品来。对纯舞蹈出身的编导来说,要加强理论学习,加强立意的训练,有的年轻编导只会动作编舞,却无法用语言表达出来,这样就给舞蹈教学与创作造成了困难。<sup>①</sup>许多人今天仍然还没有真正意识到这个问题,而是推说“舞蹈是无法用语言描述的”。

下面,我们谈谈创作思想和间接经验在艺术创作中地位与作用:一个人的直接经验无论多么丰富,相对于古今中外人类已经积累的间接经验即文化知识来说都是极为微小的。所以优秀的编导和舞者总是既重视直接经验,也重视间接经验,在两方面都表现了很高的学习自觉性。中国古代学者都十分强调的“读万卷书,行万里路”就是这种自觉性的朴素表现。任何艺术创作者如果固守个人的直接经验,他的视野就不能开阔,认识就不能提高,想象亦无法活跃,素材也不能扩大。

有些间接经验还可以使人得到生动的启示,学到想象的方法。如甘肃歌舞团编导在创编敦煌舞时,当时的材料只有敦煌洞窟中的一些凝固的壁画。画中各个飞天各具形态,栩栩传神,有飘飞欲动的感觉,但这些直接经验转化为动态的舞蹈,还要通过查阅文献以了解古代人民生活和中亚舞蹈以增加间接经验,这不仅可以加深对飞天的理解与印象,而且还能大大活跃想象力。编导通过想象使凝固

<sup>①</sup> 章东新、冯蔚:《对舞蹈编导思维特征的思考》,《北京舞蹈学院学报》2000年第2期。





的画面活动起来,最后创造出了光彩夺目的“飞天”形象。

在戏曲的师承中,老师在教弟子动作时也将自己的舞台表演经验传达给弟子,使学生能够尽快地了解和学习老师的直接经验,并迅速成为学生的间接经验,使表演生动逼真,思想深厚。

## 第五节 舞蹈思维与创造思维

### 一、舞蹈创造思维的概念与过程

舞蹈创造思维不是一种独立的思维形式,而是一种能够产生出具有社会意义的新形象、新观点、新概念、新理论或新思想的心理过程和思维方式。它是人类思维活动的高级形态,它一般是在强烈的创新意识推动下,在已有知识经验的基础上,并借助想象、直觉或灵感,以渐进或突发的形式产生的。文艺创作的主要任务是创造新的有社会审美意义的艺术形象,因而作家、艺术家的思维方式从根本上来讲是一种创造思维。创造思维无论在文艺创作活动中,还是在科学发明活动中都具有极其重要的意义,因而对创造思维的研究很早就引起了人们的注意。

舞蹈创造思维一般主要表现为发散思维方法与辐合思维方法的交互作用。所谓发散思维方法,就是从一个思索对象出发,充分展开想象的翅膀,在思维空间中自由联想。所谓辐合思维方法,就是把发散思维牵引回来,使多路思维聚集到某个中心点去,使思路逐步清晰,目标逐步集中,本质逐步显露。创造思维正是在发散思维与辐合思维的结合、循环中逐步深化,完成其创造任务的。

舞蹈思维的一般过程就是分析与综合、抽象与概括的过程。分析是人脑将客观事物的整体分解为各个组成部分,或把整体事物的个别特征、个别方面区分出来的过程。综合则与分析相反,它是在头脑中把客观事物各个部分、各个方面、各个特征结合起来予以研究的过程。分析和综合在艺术构思中的一个重要表现是对表象的分解与综合。中外艺术史上的许多创作实例表明,成功的艺术构思都是通过对表象的精确分析与综合而完成的。在中国,家喻户晓的《西游记》中孙悟空的艺术形象,显然是人与猴的表象的分解与综合。

由此可见,在文艺创作中将各种表象有机地进行分解和综合是何等重要。但是,艺术构思中的分解与综合不能停留在事物现象的表层,不能仅对事物的外部



特征作简单的分解和综合,这样做只能导致机械化、简单化、公式化。在艺术的形象思维中,必须对事物进行由表及里的分解与综合,只有从艺术形象的系统整体性出发,深入事物现象的本质,有机地把各种特征综合起来,才能真正塑造出活生生的典型形象。抽象与概括是在分析与综合的基础上将事物的本质属性同事物本身以及事物的其他属性区分开来,并抽象出各种对象和现象之间的共同特点,可使人更深刻地理解事物和现象的本质。

## 二、舞蹈创造思维的培养

根据赵国纬在《舞蹈教学心理》<sup>①</sup>一书中对于舞蹈创造思维的培养问题的研究,舞蹈学习离不开模仿,但不是单纯的模仿,必须在模仿过程中启发培养学生的创造思维和创造力。同时随着学生年龄的增长,知识技能的积累,创造思维和创造能力的培养应该在教学过程中逐渐占重要地位。这不仅仅是教学方式方法的问题,而且是教育思想观点的重大变革。那么,如何培养舞蹈学生的创造思维和创造力呢?赵国纬在此提出了如下建议和方法,这对我们的舞蹈教育具有一定的参考价值和现实意义。

### (一) 精简课程,给学生创作的机会

经调查发现,无论是正规舞校还是舞蹈培训班,学生的课程表总是排得满满的。文化课的基本形式是你讲我听,或你讲我记,舞蹈课主要是训练学生的身体素质、专业技能和艺术表现力。尽管每周有实习排练课,但由于课堂训练和实习节目不能紧密结合(特别是中国民族舞),故仍然摆脱不了学生向老师学习舞蹈动作的模式。因此,学生的想象力和创造力很少得到开发的机会。无怪乎毕业生分配到演出团体后,缺乏舞台适应能力,因为他们不善于运用想象力、创造力去刻画人物的性格、表现人物的思想感情。教学的主要目的与其说是让孩子积累知识,倒不如说是发展他们的智力与心理能力。因此,我们应精简和改革课程,并科学安排课程顺序和时间以适应培养学生创造思维和创造能力的需要,把精简的时间供以下一些创作活动的使用。

---

<sup>①</sup> 参见赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社1989年版,第111—119页。本节内容是由朱晓峰根据赵国纬的《舞蹈教学心理》和其他有关资料整理而成的,在此表示感谢,其中如有不妥之处敬请作者和读者原谅。



### 1. 开设表演课

当然,艺术表演不是简单可以教出来的。良好的表演艺术必然是演员思维活跃、想象丰富、自信心充足、情感得到充分发展以及创造性地运用舞蹈技术的结果。这种理想状态并不能依靠消极地等待灵感的恩赐,而是要依靠教师在教学过程中的巧妙安排。表演课是达到这一目的的捷径。一般来说,从适应音乐节奏练习开始,从身体的局部动作到身体各部的动作自由组合,逐步进展到根据人对音乐的理解,创作简单的情节或情绪小品练习,再提高到规定音乐的命题小品练习,这是一段较长的训练过程。舞蹈教育应注重激发学生的创作兴趣和自觉性,改变过去“不点不动”、“不教不会”的被动消极状态。

### 2. 给学生自由创作的时间

如果说表演课是在老师的指导下发挥学生的想象力和创造力,那么这块园地则是完全可以由学生自找题材,自找音乐,自我设计,自我创作;也可以是以小组形式互相合作,各显其能,充分发挥学生的个性和特长。童心的火花绚丽灿烂,一旦点燃,就会突破我们成人的框框条条而大放异彩。过去除夕联欢晚会已有过这方面的经验。但为了防止少年儿童放任自流,对这一活动学校要有组织。同时,教师应处于顾问的地位,不宜横加干涉。节日晚会是上演学生自编自演节目的好时机,学校要组织评委,对优秀节目设编导奖、表演奖,并载入学生业务档案。从班级评比到学校评比,把竞争机制引入学生的创作活动上来,激发学生创作的热忱,这样一来学校就会呈现出生气勃勃、欣欣向荣的新气象,打破长期以来关在教室里“你教我学”的单一的模式。

### 3. 进行观察练习

低年级学生掌握的舞蹈技能比较少,上正式表演课可能有困难,然而孩子心理素质的训练和培养,作观察练习是一个突破口。按心理学的观点,观察不是随意浏览,而是积极进行知觉活动的过程。在艺术领域中培养观察力是人们欣赏美、感受美、表现美和创造美的重要手段。然而很多学生没有观察客观事物的兴趣和习惯,只留心观察老师的示范动作。艺术渊源于生活,我们要引导学生根据自己的审美情趣,在自己的生活中发现美、选择美,然后运用自己的身体动作去表现美。比如让小同学观察猴子戏耍、大象走路、兔子跳跃、长颈鹿吃树叶等等动态性比较明显的情景。尽管这些练习只是对动物习性动作的模拟,却是锻炼学生视知觉和自由运用身体传情达意的基本手段。在这个基础上进行提炼、改造和美



化,加以情感的抒发,配上明快的音乐,学生就有舞蹈感了。这样一来,同学们就会留意生活、观察生活、捕捉生活中的可舞因素。我们还可以进一步要求同学从观察生活表层“行为上的动”到观察生活深层“心理上的动”,这样,在不知不觉中创造思维和创造能力就萌发了。

善于观察的人,也善于在头脑中积储表象。表象是形象思维的原始材料,是文艺创作的财富。一旦创作需要时,稍加提炼,拈来可用,得益无穷。

这里阐述的无论是教师指导下的表演课还是学生的创作活动或观察练习,都可以用吉尔福特的发散思维和集中思维的理论作指导,也可用流畅性、变通性和新颖性作评估。比如A同学听音乐起舞总是呆板、僵硬的几个动作,说明思维流畅性较差,更谈不上变通;B同学能够从不同角度、不同侧面运用自己学过的舞蹈技能去表现音乐,说明思维比A灵活;而C同学的舞蹈构思新颖、独特且富有艺术魅力,那么C同学的创造水平就高于A和B。

## (二) 培养学生广泛的艺术兴趣

一名舞蹈家要想拥有多方面的才能,就需增强艺术领域的广泛兴趣。我们知道,音乐与舞蹈的关系密切,应该让孩子一进舞校就学钢琴,低班开设综合音乐感训练课,中班开设音乐欣赏课,高班开设舞剧音乐作品分析课。这对提高学生艺术素质的提高很有帮助,自然也能促进学习舞蹈的效果。还可以利用午休前、晚自习后半小时的业余时间播放音乐,让同学在作业完毕后,伴随着休息进入音乐世界,促进学生大脑两半球交替使用的功能,岂不是一举两得吗?

舞校还要与美术馆联姻,让同学们有较多机会欣赏优秀的美术作品,从静的画联想到动的舞蹈,还可举办舞台美术讲座,有兴趣者可组织业余舞美小组。

除此以外,还要把文学老师组织到创作活动中来,通过童话、诗歌、散文等学习,启发学生的舞蹈意象。既然《卖火柴的小姑娘》能编成优秀的儿童舞剧,那么儿童文学的宝库大着呢,不是都可以成为培育学生创造思维与创造力的用武之地吗?老师可以引发学生处处与舞蹈联系,事事想象舞蹈的意境,这是一种专业的定向注意,文艺心理学把它叫做创作的职业敏感性。这种敏感性要从小培育,久而久之,同学们在这方面的感知觉能力,想象能力和创造能力就会逐渐发展和提高。这是文艺工作者非常可贵的心理素质。

为什么过去舞校毕业生抽象思维远远落后于形象思维呢?固然,舞蹈是视觉艺术,会促使学生形象思维较为发达,而另一主要原因则是教师往往越俎代庖,



把比较、分析、判断、推理的工作都揽在自己手中,然后自己苦思冥想,把抽象思维的成果简单地灌输给学生,叫学生照办。这样等于教师剥夺了学生训练抽象思维的机会。教育家叶圣陶先生有句名言“教是为了不教”,而越俎代庖式的教学方法,则永远达不到“不教”的目的。

### (三) 鼓励学生创造的胆识

一些学生没有创作的欲望和创作的勇气,甚至表示:“我只要学会老师教的动作就满足了,我没有想到过要创作什么。”这些现状似乎是源于学生的惰性,实质上是传统教官一贯“注入式”、“填鸭式”教学的后果,把儿童的创造欲望压抑了。生理学家和心理学家研究证明,迄今为止,人类大脑的功能只运用了1/5,其他4/5的潜力还没有开发出来。那么鼓励学生创造的胆识,正是开发这4/5大脑功能的好途径。

除此以外,培养创造的意识 and 意志也十分重要。创造的历程并不是一直伴随着鲜花和掌声的,相反,它是艰苦的探索。它不可避免地会遇到挫折和失败,哪一位科学家和艺术家没有品尝过其中的甘苦呢?少年儿童往往急于求成,对困难估计不足,患得患失。这是创造道路上的拦路虎。老师始终要为创造者擂鼓助战,当学生遇到困难时,要提供援助;当学生暂时失败时,要帮助他们总结经验教训以利再战;当学生获得成功时,要提醒其保持清醒头脑;当学生取得成果时,要提出新的奋斗目标,让同学们永远保持创造的热忱,点燃创造的火花。

### (四) 热爱创造型的学生

殷切期待学生成才,这是老师们的共同心愿。“桃李杯”舞蹈比赛更为集中地体现了这种心愿。尽管创造型的学生在成才行列中层次比较高,但是在课堂教学中不一定所有的老师都喜欢这些学生。德国心理学家海纳德指出“创造型学生在班集体中往往不受欢迎,因为他们的思路、行为方式与传统教育的模式格格不入”。现在的教师或多或少地受到传统教育模式的影响,因此很容易用旧框框去套学生的思维方式和行为方式,难免格格不入。不少教师讨厌质疑问难的学生,认为他们“思路不正”、“怪僻”、“没教养”。传统教育要求学生一条思路、一个模式,而思维活跃、联想广泛的学生免不了要“出格”,因而被视为“顽童”。

艺术领域的课程回旋的余地比较大,它不像数理课那么严谨。但是处在传统教育模式影响仍很深远的时代里,艺术教育也逃脱不了“家长制”、“一言堂”的束缚,对于某些有独立见解的学生,教师不是抱欢迎的态度,或采用谆谆善导的方



法,而是简单地斥学生为“顶牛”、“歪才”,所以使这些学生受到冷落,这种实例屡见不鲜。因此,老师要热爱创造型的学生,要善于发现人才,爱护人才,积极培养人才。

### 思考题

1. 试述一般思维的概念与分类。
2. 试述舞蹈思维的概念与种类。
3. 舞蹈思维的动作表象有哪几种,各有何作用?
4. 舞蹈动作思维与舞蹈形象思维有何不同?
5. 舞蹈抽象思维与艺术概括在创作中有何作用?
6. 试述舞蹈思维的具体过程。
7. 如何培养舞蹈演员的创造力?
8. 如何培养舞蹈编导的创造力?

### 参考文献

1. 彭吉象:《艺术学概论》,北京大学出版社 1994 年版。
2. 胡尔岩:《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社 1998 年版。
3. 金开诚:《文艺心理学详解词典》,北京大学出版社 1992 年版。
4. 黄明珠:《中国舞蹈鉴赏指南》,上海音乐出版社 1999 年版。
5. 赵明:《创作随想》,《舞蹈》2001 年第 1 期。
6. 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版。
7. 吕艺生:《论贾作光的舞蹈艺术思想》,《北京舞蹈学院学报》2001 年第 1 期。
8. 于平:《论贾作光的舞蹈艺术思想》,《北京舞蹈学院学报》2001 年第 1 期。
9. 车宏生:《心理学基础》,教育科学出版社 2002 年版。
10. 金开诚:《文艺心理学概论》,北京大学出版社 2000 年版。
11. 赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社 1989 年版。
12. 章东新:《对舞蹈编导思维特征的思考》,《北京舞蹈学院学报》2000 年第 2 期。



## 第四章 舞蹈意象与艺术想象

### 第一节 从思维与想象的关系谈起

在现代心理学中,想象与思维是两个不同的概念。它们既有区别又有联系,如前所述,思维是人脑对客观事物本质属性或共性的间接、概括的反映;而想象却是人脑对记忆表象加工改造创造出新形象的心理过程。想象与形象思维有点类似,它们似乎都要借助记忆表象这个心理中介物,并且都具有间接性特征。但是,思维的过程、结果都是确定的、必然的和有限的,而想象的过程、结果却是不确定的、或然的和无限的。也就是说,思维过程概括或推导出来的是事物的必然结果,而想象过程创造出来的却是不确定的东西;思维需要对情况有一个确定性的了解和把握,而想象却可以在情况不确定的情况下展开和进行;思维是指向过去和现在的确定性,而想象却是指向未来的和未知的不确定性。由此看来,想象比思维更接近不确定的世界。因为我们生活的这个世界是不确定的、或然的和无限的,这就需要通过想象来补充、丰富和完善。因此,牛顿的经典物理学的决定论只能适合感觉和思维的内容与形式,而不能解决和处理诸如想象这种更高级的心理现象,对于想象这种心理现象,只能运用现代物理学的方法来探索这种“无规则运动”、“测不准现象”和“或然性”。

爱因斯坦说:“想象力比知识更重要,因为知识是有限的,而想象力却概括着世界上的一切,推动着进步,并且是知识进化的源泉。”法国著名物理学家彭加勒也认为:“纯逻辑永远也不可能产生出新东西,只能同义反复,任何科学创造都不可能从纯推理中产生。只有这些真正具有超前意识的科学家才能领悟到想象力的重要性,并笃信在关键时刻艺术想象力能帮他们的大忙。”

一切科学创造和艺术创作,都与人的想象活动关系密切。想象是人类独有的。想象不仅高于感觉、知觉和表象(感性认识),而且也高于记忆、思维或抽象(理性认识),想象是一种悟性、灵性和创造性潜能。另外,本书还将阐明,思维是





智力的核心,左脑(额叶)是智力的中枢,而想象才是创造力的核心,右脑(额叶)才是想象力和创造力的高级中枢。

关于思维和想象的关系(区别与联系),多数心理学家都没有涉及和说明,绝大多数文学家、艺术家和文艺心理学专家也都是把二者混为一谈或是不加区分的,至少他们是把形象思维和想象混为一谈的。但是,在心理学界,多数心理学家也还是认识到想象比思维更高级或把想象放在思维之后并与创造力联系在一起来讲的(如黄希庭教授的《普通心理学》)。前苏联著名心理学家彼得罗夫斯基主编的《普通心理学》一书涉及了“想象与思维区别”的研究<sup>①</sup>。在该书中,彼得罗夫斯基认为:人类劳动与动物本能行为的根本区别就在于人能借助想象力产生预期结果的表象,任何劳动过程必然包括想象。他说,想象是艺术、设计、科学、文学、音乐以及任何创造性活动的一个必要方面,想象是人的创造活动的一个必要因素,它表现在构成劳动产物的形象上,而且保证在问题情境具有不明确性的情况下制定行为程序,同时,想象可能是创造这样一种形象的手段。

他还认为,尽管想象也像思维一样是在问题情境中,即在必须探索新的解决办法时产生的,它也像思维一样是由个人的需要所推动的。但是,在需要得到满足的实际过程之前可能有的需要应在幻想或想象中获得满足,即产生有关这些需要能够得到满足的情境的生动的和鲜明的表象,在想象过程中出现的超前反映是以想象表象的形式和鲜明表象的形式产生的,而思维过程中的超前反映是通过运用能够间接概括世界的概念而进行的。

因此,在促使活动开始的问题情境中存在着关于活动结果意识的两种超前系统:组织起来的表象系统(意象)和组织起来的概念系统(意念或理念)。表象重组的可能性、意象性及其不确定性是想象的基础,概念重新组合的可能性是思维的基础。

在仔细考察思维与想象的相似性和差别时,还必须注意到,问题情境的不明确性可能是一个重要问题。如果问题的原始材料是已知的,那么解决问题的进程主要服从于思维规律。当问题的情境具有很大的不明确性,很难对原始材料进行精确的分析时,在这种情况下想象的机制在起作用。例如,在文学创作中,当作家以想象跟踪自己作品主角的命运时,想象将起着重大的作用。他必须对付比设计

<sup>①</sup> [苏]彼得罗夫斯基:《普通心理学》,人民教育出版社1981年版,第373—375页。



师或工程师更大的不明确性,因为人的心理和行为的规律比物理规律复杂得多,对它们的了解也更少。

由此我们得出一个结论,即想象是在情境非常不明确性的情况下发生作用的。情境越是习以为常,越是清楚明确,它为想象力提供的活动场所就越小。显然,对于那种基本规律已揭示出来的现象领域,没有必要再发挥想象的功能。与此相反,只有在情境材料极为粗略,借助思维很难得出答案时,想象才会充分表现出它的力量。

想象力能使人“跳过”某些思维阶段,依然想象出最终的结果。但是,这样解决问题也有其不足,如想象拟定的解决途径往往不够明确,不很严格。然而,人在具有信息不充分的环境中生存和行动的必要性使他产生了想象的机制。因为在我们周围的世界中始终存在尚未明确的领域,所以想象的机制总是有益的。

由此可见,想象具有超越性、或然性、无限性、不确定性和替代性,而思维却具有一定的现实性、必然性、有限性、确定性和不可替代性;同时,思维和想象这两种不同的性质的东西决定了思维主要指向现在和现实,想象却主要指向未来和理想,而记忆和回忆则是指向过去的一种心理现象。因此,感觉是感性的,思维是理性的,而想象却是悟性的。艺术的本质是想象,想象的本质是未来,艺术是对现实的超越,对未来的憧憬,艺术是指向未来的一种审美理想,是超越现实的非现实,是作家、艺术家编织的虚幻的“梦”。

## 第二节 从感觉到表象:记忆表象

### 一、再谈表象的概念

表象是客观事物外表形象通过感知觉在大脑中留下的印象,严格地说,这个概念在普通心理学中主要是指记忆表象,现代心理学又称之为感觉后像(事实上,后像只是表象的最初形态和阶段,并非表象的主要内容与内涵)。现在看来,表象不仅是舞蹈思维的材料,而且还是舞蹈意象和艺术想象的材料。

关于表象的概念,在上一章中我们已经讲过,金开诚先生曾经为了避免人们对“表象”一词容易产生的误解(即把表象看成是外在事物的表面形象等)而提出了“象念”的概念,这是很有意义和价值的。无独有偶,我国著名心理学家黄希庭



在他的新版《心理学导论》一书中干脆把表象称为“心象”,并用“心象”一词来命名想象这一章。<sup>①</sup>与其再创造这两个比较生僻也难以流行和应用的新概念,倒不如使用“意象”一词来取代表象,尽管意象一词在美学上早已使用或经常使用,但这个概念至少还没有在更大范围内约定俗成。由于意象属于意识,意象就是意识中事物的形象,因此,我们就可以把这里的表象或记忆表象称为初级意象,而把后面讲的想象表象称为高级意象,美学上常称为审美意象。

表象与感觉的关系十分密切,与艺术和美的关系更为密切。从表面上看,表象与艺术及美的关系密切的原因在于表象是感性的,艺术和美也是感性的,他们都与感觉有关,因此,美学在最早创立时就是被定义为研究感觉或感性的科学。但从本质上看,表象与艺术及美的关系密切的原因并不是在于表象的感性因素,而是在于表象能够进一步发展为想象和意象,而想象和意象与艺术和美的关系更为密切,甚至于这正是艺术和美的本质。由此看来,人们对记忆表象和客观世界的感觉只是一种自然的感觉,至多算是一种自然美,这并不是艺术和美学的研究对象,而人们对想象和意象的感觉才是一种高级感觉,这种感觉才是属于美感 and 艺术美的范畴,这才是艺术和美学的研究对象。

在现代哲学理论与流派中,现象学之所以对艺术和美学具有重要影响与意义,是因为现象学研究的现象并不是客观世界的现象(这是物理学和自然科学的研究对象),而是人的心理现象和精神现象。因此可以说,现象学就是研究表象、想象、意象和显象的科学或哲学(自然也就必然涉及艺术和美学,其中显象是指从记忆表象到想象表象即意象及其外化为艺术形象的心理过程)。所以,现象学又可称为表象学、意象学、想象学、显象学、心理学、精神现象学、心理现象学或想象心理学。

在现代心理学中,表象一般分为两大类:一类叫记忆表象或知觉表象,这是通过人的感觉和知觉在记忆中的留下来的事物形象,它有客观性、现实性、具体性、具象性和必然性,在艺术创作和美学中,也常称为“具象”;另一类表象叫想象表象,这是人通过想象即对记忆表象进行加工改造而创造出来的新形象,这个新形象即想象表象在艺术创作和美学中又叫意象,意象又可分为再造意象和创造意象两种。意象或想象表象与记忆表象不同,记忆表象的来源是感觉和知觉,是

<sup>①</sup> 黄希庭:《心理学导论》,人民教育出版社2000年版,第293页。



客观和现实 ;而意象或想象表象的来源却是想象和创造、灵感和梦境、主观和心灵 ,表象是感性认识向理性认识过渡的中介与桥梁 ,是现实世界向艺术世界过渡的中介与桥梁。由于想象与表象的这种密切关系 ,所以 ,我们有必要在本章继续对表象进行更加详细的探讨。

下面我们就从普通心理学和艺术心理学的角度来分析和探讨表象的种类及其在艺术创作中的作用。这里我们先谈谈记忆表象问题。

## 二、记忆表象的性质与特征 :感性确定性

表象是个体曾经感知过而现在不在感知范围中的事物的形象反映 ,是感性认识的高级阶段。从认识活动的角度来看 ,感性心理活动主要是感觉、知觉和表象的形成。艺术创作过程可分为感觉经验阶段、创作想象阶段、意象外化阶段三个环节 ,其中创作想象阶段是艺术创作的中心环节。感知觉在创作阶段可以不起作用(创作时甚至闭目塞听 ,不用感觉)。因为感觉和知觉都是依赖于客观事物的 ,都具有一种客观性和必然性。艺术家在创作阶段 ,头脑中活动的虽是感知过的事物形象 ,但由于已脱离了对这些事物直接感知的范围 ,因此实际上活动着的是记忆表象 ,而不是感觉和知觉。

例如写生 ,画家首先是通过视觉对客观景物进行观察 ,然后离开感觉形成表象 ,并对表象进行加工创造出新形象。当画家举目观物之时 ,他固然能产生对景物的知觉 ,而当他低下头来落笔作画时 ,由于眼光已经转而落在画幅上 ,所以他那对景物形象的知觉也已变成一种记忆。感觉、知觉的实际内容都有赖于客观刺激物所固有的真实属性(必然性) ,无法进行有意的加工和改造。知觉的产生固然可以受到原有经验及需要、情感等主观因素的影响 ,但这些都是感知者在一定的心理定势的基础上自然产生的 ,而不可能是自觉的、自由的和或然的。但是任何艺术形象的创作都是一种新的创造 ,需要有意地对表现为心理形态的原材料进行加工改造 ;感觉、知觉既然不能被有意地加工改造 ,所以便不能直接成为构思的材料。

由此可见 ,创作构思中属于认识方面的感性心理活动主要是表象的活动。表象是艺术构思中进行加工改造的直接心理材料。

记忆表象主要有以下几个重要特征 :

1. 形象性。这一特点标志着表象与概念的根本区别。概念是以符号为载体



的对客观事物的概括和抽象的反映,它虽然同表象一样可以不依赖于客观事物的直接刺激而保存在心理中并成为抽象思维的材料,但因为没有形象性,所以无法在艺术创作中直接派生出形象。而表象则因为有形象性,所以在艺术构思中形成的艺术形象乃是表象运动的直接成果。

2. 具象性(具象概括性)。表象具有具象性,但这个具象既不同于客观现象,也不同于感觉知觉,而是对客观形象和感知形象的一种初步概括,即表象具有一定的概括性,但是这个概括不同于思维和概念的抽象概括,而是一种具象概括。例如,在人脑中关于“树”的表象,这个表象只是“树”的一般特征和典型形象特征,而不是任何一棵具体的树。表象的概括性在人类认识活动中有很大的作用,具体说来就是举一反三。表象的概括性对于文艺创作很有意义,它使得创作者致力于再现事物的特征,因为只有这样,创作者和欣赏者才都能根据表象来认知:创作中所再现的确为某种或某一事物,而非其他事物。所以画人不需要把头发一根根都画出来,因为这不是特征之所在,无关乎认知,但却需要画出人的基本特征,因为人们需要借助头脑中代表这些特征的概括性表象来认知画中的形象是人。

3. 必然性(或确定性)。由于记忆表象受客观事物的影响和左右,受感觉和知觉的限制,因此记忆表象具有一定的客观性、现实性、真实性、确定性和被动性等特征,也就是说,记忆表象是不自由的或很难超越现实制约和限制的。萨特在《想象心理学》论述了的记忆表象的两大特征:(1)表象是一种主观印象(属于意识,萨特还在此印证了休谟关于印象与观念的划分,即那些最为有力而带有强制性进来的知觉,我们可以称之为印象,而观念则是这些知觉表象在思维和推理中的或然意象);(2)表象是一种近似观察的现象(近似感知当前事物的直接的感性认识)。

### 三、记忆表象的种类及其在艺术创作中的作用

记忆表象可以根据感觉器官的不同进一步分为以下几种:视觉表象、听觉表象、动觉表象、静觉表象和肤觉表象等。

视觉表象是客观事物的空间形态在人脑中的映像。客观事物的空间形态是通过可见光反射到人脑中而引起人的感觉的,这种感觉就是视觉。光是一种电磁波,光又具有波粒二象性,光的强度决定视觉的亮度,光的频率决定视觉的颜色。



感觉是知觉的基础,知觉是表象的基础,因此,人脑中的视觉表象是通过视知觉形成的,其中主要包括大小知觉表象、形状知觉表象、距离知觉表象和颜色知觉表象等。人脑中的记忆表象大约有80%是来自视觉的表象,视觉表象无论是对艺术创作或是对艺术欣赏都具有重要的作用。

听觉表象是客观事物的声音特征在人脑中的映像。听觉表象主要包括音响表象、音高表象、音色表象等。声音的存在形式是时间,一般情况下,人们常常把时间分为过去、现在和未来三个时态。听觉表象似乎只是人对事物过去时间特征的反映,其实,听觉反映的主要是现在时间特性。根据德国著名心理学家波佩尔的最新研究,现在并不是过去和将来这个连续时间概念上的一个没有长度单位的分界点,而是只有大约3秒钟时限的意识时间结构,因此,节拍和韵律的时限不能超出这个时间,否则,这个时间结构就会解体,听觉经验就不能适应。这个作为“现在”的时限正是现代心理学发现的短时记忆或工作记忆的时限,同时,作为“现在”这个时限的容量正是那个神秘的数字:7±2(单位是组块),而且,作为“现在”(包括所有感觉和意识)的心理机制都是以时间为基础的声音表象,而不是以空间为基础的视觉表象,例如,我们看书实际上是在读书(在心中用内部语言默读),我们思考或写作实际上也是在心中用内部语言说话。由此看来,声音和时间对人的意义似乎比形象和空间还要大得多。

动觉表象是人脑对自己身体运动状态的映像。身体的运动刺激了肌肉里的肌梭、肌腱里的腱梭和关节里的关节小体,这三个动觉感受器就把动觉信息(神经电)传导到大脑皮层本体感觉中枢,从而形成动觉表象。动觉表象主要包括身体运动的速度表象、力度表象、幅度表象和位置表象等。

静觉表象是人的小脑对身体运动方向和状态的映像。静觉又叫平衡觉,其感受器是耳窝里的三根半规管。

肤觉表象的内容也很丰富,主要包括触摸觉和温度觉等。

记忆表象在艺术创作中的作用主要表现在艺术创作都是在上述记忆表象基础上并对这些记忆表象进行的加工改造。例如,唐朝诗人马致远《天净沙·秋思》就是最典型的一例,诗句如下:

枯藤老树昏鸦,(枯藤、老树、昏鸦都是视觉表象的罗列与再现)

小桥流水人家,(小桥、流水、人家也是视觉表象,其中流水包含听觉表象)

古道西风瘦马。(古道:视觉表象;西风:听觉表象和肤觉表象;瘦马:视觉表象)





夕阳西下(视觉表象和肤觉表象)

断肠人在天涯。(断肠人是想象出来的,天涯是无限的,均为视觉意象和想象表象——意境)

这首诗,从表面上看,好像只是表象的罗列和“堆砌”,然而表象的罗列和“堆砌”又怎么能够成为一首诗呢?这是因为诗就是需要表象的罗列与“堆砌”,不过,仅仅是表象的罗列与“堆砌”还是不够的,因为表象罗列的目的在于引起想象并通过想象产生意象和意境。

舞蹈是一门综合性艺术,它需要显明稳定的视觉表象,清晰可觉察的动觉表象和能够诱发舞蹈动作和舞蹈意境的听觉表象。事实上不论舞蹈编导、演员、教员和学员都是自觉地或不自觉地在应用表象进行创作、排练、演出和教学的。舞蹈编导能够根据一些文学资料或图像记载编出绚丽多彩、情节动人的舞蹈节目或舞剧也都是充分运用表象的结果。各门专业的艺术家之所以成为本专业的佼佼者,就是由于他们头脑中储备着在本专业占特殊优势的表象。他们可以在大量记忆表象的基础上进行提炼、改组和创新,从而产生各种优秀的艺术作品。可见,表象是所有艺术家进行形象思维的主要依据,运用表象是把感性认识提高到理性认识的必由之路。如果我们对表象的作用有较好的认识和理解的话,运用它的自觉性就会高些,实践的效果也会好些。

### 第三节 从表象到想象:想象表象(意象)

#### 一、想象的概念与种类

想象是指人脑对记忆表象加工改造创造出新形象的心理过程。根据想象产生的随意性,想象可以分为无意想象和有意想象两种;根据想象的新颖性、独立性和创造性,又可以把想象划分为再造想象和创造想象两种。

1. 无意想象。无意想象是指人在无意识情况下,既无预定目的、也不需要做出任何意志努力的想象活动,梦和灵感都是属于无意想象。由于无意想象是一种自发的表象活动,因此不能直接作用于文艺创作,但无意想象往往能成为引发创作冲动或灵感的契机,这种契机一出现,创作者就可以立即把无意想象转变为有意的,使它们发挥巨大的作用。例如梦和灵感对艺术创作都有一定意义和作用,





尽管这些新奇形象无法事先预料和把握,但却可以在醒来或事后立即将其纳入创作构思,从而把无意想象转变为有意想象。另外,文艺创作在刻画人物心理时往往要描写人物的无意想象,而这种描写又总要参照作者本人的心理活动经验,因此,作者所经历过的一些无意想象的经验对创作还是有用的,只是这种无意想象要在艺术构思的过程中变为有意想象。

2. 有意想象。这是一种按照一定的目的并做出一定的意志努力的想象活动,是一种自觉的表象运动。有意想象对于一切人类劳动都具有重要意义,因为人类劳动与动物本能的根本区别就在于“劳动过程结束时得到的结果,已经在劳动过程开始时,存在于劳动者的观念中”(马克思语)。文艺创作是一种产生精神产品的创造性劳动,当然离不开有意想象。由于文艺创作致力于艺术形象的创造,而有意想象的直接成果就是创造新形象,因此有意想象在文艺创作中尤其具有重要的作用,可以说艺术形象从根本上说是通过有意想象创造出来的。

3. 再造想象。再造想象是依据语言的描述或图样、符号、标记等的示意,在头脑中再造出相应的新形象的心理过程。借助于再造想象,我们能重现别人所感受到的或所创造出来的事物,这就有助于理解别人的经验和创造,设想别人的状态和处境,促进相互了解,也有助于吸取别人的经验,丰富自己的感性知识和生活经验。借助再造想象,还能形象地接受从未感知过或者无法感知的事物,如历史人物、异国风光、神话故事等,从而开阔眼界,丰富和充实主观世界。文艺欣赏主要属于再造想象,演员的表演尽管具有一定的创造想象成分,但按其基本类型来说也属于再造想象,因为演员必须根据剧本的规定来创造人物形象。

4. 创造想象。创造想象是指不依据现成的描述,在头脑中独立地形成新形象的心理过程,也就是人对头脑中的记忆表象(原型)进行加工改造创造出完全新颖、独创的新形象的心理过程。创造想象是人类最高级的心理活动和心理现象,科学发明和文艺创作都离不开创造想象。但与科学家的创造想象相比,艺术家的创造想象具有更大的虚构性,并且渗透着创作者的主体感情。正因为如此,古今中外的文艺理论和美学著作,都把创造想象看成是文艺创作的重要问题。艺术想象是文艺创作过程中最重要的心理机制,艺术家如果不借助艺术想象,就无法进行艺术概括,就无法形成意象及创造艺术形象。康德说:“想象力是一个创造性的认识功能”,“审美意象是一种想象力所形成的形象显现”。黑格尔指出:“最杰出的艺术本领就是想象”,“艺术作品既然是由心灵产生出来的,它就需要一种



主体的创造活动——这种创造活动就是艺术家的想象”。

## 二、想象表象的概念与特征 :意象超越性

想象是指人脑对记忆表象加工改造创造出新形象的心理过程,这个新形象在现代心理学中就叫想象表象,也就是美学、艺术学和艺术心理学所说的意象或艺术形象。这个表象是不同于上述记忆表象的新形象的,记忆表象来源于感觉,具有客观性,而想象表象却是人创造出来的新形象,这是客观世界没有的东西。想象表象具有超现实性或非现实性,本书称为超越性。如“美人鱼”、“九头鸟”、“狮身人面像”、“孙悟空”以及《睡美人》和《天鹅湖》中的艺术形象等都是现实世界没有的,它们都是超越现实的非现实。也许有人会说,只有神话、童话和浪漫主义文学才需要想象,才是非现实的,而现实主义或写实文学似乎与想象无关。其实,无论是浪漫主义作品或是现实主义作品,它们都是想象的产物,都是非现实的意象或艺术形象,都不是真实的客观事物本身,也不是客观现实的简单复写。文学艺术只是用形象、表象和想象来反映历史、现实和未来(理想)的意识形态,意识形态本身就是高于社会(物质)存在和社会现实的东西。

想象表象即意象的基本特征主要表现在以下几个方面:

1. 可塑性。表象在人的头脑中不是凝固不变的,而是处于运动变化之中的,并具有可塑性。因此记忆者可以利用这一点并通过“有意想象”自觉地对表象进行加工改造,使头脑中形成新的“想象表象”。这种可塑性使表象成为构想艺术形象的最理想而适当的材料。创作者正是充分运用表象的可塑性并通过活跃的想象力来创造艺术形象的。

2. 间接性。记忆表象只能通过直接的感知来获得,而想象表象却可以通过间接的途径来获得,这与感知觉只能产生于对客观事物的直接感受很不相同。人们听故事,看小说,或听人讲述种种事物与景观,都有可能头脑中形成一定的表象,这种表象实际是人们进行了“再造想象”的结果。表象可以通过间接途径获得,这一特点对文艺创作也很有意义,因为直接生活经验对创作来说固然重要,但文艺创作仅靠直接生活经验而创作出来的情况是极为少见的,甚至是不可能的;文艺创作总要在不同程度上借助于间接生活经验的“协作”,而间接生活经验所起的重要作用之一,就是它提供了丰富的间接表象,这种表象总是作为个体所掌握的文化知识的一种有机成分储存在人的头脑里,在各种认识和创造活动中



发挥作用。

3. 超越性。超越性是想象表象的主要特征,因为只有想象表象才能超越现实、超越自我、超越时空的限制与制约,并表现为自由、创造和或然性。

### 三、创造想象的方法与舞蹈创作

在艺术创作过程中,通过创造想象产生新形象的常用方法有:

1. 粘合。粘合是形成新形象的一个较为简单而又有效的手段,这是把两种或两种以上的事物形象粘合在一起的创作方法。例如《鱼美人》、《天鹅湖》、《鹰》和《大雁》等舞蹈作品都是人体形象与动物形象的粘合。粘合是比较简单的组合方式,它是从不同表象中抽取(分解)某些成分进行组合,形成一个新的形象。粘合在古代神话、传说和文学作品中用得较多。现代舞蹈艺术也常常采用这种想象方法。

2. 夸张。把某一物象的某种性质或它与其他事物的关系突出起来,使之变形,就会产生新的形象。在古代神话中,往往用这种手段进行奇特的创造想象,塑造出腾云驾雾、上天入地、飞仙行空、鬼怪出没、灵禽异兽、琅花瑶草等种种怪异现象;佛教中的千手观音菩萨就是最典型的夸张想象;舞蹈《春之风》产生的视觉效果就运用了夸张的艺术想象手法(图4-1)。在近代,这种超现实想象则经常突破自然事物的樊篱,大量运用现实的事实来作非现实的分解与综合,或对现实事物的形象作出严重的变形。

3. 原型启发。列夫·托尔斯泰在塑造《战争与和平》的主人公娜塔莎·罗斯托娃的艺术形象时,就是用



图4-1 《春之风》



他的妻子索尼娅和他妻子的妹妹塔尼娅作为原型,将她们“打碎”后,再联合成统一的、独特的新形象。舞蹈《鹰》的创作、《孔雀舞》的创作、《金蛇狂舞》的创作都运用了这种原型启发的创作方法。原型启发是从已知的事物、对象、现象想到与其有关的其他的事物、对象、现象,并将它们联系起来。联想把艺术家脑子里储存的丰富而零散的表象聚合为完整的艺术形象,以表达深刻的意蕴。“不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。”这二月春风与剪刀,本属两个不同类的对象,但在人的生活经验中,春风催柳叶,恰似剪刀裁布匹,贺知章将二者联系起来,写出了生气盎然的初春景象。“荷叶罗裙一色裁,芙蓉向脸两边开。”荷叶与罗裙,芙蓉与人面,在色调与美丽这两点上相类似,诗人王昌龄抓住了这种类似性,产生了联想,以自然、质朴的诗句描绘出采莲女争先恐后地进入莲池的生动画面。文学中的比喻、象征、拟人化,从心理的角度看,都是联想。上述联想的事例证实了艺术家善于表象迁移,即善于在不同的表象中发觉类同,并将它们联系在一起。

4. 典型塑造。严格地说,这里的典型塑造并不完全属于艺术想象的内容与范畴,而是与艺术思维关系密切,因为典型既具有特殊性,又具有普遍性和共性。这个普遍性和共性是通过艺术思维对各种同类事物进行分析综合、具象概括出来的,这个综合概括不是抽象思维的综合概括,而是形象思维的综合概括,即所谓的形象概括或艺术概括。通过这种综合与概括出来的事物新形象就是一种艺术典型。关于这种典型的特殊性,就需要艺术想象来完成,因为这种艺术典型必然包含着加工改造和创造成分,而绝不是一类事物机械的综合与概括。由此看来,艺术概括不仅与形象思维有关,而且还主要与艺术想象有关,特别是它的特殊性更与艺术想象有关。同时艺术概括作为一种形象概括,它主要是通过感觉、表象和情感引起的艺术想象来实现的。鲁迅创作的阿Q、孔乙己、祥林嫂等艺术形象都是运用典型概括来完成的,这些艺术形象既具有普遍性,又具有特殊性。因此,典型塑造既属于艺术思维,又属于艺术想象。典型化,这是从分散的众多表象中分解出有用的成分,进行有机的综合,从而形成一个完整独特的形象。例如鲁迅说他创造的人物,“往往嘴在浙江,脸在北京,衣服在山西,是一个拼凑起来的脚色”。典型化这种想象方式证实了艺术家富有“格式塔”整体完形的创造心理。艺术家创造一个人物(无论是绘画、雕塑,还是舞蹈创作),之所以能够从众多的表象中分解、抽取他所需要的部分进行综合,首先在于他有一个关于那个人物的完形的观念。



由于典型是艺术创作最重要和最常见的手法,所以,下面我们就着重加以讨论。

首先,典型一词有下面三种含义:(1)具有代表性的人物或事件;(2)形容具有代表性的意思;(3)文学艺术作品中用艺术概括的手法,表现出人的某种社会特征的艺术形象,它既表现了人的一定的共性特征,同时也具有鲜明的个性特征。由此看来,典型是艺术家用来概括现实生活、创造典型艺术形象的一种特殊形式。艺术家在表现现实生活中个别事物时,总是要通过对同类许多事物,甚至一切事物的共同特征和特点进行归纳概括,从而在自己的头脑中创造出典型的艺术形象。这种通过个别事物创造典型艺术形象所作的全部概括,就叫做典型化。在典型化过程中,艺术家要从自己所关心的大量个别事物中把它们共同具有的最有代表性的特性和特点抽取出来,加以高度的概括、精致的提炼,最后集中到一个事物上,使之比现实中存在的事物表现得更高,使它的特性和特点表现得更鲜明、更突出、更有代表性,即更具有典型性。在典型化过程中,感性因素和理性因素是辩证统一的,其中感性因素就是指艺术家的表象活动,这个活动主要包括一个表象和另一个表象的融合,一个表象的特性和特点给另一个表象的特性和特点以补充,一个表象和另一个表象的比较和综合等。在典型化过程中所创造的典型艺术形象中的典型性,一方面,由于其中概括着大量同类个别事物共同具有的最有代表性的特性和特点,所以具有一般性;另一方面,由于这些特征和特点是概括地集中和凝结在单一的、个别的事物上,所以它又具有个别性。由此可见,典型性是一般性和个别性、共同性和个性的辩证统一。典型化是概括化和个性化的辩证统一。

其次,典型在艺术创作中主要表现为塑造典型人物。典型人物是艺术家通过典型化的创作方法在作品中所创造的典型人物形象。典型人物形象是在大量的、丰富的感觉和表象基础上,通过思维和想象进行的分析和综合、抽象和概括、比较和选择的创造活动创造出来的。典型人物的典型性既包含着同类人物所共同具有的最有代表性的一般特征,也包含着单个人所特有的最鲜明的个性特征。典型人物的个性可以反映共性和一般性,因为事物的共性和一般性都寓于个性之中,人的一切共性都存在于任何一个人身上,也存在于艺术家创造的典型人物身上。

再次,典型人物主要表现为人物的典型性格。典型性格是艺术典型人物的性格特征,即某种类型的典型人物的性格特征。艺术典型形象是否刻画得成功取决





于性格刻画是否成功。每个艺术典型都有其特定的典型性格。人物的典型性格通过人物对环境和对人对己的态度和行为方式表现出来。因而对人物的典型性格的刻画,也是刻画其为人处世的态度和刻画其肖像(性格化的脸谱)、言语(性格化的语言)、表情和动作(性格化的表情和动作)。各种艺术在表现人物性格方面均有其特定的艺术手段和模式。典型性格是典型人物的心理特征,性格是内在的,行为方式是外在的。性格通过行为方式,通过对环境的各种反应得到表现,而什么样的人物在什么样的情境中有什么样的行为反应是由其性格特征决定的。因此,典型性格的刻画与表演贵在神似而不在形似。

#### 四、创造想象与创作灵感

没有灵感,就没有好的舞蹈,艺术灵感作为一种最富于创造性的心理状态,不仅是实际存在的客观事实,而且也是艺术创作中一种十分珍贵的精神现象。朱光潜在《文艺心理学》中说过:“作者在得到灵感时常超过自己平素的能力,平素他所不能做到的在灵感中他可以轻易地做到,凭借灵感的作品往往比纯粹艺术手腕的作品价值较高。灵感是创造思维过程中认识飞跃的心理现象,是人类思维活动中一种富有创造性和突发性的心理状态。灵感的产生,不是上帝的启示,神灵的恩赐,而是创作者对某一问题长期孜孜以求,苦思冥想努力之后的结果。正如周恩来指出:“作品的产生,可以是偶然得之。但是这种偶然得之是建筑在长期的生活和修养基础上的,这也是偶然性与必然性的辩证统一。”只有长期积累才会有偶然得之。头脑中长期积累的信息是孤立的、分散的,某些信息一旦在想象中产生了联系,思维活动就会进入一种异常顺利的状态,就会产生飞跃和升华<sup>①</sup>。

##### (一) 灵感的特点

舞蹈创作特别需要灵感,一个创作者没有创作激情,没有创作的冲动,他不可能创作出好的作品。舞蹈《飞向天堂的蝴蝶》充分体现了编导独具慧眼、别具一格的创作灵感,整个舞蹈用的是大家熟悉的音乐《梁祝》。过去在舞台上表现的《梁祝》多以双人舞出现,或伴群舞场面,但是《飞向天堂的蝴蝶》的编导却另辟途径。她用的形式不是双人舞,而是女子群舞,她表现的也不是特指的梁山伯和祝英台,而是演绎一部被压迫妇女可悲可泣的故事。一群女子在舞蹈,这个震撼力是

<sup>①</sup> 金开诚:《文艺心理学概论》,北京大学出版社2000年版,第324—331页。



双人舞不可比拟的。编导从另外一个视角来表现《梁祝》的主题和内涵,她把《梁祝》扩充、引深、发展了,更注重对人的“观照”,对生命的“观照”,使观众看到这个舞蹈时会产生很多的联想,感受会更深更强烈。这部作品可谓新、奇、绝,它来自编导者的创作灵感。

灵感使创作者思路通畅,想象活跃,反应灵敏,情绪饱满,因而从构思到外化都有一种酣畅顺适、得心应手之感,这就有利于创作的顺利进行并取得富有创造性的成果。那么,灵感有什么特点呢?

第一,灵感有突发性。这具体表现为创作者忽然产生创作的欲望和兴致,或在实际的创作中出现“瞬间的顿悟”。正因为灵感有突发性,所以是不可预期的,它的到来是不为意志所左右的,不会依照约定的日子和钟点迸发出来。

第二,灵感有暂时性。不仅创作心境的灵感状态来不可遏,去不可止,而且在灵感状态中所出现的有些思维成果也可能消失而难以复得。所以创作者对灵感所产生的东西总是非常珍惜,往往会急不可待地记下那突然想到的文辞、诗句、图象或旋律。

## (二) 灵感的性质与心理机制

一切创造活动的共同特征就是在客观事物之间进行联系及反联系,就个体内部的心理过程上看,灵感是意识领域中的旧的神经联系的突破与新的神经联系的建立。在创造思维的过程中,创造者的各种心理因素(感知、记忆、联想、想象、思维、情感、意志等)得到了相当协调的配合与发挥,大脑各中枢的兴奋与抑制正处于恰到好处的状态,那些正需要它发挥作用的潜沉细胞群突然被激活,整个意识中出现了符合特定创造要求的思路通畅,本来极难接通的思维“电路”因而突然接通,于是一些新的神经联系较为顺利地建立起来,概念与概念、道理与道理或表象与表象之间出现了新颖的串连与组合,这就是创造思维中的灵感现象,它使创造者的整个心理处于最佳状态。根据以上情况,人们就不难理解灵感为什么有突发性和暂时性的特点了。因为最佳心理状态是各种因素的恰当组合,但个体并不确切知道什么样的组合才是最恰当的,就算知道了,也由于各种心理因素无法完全控制,所以不能够按一定的模式来加以组合。这些心理因素处于持续的运动与调整之中,仅在各种因素都调整到一定的时候,才会忽然出现适合于特定创造要求的恰当组合。出现这样的组合之后,又由于各种心理因素还在继续运动,所以恰当的组合不久又失去其和谐与协调,灵感状态也随之消失。至于灵





感状态中所取得的创造成果为什么也有暂时性，则是因为它作为一种新建立的神经联系往往是不稳固的，思维“电路”的突然接通也可能因为其他因素的干预又重新“短路”。所以，灵感来临时一定要及时把握，如有的音乐家在灵感来时常将其乐谱写在衣袖上来把握“灵感”。

### （三）灵感的突现与表现

动机和情绪会反作用于认知过程。在高焦虑状态中也就谈不上灵感的显现。苏联戏剧大师斯坦尼斯拉夫斯基在排演《奥赛罗》时就有过这样的情况，他说，“我所能做的只是疯狂的紧张，精神和形体上失去了驾驭。没有节度，没有情操的控制，没有色调的安排……因此不得不把排演暂停几天，找个医生想点最好的补救方法。”演戏而至于要找医生看病，当然也就没什么灵感可言了。

灵感的显现是在艰苦持久的努力之后在非预定的情况下忽然到来的。从心理学的角度来解释，则要注意“优势兴奋灶”的形成及其所起的作用。苏联心理学家彼得罗夫斯基指出，在大脑中经常有一个占优势的、占统治的兴奋灶，它似乎把这时一切进入大脑中的兴奋都吸引过来。这就表现为个体能够大大提高专业性的敏感，能够有效地选择和加工一切有用的信息。灵感的产生显然是与这样的心理状态密切有关的，所谓“顿悟”往往是由于某个关键信息得到了准确的处理，某个关键的联系得到了准确的建立，从而使整个创作构思产生了质变与飞跃。如果没有长期的专业实践和当前的创作活动所制约的优势兴奋灶，没有由此而产生的对信息的敏感性，那么灵感是不会光临的。

《海浪》是贾作光创作的作品，该作品通过搏击风暴的海燕和波涛汹涌中的浪花形象展示了朝气蓬勃的青春力量，创作者采用大写意的手法，创造了“海燕与大海融为一体”的深邃意境，使整个舞蹈充满时代强者的博大情怀和昂扬风貌。这两个独舞既抽象又具体，在有限的舞台时空框架中创造了无以制约的艺术时空，摆脱了传统舞蹈模式，把民族精神和思想情感融于可视的舞蹈形象之中……为获取创作灵感，贾作光深入生活，到码头观察工人的劳动，观察大海。他的灵感来自两方面，一是他“早就有用舞蹈来表现海的意图，以海来抒发时代的情感，来讴歌祖国和人民”；一是粉碎“四人帮”，“文艺得到了解放”之后，他自己也“自由了，舞蹈的翅膀重又鼓动起来”。他对海浪的创作总结，实际上也是对自己全部创作的概括。他说，“我将哲理暗示在主题深邃的抽象之中，让人们去回味、联想。”他在作品中所做的“哲理暗示”，都不是抽象在生活本身的逻辑中，而



是抽象在肢体的运动当中。

## 第四节 从艺术想象到舞蹈意象 :再谈心理距离

### 一、从艺术想象到审美意象

由于想象以形象性为特征 ,并产生和创造出有关事物的新形象 ,所以它在文艺创作和文艺欣赏中具有重大的作用。艺术想象是文艺创作过程中最活跃的心理机能 ,也是产生心理距离的心理机制。作家如果不借助艺术想象 ,就无法进行艺术创作 ,无法创造艺术形象。艺术想象与科学想象有所不同。首先 ,艺术想象并不像科学想象那样是一个纯粹的认识反映过程。它不仅遵循一般的认识逻辑 ,而且遵循特殊的情感逻辑。当作家展开想象的翅膀时 ,他的心灵活动总有一股强大的内驱力和渗透力 ,这就是审美情感的作用。情感是艺术想象的动力 ,作家在艺术想象中总是以情取舍、以情贯通 ,以情渲染的。其次 ,艺术想象不像科学想象那样是一个尽量排除想象者主观因素影响的过程 ,恰恰相反 ,它在想象客观事物时必须熔铸进想象者主观的情志 ,必须加进自己的东西。再次 ,艺术想象不像科学想象那样仅仅把形象作为达到思维目的的手段 ,艺术想象必须始终不脱离形象。科学想象的结果可以是舍象取质 ,而艺术想象的结果则必须是造象显质。

艺术想象以记忆中保存的丰富表象为材料 ,以无数次的感知、大量的观察和丰富的经验为基础。由于原有的记忆表象具有很大的可塑性 ,因而作家可以纵情想象 ,打破它们 ,进行分解 ,并按照新的联系重新组合与建构 ,从而创造出新的形象 ,使新形因之而立 ,新质因之而生。想象离不开记忆、联想与推测。

艺术想象既是作家的一块可以自由驰骋的天地 ,但又必须“随心所欲不逾矩”。想象也是需要规范和定向的。作家的审美理想、艺术情趣和通篇构思 ,制约着作家对记忆中的原型表象与原型体验的分解和组合。艺术想象必须服从形象塑造的完整性、艺术格调的和谐性和审美思考的总体性 ,不可顾此失彼 ,不可任意横生枝节。

艺术想象是文学艺术的“魔杖”。它的作用突出地表现在艺术构思中。刘勰的《文心雕龙》把艺术想象称为“神思” ,说它是“驭文之首术 ,谋篇之大端”。想象并不是超现实作品的专利品。《西游记》中具有猴的特征和人的性格的孙悟空固



然是艺术想象的结晶;《红楼梦》中的贾宝玉之所以具有那么深广的人物意韵,也是由于作家进行了艺术想象和艺术概括。我们可以说,任何文艺创作都离不开艺术想象,没有艺术想象也就没有艺术世界。

艺术需要幻想,幻想是一种特殊形式的想象,这种想象总是指向未来,并和人们的愿望相结合,如科学幻想、艺术幻想、宗教幻想等。幻想有两种:积极的幻想和消极的幻想。积极的幻想指基本上符合现实生活发展要求的想象,它能够上升为理想,激励人们向往和追求未来。正是在这个意义上,列宁说:“幻想是极其可贵的品质。”消极的幻想指不切合实际的想象,它脱离现实,甚至歪曲现实,是一种借以求得感情上的虚假满足的空想。

幻想作为一种特殊形式的创造性想象,在文学艺术创作中起着重要的作用。特别是浪漫主义作品,往往以“奇幻夸诞”为特征,幻想的成分很重。文艺创作中的幻想应该做到“幻中有真”。例如蒲松龄的《聊斋志异》所写的花妖狐鬼都是幻想的产物,然而它们又都具有人性,颇能表现人生世相。浪漫主义艺术作品运用奇幻夸诞的形式,塑造超现的艺术形象,其成功之作也能深刻地揭示现实生活的本质。所以在我国的古代文艺理论中就有“天下极幻之事,乃极真之事;极幻之理,乃极真之理”的说法。例如舞蹈艺术的浪漫主义作品《天鹅湖》、《睡美人》和《仙女》等都是源于童话或神话故事的幻想。这类作品,其表现形式超越了客观再现的模式,是虚幻的甚至是怪异的,但其表现内容却是真实而深刻的。

“意象”一词早就见于我国古代的典籍。如《周易》就有“言不尽意”、“立象以尽意”之说。但真正把“意象”这个概念运用于文学理论之中的乃始于《文心雕龙》。从心理学的角度看,意象原是一种想象表象。朱光潜在《西方美学史》一书中说:“人凭感觉器官接触到外界事物,感觉神经就兴奋起来,把该事物的印象传到头脑里,就产生一种最基本的感性认识,叫做‘观念’、‘意象’或‘表象’。这种观念或印象储存在脑里就成为记忆,在适当时机可以复观。”美国文学批评家韦勒克在《文学理论》一书中说:“意象是一个既属于心理学,又属于文学研究的题目。”

审美意象作为孕育成熟的艺术形象,乃是主观之“意”与客观之“象”的结合,是一种心灵的创造。康德在《判断力批判》一书中指出:“审美意象是一种想象力所形成的形象显现。它从属于某一概念,但由于想象力的自由运用,它又丰富多样,很难找出它所表现的是某一确定的概念。这样,在思想上就增加了许多不可名言的东西,感情再使认识能力生动活泼起来,语言也就不仅是一种文字,而是



与精神(灵魂)紧密地联系在一起了。”这就是说,审美意象是在感知、认识、理解客观物象的基础上,由自由运用的想象力与生动活泼的情感活动共同造成的。意浓而象活的审美意象的形成过程,是一个由象生意、由意生象的循环上升过程,是想象力、理解力、情感力三者合力运动的过程。刘勰在《文心雕龙》的《比兴》篇和《神思》篇中所说的“触物圆览”、“拟容取心”、“神用象通,情变所孕”,也是讲审美意象是怎样形成的。<sup>①</sup>

本书在此研究舞蹈意象和艺术想象的问题,不可不读袁禾教授的《中国舞蹈意象论》,我认为,该书思维流畅、思想开阔、思想深邃、学术造诣深厚。该书就舞蹈意象与艺术想象的问题进行了如下论述。<sup>②</sup>

舞蹈的虚幻之象决定了想象在舞蹈的意象和意境的创作与欣赏中成为不可缺少的重要环节。而作为意象艺术,想象本身就是其中的重要特征。换言之,意象艺术是以想象为中心形成的。离开了充分、自由的想象,意象就不复存在。因为,想象是感觉被意识活动改造时的新形式,艺术家头脑中的东西,是其想象的创造物。艺术品中的意境和情感是艺术家创造出的想象性意境和想象性情感。苏珊·朗格为什么要说艺术创造的是某种“虚象”或“幻象”呢?为什么说绘画、雕塑创造“虚幻的空间”、音乐创造“虚幻的时间”、舞蹈创造“虚幻的力”、戏剧创造“虚幻的经验和历史”呢?其实,就因为音乐、舞蹈、绘画、雕塑、戏剧等作品,全是艺术想象的产物(当然,想象是以生活真实和现实客观感受为基础的)。想象构成了艺术感觉和理智之间的一种联系,是思维世界和纯心理经验世界相互沟通的交接点。正是凭借想象,才形成了意象艺术的“无画处皆成妙境”、“不着一字,尽得风流”。

在创作上,意象艺术追求“超以象外”、“似与不似”、“咫尺之图写百川之景”、“有限中出无限”。这些都要借助写意和虚拟手法才能实现,而写意和虚拟必然离不开想象。

在欣赏方面,作品的意象对于接受者来说,那“象外”的“象”、“意”是什么,那

<sup>①</sup> 金开诚:《文艺心理学详解辞典》,北京大学出版社1982年版。

<sup>②</sup> 袁禾:《中国舞蹈意象论》,文化艺术出版社1994年版,第86—97页。本书引用内容出自《中国舞蹈意象论》第九章中的一节。本书作为教材,在此感谢所有能为建构舞蹈心理学学科体系贡献一份力量的其他相关学科的作者。



