

# 形体舞蹈选修课与大学生气质的培养

汤娟, 向炯

(西昌学院 艺术系, 四川 西昌 615022)

**【摘要】**在新世纪的大学校园里, 培养大学生的气质非常重要。形体舞蹈选修课可以通过改善大学生的形体和仪表, 丰富大学生的情感, 提高大学生的审美能力和审美情趣等方面来提升大学生在美学意义上的气质。

**【关键词】**形体舞蹈; 大学生; 气质

**【中图分类号】**G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0099-02

## 一 关于对大学生气质的认识

在一个关于大学艺术教育的问卷调查中, 某著名大学的一名学生写道: 我学的工科, 在上大学舞蹈选修课以前, 我只是一个两耳不闻窗外事, 一心只读圣贤书的书呆子, 完全不懂艺术, 只会考试, 综合素质很差, 内向木讷, 不善于表达自己, 给人一种拘谨的感觉, 很没有气质。然而上了大学舞蹈艺术教育课后, 艺术慢慢改变了我, 让我学会了正确的表现自我, 在与陌生人打交道时我更自信了, 一句话, 我认为我自己变得更有气质了。此外, 该校开设了形体舞蹈的选修课, 30% 的学生认为, 通过学习形体舞蹈, 改变了过去含胸、驼背的不良体态, 身体更加舒展挺拔。另有 15% 的学生认为通过学习, 自己的仪态变得优雅大方, 在异性和大众面前更加从容自信, 更富有气质了。

从这两个案例可以看出, 越来越多的大学生都认为舞蹈艺术教育改善了自己的气质, 那什么是气质呢? 很多人不知道, 气质其实有两个定义, 即心理学定义与美学定义。

(一) 心理学认为, 气质是与人的脾气有关的人格特征

古希腊医生希波克拉底提出了气质的四个分类及其特征: 一是多血质: 活泼、好动, 反映灵敏。二是胆汁质: 精力旺盛、脾气急躁、容易冲动。三是粘液质: 安静稳重、沉默寡言, 显得庄重。四是抑郁质: 孤僻、迟缓, 内向。这四种气质本身并无好坏之分, 每种气质都有积极和消极的一面。

(二) 美学上讲的气质, 是指人的风格、风度

就是我们常常说的一个人气质好不好, 美不美。

气质来源于先天, 但是在后天的社会活动中会产生变化。先天的气质经过后天的感悟和体验, 会形成一个人的气质美, 也就是一个人在一颦一笑、一言一行中所表现的风格、风度的美。美学上所讲的气质, 似乎是人们熟知而又不易捉摸的概念, 大有“只可意会不能言传”的意味。在人际交往中, 人们常常用气质来评价对方, 如“艳而不俗”、“仪态端庄”、“风韵犹存”等等, 实际上这都是由于气质美所带来的风采, 一个人持久的、高贵的美莫过于气质美。因为美丽的容颜、时尚的服饰、精心的妆扮, 虽然也能给人以炫目的美感, 但这种外在美毕竟短暂浅显, 如天上的云、地上的花, 悠忽即逝, 总有凋零之时。而气质风采, 则逐日增辉, 即使容颜褪尽, 它仍会风韵犹存, 这才是一个人的真正魅力。本文所要说的也是美学中的气质。

## 二 形体舞蹈选修课在大学生气质培养中的意义

由于长期的应试教育忽视全面发展, 当前不少大学生或不修边幅, 邋里邋遢; 或含胸驼背, 形象不佳, 与大学生的社会地位和时代要求不相符, 所以改善大学生气质状况, 既是社会和用人单位对大学生的要求, 也是大学生自己的要求。那么, 大学中的形体舞蹈教育真的能够有效的改善大学生的气质吗? 答案是肯定的。举个例子, 和舞蹈专业的学生或是长期从事舞蹈工作的人打过交道后, 你应该会深刻感觉到他们身上所散发出来的浓厚艺术气质, 如他们

收稿日期: 2007-05-22

作者简介: 汤娟(1981-), 女, 讲师, 主要从事音乐舞蹈的教学和科研工作。

具备丰富的情感,他们热爱生活、热爱生命、热爱大自然、热爱一切美好的事物,而且他们对美的感受特别强,能从很多人视而不见的事物中捕捉和发现美;他们能用一种完全超脱了现实功利的审美眼光来看待事物,即对事物内在的精神、力量进行审美;能够激发自己和其他人内心的愉悦和情感的颤动。可见,形体舞蹈教育对于培养人的气质发挥着不可磨灭的作用。形体舞蹈课程能够通过改善大学生的形体和仪表,丰富大学生的情感,提高大学生的审美能力和审美情趣等方面来提升其气质。