“百川之景”在何处？那“有限”中又何以有“无限”？……诸如此类，也都需要依靠想象去感受、理解。关于这个问题，还可以联系比较西方的接受美学理论进行讨论。

艺术想象在舞蹈意象的创作和接受过程中所起的作用可以表现为舞蹈家在创造舞蹈意象时要经过的三个阶段：感性把握（捕捉情感）、知性抽象（凝聚情感）、理性具体（表现情感）。这三个阶段用人们常借用的郑板桥的话来讲就是“眼中之竹”、“胸中之竹”、“手中之竹”的过程。当舞蹈家在生活实践中捕捉到某种情感，有了“感觉”之后，便进入了创作的第一阶段——“眼中之竹”的直接观照和把握阶段，将收集到的素材和捕捉到的情感通过意识转变为观念，进行知性抽象，或者说把未加工的感觉变为想象，通过想象奠定舞蹈意象的心理模型——即进入了“胸中之竹”的阶段。“胸中之竹”的心理模型就是想象的创造物。它不仅是感觉方面的想象，而且是一种总体想象性经验，是得到舞蹈家主观意识修正后的物象。创作的最后阶段便是“手中之竹”的形成过程。这时，理性思维所依凭的材料自然已不是单纯感觉时的感受对象本身，而是那被意识制作后成为“胸中之竹”的东西。可见，想象是舞蹈创作过程中，从捕捉情感到营造意象的桥梁和纽带。

至于表演，同样也离不开想象。苏珊·朗格在其《情感与形式》中写道：“据我所知，还没有人肯定巴甫洛娃运用实际感觉到的虚弱和病态，来表演《天鹅之死》中慢慢衰竭下去的生命是最出色的，也没有人会提出在玛丽·维格曼上台前几分钟，告诉她一个可怕的消息，从而使她进入悲惨的《夜舞》中的角色。”“一个优秀的芭蕾舞大师，在要求女演员表现沮丧时，可能会说：‘想象一下，假如你最要好的朋友和你的男朋友私奔了，你当作何反应！’他恐怕绝不会一本正经地说：‘你的男朋友让我转告你：再会了，咱们各奔前程吧！’他也可能对一个要表演‘欢乐舞蹈’的文静、美丽的女演员说：‘你应该想象自己是在加利福尼亚度假，在棕榈树下和橘丛中漫步。’而绝不会告诉她排练之后还有一个令人激动的约会，因为那样会使她从舞蹈中分心，以致造成动作失常。”所以，苏珊最后总结说：“是想象的情感，而不是真实的情绪状态控制着舞蹈。”总之，舞蹈思维的每个环节都是以想象为前提的，只不过在创作与欣赏的不同方面，各有自己的规律。创作是“意”在舞先，“意”先于“形”，“意”先于“象”。而舞蹈的审美欣赏却是“象”先于“意”，二者正好为逆向式。观众是从舞蹈动作形象的感知开始而展开联想和想象，最后达到对舞蹈意象的把握认识的。想象在舞蹈思维活动中的情况，正如苏珊·朗格所





说的：“只有那些通过想象力形成的知性才能把我们所认识的外部世界展示给我们。而且，也只有连续不断的思维才能把我们的情感反应整理为各种具有不同情感色彩的态度，才能为个人的激情确立一定的范围。换言之，借助思维和想象，我们不仅具备了情感，而且也获得了充满情感的人生。”可见，舞蹈情感的激发必须借助想象，而想象的刺激又来自情感的内驱力。凭着这种力量，想象才得以张开翅膀，在艺术的天地里翱翔，并且可以超越时空。

舞蹈既然是通过想象、利用动态形象来揭示人类情感，那么，它就必然会由于自身的某些特点——叙事拙于抒情、写意优于写实而在作品中留下“未定点”和“意义空白”。事实上，意象艺术本来就应该存有大量的“未定点”和“意义空白”，而这也正是意象艺术的追求所在，其目的就是要留给人们想象、回味的余地。古人为什么主张“立象以尽意”？“象”又何以能传“言”所不能“尽传”之意？这并不是因为“象”本身具有“尽传”的功能，而是“象”能直接唤起人的想象、联想和视知觉经验，调动起主体积极的思维活动，使主体能动地运用自己全部的文化修养、人生经验去感悟、理解“象”的“象内之意”和“象外之意”，参与意象的创造。而那“象外之意”就是“象”潜在的“意义空白”，它有待接受者的想象、填补、充实、完善。所以若要使审美意象产生预期的艺术魅力，还要设法使所造意象能推动观赏者的想象。中国绘画的“景愈藏而境愈大、意愈深”即是这个道理。

正因为想象在欣赏中所起的作用，故观众对《希望》的感受与评价才颇有差异。有人说它是在悲欢和斗争中磨砺而出的心灵的光与影；有人说它勾画了压抑而痛苦的人生；有人觉得那是悲哀与反抗、彷徨与追求组合的交响；还有人不一为然地斥之为“莫名其妙地满地打滚”。这种“见仁见智”的现象表明，由于欣赏者各自的经验、经历、修养、气质、个性不同，他们被舞蹈所唤起的想象以及在舞蹈作品中感受到的意象境界就不同，因而所得到的道德与美学的结论也必然不同，有时甚至南辕北辙。这种差异正是不同的欣赏者凭借各自的想象力填补在作品意义空白中的不同内容所决定的，因此也是合理的、正常的。接受美学理论的代表人物之一沃尔夫冈·伊瑟尔说：“意义不确定性与空白在任何情况下都给予读者如下可能：把作品与自身的经验以及自己对世界的想象联系起来，产生意义反思。这种反思是歧异百出的。从这种意义上说，接受过程是一种再创造过程。”在接受过程中，被唤醒的想象力将把舞蹈的意象描绘得更加细致、生动、深刻，使其揭示的意义得到补充或改造。当然，无论观赏者的想象多么独特，这种补充或



改造都总是由意象本身激发引导出来的,都只能在审美意象提供的框架范围内进行。所以,一个舞蹈作品,如果在提供了足够的理解信息的前提下,所包含的意义不确定性与意义空白越多,观众越是能够深入地参与作品潜在意向的“现实化”和“华彩化”。京剧表演艺术大师盖叫天在《练浑身的美》一文中说:“舞台虽小,天地俱存。正是要借助你的身段、舞姿去勾勒出这个舞台天地里活生生的美景。这个美景需要你留下空档,因此切莫把舞台的均衡充实与拥挤堆集混为一谈,切莫为圆全而圆全,因而把一幅美妙图景给勾勒坏了。该实的实,该虚的虚。”倘若作品中没有留下“空白”,就难于使人产生想象。总之,在舞蹈中巧妙地留下“空白”,创造“未定点”,就能给观众提供想象的机会和空间。

另外,袁禾教授在《论舞蹈意境》<sup>①</sup>一文中进一步提出,意境即意象境界是中国艺术追求的最高境界。舞蹈,自然也是要追求意境的。大凡具有意境的舞蹈佳作,我们往往会听到诸如“像一首抒情诗”或“像一幅写意画”之类的赞美。这说明人们在有意无意间已将“诗情画意”作为衡量舞蹈品位的标准。事实上,人们用诗情画意来要求舞蹈并不奇怪,因为在中国意象艺术体系中各门类艺术所追求的意境是相通的,而且诗、画亦都是经由艺术家高度抽象概括创造出来的不同的情感符号,是已营造完成的意象、已建立起来的具有审美意义的境界,所以,用诗情画意来衡量舞蹈,实际上是将舞蹈推向一个具有美学品位的层次,而诗情画意的境界也正是舞蹈所追求的意象境界。

就舞蹈而言,也应采取避实就虚,这对舞蹈是一种扬长避短的方式。因为舞蹈的物质材料是人体,舞蹈的语言是由人体构成的动作姿态,舞蹈通过动作姿态创造动态视觉意象。而其动态视觉意象又是一种“实象”与“虚象”的综合体。舞蹈动作作为动态造型时,是“实”,作为情感符号时,是“虚”。由于舞蹈是以动作姿态来表达人类情感、揭示精神世界,用动作姿态来展现它要展现的一切,因此从本质上讲,舞蹈所创造的视觉意象是一种“虚象”、“幻象”,包括空间环境、时间历程、内心影像等。这里,“虚幻”并不是“无”,而是指非现实生活的、被舞蹈家创造出来的东西。所以,舞蹈是用动作姿态——“象”来表现自己的,即“状其意”。本文刚才提到“象”是感性的、可见的,具体而明晰;“意”是精神性的,是某种情思、情志、情意,深远而隐含,不能为视知觉所感知,但能理解、想象。因此,舞蹈的避

<sup>①</sup> 袁禾:《论舞蹈意境》,《北京舞蹈学院学报》1997年第4期,第44—49页。





实就虚,就是充分利用好“象”与“意”之间的辩证关系,集中笔墨表现“意”之所在,而不必在举手投足的具体环节上刻意追求“形似”,而是力求以形写神,用象征的写意手法创造审美意象框架和艺术空间,以激发观众的想象和联想,使欣赏主体能动地运用自己全部的文化修养、人生经验去感悟、理解舞蹈外表动态的象征意蕴,参与舞蹈意象和意境的创造。所以,如何利用“实”的人体动作姿态表现好“虚”的意象世界,是舞蹈意境形成的关键。换言之,舞蹈意境的产生取决于虚与实的艺术处理。

舞蹈的“意”,同样需要“出于观者之心”,需要“以虚引实”。例如,北京舞蹈学院参加第三届桃李杯赛事的节目《戏狮》,就运用了避实写虚、以虚引实的表现手法。《戏狮》并没有对“狮”进行直接的描摹(这是避实),而是全力表现戏狮者在“戏”之过程中所引起的情绪情感、形体动态、心理变化等各种反应(这是写虚)。通过夸张、渲染那些反应,一个热热闹闹、兴味盎然、惊险有趣的戏狮场面也就如在目前,顿时便意境全出。

虚实的运用是灵活多样的,其中,将心境物化是舞蹈得天独厚的化虚为实的表现手法。如三人舞《二泉映月》将阿炳无形的心理情感转化为具体可视的形象,就是充分利用了舞蹈这一优势。又如双人舞《高山流水》的化“实”之人体为“虚”之山水,化“虚”之山水品格为视觉物象,其化虚为实,化实为虚,虚实相生的手法,满足了由观众自己去充实和丰富作品的精神需求,提供了扩大艺术境界的可能性。

应该说,舞蹈的“虚”是全部建立在“实”的人体动作的基础上的。舞蹈用动作营造情感意象,用动作营造空间意象,用动作造景,用动作达意,其中,空间意象的营造又是舞蹈意境生成的重要因素。

“空间是舞蹈家真正活动的王国”,所以舞蹈完全能够创造出一个可唤起想象、属于它自己的空间。舞蹈自己的空间是一个流动的空间,舞蹈的空间美是在流动中体现出来的,它突出地展现着中国“线的艺术”的特征,展现着运动中的过程美。比如房进激、黄少淑作品晚会上奉献给观众的《小溪·江河·大海》就是通过创造流动中的空间美来展示其舞蹈意境的。观众在那变幻无穷、不断流动的过程中,在人体动作及服装所组成的“动态造型网络”的作用下,那些云雾迷蒙的山峦小溪和“秋水共长天一色”的江海景观便跃然舞台。这就充分体现了意境的一个重要特征——“境生于象外”,亦充分说明凡是具有意境的作品,总是在具体有



形的实象之外存在着与之相联系的无形的“虚象”，那“虚象”就是人们常说的“景外之景，象外之象”。“虚象”往往空灵缥缈，可领悟而难以指实，可意会而难以言传，因此能够产生言有尽而意无穷的艺术感染力。所以，人们从《小溪·江河·大海》这个舞蹈的意境中所感受到的不仅仅是溪流的幽雅，江河的畅达，大海的壮阔，而且还能领略到诸如人与社会、自然和宇宙等更深、更多的东西。

此外，舞蹈空间意象创造中还需要特别重视的一个问题是情与景的关系，所谓“景中生情，情中含景”，因为只有情景交融的前提下，舞蹈才可能产生深远的意境。在流动的空间中采用真情与真景的辅张陈述，才能使舞蹈意境鲜明突出、深刻感人。

舞蹈的意境是诗情画意的境界，诗情画意又因其内容的不同而风格基调各有所异。例如我们文中所举的几个舞蹈作品都是具有诗情画意的佳作，但它们的风格类别又各不相同。通常情况下，一些调子绚丽、辉煌、壮阔的作品比较容易引起人们的注意，然而事实上，许多风格自然、平淡的作品却往往更见功力，女子群舞《荷花赋》，倘若说它是一个既简约平淡又意境深远的舞蹈恐非溢美之词。

平淡，是创作风格之极致。梅尧臣说：“作诗无古今，唯造平淡难。”苏轼说：“发纤浓于简古，寄致味于淡泊。”恽格论画曰：“笔墨简洁处，用意最微。”恽向强调：“简者，简于象，简非简于意”。像《荷花赋》这样的舞蹈作品，色彩简淡，动作简单，韵律简纯，构图简约，没有眩饰的技巧，没有一鸣惊人的花样，一切都是那么平淡无奇，然而，“飘飘数笔，正不减千乘万骑”，“无半点喧热态，自有一种融合闲逸之趣，浮动丘壑间”。所以，《荷花赋》创造的这种于平淡中见绚丽的诗情画意的境界，便堪称舞蹈意境之上品。

综上所述，舞蹈需要创造意境，舞蹈也应该创造意境，舞蹈亦能够创造意境。因为舞蹈是利用动态意象表现那些语言所不能表达或不能完美表达的东西，人们从舞蹈意象中体悟到的情、意、境，许多都是难以用语言恰切传释的，因此，舞蹈是一种典型的“意会”形式，一种不能翻译的特殊语言。舞蹈的这种属性决定了它更需要以创造意境为宗旨。而意境的创造一言以蔽之，就是虚实相生、情景交融。虚实运用得越好，作品中留下的空白以及为观众提供的想象空间就越大。而其想象空间之所以美妙，关键就在它能于虚处藏神，于虚处托出一个意象浑圆的境界。愿我们的舞蹈编导家能切实把握住意境的真谛，不断创造出美如诗画、意境深远的优秀之作，为弘扬我国的严肃艺术、提高整个中华民族的舞蹈鉴赏水平



贡献自己的才智。

## 二、从心理距离到舞蹈意象

“心理距离”是美感的一种显著特征,是艺术的基本原则,也是审美的一个特殊标准。人对艺术和现实审美活动的基本原则和特征就是要保持适当的心理距离,即超越实际人生,忘掉实用功利,用一种纯客观的态度孤立地鉴赏物的形象,根本不考虑审美对象与自己实际生活需要及目的有什么利害关系,只是进行审美的观照。

爱德华·布罗为阐明他的心理距离说曾设想出一个颇为有趣的例子。比如说海上起了大雾,这对于大多数人都是—种极为伤脑筋的事情。除了身体上感到的烦闷以及诸如因担心延误日程而对未来感到忧虑之外,还常常会产生一种奇特的焦急之情。这种感觉的产生都是建立在物我之间的一种现实利害关系的基础之上的,缺乏—种使个体超脱于实际利害关系的心理距离。

但是,如果从这种实际的利害关系中超脱出来,与之保持—种心理上的距离,那么海上的雾也能够成为浓郁的趣味与欢乐的源泉。把人的注意力转向对周围景色的审美或欣赏,这仿佛是由半透明的乳汁做成的看不透的帷幕,它使周围的一切轮廓模糊而变形,形成—些奇形怪状的形象,这种经历把宁静与恐怖离奇地糅合在—起,人们可以从中尝到—种浓烈的痛楚与欢快混同起来的滋味。这种情绪与上述盲目而反常的焦躁之情形成了尖锐的对比。布罗指出:“这种看法上的差异,是由于距离从中作梗而造成的”,而距离则是“通过把客体及其吸引力与人的本身分离开来而获得的,也是通过使客体摆脱了人本身的实际需要与目的而获得的”。

心理距离说的实质是主张人在艺术或其他审美活动中,—方面要对审美对象采取—种超然和脱离生活实用目的的态度,另—方面又不能完全脱离实际生活,也就是说既要忘掉自我,又要拿个人的实际生活经验来印证作品。这里无疑存在着—种矛盾,因而布罗提出了“距离的矛盾”。文艺创作和欣赏的成功与否,就看能否把“距离的矛盾”安排妥当。如果人在审美活动中与对象距离太近,就容易引起某种实用功利目的,让实用动机压倒美感,失去真正的审美享受。

人类的审美实践表明,现实生活需要通过—定的时间和空间的距离才能成为艺术表现和艺术欣赏的内容,但是如果这种距离太远,主体与对象之间就建立



不起相应的联系,缺乏同一的基础,从而也就很难产生审美感受。试想一个人如果采取一种与我无关、心不在焉的态度去欣赏作品,他又如何能感受和理解作品,从而产生相应的审美感受呢?

美感的心理状态同实际生活的心理状态确实存在着很大的差别。所以布罗从心理学的角度来分析研究人类审美活动的心理过程和特征,用“心理距离说”来阐明人的美感态度、美感世界与实用态度、实用世界的区别是有一定道理的,对克服审美和艺术活动中狭隘的实用功利主义也有一定的意义。马克思说:“囿于粗陋的实际需要的感觉只具有有限的意义。……贩卖矿物的商人只看到矿物的商业价值,而看不到矿物的美和特性。”这就是说从实用的需要去把握对象与从审美的需要去把握对象是两种性质不同的活动,决不能混为一谈。但是这两种活动又不能截然分开,两者之间有着极为密切的内在联系。正如鲁迅所说的,艺术是“不用之用”,即使审美时几乎不想到功用,然而谁也不能否认其根基里仍埋伏着功用。

布罗的“心理距离说”对美学与艺术都产生过一定的影响。德国戏剧家布莱希特的戏剧理论,就要求导演和演员都运用与剧作相应的技巧——“间离技术”,追求演出的“间离效果”。所谓间离就是强调事件的历史性,就是把事件和个人表现为历史的、暂时的、间离的目的,是为了使观众确信他现在是在剧院里,而不是被演员带到规定情境中去产生幻觉,使演员与剧中人物和事件保持距离,不至于沉浸到人物情感和事件中去。由此可见布莱希特的理论与布罗的“心理距离说”之间的关系。

尽管心理距离说是西方美学中的一种关于美和审美的重要理论,但爱德华·布罗的“心理距离说”也是自身尚不明了的具有重要价值的心理学美学理论,因为他自己既不明白产生心理距离的原因和机制是艺术想象,也不明白艺术想象正是艺术形象即意象赖以存在的心理空间和心理时间,更不明白艺术的本质是想象,艺术起源于人的想象,艺术形象都是艺术家通过艺术想象对记忆表象进行加工改造创造出来的心理意象或审美意象。这个审美意象在没有物化之前只能存在于人(艺术家即创作者)想象的心理空间和心理时间里,即使在这个意象物化之后,它也仍然只能存在于人(欣赏者)想象的心理空间和心理时间里,尽管从表面上看,它似乎已经存在于客观世界的物理空间中。同时,艺术并不能满足人的生理需要、物质需要和现实需要,艺术只能满足人的心理需要、精神需要和审



美需要,而这两类需要的距离正是心理距离的内涵和根源。人不仅生活在现实里,人还生活在理想里和未来里,而心理距离就是这个客观现实与审美理想之间的距离,就是原型具象(记忆表象)与审美意象之间的距离,就是艺术要高于生活的距离。

由此看来,艺术的本质是想象,想象的本质是心理空间和心理时间,心理距离的本质是在心理空间和心理时间里表象与意象之间的距离。艺术美产生于这个表象和意象之间的心理距离、客观现实与审美理想之间的心理距离。心理空间是一个想象的世界,因此这个空间也可以叫做“想象空间”或“想象世界”,在这个空间和世界里,人脑通过艺术想象对接近客观现实的记忆表象进行加工改造创造出新形象,这个新形象在现代心理学中称为想象表象,这就是美学、艺术学和舞蹈学中所说的意象和舞蹈意象。

现在,我们已经有了两条途径可以很好地理解和弄清艺术和意象的本质与内涵了,这两条途径就是:(1)通过“舞蹈意象与艺术想象”;(2)通过“心理空间与心理距离”。也就是说,艺术和意象就是人在心理空间里通过艺术想象对感觉记忆表象进行加工改造创造出来的新形象,这个新形象与原来人脑中的接近客观现实的记忆表象之间的心理距离是产生艺术美的关键。

例如,在最近举办的“荷花杯”舞剧比赛中,赵明创作的《霸王别姬》获得了六项大奖和金奖(图4-2),赵明在中国艺术研究院舞蹈研究所举办的《霸王别姬》研讨会上说,“我个人以往的创作态度是极为捍卫舞蹈最高追求的,我尊重个人的感觉,不会太多去管观众对我作品的感受。而现在的许多人就需要那种‘绚丽’的感觉,这与我艺术的追求相差甚远。逼到这个份上,我创作《霸王别姬》的时候不得不考虑几个问题:这么古老的故事怎么和现代结合?海派’和‘京派’怎么融合?文化产业的东西怎么和真正艺术的东西结合?……”

从“心理距离”看《霸王别姬》,笔者认为这些问题都是审美理想与生活现实之间的距离,即艺术高于生活的距离的问题。赵明试图从艺术的本质、内涵与追求出发,极力捍卫舞蹈艺术的最高意境和审美理想,但是制作方却主要是从市场、经济、运作等现实的角度出发,要某种“绚丽”的、快乐的、娱乐的和享乐的感觉与效果。这使笔者不由得想起了托尔斯泰的一段名言:“艺术不是享乐、安慰和娱乐,艺术是一桩伟大的事业!”真是意味深长!因此,我认为《霸王别姬》也应该追求高于生活与现实一定心理距离的审美意象与审美理想,不要为了迎合市场



图 4-2 大型原创舞剧《霸王别姬》剧照

而降低艺术的价值、品位与层次 ;同时 ,我认为 ,观众花钱来剧场看舞蹈和欣赏艺术并不是为了满足某种生理需要 ,而是为了满足一种心理需要和精神需要 如剧中那段与前后很不协调的“艳舞” ,我看大可不必。艺术并不能满足人的生理需要 ,只能满足人的审美需要和精神需要 ,没有高于生理需要的心理距离和高于生活现实的想象空间 ,就不可能产生舞蹈艺术美 !

“远”是中国美学的一个重要概念与范畴 ,这个概念与西方心理学美学的心理距离说具有殊途同归之妙 ,异曲同工之美 ,尤其与艺术和意象的概念及其有无相生、虚实相成的审美意境密切相关。对此 ,北京舞蹈学院舞蹈学系任华萍的毕业论文主要探讨了这个问题 ,下面是该文的主要观点。<sup>①</sup>

中国艺术在远的距离中淡化、空灵、悠然、无限 ,舞蹈艺术也与远有着共同的血脉 ,又在自己的沃土上发扬着传统、张扬着个性 ,借“远”的审美概念来探讨舞蹈意象将会对舞蹈艺术有一个更深层次的了解。

<sup>①</sup> 任华萍 :《试论中国舞蹈的“远”内涵和“远”审美》 ,《北京舞蹈学院学报》2001 年增刊。





远在中国美学的纷纭之中,超凡入圣,巍然而立。其高古幽远之所在,与世俗形成了一种距离,而中国艺术却在远的距离中淡化、空灵、迷朦、缥缈、悠然和无限。有人说,中国艺术是一串无尽的省略号,因为它的意韵无穷、意象万千、意境无限……这种迷离恍惚若有若无、释然淡澄,无疑为中国艺术的省略号中增加了自信而浓重的一点。远在无尽中激荡生命、展开生命,在距离中净化性灵、提升意境。远的极至是要进入空、虚、无、玄、道之中,是对人的存在方式的规定与超越,在无限中展现距离。因此,远揭示中国艺术内在秘密韵意的关键之所在。

远既是一种距离的概念,也是一种思维方式即艺术的观照方式。作为距离而言它是四维的,是空间距离又是时间距离。人类活动受到了一定的时空的限制,那么远也可以说是人对存在方式的一种规定,时空之远可以说是自然距离,那么心灵之远自然然是对自然距离的超越。这种思维方式上的远在于观照方式、心理感应、审美目标等。

舞蹈作为中国艺术的一支主支脉,既有中国艺术的共性也有其自己的个性。由于种种的原因,舞蹈为我们所知的并不像我们所期待的,其间的空白与落差,给予人的失落与渺茫,与伯牙之痛相类。纵有千种风情更与何人说。一直以来,我们在寻找一个门、一条路以期找到一个契机和切入点,不经意发现舞蹈与远有着不可置否的共同的血脉,远也为我们了解、明晰和探讨舞蹈艺术提供了一把钥匙,然后有了它,我们将开启一扇扇舞蹈的大门,知吾所不知,晓吾所未晓,明吾所勿明。

远在距离上代表了一种生命的张力,中国艺术体现的时间化倾向使艺术作品是线性的、动态的、连续的。中国艺术不追求自然的必然与形象的逼真,不追求丰富与贴近,它追求远、虚、玄,所以它注重时间和生命,它追求的自然是全身心的协调合作,它着眼于生命的气势、活力、节奏和脉动。远的指向使空间时间化,而这也是中国艺术的特点之一。将三维的“体”转化为一维的“线”,将空间的阔大、岑寂转化为幽深、虚缈与延续,平面的线比立体的块面具有更多发展审美随意性的可能。中国艺术注重线条的美感,以给予人无限的神思。徐上瀛在《山琴况》中云:“远以神性。以至于神游气化,而意之所之,玄之又玄。”清人贺贻孙在论远时把它分为两类:一为幽远,一为平远。“塞碧数叠,黛山一发,古洞无人,微泉独响,人烟断续,归鸿灭没,若是平远也。”对于中国人而言,“体道”的最简洁最





抽象的表征形式是线条。远是以空间遵循曲线的轨迹在移动中渐虚、渐稀、渐淡、渐微，由此我们也看到了一条从目光起始的射线。

远和线揭示的是中国艺术从空间走向时间化、从三维走向一维，它是中国艺术的线性体现，是中国人对线条美的自始至终的重视。从书法、绘画到舞蹈无不以线条表现艺术、体现人生。这些以线条勾勒、拼接、组合而成的艺术是中国艺术之精华所在。就书法而言，从简单的横、竖、撇、捺到成幅的作品都是线条的结果，隶书的敦厚凝重、楷书的清秀隽丽、行书的行云流水、草书的酣畅淋漓，也都是因为线条的不同而成就其各异的风格。人体被认为是拥有世界上最美丽的线条，雕塑大师罗丹有言“我们对于人体，不是缺少美，而是缺少发现”，希腊德尔菲神庙墙上的阿波罗神谕：“认识你自己”。当人们发现世上最美妙最能触发创造激情的视觉对象是自己的身体时，无数人为之痴迷与陶醉，而作为艺术家对于它永远要睁着睿智的眼睛。

布罗的“心理距离说”实质是强调审美与人的功利观念之间的中断，我与物在实用关系上的隔绝。布罗学说仍没有摆脱西方审美态度论的窠臼，一方面他把距离看成是接近客观事物审美特性所必需的材料，另一方面用心理距离的美感来决定事物的审美特性。它与中国艺术的远有根本的差异，虽然后者所涉及的“远”也包含超越实际功利，以审美眼光观物的内涵，这一点与布罗的距离说有相同之处，但中国美学的“远”大异其趣，远却是为了近，超越实际对象，从而归于本我，进入浩然与万物同流的境界，从而切近生命，同时远更是一种观照方式，在渐远渐无的境界中让充满生命的心灵去谛听自然的奥妙，它也是一种鉴赏方式，让人领略形式之无穷韵味。

远是为了近，审美中的远的观照方式是为了何种近呢？形象思维、洞观感悟和整体把握始终是中国人的主要思维方式。有人把中国传统思维认为是一种“具象思维”也有人说是“球状思维”、“体悟型思维”等。

在远观平视游目和去物去我的审美目光之下，将思维拉到最近距离。同时，具有浓厚审美倾向的中国文化也造就了中国人的传统思维模式。把审美观照上的远观与审美思维上的近思在此达成一致，以远观为前提的近思更多的体现在对境界的注重、对象以外的意的注重、对品味与体悟的注重。将形象思维与抽象思维结合，远观去情去我，有更多的理性化的东西，而近思是将所有的情与我完全融于作品而去求美求真求善。



中国人的最高的审美目标是追求天人合一、意境两忘、物我一体,审美主体与审美客体的高度融合,作为中国哲学的三大命题(知行合一、天人合一、情景合一),这种文化意识建构在体异性通的深层的文化心理之上,它不仅成为许多哲学伦理思想的逻辑起点,也成了中国美学中许多论题的立论基石。天人合一本身将天与人的距离拉到最近,是人体节律与宇宙节律的共鸣,将人类生存的有限性融进世界的无限性之中。“天人合一”的另一层面是个体与社会群体的合一,即审美与艺术活动唤醒和强化人的认同与归属感。即所谓的“杂合同”而其中的“吾丧我”式的沉醉,将自我与非我超越,邀请人们进入了一种认同和独立的张力场中,最终使人得到一种审美自由感,在艺术中得到一种超然性的满足。以上的种种无疑在告诉我们近思永远把“我”放在正中,无论我“生与死与”,超越自我、非我,最终的合一完成的还是一个超然的本我。以此种心态对舞蹈,无论是中国古典舞、民间舞还是现代舞,任何人都会茅塞顿开,获得情感性的彻悟,使一切在那一刹那变得透明,灵魂以一种新的态度来看待世界。

我们体悟舞蹈,只有体验生命的广度深度,才能体会真正的生命之远、艺术之远。宗白华先生在《艺境》中提到,古代中国人所发现的宇宙旋律是一种和谐的、充满爱意的生命律动。而中国艺术正是以最生动的形式去表现这种不可名状的生命律动。舞是中国一切艺术境界的典型。因为正是“舞”用最高度的生命旋动和热情使宇宙间那种不可名状的律动具象化、肉身化了。舞蹈的长于抒情而拙于叙事的特性使其总寻求种种的方式去表达情感、体悟,它是用其特有的形式向世人在一一述说。从原始的圈舞、狂热的巫舞仪式、六大舞、六小舞、充满情感的桑间濮上之乐,到汉舞女乐的温柔缠绵,魏晋清商乐舞的婉尔清丽,唐代乐舞的大气华丽等,无不在向世人昭示着一种情怀,作为观者,我们可以理解那起承转合之中的意韵与思想吗?观以为远,而思则将近。那么从舞谈近思,比从近思谈舞是否会多一些说服力呢?

中国舞蹈一直以中国传统美学和中国文学为依托去成就其体系,而远本身作为中国美学中的一个深刻的话题被众人所重视,用其作为舞蹈的参照,以远的丰富与远的境界去拓展舞蹈的视野。



## 第五节 从审美意象到审美理想 :兼谈艺术与超越

### 一、艺术与理念 :从自然美到艺术美

黑格尔在他的《美学》中提出 :“要用科学的方法来研究美学 ,就必须从研究艺术美的概念开始”,“(艺术)美本身应该理解为理念 ,而且应该理解为一种确定形式的理念 ,即理想”。黑格尔认为 ,理想的本质是自由的和无限的 ,这是艺术想象的“神性”表现 ,是艺术表现的中心 ,当然 ,这个理想是一种感性和理性的有机统一体。艺术美作为一种理念、理想或想象 ,是一种对自然美的超越和否定之否定。“美就是理念的感性显现。感性的客观的因素在美里并不保留它的独立自在性——只有那使理念本身达到表现的方面才是概念的显现。”因此 ,黑格尔说 :“真正的创造就是艺术想象的活动”,“艺术家的创造的想象——是一个伟大心灵和伟大胸襟的想象”。

我们知道 ,自然美既不是美学的研究对象 ,也不是艺术学和艺术心理学的研究对象。美学、艺术学和艺术心理学都是研究艺术美的科学。但是 ,要研究什么是艺术美 ,就必须弄清艺术的概念与本质。一般认为 ,艺术是用形象来反映生活与现实的社会意识形态 ,这种对艺术概念与本质的理解 ,很容易导入美学最初的概念 ,即认为美学是研究感觉或感性的科学。

艺术和美之所以都与感觉或感性有关 ,这主要是艺术和美的东西都与形象有关的缘故 ,然而 ,形象的东西除了能够引起人的感觉以外 ,还能引起人的想象。感性具有一定的现实性、客观性和必然性 ,这只是艺术的基本特性 ,而艺术的本质特征却是其想象性、意象性、创造性、或然性和无限发展的可能性。一切艺术形象或艺术作品都是人想象的结果 ,都是艺术家通过艺术想象对感觉记忆表象进行加工改造创造出来的新形象。因此 ,理念、理想或意象都是超越感性、客观性和现实性的或然的想象表象 ,艺术的本质是想象 ,艺术起源于人的想象 ,想象和意象的这种创造性、或然性和无限性才是艺术美的本质特性。

由此看来 ,艺术是用想象和意象来表现情感和理想(或思想)、反映生活与现实但又超越生活与现实的高级社会意识形态 ;艺术是通过审美创造活动再现现实和表现理想情感并在想象中实现审美主体和审美客体的互相对象化。一切艺



术作品和艺术形象都不是客观事物的真实形象,而是人脑对感觉记忆表象(原型)进行加工改造创造出来的新形象,这个新形象也叫想象表象、艺术形象或意象,这个新形象肯定是现实世界没有的,或者是与客观事物形象不同的。因此,艺术是一种人造的和想象的非现实,是高于现实的非现实,完全现实的和纯粹自然的东西肯定不是艺术。

例如,我们说“夕阳无限好”,这是自然美,因为“夕阳”作为一种纯粹自然的东西,肯定不是艺术,更谈不上艺术美。那么,什么是艺术和艺术美呢?李商隐的诗句“夕阳无限好,只是近黄昏”才是艺术即文学艺术;一个画家用自己的双手创作出来的一幅“夕阳画”才是艺术即美术;一个摄影家用手轻轻地按了一下快门拍了张照片,它(指这个图片)也就成了艺术即摄影艺术。而美学主要是研究这个诗句(文学艺术)、这幅图画(美术作品)或这幅照片(摄影艺术)的艺术美问题的。

再如,我们说陈爱莲的“蛇舞”真美,但是,蛇作为一种纯粹自然的动物,它并不是艺术,也无所谓美,只有经过了人的想象、加工、改造、创作或创造,它才能从“现实丑”变成了“艺术美”;袅娜身姿,窈窕步态,妖媚的手臂犹如蛇尾美丽缠人。尽管有的美学家旁征博引,认为蛇形是最美的线条,蛇的运动是最富有变幻、最能引发和满足人的期待心理的运动,甚至认为这种运动的形式美不亚于“黄金分割律”,尽管蛇身形态及其运动方式与人体及其舞蹈艺术的表现形式具有一定的内在关系,但是将现实丑转化为艺术美的根本原因仍然在于人的想象与创造。美和丑作为艺术和美学的研究对象,都是人的想象和意象的价值。

前面曾提到过关于芭蕾舞史上的典型例子——《天鹅湖》最初的创作曾经惨遭失败,后来几经修改才起死回生。在此我们主要从艺术的概念、艺术美和意象的本质及其与艺术想象的关系的角度再来简要分析以下这个问题:

1. 列津格尔的创作:天鹅太真实,结果使天鹅“插翅难飞”。原因就在于这个天鹅形象太真实,真实的东西就不是艺术,也不可能引起人的美感,追求与现实的酷似,缺乏艺术想象,于是就没有艺术美。

2. 伊凡诺夫的创作:改变的只是天鹅的外形,从而摆脱了真实的和现实的天鹅形象,并有了想象和创作意象,这个虚的、假的和非现实的意象才是艺术,从而找到艺术美。

3. 马利乌斯·彼季伯的创作:在形象上更进一步,仅保留一点羽毛作为暗示和象征;在动作上也不拘泥于与天鹅的酷似,其艺术形象是想象的、创造的、虚无



的、虚假的、现实中没有的非现实(艺术美)。美是一种想象的意象和意境,舞蹈并不是“形而下”的身体,而是“形而上”的、无形的心灵、意识、精神现象和意识形态。

应该说,在此再次引证当代伟大的思想家——存在主义创始人萨特在他的后期著作《想象心理学》中的结论“艺术作品是一种非现实”,“现实的东西绝不是美的,美是一种只适于意象(或想象)的东西的价值”是最为贴切的。

## 二、艺术与精神 兼谈日神精神和酒神精神

日神精神和酒神精神是现代西方美学和艺术心理学的两个重要概念。这两个概念语出希腊神话——日神阿波罗和酒神狄奥尼苏斯两个形象。尼采在他的美学著作《悲剧的诞生》中首先使用了这两个重要概念,荣格也认为这是艺术心理的两种重要类型。实际上,尼采的日神和酒神的二元冲动说渊源于叔本华哲学,日神精神源于作为表象的世界,酒神精神源于作为意志的世界,而酒神精神对于日神精神的本原关系,也脱胎于意志对于表象的本原关系。尼采将日神和酒神精神的二元对立发展为一种艺术哲学,在他看来,艺术价值在于战胜人生的悲剧性,生命的痛苦由审美而化为欢乐。因而艺术的本质在于:生命通过艺术而获得拯救。日神和酒神都是自然界本身生命意志强大、力量充沛的表现和象征。

日神精神是一种超现实的梦幻精神,它使人沉湎于外观的幻觉,以美的面纱掩盖人生的悲剧本质,将人生当成梦境去观赏,而不去追究世界和人生的本真面目。日神精神表现为“梦”,日神精神的“梦”迫使人产生的一种主观幻觉,日神精神体现在造型艺术和史诗中,日神精神产生、肯定和美化了个体生命。因为日神是光明之神,它的光辉使世间万物呈现出美的外观,日神是美的外观的象征,而美的外观在本质上是人的一种幻觉。

酒神精神表现为“醉”,酒神精神的“醉”迫使人产生的一种情感迷狂。酒神精神主要表现在音乐、舞蹈中。酒神精神试图毁掉和否定个体生命。酒神精神使人醉在这种“神秘的自弃”状态中,沉酣人生,狂歌醉舞,在酣醉中感到生命的狂喜,忘记人生的惨痛。醉是自然界的酒神精神迫使人产生的一种情感放纵,是“情绪的总激发和总释放”。酒神精神之醉是日常生活中一种痛苦与狂喜交织的癫狂,它使人领略到一种追求解除个体化束缚、复归本真的神秘体验,获得与世界本体融合的极大欢乐。



从艺术心理学的角度看,日神精神和酒神精神产生出两种不同的艺术。日神精神与酒神精神分别产生优美和壮美。日神精神的优美表现为艺术的和谐与适度;酒神精神的悲壮则是一种力的艺术,是冲突、激情和灵感的表现。尼采认为,酒神精神以破除外观的幻觉,与本体相融合而直视人生悲剧为己任。酒神精神教人直面人生的痛苦而超越人生,向往永恒,因此,酒神精神较之于日神精神更带有悲剧色彩,更具有形而上学的性质。

吕艺生教授认为,“对于舞蹈家来说,‘力’更是具有魔力般的要素,这一运动于时间、空间的要素使舞者获得了最本质的意义”;“尼采把醉摆到了舞蹈产生的前提地位,这就是说,有了这种酒神状态舞蹈才得以诞生,才得以存在。它是心理前提,是能够提高舞者肌体敏感性、能力和情感冲动的直接驱动力”;但是,“原处于酒神状态的舞蹈,也兼有日神因素,这使现代舞蹈不仅可以而且应该具有双重性格”。<sup>①</sup>

### 三、艺术与超越:兼谈超个人心理学

超个人心理学是当代心理学近期发展的产物,又是现代科学和古代智慧、西方理想主义和东方神秘主义相结合的产物。1902年詹姆士曾在《宗教经验种种》一书中谈到超个人的现象。荣格所说的集体无意识和原始模型也指的是这一种超个人的无意识。实际上,不论是西方的基督教,或东方的佛教、道教和伊斯兰教,以及瑜珈功和坐禅等,都包含着超个人的研究和训练。超个人心理学家自称他们的研究是超越行为主义、精神分析和人本主义三种心理学的第四种力量。其研究领域包括:价值、团结意识、日常生活的神圣意义、宇宙觉知、内在协同、人类协同、精神通道、禅坐的理论与实践、同情和超个人的合作等。还有一些被认为是具有发展前途的课题,如东西方的信念体系及其关于经验及行为的假设,药物诱发的意识状态改变,个人敏感差异,特异功能,意识状态改变中的知觉改变等。超个人心理学研究的重点是超越个人中心、自我封闭和自我满足的意识状态,这些方面已有一些初步的有价值的研究成果。如马斯洛发现自我实现可分为实际型和超越型两类,后一类型的自我实现者有超越自我的追求,他们能满怀同情而无私地为他人的需要服务。其他超个人心理学家曾对自我意识和同一性进行了大量

<sup>①</sup> 吕艺生:《舞蹈学导论》,上海音乐出版社2003年版,第254—258页。





研究,得出和传统的西方观念明显不同的结论,认为我和非我之间的界限是可消除的,研究自我正是为了忘记自我并和宇宙万物合而为一。

本书把这种新的心理学称为超越心理学。关于“超越”,我们认为,只有“精神”才能超越,而心理、意识及自我意识都是不可能达到超越的,我们每个人都有心理和意识,但并不是我们每个人拥有精神!想象和创造是最典型的精神现象,因为想象和创造都是最超越的,都是最能超越自我和现实的一种最高级的心理现象;艺术的本质是想象和创造,是现实中的非现实,是超越现实的非现实。由此看来,艺术是一种真正的超越和最典型的精神,艺术心理学也是一种典型的超越心理学,或者说,艺术心理学是通向超越心理学的一条捷径,是从通向“自由王国”的一座桥梁。同时,超越心理学也恐怕只有在艺术心理学中才能首先破壳而出,发扬光大,因为这里不仅是心理学统治力量最薄弱的地方,而且也是与超越心理学最临近的地方。

### 思考题

1. 感觉与知觉的概念分别是什么?外部感觉和内部感觉又包含哪些内容?
2. 什么是舞蹈感觉的概念?
3. 表象一般分为几类,其与舞蹈创作有何关系?
4. 记忆表象与想象表象的特征有何不同?
5. 演员表演时的想象是哪一种想象?
6. 艺术创作时进行创造想象的方法是什么?
7. 艺术的本质是什么,创造过程中艺术家还需要什么能力?
8. 超个人心理学与艺术心理学有何关系?
9. 灵感特点与产生机制分别是什么?

### 参考文献

1. 平心:《舞蹈感觉与自我意象——舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》,《北京舞蹈学院学报》1997年第3期。
2. 平心:《舞蹈感觉与本体感觉——舞蹈艺术的内涵、舞蹈心理学的外延》,《北京舞蹈学院学报》2001年第2期。
3. 平心:《试论舞感、乐感及其通感——兼谈美感、情感和灵感》,《北京舞蹈学院学报》2002年第3期。





4. 平心 :《试论舞蹈心理学的体系与理论——关于舞蹈心理学学科建设的思考与探讨》,《北京舞蹈学院学报》2001 年第 1 期。
5. 金开诚 :《文艺心理学》,北京大学出版社 1999 年版。
6. 胡尔岩 :《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社 1998 年第 2 版。
7. 郭永玉 :《精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究》,华中师范大学出版社 2002 年版。
8. [美]托马斯 :《感觉世界》,科学出版社 1983 年版。
9. [德]黑格尔 :《美学》(第一卷),商务印书馆 1996 年版。
10. [法]萨特 :《想象心理学》,光明日报出版社 1986 年版。
11. [德]恩斯特·波佩尔 :《意识的限度——关于时间和意识的新见解》,北京大学出版社 2000 年版。
12. [美]波林 :《实验心理学史》,商务印书馆 1981 年版。
13. [美]托马斯·门罗 :《走向科学的美学》,中国文联出版公司 1985 年版。
14. 彭聃龄 :《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年出版。
15. 赵国纬 :《舞蹈教学心理》,北京舞蹈出版社 1989 年版。

## 第五章 舞蹈情感与艺术动机

### 第一节 广义的情感概念

#### 一、情感的概念与结构

在舞蹈界,我们常说,舞蹈的一个重要特点是长于抒情,拙于叙事。吕艺生教授说:“在中国,把舞蹈与‘情感’联系得最直接而紧密的,是我国老一代戏剧家、曾任中国舞蹈艺术研究会主席的欧阳予倩先生”,“舞蹈是单独用动作来传达感情的……它所表现的是感情的高度集中”。<sup>①</sup>那么,究竟什么是情感呢?人类的感情都包括哪些内容呢?下面我们就来谈谈情感或感情的概念与种类。

在本书中,我们将把情绪 emotion、情感 feeling 和情操 sentiment 统称为感情 affection,并把它看作是从低级向高级发展的三个不同层次和结构的概念与内容,这个界定不仅有语言学和生活现实的依据,而且也有科学心理学的根据。

首先,在朱智贤教授主编的《心理学大词典》中,感情一词就是被界定为“情绪和情感的总称”,其含义至少包括以下两个方面:一是感情是受外界事物刺激而引起的心理反应(此与环境 and 感性有关),二是对人对事的关切、喜爱之情(如俩人产生了感情)。该词典还明确指出这是一个在日常生活中人们广泛使用的术语,在科学概念上,它的内涵还没有严格规定。在汉语中人们一般习惯于把感情看作是感情过程的产物,或把情感和感情当作同义语。有的西方学者认为,感情不仅包含情绪表现和情感体验,而且还包括着与内驱力有关的动机。

美国著名心理学家铁钦纳认为,“感情是带有情感和情绪特征的基本心理过程,如爱、恨、欢乐和悲哀。情感一词被用来表示感觉与感情的一种简单联接,在这种联接中,感情过程支配着意识。例如,饥饿是一种感觉,一种与情感状态联结

---

<sup>①</sup> 吕艺生:《舞蹈学导论》,上海音乐出版社 2003 年版,第 7、9 页。



的感觉。”由此看来,感情是一个复杂的概念并具有丰富的内涵、广泛的外延和分明的结构(层次),它不仅包括情绪和情感,而且还包含人类的最高级感情现象——情操。这是本书对感情概念的概括、总结、发展与界定,但是由于迫于强大的语言习惯,我们不得不仍然经常像铁钦纳和一些的中国心理学家一样把情感和感情替换使用。即使是在这种情况下,由于本书的明确界定,这两个概念仍然是有所区别的,这个区别就在于当我们把情感与感情替换使用时,这个情感一定是指广义的情感概念即感情。也就是说,我们是把情感区分为广义的和狭义的两种,广义的情感就是感情,狭义的情感专指介于情绪 and 情操中间层次的那个情感。

情绪是人和动物共有的,常与人或动物的生理需要满足与否有关,而情感和情操则为人类所独有,并与人的社会需要和精神需要是否得到满足相关联,它是在社会生活和精神生活中逐渐产生的,并具有持久性、稳定性、深刻性等特征。

但是,情绪、情感和情操的区别是相对的,在人的心理活动中三者是密切联系和互相转化的。一方面人的具有稳定的社会内容的高级情感,可能以鲜明的、突发的形式表现出来,成为一种情绪。例如保卫边疆的战士面对敌人的猖狂进攻,爱国主义的情感会爆发为一种强烈的怒火,那些与人的生活需要相联系的情绪,也可能由于赋予了一定的社会内容而改变了它的原始表现形式,成为一种高级的情感。

## 二、情感与认识的关系

情感与认识的关系是艺术心理学和舞蹈心理学中的重要问题。因为艺术创作与欣赏中的任何情感活动都是在一定的认识活动(感知活动、表象活动、思维活动)中产生的,又是通过一定的认识活动而表现的。情感与认识的关系可以概括为:一定的情感活动依赖和产生于一定的认识活动并受它的调节,反过来又对认识活动产生积极的影响并通过它表现出来。

### 1. 感知活动与情感

情感或感情之“感”都与感觉、感性和形象有关,情感的情景性正是其感性特征的原因,故有所谓“触景生情”,情必存于“心”而源于“形”,感知活动正是文艺创作与欣赏中情感活动的直接源泉。我国战国时期的《礼记·乐记》一书曾对此作过精辟的论述:“凡音之起,由人心生也。人心之动,物使之然也。感于物而动,故



形于声。”这告诉我们艺术家的情感活动来源于客观世界,是“物使之然也”。但是客观事物只有与人发生关系才能使人产生情感活动,只有“感于物”才能“动”。因此,从心理过程来看,文艺创作与欣赏中的情感活动的最初直接来源都是对客观事物的感知。

感知活动对情感活动的诱发作用比较单纯,但是对于文艺创作来说,有两点需要说明:一是由于感知不能直接进入创作构思而只能成为创作的契机,因此感知所诱发的情感活动也只能成为创作的动力而不能直接在创作中表现出来,但这并不是说感知中的情感活动对创作没有意义。恰恰相反,感知中的情感活动越丰富,感知所形成的表象的情感色彩也就越丰富,从而以自觉表象运动为主体的创作构思中的情感活动也越丰富。二是感知过程可能引起回忆、联想、想象、思维等其他心理活动,与此相应也就必然引起情感活动的变化和深入。

感知诱发情感,情感反过来又会影响感知,从而给感知成果涂上了特殊的主观情感色彩。例如,鸟语花香,赏心悦目,会使一般人获得愉快的感受,然而在诗人杜甫的眼中却是“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,成了催人泪下和惊心动魄的事物。原因在于,诗人当时正逢“安史之乱”,被困长安,目睹国破家亡之惨状,悲愤之情充溢胸中,这种强烈的情感影响了诗人的知觉,从而给知觉对象涂上了强烈的主观色彩。

## 2. 表象活动与情感

表象活动也可以诱发情感。但是与感知相比,表象对情感的作用又有自己的特点。第一,表象不像感知那样随着客观事物脱离感知范围而消失,它是可以长久地保存在大脑之中的,因此与之相联系的情感也就可能长久地发挥作用。这对于文艺创作具有重大意义,因为文艺创作是把表象作为可以积累并用于构思的材料,因此与之结合的情感当然就能够在创作中发挥作用。第二,表象既然可以长期记忆,它在记忆中就会因为受到不同的生活处境和心理状况的影响而发生活动与变化,从而有可能引发出新的情感,出现新的表象与情感的结合。表象活动对情感活动的作用特点在想象活动中表现得最为突出,这可以概括为以下三点:

(1) 想象使情感鲜明集中。感知活动由于是对客观事物直接的反映,因此它所诱发的情感活动可能比较纷乱或模糊。想象则是艺术家根据一定的创作目的对记忆中的表象所进行的分解综合、加工改造,不是记忆中的表象的简单复现。



因此随着表象在分解综合、加工改造中愈益鲜明集中,其所诱发的情感也就愈益鲜明集中,陆机在《文赋》中所说的“情瞳眊而弥鲜,物昭晰而互进”,正是对这一状况的极好形容。

(2) 想象使情感发展变化。想象是创造形象的过程,也是对形象深入认识的过程。伴随着想象认识的发展变化,情感也会相应地发展变化。托尔斯泰创作《安娜·卡列尼娜》时,开始对主人公安娜抱有一种鄙视的情感,随着创作中想象活动的进行,当人物按照自身的性格逻辑发展变化,安娜不断受到上流社会的欺骗、诋毁和迫害时,作家的认识发生了转变,情感也就相应地由鄙视转为同情。

(3) 想象使情感复杂多样。感知活动中所产生的只是感知者自身的情感,而想象中不仅存在着想象者自身的情感,而且还包括各种角色的情感,因为创作者在想象各种人物形象时必须体验人物相应的情感活动。

表象活动可以诱发情感活动,情感活动反过来又可以对表象活动产生作用。这主要表现在以下两个方面:

(1) 情感推动表象活动。艺术家开动脑筋进行表象活动的目的是为了用形象的方式表明他对社会生活的认识,情感的产生则使这种要求变得迫切,成为表象活动的推动力量。由于以生理变化为标志的情绪性反应具有较大的力量,因此这种反作用使欲望得到强化,使皮层一些神经细胞的积极性和兴奋度大大提高,积极谋求建立暂时联系以满足创作欲望,这样就推动了表象活动(表象的深化、分化、变异、联想和想象)在广阔的范围内活跃地开展起来。

(2) 情感组织表象活动。艺术形象的创造是通过表象的深化、分化、变异、联想和分解综合等活动进行的,不同的表象活动,特别是不同的表象分解与综合形成了不同的艺术形象。但是,表象并不是无原因地进行这样或那样的分解与综合(或进行其他类型的表象活动)以创造出各种不同的艺术形象,而是在许多心理因素的催动和作用下这样做的,情感就是其中的一个重要因素。由于情感与表象有着密切的联系,因此一定性质的情感活动能够唤醒与之相关的表象。又由于情感活动与形成意图的皮层前额部有着密切的关系,因此它能在一定程度上起到类似于“分化剂”的作用,促使有关的表象从旧的系统中分离出来;又能在一定程度上起到类似于“凝结剂”的作用,促使其凝结成一个新的表象。这样,表象就按照一定的情感倾向被组织成一定的艺术形象。

### 3. 思维活动与情感



思维活动需要理智和冷静,但它也会引起情感活动,反过来又受到情感的推动和影响。同感知和表象活动相比,思维与情感的关系具有以下的特点:

(1) 思维引起的情感活动更为复杂和深刻,思维以其间接、概括的反映特点而使认识的复杂度和深刻度远超过感知和表象活动,因此伴随思维而出现的情感活动在深刻性和复杂性上也会超过以感知和表象为认识内容的情感活动。

(2) 思维可以协助对情感活动进行控制。文艺创作不是发泄情感而是表现情感,因此情感控制相当重要。情感控制虽然是意志的功能,却要通过思维对认识的调整而实现。例如当演员的心情与角色的情感不一致时,就需要通过“我现在的任务是演戏”之类的判断控制自己的情感。

思维可以引发和控制情感,情感反过来也会影响思维。因为在一定的情感驱动下,思维会变得更加活跃,情感的倾向也会影响思维的取向。另外,思维的理智态度固然可以克服情感的一些即时影响,但一些稳定的情感倾向和情绪状态却可能潜移默化地、持久地影响思维的方式和趋向,在文艺创作上,它常成为决定作者形成稳定的选材趋势和艺术风格的重要因素之一。在实际的创作活动中,感知、表象、思维等活动常常是作为一个整体的认识活动而与情感活动发生关系的,在想象活动中有思维的参与,在思维活动中又有想象的参与。但就整个创作的心理学过程来说,却是以表象活动为主体的。同时,这种以表象活动为主体的认识活动与情感活动的相互影响和作用又是一种动态的关系,一定的认识引发了一定的情感,这种情感反过来又影响认识的变化,变化了的认识又会引发新的情感。这样,情感与认识便在相互作用中不断发展。

## 第二节 什么是情绪 :喜怒哀乐

### 一、情绪的概念与种类 :七情六欲

情绪是人和动物对自然需要满足与否而产生的态度体验。现代心理学认为,情绪为人和动物所共有,常常与生物需求是否得到满足相联系,它在人类发展史上产生较早,新生儿就有快乐与痛苦的情绪反应。情绪具有本能性、情景性、易变性和不稳定性的特点。

关于情绪的种类,我国古代常常把情绪分为七情六欲。其中“七情”在我国古





籍《礼记》中是指喜(乐)、怒、哀、惧、爱、恶、欲,前六种也称为六欲。现代心理学一般把喜、怒、哀、乐、惧视为基本的情绪形式,爱和恶应当属于情感范畴,而欲则是欲望、动机或需要,可以认为是产生情绪和情感的源泉。

此外,根据苏联一些心理学家的观点还可以把情绪分为心境、激情、应激三种状态。心境是一种比较平稳而持久的心理状态,它使人的所有其他体验和活动都感染上情绪色彩,它具有弥散性的特点,并不是关于某一事物的特定的体验。积极的心境和心理状态是一个人长期稳定生活并取得成功的基本保证,一个人处于某种心境中时,他往往会以同样的情绪状态来看待一切事物。激情是一种爆发性的、强烈的、迅速的、激动而短暂的情绪状态,它通常是由一个人生活中具有重要意义的事件所引起的,具有明显的行为反应。例如暴怒、恐惧、狂喜、剧烈的悲痛与绝望等都属激情的表现。应激是由出乎意料的紧张情况所引起的一种心理状态,当人遇到突如其来的、意外突变的情景时,或者目瞪口呆、手足失措,或者急中生智、化险为夷,这就反映出人的不同应激状态。

在人的大脑中,都存在着一个产生情绪的古老中枢,现代神经心理学和生理心理学称之为“情绪中枢”,这是情绪产生的物质基础和生理机制。巴甫洛夫把情绪和情感与大脑皮层的动力定型联系在一起,认为暂时神经联系系统的维持和破坏会改变人的态度、体验,如某种习惯的改变就会引起情绪或情感的变化。另外,根据巴甫洛夫高级神经活动学说,情绪主要是与无条件反射相联系,情绪的活动乃是一种无条件反射活动。巴甫洛夫经常把情绪和所谓的本能相提并论,把皮质下的无条件反射中枢称之为“情绪的蕴蓄”。可见情绪的生理机制是一个复杂的问题,许多心理学家都运用不同的方法从不同的角度研究它,形成了诸多理论观点。美国心理学家阿诺德曾提出“情绪评估说”,她认为情绪的产生同认知有关,外界情景要通过大脑的评价和估量才会引起情绪的变化。

情绪在艺术活动中既可以作为艺术作品描写的对象,也是激发艺术家创作冲动的一种内驱力。首先,情绪作为文艺作品描写的对象在古今中外的作品中处处可见。古文论中说的“借景抒情”、“寓情于景”、“情景交融”等都是强调情在文艺作品中的重要性。“为情造文”可以说是文学创作的规律。我国许多优秀的文艺作品都非常重视对各种不同情绪的描绘。例如,李煜在当了亡国之君以后产生的忧愁情绪在他的词里描绘得淋漓尽致:“问君能有几多愁,恰似一江春水向东流。”可见情绪在文艺作品中是构成作品内容的重要因素之一。



若将民间舞按层次分为情绪型、情感型和情操型三种类型的话,那么,原生态的民间舞多属于情绪型(主要表现喜怒哀乐等七情六欲——情绪现象),舞台艺术民间舞也有属于这个层次的,如《喜悦》、《采蘑菇》(图 5-1)、《摘葡萄》、《荞麦花开》和《抢板凳》等。



图 5-1 朱惠芬《采蘑菇》的喜悦情绪

## 二、情绪的两极性与维度

情绪作为人对客观事物的态度体验,自然有肯定与否定、积极与消极两种态度之分,这就是情绪的两极性。科学心理学的创始人冯特曾经根据情感的两极性把情绪的维度归结为三个主要方向,提出了“情绪三度说”,即愉快与不愉快、激动感与平静感、紧张感与松弛感。按照体验的愉快不愉快这一维度,可将情绪区分为正性情绪和负性情绪两类。正性情绪通常使个体体验到愉快、轻松,如快乐、满意、惊奇、兴趣、幸福等;负性情绪则使人体验到不愉快和紧张,如愤怒、恐惧、痛苦、内疚、妒嫉、烦恼、厌恶等。正性情绪和负性情绪在行为的表现上是有区别的。前者表现出一种接纳、靠近的姿态,后者则表现出拒绝、回避的倾向。由于它们在行为倾向上的差别,导致了它们对认知操作的影响也是不同的。孟昭兰等研究了多种正、负性情绪的操作效率后发现,带有快乐、兴趣和无怒的被试比痛苦、惧怕和愤怒的被试,更快地完成了呈示给他们的手工操作作业。她分析说,快乐的享乐度很高,它使人与外界事物或人处于和谐的境地,使人处于超越和自由的



状态。它把人展现于外,使人容易接受外界事物。兴趣使人倾向某种对象并被该对象吸引。因此,处于中等唤醒水平的愉快和兴趣状态(兴趣本身就具有中度的唤醒水平的性质),为进行认知活动提供了最佳的情绪背景。愉快状态和兴趣状态的交替出现互相补充,使操作达到最佳效果。痛苦与快乐相反,它是最普遍、最一般的负性情绪。它的享乐度是不愉快的,它还具有高强度的紧张。被试在较强的紧张之后行动被抑制,态度消极,操作简化。惧怕是最有害的负性情绪,它可能诱发极大的紧张度,此时自信度极低,因而容易引起被试的退缩或躲避活动及求助行为。愤怒具有极大的冲动性和显著的负性享乐度。三种负性情绪都带来抑制、紊乱或阻碍思维加工的后果。

情绪的两极性不仅在人的现实生活中到处可见,而且还被一些天才的艺术家活灵活现地反映到文艺作品中。例如爱和恨既是相对的两极,同时自身又有着不同的意味、程度和层次等差异。这在人们日常生活的情感交流中一般都不去深究,而在文艺创作中则必须细加辨别,才会表现得真切、动人,才有助于引起欣赏者的共鸣。

文艺家在创作活动中的情绪两极性也表现得非常明显,创作中的痛苦与创作完成后的喜悦是相辅相成、紧密相连的。艺术实践表明,创作行为的发生往往伴随着一种主体的痛苦。这种痛苦和文艺家在生活中感受到的和作品中表现的痛苦不是一回事。创作活动中的痛苦是一种传达难以传达的东西时的痛苦。作家的心灵世界是个复杂的世界,要确切地传达出这一切,并不是轻而易举的事情。所以作家在创作中不免会有言不尽意的烦恼乃至无从落笔的痛苦。另外,有时文思泉涌来不及写也同样会使作家烦恼,尤其是灵感突降的瞬间,稍纵即逝,这时作家简直要痛恨自己的笔太无能了。

写不出来固然令人痛苦,然而一旦困难被克服,心中的妙思被完美地表现出来,则会使作家感到异常欣喜,无比快乐,觉得已经受过的苦都是值得的。心理学家认为,引起快乐的主要条件是,一个人追求并达到目的。而快乐的强度又依赖于在追求目的过程中所达到的紧张水平,一般而言,创作越困难越痛苦,它所带来的愉快也就越大。创作一部高水平的作品无疑要付出艰苦的劳动,但它所带来的愉快也高于一个低水平的作品。正是这种传达的快感或对这快感的追求,使作家一面感叹写作之难,一面又兴致不衰地迷恋于文学创作事业。



### 三、关于情绪的理论

情绪的认知评价理论和动机分化理论是最典型的情绪理论,在认知评价理论学者看来,认知评价不仅是情绪的来源,而且决定了情绪的性质。认知评价理论的最重要、最著名的实验是由沙赫特和辛格做的。

他们设计了一个显示情境、认知、生理激活三因素的相关实验。结果表明:(1)无论是生理唤醒和环境因素,都不能单独地决定情绪;(2)生理唤醒同环境两因素结合也不能决定情绪;(3)只有在环境作用和生理唤醒的基础上,有了认知解释参与,才决定了情绪。

沙赫特从这个实验结果得出了一般结论,认为决定情绪的主要因素是认知。他指出,对于一种自主性唤醒,只有在人对其作用可依认知和环境信息作出合理解释之后,它才能被确切地标定下来,从而产生情绪。离开这种认知解释,这种自主性唤醒就是“非情绪性的”。情绪的性质只能由认知解释来加以确定。

认知评价理论对于情绪的激活和命名的解释是成功的,但是它没有解释情绪的发生、发展的问题。而这个问题由动机分化理论给予了较满意的解释。认知是伊扎德提出的六个人格子系统之一,前面有关部分已经介绍过认知和复杂情绪产生的密切关系。

认知评价理论把认知提到了首位,认为如果人的认知发生偏差,就很可能导致情绪的性质改变。贝克发现,情绪忧郁的人往往脑里有不合实际、不合逻辑的认识。他总结这种认知有四种情况:(1)任意推断。即推断是无根据的或“根据”和结论之间无正确逻辑关系。(2)选择性抽象。即不是从众多的同类具体中抽出一一般,而是选择一种可能性并作出一般的抽象。(3)超概括化。从一个琐细的出发点做出很大的结论。(4)放大和缩小。例如,说了一个无恶意的谎言,结果丧失了所有的诚实。

贝克的观点提示我们,当我们忧郁时,很可能只是做了以上四类型之一的错误逻辑的推断。因此,振作起来,重新回顾和分析我们的判断将是有益的。

不仅忧郁很可能是由错误逻辑的认知造成的,焦虑、愤怒、恐惧、内疚等也可能出于同样的原因。同样,一旦产生了这些情绪,也有重新考察判断的必要。我认为,以上情绪理论中的认知,既有感性的参与,又有理念的成分,也就是说,情绪既有情景性,又有主观性。



总之,情绪是一种低级的心理现象,在行为主义思潮影响下的西方心理学,为了使感情成为实验室可研究的东西,不得不把人类的高级感情搁置一边,下面我们将涉足人类的高级情感问题。

### 第三节 什么是情感:理智感、道德感和美感

#### 一、情感的概念与种类

前面我们已经说过,情感有广义和狭义之分,广义的情感就是感情,狭义的情感是与人的社会需要相联系的态度体验。从严格意义上讲,情感与情绪有以下区别:(1)从需要角度看,情绪是和有机体的生理需要相联系的体验形式,如喜、怒、哀、乐,情感是同人的高级的社会需要相联系的态度体验,如与人交往相关的友谊感,与遵守行为准则规范相关的道德感,与精神文化需要相关的美感与理智感。(2)从发生角度看,情绪发生较早,为人类和动物所共有,无论从种系或是个体发展来,情感体验都发生得较晚,是人类所特有的,是个体社会化进程发展到的一定阶段才产生的。(3)从稳定性程度看,情绪永远带有情境的性质,而情感有可能既具有情境性,又具有稳定性和主观性,稳定的情感体验是情绪概括化的结果。以上区别又是相对的,情感是在情绪基础上形成的,反过来情感对情绪又产生巨大的影响,它们是人类复杂感情世界和过程的两个不同层次。一般说来,在描述人的主观的体验,特别是描述客观事物与主体的思想意识(即需要、态度、观念、信念等)之间发生关系时所引起的切身体验或反应时,常使用情感的概念。另外,爱情应该属于情感的范畴,但它也有情绪的基础和进一步发展为情操的可能性。美国心理学家普里布拉姆指出,人的情感体验和感受对正在进行着的认识过程又具有一定的评价和监督作用。现代心理学一般把情感分为理智感、道德感和美感三种,本书认为,这三种情感的完美结合尤其是与操守的结合可以称为情操。

《大唐贵妃》(图5-2)属于典型的情感型古典舞作



图5-2 古典舞《大唐贵妃》(编导:唐满城)



品。属于情感型的民间舞作品有：《残春》、《好大的风》(图 5-3)、《阿里郎》和《一个扭秧歌的人》等。



图 5-3 民间舞《好大的风》(编导：张继刚)

## 二、情感的表现

情感的表现是指将内部情感通过某种形式呈现于外部，以影响和作用于他人。情感表现与情感宣泄既有联系又有区别。从其联系的方面看，二者都是将内在情感表露于外，因此不同程度地都会使内部集聚的情感得到疏导，使紧张得到缓解。从其区别来看，二者强调的角度不同，使情感宣之于外的动机也不同，情感宣泄所着眼的是对个体本身的生理和心理意义，情感宣之于外的动机主要是为了使个体在生理和心理上取得一种平衡（而且这种动机在很多情况下是无意识的、不自觉的），因此它可以考虑也可以不考虑情感外现的方式和效果，只要为内在集聚的情感找到一条渠道使之疏泄出来即可，例如极度悲痛时的大声号哭，极度愤怒时的打碎家具，个体在激情的推动下已无法理智地考虑或不愿考虑这些行为的后果及其在当时的场合下是否合适，而任情感不受控制地宣泄出来，情感





表现所着眼的则是对他人的影响和意义,情感宣之于外的动机主要是为了影响他人,而不是只求自身的痛快。换句话说,作为一种情感行为,情感宣泄有目的性的特点,而情感表现则是一种手段。因此,情感表现不能像情感宣泄那样不加克制地一发为快,而是要考虑以何种方式将情感外现出来,怎样才能影响对方以取得好的效果。例如,某人对某事忿忿不平,希望得到别人的理解、同情或支持,他就不能采用毁坏家具、高声怒吼等方式来表达他的愤怒,因为这样做固然可以使他的愤怒情感得到宣泄,但却并不能得到他人的理解和同情;而如果他将引发愤怒的前因后果以及他对此的看法和态度绘声绘色地讲给人听,那么就可能引起别人的理解和同情。在这个过程中,他的情感也会得到一定程度的宣泄。

情感表现对艺术活动具有重要的意义。艺术活动虽然具有情感宣泄的功能,但它的目的却不是为了宣泄情感,而是为了表现情感。艺术活动是一种社会交往活动,是人们表现和交流思想感情的手段。真正为了藏之深山或自我欣赏的艺术创作是极少的,绝大多数的创作者都是为了交流而创作的,都希望在思想感情上打动欣赏者,得到欣赏者的理解和共鸣。因此,虽然“感情是诗情天性的最主要的动力之一”,虽然只有“情动于中”才能“形于言”,但是创作者却不能任情感无控制地喷发和宣泄,而要考虑怎样将情感表现出来才能真正感动人,才能收到好的效果。美国符号学美学家苏珊·朗格说,一个孩子嚎陶大哭时的表现,比一个艺术家歌唱时的情感表现不知强烈多少倍,但又有谁愿意花钱到剧院去欣赏一个孩子的嚎陶呢?之所以如此,除了审美的因素外,主要是因为孩子的嚎陶大哭只是一种自发的情感宣泄,而艺术家的演唱却是一种自觉的情感表现,他要考虑如何在情感上打动和影响听众,而不是像孩子大哭那样只受自发的情感冲动的支配。

无论是情感宣泄还是情感表现,只要是内在情感宣之于外,就会有一定的表现方式。这些情感表现方式因内在情感的不同而不同,并为一定的社会群体所通用。许多情感表现方式在各民族中是通用的,例如痛苦时要流泪,高兴时要发笑,忧愁时要皱眉等,这些表现方式是人人人生而有之、不学即会的。而有些情感表现方式,则是后天习得的,例如在舞蹈中以不同的形体动作表现不同的感情,不同的民族又各有一些不同的表情方式,这都是经过一定的学习才能获得的。

达尔文从进化论的观点出发对各地人类的情感表现方式作了比较研究,最后声称:人类现有的表现情感的方式,乃是由进化而来,开始时,情感表现方式完全服从于一种生物学的目的,到后来,由于这种生物性功能愈来愈频繁地在一种



更为复杂的社会生活圈子中使用,便逐渐成为遗传的了。他对“蔑视”这种情感的外在表现做了说明。他指出,这种情感的通常表现是把鼻子皱起来,上嘴唇呈卷起状态。但有趣的是,这样一种脸部变化在一些生物性反应中也不乏其例,例如当动物或人嗅到一种难闻的气味时,脸部也会发生这种变化。

情感表现方式受到社会文化因素的影响。保尔·艾克曼提出,任何一种情感表现都是遗传与学习这两种不同活动相互作用的结果。即使由先天规则指导的“脸部感情表现程序”也会不可避免地要受到特定文化中学习行为的修正或改动,学习行为可以使内在情感按照先天规则表现出来,也可以通过不同的方式对这些自发、直接的表现加以削弱、加强或改变。

情感表现方式不仅由一种发泄本能转变为一种表现手段,而且不断地分化和丰富,变得更加微妙和精巧。例如“笑”这种表情方式,对幼儿来说,不论什么样的刺激,只要感到愉快,就会做出“笑”的反应,而在成人作为手段的笑中,就有了“开怀大笑”、“冷冷地笑”、“皮笑肉不笑”等区别。

艺术中的情感表现从作为手段这一点来看与生活中的情感表现是一样的,但是从审美活动的角度看又与生活中的情感表现有区别。它是在生活中的情感表现方式的基础上通过种种艺术形式的加工改造使其变得更加美好,从而不仅达到情感表现与交流的目的,而且还给人一种美的享受。

### 三、情感的调节

彼得罗夫斯基认为:“情感及其多种多样的体验形式不仅执行着信号机能,而且也执行着调节机能。它们在一定程度上决定着人的行为,成为人的活动和各种动作(以及动作完成的方法)的持久的或短时的动机,从而产生追求所提出的和所想到的目的的意向和欲望。”情感的这种动力调节机能在人的各种活动中普遍存在,而在文艺创作中则表现更为突出。

生理心理学研究表明,在皮层前额部有效地控制着皮下中枢而使情感活动保持在一定程度内的情况下,人的活动主要受理性调节,情感调节居辅助地位,如科学研究活动就是如此。在皮下中枢过度兴奋(如在激情或应激情况下)而在较大程度上突破皮层前额部控制的情况下,人的行为就为情绪冲动所控制,做出一些失去理智的行动,显然在这种情况下包括文艺创作在内的任何创造活动都无法正常进行。还有一种情况是,皮下中枢兴奋虽然大为加强,但皮层前额部并



没有失去对它的控制,此时活动就在皮层前额部与皮下中枢的相互作用下接受理性与情感两方面的调节,呈现为理寓于内、情动于外的形态。文艺创作活动中的多数调节就是如此。因此,情感的调节机能在文艺创作中既大力加强情感冲动,又在不失去理性控制的情况下与理性调节相互配合发挥作用。

## 第四节 什么是情操 :情感与操守的完美结合

### 一、情操的概念

情操是指人的精神需要满足与否而产生的态度体验,是以某种思想和社会价值观念为中心的高级感情,是超越情绪和情感之上的、人类独有的、最复杂和最高级的感情结构。情操也是情感和操守的完美结合,操守是指人的坚定不移的行为方式和个性品质。高尚的情操是人的精神生活的重要内容,它对调整人的行为、指导人的行动有着重要的意义。

英国心理学家麦独孤认为情操是一种持久的心理成分,是几种情绪以某一事物为对象结合成为的一个体系,是情绪情感最高、最集中的表现。科学心理学创始人冯特将情操称之为高级感情。中国有的心理学家曾把情操划分为宗教的、道德的、知识的、审美的四种。由于情操与人的思想观念、理想、信念、世界观等个性倾向密切相关,所以它比一般的情感有更高的稳定性、概括性、复杂性和倾向性。高尚的情操是在环境、教育和实践中逐渐形成的,它在很大程度上依赖于人类的精神文化环境的影响和作用。这种精神文化环境包括哲学、文学、艺术、科学和技术等。也就是说,一个人只有具有高尚的价值观和世界观,并具有崇高的思想品德和修养时,他才可能形成高尚的情操。

1. 情操与信念的关系。信念是指主体对于自然和社会或者某种理论、思想坚信无疑的看法。它是人们赖以从事实践活动的精神支柱,是人们自觉行动的激励力量。信念一旦确定之后,就会给主体的心理活动以深远的影响,决定一个人的行为的原则性和坚忍性。人的世界观、人生观、道德观等,都是由信念所组成的一个体系。信念的动摇和瓦解,是一个人精神崩溃的根本原因。信念是在认识过程中确立的,并受到认识的深度及其发展的影响。人通过信念可以表现出情操的品格和取向,舞蹈艺术也是如此。



2. 情操与人格的关系。任何高尚情操的形成都必须通过参加对人类有意义的社会实践活动 并与人格一起形成 ,二者互相作用、相互影响。对政治、文化、艺术和科学的追求 ,是陶冶情操和培养人格的基本方法和途径 ,世界上几乎所有的伟大的政治家、文学家、艺术家和思想家 ,都是在他们伟大的事业中形成和陶冶着自己高尚的情操与人格的。

《长城》(图 5-4) 属于典型的情操型古典舞作品 ; 情操型的民间舞作品有 : 《扇骨》、《黄河》(图 5-5)和《黄土黄》等。张继刚的《献给俺爹俺娘》舞蹈晚会中的许多作品都是属于较高层次的民间舞作品类型 , 甚至可以说这是民间舞创作的光辉的里程碑。

## 二、情操与审美需要

在心理学中 ,需要是指个体与周围环境之间形成的某种不平衡状态 ,由此而对客观条件有所需求的反映 ,审美需要是产生高尚情操的前提和基础。对于人来说 ,需要是被感受到的对一定的生活环境和条件的需求 ,通常以愿望、意向的形式表现出来。被人意识到的需要又成为行动的动机 ,可见需要是人的思想与



图 5-4 古典舞《长城》中的情操



图 5-5 民间舞《黄河》中的情操

活动的基本动力之一。人作为社会关系的总和,他的一切需要都受到社会条件的制约。从需要的起源来看,人的需要可以分为天然需要和社会需要;若从需要的对象来看,又可以分为物质需要和精神需要。审美需要属于后者,它是在人的天然需要、物质需要得到满足的基础上产生和发展出来的社会需要、精神需要。正如马克思所指出的:“人们首先必须吃、喝、住、穿,然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”

美国的人本主义心理学家马斯洛后期曾把人的需要分成七个层次,即生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要、自我实现需要、求知需要和审美需要。他认为这七种需要是按上述顺序依次满足的,只有当较低层次的需要得到满足之后,才有可能满足较高层次的需要。审美需要是一种最高级的精神需要,人类的审美需要是一种求得精神的满足的需要,是通过创造性过程而产生的一种激荡人心、完美和谐的情感状态和高峰体验。

审美需要与审美情感两者相互影响,存在着激发和反馈的关系,因为需要是产生动机的基础,所以审美需要一旦得到满足就会产生欣喜、愉快的审美情感,愉快的审美情感又使人得到平衡并进而产生新的审美需要。审美心理的研究表



明,审美情感的产生除了取决于客观事物的特点以外,还受到人们不同审美需要的制约。例如对同一个审美对象,不同的人可以产生不同的审美情感,原因之一就在于每个人具有不同的审美需要。可见审美情感是对审美客体特点与主体审美需要的不同关系的反映。如果客体特点与主体审美需要不相符合,审美情感也就无从产生。

审美需要是人们普遍存在的需要,所以说“爱美之心,人皆有之”。人在低层需要满足之后,自然就要求得到高层需要的满足,就需要美。墨子说过:“食必常饱,然后求美;衣必常暖,然后求丽;居必常安,然后求乐。”这都说明人在满足了生理的、物质的需要之后,自然会有精神的、审美的需要,从而产生高尚的审美情感和情操。

### 三、情操与审美情感

审美情感是人对客观事物的一种态度的体验,也是情操的一种审美价值取向。审美情感要求主体从审美对象中得到符合审美理想的审美需要的满足,其中包含着主体对审美对象的理性的、社会性的理解和评价,是一种积淀着社会生活意蕴的情景,所以它属于人类高级情操的内容和范畴(图 5-6)。



图 5-6 《踏着硝烟的男儿女儿》中的情操





审美情感的主要特点突出地表现为以下三个方面:第一,审美情感是一种精神性的愉悦,不同于纯粹的生理快感。心理学中所说的生理快感,是指由生理需要的满足而产生的愉悦,通常将其归于日常情感之内。审美情感则是人们根据美的需要,对自然、社会生活和它们在艺术上的反映进行感知时所产生的体验,不但要求对象顺眼、顺耳,而且要让人感到惬意,达到赏心悦目,即要在感官愉悦的基础上求得精神的满足。第二,审美情感比日常情感往往蕴涵着更为丰富、更加深刻的社会内容。因为它已经从直观的、狭隘的个人功利中升华出来。因此,它不仅在色调上比日常情感更丰富,而且在内容上也比日常情感更深刻。例如,人们在感知文艺作品时所产生的种种不同的体验,总是与文艺作品中所描述的事件的社会内容联系在一起的。这种社会内容与欣赏者并无直接的利害关系,但欣赏者仍然通过道德与审美的评价而形成肯定或否定的态度,并获得情感体验。第三,审美情感由于超越了狭隘的个人功利,所以有可能表现为含蓄的、寓热于冷的情感再体验的特点,而不像日常情感那样锋芒外露。正如鲁迅所说:“感情正烈的时候,不宜做诗,否则锋芒太露,能将‘诗美’杀掉。”艺术创作是这样,现实生活中的审美也一样,感情太强烈会影响审美活动的正常进行。

审美情感是西方现代美学中的一个重要范畴,对它的含义至今众说不一。大多数美学家都是把它纳入自己的理论体系加以阐释的。英国科林伍德把审美情感看作是艺术“成功的表现”的情感,是类似于一个繁重的理智或道德问题被解决之后所感到的那种放松感。他在《艺术原理》一书中说:“如果愿意,我们可以把它称为成功的自我表现中的那种特殊感受,我们没有理由不把它称为特殊的审美情感。”他认为,这种特殊的审美情感并不是在表现之前就预先存在的,而是一种表现任何情感时都会伴随产生的情感色彩。后来英国克莱夫·贝尔又提出:只有“有意味的形式”才能引起审美情感。他在《艺术》一书中说:“一切审美方式的起点必定是对某种特殊情感的亲身感受,唤起这种感情的物品,我们称之为艺术品,……各类视觉艺术品,如:绘画、建筑、陶瓷、雕刻以及纺织品等等,都能唤起这种感情。这种感情就是审美感情。”贝尔认为,激起这种审美感情的,只能是由作品的线条和色彩以某种特定方式排列组合成的关系和形式,即“有意味的形式”。美国苏珊·朗格把艺术看作是情感符号的创造,于是便从“观众角度”提出了审美情感问题。她在《情感与形式》中说:“被作品的意图诱导出来的实际感情,与作品中所包括的感情完全不同,人们把前者称为‘审美情感’,它不是作品



表达的情感,而是观众自己的情感,是观众艺术活动产生的心理效果。”她认为审美情感是一种无所不在的令人兴奋的情感,是欣赏优秀艺术时被直接激发出来的,是人们认为艺术应当给予的快感。从以上援引的这些观点来看,审美情感在西方现代美学中是一个多义的范畴。

现在大部分学者认为,审美情感应理解为审美意识(即广义美感)里的情感。在心理学美学中则把它和审美知觉、审美表象、审美联想等一样看作是构成审美意识的一个要素,在审美过程中占有极为重要的地位。由于审美移情和审美距离是人类审美情感中两种主要的审美心理,它们各自代表了审美过程的一个方面,所以有人主张将审美情感分为审美移情和审美距离两种主要的类型,从而构成审美情感研究的两大领域。所谓审美移情,就是着重于感官刺激所形成的情感激动,强调设身处地,重视直觉的感受,而审美距离则着重于审美感知中的理智、道德因素,强调保持距离,重视理智的思考。从辩证唯物主义的观点来看,只有把审美移情和审美距离统一起来进行研究,才能真正全面、深刻地认识审美情感的复杂过程。

#### 四、情操与艺术情感

艺术情感是审美情感的深化和专门化,在艺术活动中,艺术情感是经过艺术化处理的审美情感。托尔斯泰说:“人们用语言互相传达自己的思想,而人们用艺术互相传达自己的感情。”“艺术活动是以下面这一事实为基础的:一个用听觉或视觉接受他人所表达的感情的人,能够体验到那个表达自己的感情的人所体验过的同样的感情。”由此可见,艺术中的情感表现是人与人之间进行交流的一种手段,是为了交流的表现,而不是自我宣泄和自我表现。

艺术中的情感表现是从生活中的情感表现发展来的。在远古时代漫长的社会生活中,人类自然形成了种种情感表现的方式,这些情感的自然表现方式往往是粗糙的、模糊的,具有较强的实用性和自我表现性。后来逐步产生了艺术,但是艺术与生活的界限并不是很分明,情感的自然表现与艺术表现、实用性与审美性也往往交融为一体。例如最初的舞蹈,大都是直接抒发情感的自然动作,或是声嘶力竭地狂喊,或是疯狂地旋转和跳跃,或是激烈地摇摆,其价值取向主要并不是为了欣赏,而是生活情感的抒发宣泄。后来艺术渐渐从生活中独立出来,这样一些自然的情感表现动作,经过专业艺术人员的选择、加工和整理,便逐渐演化



成艺术的表现,即使在现实生活中,艺术也要不断从现实生活中汲取情感表现方式的素材而进行艺术的加工整理。

但是情感的艺术表现与情感的自然表现毕竟有本质的区别,它不是一般的情感表现,而是艺术创造和审美活动的有机组成,它是通过创造具有审美价值的艺术形象来表现情感的。这具体表现在以下两个方面:

第一,它通过创造艺术形象来表现具有审美价值的情感。情感的艺术表现不像情感的自然表现那样可以随便表现生活中的任何情感,而是要表现那些具有审美价值和社会意义的、能给人以启迪和教益的情感。因此艺术家不能像一般人那样什么样的情感都加以自然表现,一吐为快,他要对自己体验到的种种情感进行整理认识,挖掘和发展其所蕴含的审美价值。滕守尧在《审美心理描述》一书中说:“情感的发泄,大都是在失去理智或失去控制的情况下进行的,一个人在极为愤怒的情况下,可以把家具打坏,甚至把仇人杀死,这固然是一种情感的表现,但绝不是艺术的情感表现。情感的自然表现,则是一种生活的手段,大都是预先想到要用某种情感达到某种效果(如引起别人什么样的反应),而艺术的表现却带有创造、发现、整理、组织或探索人类感情之奥妙的性质,因此,它的主要着眼点不是放在情感的发泄上,而是对自我内在情感的形态或本质进行发现、认识……”艺术所要表现的不是自然情感,那么它的表现方式也就不能是自然的。艺术家在认识、整理、加工自己所体验到的某种情感的同时,也要为这种情感创造一个使其得以完美准确表现的感知对象,即艺术形象,从而使欣赏者在感知这一形象的过程中体验到相应的情感。换句话说,情感的自然表现大都没有一个酝酿、构思、创造的过程,即使是作为手段的表现,也往往是运用现成的方式表现自然形态的情感;而情感的艺术表现则无论是情感内容还是表现方式都需要加工、创造。就心理过程而言,这种加工创造过程是遵循着认识诱发情感、情感反作用于认识的规律进行的。具体说来,就是表现者通过感知、表象活动、思维等认识活动诱发某种情感并对其进行体验和整理,继而又依据情感的内容及表现的要求对头脑中的认识材料(主要是表象)进行组织和加工,从而形成具有一定情感表现性的艺术形象。例如鲁迅从许多人身上看到了“精神胜利法”的表现,因而产生了“哀其不幸,怒其不争”的情感。为了表现这种情感,他通过对头脑中保存的众多的人物表象的分解与综合,创造了阿Q这一形象。而他之所以要做这样的分解与综合,则是由“哀其不幸,怒其不争”的情感内容和表现要求所决定的。在小



说中,他并不是像情感的表现那样把“哀其不幸,怒其不争”的情感直接说出来,或将这种情感由产生的一些现成的生活材料复述出来,而是创造了一个具有典型意义的艺术形象,使广大读者通过对这一艺术形象的感受而体验到相应的情感,这正是情感的艺术表现的特点。

第二,它通过艺术化的处理来表现情感,从而使这种表现具有审美价值和感人力量。情感的艺术表现不仅要把某种情感表现出来,而且要使这种表现具有审美性,能给人以美感和较强的情绪感染。为此,就要对这种表现进行艺术化的处理。情感表现的艺术化处理主要包括两方面内容。其一,将情感表现纳入到某种艺术形式系统,即按照特定的艺术形式来表现情感。情感的自然表现没有什么特定的形式要求,表现者的喜怒哀乐可以随意诉诸面部表情、动作、语言等,情感的艺术表现则必须通过特定的艺术形式来表现。音乐只能通过由乐音、节奏、旋律等因素按照音乐法则所构成的听觉艺术形式来表现情感,绘画只能通过由线条、色彩等元素按照绘画法则所构成的视觉艺术形式来表现情感,其他艺术如舞蹈、雕塑、书法等也都各有其专门的艺术表现形式。即使像戏曲这样的融音乐、舞蹈、美术、文学于一身的综合艺术,其情感表现也不是照搬生活,而是有其特定的形式。例如京剧中青衣的哭泣和小生的笑,就不是像生活中那样哭法笑法,欣赏者对此不但不怪,而且还要求这样的表现。这是因为欣赏者不仅将此看作情感表现的手段,从而了解并体验到表现者的情感,而且将其看作一个审美对象,从对戏剧化动作和声音的感受中获得一种美感。其二,对情感表现进行艺术加工,使其更为准确、深刻、感人,获得更好的表现效果。情感的自然表现虽然有时也注意表现效果,但毕竟是自然形态的表现,因此并不要求对表现手段进行刻意加工。情感的艺术表现却与此大为不同,艺术家往往要运用夸张、对比、渲染、衬托、变形、象征、超现实、典型化等手法对情感表现进行加工,使其收到更为深刻感人的艺术效果。例如日本电视连续剧《命运》中岛崎荣次一角,开始令人感到憎厌,随着剧情的展开却逐渐使人感到同情。电视剧的创作者们对这个角色当然早有同情之感,但他们在表现这种情感时却不愿一上来就向观众“交底”,而是有意要在全剧的情感交流过程中造成一种变化与转折,以便通过心理反差来加深观众对这一人物的情感倾向,取得更好的表现效果。



## 第五节 舞蹈情感的表达:表情与表演

### 一、表情的性质与种类

最早研究情感的作用、意义、生存价值和种类的科学著作是达尔文的《人与动物的情绪表情》(1872年),根据达尔文的进化论,人与动物的许多情绪或表情都有一个共同的起源,人的许多表情都是从动物那里演化而来的,都是在生存斗争中适应环境的结果;人和动物的表情都有传递信号的功能和表现行动的生物学意义。现代人的表情作为一种交际手段已经具有交流思想与感情的功能。

表情是一种最典型的情绪现象,是情绪在有机体身上的外部表现,亦即有机体通过身体语言即外显动作表现出的情绪现象。本书是在现代科学心理学的基础上把表情分为以下5种:

1. 面部表情:人和动物的感情在面部肌肉上的表现。如喜时“喜形于色”、“眉开眼笑”,哀时“愁眉苦脸”,惊时“目瞪口呆”,恨时“横眉冷对”等。
2. 头部表情:摇头表示不同意,点头表示同意和认可。
3. 身段表情:通过身体动作表达出来的不同情感。如怒时“全身发抖”、“暴跳如雷”,乐时“趾高气扬”,悲时“垂头丧气”,轻松满意时“耸肩”等。
4. 手势表情:拍手表示欢迎,摆手表示再见或不同意,握手表示友好和欢迎。
5. 言语表情:人在说话时伴随的声音、语调、节奏表达的情感。如爱时“声音动听”、“言调温柔”,恶时“语调生硬”等。需要注意的是,手势表情与言语表情经常伴随出现,以示补充与加强情感表达力度。

### 二、表情与表演艺术的关系

表情这种心理现象不仅与表演艺术关系密切,而且它也是身体语言学的心理学基础。如在各种声乐中,气声和哭腔之类的运用,便是对情感在发声方面的生理反应的艺术表现。在以人物为主体的绘画和雕塑中,在电影、戏剧和舞蹈中,艺术地再现“面部表情”和“身段表情”,更是形象创造和情感表现的重要手段。舞蹈艺术则更重在“身段表情”(当然也有“面部表情”的配合),事实上有些优美而抒情的舞蹈动作是对生理反应所引起的人体动作姿态进行了艺术加工的结果。





在小说、诗歌等语言艺术中,则往往运用艺术的语言对情感的生理反应进行从里到外、细致入微的描述,以利于人物形象的创造和情感活动的表现。至于在人像雕塑中,则艺术地再现情感的生理性反应(涉及全身各部位)简直可以说是表现和交流情感的唯一直接手段。这种情感表现方式,都可以使欣赏者了解到作者所要表现的情感类别和强度,从而达到一定的情感交流。

通过情感形式的表现而实现的情感交流在艺术活动中虽然较为普遍,但只是一种辅助手段,因为它只能表明情感的类别和强度,无法表现情感的具体内容和原因。因而在情感表现中它常常要与情感内容的表现结合在一起。例如戏曲、歌剧中的哭腔常与剧情的展示结合在一起;歌曲中的气声也有赖于歌词所提供的具体情感内容。在舞蹈中,也往往通过一些情节揭示某一表情动作的情感内涵。在电影、小说中,具体表情动作的描绘更是与情节所展示的情感内容紧密结合在一起。如果单纯地追求哭哭笑笑等情感的外部生理表现,而不注意挖掘和表现产生这种情感的深刻原因和内涵,那么欣赏者就只能是知其然而不知其所以然,很难受到深刻的感染。

### 三、艺术情感的控制

这是人自觉地克服情感的盲目冲动,使情感活动符合行为目的的要求。我们知道,情感具有调节功能,它可以影响人的心理和行为,并作为一种动力,在一定程度上决定着人的心理和行为的方向与强度。由于情感活动是与有机体内部的生理变化相联系的,因而具有较大的力量,特别是在激情状态下,人们常会感到自己的心理和行为被一种强烈的冲动所驱使而难以自制。情感的这种动力活动如果与行为目的的要求相一致,便可发挥积极的作用,例如在战场上对敌人刻骨仇恨的情感冲动可以激励战士们奋勇杀敌。反之,情感的这种动力活动如果不符合行为目的的要求,则可能对人的心理和行为产生消极的影响,使人做出一些不应该做的事来,例如盛怒之下摔毁器具乃至拳脚相加等。因此,人需要按照行为目的的要求对情感活动进行控制。

情感控制对于文艺创作具有重要意义。毫无疑问,文艺创作需要情感驱动和情感表现,但文艺创作中的情感表现是有行为目的的,它是一种交流性的表现,是为了感染他人,而不是自我发泄。因此文艺创作中的情感驱动不能是一种盲目的情感冲动,而必须符合完成创作和表现效果的要求。在创作过程中,创作者一





方面要满怀情感地进行创作,另一方面又要按照行为目的的要求对情感活动进行一定的控制,否则就可能导致创作的失败。

文艺创作中的情感控制可以表现为情感类别控制和情感强度控制两个方面。情感类别的控制是指抑制、平息某种不适合创作要求的情感活动而使自己处于一种与创作要求相适应的情感状态之中。例如演员在演出中,要体验和表现角色的情感,如果此时演员内心的情感与角色不一致,他就要控制自己的情感而使自己进入角色,形成演出所要求的情感。又如在小说创作中,如果创作者在某个晚上正处于兴高采烈的情绪之中,而他的作品的某个悲惨阴暗的情节又有待在当晚写出,他也不能不对自己的情感有所控制和调节。情感强度控制是指抑制住情感的过分冲动,使情感活动的强度保持在可以驾驭的范围之内。在创作活动中,即使情感类别适应创作要求,而情感活动的强度过强甚至失去控制,也会对创作产生不良影响。处于失控的情绪状态之中的演员是无法创造出理想的人物形象的。因此,在创作中必须对情感的冲动进行控制。

对情感活动进行控制的心理因素主要是意志。意志是人自觉地调节心理和行为去克服困难以实现预定目的的心理过程。在创作活动中,意志根据创作的目的和意图,审视并调节内部的心理活动和外部的行为动作;对于情感活动来说,则是要控制其盲目的冲动,使之与整体的创作意图和构思要求相适应。然而意志并不是孤立、直接地对情感活动进行控制和调节,它需要感知、表象、思维等认识活动的配合。例如当演员要克服自己的不良情绪而使自己进入角色的情感状态时,可能会用“我是演员,我现在的任务是演戏”这样的判断(思维活动)提醒自己,也可以在头脑中想象人物形象(表象活动)而使自己从原来的情绪状态转移到剧本要求的情感状态之中。当然,这些认识活动也是在意志的调节下进行的。

## 第六节 舞蹈表演中的情绪问题

### 一、舞蹈演员怯场的表现和原因

舞蹈表演与比赛是一种应激反应,应激是人对某种出乎意料的环境刺激所引起的情绪。应激广泛存在于人们重大智力活动和体力劳动中,如体育竞赛、战



争等。过度应激反应会引起焦虑。焦虑是预感将发生不良后果的一种紧张不安的心理反应。惶惶不安、过度焦虑的情绪往往使人自信心丧失,认知能力减退,思维活动受到干扰,并会影响人对外界的反应能力。

在舞蹈院校我们常见这样的学生:考试不如上课好,演出不如排练好,越到检验他的时候,他偏是越退却,令人十分遗憾。有人说他们是“课堂冠军,舞台懦夫”,果真如此的话,不是与培养演员的目的相悖吗?从心理学分析,孩子们的这些表现并非技术问题,而是怯场引起的不良后果。

怯场是一种心理障碍,它是由情绪因素引起的。对于舞蹈演员在表演或舞蹈比赛中的怯场问题应该引起我们足够的重视。

#### (一) 怯场表现

在重大的国际或国内的舞蹈比赛中,选手的竞争性是相当强的,它的竞争场面不亚于百米赛跑的气氛。因此,选手们承受着相当大的心理压力,尤其是经验不足或是第一次参加大型比赛的选手。一位北京舞蹈学院的学生谈了其参加国际舞比赛的体会:在平时的训练中,技术很稳定,各方面的感觉都很良好,认为比赛是万无一失的。真正到了比赛现场,才发现自己已经不能抱着平常心跳舞了。由于场地的不适应,头晕目眩,又看到别的选手服装造型胜过自己,技术水平也很高,心里一下就慌了。这时候老师提前做过的工作完全不起作用了。果真一上场,只想着拼,一支舞结束,体力就跟不上了,后面的几支就更不要提了。最终,第一次比赛以失败而告终。赛后,自己也做了总结,一句话就是心理素质不好!从那以后的比赛,他总结了经验教训,明确了比赛的目的,调整了状态,提高了认识,放下包袱,轻装应战,取得了预想的好成绩。国标舞比赛中有许多环节会影响参赛选手的心理状态。比如:两对选手将争夺进入决赛或半决赛入场券,这个时候更要考验他们的心理素质,选手往往会由于受到观众的喧闹影响到自己实际水平的发挥。假设A组选手在赛场上的观众缘比较好,而B组选手听到了观众的倒彩,这时如果心理状态控制不好,那么很可能会失掉比赛。由此看来,选手的心理因素对比赛有不容忽视的作用,心理状态稍出现偏差,就会失掉比赛或造成意想不到的后果。

舞蹈是以人体运动技术为基础的艺术,舞蹈演员一旦怯场,其影响不仅涉及舞蹈技能技巧的发挥,更为影响的是舞蹈艺术的表现力。因为无论什么体裁的舞蹈(情绪舞、情节舞、组舞和舞剧)都需要演员抒发内在的思想感情以及刻画特定



条件下人物的性格特征。

赵国纬曾向北京舞蹈学院中专部中、高年级的学生作过调查,他们在实习演出的过程中大约有下列几种怯场的表现<sup>①</sup>:

1. 台上不敢瞧观众,在紧张的情绪中进行舞蹈表演,希望快跳完,快落幕,以解除紧张。
2. 将观众比作一堆煤,一座山或其他什么,以稳定自己情绪,但剧场气氛(灯光、布景、观众等)仍使人惴惴不安,自知不如排练时表演得好。
3. 只惦记着要表演的动作,顾不上抒发内在的思想感情和艺术表现力。
4. 遇到节目不熟练的动作,或心情欠佳或过于疲劳就容易心慌意乱,缺乏演出的兴趣和自信心。

总之,紧张焦虑,不能充分发挥演员原来的水平是怯场者的共性。从生理学角度分析,人在怯场的情况下,大脑皮层的功能受到抑制,负责调节、指挥的神经中枢(信息处理系统)的能力降低,反馈失灵,这样一来,演员就会动作生硬,表情呆板,一切技能技巧有形而无神。换言之,就是缺乏传情达意的艺术表现力。那么,为什么有的演员已经怯场却能把应做的舞蹈动作做下去而无明显的错误呢?这是因为不论什么舞蹈技能都是通过反复练习、强化,最后达到动力定型的水平,以后只要有关的刺激(如伴奏音乐,教师的指令等)出现,已经达到动力定型的舞蹈动作就会像条件反射似的连锁性地表现出来。而舞蹈演员的艺术表现力比较复杂活跃,往往因人因景而异,不可能定型化,也没有必要定型。那么,为什么有的舞蹈演员一旦怯场连动作也走样,甚至出现错呢?这是因为一方面可能排练时强化不够,没有达到动力定型的水平;另一方面可能先天性的神经类型属于弱型,加之学生演出的机会少,从而导致后天的学习和训练还来不及克服先天的某些神经类型的弱点。

有人说:“要培养演员一上台就有目中无人的性格。”这仅仅是把明明有观众看作无观众而已。其实还可更上一层楼,把观众作为演员的催化剂,即一进剧场,演出气氛越浓,观众情绪越高,越能激发演员表演的水平。优秀演员盖一坤曾说:“我一上舞台,一见观众,好像灵气倍增。”有人说这是“人来疯”。我们就要设法从小培养学生有这种良好舞台效果的“人来疯”。优秀的舞台表演艺术家应该具

<sup>①</sup> 赵国纬:《舞蹈教育心理》,中国舞蹈出版社1989年版,第203—211页。



备这种艺术个性。

## （二）怯场的原因分析

怯场既然是一种情绪障碍,是人为因素引起的,我们就要追究这种障碍的起因,以便对症下药加以克服。从调查情况看一般原因如下<sup>①</sup>:

1. 过度紧张。紧张是一种高度兴奋的情感体验,也是在大脑皮层支配下肌肉的收缩,它往往与活动的关键时刻相联系。高考时如果考生神经过度紧张就会抑制大脑皮层开展正常的智力活动,平日应付自如的运算题这时就会束手无策,等到一出考场便恍然大悟。这是大脑皮层抑制解除,功能恢复的缘故。同样的道理,有的舞蹈演员演出前就高度兴奋,甚至难以入眠,临场演出紧张加剧,这种忐忑不安的心情必然引起生理上的一系列变化,如心悸、呼吸加快、血压升高、尿频等现象。这种现象延续的时间越长,消耗的精力就越大,一旦真的上了舞台,原先熟练的技能技巧和艺术表现力就不能够很好地发挥出来。

2. 缺乏适应能力(或应变能力)。有些学生习惯于固定的教室,固定的伙伴以及自己已经十分熟悉的老师,只要客观条件有所变化,立即引起心理上的不稳定感,比如领导或外宾看课,更换舞伴,变换剧场都会或深或浅地引起这些学生怯场的反应。

3. 个人成败得失考虑太多。演员如果名利观念特别重,甚至非要压倒谁不可,这就会形成沉重的心理负担。越是患得患失,越容易怯场,因为杂念太多太重,就不能全力以赴考虑如何表演得更好的问题。

4. 由于各种原因,演员缺乏成功的自信心,甚至总担心要出错。正如你骑自行车到田埂时,如果你信心十足,就会顺利通过。反之,你总想着别掉下去,就有可能掉下去。因为掉下去的表象瞬间在你眼前出现,你就会感到心慌腿软,引起相应的掉下去的运动反应,这在运动心理学上叫“念动”。

5. 与个性特点有关。一般的说,神经系统弱型的人,即心理承受能力差的人,一遇到稍有难度的动作或带有竞赛性的练习方式,就容易引起极度紧张;反之,神经系统强型的人,则不容易引起极度紧张。因此,紧张情绪的容忍度可以通过神经类型或气质类型测查表来加以预测。研究表明,特质焦虑水平高的演员比特质焦虑水平低的演员更容易体验到极度紧张。在个性特质中,忧郁性强,情绪

<sup>①</sup> 赵国纬:《舞蹈教育心理》,中国舞蹈出版社1989年版,第203—211页。



不稳定,自卑感强,神经过敏性强,或者“完美主义者”,也更容易引起极度紧张;反之,则不容易引起极度紧张。

6. 观众的数量与性质。观众的数量很多或者在观众席上有与演员有特殊关系的人在坐,可能会使他们产生一种特殊的刺激气氛,从而引起极度的紧张情绪。

7. 从事舞蹈比赛的项目与性质。一般来说,从事个人的项目比从事集体的项目更能直接获得社会的评价,也更需要活动者对运动的结果或对动作过程本身负责任,他们的才华出众或者在动作上的差错更容易被人们亲眼目睹。因此,在竞赛中,从事个人项目比从事集体项目更容易出现极度的紧张。在集体项目运动中,对于明星演员或者关键位置的演员来说,由于许多眼睛都盯住他们的动作,也可能引起他们极度的紧张,尤其是在关键性的比赛中。

8. 竞赛对手的实力。当竞赛对手的实力很强或者实力相当时,有的演员容易产生极度的紧张。

9. 其他。如过度疲劳,心境不佳,生活中一些不如意事排解不开,勉为其难上舞台,此时此刻也很容易怯场。

## 二、克服表演与比赛怯场的种种措施

### (一) 什么是“心理训练”

既然心理因素在比赛中起着这么重要的作用,因此就要学会控制情绪的本领,不受观众的喧闹及对方选手的影响,充分显示出稳定沉着的水平。为了使选手在比赛中能充分发挥优势,赢取好成绩,要注重平时的训练,这不仅包括体能训练和技术训练,还包括心理因素的训练。

我们以足球为例,米卢是一位国际知名足球教练,在带领中国队冲击世界杯预选赛中,对中国国家队球员进行了系统的心理训练,为中国队冲出亚洲作出了杰出的贡献。为降低球员比赛时的紧张情绪,他提出了“足球游戏论”的观点,他认为足球的输赢并不代表什么,而只是一场游戏,只要球员在场上发挥了自己的真实水平,使观众感到愉快,不论输赢都是一场好的比赛,这样就减轻了球员的心理压力。另外,他还经常和球员玩自创的网式足球,而自己常常作出犯规的举动,球员碍于面子,敢怒而不敢言,不敢和其发生争执,事后,米卢针对球员的思想进行启发教育:“足球规则是人定的,不可逾越,即使裁判在场上有误判、错判,也要在场上服从,确有问题,赛后再提出商榷,以免影响自己的比赛情绪。”通



过这样的“理论”灌输与反复的心理训练,球员们在场上的心态都很稳定,技术水平也能较正常地发挥。可以说,心态平和在中国足球队冲出亚洲中起了重要的作用。

体育运动实践表明:赛前状态对人的工作能力并非都起着良好作用,如比赛前神经系统的兴奋性过高或过低、心理不稳定等,都会对训练和比赛产生不良影响,为此,应该进行适宜的、合理的调节适应训练。大约在20世纪60至70年代,“心理训练”作为心理调节手段,从对精神病者的治疗转入对广大运动员选手的临场心理的调节与控制,并且在苏联及几个体育发达国家取得了突破性的发展。体育界在广泛地运用心理控制与调节手段消除选手临场心理过度紧张、提高信心、促进技术动作等方面都取得了突破性的进展。因此,赛前心理训练必须要有严密的计划和拿出充分时间认真进行。赛前心理训练的任务是为比赛做好心理准备,克服心理的不适应性,提高临场的自我调节能力,为比赛打好心理基础。它是利用常规心理训练的原则,从比赛具体情况出发进行心理训练,针对每个选手赛前心理特点进行的。训练的好坏决定着技术水平的发挥,直接影响比赛的成绩,它既是日常训练的比赛过渡的环节,又是日常心理训练在特定条件下的延续。

从心理训练角度看,选手赛前通常会出现三种心理反应:最佳竞技心理状态、激动状态、淡漠状态。最佳竞技心理状态是指运动员具有清醒而坚定的自信,积极参加竞赛、跃跃欲试的愿望,为争取胜利准备顽强斗争的决心,表现为休息得很好,头脑很清醒,有一种轻度兴奋感,即使有难题出现也不会感到惊慌,能够冷静的处理。激动状态表现为运动员情绪过度紧张,在比赛前几天就睡不好、吃不好,从而使记忆力减退、注意力分散、判断力下降。淡漠状态更是由于赛前训练引起的过度疲劳尚未消除,适宜的兴奋性尚未到来而出现的现象。由此可见,通过平时的心理训练要最终克服掉其他两种状态,保持最佳竞技心理状态,迎接即将到来的赛事。

## (二) 舞蹈比赛前如何加强“心理训练”

针对各舞种选手来说,平时的心理训练可以通过搞模拟比赛,调节比赛前的心态等方面来克服比赛恐慌症状或紧张现象。模拟比赛由于近似真实比赛的环境条件,选手不仅可以从中提高技术动作及身体素质的适应能力,而且可以进行一次心理训练。在模拟赛中应当尽可能记录和搜集选手的各种心理反应,并且留





有充分的时间进行心理训练,着重心理调节,加强心理训练指导。在接近赛期时,应安排选手到场地去现场训练,但是仅仅依靠对自然环境的消极适应还是不够的,必须进行有意识的心理训练,加强自我调节的能力,主动改变自己的生活、训练和心理习惯,以适应比赛环境变化的要求。如中国排球队为了适应国外的饮食与生活习惯,平常不睡午觉,学习吃西餐或者几天内连续比赛,以适应国外的比赛环境。当外国人为对手喝彩时,因听不懂外语,也可认为为自己加油,经过这样的训练后,打掉了中国排球女队的娇气与挑剔,在国外能吃能睡,与训练前相比有很强的战斗力,提高了连续比赛的能力,取得良好的成绩。由此看来,赛前心理训练不是可有可无,顽强的心理素质是要靠平时训练以及比赛的积累来实现的。

### (三) 给学生平等的排练和演出机会

这不仅仅锻炼学生的专业水平,还可以培养他们上舞台的胆识和适应能力。在这方面编导和排练老师的思想要统一,不宜眼睛只盯着自己心目中几个得意的“小尖子”。同时学校领导要有行政措施,明确规定低、中、高年级学生上舞台的最低场次和最高场次,对于开发学生艺术表现力卓有成效的编导和排练老师应予以奖励。学校既要培养尖子,也要重视教学质量的大面积丰收。这两者是相辅相成,互相促进的,不能偏废。

### (四) 演出前排练娴熟,切忌仓促上阵

有些节目还没有定型,处在边排边修过程中,这就会给学生形成一种心理上的不稳定感。有的演员说:“咱们别太认真,反正一天一变,谁知明天又会变成什么样。”这种不成熟的节目只宜跟比较有经验的演员互相探讨,不宜让学生反复作实验品。因为这样做不仅挫伤学生排练的积极性,也会使他们头脑中难以形成稳定而鲜明的舞蹈表象和情绪记忆。有些领导为了赶任务,抢时间,把排练仓促的节目匆匆搬上舞台,这也是造成演员怯场的主要原因之一。从运动技能形成的规律来看,掌握技术的过程也是建立条件反射的过程,条件反射联结得越牢固,内外的干扰因素越难侵入,就越能够使演员充分发挥表演水平。因此应该力求每次演出排练纯熟,促使演员满怀成功的信心,从而产生心理上的满足和安慰。这对初出茅庐的学生来说是职业定向的纽带,是培养职业(舞蹈演员)兴趣的关键。

### (五) 排除私心杂念,消除恐惧心理

入学考试时,如果考生总在考虑落榜怎么办的问题,就会提心吊胆,不能发



挥原有的聪明才智。演员在演出前过多考虑同行、观众和老师的反应,斤斤计较自己的声誉,就会捆住手脚,导致怯场。当然,演好演坏两般皆可,采取冷漠不关心的态度,也是错误的。因为这是不负责任的表现。每个演员都应该争取最佳演出效果,这是正常的,也是应该具备的心理状态。

#### (六) 保证演员精力充沛、情绪稳定

演员在比赛前不宜作大运动量的训练,只需作相应的准备活动以保证足够的体力和稳定的情绪即可。少年儿童身体机能有明显的年龄特征,即上升快,保持时间短;成年人刚好相反,上升慢,但保持长,有耐力。如果排练前松后紧,越到接近演出时越是加班、加点,把学生拖得筋疲力尽,临上台,生理上的一些消极因素就会一一显现出来,如头晕目眩、思维呆板、反应迟钝、表情淡漠、肌肉僵硬,更谈不上情绪记忆和艺术表现力。这种情况下对缺乏舞台经验的学员来说,怎能不怯场呢?

#### (七) 演出前多进行运动表象和情绪记忆活动

所谓运动表象是演员想象自己正处在演出过程中,构思出自己将要表演的跳跃、旋转、翻身以及各种舞姿的表象。这种表象越鲜明、清晰、稳定,越有利于发挥舞蹈演员的专业技术水平。据第23届奥林匹克运动会女子体操全能冠军拉顿林娜的自述,她在决赛前夕就是不时地想象自己所要表演的体操运动表象。次日决赛中,她果然以动作的娴熟优美压倒群芳,获得金牌。不过上述例子只适应于运动技能技巧的掌握,作为舞蹈演员还必须在头脑中作相应的情绪记忆,努力去体验在起舞过程中不同性质、不同层次的情绪情感和音乐旋律,促使舞蹈艺术表现力和舞蹈技能技巧水乳交融、焕发异彩。

#### (八) 进行自我心理调节(或心理训练)

心理训练的方法很多,有长期的、短期的、行为治疗的、药物治疗的。这里选一种最简单的自我暗示的方法,目的是为了解除过度紧张和焦虑不安的情绪以达到充分发挥表演的水平。这种自我暗示并不是指向人的身体外部,而是指向人的神经系统和心理方面,并且自己坚信不移。比如临演出前不断提示自己:“不要害怕,我已经掌握娴熟了。”“别慌,我一定能演好。”“平静有利,紧张有害。”“我能做到头脑清醒,情绪稳定。”“我心平如镜,我一定能成功。”“我要冷静,要放松。”在有困难情景发生时默念:“我难人家也难,我不会做,人家也不会做。”“我平时表演成绩不错,复习也充分,应当比出自己的实际水平。”或者想象自己眼前



有一潭清澈见底的湖水,使自己的心理状态也像湖水一般的宁静。另一种方法是放慢呼吸的节奏,加深呼吸的深度。这样一来身体各部分的骨骼肌就逐步放松,随之大脑器官也会进入平静状态,原先紧张的情绪就能较快地消失。有些演员在赛前用立体声耳机将自己与观众隔绝开来,听自己舞蹈的音乐或一些放松的音乐,也取得了很好的放松效果。以上这些自我暗示起作用的原因在于有效地利用了神经活动中第二信号系统对第一信号系统的情绪体验的调节和指导作用。

上述消除怯场的数种方法要综合使用、互相配合,才能收到明显的效果。除此以外,有些排练老师喜欢在即将演出的时刻,再三叮咛演员“这个要注意,那个别忘了”等,这样做动机是好的,但效果只能是增加演员的心理负担,因为临近演出最需要的是鼓励和安定情绪,而不是唠唠叨叨地嘱咐和警告,对学生更应如此。

### 三、适度紧张(适度兴奋)最为有利

过度紧张或过度兴奋,固然不利于人们从事有效的活动,特别不利于演出、考试、比赛以及指挥的工作,这已为大家所熟知。但切莫形成错觉,认为凡是紧张就是有害,只要放松就是有利,这样就可能出偏差。我们要设法排除演员过度紧张并不是要求演员彻底放松甚至达到懈怠状态。果真如此的话,它与过度紧张所产生的怯场同样有害,因为处于彻底放松状态的演员,他(她)的大脑皮层就不可能形成一个起码的兴奋中心,这样一来就会注意力涣散,暂时神经联系迟钝,同样发挥不了良好的演出效果。所谓“紧张”只是一个总的概念,实际上由于各人身上所表现出来的强弱程度不同而显示出不同层次和不同效果。适度的紧张或者说适宜的兴奋不仅无害而且是十分必要的,因为它在特定条件下(如演出)能够促使人的大脑形成一个适度的兴奋中心,有助于演员达到最佳演出效果。这个原理可引用高级神经活动的强度关系的规律加以说明,因为生理与心理总是密切相关的。

耶克斯-多德森的倒U型假说说明了焦虑水平与比赛成绩之间的关系,当演员参加表演或进行舞蹈比赛时,中等的焦虑水平对表演或进行舞蹈比赛最为有效。焦虑水平过低时,由于有机体的唤醒水平低,脑和肢体得不到足够的能量去从事应当进行的活动,而使表演或舞蹈比赛水平下降;焦虑水平过高,由于阻断了认知加工活动,导致信息加工的效率全面下降,也会影响表演或进行舞蹈的



成绩。简言之,当唤醒水平从很低向上提高时,表演或进行舞蹈水平会有所提高,直到达到最佳唤醒水平。然而,如果唤醒水平再进一步提高,则表演或进行舞蹈成绩就会下降。

最后还应重视演出后对演员(尤其孩子)的心理恢复问题。有的孩子由于各种原因在某次演出中没有发挥自己原有水平,甚至还出点差错,于是闷闷不乐,情绪消沉,甚至还过分敏感地认为周围的人们歧视他(她),成为一种心理负担,很有可能造成再次演出怯场。因此,编导、排练老师、班主任等要调查研究,分析情况,及时对这类孩子作好思想工作,总结经验教训,消除他们的种种顾虑,以利再战,切忌感情用事,对孩子的自尊心造成伤害。我们学校是培养人才的基地,对各种类型的孩子均应以鼓励为主,使成功者戒骄戒躁,更上一层楼,使暂时失败者不气馁,再接再厉,以取得更好的成绩。

### 思考题

1. 什么是情绪、情感 and 情操?它们有什么区别和联系?
2. 舞蹈艺术怎么表现各种情感?
3. 艺术情感与审美需要有什么关系?
4. 什么是表情?表情可分为几种?
5. 表情与舞蹈表演的关系如何?
6. 情感与认识的关系如何?
7. 舞蹈演员怯场的表现和原因是什么?
8. 克服舞蹈表演与比赛怯场有什么措施?
9. 为何舞蹈比赛时适度紧张最为有利?

### 参考文献

1. 赵国纬:《舞蹈教育心理》,中国舞蹈出版社 1989 年版。
2. 王鑫:《试论如何在国际标准舞训练中加强“心理训练”》,《北京舞蹈学院学报》2001 年增刊。
3. 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版。
4. 金开诚:《文艺心理学详解词典》,北京大学出版社 1992 年版。

## 第六章 舞蹈人格与艺术气质

### 第一节 人格的概念与结构

#### 一、人格的概念与结构

人格(personality)这个词原意是指艺术舞台上人物的面具,犹如中国京剧中的脸谱,它代表剧中人物的角色和身份。由于面具和脸谱都是假的,因此这个概念恰与我们前面讲的艺术的本质是虚假的、想象的和理想的非现实完全一致。舞蹈表演的目的在于表现有个性的人物角色,即塑造人物的典型性格,这是非现实的人格;舞蹈教育的目的却在于培养有个性和有人格魅力的艺术人才,这是现实的人格。

由此看来,人格代表的只是一个人的个性心理特征和心理特质,这些特征和特质都不是物质的和完全可观的,而是具有一定的主观性、意象性、想象性和非现实性。人格决定一个人的生活方式,甚至决定一个人的命运。

长期以来,心理学上所说的人格还与社会上所讲的人格概念不同,社会上所讲的人格有道德的含义,如讲一个人没有人格是讲这人不讲道德的意思,而心理学所讲人格却只是个性心理,而没有道德的含义。但是,本书将通过对人格的结构与层次的划分试图把心理学的人格和社会学的人格统一起来。

人格是构成一个人的思想、情感、心理和行为的特有模式,这个模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质的总和。人格是由多种成分构成的一个有机整体,具有内在的一致性,并受自我意识的调控。

人格具有丰富的内涵,表现出多种特征。首先,一个人的人格是在遗传、成熟、环境和教育等先后天因素的交互作用下形成的。不同的遗传和环境,将形成各自独特的人格特征。即使生活在同一社会环境中的人也有其不同的人格特征。这就是人格的独特性。其次,人格还具有一定的稳定性,在行为中偶然发生的心



理特性,不能称为人格,当然,人格的稳定性并不意味着一成不变,随着个体生理的成熟和环境的改变,人格也可能产生一定的变化。第三,人格具有一定的可塑性,它可能随着环境的改变而变化。

传统心理学一般把人格分为个性心理特征和个性倾向性。本书把人格分为广义的人格和狭义的人格两种,广义的人格包括气质、性格和品德三个层次,也就是个性心理特征的那部分内容,但要把能力拿出来并把个性倾向性包容进来。个性倾向主要是指一个人的需要、动机、情趣、理想、信念、世界观、人生观和价值观等,它们主要体现在狭义的人格概念之中。由此看来,人格或个性心理特征代表着一个人的精神风貌和人生形象。

## 二、人格与人生成功的关系

1921年,美国著名心理学家托尔曼(Tolman,1886—1959)用当时流行的智力测验方法选拔了美国加利福尼亚州学校1528名智力超常的天才儿童,并对他们的成才进行了长达50多年的追踪研究。托尔曼最初的假设是为了证明一个人的智商(IQ)是导致人生成败的决定因素。

1928年,他对这批孩子进行了一次家庭和学校调查和采访。1936年,这些孩子都已长大成人,托尔曼利用通讯调查的方法了解他们的心理发展和人生发展情况。1940年,托尔曼把他们召集到学校,进行了集体座谈和各种测验。从1940年到1960年的20年间,托尔曼每5年对他们进行一次通讯采访。1959年,托尔曼逝世后,心理学家西尔斯前仆后继,接着研究,将该试验一直推进到了1976年,这些儿童都已进入老年(约60多岁)。

结果发现,这些智力超常的儿童到中年时,大多数人都是有成就的。例如,从他们中任选800人,其中有成就的人数比从社会上任选的800名同龄人的有成就的人数要多10~20倍,这说明智力是成功的重要因素和条件。但是,在这些天才儿童中,也有20%的人所取得的成就没有超出一般人,这说明智力又不是人生成功的决定因素和充分条件。当对他们中的成就最大的20%的人与其中成就最小的20%的人相比时发现,他们之间最显著的差别却在于他们的个性心理品质的不同,其中成就最大的这一组人的共同特征是他们都拥有一种共同的个性,即他们的谨慎性格、进取精神、自信心和不屈不挠的意志等。由于这是一种非智力因素,因此,这引起了心理学界和教育学界的高度重视。





托尔曼这项研究成果本身就是一种不屈不挠的精神与意志的结晶和例证。因此,1957年,这项研究曾获得美国心理学会卓越科学贡献奖。

由此看来,智力并不是一个人成功的关键因素,而影响和导致人生成败的关键因素正是一个人的非智力因素(其中包括人格因素)。对于艺术家来说,情况也是这样,艺术家的成功并不是取决于他(她)的智力因素,而是主要取决于他(她)的一些非智力因素。一个舞蹈演员,只有多接触社会,多了解生活、人情和风情,多开阔视野,多丰富自己的情感体验,多提高自己的素质,才能深刻理解角色,并最终产生好的舞蹈感觉,获得最佳的舞蹈艺术效果。

但是,在体育运动中,人们用个性测验来选拔优秀运动员的结果却是令人失望的,人格测验似乎不是一个强有力的指标。然而,优秀运动员与个性之间却有一定程度的相关。由于演员个性心理研究的材料较少,在舞蹈演员这方面的人格测验的材料更少,只有一些优秀演员的零星个案资料,因此,下面我们看看关于体育运动员的个性心理研究结果。石岩用艾森克的人格量表对324运动员的研究表明,运动员较一般人外向且情绪不稳,男运动员诚实坦率,女运动员有掩饰倾向。不同的运动水平与运动员的个性有关,西尔娃(Silva)的研究表明,当运动员运动技能水平从塔基移向顶点,他们之间的个性特征也越加接近。总的来讲,优秀运动员在个性特质方面有低焦虑、低神经质和偏外向的特征,在心境状态方面倾向低焦虑、低紧张、低气愤、低疲劳、低困惑和高活力的特点,这些特点同积极的心理健康模式是一致的<sup>①</sup>。高水平的演员性格特点应与高水平运动员的性格特点相类似,一位演员要在事业上取得成功或在比赛中胜出,除身材和技能条件外,更需要一些良好的个性特点,才能从众多竞争者中脱颖而出。

## 第二节 气质与艺术气质

### 一、气质的概念与类型

气质是表现在一个人的心理活动的强度、速度、灵活性等方面的一种稳定的

<sup>①</sup> 马启伟:《体育运动心理学》,杭州:浙江教育出版社1998年版,第365、375、386页。



心理特征的总和。在心理学中,气质的概念与日常生活中的脾气和秉性概念基本一致,人的气质差异主要是由遗传决定的,并受神经系统活动过程的特性的制约。孩子刚一落生时,最先表现的就是气质差异,有的孩子好动,有的孩子平稳安静,活泼和安静就属于气质特征。

气质是人的天性,无好坏之分。它给人们的行为涂上某种色彩,但不决定人的社会价值,也不直接具有社会道德评价含义。一般来讲,任何一种气质既可以有积极因素也可有消极意义,如多血质者在做事时反应灵活,但也易表现出心浮气躁,浅尝辄止;胆汁质的人做事常在正确思想的指导下,可以一往无前,但也可能在错误思想支配下,一时冲动铸成大错。气质不能决定一个人的成就,任何气质的人只要经过自己的努力都能在不同的领域中取得成就,如干同一件事,多血质的人灵活机智地干,胆汁型的人一鼓作气地干,粘液型的人踏踏实实地干,都能把事情干好。

心理学一般将气质类型划为四种,分别为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。这四种气质类型的特征和表现可以概括如下。

#### ① 胆汁质的特征

这种气质类型属于兴奋型,又叫不可遏制型。主要表现为有理想,为人直爽,反应快,行为果断,有魄力,但往往比较粗心,容易冲动,自制力差,情绪不稳定,这种人有时能以极大的热情投入学习和工作,有时又是心灰意冷,提不起精神。

#### ② 多血质的特征

这种气质类型属于活泼型。主要特征和表现:敏捷好动,易适应环境,喜欢与人交往,肯动脑筋,善出主意,常表现出机敏的工作能力和较高的办事效率。对外界的事物表现出广泛的兴趣,不喜欢机械刻板的工作,情绪不稳定,注意力也易转移,有时有见异思迁的情况。

#### ③ 粘液质的特征

这种气质类型属于安静型。表现为稳重,凡事深思熟虑,一般不做无把握的事,意志坚强,无论环境如何变化,心态一直比较平衡,具有很强的克制能力,与人交往时,态度适中,不爱抛头露面,反应缓慢但沉着冷静,工作学习有规律性,工作踏实,但有时过于拘束,不善于随机应变,具有内向性。

#### ④ 抑郁质的特征

这种气质类型属于抑制型。表现为羞涩,行动迟缓,感受细腻,多愁善感,常



因为一些小事引起剧烈的情绪波动,不善交际,喜欢独处,善于领会别人的想法,做力所能及的工作也能认真负责地完成,遇事三思而后行,因此显得迟缓刻板,学习、工作容易疲倦,在困难面前常表现自卑、优柔寡断。

巴甫洛夫用高级神经活动类型学说来解释气质的生理基础,他根据神经过程的基本特性,即兴奋过程和抑制过程的强度、平衡性和灵活性,划分了四种类型。兴奋过程和抑制过程的强度,是大脑皮层神经细胞工作能力的标志,强的神经系统能耐受强烈而持久的刺激。平衡性是兴奋过程和抑制过程的对比力量,二者大体相等是平衡,否则是不平衡。不平衡又分成两种情况,一种是兴奋过程相对占优势,一种是抑制过程相对占优势。灵活性是指兴奋过程和抑制过程的相对转换速度,能迅速转换的是灵活型,不能迅速的是不灵活型。

气质类型与高级神经活动类型的对应表如表 6-1 所示。

表 6-1 气质类型与高级神经活动类型的对应表

高级神经活动过程	高级神经活动类型	气质类型及红楼梦艺术典型
强——不平衡	不可遏制型	胆汁质(王熙凤型)
强——平衡、灵活	活泼型	多血质(贾宝玉型)
强——平衡、不灵活	安静型	粘液质(薛宝钗型)
弱	抑制型	抑郁质(林黛玉型)

在我国文学名著中塑造了许多典型的气质类型人物,如《水浒传》中,浪子燕青活泼好动,多才多艺,是典型的多血质,黑旋风李逵胆大、鲁莽,是典型的胆汁质,《西游记》中的沙僧每天挑着行李,吃苦耐劳,勤勤恳恳,是典型的粘液质,《红楼梦》中的林黛玉多愁善感为典型的抑郁质,上表是红楼梦中的典型人物气质类型。

在艺术心理学中还有一个名词叫艺术气质,主要是指艺术家的特殊气质,即不同于一般人而擅长于艺术发现、艺术创造、艺术表现的个性特征。艺术气质对作品的艺术个性、风格的形成有重要的影响与作用;另外,就艺术形象而言,艺术气质也指作品人物的气质,即典型人物的心理特点的艺术体现。



## 二、气质类型与因材施教

### （一）气质的主要特点与变化规律

由于气质是表现于心理学过程的强度、速度、稳定性和灵活性的心理特征的总和,所以气质的作用是整个个性心理学的基础,它使人的心理活动及外部表现都染上了个性色彩。

气质在个体出生时比较单纯,随着年龄的增长和社会的影响,气质也会慢慢改变。气质的先天特征能被后天因素所加强或减弱,如一个儿童经常发脾气,这种气质可以因为家长的纵容而加强,也可以因为家长的教育而得到部分纠正。

### （二）舞蹈学员的气质类型与因材施教

对于不同气质类型的舞蹈学员,舞蹈教师要能够使他们扬长避短,做到因材施教。

① 以多血质类型为主的学生,这类学生反应快而灵活,模仿能力强,动作技能掌握快,但注意力容易转移,学习中只求作出动作,不重视细节,不愿意学习单调的动作,对这类同学,应对其严格要求,不要轻易表扬之,不然其很容易骄傲,而且会更加不愿意认真做动作,要促使他们保持注意,做好每一个动作。

② 以粘液质类型为主的学生,这类学生情绪稳定,意志坚强,但灵活性差,注意力难以转移,对于这类学生,在训练时应充分调动其兴奋性与积极性,让其尽可能快地作出动作反应,一有进步,应给予鼓励。

③ 以胆汁质类型为主的学生,这类学生外向,精力旺盛,反应快,爆发力强,但容易冲动,情绪变动剧烈,也不注意细节。对于这类学生,上课时应当控制他们的兴奋性,培养其耐心、稳健与自制力,养成其注意动作细节和有节奏练习动作等习惯。

④ 以抑郁质类型为主的学生,这类学生反应慢,动作具有刻板性和不灵活性,情绪反应敏感,在压力下易紧张,情绪体验深刻而不外露,这类同学要鼓励其大胆完成动作,多练习灵活性高的动作,改变其反应慢、动作不灵活的行为方式,不要对其活动中的错误给予过多的指责,挫伤他们的自尊心,应使他们满怀信心投入到练习中去<sup>①</sup>。

<sup>①</sup> 赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社1989年版,第50页。



### （三）不同舞蹈演员的气质类型与角色安排

如果一个演员的气质与所扮演的角色相吻合,将能较好地胜任角色的要求。赵国纬认为编导在安排角色时有必要考虑演员的气质类型,表演兴奋、有力、粗犷、豪爽的角色用胆汁质类型的演员为好;表演情绪情感变化快,性格活泼开朗的角色用多血质类型的演员为主;表演沉着、稳健的角色用粘液质类型的演员为主;至于个性内向、感情细腻、多愁善感的角色则应由抑郁类型为主的演员来担任了。胡尔岩认为如果自己的气质类型与所演的角色相近,会使个人气质与表演相得益彰。如沈培艺表演的《丽人行》(图6-1),表现了一古代女子对外出亲人未归的思念与忧怨,其优美、典雅的身韵,细腻的情感表达,可能只有感受深刻的抑郁质的女演员才能胜任。



图 6-1 《丽人行》:沈培艺表演

不同的演员演绎同一角色,可以表现出不同气质与个人风格。如苏联演员乌兰诺娃扮演的白天鹅奥杰塔纯洁、善良、羞怯,有一层淡淡的忧郁,体现出其本身的气质特点,创造了与白天鹅吻合的典型形象;而另一位芭蕾明星普列谢次亚,其身材修长,舞蹈动作热情、开放,她的力量、率直也体现在所表演的白天鹅的气质当中,她认为:在奥杰塔身上不存在软弱,白天鹅是很有力的,容易被激怒



和难以接近,她跳的不是孔雀、不是白鸽,而是庄重的天鹅女皇,从而体现了另类风格的白天鹅形象。

当演员的气质能与外形、个人技术融为一体时,便是舞蹈者重要的宝贵财富。有些编导深知其重要性,常满世界找适合自己“主角”的演员。有一个真实的例子,著名电影导演谢晋 20 世纪 60 年代初为拍摄电影《红色娘子军》,到上海从七八个女演员中挑选女主角琼花的扮演者,谢晋一眼就选取了当时尚在上海戏剧学院表演系上学,没有什么表演经验的祝希娟,为何会选中她呢?后来谢导作了解释,祝希娟具备了塑造琼花这一角色的外形特点和内在素质,她的眼睛比较深沉,不是一眼可以看到底的,再配上薄薄向下的嘴角,南方人的脸型,这就与角色要求比较接近,祝希娟在上课时与男同学争论富有激情,其中蕴藏着表现琼花桀骜不驯的反抗性格的潜在力量,所以她就是合适的人选。就心理学来讲,剧中的一个情节也反映了琼花的气质类型应属于胆汁型,当其在剧中化装侦察员看到昔日仇人南霸天时,怒不可遏,立刻拔枪射击,完全忘记了自身的任务和纪律的约束,这表现了胆汁质的人遇到刺激时的不可遏制性。祝希娟在电影中完美地塑造了琼花的气质特点,其塑造的琼花也被广大观众所接受,并获得了当年第一届百花奖女主角奖。所以,演员自己要注意自己良好气质的培养,为将来有机会成为优秀的表演艺术家作好充分的准备。<sup>①</sup>

### 三、艾森克的气质理论

艾森克依据因素分析方法提出了人格(气质)的三因素模型。这三个因素是:(1)外倾性,它表现为内、外倾的差异;(2)神经质,它表现为情绪稳定性的差异;(3)精神质,它表现为孤独、冷酷、敌视、怪异等偏于负面的人格特征。艾森克依据这一模型编制了艾森克人格问卷(简称 EPQ,1986),这个量表在人格评价中得到了广泛的应用。后来艾森克又发展了第四个因素:掩饰质。其中,内外倾性与神经质,它们二者的不同组合就构成了气质类型的四种特点(图 6-2)。艾森克的人格类型理论由于与特质理论有机地结合起来,因而能更全面、丰富地描绘一个人的人格。

<sup>①</sup> 庄志明:《审美心理学的奥秘》,上海人民出版社 1983 年版,第 161—163 页。



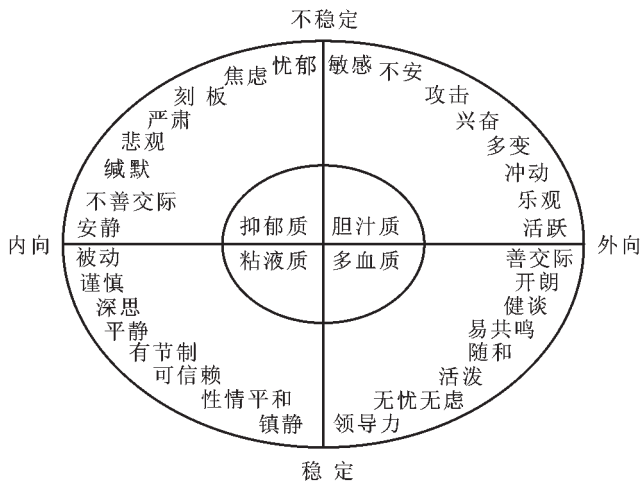


图 6-2 艾森克的人格维度图

本章后附气质类型自测量表。

### 第三节 性格的概念与结构

#### 一、性格的概念与特征

性格是指一个人对现实的态度和习惯性行为方式的稳定的心理特征的总和。性格表现了人们对现实和周围世界的态度,并表现在他的行为举止中。所谓态度,是个体对社会、对自己和对他人的一种心理倾向,它包含对事物的评价、好恶和趋避等方面。性格表现了一个人的品德,受人的价值观、人生观、世界观的影响,是在后天环境中逐渐形成的。

##### 1. 性格的态度特征(表 6-2)

表 6-2 性格的态度特征

(1) 对待他人(包括社会和集体)的态度特征	(2) 对待自己的态度特征	(3) 对待劳动、工作、学习的态度特征	(4) 对待财物的态度特征
热情—冷漠 真诚—虚伪 负责—敷衍 关心—漠视	自信—自卑 自律—放纵 自尊—自弃 无私—自私	勤劳—懒惰 认真—马虎 细心—粗心 创新—保守	节俭—奢侈 大方—小气

2. 性格的意志特征(表 6-3)

表 6-3 性格的意志特征

(1) 表现在目的性和纪律性上的意志特征	(2) 行动主动性与自觉性方面的意志特征	(3) 在紧急情况下的意志特征	(4) 对待长期任务的意志特征
目的明确—盲目 纪律性强—散漫	主动—被动 自制—任性	镇定—惊慌 果断—寡断 勇敢—胆怯	坚韧—动摇 有恒—无恒

3. 性格的情绪特征(表 6-4)

表 6-4 性格的情绪特征

(1) 情绪的强度特征	(2) 情绪的稳定性特征	(3) 情绪的持久性特征	(4) 主导心境的特征
激动—平和	稳定—躁动	平静—无常	安静—浮躁

4. 性格的理智特征(表 6-5)

表 6-5 性格的理智特征

(1) 注意的性格特征	(2) 感知的性格特征	(3) 思维的性格特征	(4) 想象的性格特征
广泛—狭隘	敏感—迟钝	深刻—肤浅	幻想—现实

以上性格特征是相互联系、相互制约的,在不同的人身上有不同的结构,各自形成一个独特的性格系统。<sup>①</sup>

性格的行为表现为做什么,不做什么,反映了个体对事物的态度和个体的知、情、意的特征。性格的言语表现为说话多少,是否真诚,言语风格。性格的外貌表现为典型脸谱与眼神,典型姿态(如姿势端正、装腔作势、卑躬屈膝)及习惯性的手势。

另外自我调控系统是人格中的内控系统,包含自我认知、自我体验和自我控制。自我认识是对自己的评价,自我体验是自我认知状态下的情感体验,自我控

<sup>①</sup> 参见聂世茂:《心理学表解》,重庆出版社 1987 年版,第 125 页。



制是对自己行为的控制。自我调控系统的作用是对人格的各种成分进行调控,保证人格的完整与统一。

## 二、性格小品的创作

在编导创作中,性格特征的创作是塑造人物和角色的重要方面,要注意这里的性格是指心理学意义上的性格,而不是指民间舞中的性格舞,即不是指各个国家的民间舞蹈,或某一国家特色的民族舞蹈。

著名编导李承祥在上编导课时出了一些题目,让学生自编性格小品。<sup>①</sup>

(1) 温柔、善良、文雅

(2) 勇敢、坚定、不屈

(3) 幼稚、软弱、动摇

表现上述性格特点的小品的创作有以下几种方法:

### 1. 通过事件、情节表现人物

一般说来,戏剧总是把表演的双方放在一对矛盾或对立的场景中来表现角色的个性。如芭蕾舞《红色娘子军》中地主南霸天与被压迫女奴吴琼花之间的矛盾与斗争。

### 2. 用舞蹈语言表现人物

舞蹈中可通过几个基本运动来塑造人物的基本形象,表现角色的个性。如琼花苦大仇深,其性格顽强、勇敢、富有反抗精神,应设计粗犷、强烈的造型动作来表现这一人物的个性特征。她出场的“足尖弓箭步”亮相,以及“倒踢紫金冠”、“乌龙绞柱”、“劈叉跳”组成了这一人物性格暴烈、富有反抗精神的主题动作。

此剧另一人物党代表洪常青的人物塑造也是十分成功的,他是一位成熟的指挥员,他性格刚强,感情浓烈深厚,对革命事业忠心耿耿,他的舞蹈造型应该沉稳有力、挺拔舒展,具有一往无前的革命气概,他在“就义”一场前所采用的“旋风空转”、“凌空越”、“燕式跳”表现了一个真正的共产党人面对死亡的大无畏的英雄气概。

### 3. 通过细节表现人物

在舞蹈中还可以使用一些哑剧动作来表现细腻的情感。如舞蹈《鸣凤之死》

<sup>①</sup> 李承祥:《舞蹈编导基础教程》,北京舞蹈学院教材,第151—153页。



中鸣风的扮演者张平谈了自己的体会,在主角鸣风自杀前的一场“生离死别”的雙人舞中,鸣风三次决定向觉慧诉说,却又用手捂了嘴,为反映鸣风绝望的心情,其强调了“背脸咬手”、“仰头捂脸”和“弓身哭泣”三个细节动作,以强化鸣风心中的悲痛和压抑不住的感情,形象化地塑造了婢女鸣风与少爷觉慧之间因地位悬殊而不平等的爱情关系。

#### 4. 人物的定型化与性格化

在戏曲中,生、旦、净、末、丑已经将人物性格脸谱化了,如戏曲中武松的上场亮相,与小偷时迁上场就完全不一样,一个英武挺拔,一个瘦小机灵。又如武松的扮演者盖叫天上场时穿一身黑色的劲装,十分威武,很受观众的欢迎,剧院的老板觉得他穿的太单调,想给武松换一件丝绸服装,以取悦观众,被盖叫天坚决拒绝了,他说那不是武松,那是一个商人。芭蕾舞剧《雷雨》中的角色繁漪既是富家太太,又深受周朴园的压迫,要求个性解放与自由,有反抗精神,其出场时采用慢板,手拿扇子伴有民族特色的舞蹈,表现出她高贵的身份与内心的忧郁,有时用脚尖划圈的舞步来表示其爱恨交织的心理,恰当地表现了这个人物的复杂性格。

## 第四节 人格的形成

### 一、狭义人格的概念

人格是一个复杂的概念,心理学家阿尔波特曾经综述过 50 种不同的人格概念,北京大学心理系教授陈仲庚先生和张雨新博士也曾总结过 68 种不同的人格概念,心理学家们在谈到人格概念时,总是首先声明说心理学所讲的人格与人们生活中所说的人格概念不同,心理学关于人格的概念没有道德、尊严和价值的含义,所谓人格就是个性的意思。

如果人格就是个性,个性就是人格,那么为什么人类还要创作出这两个不同的概念?在此,我们说的人格是指狭义的人格,这个狭义的人格概念是与气质、性格和个性不同的概念,这里的人格是指一个人的价值、尊严和道德品德的总称,是自尊和他尊、品质与行为的完美统一,是个性心理的最高结构与内容。

人格是多学科研究的对象,其中哲学和文学领域里对人格的研究是很值得心理学认真借鉴、汲取和研究的。著名哲学家陆宰曾把人格定义为“人的完善的



理想”歌德把人格作为人的最高价值来推崇,康德认为,人格是把我们的本性和崇高性清楚地显示在眼前的东西,人格是每个人的一种品质,这种品质使他具有价值。康德的伦理学通常被认为是人格主义哲学的起点。人格主义中的意志主义者黑塞玲顿和修尔黑则更强调人格的意志品质。人格主义哲学认为:人格具有崇高的价值;人格不是一种物质;人格是一种精神现象。心理学家威廉·施脱恩也认为:人格是人们理想的目标,但又是永远不能充分达到的理想与目标。人格是人不断生长和发展的东西,它是由未达到的理想所形成的心理结构。

这种对人格概念的认识和理解既与哲学和文学基本一致,又与语言学、心理学和社会科学密切符合,因此,它是正确的、适宜的和有益的。同时,本书还认为人格是属于精神的概念与范畴,人格是精神的内容与核心,人格是精神的形式与表现。

## 二、人格的培养与形成

如何培养良好人格是艺术教育十分关心的问题,要培养良好的人格需遵循以下几条规则。其一,树立正确的世界观、人生观和价值观。其二,自觉树立模仿榜样,向一切品质高尚的英雄人物学习,将别人的性格优点变为自己的优点。其三,增强自我反省的意识,经常开展自我批评,纠正自己的性格缺点。另外,写出一些名人名言来鼓励自己,写日记对自己进行自我评价、自我检查、自我强化也是一个好的方法。其四,积极投身于生活实践与舞蹈实践活动中去,舞蹈是一种人体运动,成为一个优秀的演员需要多年的艰苦训练,舞蹈学习可以培养一个人的勇敢、顽强、自制等优秀品质。

舞蹈教育对人的个性心理特征和人格的形成与培养具有重要作用,舞蹈能促进人格的态度特征、意志特征、情感特征和理智特征的形成与发展,诸如诚实、正直、自尊、自信、自制、自主、独立、镇定、顽强、果断、认真、负责、热情、奔放、细致、敏锐、幻想、敢为等个性特征。舞蹈艺术乃至一切艺术的终极目标都应追求高尚的人格形象、高雅的生活情操和完美的精神世界。真、善、美永远都是艺术的精髓。

学生们只有在实践中才能磨炼自己,增长才干。如果一个人有好的性格特点,可以部分弥补自己身材或其他方面天生的缺点。如乒坛名将邓亚萍身材矮小,对控制球是一个不利的条件,但她凭着勇敢、顽强、敢于拼搏的性格和极强的



自信心,以及刻苦的训练,发展了良好的弹跳力和高超的技能,在关键时刻敢于起板,抽球命中率极高,在比赛中咄咄逼人,首先在心理上就先压倒了对手。著名舞蹈理论家吕艺生曾经讲过一个学生的例子,一位学生训练时光彩夺目,可是一到正式比赛时则判若二人,表演苍白无力,毫无光彩可言,后来这位同学参加了一次国际性的芭蕾舞比赛,最后只得了第三名,但他自己从这次比赛中学到了许多东西,他说在比赛时看到一些前苏联芭蕾舞演员在比赛时有极强的自信心,当别人在表演时,他们在侧幕后跃跃欲试,急于上台与台上演员一争高下。自己通过学习也提高了自己的自信心,以后这位同学的表演有了明显的改观。

对高层次的舞蹈演员或舞蹈家来讲,他们在长期艺术实践中已形成了一些典型的人格特征:<sup>①</sup>

1. 易感性、深情性与宣泄的需要。舞蹈家创作时经常进行形象思维,经常与情绪体验相联系,并且通过舞蹈宣泄出来,所以,舞蹈演员常讲自己是很感性的人。

2. 真挚、赤诚与童心。舞蹈创作要有天真的个性,要体现出舞蹈内容的真、善、美,只有真诚的作品方能感人。一些优秀的舞蹈作品均是舞蹈编导与舞蹈表演家的真情流露,只有真情才能感人。

3. 强烈的创新意识,能与观众保持情感共鸣。舞蹈的本质在于创新,舞蹈家的艺术生命也在于创新。与观众保持紧密联系与情感共鸣,反映他们的喜、怒、哀、乐,这是舞蹈家保持自己舞蹈生命之树常青的唯一方法。

4. 对舞蹈艺术的迷恋与强烈的自我实现的需要。古今中外许多事例表明,要在舞蹈事业上取得成就需要艺术家作终身的追求,具有强烈的创造欲望,并进行不懈努力。

5. 喜爱静寂与孤独,力求优美与完善。许多艺术家面对诱惑与困境,仍执著于自己的事业与神圣使命,就是为了创造性人世间的至真、至善、至美,追求人类的最高美的境界。

6. 坚强不屈的意志品格。优秀的舞蹈演员无一不是通过艰苦的努力与坚忍不拔的毅力才取得成功的。

舞蹈艺术乃至一切艺术的终极目标都应追求高尚的人格形象、高雅的生活

---

<sup>①</sup> 周冠生:《新编文艺心理学》,上海文艺出版社1995年版,第149页。





情操和完美的精神世界。真、善、美永远都是艺术的精髓。这种艺术的本性要求艺术家必须追求人格高度发展和情操的高度完善，特别是艺术成功的高峰体验和高雅的艺术环境对于陶冶艺术家的人格和情操也是非常重要的，以上这些都与品德教育具有密切关系。

### 三、影响人格形成与发展的因素

一个人的个性的形成和发展往往受遗传、环境和教育等诸多因素的影响。长期以来，遗传、环境和教育在个性心理发展中的作用是一个争论不休的问题，历史上也出现了不同的观点和学派，它们有遗传决定论和环境决定论等。而这种片面强调内因或外因的观点，则是一种机械唯物主义观点，它的代表人物是最早的美国行为主义者华生，他片面强调了外界环境对人的心理发展的决定作用。多年来，我们国内一般公认这样的论断：遗传素质是心理发展的自然前提，环境和教育则在心理发展中起决定作用。这个论断无疑是正确的。

#### （一）遗传因素

遗传是自然前提，它在心理发展中的作用不可忽视。国外关于双生子的研究报告为遗传的研究开辟了一个非常有价值的领域。1981年，苏珊·法伯出版了一本对分开抚养的同卵双生子进行分析的书，其中收集了从各国95个个案的资料，在这些个案中，心理学家们跟踪研究了出生后分别在不同家庭环境中抚养的同卵双生子，结果表明，这些人不仅在身高、相貌、生理特征上十分相似，而且使人难以置信的是，他们在人格方面也有许多惊人的相似之处。英国心理学家报道了一对分开抚养的卵生姐妹赫达和伯达，她们成长在不同的大陆：欧洲和美洲，使用的第一语言也不同，但是这两个人都倾心于艺术的职业，都很容易兴奋和消沉，甚至她俩都有同样的外号“小猫咪”（用不同的语言），因为她们各自在需要得到满足之后所发出的愉快的声调就像一只小猫。这些都涉及性格上的相似性。

以上调查表明，遗传因素在心理发展上的作用不仅可以表现在智力方面，也可以表现在一个人的性格特征上，例如有的人生来就喜爱音乐，有的人喜爱运动，有的人善于思考，而我们的舞蹈大学生中很大一部分人天生就喜欢跳舞，这些个性特征都与个体的遗传因素有一定关系。

对遗传的作用有以下一些公认的结论。



1. 遗传是人格发展不可缺少的影响因素。

2. 在智力、气质这些与生物因素相关较大的特质上,遗传因素显得更重要,而在性格等与社会性因素关系紧密的特质上,后天环境可能更重要。

3. 人格的形成是遗传与环境交互作用的结果<sup>①</sup>。

## (二) 环境和教育因素

没有正常的社会环境,人的心理是不能得到正常的发展的,尤其是人的高级心理机能的发展,需要语言的帮助,需要利用符号这一工具,这要通过一定发展阶段的学习才能完成。17世纪捷克著名的教育家夸美纽斯曾经指出:“人只有凭教育才能成其为人。”也就是说,离开了教育即使是人类生下的婴儿也成不了真正的人,众所周知的狼孩是最明显的一例。1799年,巴黎郊外阿维隆森林里发现的12岁野孩,被带到巴黎的聋哑研究所检查,医生检查后发现他虽不聋,然而任何教他说话的努力都失败了,他一点也没有学会说话,这个野男孩的事例说明,在他发展的一定时期内没有从人类社会环境中学会人类特有的心理工具——语言,他就无法成为正常的人。1970年在美国加利福尼亚州发现了一个“现代野孩”,一个13岁的女孩基尼,她从20个月起就被隔离在一个小房间里,没有任何人与她讲过话,虽然她具有一定的人类社会的物质生活条件,活在人世间,吃的是婴儿食物,但是她没有得到正常的社会交往和教育,没有社会人类借以交往的工具——语言,因而她被发现时并没有正常人生理和心理的发展。由此可见,环境和教育才是人的心理发展的决定因素。

根据乔姆斯基的理论,人类生来就有一种独特的语言能力,而构成这种能力必须在特定的时间内通过语言的接触而使之发挥出来,这个特定的时期据乔姆斯基推论是在青春时期之前。对基尼的大量的、十余年的恢复训练表明,她在过了关键时期以后,仍然可以学会一定数量的语言,这正好说明了环境和教育的作用。以我们舞蹈学院为例,学生在进舞蹈学院时可能并不太起眼,可是经过在舞蹈学院几年的训练与艺术熏陶后都会在外貌与精神上有很大的变化,我想这与舞蹈学院的艺术训练和艺术环境有着很大的关系。由此可见,社会环境,更确切地说,社会生活条件和教育在一定意义上对心理发展起了决定作用,没有正常的社会生活条件,没有教育,即使有了心理发展的生物前提,也不可能使心理发展

<sup>①</sup> 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社2001年版,第488页。



变为现实。由于社会生活条件的差异,即使遗传素质相似(如同卵双生子),也可能使心理发展出现明显的差异。

正如美国行为主义者华生所说:“给我一打健康的婴儿,如果让我在由我所控制的环境中培养他们,不论他们的前辈的才能、爱好、倾向、能力、职业和种族情况如何,我保证能把其中任何一个人训练成为我所选的任何一种专家——医生、律师、艺术家、富商,甚至于乞丐和盗贼。”显然这种观点有点言过其实,片面夸大环境的作用,否定遗传的因素,是一种机械唯物主义的观点,但从他的观点中也是能看到环境在人的心理发展中的重要作用的。

社会文化因素也对人格的形成有很大的影响,有些文化人类学者研究了新几内亚几个未开化的原始民族,其中的张布里族男女角色有明显的差异,在这个民族中女性是一家之主,掌握实权,每天劳动,甚至处理与外界部族的冲突问题,而男性则属于从属地位,并负责扶养小孩及从事艺术活动。这里的女性刚强、开朗、勇敢,而男性却自卑、胆小、喜欢哭泣。这与当代的男女性角色是倒置的。再如,在家庭中家长对子女的影响也很大,若家长教育子女是权威型的,那么这样家庭中造就的子女的性格是被动与不诚实的,若家长教育子女是放纵型的,那么这样家庭中造就的子女的性格是任性与自私的,若家长教育子女是民主型的,那么这样家庭中造就的子女的性格是活泼、开朗、思想活跃的。所以家庭是“人类性格的加工厂”。另外个体的早期经验和自然环境因素对个人人格形成也有一定的影响。<sup>①</sup>

### (三) 教师的人格对学生人格形成的影响

国内外的大量研究证明,教师的个性是影响教育、教学的重要因素。而对于我们舞蹈专业学生来说,由于舞蹈专业要求学员必须从9—12岁起进行全面的专门训练,所以从事专业舞蹈的孩子在很小的时候就离开父母过起了集体生活,相对于普通学校的孩子来说他们接触老师的时间更长,从老师那里学到的东西更多,其中包括做人方面的和舞蹈的个性特征等,教师对学生的影响也更大,更深远。因此舞蹈学院应该更加重视学生个性的培养,这样有利于提高学生的学习和专业水平,建立健全的人格。

具有良好的个性品质的教师是学生效法的楷模,而学生的个性品质又是影

<sup>①</sup> 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社2001年版,第449页。



响学生自身学习的重要因素,教师不仅向学生传授知识,同时还必须对他们进行品德方面的教育,这种教育主要是通过言传身教来实现的。言传固然重要,但从某种意义上说,身教的意义更大,学生乐意接受教师言行的影响,更有模仿教师行为的倾向,在学生的心目中,教师是有教养的人,是模仿的榜样和楷模。

那么,哪些个性品质影响着教学的进程呢?优秀教师应该具备哪些个性品质呢?对此,有关研究表明,大多数学生认为对他们的学习有积极促进作用的教师的个性品质包括:对所教课程的热情,对学生的兴趣,自信心,在教学中严肃认真,诚实坦率,为人善良,易于与学生相处,善于关心和帮助学生。

四、人格的特质理论及其在舞蹈教育中的应用

卡特尔用因素分析的方法对人格特质进行了分析,提出了基于人格特质的一个理论模型。特质理论认为特质是决定个体行为的基本特性,是人格的有效组成元素,也是评价人格常用的基本单位。

他认为个体的特质分表面特质和根源特质。表面特质指从外部行为能直接观察到的特质。从表面上看,它们好像是一些相似的特征或行为,实际上却出于不同的原因。根源特质指那些相互联系而以相同原因为基础的行为特质。1949年卡特尔用因素分析方法提出了16种相互独立的根源特质,从而编制了“卡特尔16种人格因素测量量表”。

下面是舞蹈大学生16种人格因素测验结果(表6-6):

表 6-6 舞蹈大学生 16 种人格因素测验结果 n=225

项目	平均数	标准差
A 乐群性原始分	11.884	3.213
A 乐群性标准分	6.298	1.297
B 聪慧性原始分	7.724	2.249
B 聪慧性标准分	4.529	1.750
C 稳定性原始分	13.858	3.426
C 稳定性标准分	5.244	1.302
E 恃强性原始分	12.182	3.667
E 恃强性标准分	5.453	1.442



续表

项目	平均数	标准差
F 兴奋性原始分	15.876	4.667
F 兴奋性标准分	6.138	1.456
G 有恒性原始分	10.489	3.113
G 有恒性标准分	4.733	1.340
H 敢为性原始分	13.520	4.277
H 敢为性标准分	6.240	1.465
I 敏感性原始分	12.831	2.953
I 敏感性标准分	6.876	1.590
L 怀疑性原始分	10.164	3.208
L 怀疑性标准分	5.316	1.599
M 幻想性原始分	14.058	3.155
M 幻想性标准分	5.676	1.371
N 世故性原始分	9.071	2.533
N 世故性标准分	5.369	1.340
O 忧虑性原始分	10.653	3.741
O 忧虑性标准分	6.027	1.411
Q1 实验性原始分	11.062	2.685
Q1 实验性标准分	4.542	1.470
Q2 独立性原始分	11.311	2.969
Q2 独立性标准分	5.182	1.302
Q3 自律性原始分	12.204	2.870
Q3 自律性标准分	5.680	1.252
Q4 紧张性原始分	12.933	3.878
Q4 紧张性标准分	5.942	1.402

续表

项目	平均数	标准差
次元人格因素	平均数	标准差
适应与焦虑性	5.689	1.357
内向与外向型	6.409	1.570
感情用事与安详机警性	4.458	1.353
怯懦与果断性	5.004	1.355
应用和预测	平均数	标准差
心理健康因素	21.413	3.925
专业而有成就者的人格因素	51.862	5.988
创造能力强者的性格因素	79.844	7.349
在新的环境有成长能力的人格因素	19.804	3.014

注 :中国常模 :16 种人格因素标准分平均数为 5 分 ;次元人格因素标准分平均数为 5 分 ;应用与预测因素的平均分 :心理健康 22 分 ,专业成就 55 分 ,创造性人格 80 分 ,新环境成长能力 22 分。

根据表中舞蹈学生的平均分与中国常模，我们可以了解舞蹈学生的一般情况。由于笔者多年施测的舞蹈学生的样本较大 ,因此 ,此表亦可作为舞蹈学生的常模来看待 ,并可与个人测验结果作比较 (有兴趣的读者 ,可以联系施测。E-mail :px@bda.edu.cn 或 ping2003@eyou.com)。

附件 :气质类型自测量表(陈会昌编制)

下面 60 题可大致确定人的气质类型。在回答下列问题时 ,若与自己情况很符合的记 2 分 ,比较符合的记 1 分 ,介于符合与不符合之间的记 0 分 ,较不符合的记- 1 分 ,很不符合的记- 2 分。





### 一、气质测验题

- (1) 做事力求稳妥,一般不做无把握的事。
- (2) 遇到可气的事就怒不可遏,想把心里话全说出来才痛快。
- (3) 宁愿一个人干事,不愿很多人在一起。
- (4) 到一个新环境很快就能适应。
- (5) 厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪音、危险镜头等。
- (6) 和别人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅。
- (7) 喜欢安静的环境。
- (8) 喜欢和别人交往。
- (9) 羡慕那些善于克制自己感情的人。
- (10) 生活有规律,很少违反作息制度。
- (11) 在多数情况下情绪是乐观的。
- (12) 碰到陌生人觉得很拘束。
- (13) 遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。
- (14) 做事总是有旺盛的精力。
- (15) 遇到问题总是举棋不定,优柔寡断。
- (16) 在人群中从不觉得过于拘束。
- (17) 情绪高昂时,觉得干什么都有趣,情绪低落时,又觉得干什么都没有意思。
- (18) 当注意力集中于一事物时,别的事很难使我分心。
- (19) 理解问题总比别人快。
- (20) 碰到危险情况,常有一种极度恐怖感。
- (21) 对学习、工作怀有很高的热情。
- (22) 能够长时间做枯燥、单调的工作。
- (23) 符合兴趣的事情,干起来尽头十足,否则就不想干。
- (24) 一点小事就能引起情绪波动。
- (25) 讨厌做那种耐心细致的工作。
- (26) 与人交往不卑不亢。
- (27) 喜欢参加激烈的活动。



- (28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文艺作品。
- (29) 工作学习时间长了常感到厌倦。
- (30) 不喜欢长时间谈论一个问题,愿意实际动手干。
- (31) 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。
- (32) 别人总是说我闷闷不乐。
- (33) 理解问题常比别人慢些。
- (34) 疲倦时,只要短暂的休息就能精神抖擞重新投入工作。
- (35) 心里有话宁愿自己想,不愿说出来。
- (36) 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的誓不罢休。
- (37) 学习工作一段时间后,常比别人更疲倦。
- (38) 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
- (39) 老师或他人讲授知识时,总希望他讲得慢些,多重复几遍。
- (40) 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
- (41) 做作业或完成一件工作总比别人花时间长。
- (42) 喜欢运动量大的剧烈体育运动,或者参加各种文艺活动。
- (43) 不愿很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- (44) 接受一个任务后,就希望把它迅速解决。
- (45) 认为墨守成规比冒风险强。
- (46) 能够同时注意几件事情。
- (47) 当我烦闷的时候,别人很难使我高兴起来。
- (48) 爱看情节跌宕起伏、激动人心的小说。
- (49) 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- (50) 和周围的人关系总是相处不好。
- (51) 喜欢复习学习过的知识,重复做熟练的工作。
- (52) 希望做变化大、花样多的工作。
- (53) 小时候会背的诗歌,我似乎比别人记得清楚。
- (54) 别人说我出语伤人,可我并不觉得这样。
- (55) 在体育活动中,常因反应慢而落后。
- (56) 反应敏捷,头脑机智。
- (57) 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。



(58) 兴奋的事常使我失眠。

(59) 老师讲新概念 ,常常听不懂 ,但弄懂了以后则很难忘记。

(60) 假如工作枯燥无味 ,马上就会情绪低落。

## 二、确定气质类型的方法

(一) 将每题得分添入“气质测验得分表”中相应的“得分”栏内

气质测验得分

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
粘液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																

(二) 计算每种气质类型的总分数

(三) 确定气质类型

(1) 如果某一项得分明显高出其他三种 ,均高出 4 分以上 ,则可定为该类气质。如果该类气质得分在 10~20 分之间 ,为一般型 ;如果超过 20 分 ,则为该气质的典型型。

(2) 如果两种气质得分相近(其差异低于 3 分) ,而且又明显高于其他两种(高于 4 分以上) ,则可定为这两种气质的混合型。

(3) 三种气质得分均高于第四种 ,而且接近 ,则为三种气质的混合型。

## 思考题

1. 人格的概念与特征 ,人格结构包括了哪些成分 ,人格的核心成分是什么 ?



2. 性格与气质的概念,四种气质的主要特点是什么?
3. 编舞中性格特点小品的创作有什么方法?
4. 如何针对不同舞蹈学员的气质类型来因材施教?
5. 舞蹈演员的气质类型与角色安排有什么关系?
6. 如何培养个体良好的性格?优秀演员有哪些性格特点?
7. 作为舞蹈教师应具有哪些优秀品质与个性,及如何影响学生促使其良好个性的形成?

#### 参考文献

1. 祝蓓里:《体育运动心理学》,高等教育出版社 2000 年版。
2. 赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社 1989 年版。
3. 马启伟:《体育运动心理学》,浙江教育出版社 1998 年版。
4. 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版。
5. 庄志明:《审美心理学的奥秘》,上海人民出版社 1983 年版。
6. 鲁枢元、童庆炳等:《文艺心理学大词典》,湖北人民出版社 2001 年版。
7. 周冠生:《新编文艺心理学》,上海文艺出版社 1995 年版。

## 第七章 舞蹈能力与艺术创造

### 第一节 能力的概念与结构

#### 一、能力的概念与分类

能力是指一个人顺利完成一项活动所必须具备的心理条件。例如,一个人的音乐能力就是指他(她)能够顺利完成对音乐的感知、理解和表现等所必备的心理条件;一个人的舞蹈能力就是指他(她)能够顺利完成舞蹈动作与技能所必备的心理条件;一个人的绘画能力就是指他(她)能够顺利完成绘画活动诸如对色彩的鉴别、形象记忆和运笔技巧等所必备的心理条件。能力表现在人们所从事的各种活动中,并在活动中得到发展和提高。

能力虽然具有一些先天遗传因素与基础,但它主要还是在后天学习与社会实践中形成和发展起来的。如一个人要从天真幼稚的儿童成长为一名优秀的演员,就需要经过十几年甚至几十年的艰苦努力和社会实践活动。在舞蹈界人们常说“舞蹈是一门残酷的艺术”,讲的就是这个道理。

关于能力的分类问题,传统心理学一般是把能力分为一般能力和特殊能力两种基本类型。一般能力又称智力,它是指适合于广泛实践活动要求的能力,如观察力、记忆力、抽象思维力、想象力、创造力等,其中抽象概括力是一般能力的核心。人要完成任何一种活动,都和这些能力的发展分不开。特殊能力是指在各种专业活动中表现出来的能力,它是顺利完成某种专业活动的具体心理条件,如前所述的音乐能力、舞蹈能力、绘画能力。其中舞蹈能力又包括对角色的感受与表演能力,以及感受音乐节奏的能力等。特殊能力实际上就是技能。一般能力与特殊能力的关系是十分密切的,一般能力存在于特殊能力之中,比如,人的记忆力作为一种一般能力,它既存在于舞蹈能力之中,也存在于音乐和其他各种特殊能力之中。



根据现代普通心理学的分类方法 ,能力又可分为智力和创造力两种 ,现代心理学认为 ,创造力是一种不同于智力的特殊能力 ,它既包含智力的因素 ,又包含特殊能力的具体的和多元的成分。

本书试图综合上述两种情况提出能力的如下分类方法 ,即将能力分为智力 (一般能力)、多元智力 (这是一般能力与特殊能力的综合概括与归类)和创造力 (现代心理学证明 ,创造力不同于智力)。

二、智力与创造力的关系

现代心理学研究证明 ,创造力是一种比智力更高级的能力 ,创造力不同于智力 ,智力高的人不一定创造力也高。一般认为 ,创造力是指一个人产生新的想法 ,发现和创造新的事物的能力。同时 ,创造力又是智力与知识的完美结合 ,是智力高度发展并与知识碰撞的结果。创造力是人类文明诞生的源泉 ,是科学进步和社会发展的原动力 ,是一切精神文明和物质文明产生与发展的基础。

自从创造力测验问世以来 ,心理学家们进一步研究了智力测验 (即 IQ 分数)与创造力 (根据创造力测验结果 ,以发现思维分数作指标)的相关程度 ,以推测二者的关系 ,结果发现 :在一般情况下 ,智力和创造力的相关系数都在 0.3 以下 ,而高智力组与高创造力组的相关系数则更低 ,仅为 0.1。智力与创造力之间存在着一种十分微妙和特殊的关系 (图 7-1)。从图中我们看出三点 : (1) 智力高的未必有高创造力 ; (2) 低智力者是难以创造的 ; (3) 中等以上的智商就可能拥有较高的创造力 ,或者说 ,高的创造力必须具有中等以上的智力。由此看来 ,智力是创造力的必要条件 ,但不是充分条件 ;智力是创造力的基础 ,但创造力不仅需要以一定的智力为基础 ,而且还需要其他条件。创造力是以人的右脑的形象思维和想象力为核心

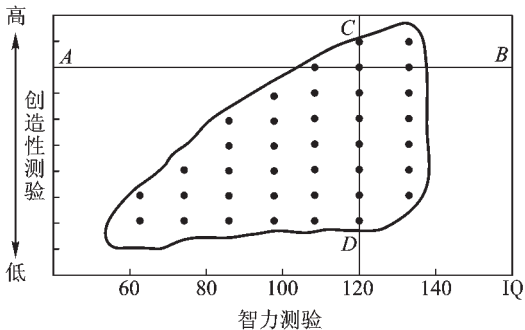


图 7-1 智力与创造力的关系

(引自郑日昌 :《心理测量》, 湖南教育出版社 1987 年版 , 第 379 页)





的一种认知能力。创造力的本质与核心就是形象思维和想象。

关于智力与创造力的关系还可以通过左脑和右脑的功能区别来证明。近年来,对割裂脑的研究发现,左侧脑主要负责言语、阅读、书写、数学运算、逻辑推理等心理活动;而右侧脑则主要负责、想象、欣赏音乐、绘画和舞蹈艺术等心理活动。也就是说,右侧脑主要担负形象和想象,左侧多担负逻辑和语言活动。胼胝体有2亿根神经纤维,每秒钟可以传导双侧脑之间的40亿个冲动,所以,艺术家在创作过程中思维和想象的频繁交替活动,是有其物质基础的。张秀华在《开发右脑,智力倍增》一书中指出,艺术教育可以开发人的右脑,开发右脑可以提高儿童的智力水平。

### 三、能力与知识、技能的关系

为了进一步弄清能力的概念与内涵,我们谈谈能力与知识、技能的区别与联系问题。我们知道,人的能力有大有小,知识有多有少,技能有高有低。技能与能力的关系究竟怎样?知识是否就等于能力?了解这些问题对于我们进行舞蹈教学、创作与表演都是非常重要的。

知识是一个人通过学习和实践获得的经验系统,知识和经验首先可以分为直接经验和间接经验两种,直接经验是个人通过实践活动获得的经验系统,间接经验是个人通过学习前人的直接经验的结果。知识和经验又可分为陈述性知识经验和程序性知识经验两种,陈述性知识即“是什么”的知识,如数学知识或舞蹈知识,程序性知识即“如何做”的知识,如骑车,或跳芭蕾舞的知识,这二者都是能力中不可缺少的因素,后者同时又是属于技能范畴。

技能是指人通过练习而获得并巩固了的自动化动作方式和动作系统。技能主要表现为动作如何做的知识,因而与陈述性知识不同。如你学了骑车的知识,但仍不会骑车,因为从知识到技能的转化需要大量的练习。技能又可分为外显的操作技能和内在的心智技能等。操作技能依赖于机体的反馈信息,心智技能是通过操作活动内化而形成的。技能是能力中不可缺少的因素。

那么,知识、技能又与能力有什么联系呢?首先,能力的形成与发展依赖于知识、技能的获得,随着人的知识、技能的积累,人的能力也会不断提高。其次,能力的高低又会影响到掌握知识、技能的水平。一个能力强的人较易获得知识和技能,他们付出的代价也比较小;而一个能力较弱的人可能要付出更大的



努力才能掌握同样的知识和技能。在教育工作中,我们不仅要关心学生知识的掌握,而且更要关心他们能力的发展,并促使其将知识转化为能力。如果认为知识、技能就等于能力,则可能导致学生只关心知识的掌握而忽视能力发展的倾向。

综上所述,知识、技能是能力的基础,能力又反过来影响知识、技能的学习与获得,二者既能互相转化,又能互相促进。正确理解能力与知识、技能的关系,有助于科学地学习知识、培养技能、发展能力,这对个人和社会都非常重要。现代心理学研究证明,知识与智力呈低相关,但知识却与创造力呈高相关,特别是合理的知识结构与创造力的相关则更高,甚至那些不相关的知识或专业都有可能提高和培养一个人的创造力,多学一个专业就会多一份创造力。关于技能与智力的关系研究不多,它们可能存在中等程度的相关,但是技能却与创造力存在较高的相关。布鲁姆曾说“技能是天才的四肢”,常言说“熟能生巧”都是这个意思。

#### 四、能力与才能、天才的关系

关于能力的概念与分类,还会涉及能力与才能、天才的关系问题。人们要完成某种活动,往往不是依靠一种能力,而是依靠多种能力的结合。这种结合在一起的能力就叫做才能。<sup>①</sup>例如,教师要有较敏锐的观察力、流畅的语言表达力、比较严谨的逻辑思维能力和组织管理能力,这些能力的结合就是教师的才能。同样,学生的解题能力和计算能力结合起来,组成了数学的才能。能力的高度发展称为天才,因此天才是能力的完美结合,它是人顺利地、独立地、创造性地完成某些复杂的活动所必备的最高级的心理条件。天才往往结合着多种高度发展的能力,一个天才人物往往同时具有研究能力和多种艺术才能等。但是,天才并不是天生的,它离不开社会历史和时代的造就,特定的历史环境常常会涌现出具有特定能力的天才人物,当然,天才也离不开个人的勤奋和努力。

20世纪80年代,美国心理学家伦朱利(Renzuth)提出天才儿童应具备三个特征:(1)中等以上的智力(包括一般智力和特殊智力);(2)对任务的承诺(包括强烈的动机、责任心等);(3)较高的创造力。天才儿童是这三种心理成分相互作

<sup>①</sup> 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社2001年版,第390—392页。



用、高度发展的结果。

20 世纪 20 年代平特纳(Plutoer)的研究认为,儿童从出生到 5 岁是智力发展最快的时期。60 年代心理学家布鲁姆认为,如果以 17 岁时所达到的普通智力水平作为 100,那么儿童从出生到 4 岁的智力就已达到了 50%;从 4 岁到 8 岁获得另外的 30%;而最后的 20%则是在 8 岁到 12 岁获得的。根据这些研究,我们可以认为,儿童早期阶段的智力发展较快,并且对以后的发展有很大的影响。教育开始得越早,儿童潜在能力的实现就越大;相反,教育开始得越晚,儿童潜在能力的实现就越小。

## 第二节 智力的理论及其在舞蹈教育中的应用

### 一、斯皮尔曼的双因素理论

英国心理学家斯皮尔曼是最早研究智力理论的心理学家,他从统计学和因素分析的角度提出了智力的二因素理论,他认为无论学哪种专业的人,他的能力一般来说由两种因素组成,即一般因素和特殊因素。一般因素以 G 为代表,主要是指观察力、记忆力、想象力和思维能力,也就是心理学中讲的认知能力,其中思维能力是核心。特殊因素以 S 代表,比如舞蹈能力、音乐能力等。特殊能力的发展比如舞蹈演员的动作协调能力、模仿能力较容易培养。特殊能力的发展会促进一般能力的发展,两者密切联系,相辅相成,一般能力与特殊能力的关系如图 7-2 所示。

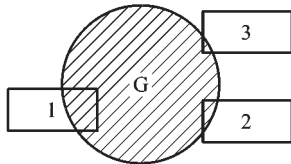


图 7-2 智力的二因素理论

(引自彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版,第 395 页)

### 二、瑟斯顿的多因素理论

多因素理论是由美国心理学家瑟斯顿于 1938 年提出来的。他认为智力由七种因素构成,这七种因素称为七种基本心理能力,这些基本心理能力的不同搭配,便构成每个个体独特的智力结构(能力群)。瑟斯顿提出的七种平等的基本心理能力是:



- (1) 语词理解 :了解词的意义的能力 ;
- (2) 语词流畅 :正确、迅速地拼字和词义联想敏捷的能力 ;
- (3) 计算 :正确而迅速地解答数学问题的能力 ;
- (4) 空间知觉 :运用感知经验正确判断空间方向及各种关系的能力 ;
- (5) 记忆 :对事物强记的能力 ;
- (6) 知觉速度 :迅速而正确的观察和辨别的能力 ;
- (7) 推理 :根据已知条件进行推断的能力。

### 三、智力测验及其在舞蹈教育中的应用

智力测验最早是由法国心理学家比奈和西蒙于 1905 年研究和编制的 ,通过这个测验可以测量一个儿童的智力年龄。智商的概念最早是由德国心理学家施太伦提出来的 ,后由美国心理学家推孟根据比奈智力测验正式提出 ,其计算公式是 :

$$\text{智商(IQ)} = \frac{\text{智力年龄}}{\text{实际年龄}} \times 100$$

比如 ,一个 10 岁的儿童通过智力测验其智力年龄正好也是 10 岁 ,那么 ,他的智商就等于 100(正中间) ;如果他的智力年龄为 14 岁 ,那么他的智商就是 140 (此为超常或天才) ;如果其智力年龄为 8 岁 ,那么他的智商就是 80(智力落后)。

现在常用的智力测验是英国心理学家瑞文编制的标准推理能力测验 ,这个测验的特点是完全通过图形之间的逻辑关系进行推理判断 ,不受文化程度和语言的影响 ,具有真正的跨文化特征。应该说 ,瑞文标准推理能力测验测的是准智力 ,即智力概念的真正内涵和原始内涵。根据笔者多年来在北京舞蹈学院对各系各专业年级的施测结果 ,发现早期(2000 年前)测验的小样本中舞蹈学生的瑞文智力测验结果显著高于中国城市常模。

根据笔者最近对大样本的研究及其统计结果 ,北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校学生瑞文智力测验的平均成绩在中国城市人口的 72% 以上(即平均百分等级为 72.18% 标准差为 27 ,样本为 202 人) ,舞蹈大学生瑞文智力测验的平均成绩在中国城市人口的 65% 以上(即平均百分等级为 65% 标准差也是 27 ,样本为 190 人)。通过相关分析 ,发现只有大学生的文化理论课的学业成绩与传统智力存在比较高的正相关( $r=0.53$ ) ,而舞蹈专业课成绩与传统智力之间的相关却非



常低(这些相关系数不宜在此公布,但需引起学院和教育部门的高度重视),这可能主要与近年舞蹈教育扩大招生有关,也许这正是当前我国舞蹈教育现状存在的严重问题。当然,这也说明传统智力测验本身存在的问题,后面的情商概念、多元智力概念和创造力测验正是对这个问题的进一步完善。

### 第三节 情感智力与多元智力理论及其应用

#### 一、从 IQ 到 EQ 情感智力与社会智力

情商(EQ)最早是由美国耶鲁大学心理学家彼得·沙治维教授和新罕布什尔大学心理学家约翰·梅耶教授于1990年提出的一个心理学概念。EQ概念在彼得和约翰那里是被定义为社会智力的一种,它是相对于传统智力而做出的重新界定,后来是由美国哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼教授1995年在《情感智商》一书中正式和系统提出的。EQ理论作为20世纪末的一项重要心理学研究成果,它的问世是对20世纪初(1905年)法国著名心理学家比奈和西蒙提出的IQ(智商)理论的一场革命。此书号称,从此人生成功的方程式就这样改写了:20%的IQ+80%的EQ=100%的成功。

情商概念的出现是由于心理学家们认识到传统智力概念与测验的内涵过于狭窄,无法真正反映一个人的成功的全面素质,人类的智能不仅包括数理逻辑能力,而且还应包括个人对自己和他人情绪和情感的认知、把握和控制能力等,这就是所谓的情绪智商,其内容主要包括:①区分自己与他人情绪的能力;②调节自己与他人情绪的能力;③运用情绪信息去引导思维的能力。

戈尔曼教授认为EQ的内涵有五个方面:①认识自身的情绪;②妥善管理情绪;③自我激励;④认知他人的情绪;⑤人际关系的管理。

唐映红等结合中国实情对EQ的内涵做了以下概括:①自我意识:在一种情绪刚刚出现时就能够比较清醒意识到,进而达到自我辨识、自我控制;②自我激励:在任何的时候都对自己从事的工作充满激情、不怕挫折、永远进取;③情绪控制:有克制冲动、平息气恼、保持情绪平衡的能力;④人际沟通:善于理解体察别人的情绪,具有同情心和对人际关系管理的能力,维系友谊,消除分歧,善于合作;⑤挫折承受能力:不怕失败,能在失败中不消沉,不气馁,善于总结,吸取教



训,勇往直前。<sup>①</sup>

由此看来,情商(EQ)在性质上仍然属于智商和智力的概念与范畴,既然都是能力或情感智力,当然属于智力问题,只不过它是社会智力的概念,而不能属于非智力因素,国内的一些学者都认为情商属于非智力因素,这是不准确的,尽管情商在内容上的确与非智力因素存在一定关系。EQ与IQ相比,遗传成分要少得多。IQ似乎是天生的,EQ却是靠后天培养的。如果智商更多的是被用来预测一个人的学业成就,那么情商则被认为是用于预测个人能否取得职业成功或生活成功的更有效的东西,它能更好地反映个体的社会适应能力。

## 二、EQ理论在舞蹈教育中的应用

吕艺生在《舞蹈教育与EQ理论》一文中明确指出,我们在舞蹈教育过程中需要增加EQ情商教育,“要创造一个提高EQ能力的环境”,“按EQ要求建设学校”,“形成一个高EQ的集体”。<sup>②</sup>

另外,由笔者指导的中国古典舞系郑婕同学的毕业论文<sup>③</sup>,通过心理测量研究了EQ理论在舞蹈教育中的应用问题。郑婕同学尝试针对舞蹈教育对象设计了EQ测试量表,这些量表来源于《EQ自测》一书,并作了修订。

1. 研究对象:北京舞蹈学院民族舞剧系教育专业四年级2000届学生30人,另外还有民间舞系学生6人、编导系学生4人、中国舞学生2人、国标舞专业学生2人、舞蹈学系学生3人,由于人数太少,不具代表性,暂不作统计和研究。

2. 研究目的及方法:本研究旨在探讨EQ素质与舞蹈学业成绩的相关系数,并将EQ素质分为情绪稳定性、意志力和自制力三要素,分别编制三个心理测验量表进行施测。

3. 结果分析与讨论:通过对实验结果的相关分析,舞蹈大学生EQ与专业成绩之间的相关系数如下:

情绪智力(EQ)与学业成绩的相关系数  $r=0.47$   $n=30$

意志力与学业成绩之间的相关系数  $r=0.48$   $n=30$

① 唐映红、郭晨升:《EQ——托起明天的太阳》,企业管理出版社1997年版。

② 吕艺生:《舞蹈教育与EQ理论》,《北京舞蹈学院学报》1998年第2期。

③ 郑婕:《EQ理论在舞蹈教育中应用——关于舞蹈大学生情商状况的实验研究》,《北京舞蹈学院学报》2000年第2期增刊。





由此可见,舞蹈大学学生的学习成绩与其EQ素质(含情绪控制力和意志力)存在一定程度的正相关。这样的EQ测试方法,既可以用于对在校生的群体测试,也可以针对学习成绩突出或较差的学生进行个体专题分析。

需要讨论的问题是,这里仅用情绪稳定性作为EQ概念的内涵,应该说还存在一定差距,同时,这里仅用学业成绩来代表一个人的成就和成功,应该说也还存在一定问题,这些有关测验效度和信度的问题也许正是以上相关系数不算很高的原因。另外,对受教育者的承压能力(含应付困境的能力、包容力)、竞争力(含能力、职业能力、竞争素质、创造力)的测试亦可编制类似的测试,以供进一步研究分析。

通过实验研究,证明情商EQ与舞蹈学生的学习存在比较高的正相关。因为智商IQ与情商EQ是舞蹈人才成长过程中必不可少的两个方面,其中智商IQ是基础,情商EQ是动力,它们在舞蹈人才成长过程中具有重要作用。可以看出这对我们的舞蹈教育是具有一定价值和意义的。

首先在舞蹈招生、选才时,建议增加情商测验,这样可以提高选才成功的可能性。如我们在舞蹈专业招生时所测知的考生知识和技能,一般只是考生的智力表现行为(如模仿力、反应能力等),但对考生的心理素质测试却很少,而心理方面的内在潜力则可以随着人的勤奋程度的不同和环境的不同而出现差异。

EQ考评的心理学意义应是:(1)能基本反映正常情况下的教学水平;(2)对学习动机有激发作用,使动机处于活跃状态;(3)能增强受教育者的EQ效应;(4)明确个人与集体之间的距离,激发个人的目标追求;(5)用于班级之间的考评,能增强集体荣誉感,统一个人目标与组织目标;(6)有利于提高个人专业学习的质量和水平。

我国教育界正全面贯彻实施素质教育,开展教育体制改革,进行教育思想观念大讨论,情商作为一种重要的素质教育的内容和方式,应该引入舞蹈教学的实践中去。在舞蹈教学中逐步学习、掌握、运用EQ理论,努力提高舞蹈教育的质量,培养具有综合素质和创造性能力的舞蹈高等人才,是我们未来的舞蹈专业教师的必须承担的责任。

### 三、加德纳的多元智力理论

多元智力理论是美国哈佛大学著名心理家霍华德·加德纳于1983年在《智





力的结构 :多元智力理论》一书中提出来的。这一理论认为 ,智力并非像我们以往认为的那样是以语言能力和数学逻辑能力为核心、以整合方式存在着的一种智力 ,而是彼此相互独立、以多元方式存在着的一组智力。加德纳早期提出了 7 种智力 ,后来又增加到了 8 种智力。它们分别是 :

(1) 音乐智力。察觉、辨别和表达音乐的能力。这项智力包括对节奏、音调、旋律或音色的敏感性。如 :演奏者、指挥、音乐听众等。

(2) 身体运动智力。善于运用整个身体来表达想法和感觉 或运用双手灵巧地生产、改造事物的能力。如 :舞蹈家、演员、运动员以及在运动上颇有成就的人。

(3) 言语智力。有效地运用口头语言或书面语言的能力。如 :作家、政治领袖、诗人等。

(4) 数理逻辑智力。有效地运用数字和推理的能力。如 :数学家、科学家、工程师等。

(5) 空间(视觉)智力。能准确地感觉视觉空间 ,并把所感知到的东西表现出来。这项智力包括对色彩、线条、形状、形式、空间及它们之间关系的敏感性 ,也包括将视觉和空间的想法立体化地在脑海中呈现出来。如 :建筑师、画家、航海者。

(6) 自我认知智力。有自知之明 ,并据此做出适当行为的能力。这项智力包括对自己的了解 ,意识到自己的内在情绪、意向、动机、脾气、自律的能力。如 :小说家、哲学家、心理治疗医生等。

(7) 人际关系智力。察觉并区分他人的情绪、意向、动机、感觉的能力。它包括对脸部表情、声音和动作的敏感性 ,以及辨别不同人际关系的暗示以及对这些暗示做出适当反应的能力。如 :政治家、教师、推销员、公关人员等。

(8) 自然观察智力。这种智力涉及个体对大自然的观察、理解和欣赏能力 ,其中也包括对自然界的动植物的命名、分类、种植、饲养和驯化等方面的能力。这种智力发达的人对自然、天气、生命及其进化具有浓厚的兴趣和好奇心。如 :园艺师、厨师、导游和猎人等。

加德纳的多元智力理论旨在驳斥传统的狭义的智力理论 ,指出至少有 7 种基本智力的存在 ,代表每个人有 7 种不同的潜能与特质。每个人都拥有这 7 种智能 ,但个人的智能分布情形不同 ,是一种独特的组合。有些人的 7 种智能均达到高度的发展 ,而有些人智能的发展可能不尽理想。但只要给以适当的鼓励、机会、环境和教导 ,几乎每个人的 7 种智力都能得到适度发展 ,且能达到超过我们所预



料的结果。

#### 四、多元智力理论在舞蹈教育中的应用

根据冯百跃的研究,多元智力理论为教师提供了一个以积极乐观的态度去看待学生潜能的发展理论依据。<sup>①</sup>对舞蹈感觉教学,多元智力理论提醒教师要拓展教学思路,在安排舞蹈教学活动时要兼顾7个领域的学习内容,综合运用多样化的舞蹈教学方法,同时提供有利于促进7种智力发展的学习情景,让每个学生都有获得充分发展的机会。现举例说明如下:

##### 1. 音乐智力的启示

音乐修养。有句俗话说“音乐是舞蹈的灵魂”,平时大量听音乐尤其是中外优秀音乐作品,对舞蹈者培养“舞蹈感”有着极大的促进价值,从舞蹈比赛获金奖的舞蹈者在舞动时的表象分析,极高的音乐修养、完美的音乐天赋可以被视为是她(她)们舞动成功的法宝之一,即舞者乃音乐、音乐融舞者也。

音乐与即兴。教师可播放不同种类的音乐让学生随心所舞,并要求学生忘记自我,忘记身边的一切,用意念去紧紧粘贴音乐,用灵魂去升华舞蹈,以达到一种超越肉体舞动的全新概念。

节奏能力的培养。节奏可被视为舞蹈的命根子,舞蹈中可以没有音乐,但不能没有节奏,舞蹈者应高度重视节奏感的培养。

##### 2. 身体运动智力的启示

即兴创作与表演。即兴创作与表演对于提高身体动觉智力具有重要的作用。课堂上教师要善于运用即兴创作与表演手段,增强学生肢体语言的能力,使其动觉智力快速发展。

概念动作化。教师可让学生以肢体动作来表达概念或术语,例如,可让学生体会用肢体的动作来表达“冷”、“高兴”、“恐惧”、“翱翔”的感觉,甚至能够以此为主题扩展为比较复杂而有创意的舞蹈。

##### 3. 言语智力的启示

用语言描述舞蹈。请同学们欣赏第一届荷花杯金奖作品《踏歌》、《走·跑·跳》,我国经典舞剧《鱼美人》、《红色娘子军》、《白毛女》等,并鼓励他们口头描

<sup>①</sup> 冯百跃:《论多元智力开发对拓展舞蹈教学思路的启示》,《北京舞蹈学院学报》2003年第1—2期。



述的方法 将这些舞蹈或剧目的结构、舞动特点、编创手法以及表演特征生动地描述出来 最后进行归纳总结并讲出自己的观点。

文字记录。用“文字记录”的方法 让学生及时总结记录每堂舞蹈课中教师讲述的技术要领、舞蹈的风格特征以及教师的体态语言的“准确度” 在下次上课时进行检查并纳入平时成绩。

#### 4. 数理逻辑智力的启示

分类。让学生亲自动手查找出不同类型舞蹈的起源、产生及演变过程 并按数理方法加以分类。例如：中国的雅乐舞蹈、民族舞蹈、当代舞蹈 国外的芭蕾舞、爵士舞、现代舞等。

#### 5. 空间(视觉)智力的启示

大脑空间回忆。利用多媒体播放一段舞蹈精品后 让学生闭目回忆 使舞蹈精品在学生的脑海中重新浮现。

“心灵舞台”——想象训练。让学生在心灵上创造属于自己的“心灵舞台” 将自己所学过的舞蹈组合或优秀剧目等用想象的方式再现自己的“心灵舞台”上。

#### 6. 自我认知智力的启示

自我省思。教师应鼓励学生在看过一个舞蹈剧目之后留下一点自我省思的时间对学习内容进行沉淀 反省自己的感受如何 自己学到了哪些内容 剧目中最精华的东西是什么等。

结合学生的人生经验。教师在讲授某种风格的舞蹈时 应适时地与学生的生活经验相结合。如：在教授蒙古族舞蹈时 可让学生表演草原牧民或骏马奔驰的情形。

#### 7. 人际关系智力的启示

互助小组。采取异质编组 每组若干学生 各自发挥其特长 分工完成教师指派的任务。例如：完成一个建设场面、一段民间故事等即兴舞蹈设计 可由善于交往的学生担任负责人 由语言表达能力强的学生担任编写 由空间智能发达的学生来画 由肢体动作技能熟练的学生担任主角等。

#### 8. 自然观察智力的启示

组织学生观察、欣赏大自然 鼓励他们对自然界中的动植物进行命名、分类 从而培养他们对自然、天气、生命现象的兴趣和好奇心 为学生运用“原型启发”的创作方法进行舞蹈创作奠定良好的基础。



## 五、舞蹈人才的智能结构问题

根据有关研究,舞蹈人才的智能结构主要包括如下几方面的内容:

1. 支配身体的能力。作为一个舞蹈演员,仅仅能够支配肢体是无法完成优美的动作的,她(他)必须能够灵活支配,并且使身体具有运用自如的能力,这就需要舞者在了解并正确认识自己肢体的前提下合理训练、科学运动,从而达到目的。

2. 动作的模仿和记忆能力。要说动作的模仿与记忆的能力,恐怕没有任何一种艺术门类可以与舞蹈相抗衡。舞蹈演员的最初训练便是在模仿动作与记忆动作中开始的。这就要求舞者能够将复杂繁琐的动作巧妙理解,然后加以合理记忆,这才可能不断重复这些训练动作,从而达到训练目的。有人说,舞蹈演员是模仿力和记忆力最好的人。其实这话有一定的道理。可以说,舞蹈学习的过程最早便是对人模仿智能和记忆智能的培养,并且这种培养和巩固将伴随舞者艺术生命的始终。

3. 准确区分动作风格差异的能力。一个舞者需要具有辨别和区分不同动作风格差异的能力。这就要求舞者在准确学习和掌握各种动作的基本前提上准确记忆,并在动作再次出现时,快速准确地区分出来。当然,这种能力绝非一朝一夕可以培养出来的,而是需要掌握大量的舞蹈语汇后方能实现的。

4. 用动作传递、表达情感的能力。舞蹈“长于抒情”的特点使舞蹈成为人类最为原始和直接的表情工具。

5. 用动作捕捉、塑造形象的能力。用动作捕捉、塑造形象的能力可以说是舞者所具智能结构的最高层次。舞蹈演员经过种种磨炼之后,开始拥有了捕捉和塑造艺术形象之能力,这也正是我们所需要的新世纪的舞蹈创造性人才。<sup>①</sup>

这里,我们可将舞蹈智力定义为“人们在掌握和表现舞蹈技能的过程中必须具备的心理特征”。

对舞蹈智力的正确理解有利于消除某些人认为舞蹈演员“四肢发达,头脑简单”的偏见。如果让舞蹈演员来解决数学家面临的问题,他们的确是“头脑简单”的人,反过来也一样,若要请数学家来解决舞蹈演员面临的问题,他们不仅会遇到肌肉运动的困难,而且更重要的是,他们还会遇到加工运动信息的困难,他们

<sup>①</sup> 秦丽秋:《舞蹈创造性人才智能结构浅探》,《北京舞蹈学院学报》2001年增刊。



的大脑对于加工运动信息过程中的编码、储存、提取、预测、决策等问题也将是十分“笨拙”的。因此,脱离具体环境条件来认识智力问题,至少是不完整的。

对舞蹈智力的正确理解有助于演员的选才工作。在选才工作中,我们不但关心演员是否具备了成为高水平演员所必须具备的智力发展水平,而且更应关心演员在具体表演情景中解决问题的能力。教师在选才时可以考虑设置一些具体表演情景来考察演员在舞蹈运动信息加工过程中的知觉、注意、记忆以及思维能力。

## 第四节 创造力及其在舞蹈教育中的应用

### 一、从三维智力到创造力

自古以来,人们总是把创造力看作是上帝的恩赐,是神秘不可测的东西。到了近代,创造力的本质才逐步被揭示出来,并被纳入科学研究的轨道。自从1950年心理学家吉尔福特在美国心理学年会上作了题目为《创造学》的著名演讲之后,创造力研究的序幕便从此拉开了,并逐步揭开了长期以来蒙在创造力上的神秘面纱。

吉尔福特是通过研究智力结构问题发现和提出了他的创造力理论的。他将智力结构区分为三个维度,即内容、操作和产品。(1)智力活动的内容包括听觉、视觉、符号、语义、行为。它们是智力活动的对象或材料。(2)智力操作指智力活动的过程,它是由上述种种对象或材料引起的。其中包括认知、记忆、发散思维、聚合思维、评价。(3)智力活动的产品是指运用上述智力操作所得到的结果。这些结果可以按单元计算,可以分类处理,也可以表现为关系、转换、系统和应用。由于三个维度和多种形式的存在,人的智力可以在理论上区分为 $5 \times 5 \times 6 = 150$ 种。这些不同的智力可以分别通过不同的测验来检验。在测验中,智力活动的内容为符号,操纵为认知,产品为单元,即按重新组合的字词数量来计算成绩。如图7-3所示。

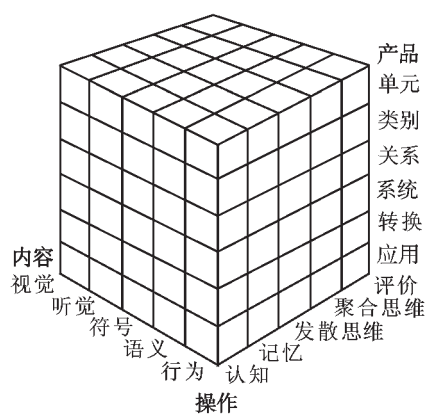


图 7-3 吉尔福特的智力三维结构模型



后来,吉尔福特进一步研究了智力的多维结构,并认为一般智力测验不能全面鉴别天才儿童的所有能力。他说:“正是在发散思维中,我们看到了创造性思维的明显标志。”

## 二、创造力的概念与内涵

吉尔福特认为,创造力的核心是发散思维。发散思维是指既无一定的方向,又无一定范围,不墨守成规,不因循传统,由已知探索未知的思维方式。这种能力是一般具有标准答案的智力测验所测量不到的,通过发散思维而表现出来的能力即代表一个人的创造力。吉尔福特根据自己的研究还进一步提出了发散思维即创造思维的三个主要特性:

1. 流畅性:指在规定时间内产生大量的观念,它是发散思维量的标志。如果编导头脑中积累的表象丰富,思路畅通,联想广阔,就能在有限的时间内推出各种舞台形象以供参考、提炼和改编。反之作者思路停滞,联想贫乏,也就不可能在有限的时间内发散出丰富而可供借鉴的舞台形象,他的创新就会受到限制。创造力高者,其智力活动流利畅达,能在短时间内表达出较多的观念。

2. 变通性:指思维活动不局限于某一框架之中,不受消极的思维定势的束缚,能够在规定的时间内随机应变,提出观念所涉及的各种类别。所以变通性是发散思维灵活性的标志。比如老师提问:红砖有多少用途?A同学说:“盖房子、修桥、铺路、搭猪圈、起炉灶、建碉堡等等。”尽管A同学回答流畅,举例也较多,然而都属于红砖固有的用途。B同学说:“红砖除供建筑用途外,还可作武器、凳子、堵洞、压纸、当枕头、连起来作乒乓球临时网……”可见B同学的思路宽广、灵活,能够打破陈规旧俗,有创新见识。同样的道理,如果编导思路僵化、呆板,他塑造的形象就很难摆脱公式化、概念化,总是重复他人思维的轨迹,缺乏独立性与创造性。在这样的框架下,舞蹈演员的二度创作也很难发挥。这种现象,在文艺创作与文艺表演中是一大忌。因此,舞蹈编导和演员应努力培养自己成为具有高创造力的人,思考灵活多变,可举一反三,触类旁通,较少受定势的影响,能从各种不同角度看问题。

3. 新颖性:新颖性又叫独特性,指在规定时间内提出新颖、独特、超常的解决问题的思路和方法。它是发散思维的最高层次,是创造思维的灵魂。一个创造力高的人,往往对事物表现出超乎寻常的见解,提出不同凡俗的新观念。





吉尔福特的观点已为很多学者所接受,现在的创造力测验大都是测验发散性思维能力的,亦就是通过对发散性思维的流畅性、变通性和新颖性的测验来了解一个人的创造力。

发散思维与集中思维的关系可以概括为以下三点:(1)先有发散,才能集中,所以发散是基础。(2)发散思维必须依靠集中思维作验证、评价,才能导出最佳答案,所以集中思维不可少。(3)发散度高,集中得好,就能提高创造水平,两者互为条件。既然发散思维是基础,那么怎样来评估发散思维的高低呢?吉尔福特及其研究者把流畅性、变通性和新颖性作为衡量的标准。有关创造力的研究对我们培养和考察学生的创造思维与创造力有一定的指导意义。

### 三、创造力理论在舞蹈教育中的应用

根据吉尔福特的创造力理论,现代心理学探讨了测量创造思维和创造力的方法与途径。赵国纬 1988 年运用心理学的创造力测验方法对北京舞蹈学校和上海舞蹈学校五年级学生共 50 多人进行了调查<sup>①</sup>,当时她使用的测验量表主要包括椭圆构图和给故事出标题两部分。现在的这套创造力测验又增加了几项内容和题目,并配有北京市常模标准。因此,下面根据笔者运用这套测验对北京舞蹈学院的大学生进行的研究,并结合赵国纬的研究进行分析和比较。

现在的这套测验包括五个题目,第一题是“语词联想”,主要测验发散思维和创造力的流畅性;第二题是“为两个故事出标题”,主要测验发散思维的流畅性和新颖性(这两个故事如下所录);第三个题目是“小设计”,主要测验发散思维的变通性和新颖性;第四个题目是“在椭圆上补画”,主要测验变通性和新颖性;第五题是“空间想象力测验”(画影子),主要测验发散思维的变通性。

例如“为故事出标题”:

下面有两个有趣的故事,它们都没有标题,你仔细读完故事后,给这两个故事分别想几个恰当的标题。标题的数目越多越好,越切合故事,越生动、有趣、新颖越好。

故事一:

一天,峨眉山上有一个猴子下山找吃的东西。他看到一块玉米地,便走进地

<sup>①</sup> 赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社 1989 年版,第 97—111 页。





里,拿了一个玉米棒子扛在肩上,高兴地往前走。他又走进一片桃园,看见桃子沉甸甸地挂在树上。他想:桃子比玉米好吃,于是丢掉玉米,又上树摘桃子。他摘了一大把桃子,便接着赶路去了。他又来到一片西瓜地,地里有许多又大又圆的西瓜。猴子把桃子全部扔掉,摘了一个最大的西瓜。天色已晚,猴子决定抱着西瓜回家。在上山时,猴子遇见一只兔子。这只兔子在他面前欢快地蹦跳着,样子很可爱。猴子马上扔下西瓜,去追兔子。兔子钻进树丛,一会儿就不见了,猴子只好空手回家。

#### 故事二:

夏天的一个周末,火车都很挤。一个老人上了火车,想找一个座位。他发现有一个座位没人,但座上有一个手提包。他问坐在旁边一位穿戴讲究的青年:“这个位子有人吗?”“有人,他去买报纸去了。”“我先坐一会儿,等他回来再让他吧。”老人说着就坐下了。十分钟后,火车开了。“哎呀,他误车了”,老人说,“他的包正留在车上呢!”老人说着抓住包,想把包从窗口扔到月台上去。这个穿戴讲究的青年急忙跳起来阻止老人说:“别扔,这是我的包!”

下面是笔者对北京舞蹈学院舞蹈学系一个班的测验结果(表 7-1):

表 7-1 北京舞蹈学院舞蹈学系学生创造力测验结果

	流畅性	变通性	新颖性	总 分	大学生常模总分(百分等级)
第一题	25	-	-	25	无常模
第二题	21	-	15	36	无常模
第三题	-	11	-	11	无常模
第四题	-	15	2	17	无常模
第五题	-	6	-	6	无常模
总 计	46	32	17	95	94(70%)

(北京市常模:  $N=1812$ , 样本  $n=12$ )

上表说明,北京舞蹈学院舞蹈学系大学生的创造力高于北京市大学生的70%水平的常模标准。



北京舞蹈学校和上海舞蹈学校的测验结果(赵国纬 1988 n=50)如表 7-2 所示。

表 7-2 北京和上海舞蹈学校学生创造力的测验结果

流畅性	变通性	新颖性
64	22	30

需要说明的是 ,以上两个表格的内容没有可比性 ,因为表 7-2 的流畅性是指 50 个学生在规定时间内画出各种不同椭圆形实物的图形的总数 (而表 7-1 却是每个人画的不重复的图形总数的标准计分) ;表 7-2 的变通性是指图形涉及的品种如动物、植物、餐具、钟表、乐器、舞姿造型、体育用品、玩具、电器、人头 ,照明用具及其他(而表 7-1 却是每个人的变通性标准计分) ;表 7-2 的新颖性是指图中的井台、蜗牛、嘴、眼、靴子、葫芦等的数量(而表 7-1 却是每个人的新颖性标准计分)。

如果根据赵国纬关于椭圆构图成绩分析确定的标准 ,附中学生平凡无奇者占 28% ,想象广泛者占 48% ,新颖独特者(构图 8 个以上者)占 24% ;那么 ,若以此为标准 ,舞蹈学系大学生创造思维达到新颖性者将为 100%。

下面是赵国纬的抽样调查结果及其分析 :

第一 ,舞校学生形象思维比抽象思维发达。

从构图和给故事出标题两者相比较 ,构图的成绩普遍高于给故事出标题成绩。受过五年舞蹈专业学校的培养 ,视觉形象丰富 ,联想广泛 ,把握客观事物形象特征的能力比较强。从生理学和职业的特点来说运动机能和把握视觉形象的能力增强较快 ,可见右脑也较发达。

测试的第一个故事含意比较明显。一般说 ,高中一年级学生能够把握事物的本质特征 ,而舞校五年级学生(等于高一的文化知识水平)能够提示故事本质者仅 8 人 ,占测试人数 16%。绝大多数同学就事论事 ,或概括一下猴子的形象 ,或综合掰棒子的活动。第 2 个故事寓意较深刻 ,真正能够理解故事本意者仅 5 人。如“不打自招” ,“以毒攻毒” ,“自相矛盾” ,“金玉其外 ,败絮其中” ,“聪明反被聪明误” ,“真相大白” ,“机智的老人”都出手不凡。多数同学还停留在老人是红心 ,是好人 ;青年是黑心 ,是坏人等等较肤浅的水平上。说明舞校学生分析、比较、抽象逻辑思维的能力较低。心理测试证实学生抽象思维水平较低 ,也是一种潜在的危机 ,因为艺术的创作过程都要受一定思想的支配 ,无论主题的确定 ,艺术形象的塑造 ,人物



情节的安排,人物的心理分析等等都和运用概念、判断、推理的抽象思维分不开。

第二,同一年龄阶段同一班学生的创造力的差异很大。

引人注目的是构图多的同学出题也多,而且质量都较高,可见没有数量也就没有质量,即变通性、新颖性寓于流畅性之中。相反,构图1至3个的学生,出题也只有1至2个,不仅缺乏数量也谈不上质量。余下20多个学生都处在中等水平(即构图和给故事出标题的数量不多、质量也平淡无奇)。

赵国纬认为,如果这些测验具有一定代表性的话,那么舞校学生的思维水平中等的偏多,差等的不少,上等的还远远不够。这正是舞蹈教育要深入进行改革的原因之一。

第三,测试成绩与学生的个性心理特征,舞蹈学习和文化学习的关系。

心理调查除了构图与给故事出标题以外,还有其他一些项目,如平日是否爱好想象、有没有创作欲望、学习的兴趣、成才的自信心、学习的榜样、演出时的心理状态、喜欢演哪些角色等等。研究十分可喜地发现:凡是形象思维发达、创作能力强的孩子正是平日爱想象、有创作欲望、兴趣浓,自信心强、心中有优秀舞蹈演员为学习榜样,并渴望演出的同学。事实上他们演出的机会也比较多,而且往往担任独舞和领舞。他们在演出前后情绪情感都比较正常,能发挥自己的潜力。这些都是良好的个性心理素质。

赵国纬最后提出,我们要大力改革舞蹈教育,为培养创造型人才,我们既要培养学生一般能力,又要从舞蹈特点出发培养专业创造力,只有这种新型的毕业生才会受到社会的欢迎。

## 附录:舞蹈选才质量检测方法与艺术心理素质调查情况

舞蹈选才质量检测方法——“复试百分制评定法”是北京舞蹈学院科研所研究人员1985年根据人体运动学的因素分析法和舞蹈训练的特殊规律研究制定的一套科学方法与研究成果。其内容主要包括形态评定、身体素质评定和艺术心理素质评定等三大方面。<sup>①</sup>另外,这里还简要引述了赵国纬关于舞蹈演员艺术心理素质的调查与研究,以供读者参考。

<sup>①</sup> 朱清渊、刘群杰、杨鸥、张葳:《舞蹈选才质量检测的一种方法——“复试百分制评定法”》,《舞蹈教学与研究》1985年第2期(增刊)。

(一) 形态评定

形态评定主要包括脸型、颈肩型、腿型、下肢长、指距和肩髋臀比等内容。这里主要谈谈下肢长和指距问题。

1. 下肢长指数

计算公式为 :下肢长指数=下肢长- 躯干长

研究人员运用统计学上的计算分析方法确定了舞蹈学员在初选时理想的下肢长指数 , 其中芭蕾舞学员和民族舞学员的要求可以根据以下调查统计结果来确定(表 7- 3 与表 7- 4 ) , 以确保他们将来成为演员时能够具有修长的下肢。

表 7- 3    下肢长指数变化表(芭蕾舞表演专业 79 级中专学生)                      单位 :cm

性别	人数	入学时	第二年	第三年	第四年	第五年	第六年	毕业时	毕业时与入学时差数
女	9	11.5	11.7	10.5	9.9	9.7	9.9	9.7	1.8
男	9	13.2	15.2	14.9	14.7	12.1	13.6	11.9	1.3

表 7- 3 表明 : 尽管性别不同 , 但经过 6 年的成长 , 学生下肢增长的长度与躯干相比均出现下降的趋势 , 女性平均减少 1.8cm , 男性平均减少 1.3cm。据此 , 芭蕾舞女学员入学时(11~12 岁)一般要求下肢比躯干长出 11cm , 男学员为 13cm ; 民族舞一般要求学员下肢比躯干长出 11~12cm(表 7- 4)。

表 7- 4    下肢长指数变化表(民族舞表演专业 83 级中专学生)                      单位 :cm

性别	人数	1983 年	1984 年	1985 年	1983 年与 1985 年的差数
男	13	14.6	13.6	13.9	0.7
女	10	15	16.2	12.5	2.5

由此可见 , 学生经过两三年的成长 , 下肢增长的长度与躯干相比也属下降的趋势。

2. 指距和指距指数

根据北京舞蹈学院科研所的研究成果和检测方法 , 演员指距和指距指数的计算公式是 :



指距=2 臂长+肩宽

指距指数=指距- 身高

舞蹈选才一般要求指距不低于躯干长 ,即指距指数为正数以上。

### (二) 身体素质测定

根据北京舞蹈学院科研所研究人员的研究成果和多年的测量结果 , 舞蹈训练在学员的身体形态和身体素质两方面发展中所起的作用也有明显差别。对于前者 ,训练只是众多影响因素之一 ;而对于后者 ,训练起到的则是决定性的作用。这就是说 , 学生身体的各项素质可以通过各门专业课及各种训练手段而得到改变和发展。简言之 ,训练在改变人体形态方面的作用是有限的 ,而对于改变身体素质方面的作用却相对地要大一些。

身体素质主要包括腿柔韧度、肩与腰的柔韧度、髋关节开度、踝关节开度和弹跳力等项目内容。

根据北京舞蹈学院科研所的研究成果和检测方法 , 这里仅以髋关节开度为例来说明 因为髋关节的开度决定舞蹈演员下肢动作的运动幅度 ,它对于旋转重心的稳定性、空中舞姿的完整性都具有重要作用。从表 7- 5“髋关节开度训练前后对比 ” 中可以看出 经过一年的训练 其改变程度显然不及前腿柔韧性改变的程度大。

表 7- 5 髋关节开度训练前后对比(民族舞表演专业八四级中专学生)

性别	人数	1984 年 9 月平均髋开度	1985 年 9 月平均髋开度	增长值
男	10	156.5°	176.7°	20.2°
女	12	160.4°	177.4°	17°

所以 ,选才时对考生髋关节开度的入选标准定得比较高 ,配分也较多 ,以保证绝大多数考生在入选时就具有较好的髋开条件。一般要求标准为 165°~170°。

### (三) 艺术心理素质评定

根据北京舞蹈学院科研所的研究 , 良好的艺术素质是成为一个好演员必不可少的重要条件 , 正如该所研究人员在这个研究报告中所说 :“这里讲的艺术素质 ,实质上就是人体生理学和心理学中所谈的智力 ,它包括感知力、记忆力、思维力和想象力。而这些又体现在敏感性、灵活性、逻辑性及独创性的诸因素中。所以 ,欲知艺术素质的高低 ,就要识别考生的智力层次的高下。 ”



心理学研究为我们选择具有良好艺术素质的人才提供了科学的理论依据。许多优秀舞蹈家,自幼就有敢于表演、善于模仿的优点。他们思维敏捷,想象力丰富,逻辑性严密,并且很有独创性。同样,在舞蹈教学中,我们发现艺术素质好的学生在学习过程中善于捕捉本质,反应灵敏,敢于发挥其特长;反之,艺术素质差的学生就反应迟缓,动作不协调。可见选才时对艺术素质要求起点的高低,是能否成功地培养舞蹈表演人才的关键。

因此,该科研所研究人员在这项研究成果的最后明确指出,过去,对于艺术素质的重要性从认识上虽然没有异议,但在选才的具体做法上却没有统一的规定和办法。所以这次他们根据人体生理学和心理学的原理,结合培养舞蹈人才的需要,把艺术素质的检测提高到一个重要的位置。

具体做法和要求如下:

1. 在分数的分配上,艺术素质占总分的30%,并被明确列为选才中的三大重点之一。
2. 根据舞蹈艺术的特殊性,选择了表演、模仿、音乐感、灵敏四个方面来对考生进行考查,其中还突出了模仿和音乐感的地位。这是因为敢于表演、善于模仿、思维敏捷、富有想象力是构成艺术素质的重要部分。
3. 给予学生充分表现才能的余地,既有命题表演,又有自选表演;既有记忆,又有想象;还可通过各种游戏来发挥考生的智能。这些都是为选择特殊人才而采取的必要措施。

#### (四) 关于舞蹈人才艺术心理素质的调查与分析

赵国纬应用教育心理学原理,根据舞蹈演员的特殊要求,1984年对国内100名有成就、有声望的男女舞蹈演员做了问卷调查。调查的对象上至中国著名舞蹈家陈爱莲,下至正在舞校学习芭蕾的优秀生,他们是当前活跃在舞台上的主力军。通过对他们的调查和研究发现了优秀舞蹈演员具有的一些特征和特点,可以帮助我们较科学地选才和育才。

##### 1. 艺术心理素质调查

艺术人才易于识记形象化的事物,想象丰富广阔,易于形成鲜明生动的表象;在语言表达方面带有形象性,富有情感色彩。不言而喻,演员要从这种类型里选拔。



表 7-6 艺术心理素质调查结果

	优	良	中
音乐感受能力	51%	38%	11%
模仿力	44%	50%	6%
自我表演	42%	46%	12%
命题表演	26%	58%	16%

表 7-6 表明 100 名成才的舞蹈演员中艺术素质都很好 ,特别是动作的模仿能力优秀者和良好者合在一起占 94% ,足见它是学习舞蹈的基本条件。多数人自我表演比命题表演的能力强一些 ,这是因为自我表演可以充分发挥主观能动性 ,而命题表演有一定的局限性。艺术素质项目内没有一个人差的 ,可见艺术素质是舞蹈的生命力 ,缺少它不可能成才。

2. 智力和非智力因素的调查

表 7-7 智力因素调查结果

平常善于记忆 34%	一般 48%	容易遗忘 8%
平日爱好想象 54%	一般 38%	缺乏想象习惯 8%
平日喜欢思考 26%	一般 54%	缺乏思考习惯 20%

除了上述所探讨的演员体形条件、运动素质和艺术素质外 ,历来舞蹈选才没有考核过智力因素与非智力因素这两方面的条件 ,这是一个疏忽。事实表明优秀的舞蹈艺术家一般来说都思维敏捷、想象力丰富、形象思维发达、逻辑思维较强 ,并且有一定的创造能力。调查显示了这 100 名成才演员平日运用智力的习惯。表 7-7 表明 :平日爱好想象者占多数 ,这是学习任何一门艺术不可缺少的心理素质。可是平日喜欢思考的演员只占 26%。这是中国传统舞蹈教育偏重模仿 ,缺乏启发、创新的后果。

非智力因素是指兴趣、意志、情感和性格等方面的特点。调查显示 ,成才演员中自小热爱舞蹈者占 51% ,比较有兴趣者占 41% ,调查中还没有发现不爱舞蹈而发展成为优秀舞蹈演员者。其次 勤奋的百分比占 89% ,这是任何专业成才必须具备的条件之一。勤奋好学、意志坚强又肯为事业而献身的人能调节自己的行



为 ,克服种种困难 ,达到预期的目的。

上面已经阐述了体型、运动、艺术素质、智力因素、非智力因素 ,最后调查问卷还要求这 100 名成才的演员根据成才的情况 ,挑选成才的主要因素。

表 7-8 你认为你成才的主要因素是什么(可挑选其中三项)

体型条件	47%	智力因素	35%
运动素质	30%	非智力因素	49%
艺术素质	88%	机遇	43%

表 7-8 表明 ,舞蹈演员的成才决不是由单项因素决定的 ,而是综合性的、相互联系的。具体到每个演员身上 ,这种综合因素有所不同。表 7-8 还显示 ,填写艺术素质项目者 88% ,占绝大多数 ,其他项目都没有超过 50% ,这也体现了表演性舞蹈的艺术特性。

此次调查还发现了下列四条规律：

1. 没有一个演员是完美的 ,每个人都有优势也有劣势。
2. 其中十多名优秀演员都是在全面发展的基础上各有特色 ,他们并非一个模式。
3. 所有被测试者无重大的缺陷。
4. 所有演员对舞蹈感兴趣 ,其中自小热爱舞蹈者占 51%。

以此四条为依据 ,我们就能抓住本质 ,实事求是地选才育才 ,尽可能避免失误。

思考题

1. 什么是能力？能力与知识、技能有什么关系？
2. 能力的种类有哪些？试说明各种能力的特点与作用。
3. 什么是智力？什么是创造力？
4. 有关智力的主要理论有哪些？其主要观点是什么？
5. 创造力的特点是什么？
6. 什么是情商？其主要观点是什么？
7. 加德纳的多元智力理论与素质教育有何关系？其在舞蹈教育中如何应用？
8. 舞蹈人才的智能结构是什么？
9. 如何培养舞蹈演员的创造力？



10. 如何培养舞蹈编导的创造力？

#### 参考文献

1. [美]霍华德·加德纳：《多元智能》，新华出版社 1999 年版。
2. 冯百跃：《论多元智力开发对拓展舞蹈教学思路的启示》，《北京舞蹈学院学报》2003 年第 1—2 期。
3. 彭聃龄：《普通心理学》，北京师范大学出版社 2001 年版。
4. 吕艺生：《舞蹈教育与 EQ 理论》，《北京舞蹈学院学报》1998 年第 1 期。
5. 郑婕：《EQ 理论在舞蹈教育中的应用》，《北京舞蹈学院学报》2000 年增刊。
6. 秦丽秋：《舞蹈创造性人才智能结构浅探》，《北京舞蹈学院学报》2001 年增刊。
7. 赵明：《创作随想》，《舞蹈》2001 年第 1 期。
8. 胡尔岩：《舞蹈创作心理学》，中国戏剧出版社 1998 年版。
9. 赵国纬：《舞蹈教学心理》，中国舞蹈出版社 1989 年版。

## 第八章 舞蹈动作与动作技能

### 第一节 舞蹈动作技能的概念与机制： 从条件反射到动力定型

#### 一、舞蹈动作技能的概念

舞蹈作为艺术之母的首要依据就在于舞蹈是一种动觉艺术。它不同于美术(视觉艺术)和音乐(听觉艺术),视觉的感受器是眼睛,听觉的感受器是耳蜗,动觉的感受器是肌肉里的肌梭、肌腱里的腱梭和关节里的关节小体。动觉是一种本体感觉,也就是人的大脑对躯体运动情况所产生的感觉,动觉的高级中枢是大脑皮层中央后回的躯体运动中枢。与动觉和动作关系密切的一种重要感觉是静觉,静觉又叫平衡感觉,静觉的感受器是耳蜗里的三根半规管,静觉的高级中枢不是大脑,而是小脑。由此可见,舞蹈演员不仅需要大脑发达,而且还需要小脑发达,那种认为舞蹈演员都是“四肢发达,头脑简单”的观点是错误的。

动作和动觉与认识的起源和心理的发展关系密切,正如我们在本书导论中所说,舞蹈心理学必须以舞蹈本体论为基础,以舞蹈动作、动觉和身心关系为依据,根据巴甫洛夫的条件反射学说,舞蹈动作的本质正是身心关系,舞蹈动作的基础正是动觉的自动化、“条件反射”和“动力定型”。根据现代心理学研究的最新成果——世界著名心理学家皮亚杰的《发生认识论原理》的观点,人的认识既不是起源于视觉,也不是起源于听觉,而是起源于动觉和动作,因为动觉和动作是主体和客体之间唯一的一个联结点,新生儿最早只能通过动作和动觉来认识世界。

“动作与心理发展”的研究也是现代心理学发展和研究的中心、重点和前沿。董奇等在其新作《动作与心理发展》一书中说:“动作的发展及其与心理发展的关系曾一度成为个体发展研究的中心……20世纪七八十年代以来,随着研究方法和技术的进步,有关个体发展的科学研究日益关注发展现象背后的机制问题,重视探讨个体能动建构自身发展的过程等重要理论问题。特别是认知神经科学的



兴起与科学界对经验和脑双向建构问题的重视,使得动作及其与心理发展关系的研究得以复兴,并成为当前科学研究的重要前沿课题之一。”他们还认为,儿童各种动作的发展是其生活、学习活动顺利进行的直接前提,也是其心理发展的外在表现,因此动作发展的规律及其内在机制就成为发展心理学家密切关注的重要研究领域。动作发展本身有着严密的内在规律,遵循一定的原则,存在一定的常模,是一个复杂多变而又有规可循的动态发展系统。

人类在对个体动作发展的认识不断深入的同时,也提出了更多的问题,其中关于动作发展的具体过程和机制问题的分析日益成为发展心理学家关注的焦点。从成熟论、学习论到认知发展理论,众多研究者对此做出了不同解释。近几十年来,研究者纷纷用动作发展的动力学理论去说明动作发展的过程和机制。

格赛尔最早提出了关于动作发展的动力学系统规律。通过对儿童动作发展的观察和描述研究,他认为动作发展的动态性具有三大原则,即相互交织的原则、机能不对称原则和自我调节波动原则。具体地说,影响动作发展过程的相同和相反的力量总是交织在一起,经过再组织后才能得到平衡;个体的运动机能并不是绝对对称的,而是存在着发展不平衡、机能不对称的现象,对称或不对称的协调也是通过相互作用的再组织实现的;从动作发展的全过程看,个体各部位运动动作的再组织是一种自我调节过程,是经过从不稳定到稳定之间有规律的来回波动达到的。但由于研究方法和工具的限制,这些观点当时只是流于理论构想,而无法得到实际的证据。

随着研究方法的进步和研究工具的进一步精确化,人们具备了在微观水平探索动作发展的精细过程与结构的条件,并可以借助生物力学和神经科学领域的一些方法和概念,以保证研究的精确性。

动作发展动力学系统论者认为动作是多个相关系统以非线性模式复杂交互作用的产物,是系统自组织的结果,不同动作模式的发展都要受到协调和控制两种基本过程的影响。首先,动作行为的质变源于多种相关系统的复杂交互作用,这主要包括个体身体发展成熟状况、环境和个体所面临的任务要求三个大系统。其次,个体动作的发展是多系统自组织的过程,只有微观水平的各个子系统(例如神经、器官、肌肉、骨骼)以非线性模式交互作用,宏观水平的新的行为方式才会发生。最后,各个子系统的相互作用一方面使个体动作的协调性不断提高,另一方面整个系统又对这种协调性存在一定制约,使得协调性不能无限制地提



高,正是协调和控制这两个基本过程的共同作用实现了动作发展。

无论是何种动作活动,动作的完善性总是以协调和控制两个过程的高度发展为标志的,因此动作的发展归根结底也可以被认为是协调和控制过程不断提高的过程。协调和控制过程是个体动作发展所具备的一种自组织功能,即个体可以综合各种因素(包括个体本身和环境)发展起适用于本身和适应于环境的动作能力。

现在看来,个体基本动作的发展具有一定跨文化的普遍性,即在任何文化背景下,个体基本动作的发展顺序、基本动作的模式等方面都存在相似性。与此同时,我们注意到,不同文化背景下个体动作的发展存在着明显的差异。跨文化研究表明,在不同的文化背景下,由于个体所面临的自然环境、社会生活环境都存在差异,个体的发展任务(包括动作发展任务)以及发展条件具有独特的文化倾向性,从而促使个体的动作发展表现出文化特异性。动作发展的文化普遍性和特异性具有辩证统一性,二者从不同角度反映了动作发展的规律。而对特定文化背景下动作的发展进行研究可以帮助我们从一个新的角度深入了解文化对动作的影响,深刻认识人类动作技能及其发展的本质。因此,在考察动作发展的普遍表现基础上,我们应进一步探讨动作发展的文化特异性。个体动作发展的文化特异性广泛地体现在动作的发展速度、动作的发展顺序以及特定动作活动的特点等方面。<sup>①</sup>

因此,对舞蹈动作规律的研究也应该成为舞蹈心理学研究的中心、重点和前沿。舞蹈的特殊性就在于它不仅需要感受视觉美和听觉美,而且还要能够充分感受和体验动觉美和人体动律美。

舞蹈是一种以本体感觉或动觉为基础的艺术,是一种需要全身运动的艺术,人的整个身体都是舞蹈的媒体和载体。从这个意义上说,舞蹈动作技能的本质就是动觉的自动化,也就是通过条件反射建立起来的动力定型。从心理学的观点看,舞蹈技能是人通过练习而获得并巩固了的自动化舞蹈动作系统。对于这个概念,我们需要作以下三个方面的理解与说明。

首先,舞蹈技能的获得与巩固必须通过一定数量的练习,练习是技能获得与巩固的唯一途径,没有一定量的练习就不可能掌握一种专业技能,这是技能学习的重要特征。舞蹈是一门“残酷”的艺术,不经过艰苦的练习,就不可能成为一名优秀的舞蹈演员。

<sup>①</sup> 董奇、淘沙:《动作与心理发展》,北京师范大学出版社2002年版。



其次,舞蹈技能的学习是一个动觉控制的“自动化”过程,也就是说,当一种舞蹈技能达到熟练以后,动作的完成基本上不需要视觉和意识的控制,即动作基本上不用视觉监控或有意思考,但却需要最高水平的动觉控制即人体内部的运动感觉神经的控制作用。这种动觉控制即动作技能的“自动化”现象对舞蹈技能的学习也是非常重要的。正是由于这种“自动化”的出现和形成,舞蹈演员才能使自己的意识得到最大程度的解放并把注意力转移到其他事物上来,从而产生和形成良好的舞蹈感觉及艺术想象。

第三,舞蹈技能是舞蹈心智技能和舞蹈动作技能的有机结合与完美统一。舞蹈是一门人体动作的艺术,一方面舞蹈技能需要身体各部位一连串动作的互相配合与协调,比如芭蕾舞中的舞步、跳跃、旋转、击打、站脚尖和托举等,这就是舞蹈的动作技能;另一方面,舞蹈演员在起舞时需要故事情节、音乐意境、人物性格及思想感情进行深刻的认知和理解,以达到完美的配合、协调与默契等,这就是舞蹈心智技能,它是舞蹈表演才能和表演艺术的核心与灵魂。因此,舞蹈是在舞蹈心智技能的指导、调节和制约下通过舞蹈动作技能或技巧来表达思想内容及情绪情感的艺术形式,是这两种舞蹈技能互相渗透、有机结合与完美统一的艺术。

## 二、舞蹈动作技能的机制:从条件反射到动力定型

### 1. 经典条件反射学说

根据现代心理学的研究成果,人类一切学习行为的机制都是条件反射,舞蹈技能的学习也不例外。

条件反射的概念最早是由著名俄国生理学家巴甫洛夫在动物实验基础上提出来的。巴甫洛夫把动物和人生而具有的行为称为非条件反射。例如,狗看到“肉”就会流唾液,婴儿的嘴唇遇到奶头或手指就会吮吸,这都是本能行为,不需要学习。但是,我们能不能使狗学习“红灯”或“铃声”就是食物要来的信号呢?巴甫洛夫实验的方法是在狗的胃里插进一个小管儿,并可以用来客观测量胃液分泌的多少和数量。在每次给狗吃“肉”之前,都先亮一下红灯或先响一下铃声,这样重复多次以后,发现只要一出现红灯或铃声而不给食物,狗也同样会流出胃液来。这说明狗学会了即知道了“灯光”或“铃声”是食物的信号,巴甫洛夫把这种信号(指灯光或铃声)称为条件刺激物,把动物在这种条件刺激下所引起的行为称为“条件反射”。

动物只能对这种具体的条件刺激物(如灯光或铃声)产生反应,但不能对“灯



光”或“铃声”这两个语词或文字产生反应,因此,巴甫洛夫就把那种具体的条件刺激物称为第一信号系统,而把人类特有的语言文字称为第二信号系统。

我们看到梅子就会分泌唾液,这是第一信号系统的条件反射和学习,我们看到或者是听到“梅子”这个词也会分泌唾液,这是第二信号系统的条件反射和学习。由此可见,舞蹈所传播的信息主要是属于第一信号系统,舞蹈技能的学习也主要是属于第一信号系统的学习,但也有第二信号系统的性质,也需要第二信号系统即内部语言的调节与控制。更确切地说,我们还需要提出一个第三信号系统的概念,即艺术既有第一信号系统的具体性和形象性特征,又有第二信号系统的抽象性,甚至它比第二信号系统更抽象更概括,因此它属于第三信号系统。以上所讲的是巴甫洛夫的经典条件反射学说及其发展性思考,后来,条件反射学说在美国确实得到了大力的发展和弘扬,从而产生了新行为主义心理学流派,这一学说也称为操作条件学说。

## 2. 从条件反射到动力定型

一个舞蹈动作在反复练习时,在视听分析器和运动分析器之间,特别是在运动分析器中的动觉细胞和运动细胞之间建立起的暂时神经联系就是条件反射在生理和心理上的变化和表现,这种神经联系在生理心理上得到巩固和加强的现象在心理学上就叫技能形成中的“动力定型”,动力定型一旦形成,一个起始刺激就能引起连锁反应,使这些动作牢固地联系起来。因此,在动力定型出现时,人体内的运动感觉神经的感觉控制即动觉控制作用达到最高水平,而人的外部感觉和意识的控制作用处于最低水平,但是,这时的外部感觉和意识控制并不等于零。

舞蹈技能的动力定型是一种条件反射多次重复和反复练习的结果,这是在中枢神经系统和心理控制下通过感知动作情况,调整动作方向,纠正动作错误与偏差来完成的,这是一个生理心理的控制过程,在这个过程中,一部分信息是通过内部感受器官引起和形成的动觉控制过程,我们把这种动觉控制称为内控过程;另外一部分信息则是通过外部感受器如耳目形成的听视觉控制过程,称为外控过程。

## 第二节 舞蹈动作技能形成的过程:从练习曲线到高原现象

舞蹈技能的学习与掌握总是从量变到质变、从低级向高级的发展过程,这个过程又往往表现出一定的阶段性,不同阶段又有不同特征,这些特征集中表现在





练习曲线上。

### 一、舞蹈动作技能的练习曲线

我们知道,舞蹈技能的学习与掌握必须通过一定数量或时间的练习,那么,一种舞蹈技能的练习次数或时间与练习效果或熟练程度之间又有什么样的数量关系呢?

练习曲线就是用来表示一种技能的练习效果与练习次数之间数量关系的。通过练习曲线,我们就能非常直观地看出一种舞蹈技能在形成与学习不同阶段出现的不同的练习效率、学习速度和熟练程度等不同的变化情况。练习曲线又称学习曲线。

在图 8-1 中,纵坐标 Y 表示舞蹈技能的练习效果或熟练程度,横坐标 X 表示练习次数或练习时间,M、N 分别表示先后学习两种不同的舞蹈技能的练习曲线。

注 B 为拐点,从 A 到 B,练习效率即学习速度逐渐提高;从 B 到 E,其效率和速度逐渐降低;从 A 到 E,视觉和意识对技能的控制作用逐渐减弱,而动觉的控制作用逐渐增强。打破动力定型和突破高原现象的途径至少有二:一是改变练习方法,二是利用迁移规律。技能 M 对 N 的影响属于顺迁移中的正迁移,N 对 M 的影响是逆迁移中的正迁移。

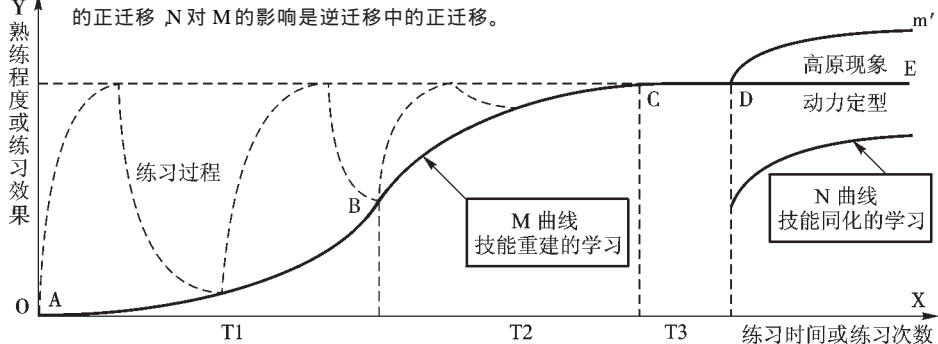


图 8-1 舞蹈技能的练习曲线

一般情况下,初学舞蹈或学习一种新的舞蹈技能时的练习曲线如图中 M 曲线所示,其特点是练习效果先慢后快最后出现高原现象,高原现象出现的原因是大脑神经系统动力定型和自动化的形成,在这个过程中,即从 A 到 E,内部动觉对技能的控制作用逐渐增强,而视觉和意识对技能的控制作用逐渐减弱到最小



程度,事实上,这是一个练习效果与练习次数的正态累计曲线即练习次数对练习效果的积分,而对曲线进行微分即对曲线求导数正是整个练习过程中的即时学习速度或练习速率,这个速度或效率在图形上正是曲线的切线(斜率),其切线斜率的最大值即微分或导数的极限在数学上叫做曲线的拐点,正是在这个点上,其切线由曲线的下方转移到曲线的上方,这个点就是B点。因此,从A到B,学习速度和练习效率逐渐提高,在B点,学习速度和练习效率达到最大,从此以后,学习速度和练习效率由最大值开始逐渐减小,在高原期,学习速度接近于零,即使再继续练习下去,练习效率也不会提高。因此,一旦技能学习到了高原期,就不要再盲目苦练下去了,因为这种练习几乎是无效的。只有想办法改变练习条件与方法或利用其他技能的正迁移作用,才能使该技能打破动力定型,突破高原现象,并继续提高到一个新水平即进入第二高原期。

以上是假设学习一种新的舞蹈技能的练习曲线,这是一种技能重建的学习(曲线);如果在D点开始学习一种比较熟悉的舞蹈技能,情况就会如曲线N所示,它开始就可能有较快的学习效率和速度,这是属于技能同化的学习(曲线)。假设我们(在理论上)不考虑其他技能的影响,那么技能N就是受到了技能M的同化,同化是一个互相的过程,其本质就是技能的迁移。

长期以来,心理学家们一般总是把学习的种类从学习的内容上分为知识的学习和技能的学习两种,或者进一步再分为智慧的学习和自我(品德)的学习两种。本文不仅涉及学习的内容,而且还对学习从性质上进行了科学的探讨与分类,将学习分为重建的学习和同化的学习两种,这种分类可以跨越学习的内容,并直接涉及学习的本质和特征。

## 二、舞蹈动作技能形成的过程:从练习曲线到高原现象

### 1. 认知与定向阶段(T1 阶段)

在初学舞蹈或学习一个全新的舞蹈技能时,学习者总是要先对所学舞蹈技能的内容、背景、情节和意义有一个概括性的认识,从而在头脑中形成动作的认知与定向阶段,这就是一切重建学习的第一阶段。舞蹈技能的学习必须经过认知与定向阶段,在这个阶段,教师首先要给学生讲解舞蹈技能的特点和要求,并要进行言语指导和示范整体动作过程。

这个阶段的特点是:学习速度和练习效率先慢后快(如图中的AB段),开始



时动作忙乱、紧张、呆板、不协调,出现多余动作,难以觉察自己动作的整体和错误;主要靠视觉监督,动觉控制不明显;有紧张感,易疲劳。在本阶段,舞蹈学生需要在老师的示范和讲解下对初学的舞蹈技能有一个初步的认识,听懂了不等于就会了,老师切忌急于求成,欲速则不达。这时是技术阶段,还不会出现真正的舞蹈感觉和艺术想象。

### 2. 动作的联系阶段(T2 阶段)

在这一阶段,重点是使适当的刺激与反应形成联系。神经心理学和神经生理学的研究表明:有机体动作信息的反馈传入,对联系的形成有重要意义(如图中的BC段)。

在这个阶段,个别动作逐渐联系成完整的动作体系,视觉的控制作用逐渐减弱,而肌肉的运动感觉即动觉的控制作用逐渐增强。在外部表现上,动作间的相互干扰减少,紧张程度减弱,多余动作消失,对错误的识别能力也增强。

这个阶段的主要特点是:学习速度和练习效率已经提高到了最高水平,经过反复练习使个别动作联系起来,由于练习使有机体通过实际活动获得了来自效应器官的反馈信息,原有的动作表象在本阶段进一步得到充实和完善,并得到联系和调整,连贯性增强,动作开始出现协调一致。本阶段应该要求学生多练习,不要间断和停顿,并注意动作的协调、自我调节和修正不准确的动作。

### 3. 舞蹈技能的熟练阶段(T3 阶段)——高原现象与高原期的出现

在这个阶段,各个动作已经联系成一个有机整体,达到高度协调和统一,其最大特点是:意识调节作用和视觉控制作用降低到最小程度,动觉控制作用占主导地位,并出现动力定型和高原现象(如图中的CE段)。

“高原现象”是指在舞蹈技能达到熟练和巩固以后,增加练习次数并不能继续提高练习效果和熟练程度,亦即舞蹈技能开始出现停滞不前的现象,高原现象对应的时间称为高原期。高原现象和高原期产生的主要原因是动力定型的形成与巩固,动力定型和高原现象并不是一成不变的,在一定条件下,动力定型和高原现象是可以被打破的,从而使舞蹈技能的学习过程表现为起伏现象并出现第二高原期和第三高原期等。

高原现象和动力定型都是通过条件反射的方法建立和巩固起来的,一个动作只要经过反复的练习,它就会在人的生理心理上建立起一种稳固的神经联系,这就是“动力定型”,动力定型一旦形成和稳定,技能就会出现停滞不前的情况,这时如果只



是简单地增加练习次数是不能打破这种动力定型的,也不能突破高原现象。只有改变练习方法或者是通过其他技能的迁移才是打破和突破这种现象的主要途径。

随着舞蹈技能学习的深入,动觉控制作用逐渐加强,视觉和意识的控制作用逐渐减弱到最小程度。舞蹈演员在起舞时可以凭借肌肉运动感觉来控制 and 调节自己的身体运动状态,跨入学习的熟练阶段。一旦舞蹈技巧达到完善境界,不仅动作准确、优美、娓娓动人,而且有较强的适应性和灵活性,这就是舞蹈技能学习的完善阶段。在这个阶段,教师要引导学生把注意力集中在艺术表现力、艺术想象和舞蹈感觉的培养方面,也就是要侧重艺术,而不是执著于技术。

舞蹈技能的技巧性和舞蹈技能的艺术性最终是融为一体、互相渗透、互相补充和不可分割的,舞蹈教学必须遵循由易到难,由简到繁,由低级向高级循序渐进的原则。因此,我们的舞蹈老师们一方面要把它们两者十分自然地、和谐地结合在一起,另一方面还应视学生水平的不同和理解能力的高低有所侧重。

### 第三节 舞蹈动作技能的保持与迁移:兼谈舞蹈创作问题

#### 一、舞蹈动作技能的保持

保持与遗忘是同一学习记忆过程中的两个不同方面,在数量关系上,保持正好是记忆与遗忘的差,早在100年前,著名心理学家艾宾浩斯就是通过无意音节的学习来研究记忆与遗忘的关系的,这就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线,又称保持曲线。其特点是遗忘速度先快后慢,而且最初的遗忘速度是非常快的。

一般认为,艾宾浩斯研究的是长时记忆的遗忘过程,并由此得出结论认为知识的遗忘都很快,而技能的遗忘似乎都是非常缓慢的。诚然,一种技能在形成和巩固之后,其遗忘的过程与速度的确是非常缓慢的。但是,在技能学习的最初阶段即认知与定向阶段(相当于知识学习的感觉记忆阶段),其遗忘速度也是非常快的,正因为如此,在此阶段的练习效率和效果才非常慢,一种技能只有经过多次重复练习之后,即条件反射逐渐巩固并形成动力定型之后,技能才能进入长时记忆系统之中,从此以后的遗忘过程与速度才会变得缓慢起来,另外,进一步的研究发现,一切有意义的概念和理解了的知识的遗忘过程也是非常缓慢的。

总之,只要学习所引起的心理结构得到巩固或定型,它们的遗忘就都是一个



非常缓慢的过程,有的知识和技能,一旦学成,可能终生不忘。因此,在这种情况下,技能就不需要再连续不断地练习了,至于复习的时间,完全可以隔上几个月或几年,甚至是到了用时再练也不晚。但是,如果一种知识或技能没有经过学习、练习和巩固,那么,到了用时再学再练就已晚了,特别是对于舞蹈技能,更需要及时地练习和巩固,那种用时再学的做法是根本不可行的。

总之,舞蹈人才的成功主要表现为舞蹈技能的学习与掌握,没有学习和掌握一定的舞蹈技能,就不可能取得舞蹈艺术上的成功。如果我们把这个结论推而广之,那么无论是任何专业或事业的成功,都取决于这方面专业知识和技能的学习与掌握的情况,专业知识与技能的掌握及积累是一切成就的前提和基础,一个人只有积累一定数量的专业知识和技能,他(她)才有可能成为这方面的专家,他(她)才有可能取得这方面的成功和成就。

## 二、舞蹈学习的迁移和应用:舞蹈创作的内涵

学习的目的全在于应用,学习与应用是人生的两大主题。我们学习一种知识或技能的目的并不是为了一劳永逸,我们学习舞蹈《撇扇》的目的并不是为了撇一辈子扇子或者一辈子只会撇扇子,如果一个人只能重复过去学过的一种或几种知识与技能,而不能把这种知识与技能灵活地应用于一种新的情况、环境或要求,那么,这种只会死记硬背或生搬硬套的人是不可能从事任何创造和创作的。一切创造和创作都是以知识和技能的应用为前提的,创作和应用的本质就是知识或技能的迁移。迁移是一个人学习的各种知识或技能之间的互相作用和影响。如果一种舞蹈技能对另一种舞蹈技能的作用和影响是积极的或促进的,那么,这种迁移就叫作“正迁移”,反之为“负迁移”;如果已有的一种舞蹈技能对新学的一种舞蹈技能有作用或影响(无论正或负),那么这种迁移就是“顺迁移”,反之为“逆迁移”。任何一种舞蹈技能的迁移都是这两种情况的并存。

在图 8-1 中,技能 M 对技能 N 的影响和作用就是属于顺迁移中的正迁移,如果后学的技能 N 对原有的技能 M 产生了迁移作用并使技能 M 提高到了一个新水平(m),那么,这种作用就是属于逆迁移中的正迁移。迁移是学习心理学和教育心理学研究的重要课题,心理学家们曾提出过许多有关迁移的理论和学说,如形式训练说、共同要素说、概括化说、情景变换说和学习定势说等。同时,心理学家们还提出了许多促进迁移的方法,如通过改进学习方法、通过丰富实例及实



际应用、通过相关经验的积累等方法来实现知识和技能的迁移。迁移是理解和同化的条件,应用是创造和创作的基础,应用的本质就是知识和技能的迁移过程。

对于舞蹈教学来说,应用就是舞蹈技能的迁移与同化,提高技能的迁移与同化能力是提高教学水平和教学效率的主要途径。“为迁移而教”是心理学提出的教育原则,在人们的实际工作和生活中,谁都不可能把世界上的一切知识和技能全部学完,特别是在今天知识爆炸和信息革命的时代。“为迁移而教”是实现举一反三、触类旁通的重要手段和方法。教育的内容并不在于给学生多少数量的“金子”,教育的内容与方法就在于交给学生一种“点金术”,教育的过程也不是用“一桶水”灌满“一杯水”的关系和问题,教育的目的在于如何通过知识和技能的迁移与应用来点燃一只“火炬”!

## 第四节 从学习的理论到学习的革命

### 一、学习的概念与理论

学习是个体在现实生活中获得行为经验的过程,是个体适应环境和改变环境的过程,在这个过程中,个体的心理和行为将发生一定程度的改变。因此,学习是人生的重要课题,是教育的重要课题,也是心理学研究的重要课题。学习在人的现实生活和工作具有重要的地位与作用,学习是人类生存和发展的重要途径,是人们获得知识和技能的根本方法。

长期以来,心理学家们一直都在研究人类学习的问题。1885年,德国心理学家艾宾浩斯就曾对人类的学习进行过科学的研究,并在实验的基础上提出了著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”。1922年,我国(燕京大学)心理学家陆志韦先生又进一步验证了这个曲线和结论,并涉及人类学习许多更加复杂的问题。

笔者也曾就学习问题进行了相关研究:1985年,运用现代科学中的非平衡系统自组织理论在一国际学术期刊上发表了《学习记忆系统的自组织规律》一文,亦为纪念艾宾浩斯对人类学习和记忆研究的100周年,该文提出,用学习记忆商数和信息熵(智熵)来衡量一个人大脑的有序性和创造力将更加科学<sup>①</sup>;

<sup>①</sup> 平心:《学习记忆系统的自组织规律》,《大自然探索》1987年第2期。





1987年,完成了《关于人类学习的自组织的实验研究》一文;1997年,发表了《舞蹈技能的学习曲线与高原现象——从“条件反射”到“动力定型”》一文,该文不仅是对心理学关于学习问题研究的高度总结和较大发展,而且也是对舞蹈教学实践的一种应用和验证<sup>①</sup>;1998年,发表了《从学习的理论到学习的革命——再论舞蹈技能的学习曲线与高原现象》一文,本章的主要内容就是来源于这篇论文。<sup>②</sup>

现在看来,舞蹈艺术也是一个学习的过程,舞蹈专业知识与技能的学习是舞蹈专业人才和舞蹈家成才与成功的唯一途径,也是舞蹈教育的重要内容。

在教育心理学中,关于学习的理论有巴甫洛夫的条件反射学说、斯金纳的操作性条件反射学说和加涅的学习理论等。在笔者看来,这些理论和学说都是关于学习的革命。

由美国的珍妮特·沃斯和新西兰的戈登·德莱顿合著的《学习的革命》一书在我国出版发行,该书在我国出版一年之内就已重印了9次,现在印数已经突破500多万册,这在当今国内出版界不能不说是创造了一个新的奇迹。该书是心理学图式理论的实践与应用,也是当代科学技术革命、通讯革命和信息革命对人类学习影响的必然结果。该书作者认为,世界正在经历着一场伟大的革命,这是一场科学思想的革命,是一场学会学习的技术革命。这场革命将同文字的出现、印刷技术的发明和蒸汽机引起的工业革命一样将会对人类的学习和生活产生重大影响,这场革命将使世界上的一切都成为可能。我们正是这场革命中的第一批人,我们每个人都存在着无限的发展可能性。

## 二、学习的四次革命

我们认为,人类历史上每一次有关学习的革命,都与当时科学技术的革命和发展有关;人类学习的手段和工具的改进是导致学习革命的根本原因。古人云:“工欲善其事,必先利其器。”由于语言文字是人类学习的基本工具和手段,因

---

<sup>①</sup> 平心:《舞蹈技能的学习曲线与高原现象——从“条件反射”到“动力定型”》,《北京舞蹈学院学报》1997年第2期。

<sup>②</sup> 平心:《从学习的理论到学习的革命——再论舞蹈技能的学习曲线与高原现象》,《北京舞蹈学院学报》1998年第4期。





此,在人类文明发展的历史上,语言文字的出现导致了人类学习的第一次伟大革命;而造纸技术和活版印刷技术的出现导致了人类学习方法的第二次革命,因为造纸技术和活版印刷使人类文明跃然纸上,一改结绳记事和“罄竹难书”的历史,这大大加快了人类文明发展的速度;广播电视、电化教学和无线通讯技术的出现导致了人类学习方法的第三次革命,这大大提高了信息传播的速度和广度;电脑、网络和数字技术的发明必将导致人类学习方式出现第四次革命,这是一场史无前例的伟大革命。

我们前面所讲的学习的迁移或迁移的学习都是属于智慧的学习即创造性学习问题,但它仍然没有跳出学习外部世界的范畴。然而,人类不同于动物的一个重要标志就是人类除了能够探索外部世界以外,还能够认识自我及自己的本体世界,这是属于自我认识和自我学习的性质,这种学习在人们的实际生活中具有更加重要的地位与作用,一个人的成功或失败,似乎更多地取决于他的自我学习能力和情况。上面所谓的“点燃一只火炬”的学习正是属于这种学习的范畴,这似乎已经超越了《学习的革命》内容与范畴了。

正如《学习的革命》一书的“跋:超越学习的革命”所说,学习的革命还应从学习外界的知识进一步深化和转化为认识自己的内心世界,近代教育还没有充分意识到教育的灵魂在于认识自我或自我学习。

## 第五节 记忆规律在舞蹈教学中的运用

### 一、记忆的概念与过程

记忆是指在头脑中积累和保存个体经验的心理过程,运用信息加工的术语讲,就是人脑对外界输入的信息进行编码、储存和提取的过程。人们感知过的事情、思考过的问题、体验过的情感以及从事过的活动都会在人们头脑中留下不同程度的印象,其中有一部分作为经验能保留相当长的时间,在一定条件下还能恢复,这就是记忆。

从信息加工理论来讲,编码、储存和提取是记忆的三个基本过程。编码是个体对外界信息进行形式转换的过程,它包括对外界信息进行反复的感知、思考、体验和操作;储存是把感知过的事物、体验过的情感、做过的动作、思考过的问题



等以一定的形式保持在人们的头脑中；提取是指从长时记忆中查找已有信息的过程。

记忆与感知觉不同，感知觉是人对当前直接作用于感官的事物的认知，相当于信号的输入，而记忆是对信息的编码、存储和提取。例如，分别多年的老朋友不在我们面前时，我们仍能想起他的音容笑貌、言谈举止，当再见到他时还能认得出来。

记忆是一种积极、能动的活动。人对外界输入的信息能主动地进行编码，使其成为人脑可以接受的形式。只有经过编码的信息才能记住。例如，学习舞蹈、阅读都有编码的过程。同时，人们对具有意义的事物才会有意识地进行记忆。再有，记忆还依赖于人们已有的知识结构，只有当输入的信息融入人脑中已有的知识结构时，新的信息才能在头脑中巩固下来。信息的提取与编码的程度、信息储存的组织有着密切的关系。一般来说，编码较完善，组织得较好，提取就较容易，否则就较困难。

记忆是人主要的心理活动，记忆作为一种基本的心理过程，是和其他心理活动密切联系着的。在知觉过程中，人过去的经验有重要的作用，没有记忆的参与，人就不能分辨和确认周围的事物。在解决复杂问题时，由记忆提供的知识经验起着更大的作用。记忆在个体的心理发展中也有重要的作用。没有记忆，人就无法进行学习，甚至无法独立生活。根据科学研究，人出生后不久就有记忆能力，这种能力3岁后迅速发展起来，9岁左右记忆能力完全形成，18岁到35岁为一生中记忆最旺盛的时期，是学习的黄金时代，60岁以后记忆能力开始下降。这就是为什么人们对三四岁以前的事想不起来，老人常常爱忘事的原因。

大脑的主要功能之一是信息的记录和储存（即进行记忆活动）。信息大致可分为形象信息和语词信息两大类。根据日本创造工学院研究所所长中山正和的研究，在一般人的记忆中，形象信息占绝对多数，它与语词信息的比例大约为1 000 : 1。

## 二、记忆的信息加工模型<sup>①</sup>

按照现代信息加工的观点，记忆是一个结构性的信息加工系统。所谓结构性

<sup>①</sup> 参见彭聃龄：《普通心理学》，北京师范大学出版社2001年版，第204页。



是指记忆在内容、特征和组织上有明显的差异。记忆结构由三个不同的子系统构成：感觉记忆、短时记忆和长时记忆。这些子系统虽然在信息的保持时间和容量方面存在差别，但由于它们处在记忆系统的不同加工阶段，因此相互之间有着十分密切的联系。信息首先进入感觉记忆，那些引起个体注意的感觉信息才会进入短时记忆，在短时记忆中存储的信息经过加工再存储到长时记忆中，而这些保存在长时记忆中的信息在需要时又会被提取到短时记忆中。

另外，记忆又是一个过程，它是在一定时间内展开的，可以区分为前后联系的一些阶段。编码、储存和提取是记忆的三个基本过程，任何外界信息经过这些过程才能成为个体可以保持和利用的经验(图 8-2)。

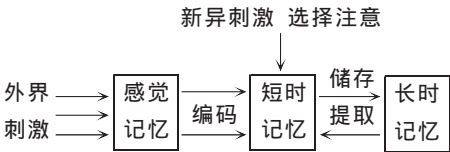


图 8-2 记忆的信息加工模型  
(引自彭聃龄：《普通心理学》，北京师范大学出版社 2001 年版，第 204 页)

信息编码是人们获得个体经验的过程，或者说是对外界信息进行形式转换的过程。在整个记忆系统中，编码有不同的层次或水平，而且是以不同的形式存在着的。信息编码包括对外界信息进行反复的感知、思考、体验和操作。新的信息必须与人的已有的知识结构形成联系，并汇入旧有的知识结构中，才能获得和巩固。但是，在某些情况下，当事物与人们的需要、兴趣、情感密切联系时，尽管只有一次经历，人们也能牢固地记住它。

储存是把感知过的事物、体验过的情感、做过的动作思考过的问题等以一定的形式保持在人们的头脑中。知识的存储有时也叫知识的表征，它可以是事物的图像，也可以是一系列概念或命题。存储是信息编码和提取的中间环节，它在记忆过程中有着重要的作用，没有信息的存储就没有记忆。

提取是从长时记忆中查找已有信息的过程，是记忆过程的最后一个阶段，记忆好坏是通过信息的提取表现出来的。

关于记忆信息在大脑中储存部位有三种不同的看法：整合论、定位论和功能模块论。整合论认为，记忆是整个脑皮层活动的结果，它并不和皮层上某个特定



的部位相对应,定位论则认为记忆是大脑中某些特定部位的固有机能,功能模块论则进一步认为不同的记忆类型分别对应于大脑的不同部位,这些部位在功能上具有一定的独立性。

### 三、记忆的遗忘机制

#### 1. 衰退说

衰退理论认为,遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱,以至最后消退的结果。这种说法易为人们所接受,因为一些物理的、化学的痕迹有随时间而衰退甚至消失的现象。

#### 2. 干扰说

干扰理论认为,遗忘是因为在学习和回忆之间受到其他刺激的干扰所致。一旦干扰被排除,记忆就能恢复,而记忆痕迹并未发生任何变化。干扰说可用倒摄抑制和前摄抑制来说明。前摄抑制是先学习的材料对识记和回忆后学习的材料的干扰作用。倒摄抑制是后学习的材料对识记和回忆先学习材料的干扰作用。

另外,后面谈到的系列位置效应,其产生的原因也与这两种抑制的作用有关,材料的中间部分由于同时受到前摄抑制和倒摄抑制的影响,因而识记与回忆均较困难,而首尾材料仅受到某种抑制的影响,因而识记与回忆的效果较好。

#### 3. 压抑学说

压抑理论认为,遗忘是由于情绪或动机的压抑作用引起的,如果这种压抑被解除了,记忆也就能恢复。这种现象首先是由弗洛伊德在临床实践中发现的。他在给精神病人施行催眠术时发现,许多人能回忆起早年生活中的许多事情,而这些事情平时是回忆不起来的。他认为,这些经验之所以不能回忆,是因为回忆它们时会使人产生痛苦、不愉快和忧愁,于是便拒绝它们进入意识,将其储存在无意识中,也就是被无意识动机所压抑。只有当情绪联想减弱时,这种被遗忘的材料才能回忆起来。在日常生活中,由于情绪紧张而引起遗忘的情况也是常有的。例如,考试时,由于情绪过分紧张,致使一些学过的内容怎么也想不起来。压抑说考虑了个体的需要、欲望、动机、情绪等在记忆中的作用。

#### 4. 提取失败说

有的研究者认为,储存在长时记忆中的信息是永远不会丢失的,我们之所以



对一些事情想不起来,是因为我们在提取有关信息的时候没有找到适当的提取线索。例如,我们常常有这样的经验,明明知道对方的名字,但就是想不起来。这就像在一个图书馆中找一本书,我们不知道它的书名、著者和检索编号,虽然它就放在书库中,我们也很难找到它。因此,在记忆一个词义的同时,尽量记住单词的其他线索,如词形、同音、词组和语境等,这些线索会帮助我们在造句时想起这个词。

#### 四、记忆规律在舞蹈中的应用

##### 1. 及时复习和分散复习

德国心理学家艾宾浩斯对记忆和遗忘现象作了系统的研究,他首先发现了遗忘的规律,即遗忘的进程不是均匀的,它的总趋势是先快后慢,也就是说学过的知识和技能头几天忘得最快,渐渐地遗忘的速度缓慢下来(图 8-3)。后来,许多心理学家的研究也证实了这一观点。

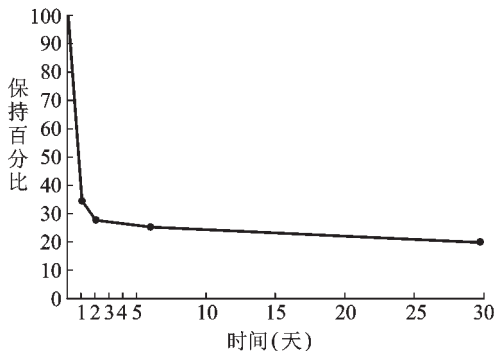


图 8-3 艾宾浩斯遗忘曲线图

(引自彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社 2001 年版,第 230 页)

由此可见,及时复习效果最好。平日不复习,临考开夜车,考完即忘,记忆效果最差。

同样的道理,学习舞蹈必须及时反复地练习,只有通过不间断的练习,才能在神经系统中形成动力定型。这是从学习舞蹈技术的角度来说的。从演员练功的角度看,即使其技能已经达到非常熟练的程度,仍然需要坚持练习才能使其肌肉、关节、韧带保持灵活、柔韧和富有弹性,并使之达到自动化的程度。



除此以外,根据专家实验研究,无论文化知识学习或技能学习,如果每天练1小时,一周练6小时,它的效果大大高于5天不练,第6天练6小时的效果。因为前者是及时练习和分散练习相结合,每天有一段巩固的时间,可以防止遗忘曲线连续下降。而后者间隔的时间太长遗忘快,练习的时间太集中,缺少每天有一段巩固的过程,所以学习效果差。舞蹈的学习过程既涉及动作技能又涉及心智技能,还涉及人体生理系统的发展变化,所以更不能一暴十寒。

#### 2. 借助音乐促进舞蹈记忆

音乐与舞蹈是孪生姐妹,如果你熟悉音乐的旋律、节奏和曲调的话,你就等于记住了一半的舞蹈动作,即使有些地方模糊的话,只要音乐响起,它的旋律融化在舞蹈动作中,便会像连锁反应似地在人的大脑听觉区域唤起人对舞蹈动作的记忆。这就是为什么优秀的舞蹈演员都具备较好的音乐素质。因此多听音乐,熟悉音乐,理解音乐是帮助记忆舞蹈动作的重要手段。

#### 3. 在理解的基础上记忆

无论哪一类的舞蹈都有它自己的动律。同样是膝盖屈伸动作,藏族舞、傣族舞和维吾尔族舞的动律各具特色。教师应引导学生比较这些特点,以排除学习时的相互干扰。

#### 4. 联想促进记忆

心理学研究证明:孤立的、零碎的东西容易遗忘,相互联系的东西容易被大脑的信息存储系统所接纳,而且一旦需要时提取也方便。民族民间舞蹈往往反映了一个民族的文化传统、宗教信仰和风土人情,如果单教舞蹈,学生容易遗忘,但如果教师把舞蹈的动律和风格跟这个民族的地理环境、宗教信仰和风土人情联系起来进行讲解,学生就容易理解和记住这些舞蹈动作了。也就是说,舞蹈动作和风格形成的来龙去脉组成了一个相互联系的网络系统,一旦需要提取其方面信息(指舞蹈)时,即便当时记忆模糊,也能应用联想的方法从A到B,从而到C,使记忆逐渐清晰起来。除此以外,要把舞蹈动作(或组合)作为一个接一个的语句或段落或组块来记,而不要支离破碎地记单个的动作。因为前者是前后连贯的联合体,后者是各自独立的分割体,这跟英文生词要在整个句子中进行记忆的道理是一样的。

记忆能力有明显的个别差异,有人对视觉形象容易记住,有人听觉特别敏



感,也有人亲自操作一下才容易记住(即长于动觉记忆)。对舞蹈演员来说,最好把这三种记忆(舞蹈形象、音乐听力和舞蹈动觉)综合起来,融会贯通,这样才有利于其学习舞蹈。

#### 5. 阅读与重现交替进行

阅读与重现交替进行,可以提高复习的效率。重现能提高学习者的积极性,有利于其看到成绩,增强信心,发现问题和错误,并及时纠正,抓住材料的重复和难点,使复习更具有目的性。实验也证明,这种复习方法比连续诵读的效果好。

#### 6. 注意排除前后材料的影响

复习时要注意材料的系列位置效应,对材料的中间部分要加强复习。人们发现在回忆系列材料时,材料的顺序对记忆效果有重要影响。在一项实验中,实验者要求被试学习 32 个单词的词表,并在学习后要求他们进行回忆,回忆时可不按原来的顺序。结果发现,最后呈现的项目最先回忆起来,其次是最先呈现的那些项目,而最后回忆起来的是词表的中间部分。在回忆的正确率上,最后呈现的词遗忘的最少,其次是最先呈现的词,遗忘最多的是中间部分。这种在回忆系列材料时发生的现象叫系列位置效应。最后呈现的材料最易回忆,遗忘最少,叫近因效应。最先呈现的材料较易回忆,遗忘较少,叫首因效应。这种系列位置效应已被许多实验所证实。

#### 7. 利用外部记忆手段

为了更好地保持记忆的内容,人们还可采取一些外部记忆的手段,如记笔记、记卡片和编提纲,有时还可将需要保持的内容存入计算机等。这些方式有助于我们保持识记的内容。除此以外,学生的学习动机是否强烈,学习兴趣是否浓厚,观察能力是否较好,是否注意脑的健康和用脑卫生等因素也直接影响记忆的效果。

总之,记忆是学习知识、发展智力、增强能力不可缺少的主要因素。一切发明创造都是在继承前人的经验和成果的基础上完成的。继承就有记忆的功能。反对死记硬背主要就是反对记忆过程中不注重理解、不研究科学的记忆方法,并不是反对记忆本身。我们认为,学习舞蹈离不开观察力、模仿力、记忆力、动作协调能力和音乐理解能力等,记忆是其必不可少的因素之一。我们按照人类心理活动的记忆规律学习舞蹈就能提高学习的效果。





## 附录 :舞蹈教学心理<sup>①</sup>

根据赵国纬对舞蹈教学中的“注意”、“观察”和“学习兴趣”等问题的论述,现附录如下。

### 一、注意力的培养

#### (一) 注意与舞蹈教学

注意并不是一种独立的心理过程,而是心理活动对一定事物的指向和集中。所有心理过程的产生、发展和结束都必须有注意参加,引起注意的因素有客观因素,如刺激物的特点(如突出、鲜明、新颖、强烈、变化多端等),也有主观因素,如态度、心情、兴趣、需要、经验、世界观等。

注意的品质主要包括注意的集中、广度、分配与转移等。舞蹈是一门综合性艺术,它要求演员有眼观四方、耳听八面的注意范围,灵活机动、及时应变的注意转移能力,以及起舞过程中必须头、躯干和四肢多方面协调的注意分配的本领。

那么人为什么有注意这样那样的特点呢?根据巴甫洛夫学派高级神经活动的学说,注意是有机体的一种定向反射。人体内神经活动的方式是按照兴奋与抑制相互诱导的规律进行的。每一瞬间都有外界事物的各种刺激作用于人的视、听、嗅、触等感觉器官,再反映到大脑,大脑皮层相应的区域就会产生强度不同的各个兴奋点。当一个人学习不专心、注意力分散时,大脑皮层就会有几个兴奋点,它们之间相互干扰,就会影响学习或工作的效果,这就是为什么人在学习或工作过程中必须集中注意力的缘故。

#### (二) 在舞蹈教学中培养良好的注意品质

一个人的注意品质与人的先天性神经类型有所联系,但后天的培养和训练起着决定作用。那么,在舞蹈教学中如何培养学生良好的注意品质呢?

##### 1. 重视组织教学

所谓组织教学,就是教师设法把学生的注意力组织到自己的教学中来。比如开始上课时花几分钟时间巡视一下全班同学,检查出勤情况,留神学生的精神面貌,是情绪高昂,还是情绪低落压抑;是生气勃勃、富有活力,还是萎靡不振、疲劳

<sup>①</sup> 赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社1989年版。内容有删节和改动。



尚未恢复,这是能否上好这堂课的预兆。因此教师要根据学生情况调节自己的教学。除此以外,再检查一下学生的练功衣、鞋、袜是否整齐,上课需用的道具是否带齐。这样做可以对学生课前的思想涣散状态进行快速整顿,有利于正式上课。组织教学要贯彻教学全过程,而不是仅限于刚上课的几分钟。反过来,学生也对老师察言观色。老师从跨入教室时,学生就开始注意老师今天的精神面貌,是和颜悦色、满怀教学热情,还是气吁吁地好像刚发生过什么不愉快的事;是精神抖擞,还是懒洋洋的没有劲儿。针对老师的情况,学生立即会作相应的对答性活动,如一见老师脸色不好,心情就紧张,处处倍加小心,他们害怕老师把愤怒发泄在自己头上。因此,教师要情绪饱满地走进教室,尽可能注意范围广一些,最好把班上每个学生的动作、姿态、精神面貌都收入自己眼帘。缺乏教学经验的新老师面对全班学生,自己却缺乏注意分配的能力,于是有的学生就趁机偷懒,装模作样,并没有把动作做到家,而老师毫无觉察。这种教学的结果只能是表面看来训练时间较长,而实际效果不大。

### 2. 无意注意与有意注意之交替使用

无意注意是指自然而然产生的注意。凡是新鲜、活泼、有趣味、符合本人需要的事物都会引起无意注意。有意注意是指自觉的、有目的的、要付出意志努力的注意。学习要强调目的要求,而不能都从兴趣出发,有的舞蹈元素动作(或芭蕾的程式动作)既单一又费力,却是非学好不可,这就要依靠有意注意来坚持学习,因此,必须培养学生强烈的求知欲和坚强的意志去克服学习上分心走神的毛病。有的老师上课总是采用一个模式、一种途径进行教学,课堂兴味索然,学生容易厌倦,注意力涣散。因此教师应注重变换上课的方式方法,程度,使练习的全过程有紧、有松、有强、有弱、有主、有次,也可中间有些讲解,让学生提问,也可选同学作几个典型动作或舞姿,让大家评估,使学生在评估别人的同时也纠正了自己的错误。如果老师的教学既符合教学大纲的要求,又能吸引学生的注意力,那将是很大的成功。

### 3. 区别对待不同注意品质的学生

对于注意转移困难的学生,要了解他的症结所在,比如在某课堂上他挨了批,感到委屈,心绪一直不好,无心上课,那就要为他排忧解难,一旦思想问题解决了,他的注意力就能转移到学习上来。一般来说,这类学生心胸比较狭窄,对刺激的承受力比较小,有时还会钻牛角尖,这跟一个人的性格有关。因此,对这类学



生一方面要作长期的疏导,另一方面对他们的批评要谨慎,提防造成后遗症。对于注意范围狭窄的学生可以通过有目的的训练增加其注意的广度。比如有人养成了逐字念书的习惯,自然他的阅读速度就比别人慢。同样,有人的注意只局限于一处的动作,自然学习舞蹈就会犯挂一漏万的毛病。我们要引导学生一个句子(或词组)、一个段落地念书,一个动作语汇、一个组合地记动作,一小段、一小段地记音乐。平时要求他们自觉地作视觉广度训练,比如看一秒钟商店橱窗,考察自己能注意多少物件。根据心理学家的研究,成人的注意广度  $1/10$  秒钟能注意 4~6 个孤立的对象,儿童 2~3 个。从专业角度看,有目的地观摩舞蹈录像,测试自己的注意广度方法更为直接有效。

至于分心走神、心不在焉的学生,问题比较复杂。学生注意力分散的原因多种多样:有的迷恋嬉耍,有的被某种课外兴趣所吸引,有的青春萌动期比较强烈,对异性有爱慕之情,也有的懒散成性,从小没有养成良好的专心学习的习惯。分心走神的学生多数怕动脑筋,经不起艰苦的训练,缺乏明确的学习目的,内心世界比较贫乏。对这类学生,老师只能作长期的、不间断的思想教育工作,但光是停留在理性认识上收获仍不会太大,要给他们在学习上取得成功的机会,让他们品尝进步和成就的愉快感。然而困难在于这类学生学习成绩总是差一些,要找到其可表扬之处比较困难,这也是老师的苦衷。但是人总是有闪光点,舞蹈教师要跟班主任和其他学科的老师配合,总会发现其长处和优点,教师应帮助他们树立学习的自信心,为他们找学习上的朋友,千方百计引导他们把注意力集中到学习上来。

有个别孩子注意不能维持 15 分钟,即使外界没有刺激,他也会自找刺激,遇到这种情况可以求医诊断是否患了儿童多动症(一般 13 岁以下孩子易得此病),以便及时服药治疗。

## 二、观察力的培养

“观察”按心理学的定义来说,它是知觉的一种特殊形式,是有目的、有选择地去知觉客观事物,是通过各种分析器(注)的联合活动和两种信号系统的协调活动来实现的。善于观察事物中不太明显但却是本质特征的能力叫观察力。教师培养学生的观察力是认识世界的第一步,是获得知识、学习技术、进行思考的前提。艺术领域中观察力是人们欣赏美、感受美、表现美和创造美的主要能力,是



发展学生艺术才能不可缺少的因素。

### （一）学习舞蹈需要的观察力

任何专业的艺术家都需要有敏锐的知觉和精细的观察力。不过不同艺术家的知觉和观察各有其专业特点。舞蹈演员需要什么样的观察力,还得由舞蹈艺术本身的特征来决定。首先,舞蹈是动态艺术,没有动就没有舞。《天鹅湖》中女演员的双臂柔动展示了天鹅凌空飞翔的优美形象。《追鱼》中演员生动活泼的情趣是以“追”的动作为主线。因此善于观察不同对象的动态特征是培养舞蹈演员观察力的核心。

其次,舞蹈是抒情的艺术。它以鲜明的美感和强烈的抒情深深感染着观众。例如:《荷花舞》纯洁无暇;《孔雀舞》绚丽端庄;《红绸舞》火热激情;《大刀舞》气势磅礴,慷慨激昂。因此舞蹈演员在学习观察过程中,不仅仅是观察动作的起伏、强弱及其轨迹,还必须十分留神各种动作所特有的抒情特征。演员的情绪记忆就是以观察对象的抒情性为前提的。

舞校的同学几乎天天都在进行舞蹈形象的观察,为什么有的人效果好,有的人效果差呢?这是因为观察是一种积极的心智活动,它包括一些心理因素,这些心理因素可影响观察的效果。

### （二）观察的方法

有的学生不是不用心,而是不懂得应该如何观察这千变万化的舞蹈才能把要领学到手,下面介绍几种方法供大家参考。

#### 1. 多种途径、多种角度进行观察

多种途径是指向多方面观察学习,不仅仅限于向任课老师一人学习,如观摩班上优秀生的动作,观摩其他班级上课,观摩有关录像,观摩排练和演出等。这样可以扩展视野,取长补短,增加观察的兴趣和新鲜感。

多种角度是指教师从不同角度示范,学生从不同角度进行观察,如正面、侧面、前面、后面、由近及远、由远及近等,所谓“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”就是这个道理。如果老师习惯在一个方位上作示范,学生总是按着班上列队的顺序站在固定一处观察,那么就只能观察到某一个侧面,容易使学生舞姿的造型和各种动作陷入片面性。

#### 2. 多用分析比较的方法进行观察

从某种意义上讲,初步的分析比较和综合就是观察。各民族的舞蹈都有其独



特的风格、韵律和动作元素,然而有些民族的舞蹈看起来很类似,学习者容易混淆。就以中国民族民间舞来说,傣族、藏族和维吾尔族的民间舞都有腿部的屈伸动作,然而它们各有自己的动态特征。傣族舞中腿的屈伸要求前慢后快,如同在一潭稀泥中行走,有负重感;藏族的弦子的屈伸动作要求像抽面条一般,有韧性、连绵不断;维吾尔族的屈伸动作要求有一定程度的滞顿感。初学者只有带着问题细心观察、积极思考、互相比较,才能找到它们的不同点与相同点。

### 3. 调动多种感觉器官进行多方面的观察

观察不仅仅是单一的视觉注视,听觉、嗅觉、味觉等也有观察的功能。心理学研究证明:人的各类感觉分析器不是孤力作战的,而是相互沟通、彼此联系的。大脑皮层对来自各方面的信息作综合和分析,从而提高学习的效果。因此在学习舞蹈过程中视觉、听觉和肌肉运动感觉都要积极行动起来,合成一个有视觉、有听觉(音乐)、有运动觉的整体,就能使学习者领悟深刻,记忆牢固。

总之,观察不是随意的浏览,也不是消极的注视,而是积极进行知觉的活动过程。有成就的科学家、发明家、作家、艺术家的观察力都在一般人之上。如著名生理学家巴甫洛夫能够在极平凡的狗分泌唾液的现象中发现了大脑活动的一些奥秘;居里夫人观察实验室闪烁的蓝光,从而发现了镭元素;著名舞蹈家陈爱莲为了把《蛇舞》表演得尽善尽美,多次上动物园爬虫馆专心致志观察蛇的各种动态特征,然后加以艺术的提炼和美化,《蛇舞》终于成为艺术造诣很高的舞蹈节目。舞蹈渊源于生活,教师要引导学生观察生活,从生活中汲取题材,这是培养舞蹈演员职业敏感性和提高观察本领的重要途径。

## 三、学习兴趣的培养

### (一) 兴趣及其作用

心理学认为,兴趣是一个人力求接触和认识某种事物的一种认识倾向。比如你经常注意了解、欣赏舞蹈并带有愉快的情感体验,那么可以说你对舞蹈发生了兴趣,兴趣的生理机制是一种人脑的定向探究反射机能,可以被认为与大脑皮层中最大的兴奋中心相联系。爱因斯坦说:“兴趣是最好的老师。”也有专家认为:“顽固的入迷就是天才。”从孩提时代开始,华罗庚对数学入迷,聂卫平对围棋入迷,乌兰诺娃对芭蕾入迷。就是兴趣这位牵动人心的老师带领人们跨越一个又一个的艰难险阻,或攀登科学高峰,或摘取艺术桂冠。父母和老师只能细心观察,谆



谆善诱,为孩子的兴趣和所长开辟道路,切忌主观武断,不考虑孩子的兴趣,强迫孩子学这行、不学那行。

小学和初中学生以直接兴趣为主(即对学科本身和学习内容感兴趣,对老师饶有兴味的教学方法感兴趣),那些立大志、成大业、为社会作贡献的道理当然要讲,但对少年儿童也要注意他们的年龄特征和可接受的水平,只有针对他们的特点,引发他们的学习兴趣才能收效。

我国古谚云:“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。”其实这只是说明了一个方面,学习固然必须勤奋,但也要讲究学习方法和学习兴趣。学习需要付出艰巨的脑力劳动,但学习本身也包含一种乐趣。

教育心理学研究证明:人们对事物的认识越深刻全面,对事物的探索兴趣也就越大,从这个意义上讲,认知过程也是一种产生兴趣的过程。教师的教导愈生动、明晰、深刻,学生的学习兴趣和学习劲头也就越大。学生运用自己的智慧克服的困难越多,兴趣也就越高,学习的效果也就越好。

社会上大多数人不了解学舞蹈征途的艰难,认为舞蹈本身就有自娱性质,哪有不乐之理?其实无论哪一门艺术,只要把它当作学习的对象,进攻的目标,就有说不尽的难处。舞蹈不同于音乐和美术,心智劳动与体力劳动兼而有之,有时某项技术突不破,学习者(指有自觉性的学生)自己已经苦不堪言,如果老师缺乏谅解,那样的学习真是艰苦加痛苦的“双份苦”了。因此,在舞蹈教学过程中,应注重激发和保持学生的兴趣,使他们以苦为乐,充分体验舞蹈学习的乐趣和愉悦。作为舞蹈老师,特别要让学生感觉到你关心他、爱护他、期待他,这种积极的教学态度就能激励学生的学习兴趣。对于高年级学生来说,教师应逐渐引导其将直接兴趣转化为间接兴趣,使他们能够把今天的学习和明天的事业需要、个人前途紧密联系起来。但这并不是说教师不需要去激发高年级学生的直接学习兴趣,只是方式方法不同,要从比较高层次的兴趣入手而已。学习永远需要兴趣的伴随,永远是教师把握学生心理的一项重要教学艺术。

## (二) 兴趣的品质及其培养

### 1. 兴趣的持久性

在学习的征途上,持久的兴趣十分重要,否则,兴趣时起时落、时热时冷,很难取得优良的学习成绩。舞蹈是艺术,学艺非有强烈的兴趣不可,谁也不能强而为之。有的学生入舞校以前已经是少年宫的舞蹈尖子,对舞蹈怀有强烈的兴趣,





入舞校后由于各种原因发现舞蹈学习与他们原先想象的学舞轻松、快活是两回事,这时教师如不采取积极的措施,孩子们的学习兴趣就会下降,甚至产生“怯学”情绪。

对于那些低龄学生来说,形体训练课是比较枯燥而费力的,且比较难培养兴趣。有的老师根据11岁孩子注意力集中时间比较短的(25分钟到30分钟)特点,在两节训练课中间插入一些轻松、活泼的儿童舞蹈或唱首儿歌或讲一段舞蹈家的故事。也有老师采取挂红旗的方法把竞争机制引入到学习中来。研究证明:低年级教师和蔼可亲的态度和对学生的关心最为主要,容易赢得孩子们的心,从而使他们对教师所教的课也会感兴趣。中年级学生进入青春萌动期,生理和心理发展较快,可以从明确学习目的着手,严格要求,但必须多用鼓励的方法,使他们对自己选定的舞蹈专业永远保持浓厚兴趣。高年级学生绝大多数能够考虑社会需要和自己的前途,求知欲强烈,经过数年舞蹈专业的熏陶,基本上奠定了专业兴趣。总的来说,无论年龄大小,学习成绩较好、常常获得赞许的学生能够保持长久的专业兴趣,相反,学习困难、看不到自己进步、常挨批评的学生很难保持持久的兴趣。

## 2. 兴趣的广阔性和中心性

有个别教师眼光比较狭窄,只希望学生的兴趣停留在专业范围内,有意无意地轻视文化知识学习,也不照顾学生的业余爱好,这样做只会使学生变为头脑简单、四肢发达的舞蹈匠人。现代社会横向联系发达,培养学生多方面的兴趣和业余爱好,不仅能够开阔视野,丰富学生的知识,陶冶情操,也是舞蹈专业本身的需要。只有从多门学科,特别是与舞蹈关系密切的姊妹艺术中吸取营养,才是提高舞蹈创作、教学和表演水平的重要途径。过去舞校除让学生学习文史课以外,主要是开展形体训练和舞蹈技术,现在北京舞蹈学院开设了舞蹈史、舞蹈概论、舞蹈音乐分析、舞蹈文化、艺术哲学等课程,这是很明智的。不过广阔的兴趣不等于漫无边际,也要有一门中心兴趣作支柱。如果样样都沾边,则样样都不精。

## 3. 兴趣的效能

兴趣的效能是指兴趣对一个人的实际行动到底能起多大作用,有的学生对舞蹈确实有强烈的兴趣,但是这种兴趣只是停留在情感体验上,却无实际行动,既不能发展为爱好,也无实际功能,这是没有效能的兴趣。我们不仅要培养学生持久、广阔、有中心的兴趣,而且要使它们变为强有力的学习和工作的动力。即便





客观条件起变化,个人对舞蹈的兴趣始终坚持不渝,这才是有实际效能的兴趣。

#### 4. 兴趣的创造性能

所谓“顽固的入迷就是天才”,是指强烈的兴趣使人变得聪明。事实也是如此,人们对自己十分感兴趣的事物会变得感知觉灵敏、想象丰富、思维清晰。一旦他潜心钻研时就会对其他事物视而不见、听而不闻,使注意力高度集中。因此舞蹈老师不仅要培养学生对舞蹈的兴趣,而且要使他们入迷似地热爱自己的专业,这样离突破和创新也就不远了。

#### 思考题

1. 什么是条件反射与动力定型?
2. 请解释“从练习曲线到高原现象”的含义。
3. 如何在舞蹈教学中培养良好的注意品质?
4. 什么是记忆?记忆的种类有哪些?
5. 记忆包括哪些主要过程?
6. 如何遵循记忆的一般规律学习舞蹈?

#### 参考文献

1. 平心:《学习记忆系统的自组织规律》,《大自然探索》1987年第2期。
2. 平心:《舞蹈技能的学习曲线与高原现象——从“条件反射”到“动力定型”》,《北京舞蹈学院学报》1997年第2期。
3. 平心:《舞蹈感觉与本体感觉——舞蹈艺术的内涵、舞蹈心理学的外延》,《北京舞蹈学院学报》2001年第2期。
4. 韩进之:《教育心理学》,人民教育出版社1989年版。
5. [日]山内广哉:《学习与教学心理学》,教育科学出版社1986年版。
6. [美]J.W.索里,C.W.特尔福德:《教育心理学》,人民教育出版社1982年版。
7. 赵国纬:《舞蹈教学心理》,中国舞蹈出版社1989年版。

## 第九章 舞蹈教育与素质教育

### 第一节 从舞蹈教育的现状与本体价值谈起

#### 一、舞蹈教育的现状与机遇

20 世纪的结束和 21 世纪的来临,不单是一个百年纪元的终结和一个千秋纪元的开始,它还标志着更多的东西。首先,知识经济已初露端倪,人类社会将从此进入一个崭新的阶段和时代;同时,科教兴国、信息革命、素质教育、创新教育、终生教育、艺术教育和美育已经成了这个时代的强音。

在这跨世纪的门槛上,舞蹈教育也面临着新的挑战和发展机遇,一方面,舞蹈教育作为人类最古老和最悠久的艺术形式,它必将在这个新的时代和新的世纪焕发青春、充满生机和发扬光大;另一方面,舞蹈教育作为一种重要的素质教育和学校美育,它正向着国民教育和各级各类学校普及。也就是说,21 世纪的舞蹈教育将面临着下面两个方面的发展:一是作为阳春白雪的专业舞蹈教育必将继续朝着高雅艺术的终极价值方向发展;二是作为素质教育的舞蹈美育必将向着国民教育的本体价值方向回归。舞蹈教育的普及与发展是舞蹈教育事业前进的两个车轮,二者相辅相成,缺一不可。通过舞蹈美育,普及全民舞蹈教育,使中华民族成为能歌善舞的民族,是发展高雅舞蹈艺术的重要条件和社会基础。因此,舞蹈教育只有首先找到自我,才能最终超越自我。

舞蹈美育作为素质教育的形式与内容之一具有素质教育的创造教育功能。如果说知识经济的核心是知识创新,那么素质教育的核心就是创新教育,而舞蹈教育和美育正好在此与它们不谋而合、不期而遇。因此,我们呼吁国家有关部门和全社会特别是教育界要尽快转变观念,把舞蹈美育推向各级各类学校的美育课堂和素质教育的实践中去。

长期以来,由于我们总是把舞蹈教育的目的单一地看成是培养专业舞蹈人



才,并把舞蹈教育的价值看成是只有通过舞蹈专业人才及其作品的成功才能实现的属它价值和社会价值,而对舞蹈教育同时还能提高舞蹈者的身心素质及普及舞蹈教育对于提高国民的精神文化素质的本体价值和自我价值认识不足。现在看来,我们必须充分发掘舞蹈教育的本体价值,必须高度重视舞蹈美育在学校美育、素质教育和国民教育中的重要地位与作用,并把它全面贯彻在我们的教育方针和教育实践中去。也许,这正是新世纪舞蹈教育的曙光和希望。

在现代国际教育理论与实践,美国哈佛大学教育学院研究生院早在1967年就提出了著名的《零点计划》,主要内容就是研究艺术与科技的关系,30多年来,美国投入上亿美元,数百名科学家参于此项目的研究,其研究成果对美国影响深远。1988年美国公布了《走向文明——全国艺术教育现状研究》。1994年通过了《美国教育法》,确立了艺术教育在基础教育中的重要地位,并将舞蹈教育列入艺术教育的重点。现在,美国的舞蹈教育已经十分普及,其舞蹈课程已经成了学校教育的重要组成部分和学校美育的重要内容,美国已由一个没有自己的舞蹈文化的国家一跃成为当今世界舞蹈的中心。

## 二、舞蹈教育的本体价值

在世界四大文明古国(中国、印度、埃及、巴比伦)和古希腊,舞蹈在人们的社会生活、文化教育、宗教生活和医疗活动等许多方面都具有重要的地位和作用。但是,随着社会的发展、时代的变迁,舞蹈越来越技巧化和商业化了,甚至完全成了“消费文化”或“文化工业”,从而使舞蹈的本体价值自近代开始走向了失落。并且,长期以来,我们还总是把舞蹈教育的价值和意义看成是单纯培养舞蹈专业人才,并把实现这种价值的途径和方式看成是舞蹈专业人才及其作品在社会和观众中的肯定和成功。也就是说,我们总是把舞蹈教育的价值片面地和单一地理解为舞蹈教育的属它价值,而对舞蹈教育还能够提高舞蹈者的素质及普及舞蹈教育对于提高中华民族的精神文化素质的本体价值和自我价值认识不足。

于平教授在《当代世界的舞蹈价值抉择》一文中指出:舞蹈曾经实现过哪些价值或者说它能满足世界的什么需要,这对于当代世界希求于舞蹈的作为是颇为重要的。他说:“就其已经实现的历史价值来看,舞蹈就有沟通神灵的价值,有康复疾病的价值,有劳动传授的价值,有战争操演的价值,有歌功颂德的价值,有规范伦理的价值,有美色娱人的价值,有纵情自娱的价值,有欢庆盛典的价值,有



形体美育的价值,有社会交际的价值,有审美教育的价值……舞蹈这诸多的价值,就人的个体而言,可以有作用于生理的价值和心理的价值之分,也即舞蹈的‘医术’价值和‘艺术’价值;就人类社会而言,可以有本体的价值和社会的价值之分,也即舞蹈的自我价值和属它价值……就历史进程而言,舞蹈价值还有历史(价值)与现实(价值)之分。”<sup>①</sup>

刘青弋教授在《重提“力效”研究对于艺术教育的启示——兼论舞蹈教育在当代的失落》一文中说,现代物质文明给人类提供了便捷、舒适的生活方式,却导致人体运动的局限,使人格健康发展严重受阻。折射在教育与艺术之中,便是肢体的僵化与想象力、创造力的匮乏。科学家们对现代工作方式与生活方式对人类身躯与心灵的损害而感忧虑。现代通讯革命、运输革命、声光革命及广泛的技术革命带来人的思维方式的变迁,时空观的错位,信仰的破灭,彼岸天堂般的世界的丧失,“人生有大限,死后万事空”的新意识,催生着自我生命意识的复苏,人类将投向广袤宇宙空间的探索视线转向人的本体。<sup>②</sup>

本章将以此为基础,首先从舞蹈的本体价值及历史渊源出发,然后通过对舞蹈本体价值的几种不同表现形式的探讨,最后涉及舞蹈美育与素质教育的关系问题。

舞蹈本体论作为研究舞蹈本原和本性的思想体系,它自然应该包括舞蹈的起源问题。长期以来,关于舞蹈的起源可以说是众说纷纭,莫衷一是了,如有性爱说、战争说、游戏说、劳动说和巫术说等。本书在此仅仅根据中国汉字的词源以及有关专家的研究谈谈巫术说问题。

我们知道,中国汉字是一种象形文字或形声字,而这个象形字或形声字的“形”正与事物的意象、意义、作用、价值和起源有关。因此,从某种意义上说,中国汉字正是我们研究华夏文化发展和演变历史的一块“活化石”。

正如北京舞蹈学院教授彭松先生所说,研究舞蹈文化应以与舞蹈有关的文字或符号记录为分野<sup>③</sup>。在甲骨文中,舞蹈的“舞”字写作“𠂔”,其最初的意象是“巫”以“舞”事“无”(指无形的神灵)。其中,“巫”是主体、是巫师,“舞”是手段、是

① 于平:《当代世界的舞蹈价值抉择》,《北京舞蹈学院学报》1997年第3期。

② 刘青弋:《重提“力效”研究对于艺术教育的启示——兼论舞蹈教育在当代的失落》,《北京舞蹈学院学报》1997年第3期。

③ 彭松:《史前舞蹈文明之我见》,《北京舞蹈学院学报》1994年第1期。



动作、是舞蹈，“無”是神灵、心灵和精神，这才是对象、意象、意义、目的和价值。于平教授认为，在华夏远古文化的滥觞期，“巫”与“舞”有着不解之缘，“巫”与“舞”的关系和特定意义还是一个尚未完全破译的密码。“巫”在向“舞”字形变的过程中，经历了一个“無”字。没有“舞”，“巫”就不成其为“巫”，“無”（指无形的神灵）也就魂不附体了（即成了永远与主体无关的“無”）。“巫”、“舞”和“無”本是三位一体的，这个体便是“𠩺”，它具有上述三字的全部意义，只是在其形变的过程中，它们把“𠩺”所涵盖的文化意蕴瓜分了。解放后的文字改革，“無”被“无”替代了，这是颇有见地的，因为，这两个字的意义自古以来就是十分吻合的，而且，它们都是古代的“舞”字（“無”是中华民族发祥地黄河流域东部的“舞”字，“无”是黄河流域西部的“舞”字）<sup>①</sup>。

我们认为，“巫”、“舞”、“無”三字不仅同音、同型和同源，而且它还与“医”字有关，因为中国古代最早的“医”字下面也有一个“巫”字（𠩺），所以，“医”字也与此同源（医字的演变过程是从“𠩺”到“醫”直到现在简化为“医”）。由此可见，舞蹈、艺术、心理学和医学都是同源的并与“巫”有关，甚至可以说，它们都起源于巫术，或者说，古代的巫师就是当时的舞蹈家、表演艺术家、心理学家和医学家。也许，这正是我们探讨和破译舞蹈及其本体价值起源的秘密和钥匙。

由此看来，舞蹈学、心理学、舞蹈心理学、医学、舞蹈医学和舞蹈心理医学都有一个共同的起源，这个源就是“巫”和“无”，即人的身心关系；同时，舞蹈的价值在于“无”，在于“无”的心理作用与功能。“无”是中国古代哲学的一个重要概念和范畴，老子在《道德经》中就说，“无”名万物之始。我国古代哲学中的有和无就是现代西方哲学中的存在与虚无。

在古代，舞蹈的精神作用和功能主要表现为它的降神功能和治病作用等。今天，在我国的有些地方，人们还在沿用着古代的巫术来降神或给人治病，这也许正与现代心理学中精神分析学派的催眠术和现代舞蹈心理医疗的方法有关。

由于舞蹈的本体价值在其起源的时候就与巫术、医术、宗教和形而上的精神有关，因此，舞蹈具有提高和改变人的精神素质和自我意象之功能，而且，这个功能和价值将首先表现为提高和改变舞者本身的精神素质与追求，舞蹈是一种生活，是舞蹈者的一种生活和追求，舞蹈不只是为了他人而存在，同时它也应该是

<sup>①</sup> 于平：《巫舞探源》，《北京舞蹈学院学报》1994年第1期。



为了自己而存在,这就是舞蹈艺术的价值<sup>①</sup>。

笔者在《舞蹈感觉与自我意象——舞蹈艺术的灵魂、舞蹈心理学的精髓》一文中曾经指出,舞蹈感觉首先是舞者的一种自我感觉和自我意象,舞蹈训练不只是一种形体训练,同时它还是一种心理训练、精神训练和人格训练等。这篇文章探讨的全部问题可以说都是属于舞蹈的本体价值问题。

## 第二节 舞蹈本体价值的表现形式

### 一、舞蹈心理医疗的兴起:舞蹈本体价值的复苏与重现

舞蹈心理医疗作为舞蹈本体价值的一种重要的表现形式,正在现代舞蹈和心理学的交叉地带应运而生并得到了蓬勃发展。

持有美国舞蹈心理医疗协会专业临床执照的华裔加拿大学者傅玉兰女士在《表情动作的心理诊断及舞蹈心理医疗》<sup>②</sup>一文中指出,从人类文明发端的远古时代,舞蹈就一直在人类生活中有着重要作用。在原始文化生活中,身、心、神是合一的,工作、娱乐和艺术是同道的,舞蹈在当时可以说就是生命。舞蹈被用于庆典、恋爱、教育、人际沟通、医疗实践、精神与宗教仪式,以及人生发展过程的各个阶段:出生、成年、结婚和死亡。舞蹈在生活中与食物、性爱和睡眠一样重要。它使个人与社会、人与大自然结合起来。那些用舞蹈来治疗的巫师常常也就是部落的首领,对部落的成员拥有绝对的权力和影响。

舞蹈心理医疗在欧洲和北美是通过三方面的力量发展起来的,这三方面的力量是弗洛伊德的精神分析心理学、格斯顿柏的表情动作分析体系和舞蹈艺术中的现代舞思潮。从此,人类又重新认识了动作和舞蹈在生长和医疗上的作用。作为一种正式的医疗手段,舞蹈治疗的开展仅仅是近几十年的事。

舞蹈心理治疗运用动作和有节奏的表情动作(舞蹈)来帮助个人建立整体意识和正常行为操作功能。在医疗实践中,应用人体动作和舞蹈治疗的心理病症有:情感性精神病、行为障碍、饮食心理障碍、性格障碍、恐惧症、强迫症、神经错

① 平心:《试论舞蹈教育的本体价值》,《北京舞蹈学院学报》1998年第3期。

② 傅玉兰:《表情动作的心理诊断及舞蹈心理医疗》,《北京舞蹈学院学报》1994年第1期。





乱、精神分裂,平复感情创伤后遗症等。舞蹈还有助于正常儿童的身心顺利发展,有助于正常成人对自身的了解,以进一步发展其潜能。总之,舞蹈心理治疗有着广泛的应用领域,并受到人们越来越多的重视。

舞蹈之所以具有治疗功能,是因为所有的生命功能都有动作,也包括思想,人只有死去才停止了动作。如此说来,心理内容也必然要以动作为载体而形之于外,就是说,一切心理活动都可以通过动作表情传达出来。比如:高兴时,手舞足蹈,动作一般呈开放状;悲伤时,掩面屈身,动作呈收缩状;感情激越时,总想腾飞、跳跃;情绪沮丧时,一般都凝滞、下沉。舞蹈心理治疗正是利用这种人类所普遍具有的情形关系机理,分析被治疗者的动作节奏形象,通过帮助个人建立新的身体动作感觉,扩大动作语汇及行为范畴,增强操作能力,用新的、积极的动作代替其旧的、消极的动作,使他对自我的感觉发生变化,以达到重新调整情绪、治疗心理问题的目的。傅玉兰女士对那些缺乏自信的人是这样治疗的:首先要建立他的脚和地面的磨擦感觉,建立直立的感觉,使其产生自强自立之感;其次调整呼吸,体验涨和松的感觉,以建立勇气;然后体验向上用喉部呼吸的动作,以建立表达的能力。经过反复的动作训练,自下而上地调整动作节奏,使其体会新的动作感觉,逐步地建立信心和勇气,中和原来的消极的人生经验,建立正确的自我意识,从而达到治疗缺乏自信的心理问题的目的。那么,为什么改变动作节奏便可以治疗心理问题呢?有人认为,这是由于心理问题的产生往往是由情感的性质及其变化造成的,而情感的性质及变化又来源于感知,许多有情感障碍的人是因为他们不能正确地感受周围事物。因此,要治疗心理上的问题,必须以解决情感问题为中介,从改变感知入手。面部表情可以调节情绪,经常体验微笑的感觉可减轻抑郁的体验。又如,利用音乐节律及律动不断地改变身体各部位的动作,引起人对松弛的体验,可缓解焦虑引起的紧张,以达到重新整合情绪的目的。由此看出,舞蹈心理治疗的过程是从动作到感知到情感再到心理问题逐步推进的。

正如李璞珉先生在《心理学与艺术》一书说,舞蹈具有促进心理健康的功能,舞蹈能唤起人心中的美感。对舞蹈者来说,伴随着音乐节奏,抬手,举足,跳跃,旋转,肌肉、胫腱紧张、松弛,各关节曲、直、旋拧,导致人体出现从垂直稳定的平衡状态到前倾后仰、左旋右转的不平衡状态,以及跳起又落下的与地心引力的争斗。这一切刺激着动觉、平衡觉、听觉等人体感受器,由此产生的神经冲动反映到



大脑,然后大脑依靠多种分析器共同参与的作用,直接由动作知觉引起美感意识。尤其当人体律动与音乐、动作的形式真正吻合时,这时不光给人带来精神上的美感,还同时伴有生理上的快感,这是灵与肉的结合,两者融合在一起,使身心共同处于极度兴奋、高涨的审美快感中,得到一种无可比拟的幸福。这时,人的心理活动都会离开其他事物而集中在这种感觉上,于是,想象展开了,音乐与律动仿佛成了一个无限美妙的世界,自我似乎不存在了,舞蹈者完全沉浸在如痴如醉的情景之中。这种沉迷的状态使人的情感得到充分宣泄,使人精神上获得极大的满足,沉浸在美的享受之中。这一状态的产生是有其生理、心理基础的。一方面,情绪活动与内分泌活动有关,当有机体在情绪激动或作肌肉运动时,可以反射性地引起肾上腺素的分泌,使有机体的整个活动能力提高。另一方面,当有机体受到对它非常重要的刺激物的持续作用时,相应的神经中枢就会形成优势兴奋中心,它会把皮质上同时发生的其他较弱的兴奋吸引过来,形成彼此间的暂时神经联系,使感情活动的能量在积累中不断地增强起来,从而不断地将情感推向高潮。

同时,舞蹈还是一项艺术创造活动,舞蹈者要通过自己的感觉、理解、体验进行艺术创作,再用自己的身体将形象展现出来,这就要求舞蹈者要有一定的创造力和想象力,有自信心和勤奋精神,具有主动性、自觉性,只有在这种良好心理素质的积极支持下,舞蹈者才能表演出好的舞蹈作品来,因此,舞蹈还能培养舞蹈者良好的心理素质,提高其心理健康水平。

另外,舞蹈艺术还能提高舞蹈者的社会适应能力,舞蹈能增进人际交往,增加人对社会的融入性和介入性。舞蹈可以与舞伴对跳,可以与众人一起跳。男女相悦而舞,通过视觉、触觉和动觉得到一种异性的情感交流,由于舞蹈融合了美妙的律动,建立在艺术美的基础之上,因此会产生一种协调、融洽的情感美。双方都能享受到一种和谐优美的愉悦,并增进友谊和相互了解,增加自尊和自我约束,认识自我的潜能并增强自信心。在社会舞蹈中,无论男女老少,大家都无拘无束、翩翩起舞,这充分增进了人际间的交流,共同营造出一种强烈、轻松、愉快的氛围,有利于调动人的积极性,激发情感。同时,大家要伴随着统一的节奏,整齐而有规律地动作,自然地形成一个整体,潜移默化地培养了个人的合作感、责任感,以及认识社会的能力。由于舞蹈者之间需要彼此关注,因而舞蹈可加强人在群体中的自我控制。舞蹈者手拉手成链形或圆形,更加强了整体感和相互协调配



合,在这种情况下,人们觉得被一种精神力量所左右,在这强大而深厚的跳动中,个人不由自主地进入了一种忘我的和高超的境界,感受到一种由集体向心力所带来的崇高和神圣的美感。人们在“无我”的氛围中抒发情怀,使心灵得以净化,情操得以陶冶,这些必然会促进人际交往,提高人的社会适应能力,增进社会健康水平。

最后,舞蹈还有强身健体功能,这就更是属于舞蹈的本体价值了。人的体质包括体格和体能两个方面:体格指人的形态结构情况,包括生长发育水平、体型和姿态。体能指人体各器官系统的机能,包括摄取、排除、改造、适应、运送、储备、同化、异化能力。实践表明,舞蹈能在以上两个方面有效地增强体质、促进健康。舞蹈者要进行形体训练,要求体态优美,这便有助于训练和保持良好的体形和姿态。舞蹈者还要进行身体专门素质的训练,如力量、柔韧性、控制力、稳定性、人体各部位的协调性、灵活性和耐力等。这一整套全身的运动有助于身体各器官系统全面的发展。比如,经常运动可使心肌发达、体积增大、搏动力强、心跳慢而有力。挺胸抬头可使胸部得到充分扩展、胸围扩张、吸氧量增大,能保证机体氧气的充分供应。腹腰动作能对肝、胰、脾、肾、胃、膀胱、大小肠、肛门起到按摩和揉挤的作用,可以促进肝内血液循环,提高胃、肠的消化和吸收能力,增强肾上腺系的分泌功能,改善体内的物质代谢,增强膀胱和肛门括约肌的收缩,从而增强机体的排泄能力。经常进行腹腰运动,还可消耗腹腔内多余的脂肪。舞蹈训练还可使肌肉的化学成分得到改善,从而提高肌肉的收缩力,促进肌肉的发展,使肌肉强壮,均匀丰满,柔韧而有弹性。由于肌肉的收缩对骨骼有牵拉作用,导致骨骼的形态、结构和性能都发生良好的变化,骨质变坚固,关节的稳固性、柔韧性和灵活性加强,骨骼的抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转等性能提高。总之,舞蹈以其特有的运动方式,活跃人身的四肢百骸、五脏六腑,从而达到强身健体和健美之功效。

舞蹈心理治疗在我国才刚刚起步,今后必将在心理治疗领域中发挥越来越大的作用。我们认为,提高正常人的心理素质使之心理更加健康、事业更加成功,这是对舞蹈心理医疗概念和内涵的发展与扩展,为此,我们不仅需要建立舞蹈健美中心和舞蹈心理医疗中心,同时还需要大力开展和发展成功心理训练(中心)。

## 二、现代舞:舞蹈本体价值的回归与超越

在我看来,舞蹈本体价值在当代的回归,首先是在现代舞中表露出来的。



我们认为,现代舞就是表现自我价值,实现舞蹈本体价值,体现舞蹈最高精神价值并最终达到超越自我价值的一种新型舞蹈形式或种类。这种新型舞蹈又正是人类对失落已久的古代舞蹈价值的回归与超越。现代舞很像古代的“巫”,其目的全在于表现无形的精神生活和现象。现代舞具有很强的自娱性,现代舞可以没有观众,它似乎不是为了观众而存在,而是为了自己而存在,为了自我价值和本体价值而存在!有了现代舞,舞蹈艺术也才真正成了一种生活,一种人的生活,一种舞蹈家自己的生活与追求。这也许正是艺术的终极价值、终极存在或舞蹈的存在价值之所在。在舞蹈表演和教学中,我们说一个学员或演员的“舞感”很好,指的并不是教师或观众的感觉,而是指舞者本人的自我感觉……这种感觉在现代舞中表现得尤为突出。

现代舞又称自由舞蹈、时代舞蹈、时髦舞蹈或摩登舞蹈。现代舞是芭蕾舞形成和定型之后发展起来的一种新型舞蹈。早期的舞蹈家都认真地学习过芭蕾舞,但是,一些舞蹈家觉得这种宫廷式的舞蹈形式束缚了艺术家的思想和情感,因此,他们就创造了这种不受固定形式束缚并能自由表现舞蹈家自己的思想和感情的新舞蹈,这就是现代舞。现在人们比较公认的现代舞的创始人是美国著名舞蹈家邓肯。现代舞的技术理论基础是“力度”理论,又称“力效”理论,该理论是由著名现代舞蹈家鲁道夫·冯·拉班创立的。拉班是至今为止在舞蹈科学和理论方面贡献最大的一位舞蹈家。拉班舞、拉班舞谱和拉班舞蹈学校曾经一度风靡全球。拉班舞及其力度教育的最大特点是强调培养和提高人的肢体的灵活性、有序性和节奏性,克服肢体僵化、刻板 and 混乱现象,并通过肌体训练来达到心理训练和人格重建、个性自由、个性解放、表现自我、发展自我和超越自我之目的。拉班舞蹈使我们重新认识到了舞蹈的本体价值,即舞蹈作为一种重要的教育、医疗和提高人的素质的手段、意义和价值。

由此看来,现代舞强调的是自我、自由和自然,它似乎不在乎音乐、美术和灯光,现代舞的内涵似乎更接近“纯粹舞蹈”和“抽象舞蹈”。现代舞似乎是在“返璞归真”、“道法自然”,现代舞似乎与人类历史上的任何一种舞蹈都不一样,它是一种思想、一种观点、一种哲学、一种生活、一种舞蹈家自己的生活。

### 三、校园舞蹈:舞蹈本体价值的普及与升华

校园舞蹈属于社会舞蹈的范畴,广义地说,一切形式的社会舞蹈都是舞蹈本



体价值的普及和体现。然而,由于校园舞蹈作为学校教育特别是美育的一个重要组成部分,它正在我国各类学校方兴未艾,已引起全社会的普遍关注。现在,不少有识之士都认为应该把美育和德育、智育、体育一起列入我们的教育方针,使受教育者在德育、智育、体育和美育几方面都得到发展。由于校园舞蹈的本质、功能和特点就是学校美育,因此,我们将在下面主要探讨舞蹈美育的问题。

那么,究竟什么是美呢?美是人对事物意义和价值的一种情感体验、感受和评价,美包括美感和审美两个过程与范畴,美是人的一种最高需要和追求,美既有主观性又有客观性。例如,天边的彩云、寒冬的红梅、浩瀚的大海、无垠的草原等自然现象之所以能引起人的美感和审美需要,是因为有人,有人去感觉它,并且它对人又有意义和价值,因此它才显得美;如果没有人,没有人去感觉它,或者说它对人没有意义和价值,那么,它就永远无所谓美。另外,美的东西一般都具有一定的形象性,从某种意义上说,没有形象也就没有美。心理学研究表明,只有具体的形象才能引发人感受和联想。美的东西是具体的和形象的,但并不是所有具体形象的事物都一定是美的。只有那些有意义和价值的形象才能引起人的美感和审美需要。由此看来,艺术美应该更具有鲜明性。

一个人的需要层次高低正是他的心理发展层次和水平的重要标志,人的需要层次正反映了人的价值层次,美是人的一种最高级的需要和追求。当人的基本需要得到满足了以后,人就会自发地产生自我实现的需要,亦即发挥自己的潜能和价值,发展自己的创造性和个性,进一步追求对自然界和社会的认识和理解,并产生最高的审美需要。美是人最高级的需要,人需要美,就像人的饮食需要盐一样,美有助于使人变得更健康。人人都需要美,艺术家对美的需要与追求更是如饥似渴。

马斯洛认为,人对美的需要与人的自我形象有关,那些没有因为美的作用而使自己变得更健康的人是因为受到自我形象太差的影响,其实,影响人的审美需要的主要是自己心中的自我意象。

然而,马斯洛说,我们对美的需要的了解远比其他需要的了解少得多,他认为,人对秩序的需要、对称性的需要、完整性的需要、规律性的需要以及结构的需要等都可以统统归于审美需要。他说,关于这个领域的研究和问题应是格式塔心理学和动力心理学的会合点(meeting ground)。

美育就是提高人的这种美的感受能力和进行审美心理素质的教育,而校园





舞蹈正是学校美育的最好形式和重要内容。

我们认为,舞蹈美育是培养学生感受自我美、认识自我美、鉴赏自我美、创造自我美和超越自我美的一种美育形式和教育方式。

“爱美之心,人皆有之。”但是,仅有“爱美”之心,并不等于就有了美学修养,更不意味着真正了解什么是美。因为要懂得什么是美,是需要有一定的文化知识、美学理论和审美实践的。而舞蹈美育正是按照一定的目的要求,对舞蹈者进行的一种有计划有目的的自我审美教育与活动,它是通过对舞蹈者的动作启发和训练来达到美育目的的。

舞蹈美育可以非常直接地帮助学生进行健身和健美运动,帮助学生找到自我和自我感觉、提高自我意识和审美能力、培养良好的个性品质和高尚情操。舞蹈美育能够很好地引导学生去追求更高层次的精神生活,它是学生修身养性、提高心理素质的重要手段和方式。

另外,舞蹈美育还是一种情感教育。情感是人类所独有的,一般来说,动物只有低级的情绪反应,而没有复杂的高级情感。舞蹈的自娱性是满足人的情感需要的最好形式,在舞蹈活动中,舞蹈者不受外在功利关系的制约,而是处在一种自由的、超脱的审美情感中。审美对象蕴含的审美力量激起舞蹈者的审美情感,调动舞蹈者的感知、想象和理解能力,促使其去领悟、观照审美对象——自我和自我意识,从而产生了审美感受,即美感。这种审美感受不仅是由生理感官而产生的快感,而且是一种理智的满足和心灵的愉悦。审美境界的实现,对于净化人们的情感,陶冶人们的情操,铸造人们的灵魂有着难以估量的力量。

一个人正确的审美观和审美能力不是天生就有的,也不是完全靠人在审美活动中自发产生的,而是需要在审美教育的实践中,有意识、有目的地加以训练和培养。舞蹈美育是一种有效的教育手段,它能引导学生正确地进行审美活动,培养学生对于现实美和艺术美的感受能力、对美的鉴别能力、对美的欣赏能力以及对美的创造能力,从而使学生产生和形成完美的心理结构、高尚的品德和情操以及成功的人格力量。

由此看来,舞蹈美育和艺术教育对于培养创造型人才具有重要作用,所以在科学技术人才培养的同时,也要重视美育,注意培养学生的艺术观点和对美的鉴赏能力,注意培养他们的形象思维、想象力和直觉判断能力。古今中外著名的科学家一般都有一定的艺术才能和艺术爱好。





因此可以说,舞蹈美育是一种提高学生审美素质的教育,也就是说,舞蹈美育是素质教育的重要内容与环节。

### 第三节 舞蹈教育与素质教育

#### 一、舞蹈教育与全民素质教育

舞蹈教育已经不单是培养舞蹈专门人才,同时舞蹈教育还要为各类学校以及社会培养舞蹈教师,并通过校园舞蹈和社会舞蹈活动来达到提高学校师生和社会公民的审美能力和艺术素养。这是舞蹈教育本体价值的充分体现。

我们知道,北京舞蹈学院长期面向社会开展的舞蹈教育活动及其举办的各种不同类型的舞蹈培训班,在提高少年儿童和青年参与者的艺术素质和全面心理素质方面都产生了很大的作用与效果,并博得了社会的普遍好评和广泛关注。不少家长说,孩子通过来舞蹈学院学习,能力和成绩都有很大提高。

在诸多的人才素质之中,自信心与创造力应是首要的素质,这应成为每一位教育家和教育工作者的明确意识。艺术的本质是创造,而创造性的奇想来自自信和自由心灵。然而,现实不能不使人感到遗憾的是:有些学生缺的不是技术,而缺的是自信心、想象力,这使他们很少闪现光彩。当这个问题在一个民族的教育之中普遍存在的时候,我们不得不扪心自问,症结何在?应该说,学生的平庸来自教育的平庸。教学思想的因循守旧,教学方法的独断专制,教学内容的僵化贫乏,教学模式的机械呆板,使学生心灵被紧紧地束缚,人格受到困扰。“目光呆滞”、“端肩扣胸”、“心虚气短”、“肢体僵硬”、“中段虚空”、“动态失调”往往是这类学生外表明显的写照。有经验的教师应该首先是明察秋毫的心理学者,他们通过启发、诱导,以民主的进取的方法使学生从紧张中松弛和解放出来,昂头挺胸地去迎接生命的各种挑战,以自由的心态去生发各种奇想从而升华到艺术的妙境。在那动如涛、静如岳、起如猿、落如鹤、立如鸡、坐如钟、站如松、转如轮、脱如兔、折如弓、轻如叶、重如铁、缓如鹰、快如风等自由的动态中呈现放松、自信、洒脱的民族气节,建立充满创造力与想象力的自信的人生。

实践证明,舞蹈教育确实具有提高人的心理素质之功能,并有促进人的身体健康和心理健康之功效。舞蹈教育不仅能够提高人的力度、柔韧性、控制力、稳定



性、人体各部位的协调性和灵活性等生理素质,同时还能提高训练者的能力、情感、意志、人格和追求等艺术素质。

素质教育是当代中国教育改革的产物,也是人类教育史上的一个新名词和新概念,对此,我们不能简单地把它当作一个普通的种属概念来理解。当前我国教育界强调的是“从应试教育向素质教育转轨”,因此,素质教育是以文化素质教育为导向,以心理素质为中介,以健康教育为本体,以全面提高身心素质和发展人的个性为目的的教育。

素质教育是全面发展教育的有机组成部分,具有全面发展教育的基本特征,同时又不能把它完全等同于全面发展的教育。素质教育是提高全体国民德、智、体、美、劳基本质量的教育,也是在此基础上提高一部分人某些方面特殊知识、能力的教育。培养德、智、体、美、劳全面发展的人,是全民素质教育和专业素质教育共同的目标和指导方针,我们既要重视全民素质教育,又应重视专业素质教育。

素质教育作为一种现代教育,它的根本特征是与生产劳动相结合,既适应和促进现代政治、文化发展,又适应和促进现代经济、科技发展的普及教育、大众教育。古代教育虽然也提高人的质量、素质,可因为它与劳动相分离,只是面向极少数人的教育,而非大众教育、普及教育,谈不上提高全体国民的身心发展质量,而是压抑人的身心发展,所以不能称其为素质教育。

由此看来,素质教育将从根本上变革传统教育的价值观,并重新建构一个独特的和新的教育内容与形式。首先,素质教育是在承认教育是人类自身的生产实践的前提下,进而主张教育是提高人类自身素质的实践过程,它把提高和完善人的素质作为教育的基本目的、职能。素质教育就是运用文化手段促进人的自然素质的社会化,使人的自然素质得到改造,并融进社会的新质。其次,素质教育是以整个民族素质的提高为出发点的教育。素质教育就是要将群体素质转化为个体素质,并通过个体素质的完善来提高群体素质。素质教育是社会需要与个人价值统一的体现。第三,素质教育是潜能开发、心理品质培养和社会文化素养训练的整体性教育。第四,素质教育以文化素质教育为导向,以心理素质教育为中介,最终又以健康教育为本体,以全面提高身心素质,发展人的个性为共同目标。因此,素质教育将要从根本上变革传统的教育价值观,重构一个独特的教育内容体系。

素质教育理论认为,一个人的成长和成才,除了具有必要的IQ智商因素以



外,更为重要的是培养自己良好的 EQ 情商,亦即控制自己情绪情感的非智力因素。

我们认为,素质教育就是提高人的心理素质的教育,而艺术教育特别是舞蹈教育正具有这种作用和功能,因此,艺术教育是一种重要的素质教育。人的心理素质主要包括人的各种能力和个性品质等,也就是一个人全面的心理发展水平。由于人的心理素质都具有较大的可塑性,而且这又是决定人生和事业成功的关键因素和重要因素,因此,素质教育才有意义和潜力。应该说素质教育首先是充分发挥每个人潜能的教育。现代科学和心理研究表明,人的潜能还有 90% 没有发挥出来,如果人类能够再开发出其潜能的 10%,那么,这将是当今世界最大的一种能源或资源。据此,许多思想家、哲学家、教育学家和心理学家都十分重视发挥人的潜能教育,强调教育应培养学生良好的人格。它包括性格、兴趣、学习上的不懈追求和进取精神。这个思想对我们形成素质教育理论,搞好素质教育有重要借鉴价值。如果每个教育工作者、学生及家长都确立了这个思想、观念,把充分发挥每个学生的潜能和自身的潜能作为发展教育、进行教育活动和接受教育的目标及人生的目标,学校就不会片面追求升学率了,家长望子成龙的这个“龙”就会成为真正意义上的“龙”了,学生也就不会成为那种只想考高分、只会啃书本的“读书虫”和“考试虫”。

百年北大在迈向新世纪的时候,正在通过艺术教育对全校师生进行素质教育,北京大学艺术教研室对全校师生开设的各种艺术类课程,已经涵盖了中西美术史、美术欣赏、中国书法艺术、中西音乐和舞蹈等内容。另外,北大学生还创建了各种不同形式的大学生艺术团,其中包括大学生合唱团、管乐团、民乐团、弦乐团和舞蹈团等,这都是通过艺术教育进行素质教育的具体形式和内容。

审美教育作为一种独特的教育方式,它又与智育、德育、体育有着密切的联系,它们之间是一种相互渗透、相辅相成、相互促进的关系。美育与德育、智育和体育具有一致性,它们都以人的全面发展为目标;其教育的规律有一致的地方,如循序渐进、因材施教以及都要由教育者对受教育者进行知识技能的传授、培养等;德育、智育、体育都不同程度地包含着美育因素,而美育也渗透着德育、智育和体育的因素。然而,美育又不能从属于德育、智育和体育,美育的特点及其内容是其他三育所不能代替的。一般来说,智育往往是通过人的培养、训练,让人们掌握科学技术的知识和技能,侧重的是人与自然的关系,是“知”的开发和教育;体



育往往通过一定的运动形式,促进使人们具有健康的身体和饱满的情绪,侧重的是人与身体的关系;而美育通过对现实中的美,特别是艺术的鉴赏,来提高人们的审美趣味,培养和锻炼人们鉴别、欣赏和创造美的能力,侧重的是人与现实的审美关系。可见,为了培养全面发展的新人,我们必须重视美育,发展美育。

美育主要包括美术教育、音乐教育、舞蹈教育、戏曲教育和戏剧教育等。因此,美育作为一种教育现象就是各种不同形式的艺术教育的总称。

21世纪是综合国力的竞争,综合国力的根基是人,人的核心是人的素质,人的素质的全面提高要依靠科技和文化的双重教育,而文化教育目标的实现在很大程度上要依靠社会美育的普及,美育正在成为一种潮流和力量、一种价值和方向!

## 二、舞蹈教育与全面素质教育

### 1. 舞蹈教育对人格教育和情感教育的作用

舞蹈教育对人的个性心理特征和品德的培养和形成具有重要作用,舞蹈能促进人格的态度特征、意志特征、情感特征和理智特征的形成与发展,诸如诚实、正直、自尊、自信、自制、自主、独立、镇定、顽强、果断、认真、负责、热情、奔放、细致、敏锐、幻想、敢为等个性特征。

舞蹈艺术乃至一切艺术的终极目标都应追求高尚的人格形象、高雅的生活情操和完美的精神世界。真、善、美永远都是艺术的精髓。这种艺术的本性要求艺术家必须追求人格高度发展和情操的高度完善,特别是艺术成功的高峰体验和高雅的艺术环境对于陶冶艺术家的人格和情操也是非常重要的,以上这些都与品德教育具有密切关系。

根据马斯洛的需要层次理论,人的需要层次呈阶梯形,并与他的人格层次互相对应,马斯洛的后期理论已经把人的需要层次进一步划分为七个层次,依次是生理需要、安全保障需要、爱与归属需要、尊重需要、自我实现需要、求知与理解需要、审美需要。在此,马斯洛已把人的审美需要看成是人格的最高价值和最高追求。正如马斯洛所说:“人需要美正如人的饮食需要钙一样,美有助于人变得更健康。”马斯洛的这一见解和发现,不仅是对人格理论的重大贡献,而且也对我们的人格教育、德育、素质教育、艺术教育和美育具有重要的借鉴价值。

需要层次理论强调,人的需要是由低向高依次发展的,高级需要的出现要以



低级需要的基本满足为条件,但是只有高级需要尤其是超越需要得到满足的人才能产生深刻的内在幸福感和丰富感,马斯洛把这种感觉和情感称为“高峰体验”,这是人的潜能和价值的最高发挥及其给人带来的最高的喜悦。

这种高峰体验的感觉和情感应该成为现代美学的新的研究对象,这是一种与传统美学的感性即对表象和形象的感觉与情感不同性质和不同层次的感觉与情感!或许,只有在这个特定意义上我们才能把这种高级情感称为“美感”!我们更愿把它称为“情操”,并认为情操是人对情绪和一般情感的超越,是人最高级的需要得到满足之后所产生的一种高级情感体验,这种“高峰体验”在艺术表演和艺术家身上表现得最为突出和常见。当然,现代舞蹈应该努力表现这种高级情感,体验这种“高峰体验”,这就是后文将涉及的第三种舞蹈形象和第三种舞蹈理论的研究对象。由此看来,我们的舞蹈不能整天去抒发“喜怒哀乐”等“七情六欲”,还需要研究如何去抒发和表现人的高级情感及情操。这也就需要我们认真学习和研究心理学和舞蹈心理学关于需要层次和情绪层次的理论。此外,我们的舞蹈心理学不仅会对心理学的理论与发展提供素材、实证和实用,而且对于艺术和美学的研究与发展也将提供思路、启发和依据。

## 2. 舞蹈教育与心理健康

当代大学生生活在一个经济飞速发展,竞争日益激烈的时代。随着物质文明水平的提高,人们的生产方式与生活方式及价值取向都发生了巨大的变化,社会中的人际关系也更加复杂,生活节奏更加紧张,这些都给大学生的心理带来了重大冲击和压力。据来自北京高校的资料显示,从北京67所全日制高等院校中抽样选取了23所(占北京高校总数的34.33%)学院的6000名大学生调查,结果有16.51%的学生存在中度以上的心理问题,且心理方面的问题导致的身心疾病已经成为大学生休学、退学及产生轻生的主要原因。因此,心理问题应引起个人及整个社会的广泛关注和重视。

人的健康包括生理和心理两个方面。世界卫生组织在界定健康的概念时指出,健康不仅是没有疾病,而且在身体、精神、社会各方面均处于正常状况。心理健康是指个人能够充分发挥自己的最大潜能,以及能妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。对于大学生来说,维持健康、愉快的生活,一要躯体健康,二要心理健康,心理健康是躯体健康的支柱。大学生要作心理健康的人才能把握自己,适应环境,面向未来,积极进取,自强不息地追求人生的价



值。纵观世界教育改革的大趋势,就是普遍重视对人才的综合素质的培养。21世纪的中国需要具有政治思想素质、文化素质、专业素质、生理与心理素质的全面发展的人才。促进学生的全面发展是推动我国现代化建设和求胜于国际竞争的一项战略任务。

第三思潮的心理学代表人物马斯洛提出的心理健康的最高标准是:

1. 良好的现实知觉。心理健康者对世界的知觉是客观的。他们如实地看待世界,而不是按照自己的欲望和需要看待世界。
2. 接纳自然、他人与自己。自我实现者能够接受别人、自身及自然的不足和缺陷,而不会被这些缺憾困扰。他们能按照事物的自然规律接受这些不足,对人性的所有方面都没有排斥情绪。他们对自己的不足或失败也不感到羞耻或内疚。
3. 自发、坦率、真实。心理健康者完全不存在装假的情况。他们行为自然、坦诚,没有隐藏或假装自己情绪情感的企图,除非这些情感的表现会伤害别人,一般说来,他们都有足够的自信心和安全感,足以使他们去真实地表现自己。
4. 以自身以外的问题为中心。心理健康者都有其所专注的某种引人入胜的工作。自我实现者都热爱他们工作,这不只是谋求生计的途径,那些工作都是他们真正希望从事的事业,他们非常刻苦。对于自我实现者来说,工作并非是真的劳苦,这同时也是他们的快感。
5. 有独处和自立的需要。心理健康者不依赖于别人来求得安全感和满足,他们依赖的是自己。
6. 自主自评功能。自我实现者在社会环境和物理环境中能自主地发挥功能的需要和能力。心理健康者的满足来自自身内部,来自他们自己的智能和潜能。
7. 愉快体验常新。自我实现者对于某些经验,如一次落日、一首交响乐、一顿美餐或一张孩子的笑脸,都可以持续保持愉快的体验,对之十分快乐,十分感叹。自我实现者不会因为体验的重复出现而烦恼,相反,他们会为感受和保留这些体验而欣慰。
8. 有顶峰的体验。心理健康者常会有“顶峰”体验。顶峰体验可使人们体验到强烈的醉心、狂喜和敬畏的情绪,这些情绪同深刻的宗教体验类似。处于这种情绪之中时,人们会体验到强烈的力量、自信和决断的意识。





9. 有社会的兴趣。心理健康者对于人都有强烈、深厚的情感,都有同人类所有的人共祸福的意识。

10. 人际关系深刻。自我实现者可以对他人有更强烈、更深刻的友谊和更崇高的爱。他们友谊强烈,但友人数目较少,他们伙伴圈子很小,他们对于另一个人的爱情是完全无私的,至少是给予爱与得到爱同样重要。心理健康者能够像关心自己一样关心爱人的成长和发展。

11. 有民主性格结构。心理健康者完全没有偏见。对他们来说,社会阶层、教育水平、宗教、种族或肤色都丝毫不重要。

12. 有创造性。自我实现者都有独创、发明和革新的特点。

13. 抗拒遵从。有自给自足和自主特征的人是自我定向,而不是他人定向的,虽然他们并不是有意识地轻视社会习俗和规范,但仍能够走自己的道路,抗拒遵从他人的观念、行为和价值观的压力。

一名真正的舞蹈艺术家,他们在道德、审美以及舞蹈研究上的冒险精神等方面的表现都是出类拔萃的,是“成熟的人”,也是“心理健康的人”,更是“自我实现的人”。

素质教育是一个广义的概念,它强调潜能的开发,心理品质的培养和社会文化素养训练的整体教育,素质教育强调教育在提高人的素质中的作用,同时也强调只有科学的教育,才能培养发展人的素质,完善人的整体素质结构。它还具有多种内容及多种渠道,其中美育在人的全面发展方面具有不可忽视的作用。正如《2000年中国教育改革和发展纲要》中指出的那样:“美育对于培养学生健康的审美观念和审美能力,陶冶高尚的道德情操,培养全面发展的人才,具有重要的作用。”在素质教育的构成体系中心理素质处于核心地位,是一种基础素质,也是其他素质形成与发展的前提与基础。认真研究、探讨大学生心理健康对全面推进素质教育具有十分重要的意义。

舞蹈教育作为美育的一种形式,它有助于培养和开发学生的审美能力、想象力和创造力,从而调动他们的精神力量和体力。舞蹈能够减轻和消除大学生的情感压抑、性格拘谨、思想僵化,并对导致心理不健康的发病率最高的焦虑症、忧郁症、强迫症、神经衰弱起到一定的调节作用。因此,我们应把舞蹈保持人的心理健康、促进人的全面发展的途径,推动大学素质教育的实施。

通过现代心理学中关于心理健康方面的一个最有代表性的心理测验量表



SCL-90 对舞蹈大学生进行的实验研究 结果如下(表 9-1):<sup>①</sup>

表 9-1 舞蹈大学生心理健康状况调查结果

SCL-90 各症状因子	大学生总体 (N=2685) $\bar{X} \pm SD$	舞蹈大学生总体 (N=78) $\bar{X} \pm SD$	Z 值	P 值
躯体化	1.566±0.547	1.660±0.486	-1.679	0.10>P>0.05
强迫症状	2.027±0.658	2.021±0.606	0.085	0.93>P>0.05
人际关系敏感	1.916±0.649	1.753±0.558	2.531	P<0.05
抑 郁	1.905±0.644	1.691±0.604	3.08	P<0.01
焦 虑	1.681±0.583	1.634±0.543	0.752	0.45>P>0.05
敌 对	1.730±0.688	1.725±0.639	0.068	0.94>P>0.05
恐 怖	1.537±0.563	1.449±0.514	1.486	0.14>P>0.05
偏 执	1.838±0.631	1.723±0.617	1.62	0.11>P>0.05
精神病性	1.608±0.582	1.523±0.417	1.753	0.08>P>0.05

从上表可以看出,舞蹈大学生 SCL-90 各症状因子分除躯体化外都低于全国大学生常模,且有不同程度的差异,具体情况如下:

1. 北京舞蹈学院大学生抑郁症状因子均数低于大学生常模,且有非常显著的差异  $P<0.01$ 。

2. 北京舞蹈学院大学生人际关系敏感症状因子均数低于大学生常模,且有显著的差异  $P<0.05$ 。

3. 北京舞蹈学院大学生恐怖症、偏执症、精神病性症状因子均数低于大学生常模,且有差异  $0.14>P>0.05$ 。

4. 北京舞蹈学院大学生强迫症、焦虑症、敌对症状因子均数低于大学生常模,但无显著差异  $0.94>P>0.45$ 。

5. 北京舞蹈学院大学生躯体化症状因子均数低于大学生常模。

讨论:

<sup>①</sup> 赵丹丹:《试论舞蹈教育与心理健康的关系——关于舞蹈大学生心理健康状况的实验研究》,《北京舞蹈学院学报》2001年第2期增刊。



1. 此次实验能说明舞蹈教育能促进多方面的心理健康,舞蹈大学生在抑郁、人际关系敏感方面与普通大学生有显著差异 原因如下:

(1) 舞蹈是一个追求完美的艺术,它不允许有一丝一毫的瑕疵,要求舞者有高超的技艺,丰富的表现力,所以舞蹈大学生必须要有坚强的意志力,要有克服困难承受挫折的能力。

(2) 舞蹈大学生情绪低落时,他们可以通过舞蹈的方式将自己的忧伤、痛苦发泄出来,感受舞蹈带来的快乐情感体验,以减轻心理上的压力。

(3) 舞蹈大学生常常成功地展现自我,将自己置身于众多观众目光的关注下,镁光灯的聚焦下,长期的演出实践,锻炼了他们的勇气和胆量。

(4) 舞蹈是一个集体行为,他最需要的是与他人的合作素质,舞蹈有人体的接触、分离、变化的特点,舞者必须要了解人与人之间的关系,人与人之间的和谐。只有了解他人、关心他人、感受他人、理解他人,才能是一个好的舞者。

2. 舞蹈大学生在强迫症、焦虑症、敌对症方面与普通大学生无显著差异,其原因可能主要在于国内教育制度和教育环境。我国目前的教育体制包括职业舞蹈教育中还存在填鸭式、被动式教育,不能够充分发挥个体主动性,导致强迫症的产生;焦虑与敌对情绪产生的原因在于舞蹈大学生与普通大学生有着相同的就业压力及内部竞争。

3. 值得我们注意的是,舞蹈学院大学生躯体化症状较普通大学生严重。其原因在于长期的职业舞蹈训练使学生身体的肌肉、韧带、关节等多个部位处于劳损状态,产生了一系列诸如腰疼、肌肉酸疼、胸痛、感到身体乏力疲惫等症状。

通过研究发现,舞蹈教育具有提高学生心理健康和心理素质的功能,其中舞蹈对于学生抑郁症和人际关系敏感方面有较显著的治疗作用,对于其他心理症状也有不同程度的治疗作用。因此,我们在舞蹈教育过程中应充分发挥舞蹈的心理保健功能,最大限度地提高舞蹈学生的心理健康水平。

### 思考题

1. 素质教育、智力、创造力的含义分别是什么?
2. 左脑和右脑的主要功能是什么,舞蹈教育能发展大脑的什么功能?
3. 舞蹈对人格教育和情感教育培养的作用是什么?
4. 舞蹈有什么强身健体功能?



5. 舞蹈的美育功能是什么？
6. 舞蹈心理医疗的机理是什么？
7. 试述现代舞的概念及其在人的素质发展中的作用？
8. 校园舞蹈对学生的影响是什么？
9. 舞蹈教育的根本任务是什么？

#### 参考文献

1. 吕艺生：《舞蹈教育学》，中国戏剧出版社 1994 年版。
2. 于平：《巫舞探源》，《北京舞蹈学院学报》1994 年第 1 期。
3. 王国宾、平心、乔立森：《舞蹈美育与素质教育的研究》，《北京舞蹈学院学报》2002 年第 2 期。
4. 刘青弋：《关于全民教育中舞蹈教育的思考》，《北京舞蹈学院学报》1999 年第 4 期。
5. 平心：《试论舞蹈教育的本体价值》，《北京舞蹈学院学报》1998 年第 3 期。
6. 平心：《舞蹈教育：一种重要的素质教育》，《北京舞蹈学院学报》1999 年第 3 期。
7. 平心：《舞蹈美育与素质教育》，《北京舞蹈学院学报》1999 年第 4 期。
8. 海云明：《情感智商》，中国城市出版社 1997 年版。
9. 郑日昌：《心理测量》，湖南教育出版社 1987 年版。
10. 李杰明：《留步，苦行僧——“现代舞”评估》，《北京舞蹈学院学报》1997 年第 2 期。
11. 梅尔兹：《个性的改造——心理控制学》，红旗出版社 1988 年版。
12. 唐映红、郭晨升：《EQ——托起明天的太阳》，企业管理出版社 1997 年版。
13. 付中全、刘仕坚：《EQ——寻找人生的位置》，企业管理出版社 1997 年版。
14. 夏洛尔：《EQ 自测》，中国城市出版社 1997 年版。
15. 韩进之：《教育心理学》，人民教育出版社 1989 年版。
16. 李璞民：《心理学与艺术》，首都师范大学出版社 1996 年版。
17. 郭德俊、雷雳：《教育心理学概论》，警官教育出版社 1998 年版。



18. 郭成、赵伶俐 :《美育心理学》,警官教育出版社 1998 年版。
19. [苏]列·谢·维戈茨基 :《艺术心理学》,上海文艺出版社 1985 年版。
20. 陈进波、惠尚学等 :《文艺心理学通论》,兰州大学出版社 1999 年版。
21. 张伯源 :《医学心理学》,中国科学技术出版社 1996 年版。
22. 舒达、蒋长好等 :《素质教育全书》,经济日报出版社 1997 年版。
23. 胡启先等 :《当代大学生社会心理问题及其对策》,江西人民出版社 1999 年版。
24. 郑日昌 :《大学生心理诊断》,山东教育出版社 1999 年版。

## 第十章 舞蹈心理与舞蹈理论(结论)

### ——从舞蹈心理学到超个人心理学

目前,舞蹈心理和舞蹈理论的研究与其他各门艺术理论相比,可能都是比较落后的。笔者曾经读过一本叫做《电影理论》的书,其内容全是关于心理学理论流派在电影艺术中的运用;美术心理学和音乐心理学的理论不仅早已形成了自己的流派和特色,而且还对心理学理论流派的形成与发展如弗洛伊德的精神分析和马斯洛的人本主义心理学等产生过重大影响,当然,这些理论都是互相影响的,并且这都是我们研究舞蹈理论时需要借鉴的。本书在此讨论的舞蹈理论主要是指心理学舞蹈理论或称舞蹈心理学理论,这是运用心理学理论与流派来研究舞蹈艺术的本质、起源、作用和价值的观点和思想体系。

#### 第一节 心理分析舞蹈理论:第一种舞蹈心理学理论

“心理分析”是由著名奥地利心理学家弗洛伊德创立的一个心理学理论与体系,在中文里人们常常把它译为“精神分析”,我们认为这是不确切的,也是不准确的,这主要是因为现代科学和心理学对于“心灵”、“心理”、“意识”和“精神”等几个概念不加区分和使用混乱所导致的。然而,在人类古老的语言文化和现代国际语言文化中,这几个概念都是有严格区别的,如我们常说“人是要有点精神的”,但我们却不说“人是要有点心灵、心理和意识的”,谁没有心灵、心理和意识呢?人皆有之,但并非每个人都拥有精神!黑格尔的最大功绩就是在于他的《精神现象学》中把意识、自我意识、理性(心理)和精神这几个重要概念进行了严格的和科学的区分,并把它们作为全书四大部分的名称。

由于弗洛伊德强调的主要是心理的深层结构,即潜意识结构或心灵结构,而不是心理的最高结构即精神结构,因此,把它译为“心灵分析”更符合实际。由于





“心理分析”这一名称也被人们广泛翻译和使用,所以,本文将认同和使用这一折中主义的概念。

我们知道,弗洛伊德是因研究和治疗癔病(即歇斯底里症)而举世闻名的,癔病在本质上是属于神经官能症的范畴,更准确地说它只是一种“潜意识病”,即人的潜意识和本我出了问题。因此,弗洛伊德研究的心理疾病仍然属于最简单的心理疾病,比这种心理疾病更高级更复杂的还有行为障碍、意识障碍和人格障碍等。但是,弗洛伊德的心理分析一直被认为是最切入人的本质和艺术本质的心理学理论,由于人的本质与艺术的本质是相通的,因此,弗洛伊德的心理分析曾经在20世纪对艺术产生了巨大影响。杰克·斯佩克特在《艺术与精神分析》一书中说:“弗洛伊德对当代西方文化的重要性,不仅可以从精神分析对他自己所属的专业科学心理学,而且可以从他对人类学、社会学、文学和艺术、宗教和哲学等各种领域的持续影响清楚地看出。他(弗洛伊德)是一位伟大的开创者,与达尔文、马克思、尼采这些重要的思想家、19世纪的巨人并驾齐驱。”<sup>①</sup>在心理学界,弗洛伊德的心理分析理论一直被称为心理学的第一种力量、第一种心理学或第一思潮。因此,我们也可以把心理分析艺术理论称为第一种艺术理论或第一种艺术形象。

## 一、心理分析的基本概念与理论

心理分析舞蹈理论就是运用心理分析来研究舞蹈艺术的起源、本质、动机、情绪以及舞蹈形象的一种心理学舞蹈理论。要想发掘这一理论,就需要首先了解弗洛伊德心理分析的基本理论和重要概念:潜意识、前意识、意识、人格、本我、自我、超我、压抑、升华和快乐原则等。

### (一) 潜意识、前意识和意识

弗洛伊德对心理学最重要的贡献就在于他发现了人的一个深蕴而又广阔的心理结构与现象:潜意识,而且在他看来,这又正是一切心理活动和行为的源泉。弗洛伊德把人的心理可以分为意识(conscious)和无意识(unconscious)两种,其中,意识就是人的一种觉醒状态和理智状态,而无意识却包括截然不同的两种情况:一种是潜伏的但随时都可能变成意识的东西,弗洛伊德把它称为“前意识”

<sup>①</sup> [美]杰克·斯佩克特:《艺术与精神分析》,文化艺术出版社1990年版。



(preconscious),而另一种却是潜在的、固有的、本能的且永远都不可能成为意识的心理动力学部分,弗洛伊德把它称为“潜意识”(subconscious)。也就是说,潜意识主要包括人的各种动物本能、原始冲动和被压抑的本能欲望,其中主要是性本能和性欲望。在弗洛伊德看来,这正是人类生存方式和发展形态的动力与根源。

弗洛伊德后期指出,性本能的共同特征都是指向生命的生长和发展,因此,他把性本能又称之为“生的本能”或“爱的本能”,他认为,生的本能是随着人体中的遗传物质代代相传、永生不灭的,这是一种物质的力量和自然的力量;为了同生的本能形成两极性,他又提出了“死的本能”的概念,死的本能将随着人体的死亡而灭亡,死的本能不是表现为一种求死的欲望,而是表现为一种求杀的欲望,战争、暴力和仇恨都是死的本能的表现形式。

### (二) 压抑、宣泄与升华

弗洛伊德认为,人的潜意识中的本能欲望就像一口充满沸腾的大锅的热量,它会自发地向上冒,并常常与社会伦理、道德、文化、风俗、习惯或法律等社会意识形态发生矛盾冲突。因此,当这种本能欲望迁就社会意识时,欲望让步,这就是压抑。这些受到文化压抑的欲望,并不因此就消失了,他们仍然留在潜意识中,弗洛伊德把它们叫做被压抑了的潜意识欲望。这部分欲望的出路有两种,一种是宣泄,另一种是升华,宣泄就是能量的释放,升华就是移情和向高层次发展。在弗洛伊德看来,精神病就是潜意识长期被压抑的结果,战争和暴力就是宣泄的一种方式,而艺术却是升华的一种形式和途径。

### (三) 快乐原则、现实原则和道德原则

人的行为受本能的支配,但同时又受现实的限制。潜意识中的本能欲望是受快乐原则支配的,而前意识和意识却是受现实原则和道德原则支配的。快乐原则的特点是顺从人的本能冲动,它是绝对自由的。随着年龄的增长,社会风俗和教育的影响逐渐加深,于是,人的本能欲望往往和社会道德、法律规定不相容,发现自己除了要寻求快乐之外,还要能适应现实,要懂得克制自己的本能冲动,适应现实生活的要求,否则,不但不能得到快乐,反而会遭受痛苦。这就是现实原则和道德原则。心理分析理论的出发点和根本点是强调了人和动物的连续性,强调遗传、本我和本能的动力作用和决定作用,强调唯乐原则对人性的控制机制与支配作用。弗洛伊德在讨论了控制人性的其他原则之后,明确指出:“唯乐原则在人的心理活动的兴奋过程中居支配地位。”他说:“在精神分析理论中,



我们十分肯定地认为,心理事件经历的过程是受唯乐原则自动调节的。也就是说,我们相信,这些心理事件的过程所以会发生必定是由某种不愉快的紧张状态引起的,这种过程的发展方向也是为了最终达到消除紧张,即达到避免不愉快或产生愉快的结果。”<sup>①</sup>

#### (四) 本我、自我和超我 :弗洛伊德的人格理论

在潜意识概念的基础上,弗洛伊德后期又提出了他的人格理论,即关于“本我”、“自我”和“超我”的人格概念和层次理论。他认为,本我是最原始最古老的人格,是潜意识的内容与结构,它由生的本能和死的本能组成的,是与肉体紧密联系的。肉体是它能量的源泉,是储存心理能量的地方。这些本能和欲望强烈地冲动着,希望能尽快地得到满足。本我同外部世界不能直接接触,因此,它急切地寻求出路,唯一的出路就是通过自我达到宣泄和升华。

### 二、 心理分析舞蹈理论 :第一种艺术形象(猪八戒)

如果从弗洛伊德心理分析的观点来看舞蹈艺术,那么,舞蹈的起源与本质都在于人的潜意识和性本能,或者说,舞蹈艺术都是人的本能欲望的压抑与升华,支配舞蹈艺术的基本原则与机制也是快乐原则。

弗洛伊德(1915年)曾经明确提出:“美的概念植根于性刺激之中”,1930年,他在《文明及其不满》一书中,向企图解释美的性质和起源的美学家们提出了挑战,他指出,艺术和美都起源于性欲望和性感觉。其实,当时的许多唯物主义美学家基本上早就持这种观点。但是,弗洛伊德一点也不满足于此,并进一步把这一思想和观点发展为“美似乎是其目的受到禁止的冲动的完美例证”。他说:“假如性好奇能把它兴趣从生殖器转移到整个人体外形上来,他就能转向艺术。”也就是说,艺术是人的潜意识和本我中性欲望的升华。<sup>②</sup>

从心理分析的理论观点来看,舞蹈艺术也是人的本能欲望的升华,快乐原则仍然是支配舞蹈艺术的力量和机制。这就是心理分析塑造的人的形象和艺术形象。其实,这种人的形象和艺术形象早在我国古典文学名著《西游记》中就

---

<sup>①</sup> 弗洛伊德:《精神分析引论》,商务印书馆1984年版;弗洛伊德:《弗洛伊德后期著作选》,上海译文出版社1986年版。

<sup>②</sup> 弗洛伊德:《弗洛伊德论美文选》,知识出版社1987年版。



已经被刻画得淋漓尽致了:“猪八戒”在吴承恩的笔下是一个只知道“吃喝玩乐”而没有高级需要和高尚追求的“快乐形象”,再没有比猪八戒的形象与弗洛伊德的本我形象更吻合更深刻了。但是,猪八戒这个艺术形象深得人们喜爱,他对生活一贯抱着容易得到满足的乐观态度,这自然是一般人日常生活的重要内容。

属于心理分析类的舞蹈作品主要包括情绪类即喜怒哀乐类的题材,如《猪八戒背媳妇》、《喜悦》、《元宵夜》、《采蘑菇》、《春雨》、《春江花月夜》和《春之祭》等。当然,心理分析类的优秀作品必须对人类潜意识进行深刻地挖掘才可能获得大的成功,其特点应是能够震撼人的心灵。另外,涉及潜意识题材的舞蹈作品还有《牧神的午后》、《梁山伯与祝英台》、《魂》、《祝福》、《林黛玉》、《阿Q》、《玉卿嫂》、《深宫啼泪》、《悲鸣三部曲》、《血沉》、《高粱魂》、《潮汐》、《一个扭秧歌的人》、《月牙五更》、《别妻诗》、《胭脂扣》、《红雪》、《红楼梦》和新近的《翠弧》、《楚腰》、《聊斋话三更》、《桔子红了》、《休诉》等。舞蹈艺术是一种有意味的形式,决不可忽视创作的思想与内容,心理分析理论尤其关注这个问题。

在舞蹈界,我们常说,“爱情是舞蹈永恒的主题”,舞蹈的一个重要特征是“长于抒情,拙于叙事”。从心理学的观点看,人的情绪情感的基础与根源是需要和欲望,欲望是受快乐原则支配的。但是,如果我们只把舞蹈中的“抒情”看成是仅仅抒发和表现人的喜、怒、哀、乐等七情六欲的话,那么,我们就会忽视舞蹈在表现人的高级情感和高尚情操(如理智感、道德感和美感)上的作用,这就是心理分析塑造的艺术形象的问题之所在。

因此,在心理分析舞蹈理论中,我们所获得的只是一个片面的和低级的艺术的形象,这种艺术形象与其说是一种关于“美的艺术形象”,倒不如说是一种“关于丑的美学”。

## 第二节 行为主义舞蹈理论:第二种舞蹈心理学理论

### 一、行为主义心理学的基本观点

行为主义心理学是20世纪初在美国形成的一个重要心理学理论流派,被称为心理学的第二种力量、第二种心理学或第二思潮,其创始人是华生。华生在《心



理学评论》(第20卷)发表的《从行为主义看心理学》一文,标志着行为主义心理学的诞生,并对行为主义的发展产生了很大影响。华生在该文开篇就说:“由行为主义者看来的心理学纯粹是自然科学的一个客观实验分支。它的理论目标就是对行为的预测和控制。”行为主义不承认人的心理和意识的存在,它是把人脑看成一个“黑箱子”(即黑箱),并以动物实验为基础,以刺激—反应为手段、方法和公式,以控制人类行为为目的的一种心理学体系。华生认为,心理学的任务就是要查明刺激—反应之间的规律和关系,这样就可以根据刺激推知反应,或者是根据反应推知刺激并达到预测和控制人类行为之目的。

华生宣称心理学家应该像物理学家一样去使用意识,即只把意识看作是对客观事物的经验,而不看作关于自己心理活动的经验,从而取消了冯特所指的直接经验和间接经验的区别。这种把心理学所研究的意识和物理学家所研究的客观事物等同起来的观点就是新实在论的观点。其他早期行为主义者如雷尔特,就是新实在论的代表人物之一,此外亨特也曾断言意识就是环境,从而把意识的对象和意识的活动混为一谈。

行为主义认为,人类的一切行为都可还原为刺激引起的反应,而刺激不可能来自遗传,既然如此,行为就不可能来自遗传了。行为主义否认行为的遗传,只承认身体结构的遗传。对于较复杂的行为,华生认为完全来自学习,尤其是早期训练。学习的决定因素是外部刺激,外部刺激是可以控制的,控制的最基本的途径是条件反射。他认为,条件反射是整个行为的单位。不管是多么复杂的行为,都是由一系列反应联结而成的。如果说一系列反应中的每一个反应原来都是由一定的外部刺激引起的,那么后一反应的刺激总是紧接前一反应而出现的。以后这个反应系列一经发动,即可自动进行,这样一来,不论多么复杂的行为都可通过条件反射这一机制而建立起来,对于形成新行为的这一看法,最适合于行为主义的预测和控制行为的要求。因此,华生最重视学习问题,他认为:学习的概念包括了行为主义者的最重要问题。

在华生看来,不但动物的行为可以用学习或训练加以控制,而且人类,特别是人类儿童都莫不如此。这就是他的教育万能论和环境决定论,华生的名言是:“给我一打健全的婴儿,我就可以保证随机选出任何一个,不问他的才能、倾向、本领和他的父母的职业及种族,我都可以把他训练成为我所选定的任何类型的特殊人物,如医生、律师、艺术家、大商人甚至乞丐或盗贼。”他就是这样否定遗传



和自我意识的作用,强调教育、训练和学习的作用。行为主义影响美国心理学长达30年之久,其预测和控制行为的观点也促进了应用心理学的发展。

但是,华生的行为主义不能解释行为的选择性与主动性问题。这一致命缺点自20世纪30年代以来由他的一些后继人试图在操作主义的指引下加以克服,从而形成了各种形式的新行为主义。

## 二、行为主义舞蹈理论:第二种艺术形象(沙和尚)

关于行为主义心理学舞蹈理论的问题,我们已在前文(即“舞蹈动作与动作技能”一章)进行了讨论,这里主要就新行为主义理论即操作条件反射学说在舞蹈中的应用再补充一点。从表面上看,行为主义与舞蹈艺术似乎没有什么关系,但事实上,用行为主义来训练舞蹈或指导艺术学习是行之有效的方法。行为主义认为人类和动物的一切行为都是一种条件反射和通过条件反射建立起来的动力定型。诚然,舞蹈和艺术也是这样。下面就行为主义塑造的人的形象与第二种艺术形象问题作以讨论。纯粹技术技巧性的或以技巧为主的舞蹈作品应属此类,如要跳《木兰归》就需要非常高超的技艺。

由于行为主义心理学否认人的意识的存在,强调环境对人的决定作用,并把人当作工具和奴隶,故常被称为“无头脑心理学”,这就是行为主义塑造的人的形象,这恰与《西游记》中的小白马和沙和尚的艺术形象相一致。认为舞蹈只是身体的运动,而不需要意识和思想的观点与此也是完全一致的。

“沙和尚”是吴承恩在《西游记》中塑造的一个艺术形象和人物形象,缺乏独立思考能力,只能受人支配和指使去做简单的劳作是他的性格特点。在经历数年的取经路上,他一直是作为挑夫和马来被使用的,不善思维常常使他坠入魔怪陷阱而不能自拔。

心理学家维古德提出的“机械的人”的形象是把人当成机器,人体各个器官和组织都是这个机器的部件,心脏是一个“水泵”;行为主义把人脑看成黑箱,试图只用刺激反应的方法来研究人的外部行为。行为主义者宣称,他们可以像训练饥饿的白鼠和鸽子一样把人训练成适合于任何工作。他们训练的方法就是奖励和惩罚,学校必须通过这种强化进行教育和学习,社会必须通过这种强化进行组织和管理。

如果一个舞蹈演员不是处于对艺术和人生价值的追求,而是完全为了获得





外在的名利,那么这种情况就是属于操作条件反射的行为主义。尽管这种诱因非常强大和重要,但艺术的真正动力决非在此。

人们常常把舞蹈看成是“四肢发达,头脑简单”的艺术,这就是只看到了舞蹈是身体的运动,而没有看到舞蹈艺术的背后也需要情感、思想和精神。后一种观点和思想是在人本主义心理学诞生之后才重新提到议事日程上的。

### 第三节 人本主义舞蹈理论:第三种舞蹈心理学理论

#### 一、第三思潮:人本主义心理学

人本主义心理学是20世纪60年代在美国兴起的一个心理学理论。该理论主张心理学应关心人的潜能、价值与尊严,应研究对人类进步富有意义的问题,反对弗洛伊德心理学的生物还原论和行为主义心理学的机械决定论,因此被称为心理学的第三种力量或第三思潮。

人本主义心理学家各有自己的理论体系和学说,他们共同的思想渊源和哲学基础是西方人道主义传统和现代存在主义思潮。他们主张个性解放,强调人的意识的选择和自由。第二次世界大战以后,美国社会物质文明发展较快,但精神生活空虚,社会问题严重。国际上军备竞赛、核战争的威胁对人的心理又造成了很大压力。人本主义心理学家认为,这一切不安的根源在于缺乏对人的内在价值的认识,这种现象比历史上任何时期都更危险。因此他们提出,人类应该由对“外部空间”的开拓转向对“内部空间”的探索。20世纪60年代以来,美国社会上兴起的反主流文化运动,争取公民权利的运动,学生反对美国在越南的战争,人民群众对大学改革和教育改革的呼吁以及对环境污染的抗议等,都促进了社会各界对人的尊严和社会问题的重视,这些都促进了人本主义的发展与传播。

正如人本主义心理学创始人马斯洛所说,第三种心理学是普遍世界观的一个方面,一种新的人生哲学,一种新的人的概念和一个新的世纪的开端。当人的观念改变的时候,一切都会随之改变,政治的、经济的、思想的、文化的、社会的、教育的和艺术的观念与理论都会随之改变。

由此看来,人本主义心理学实质上是一种关于人的更高形象的新理论。我们把人本主义塑造的人的形象称为第三种人的形象。



## 二、人本主义心理学的基本理论

人本主义心理学认为,凡是有机体都有一种内在倾向以有助于增强和维持机体的方式,发展自身的潜能。人与一般有机体的不同在于,人的机体除一般生物潜能外,还有人所特有的心理潜能。心理潜能也是人体的遗传构成,也有求得发展的内在倾向。人本主义心理学的主要理论是自我实现论,这就是指人有一种尽其所能的内在倾向。

机体潜能说和自我实现论是戈尔德斯坦首先提出的概念,马斯洛把戈尔德斯坦的学说和他自己的动机理论结合起来,提出了以自我实现为核心的需要层次理论。他把人的需要和动机比作像金字塔一样的结构,并认为人的最低级需要层次是生理需要,依次向上发展是安全与保障的需要、归属与爱的需要、尊重需要、自我实现需要、求知与理解的需要和审美需要(图 10-1)。当然马斯洛早期是把自我实现作为需要发展的最高层次,只是到了晚年他才发现和提出了自我实现有两种,一种是健康型的自我实现,一种是超越型的自我实现,并认为这是两种不同性质和不同层次的需要,从而形成了马斯洛后期的七层次需要理论。其中生理需要、安全与保障需要、爱与归属需要、尊重需要统称为人的基本需要,自我实现是一种发展需要,求知与理解需要和审美需要可以称为超越需要。

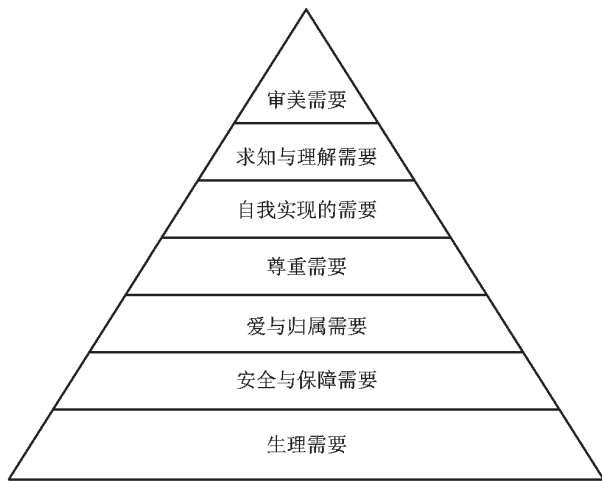


图 10-1 马斯洛后期的需要层次理论

注:1. 需要层次与人格层次有关,并相互对应。

2. 艺术和舞蹈的需要是一种审美需要,它们都是人的最高层次的需要。

需要层次理论强调,人的需要是由低向高依次发展的,高级需要的出现要以低级需要的基本满足为条件,但是只有高级需要尤其是超越需要得到满足的人才能产生深刻的内在幸福感和丰富感,马斯洛把这种感觉和情感称为“高峰体验”,这是人的潜能和价值的最高发挥及其给人带来的最高的喜悦。



我们认为,这种高峰体验的感觉和情感应该成为现代美学的新的研究对象,现代舞蹈应该努力表现这种高级情感,体验这种“高峰体验”,这就是我们所说的第三种舞蹈形象和第三种舞蹈理论的研究对象。这也就需要我们认真学习和研究心理学和舞蹈心理学关于需要层次和情绪层次的理论,事实上,关于需要和动机的理论研究一直都是现代心理学的重要内容,普通心理学早就指出了需要与情绪情感的关系,并把情绪情感定义为需要满足与否的心理体验。现在看来,我们的舞蹈心理学不仅会对心理学的理论与发展提供素材、实证和实用,而且对于艺术和美学的研究与发展也将提供思路、启发和依据。

### 三、人本主义舞蹈理论:第三种艺术形象(孙悟空)

马斯洛把自我实现的人的形象描述成“一种想要变得越来越像人的本来样子,实现人的全部潜能的欲望”的人。他们具有较强的洞察生活的能力,能按照生活的真实面目看生活。他们观察事物较少感情用事,而是能够采取客观的态度。他们有决心,有清醒的是非观,他们的目光敏锐,判断准确。自我实现的人能够做到自我控制,因为他们的欲望与其正确的观察和认识相一致。

自我实现的人的形象正与我国古典名著《西游记》的孙悟空的形象不谋而合。孙悟空虽然是神话中的英雄形象,但却具有广泛而深刻的社会基础、生活依据和现实意义。长期以来,《西游记》和孙悟空一直都是中国戏曲的重要素材、典型和范例。我认为,中国舞蹈也完全可以从这里汲取营养,并把表现孙悟空的形象和自我实现的人的形象作为舞蹈的素材、典型与范例。

关于人本主义心理学理论在舞蹈艺术与创作中的应用,以及达到自我实现的舞蹈者一些主要特征的研究,有学者认为,马斯洛提的“自我实现”的概念着重讲的是人的潜能的发挥,它表现在艺术活动上就是“人性复归”,即把人应有的东西归还给人。因为在现实生活中,人们受制于各种自然力量和社会力量的束缚,自我得不到个性的自由和实现。而在舞蹈当中,人们可以在片刻之间得到“永恒”的自由,万素作品的成功正是由于她剥离开生活的杂物,追求生命中的真善美,即让观者在作品中忘记现实生活的限制与纷扰,从而实现观众与编导心理的共鸣。

“自我实现”与“人性复归”在认定自然与社会的束缚使人性失落后,给人们指出了一条人性复归的出路:超越现实对人的束缚,远离世俗纷扰,进入艺术境



界去享受人应当过的生活,获得人应当有的一切。万素的现代舞正是通过以上的编舞理念,使欣赏者在欣赏美的同时由社会中受压抑、受桎梏的社会的人转变为艺术中自由的人、全面的人,人的本性得以释放,使观众和舞蹈达成审美心理的默契,实现时代背景、编者、观众三者的和谐统一。

舞蹈创作的本质是编导心理活动的肢体呈现。它直指舞蹈创作的人本因素,并与艺术欣赏相结合,开拓时代审美的潮流。我们通过对万素舞蹈作品的时代因素、自我实现和欣赏者艺术共鸣三方面的分析可以看出:一个成功的舞蹈编导必须从时代的审美入手,从改善自身心理素质和舞蹈气质入手,把握创新与反映现实两条规律,才能为世人、为人民群众所接受。而编导万素正是因其对时代、自我及观众审美的全面理解把握,才使其作品具有了鲜活的生命力和时代感,从而为人们所接受。因此,编导们必须抓住灵魂悸动的每一个瞬间,用最真挚的情感与最独特的个性去创造一个更美好的艺术乐土,也同样唤起广大人民群众与艺术之间的共鸣,共同建立一个真善美的人性的家园。

在舞蹈意象外化和超越时空的创作活动中,舞蹈编导通过对客观生活现实时空的感知与把握,运用专业技能及特殊的物质材料将其意象时空外化为舞台上直接可视的审美空间。因此,编导舞蹈构思过程的实质,正是其心理活动(情感、情绪、感悟、思维等)对专业物质手段的多次提炼、融合,并最终成为形神一体的舞蹈作品的过程。在观众欣赏作品的同时,也势必要受到作品的影响,其中最为重要的是编导自身的思维方式和个人风格的影响。<sup>①</sup>

#### 第四节 超越心理学舞蹈理论:第四种舞蹈心理学理论

##### 一、超越心理学的发展与现状

上面我们已经讲了第三思潮和第三种人的形象,但是,第三思潮是不是人的最高形象呢?马斯洛在他后期的《存在心理学探索》和《人性能够达到的境界》等著作中说:“我应该承认,我终于不得不把心理学中的人本主义倾向(思潮)看成

<sup>①</sup> 周震:《自我实现与人性复归——运用心理学观点探讨万素的创作特点》,《北京舞蹈学院学报》2002年第2期。



(是一种)革命,这是在革命这个词最纯粹、最古老的意义上说的,即在伽利略、达尔文、爱因斯坦、弗洛伊德、马克思那里已经做出的革命的意义上说的,它是理解和新思考的新路线,人和社会的新形象,伦理和道德的新概念,以及社会发展运动的新方向。”

马斯洛还说:“人本主义的、第三种力量(即第三思潮)的心理学只是过渡性的,只是‘更高级’的第四种心理学,即超越个人的、超越人的、以宇宙为中心的,而不是以人的需要和兴趣为中心的那种心理学的准备阶段。这些新的发展可以很好地为许多完全绝望的人,尤其是为理想主义受到挫折的年轻人提供切实的、可用的、有效的帮助。这种心理学将为形成人们一直在寻求的人生观、宗教代替物、价值体系和生活计划提供帮助。没有超越,不能超越个人,我们就会成为病态的、狂暴的和虚无的,要不然就会成为失望的和冷漠的。我们需要某种比我们更强大的东西作为我们敬畏和献身的对象,这就是一种新的自然主义和经验主义。”<sup>①</sup>

20世纪60年代以后,美国心理学家(马斯洛、格罗夫和萨蒂奇等)就把这种新的心理学叫做“超个人心理学”,并创办了《超个人心理学》杂志,成立了超个人心理学学会。这是当代心理学近期发展的产物,又是现代科学和古代智慧、西方理想主义和东方神秘主义相结合的产物。1902年詹姆士曾在《宗教经验种种》一书中谈到超个人的现象。荣格所说的集体无意识和原始模型也指的是一种超个人的无意识。实际上,不论是西方的基督教,或东方的佛教、道教和伊斯兰教,以及瑜伽功和坐禅等,都包含着超个人的研究和训练。由于致幻剂的运用,更引起心理学家用科学方法研究精神状态的变化和东方宗教与文化中超个人倾向的兴趣。超个人心理学家自称他们的研究是超越行为主义、精神分析和人本主义三种心理学的第四种力量。其研究领域包括:价值、团结意识、日常生活的神圣意义、宇宙觉知、内在协同、人类协同、精神通道、禅坐的理论与实践、同情和超个人的合作等。超个人心理学一些被认为是具有发展前途的课题,如东西方的信念体系及其关于经验及行为的假设、药物诱发的意识状态改变、个人敏感差异、特异功能、意识状态改变中的知觉改变等。超个人心理学研究的重点是超越个人中心、自我封闭和自我满足的意识状态,这些方面已有一些初步的有价值的研究成果。如马

<sup>①</sup> [美]马斯洛:《存在心理学探索》,云南人民出版社1985年版。



斯洛发现自我实现可分为实际型和超越型两类,后一类型的自我实现者有超越自我的追求,他们能满怀同情而无私地为他人的需要服务。其他超个人心理学家曾对自我意识和同一性进行了大量研究,得出和传统的西方观念明显不同的结论,认为我和非我之间的界限是可以消除的,研究自我正是为了忘记自我并和宇宙万物合而为一。

什么是超个人心理学?在美国,有的心理学家(Frager 1979)认为超个人心理学就是:(1)精神心理学(spiritual psychology):有关神秘主义和精神成长的心理学领域;(2)对人类潜能的更高领域的非还原论观点;(3)对人类潜能和更高状态的科学和学术研究;(4)元理论:关于产生假设和理论的一套态度;(5)在理解超个人心理学时,不在于其内容是超个人的,而在于其背景。

也有心理学家(Williams 1980)认为超个人心理学就是:(1)超越心理学;(2)研究不同的意识状态和超越经验,以及这些经验如何导致和谐的个体,即心理、身体和精神整合的个体;(3)关注超越个人的经验,这种经验会扩展个人的边界并使其变得清醒,也能更多地整合他的潜能;(4)研究整体的人,强调身体、情绪、智力和精神本性的协调整合;(5)将注意焦点集中于内在经验和个人的内在自我;(6)对人类潜能持一种更为进化、更为整体的观点,并且预言人类意识的一个新的层次和一种更高的生命境界;(7)特别注重研究意识的异常状态;(8)试图提出一种关于良好状态或幸福的整体的综合的取向,即心理、身体和精神的协调统一的观点。<sup>①</sup>

十年前,笔者在《黑箱与混沌——超越心理学》的书稿中就曾把这种新的心理学即超个人心理学称为超越心理学,并认为超越心理学的研究对象主要是精神与超越,其中主要包括人的想象、情操、意志、人格和创造力等。关于“超越”,我们认为,只有上述精神现象才能达到超越即超越自我和超越时空,而心理、意识及自我意识都是不可能超越自我的,我们每个人都有心理和意识,但并不是我们每个人都拥有精神!

关于精神与超越的概念,我认为,超越与超我有关,但又有所不同,超越包含超我,超我促进超越。

<sup>①</sup> 郭永玉:《精神的追寻:超个人心理学及其治疗理论研究》,华中师范大学出版社2002年版,第18—19页。





我们知道,超我最早是弗洛伊德提出的一个概念,弗洛伊德把超我定义为道德化了的自我,并把它看成是社会文化和道德规范的代表,其中包括两个方面的内容:一是通常所说的良知,它负责对违反道德准则的行为进行惩戒;二是“自我理想”,它确定道德行为的标准。弗洛伊德主要强调了前者,而忽视了后者,这是他的历史局限性。然而,弗洛伊德更大的错误是忽视了整个超我的地位和作用,忽视了人类最高级的东西和最优秀的品质,他提出超我概念的目的不是为了发展超我,而是把它看成是对自我和本我的压抑与限制。

一个人的“自我理想”自然是构成超我的重要内容,然而,人们同时又能够超越“自我理想”并形成“社会理想”,每一个成功的人和杰出的人,都是以自己的社会理想为中心并把它作为自己终生奋斗的目标和动力。因此,我认为,这个超越自我的“社会理想”才是超我的核心内容和重要组成部分,这是对“自我理想”的超越,也是对“超我”的超越,故称“超越”。

因此,超越就是对自我的超越,它是精神的结构和功能,是精神形成的方式与过程,它主要表现在人们所从事的科学、文化、艺术、政治、教育和宗教等社会活动中,并具体体现为一个人的创造、智慧、悟性、情操、意志、人格、信念和理想等。

至此,如果我们对超越的概念还不能准确把握的话,我们可以通过精神的概念来说明,并把它从心理和意识的概念中分离开来。超越是指人类心理和意识发展的最高的境界,我们把这个境界称为精神,它是我们生活的目的,而不是生活的手段。从某种意义上说,超越是精神的别名,是各种精神因素的总称。

在人类的语言文化中,“精神”一词本来就与心灵、灵魂、潜意识或意识的概念不同。我们常说:“人是要有点精神的!”“人最重要的是精神!”但我们却不能说:“人是要有点心灵或意识的。”“人最重要的是心灵和意识。”人人都有心灵和意识,但并非人人都拥有精神。

精神的内容表现为思想、文化、知识和价值等。精神的形式表现为智慧、信念、信仰、人格和情操等。精神的过程表现为创造、创作和成果。

因此,我们可以说,人是要有点思想、文化、知识、价值、智慧、信念、信仰、人格、情操、创造、创作和成就的,人最重要的也正是这些。人的价值的不同即人与人之间的区别正表现为人的精神和思想的不同。精神和思想能够使侏儒成为巨人,也能够使巨人成为侏儒,历史上充满着精神或思想如何使弱者成为强者的记



载和事例。人类的历史就是人类精神和思想发展的文明史和思想史。因此,精神是心灵或灵魂的升华,是意识和自我意识的产物,是超越和超我的结晶和内容。它的具体表现形式包括超我、智慧(包括创造力)、灵感、情操、意志、信念(信仰)、人格和悟性八大因素。精神是这八大因素的总称,是在意识之上的一种最高级心理现象,是超越个人、超越自我的思想、理想和信念。

如果我们一定要用一种“主义”来命名这种最高级的心理学的话,那么,我们认为,比较符合这种心理学思想体系的其他学科思想有:哲学中的存在主义、人格主义和信仰主义等;美学中的古典主义、唯美主义、浪漫主义和有意味的形式主义等;文学中的超现实主义、后现代主义等;社会学中的未来主义等;中国古代思想中的大道主义和大同主义等。对此,我们认为人格主义、理想主义和大同主义的概念都比较适合心理学的概念和思想体系。

首先,关于人格主义,由于人格主义的传统就是非常重视人的精神的,如法国的人格主义刊物就叫《精神》,并且还有“精神之友协会”等(其成员多为大学教授);同时,在人类语言学中,人格一词往往指的也是人的精神、思想和道德观念等,这也是符合这种最高级的心理学思想的;但是,由于现代哲学的人格主义和心理学的概念都把“人格”庸俗化了,并把人的意识、自我意识、自我控制能力、感觉、情感、记忆、能力、性格等都看成是人格的概念与范畴,这显然是一种低级的心理现象。

其次,关于理想主义,这是人类至今还没有完全确定的一个概念,因此,我们可以重新定义它。在心理学中,理想是指符合客观规律并与奋斗目标相联系的想象。理想从“心”,又与想象、未来和美学上的心理距离有关,这正是人的本质特征,也是艺术的本质特征。古往今来,理想始终都是每个人、每个民族、每个社会和国家发展和进步的动力,一个人、一个民族和国家什么时候动摇和失去了理想,什么时候就失去了力量和方向,就会出现灾难或灭亡。理想是人生的动力源泉和精神支柱,一个有远大理想的人,总是不安于现状,要求变革和永往直前,伟大的理想产生伟大的动力,一个人的躯体如果失去了脊柱的支持,那么他就会瘫痪;同样,一个人如果没有理想来支撑,那么他就会绝望和崩溃。

最后,由于第四种心理学的诞生和发展都与中国的传统文化有关,所以,我们也愿意用“大同主义”来命名这个新的心理学思想与体系。“大同”这个词在中国传统文化中有着十分丰富的含义,中国《辞海》对它的解释包括以下三



层含义：一是指儒家的理想社会；二是指道家的忘形骸，即忘我的精神境界；三是指把天地万物作为一个统一体的学说。大同社会又是中国人民的社会理想。古往今来，支配着中华民族屹立于世界民族之林并且能够繁荣兴旺的精神力量，就是对于人类社会的大同主义的美好理想。“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，矜寡孤独废疾者皆有所养，男有分，女有归，货恶其弃于地也，不必藏于己，力恶其不出于身也，不必为己。是故谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户而不闭。是谓大同。”这也是伟大的革命先行者孙中山先生长期憧憬和宣传的理想社会。

下面是我尚在写作的《超越心理学》的内容提要、导论和有关内容，在此引证仅供参考。

本书是一部专门研究人生成败、民族富强和国家兴衰因果关系及成功规律的心理学著述。它运用现代系统科学理论与方法，对影响、制约和主宰人的命运的各种因素进行了系统分析和可控性分析，并在此基础上提出了主宰人的命运的4种力量、8大系统、32个因素和10大理论：

1. 关于四个世界划分的理论：一种新的世界观。
2. 关于四种心理现象的理论：一种新的人生观（心理、心灵、意识、精神）。
3. 第四次社会大分工：您面临新的选择（指脑力劳动和精神生产的分离与独立）。
4. 第四次产业革命：一场没有硝烟的世界战争（cyber-space）。
5. 第四产业的崛起：一个没有极限和没有污染的全球网络（精神产业和信息产业）。
6. 第四种心理学：从超个人心理学到超越心理学。

从内容到形式，《超越心理学》都超越了传统心理学的理论与框架，超越心理学更深一层的含义是研究达到超越境界的那些杰出人物和伟大成功者的心理素质和精神结构。这正是国际上正在兴起的“超个人心理学”（第四种心理学）和博大精深的中国传统文化和民族精神所追求的终极价值和最高目标。因此，这本著述也是跨越古代文明和现代思想、融合东方文明和西方文化的中介与桥梁，这也是当今“文化趋同”的必然结果，故曰“大同主义”。



## 二、超越心理学舞蹈理论 :第四种艺术形象(唐三藏)

尽管在现实主义者看来“孙悟空”应该是最该推崇的人的形象和艺术形象,但是孙悟空仍然是唐三藏的徒弟并受唐三藏支配与控制,这就是理想、信念、信仰和精神的力量、形象和象征!尽管在现实社会中仍然存在着许多“猪八戒”、“沙和尚”和“孙悟空”,甚至还有许多“妖魔鬼怪”,但是,“唐三藏”作为有理想、有信仰、有文化和有成果的人的形象仍然是而且永远都是人性、人生、心理和社会发展的方向与力量。

达到超个人的典型舞蹈作品有:《飞天》(图 10-2)、《丝路花雨》(图 10-3)、《大梦敦煌》(图 10-4)、《高山流水》、《二泉映月》、《命运》、《残春》和《扇骨》等。

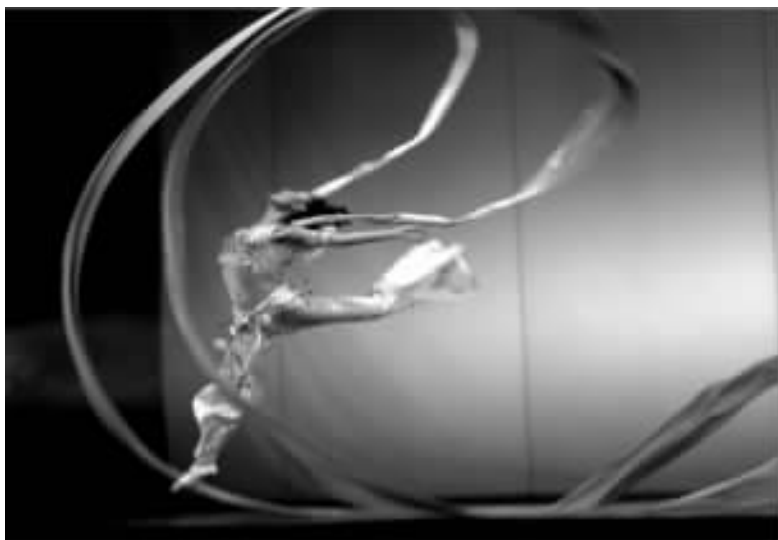


图 10-2 《飞天》

最早是由我国著名舞蹈家戴爱莲编创的中国古典舞作品和舞蹈艺术精品。它取材于敦煌壁画中“飞天伎乐”的舞蹈形象,塑造了一对纯洁、高雅、脱俗的少女或仙女形象。该作品无论是选材意象或是表现意境都源于中国人民对自由和理想的向往与想象。作品典雅、优美、纯静,首次在中国舞台上再现了灿烂的敦煌艺术、深远的审美意境和超越的民族精神。1953年由资华筠和徐杰首演。本图是我国当代著名舞蹈家陈维亚编导的单人舞《飞天》。



图 10-3 《丝路花雨》

故事取材于古代丝绸之路,在艺术上则把敦煌壁画搬上了舞台,在古乐声中,两位飞天女神翱翔于天际,飞洒着朵朵花雨,如意观音在香烟缭绕、芬芳四溢的佛坛上舞动。舞剧构思巧妙地将莫高窟壁画艺术与人物的命运连接在一起,使舞与画互相辉映。



图 10-4 《大梦敦煌》表现的意象和精神



### 三、超越心理学关于精神与时间的关系 兼谈心理空间和心理时间

舞蹈是一门动觉艺术,而动的本质是时间,并必然地落入时间之中,同时,精神的本质也是时间,并必然地落入时间之中,即精神只能在时间中被定位。因此,精神和时间都具有否定之否定的自我扬弃性、不可逆性、不确定性和超越性。而艺术的本质却是指向未来时间和想象空间的时间与精神,特别是舞蹈艺术和音乐艺术都是非常典型的动态艺术即时间艺术。为此,我们必须深刻认识精神与时间的关系,并需要在心理距离的概念基础上进一步提出心理空间和心理时间的问题。

下面是现代心理学关于心理空间问题的研究现状。德国心理学家勒温曾经从拓扑心理学的角度提出过心理生活空间 mental life space 的概念,勒温认为,自然现象具有空间的属性,人的心理活动也是在一种心理场或“心理生活空间”中发生的。一个人的生活空间,也就是一个人的心理世界。它是一种心理现实或机能关系的模式,并不是物质客体本身。心理生活空间是描述特定时间内影响个人行为的各种因素及其力量,其中包括对过去的回忆、对未来的期望及现在所知觉的一切事件。从心理学观点来看,人是从事有目的行为的主体,心理生活空间是由人的生活内层、运动和知觉层组成。其中人的内层是人的心理最深处的一部分,它代表人的各种需要和动机;人的运动和知觉层处于人的内层区域和心理环境的中间地带,它代表一个人的认知和操作能力,这里的心理环境是指一切被察觉到的物体和事件在一定时间内渗入心理领域的那部分物质的或社会的环境。

但是,我们这里提出的“心理空间”主要是指一个人对过去的感觉与记忆空间(表象)、对现在的思维空间(现象)和对未来的想象空间(意象和意境)的有机整体和时空统一体,其中主要是指指向未来的想象空间。这个心理空间的概念很有可能像最近从电脑及其网络技术中产生的虚拟空间——“赛博空间”(cyber-space)。在这个心理空间里存在的事物只有表象、意象、概念、观念和思想等精神现象,同时,这些东西也只能存在于这个心理空间之中,而它们永远都不可能存在于自然界和客观世界的物理空间之中。但是,由于心理空间与赛博空间的相似性和相通性,现在人类的心理空间而且只有心理空间才能通过赛博空间即电脑网络虚拟空间得到无限扩展、互相作用与关联。也就是说,今天,我们可以把一个表象或形象(图像)、一种观念或思想、一篇文章或一本书通过我们心理空间的扩





展手段——赛博空间与外部世界紧密相连。

关于心理时间的问题比较复杂，因为它与现代实验心理学发现的三个记忆系统有关，下面我们只能简单谈谈这个问题。根据现代实验心理学的研究成果，心理学家发现在人脑中存在着与电脑十分相似的三个记忆系统，他们是感觉记忆、短时记忆和长时记忆系统。其中感觉记忆又叫感觉存储、感觉登记或瞬时记忆，这个记忆系统最早是由斯珀林(Sperling)首先发现和提出来的。感觉后像是感觉记忆的典型例子，这个记忆系统显然是建立在对外部刺激的感觉表象基础上的。因此，这种记忆的特征是：(1)时间非常短暂(一般不超过1秒)；(2)它有能力处理感受器在解剖学和生理学上所能操纵的同样多的物质刺激信息量；(3)它以相当直接的方式对信息进行编码。尼斯尔(Neisser)把我们所讲的短暂持续的视觉记忆称做映像或表象。其实电影就是根据这种视觉后像融合的时间即所谓闪光融合或似动现象的原理发明的，这是格式塔心理学对电影技术的重大贡献。短时记忆的持续时间大约只有3至4秒钟，容量是一个相对固定的神秘数字，即 $7\pm2$ ，单位是组块，这也就是人脑的暂时存储器的内存容量。人脑三个记忆系统的基本情况如表(10-1)所列，其模型如图(10-5)所示。

表 10-1 三个记忆系统的特征

记忆系统 h特征	经历时间	容量与能力	编码方式	遗忘机制	对应电脑
感觉记忆系统	1 秒钟以内	感受器的感觉范围	刺激物的直接表象	衰减与衰退	显存和显示器
短 时 记 忆 系 统 (工作记忆)	3 秒钟左右,不 超过 1 分钟	$7\pm2$ (5—9 个 组块)	主要是听觉表象	清除或衰退	内存和 CPU 暂时存储器
长时记忆系统	一分钟以上到 许多年	几乎无限大	语义网络、群 集主观组织、 概念	干扰或压抑	硬盘

在现代心理学中，一般认为心理时间是相对于物理时间的主观时间。物理时间是用钟表等计算的客观时间，表现为无始无终的瞬间的连续。心理时间是个体主观意识到、感知到的时间，是对客观事物发展变化的持续性和顺序性的反映。物理上继起的几个事件可在心理上被感知为相对同时发生，这种体验叫做“知觉到的现在”，这个时间阈限一般是3至4秒钟。如果两个声音刺激间隔达到2秒，



则这种整体性就会消失。把时间间隔缩小,就会增加被知觉为一个整体的成分的数目。因此,时间上的接近会促进知觉的融合。“知觉到的现在”受到了知觉范围内项目数和这些项目呈现的整个持续时间两方面的限制。

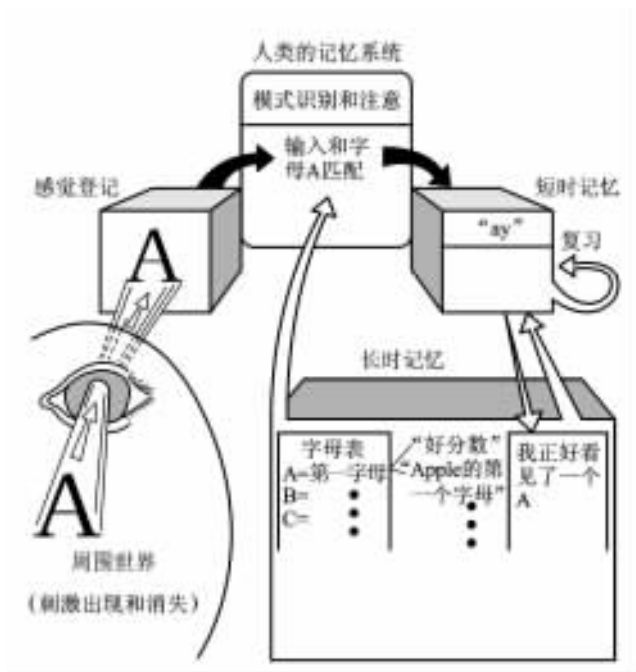


图 10-5 三个记忆系统的模型

(引自赫葆源等:《实验心理学》,北京大学出版社1983年版,第761页)

根据德国心理学家波佩尔的最新研究,时间表现为意识的限度,现在并不是过去和将来这个时间连续体上的一个没有长度单位的分界点,而是只有大约3秒钟时限的意识时间结构,因此,节拍和韵律的时限不能超出这个时间,否则,这个时间结构就会解体,音乐经验就不能适应。我们认为,这个作为“现在”的时限正是现代心理学发现的短时记忆或工作记忆的时限;同时,作为“现在”这个时限的容量正是那个神秘的数字 $7 \pm 2$ (单位是组块);而且,“现在”(包括所有感觉和意识)的心理机制都是以时间为基础的声音表象,而不是以空间为基础的视觉表象。也就是说,人在“现在”这个短时记忆或工作记忆的时限里,大脑加工和存储信息的方式与机制是声音表象。例如,我们看书实际上是在读书(即在心中用内



部语言默读),我们思考问题或写作实际上是在心中用内部语言说话。由此看来,声音和时间对人的意义似乎比形象和空间还要大得多。

波佩尔认为,对人类时间经验的分析,同时也是对意识的功能条件的分析。一种整合机制将事件组合成可被理解的经验,即我们所说的“现在”,其在大约3秒钟的时间限度内构成了意识的内容。超过这个限度的事物,都将使这个整合机制望尘莫及,从而扰乱意识。此外,记忆具有重要的作用,它使我们知道了“将来”和“过去”。我们进一步所看到的一个时间条件是一只生物钟,它引导我们在深睡眠时经过无意识的时相,在做梦时经过意识自由奔驰的时相。在睡眠时缺乏外界刺激的情况下,时间的流逝也许在梦意识中与在清醒意识中在方式上是相当的,但在内容上,梦意识的内容一般看不出与现实有什么联系。<sup>①</sup>

本书认为,心理空间这个概念的本质就是心理时间,这不仅是因为心理空间的性质完全是想象的和虚拟的,也就是说,世界上不可能存在一种完全虚拟的空间,尽管人在想象的时候似乎觉得真有一个心理空间,似乎在这个空间里真的存在着诸如表象、意象、意念和概念的东西,然而,由于这些东西的本质都是属于心理现象和精神现象,而心理和精神的本质正是时间,正如物质存在于(物理)空间里一样,人的心理现象和精神现象只能存在于时间里,因此心理空间的本质必然是心理时间。

下面让我们就此谈谈有关哲学家对这个问题进行的有趣的和有价值的思考与探讨。

关于时间的概念及其与心理的关系问题,古希腊哲学家亚里士多德曾经说过:如果说除了心灵与心灵之意念外就没有任何东西自然地有计数禀赋,那么,如果没有心灵,时间就是不可能的。奥古斯汀也认为:时间无非是一种广延,但我不知道它是何种事物的广延。而它若不是心灵自身的广延,那倒令人惊异了。

柏格森是生命哲学的创始人,他在时间哲学史上占有重要位置,他认为时间是哲学的首要问题,他说,伟大的哲学家一辈子实际上只想一个问题,这个问题就是时间问题。柏格森首先区分了两种时间,一种是真正的时间,一种是空间化的时间。自然科学的时间都是空间化的时间,而真正的时间则被我们的直接经验所把握。他认为“动”是真正的时间概念的主要特征,希腊哲学家赫拉克利特是

<sup>①</sup> [德]波佩尔:《意识的限度——关于时间与意识的新见解》,北京大学出版社2000年版,第40—54页。



“动”的哲学的始祖,他的名言“一切皆变,无物常住”,“人不能两次踏进同一条河流”流传至今,但是,由于西方的理性主义、逻辑主义哲学传统一直占据着统治地位,“动”的哲学长时期被人遗忘。

在牛顿经典物理学中,时间是可逆的,过去可以决定未来,未来也可以决定过去。柏格森认为,这个决定论的世界观是错误的,由于近代自然科学就是建立在这种决定论的基础上,所以,他们反对自由意志,把世界看成是一成不变的、确定性的、沿着固定轨道运行的。伯格森主要是用真正的时间或绵延的概念来反对决定论的。

对绵延的各种阐释构成了柏格森哲学的主要内容,绵延概念来自他对时间的崭新理解。在《创造进化论》中,绵延被描述成生命之流,这是柏格森对绵延阐述是最精彩的部分。生命的冲动是万物变化运动的动力,它没有明确目的,但永远朝着新的创造。生命冲动有两个方向:向上的喷发,产生一切生命形态,代表着生命的勃勃生机,它创造了植物、动物,以人为其最高的发展;向下的坠落,是生命的停滞,产生一切无生命的物质,是生命动力的缺陷。向上的运动存在于真正的时间之中,而向下的运动则把物质遗弃到空间世界中。生命冲动是发散的,它像一颗完全炸成碎片的炮弹,这些碎片本身又是些炮弹,它们又继续爆炸成碎片,这样不断地长时间地进行下去,在这种宇宙伟大的爆炸奋进之中,始终充溢着昂扬的力量,那丧失了动力的碎片掉了下来,成为物质,阻碍着新的生命冲动。由此看来,伯格森竟然在100多年前就提出了类似于霍金的“宇宙大爆炸理论”和现代物理学的“无规则”与“或然性”的科学方法论。

柏格森创造性地把生命冲动与创造进化融为一体,描绘了一幅与当时自然科学不同的宇宙进化图景,在这里,生命冲动以发散的方式呈扇形展开,以无限可能的路径开辟进化的道路。创造进化既是反决定论的,也是反目的论的,它是纯粹自由的,非既定的。他说:“绵延就是在时间中运行不息的生命冲动,生命冲动驱动创造进化,宇宙伟大的进化是一个伟大的创造过程,它像一件伟大的艺术品,不断表现着无法预知的新奇事物。人生必须创造,无创造的人生是低级的、无自主性的,人生的意义就在于创造,‘我们是自己生活的创造者,每一瞬间都是一种创造’。人生的意义就在于自主的选择,‘我们每个人都只有一次生命,因而必须有所选择’。他说,绵延是生命冲动,是真正的时间,是发展中的自我。对绵延的把握,无法通过理智,而必须运用直觉。这就是柏格森直觉主义之名称的由来。



柏格森的直觉主义的生命哲学的创造之处在于,他从实证科学入手,从宇宙论入手构思他对人生的关怀,正是因为这样,柏格森对现代自然科学有着重要的影响。对牛顿和拉普斯机械决定论的攻击是柏格森哲学的一大特色,他以动人的语言启发了新一代的自然科学家。

另一位对时间概念产生冲击的伟大人物是现象学创始人胡塞尔,他认为,时间与空间的一个重要的区别在于,我们的意识活动不可能在空间中定位,但却可以在时间中定位,由于时间性与意识的这种特殊的关系,以研究意识活动并通过意识活动的结构理解世界的结构为宗旨的现象学,一开始就对时间问题情有独钟。一般主张有两种时间,一是主观时间,一是客观时间。胡塞尔也同意有两种时间,然而,他认为真正的时间只有一种,对现象学而言,有意义的只是主观存在的时间,直接的时间感知和体验具有至上的意义,客观的方式最终依赖于这种直接的感知和体验。胡塞尔继承了奥古斯汀的事业,从内在意识的角度发掘时间观念的起源。他将过去、现在和未来三个时间结合在一起,从而保证了时间流逝感的原初性和直接性。对胡塞尔来说,时间是内在意识的现象学之根本问题,而海德格尔却把这个问题与他毕生追问的存在问题紧紧连在一起。<sup>①</sup>

海德格尔在结束他的《存在与时间》一书时,重新引入了黑格尔关于时间与精神的关系的论述。精神落入时间这一直接的否定之否定适合于自我实现着的精神。精神与时间都具有否定之否定的形式结构,精神与时间的这种亲缘关系正如黑格尔在《精神现象学》的最后一章中说:“时间是在此存在的并作为空洞的直观而表现在意识面前的概念自身;所以精神必然地现相在时间中,而且只要它没有把握到它的纯粹概念,就是说,没有把时间消灭,它就会一直现相在时间中。”<sup>②</sup>

霍金在他的《时间简史——从大爆炸到黑洞》一书中提出:“至少有三个不同的时间箭头:第一个是热力学时间箭头,即在这个时间方向上无序度或熵增加;然后是心理学时间箭头,这就是我们感觉时间流逝的方向,在这个方向上我们可以记忆过去而不是未来;最后是宇宙学时间箭头,在这个方向上宇宙在膨胀,而不是在收缩。”<sup>③</sup>不过,本书认为,恐怕只有心理学时间能够展开想象、预测和憧憬

① 参见吴国盛:《时间的观念》,中国社会科学出版社1996年版,第218—250页。

② [德]海德格尔:《存在与时间》,三联书店出版1987年版,第482—492页。

③ 霍金:《时间简史——从大爆炸到黑洞》,湖南科学技术出版社2002年版,第134页。



未来,从而导致心理智熵增加,因此,用智熵来衡量一个人的智力发展状况和水平将会更加科学<sup>①</sup>。同时,智力就像人们在电脑上打字使用的智能拼音软件一样,它具有学习和记忆的能力,并以汉字之间关系的出现概率进行组词形成词语、语言和文章。

由此看来,心理空间既包括上述第二世界中的感觉、记忆、表象和想象,又包括第四世界中的概念、观念和思想及其外化和物化,这些东西只能存在于第二世界和第四世界的心理空间里,却不可能存在于第一世界和第三世界的物理空间里。

正如刘青弋在《动态空间——现代舞蹈的空间理论研究》一文所说<sup>②</sup>。现代动作科学理论分析的价值就在于:它不仅揭示人体在这个球体空间内的运动受到生理学限制的规律,更在于指出其受制于心理学方面与想象力方面的事实。它属于一种严格的心灵与肉体一体化的训练,它唤醒动作中的自由、欢快与思想。因此,被现代舞者用来训练的空间“二十面体”装置,亦被称为“生命的尺度”。现代动作科学的空间观,是充满人文视角的空间观;同时作为视觉艺术的舞蹈强调“时间”的维度,不仅在于说明动态的舞蹈艺术比静态的视觉艺术在空间方面多了一个维度,而是强调时间与空间一样,属于它自身存在的方式,在于强调舞蹈属于一种生命的“当下”存在,舞蹈是生命活动的一段“过程”,而非结果。现代舞蹈围绕着“时间”这一维度展开的革命,使舞蹈艺术真正成为生命“运动着”的、“动态”的、“活着”的艺术。

她说,时间与空间是运动存在的方式,也是舞蹈艺术存在的形式。舞蹈家的运动给某个特定的时空注入生命,生命的形式在这时空中呈现,变幻出种种人生幻像,叠置并绵延着种种心理镜像。运动与空间不可分割,没有无运动的空间,亦没有无空间的运动。我们所面对的动作和全部舞蹈形式都受到时空的限制,但这时空又不受物质世界的限制。它可以被想象到,但不能被触知;它能够被意识到,但又是非现实的;它是真实的,又不是实体的。如何运用时间和空间?如何建构运动的形式?舞蹈家如何才成为空间的灵魂?舞蹈如何在时间与空间中建构起只有自身才拥有的形式?

① 平心:《记忆系统的自组织规律》,《大自然探索》1987年第2期,第94页。

② 刘青弋:《动态空间——现代舞蹈的空间理论研究》,《北京舞蹈学院学报》2003年第3期。





刘青弋指出,认识空间,是舞蹈教育与舞蹈创作的基础。因为空间是舞蹈产生的条件,舞蹈家要发展自身的动作潜能,要提升其驾驭动作在空间运动的能力,就必须熟悉它。“球体空间”是现代人体动作科学探究对人在空间中运动的理论总结。这一理论把人体运动的空间视为一个立方体,而任何一个立方体都具有三个维度。人体实际上是在一个二十面体的几何形式中运动,是在“一个由12个点相交的20个等边三角形组成的完美的多面体”中运动,或以离心力的动作向外放射运动,或以向心力的动作向内回归。<sup>①</sup>

#### 四、关于四个世界划分的理论:兼谈人和舞蹈的特殊地位与作用

##### (一) 关于四个世界划分的理论:一种新的世界观<sup>②</sup>

在本书中,我将把自然界称为第一世界,其中包括山川河流、花草树木和日月星辰等;第一世界即自然界经过长期的发展演化产生的人的心理和意识,这是第二世界,其中主要包括人的感觉、记忆、表象、思维、想象、情感和人格等人的心理、意识和行为;人在改造第一世界即自然界的过程中创造出了无限丰富的物质财富和物质文明,这就是第三世界,其中包括城市乡村、高楼大厦、汽车彩电等;与此同时,人也在改造着自己的主观世界即第二世界,并创造出无限丰富和光辉灿烂的精神财富和精神文明,这就是第四世界,其中主要包括大学、科学院和图书馆等,即教育、科学和文化三个行业及其产品与成果等。

由此可见,第一世界和第三世界都是属于物质形态的世界,第二世界和第四世界都是属于精神形态的世界;同时,第一世界和第二世界都是属于自然的世界,第三世界和第四世界都是属于人造的世界。关于四个世界之间的关系问题,毫无疑问,对于第一世界和第二世界来说,是第一世界即自然界在先,第二世界即人的心理和意识在后;对于第二世界和第四世界来说,是第二世界即心理和意识在先,第四世界即精神财富和精神文明在后;对于第三世界和第四世界来说,是第四世界即精神文明(如设计方案、科学思想和理论观念)在先,第三世界即物质文明(如高楼大厦、汽车彩电)在后;对于第一世界和第四世界来说,显然,是第一世界在先,第四世界在后。

① [美]乔安娜·德·拉班:《拉班(动作理论)的基本原则和教学法》,《舞蹈研究》1992年第3期。

② 平心:《从心理距离说到舞蹈心理学》,《北京舞蹈学院学报》2004年第1期。



现在看来,上述关于四个世界划分的理论,也涉及人和舞蹈艺术的地位与作用。由于舞蹈是身心艺术和艺术之母,因此人和舞蹈在四个世界居于特殊的地位。也就是说,人和舞蹈都位于四个世界的交叉点上,人和舞蹈都是四个世界的综合体。关于四个世界划分的理论及人的特殊地位如图 10-6 所示。

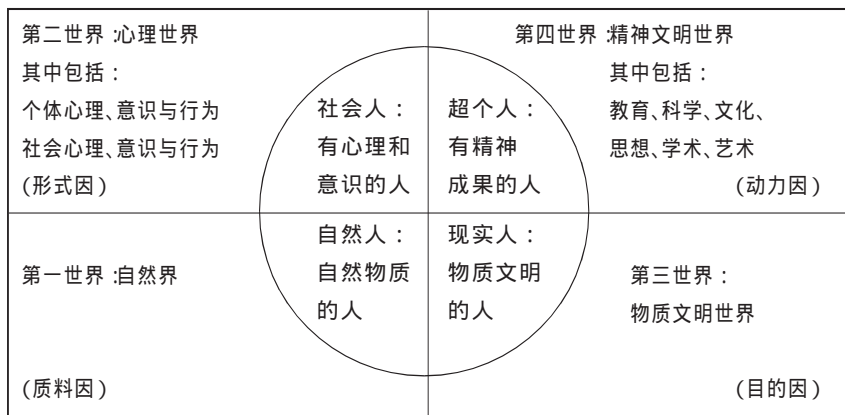


图 10-6 关于四个世界划分的理论及人的特殊地位  
(人和舞蹈都位于四个世界的交叉点上,人和舞蹈都是四个世界的综合体)

关于四个世界理论的有机组成部分:

1. 四个世界划分的理论与舞蹈艺术的关系,即舞蹈在四个世界中的地位问题:舞蹈作为艺术之母的特殊地位与人的地位一样,舞蹈艺术位于四个世界的交叉点上,舞蹈艺术是四个世界的综合体,任何一个舞蹈作品,都是一种纯粹自然和纯粹物质的身体和身体运动(舞蹈艺术作为纯粹物质的身体属于第一世界),又是一种人创造出来的物质文明和身体文化(舞蹈艺术作为物质文明的身体属于第三世界),同时,舞蹈艺术既是人的一种心理、意识和行为现象(第二世界),又是人的一种意识形态和精神文化现象(第四世界)。

2. 四个世界划分的理论与心理学四大理论流派的关系:对应第一世界的心理学是弗洛伊德主义;对应第二世界的心理学是行为主义;对应第三世界的心理学是人本主义;对应第四世界的心理学是超个人心理学。

3. 四个世界的划分在人脑中的反映与定位:第一世界在人脑中的反映与定



位在丘脑和大脑边缘系统(种系进化的古老系统);第二世界在人的大脑皮层上的反映与地位:形象视觉中枢(第17区)、形象听觉中枢(第41区)等;第三世界在人的大脑皮层上的反映与地位:本体感觉中枢(中央后回)和本体运动中枢(中央前回);第四世界在人的大脑皮层上的反映与地位:视觉语言中枢即阅读中枢(第39区)、听觉语言中枢即听话中枢(第40区)、运动性语言中枢即说话中枢(第44区)和书写中枢(第9区)等。

4. 四个世界划分的理论与古希腊亚里士多德四因本体论的关系:第一世界——质料因(身体);第二世界——形式因(心理);第三世界——目的因;第四世界——动力因。

5. 四个世界划分的理论与本书作者关于四种环境划分的理论的关系:第一世界属于自然环境(其中包括天文环境和地理环境);第二世界属于人际环境(或称社会环境);第三世界属于物质文明环境;第四世界属于精神文明环境。关于四种环境划分的理论(即关于环境及其影响人的一种新的分类方法):

{ 人文环境	{	文明环境 {	精神文明环境(第四种环境,属于第四世界)
			物质文明环境(第三种环境,属于第三世界)
		人际环境(第二种环境,又称社会环境,属于第二世界)	
{ 自然环境(第一种环境):包括天文环境和地理环境(属于第一世界)			

关于四个世界划分的理论与现代心理学的四大理论思潮的研究对象及主要观点关系密切,同时也与笔者关于影响人的四种环境的划分理论关系密切,这四种环境是指自然环境(第一世界)、社会环境和人际环境(第二世界)、物质文化环境(第三世界)和精神文化环境(第四世界)。

另外,关于四个世界的划分还在人的大脑中有所反映,并具有一定的对应关系,如第一世界在人脑中的定位是丘脑、边缘系统及种系进化的古老系统;第二世界的感觉、表象、想象和意象对应的大脑皮层区域有:视觉中枢(第17区)、听觉中枢(第41区)和本体感觉中枢(即动觉中枢)等;第三世界在人脑中的定位是躯体运动中枢;第四世界在人脑中的定位是左脑的视觉语言中枢(第39区)、听觉语言中枢第40区、运动性语言中枢即说话中枢(第44区)和书写中枢(第9区)等。

人类精神不灭的现象是通过四个世界进行和完成的,关于第一世界的物质不灭定律是科学上很早的发现,但是身体里也存在一种物质将伴随着人类的性



本能和潜意识永生不灭、代代遗传的现象,应该说是弗洛伊德的发现,弗洛伊德曾经说过,我们每个人的身体里都存在着一种永生不灭的物质,这是一种与生存、生殖和性有关的物质,他把它称为生的本能即性本能,人类的潜意识就是通过这种物质代代遗传的,并且他认为这是支配人类的一种最强大的力量。但是,在关于四个世界划分的理论中,我们发现,除了第一世界的物质力量之外,还有其他三个世界和三种力量对于人类的生活具有更加强大的影响和支配作用,这就是心理世界、精神文明世界和物质文明世界。尤其是对于第四世界来说,由于这是一种更加强大的力量,因此,即使第三世界的物质文明全部摧毁了,只要第四世界的精神文化和精神文明还在,那么,我们就能很快地重新创造出第三世界的物质文明来;相反,如果第四世界的精神文明被彻底摧毁了,那么,我们要重新创造一个如现在一样的第三世界的物质文明,可能还要用几千年的时间。

关于大脑的分区、分工与协作问题,科学家早已知道大脑分左右半球,却又不是截然分开,中间有称为“胼胝体”的约两亿神经纤维组成的束,使两个半球连接起来,得以沟通,并以每秒40亿个神经冲动的速度于两半球之间传递着信息,保证左、右两半球在功能上的统一。因割断大脑联合部而使其成为具有“两个独立脑半球”的病人称之为“裂脑人”。斯佩里正是通过对“裂脑人”的实验研究才发现了人脑半球的单侧化现象的。他的实验是这样进行的:在“裂脑人”面前放置一块能映出文字和图像的屏幕,要求“裂脑人”正视屏幕中心。他的左手从眼前的屏幕下伸出去,由于屏幕的阻挡,他的两眼看不到这只手,而他的右手则放在桌子下,他的正前方备有幻灯放映机,以1/10秒的速度将文字和图像闪现在屏幕上,他左手的动作由电视摄影机拍录下来。斯佩里通过一系列的特殊实验发现了“裂脑人”许多新奇的现象。例如,让“裂脑人”用左眼注视着美元符号,而用右眼注视着问号。当要他用左手画出他看到的東西时,他很快画出美元符号;但当问他看到什么时,他却立即回答说:“一个问号。”更有趣的是,斯佩里将一个年轻女子和一个小男孩的照片以鼻子为中线各取其半,合为头像,并正好使女子照片的一半置于“裂脑人”的左半视野,男孩照片的一半置于“裂脑人”的右半视野。当叫他用手指出他看到什么时,他会指向女子的照片;要他说出看见了什么,他会说看见了男孩的照片。斯佩里又进行了“裂脑人”用触觉再认物体的能力的实验。当“裂脑人”把物体握在右手时,能叫出物体名称并描述物体,而当物体被放在左手时,他却不能用言语描述物体,但能够在非语言的测验中确认它,例如将



它与各种物品组合中的同样物体配对。此外,斯佩里还对“裂脑人”进行了数学计算、空间感觉以及音乐鉴别等方面的实验,都取得了令人信服的新发现。

上述的研究证明人脑两半球存在功能上的高度分化,右脑比较沉默,长于辨认形体;左脑比较积极,长于言语功能。这一研究还证明了右脑事实上在许多方面比左脑优越,如在形象思维能力、对空间的认知能力以及对复杂关系的理解能力等方面都优于左脑,尤其是在音乐理解和情绪表达时更是如此。实际上右半球的体积和重量也都略大于左半球,这也是右脑优势的重要证据。然而,我们认为,产生这种右脑优势现象主要的原因有两个:一是人类自古以来接受的形象信息要多于抽象的语言文字信息(人类的语言文字信息只有几千年的历史,而人脑的发展大约已有100万至400万年的历史,同时,有日本学者认为,人脑记忆的形象信息要比语言文字信息多1000倍,尽管当时人们还没有发现人的大脑半球单侧化现象);二是因为人类至今尚不完全明白的右脑额叶的心理功能正是人类独有的用形象来憧憬未来的想象活动。但是,这个单侧优势化的现象并没有得到检验和测验,也没有人发现和提出如何检验和测验的问题,更没有人发现和提出这个单侧优势化现象还可能随着人的年龄和接触的文化环境而变化的现象。

自斯佩里博士开了研究大脑两半球功能的先河后,有关这一方面的研究发现层出不穷,人们越来越认识到左脑的功能是计算,是思想的大脑;而右脑的功能是模拟,是艺术的大脑。左脑有固定的职责分工,是思维和意识的大脑;右脑从总体上发挥作用,没有固定的职责分工,是想象和精神的大脑。左脑额叶着眼于现在和现实,思考和把握确定性的信息;右脑着眼于未来,想象、憧憬、计划、预测将来不确定的事物,并注重形象和未来。左脑为数字型,担任着语言、计算、逻辑等思维方面的任务;而右脑则是负责欣赏音乐、绘画,从整体上接受事实,承担直觉、预测的责任,同时也掌管着人的感情方面的事情。

因此,有学者认为,人脑产生后至今已经经历了四次革命。第一次为“左脑革命”,即在人类社会处于原始的石器时代时,曾以语言文字的发明来充实原来那种仅以“直接的、天然的方式对环境作超前反应”的非言语的、直觉式的思维过程,在人类的早期历史中,人们仅仅凭借着非言语的、直觉式的思维方式战胜自然,但这种方式仅仅使人类能够保存个体、繁衍种族,却没能长达几十万年的时间里,给社会历史进程带来革命性的进展。只有当人类开始以图画文字来唤起视觉表象,而不是直接依靠视觉表象进行直觉式思维来应对自然时,人类的



历史才不断沿着日益抽象化、逻辑化的思维轨迹飞速进步。正是由于“左脑革命”，即实现了人以逻辑的思维力量协同参与右脑活动那种直觉或反应过程后，才真正造就了人类社会几千年的文明史。第二次革命发生在20世纪50年代，即对人类能力开发又一次产生惊人影响的“计算机(电脑)革命”，这次革命是在计算机科学、心理学、人工智能、神经生理学等众多学科和学者的共同努力和参与下完成的，并对社会的进步起到了重大的推动作用，也向人类的智能提出了严峻的挑战与机遇。但这次革命只是“左脑革命”的进一步延伸，仅仅扩展了人类言语的、抽象的逻辑思维能力，而对人类右脑的开发涉及较少。到了20世纪八九十年代，西方发达国家和中国都曾掀起了一股“右脑革命”、“右脑开发”的热潮，这便是第三次革命，学者们认为右脑长期处于未开发和忽略的状态。左脑是大多数人每时每刻都在运用着的，而右脑则往往被忽略。一段时间内，人们通常所说的脑潜能开发主要是指右脑革命，但至今没有从科学的角度讲清道理。最近几年，随着脑科学研究取得重大突破，“全脑革命”、“全脑开发”、“全脑教育”已经兴起，这是第四次革命。全脑革命、全脑开发、全脑教育是一项前沿性的系统工程，涉及许多学科，其中教育科学、心理科学、人体科学和脑科学等领域的研究成果都直接关系到这项工程的进展。有学者提出了“全面开发人脑”的三层含义：第一是指以人脑为核心的整个身心功能的全面开发，因为脑与整个身心密不可分；生理功能与心理功能应一起开发；生理功能与心理功能的开发在同一活动中完成。第二是指脑各个部分的全面开发(全脑开发)，因为人脑的脑干和间脑等有着大脑不可替代的功能；大脑左半球和右半球不能单独开发某一侧，应该对左右两半球整体功能进行协调开发。第三是指人脑三个层次水平的全面开发，三个层次是指：现有水平(显能)、潜能水平(潜能)和自我调控水平(“反思”功能)。<sup>①</sup>

最近几年，研究者借助新技术，例如计算机断层成像(CT)和质子射线断层成像(PET)等技术，已经证明人的大脑确实存在着分区和分工的问题，并存在明显的半球优势现象。作为确定功能定位的方法步骤，“双重功能分离法”被证明是行之有效的。心理学家汉思卢卡斯·托伊贝尔(Hanslukas Teuber)尤为注重这种方法。其研究证实，甲区受到损伤，导致甲功能的丧失，而不影响乙区的乙功能；乙区受到损伤导致乙功能的缺失，但会不波及甲区的甲功能。这里所谈的“功能”

<sup>①</sup> 全国12所重点师范大学联合编写：《心理学基础》，教育科学出版社2002年版，第44—46页。





包括与有关结构相关的生理功能以及由此所决定的心理功能。

## （二）舞蹈艺术在四个世界中的地位与刘青弋的身体思想

如上所述,舞蹈位于四个世界的交叉点上,舞蹈是四个世界的综合体。舞蹈作为身心关系和身心运动的动作艺术,首先,舞蹈的身体必将表现为它是一种物质的身体,由于这是一种纯粹自然的物质,所以它应属于第一世界的内涵与范畴,也是舞蹈的唯物主义基础和四个世界的唯物主义基础;其次,这个“物质的身体”必须能够产生光环效应或晕轮效应,亦即舞蹈感觉或演员意识,这就是作为“感觉的身体”、“心理的身体”或有“意识的身体”,这是属于第二世界的内容与范畴;第三,舞蹈是一种既建立在物质身体基础上,又有感觉、心理和意识的物质文明或物质文化现象,因此,它又是一种“表现的身体”即物质文明的身体;最后,舞蹈又是一种意识形态、精神文明和精神文化现象,因此,舞蹈也是一种“精神的身体”,而且只有这种作为“精神的身体”才能成为“有意味的形式”,并借助于现代媒体和科技手段达到超越自我和超越时空之目的,即成为“媒体舞蹈”进入虚拟的和无限的“赛博空间”。

刘青弋教授的《重新发现身体——论现代舞蹈的身体思想》一文<sup>①</sup>,在此可作为本书“关于四个世界划分的理论”(其中包括舞蹈艺术的特殊地位问题)及其有关“心理空间”和“心理时间”理论之佐证,并具有殊途同归之妙、异曲同工之美。由此看来,刘青弋教授在该文中提出的“四种身体”的概念与外延正与本书提出的关于四个世界划分的理论及其舞蹈在四个世界中的地位与作用存在如下对应关系。

### 1. 物质的身体:作为纯粹自然的身体属于第一世界的范畴

刘青弋教授认为,无论现代人类如何不愿与动物为伍,但人不得不面对达尔文在他著名的进化论中以事实提出的结论:人在结构上和其他哺乳动物属于同样模式。人的骨骼系统中所有的骨头可以和猴子、蝙蝠或海豹身上相应的骨头相比,肌肉、神经、血管和内脏的情况也一样。根据赫胥黎和其他解剖学者的证明,人最重要的器官——脑在结构上亦与其他动物遵循着同一法则。人,尽管有他的一切高贵的品质,有他高度的同情心,有他的慈爱,有上帝一般的智慧——能探索奥秘,窥测到太阳系的运行和组织,以及种种崇高的本领,然而,在他的躯干上

<sup>①</sup> 刘青弋:《重新发现身体——论现代舞蹈的身体思想》,《北京舞蹈学院学报》2003年第1—2期。



面仍然保留着出身寒微的永不磨灭的物质特性或烙印。人与低等动物间依然有着某些共同的本能,这是由于人在身体结构方面保持着某种低级类型的遗传基因。其实,本章开头首先讲到的弗洛伊德的心理分析所注重的人的性本能和潜意识正是对应着这个世界及其作为纯粹物质的身体。

### 2. 精神的身体 这是属于第四世界的身体

刘青弋说,为了强调人的尊严,强调人与动物的区别与差异,人们往往将“心”或“灵魂”视为人的精神或本质,视为人的个性与人性所在。恰恰在这种强调之中,人的精神与灵魂从人的肉体中飞升出去。在身心二元论的影响下,舞蹈表现实灵与肉的分离。在西方,柏拉图是第一个视精神、灵魂为非物质的重要人物。柏拉图是二元论者,他认为,灵魂是身体活动的主宰,物质的实体与非物质的实体都存在。亚里士多德继而提出灵魂是人的本原,是身体存在的形式和“形而上”的精神。这就是作为精神的身体。

### 3. 感觉的身体 这是属于第二世界的身体

由于我们对自我的身体及其行为熟悉得几乎成为下意识的反应,很少考虑其结构与功能背后的意义,许多时候对自我的身体甚至处于无知状态。当代舞蹈艺术表现缺少鲜活的生命感觉,多与这种陌生感有关。陌生与无知,意味着丧失目的。

亚里士多德曾提出“目的论”,将人的构造与功能归功于至高无上的神。人是按照神的目的而创造出来的,“整个生物世界都在向我们表达着自然的奥妙,每一生物也向我们表达着自然的奥妙,在自然的最高级的创作中,绝没有丝毫胡乱之处,一切都引向一个目的,自然的创生和组合的目的就是形式的美”。这里,生命的目的是否如亚里士多德所说属于“形式的美”呢?

上述这种作为感觉的身体或心理的身体正是属于第二世界的身体,这是与自然物质世界密不可分的世界,它是第一世界存在的形式。

### 4. 表现的身体 这是属于第三世界的身体

刘青弋认为,人的存在是肉体的存在,亦是精神的存在,因此,舞蹈的身体是心灵的直接“体现”。

人类学家托马斯·克索达斯曾宣称,身体不是一个呈现为文化形式的客体,而是文化的主体。身体既关系到知觉又关系到实践,身体本身应是一个整体的概念,这将使我们超越主体与客体二元对立的思想。



我们认为,这个表现的身体正是动作的身体和有意味的形式,亦即作为物质文化和物质文明的第三世界的身体,这是物质与精神高度统一的身体。这些身体的表现和表情正是舞蹈身体语言学的基础,正如刘青弋所说,舞蹈是一门表现的艺术,但首先它是一门感觉的艺术,然后,它又是一门作为意识形态和精神现象的艺术。在现代对身体的研究领域中,梅洛·庞蒂的理论与研究最有力地提升了身体的地位。他创立的存在现象学以身体为基础,揭示了身体之于世界构成的意义。身体作为我们所拥有的世界的总的媒介,它不仅在我们周遭预设了一个生物学的世界,以进行保存生命所必需的行动;同时为自己制造出一种工具,在自己的周围设计出一个文化的世界。

#### 5. 跳出舞蹈与身体:前途无量的媒体舞蹈与无限广阔的艺术世界

对于舞蹈艺术和舞蹈本体来说,毫无疑问,舞蹈中的物质的身体、感觉的身体、表现的身体和精神的身体肯定是浑然一体的,而且永远都是不可能分离的。同时,只有当一个人能够跳出舞蹈本体或身体这个小圆圈(正如图 10-6 中四个世界划分示意图中的圆圈)的时候,他才会发现外面的世界很博大,跳出身体,我们就会发现,在这个世界上,身体是渺小的,在舞蹈和身体之外,还有宇宙、社会、文化、心理和精神现象,对于超出身体之外的精神文化和精神文明,也许正是黑格尔所谓的“绝对精神”和波普尔称之为的“客观知识”(即波普尔称之为第三世界、本书称为第四世界的东西),电视舞蹈或媒体舞蹈正是这种艺术形式和文化现象,这是舞蹈艺术实现超越自我和超越时空的重要途径与方式,并具有无限广阔的发展前景和空间。

#### (三) 舞蹈艺术中的精神:想象的世界和创造的世界(第四世界)

舞蹈是一种身体运动,也是一种心理活动、意识形态和精神现象。舞蹈作为艺术形式和艺术之母,其本质正与人的本质和本性息息相通,正如我们不能把人的本质理解成一种物质、一种由分子原子构成的碳水化合物、一种简单的物理运动和物理现象一样,我们也不能把舞蹈艺术的本质简单地理解为一种简单的身体运动、物质运动和物理现象(身体只是舞蹈的工具和载体)。人的本质是精神,人最重要的是精神,艺术的本质也是精神,美的精神才是艺术活的灵魂。因此,我们研究舞蹈和舞蹈心理学,不能不首先涉及到精神现象学和美学。

这里,我们不妨把舞蹈艺术看作是一门关于身心关系和动作美的“精神现象学”,黑格尔在他的《精神现象学》一书中不仅研究了精神的不同形态,而且也探



讨了艺术的不同形态,由于精神的不同形态就是不同的意识形态,所以《精神现象学》就是研究不同意识形态的科学。又由于艺术和美都是属于特殊的意识形态和精神现象,因此,后人一直感到遗憾的是黑格尔并没有从他的《精神现象学》中发挥出他的美学思想,尽管他在后来的《美学》中发现了美学和精神现象学的内在统一,并促使《美学》从“感性学”向“理性学”进行了一次质的飞跃。也就是说,美学最早是被鲍姆嘉登定义为“研究感觉和情感的科学”(即感性学),而黑格尔不仅指出了这个概念的不恰当和不准确,而且还将美学定义为研究艺术美的科学或美的艺术的哲学。

由于理想和想象是一种最典型的精神现象,因此理想和想象都是最超越的和最能超越自我与现实的一种最高级的心理现象。艺术的本质是想象和创造,是现实中的非现实,是超越现实的非现实。当代伟大的思想家、存在主义创始人萨特在他的后期著作《想象心理学》一书的最后一章“结论——艺术作品”时说:“在这里全面地考察艺术作品问题,并不是我们的目的。因为这一问题是关于意象的东西的问题,那么,对此的考察本身也就需要一部专著。但是,现在,我们却可以从冗长的考察中得出一些结论来……即艺术作品是一种非现实”(指艺术作品都是想象出来的东西)。同时,关于美的概念与内涵,萨特也认为“现实的东西绝不是美的,美是一种只适于意象(或想象)的东西的价值”。

艺术是一种真正的超越和最典型的精神,艺术心理学和舞蹈心理学也是一种最典型的超越心理学,或者说,艺术心理学是通向超越心理学的唯一捷径,同时,超越心理学也恐怕只有在艺术心理学中才能首先破壳而出,发扬光大。因为这里不仅是心理学统治力量最薄弱的地方,而且也是与超越心理学最临近的地方。

### 思考题

1. 弗洛伊德的心理分析理论的主要观点和理论要点是什么?它与舞蹈艺术有什么联系?
2. 行为主义心理学的主要观点和方法是什么?它与舞蹈艺术有什么联系?
3. 人本主义心理学的主要观点和基本理论是什么?它与舞蹈艺术有什么联系?
4. 超个人心理学与超越心理学的关系如何?其主要观点是什么?它与舞蹈艺术有什么联系?
5. 什么是心理空间和心理时间?它与心理距离和舞蹈艺术的关系如何?
6. 如何理解本书关于四个世界划分的理论,这与本书开头讲的本体论有什么关系?



7. 舞蹈艺术在四个世界中的地位如何？
8. 如何理解刘青弋教授关于舞蹈的身体思想？

#### 参考文献

1. 刘青弋：《重新发现身体——论现代舞蹈的身体思想》，《北京舞蹈学院学报》2003年第1—2期。
2. [法]萨特：《想象心理学》，光明日报出版社1980年版。
3. [德]海德格尔：《存在与时间》，三联书店出版社1987年版。
4. [德]黑格尔：《精神现象学》（上、下卷），商务印书馆1996年版。
5. [美]马斯洛：《存在心理学探索》，云南人民出版社1985年版。

## 后 记(代跋)

从 1983 年我考入北京师范大学心理学系(即现在的心理学院)算起,至今已 20 多年了,其间发表过多篇学术论文,也写过两部专著,其中包括十年前就交给山东教育出版社的两部著作——《黑箱与混沌:心理控制论》和《建构人生:心理工程学》(这是两部专门研究人生成功、民族富强和国家兴旺因果关系的心理学专著,并涉及艺术心理学和现代心理学的四大理论流派特别是当代正在世界上兴起的第四种心理学即超个人心理学及其关于艺术与超越的问题,实际上是我长期探讨并尚在写作的《超越心理学》的姊妹篇,约 60 万字),出版社方面只是让我修改一个问题,然而我却一改就是十年。因为自己认为需要修改的问题太多,如果没有时间或协约的限制,我想许多作品都会像达芬奇的画一样成为永远完不成的作品。

的确,写作是一件十分艰苦的工作,也是一项非常巨大的工程,犹如一个人要盖一座高楼大厦(一个字犹如一块砖,一章节犹如一层楼),一切都要依靠你一个人来进行筹备、设计、施工和装修,如果没有一种“锲而不舍”或“十年磨一剑”的精神,那只能前功尽弃或功亏一篑。

在此我想谈谈关于写作和工作的区别与感受,我认为写作就是写作,它不同于工作,工作是在上班时做的事,但是,写作却只能在下班后或晚上来做,老实说,本书的写作不仅是我 20 年的积累和积淀(因此,本书不是职务作品,而是工作之外的创作和学术专著),而且为如期完成出版合同也不知熬了多少个周日和夜晚,用我的同事或家人的话说,你是 365 天每天晚上都在加班和写作,这话的确不算太夸张,写作者真的是个“苦行僧”!

那么,人为何要写作呢?这个问题很难回答,然而这个题目正好是当代伟大思想家萨特一篇论文的题目,下面就请他来回答一下这个问题吧。

萨特说,有人认为艺术是一种逃避,也有人认为艺术是一种征服手段,双方各有自己的道理。可是人们可以逃去做隐士,可以遁入死亡,也可以用武器来征服。那为什么又非要写作不可呢?为什么人们一定得用写作来进行逃避或征服





呢 因为在不同作者的形形色色的目标后面 ,存在着一种我们大家共有的更深入更直接的选择。

我们的每一个观念 ,都伴随着这样一种意识 :人类现实是一个“展示者” ,那就是 ,只有通过人类现实才有所谓存在 ,换句话说 ,人是一个手段 ,通过人事物才显示出来。由于我们在世界上的存在 ,才使得各种关系变得复杂起来。艺术创作的主要动机之一 ,当然是某种认知上的需要 ,那就是认识到在人与世界的关系中 ,我们是本质。

因此 ,说一个人写作只是为自己 ,那是不符合实际的。在你把你的感情投到纸面上时 ,你只不过在设法使这种感情作无力的延伸而已。创作行为在作品创作中只是一个不完整的抽象的瞬间。写作活动包含着阅读活动 ,后者与前者存在着辩证的关系 ,正是由于作者和读者的共同努力 ,才使那个虚虚实实的客体得以显现出来 ,因为它是头脑的产物 ,没有一种艺术可以不为别人或没有别人参与创作的。

事实上 ,阅读似乎是观念和创造的综合。它同时包含着主体和客体的本质。如果一个读者心不在焉、疲倦不堪、生性愚钝或粗心大意 ,那么他对作品就会视而不见 ;如果他处于最佳状态 ,他就会超越文字产生对意义和意境的理解与想象。从一开始 ,意义和意境就不包含在词语之中 ,因为让每一个词的词义变得可以理解 ,正是在于读者 ,而文学客体尽管是通过语言而被人认识的 ,但却决不是用语言表现的。阅读活动也可以叫做再创造 ,或者叫做再发现 ,这种再创造将会跟第一次创造一样新鲜 ,一样有独创性。

读者必须不断越过作品的文字自己创造出这一切来。而作者及其作品只是一种引导 ,而且仅是一种引导而已。作者树立的界标被空间所分隔 ,读者必须把它们连起来 ,他必须超过这些界标。也就是说 ,阅读就是有指导的创造。

既然创作只有在阅读中才能臻于完善 ,既然艺术家必须委托别人来完成自己所开始的工作 ,既然只有通过读者的意识艺术家才能认为自己在与作品的关系中是本质的 ,因此 ,一切文学作品都是一种吁求。

由于创作是一个有目的的、独立的和自由的 ,因而它的实现也有赖于读者的自由。因此 ,作家在创作自己的作品时 ,也是向读者的自由提出吁求 ,要求进行合作。

要得到自由只有一个办法 :首先承认它 ,然后信任它 ,最后要求它行动——



一个以自己名义采取的行动,也就是凭着你带给它的那个信任采取的行动。因此,书不像其他工具一样,它不是达到任何目的的一种手段,它所献身的目的就是读者的自由。

阅读是一个自由自在的梦,我知道我随时都会醒,但我不要醒(弗洛伊德曾把艺术称为“白日梦”——本书作者注)。因此,一切出自这种想象中信念的感情,就像对我的自由所作的种种特殊的调整。读者的感情从来不受客体的支配,由于没有任何外界现实能够制约这些感情,因而它们在自由之中具有永不枯竭的源泉。也就是说,他们都是慷慨大度的——因为这种起源于自由而又结束于自由之中的感情是慷慨大度的。也就是说,阅读就是行使慷慨,作者进行写作,是为了要跟读者的自由打交道,因为有了读者,其作品才能得以生存并有了意义和价值。

下面,我想用自己的话并从本书有关的理论与观点出发来概括一下“为何写作”的问题。我认为,写作或创作的主要目的和动机是为了超越自我或实现超越自我的精神价值,这不仅是一种自我实现的需要(第五层次的需要),而且也是一种求知与理解的需要(第六层次的需要),甚至还主要包括一种审美的需要等(第七层次的需要)。因为似乎只有写作才能在最传统和最纯粹的意义上使个人的思想和观念达到或实现超越自我(超越个人或超个人)、超越时空(超越个人的生活空间),才能使个人的思想或观念成为真正的精神,正如黑格尔所说的“绝对精神”或波普尔所说的“客观知识”(波普尔称为第三世界、本书称为第四世界的东西)。否则,舞蹈文化就只能永远存在于舞蹈家的骨子里和身体里了。因此,舞蹈写作或创作的目的至少还有能够使我们跳出舞蹈本体去重新发现生命的价值与意义。由此看来,本书关于“四个世界划分的理论”不仅是对“波普尔三个世界的理论”的丰富和补充,而且还是从人体、身体、本体和舞蹈艺术的角度对“波普尔三个世界的理论”的发展和超越。

作品并不提供一种结论,它只是提供了一种引导和启发,每个人都可能由此进行新的创造。

最后,我想说明一点,这也是学术界流行的一句话:只有站在巨人的肩上,才能比巨人更高一点!因此,我将永远感谢那些为本书提供思想的作者及其著作,其中主要包括下列舞蹈人物及其舞蹈思想:吕艺生教授的《舞蹈学导论》及其舞蹈本体论思想、于平教授的《舞蹈形态学》的舞蹈思想、刘青弋教授的《动态空间》和《重新发现身体》的舞蹈思想、袁禾教授的《中国舞蹈意象论》的舞蹈思想、胡尔



岩副研究员的《舞蹈创作心理学》及其思想、赵国纬副教授的《舞蹈教学心理学》及其思想等。另外，本书还参考引证了金开诚教授主编的《文艺心理学详解词典》、鲁枢元和童庆炳教授等主编的《文艺心理学大辞典》、朱光潜先生的《文艺心理学》、郭永玉博士的《精神的寻觅：超个人心理学及其治疗理论研究》等。还需说明的一点是，本书使用的舞蹈图片都是由北京舞蹈学院及有关各系提供的，其中也有“舞影网站”提供的，在此表示诚挚的感谢！

本书试图将上述有关舞蹈思想与心理学思想熔为一炉，并期望做到海纳百川、厚德载物。但是，由于时间仓促，且考虑作为教材的系统性和完整性，其中很多内容只能囫圇吞枣地加以引证，如有不妥之处，敬请前辈或作者海涵。

平 心

2004年6月5日

## 北京舞蹈学院“十五”规划教材编务组

组 长：周 元

成 员：徐正萍 李红梅 许 锐 刘 冰

宋淑梅 程 宇 朱 莹