(一)形体舞蹈选修课能够通过改善大学生的形体和仪表来提升其气质

气质之美来自于深刻的内涵,又来自于合乎规范的、得体的仪态。外在仪表的美对气质的影响也相当重要,仪表欠佳会大大折损人的风度。培养自己无论在走路、站立、坐姿都要端正洒脱、绰约多姿,给人以美的魅力。既不要缩手缩脚、拘泥古板,也不要不拘小节、随随便便。要做到这些需要长期和多方面的修炼,而形体舞蹈教育正可以从多方面来修炼学生的仪表和举止,提升他们的气质。

比如,常言道“眼睛是心灵的窗户”,通过新疆舞对眼睛的训练,可以让学生从眼光和神情中透露出一种由内到外的独特气质。通过芭蕾舞基础训练中的地面练习,把杆练习和离杆部分的练习,可以使身体各部位的柔韧性、灵活性、协调性增强,并且看起来气质高贵典雅,使女生显得体态婀娜,柔媚端庄。通过中国古典舞的身韵练习,可以改变大学生以前的一些不良体态,如驮背、探头、歪脖、耸肩、扣胸、挺腹、塌腰、撅臀等等,使他们的形体比例线条匀称和谐,更有青春活力和动人魅力。通过优雅大方的华尔兹舞蹈练习,尤其能够培养男生的绅士风度和挺拔的身姿,使男生体态挺拔,风度高雅。所以在形体舞蹈选修课程当中,我们还可以因男女而异,选择不同的训练方法,培养男生坚毅刚强,睿智机敏,蕴藉深沉,热情豪放的气质;培养女生温柔娴静,高雅端庄,恬静温婉,妩媚优雅的气质。

(二)形体舞蹈选修课能够通过丰富大学生的情感提升大学生的气质

参考文献:

- [1]杨仲华,温立伟.舞蹈艺术教育[M].北京:人民出版社,2003.
- [2]王宏建.艺术概论[M].北京:文化艺术出版社,2002.

一个感情贫乏的人不可能是一个气质出众的人,而感情丰富的人可以给人留下难以磨灭的印象,能引起人的内心深处的激动,打下深刻的烙印,它操纵、驾驭着外在美,是气质之美的源泉之一。正因为有了丰富感情的存在,人才能真正成为完美的人,才能让人的气质产生由衷的美感。丰富的感情比身体可能具有的美还要美得多。而感情是舞蹈艺术的最重要因素,没有情就没有舞蹈艺术。人的感情,一方面是天生的,人有七情,这是天性;另一方面是后天培养的,可以通过舞蹈教育,培养学生对生活的感受能力,丰富他们的感情,使他们能从平凡的、很多人视而不见的事物中发现美,学生的感情世界可以得到培养训练。经过这样的训练,学生的感受力一定会比别人更细腻、更敏锐,使之具有了一份多情善感。不仅如此,大学生的一些崇高、美好的感情,一些社会性质的感情,更是可以靠舞蹈教育来培养的。比如热爱生活、热爱生命、热爱大自然、热爱祖国、热爱一切美好的事物等等。通过舞蹈艺术教育,可以使大学生的感情由较平淡到热烈丰富;可以使大学生在美好、健康、丰富的感情上,更懂得爱,懂得恨,富有同情心;可以使大学生情操得到陶冶,从而完善更美好的气质。

(三)形体舞蹈选修课能够通过提高大学生的审美能力和审美情趣来提升其气质

审美是对美的感受、鉴赏和创造。审美素质简单地说是感受美、鉴赏美、创造美的一种能力。形体舞蹈教育就是运用艺术美、自然美、社会生活美来培养和提高学生感受美、鉴别美、欣赏美、想象美、创造美的能力,帮助学生树立崇高的审美理想、正确的审美观念、健康的审美情趣,完善的艺术修养,活跃审美人生的教育活动。毫无疑问,一个人气质的好坏是和审美能力的高低息息相关的,而形体舞蹈教育的重要功能之一就是提高学生的审美能力,从而提升其气质。

总的来说,气质的美,属于一种内在美、精神美,是以一个人的文化、知识、思想修养、道德品质为基础的,通过对待生活的态度、情感、行为等直观地表现出来。在现实生活中,气质好的人,能给人以美的享受。相信通过大学校园中的形体舞蹈选修课,能够培养出举手投足间流露优雅气质的新世纪大学生。

(下转 103 页)

## 参考文献:

- [1]孙维权. 钢琴即兴伴奏基础[M]. 广东 :广东教育出版社, 1998.  
[2]辛笛. 钢琴即兴伴奏速成[M]. 上海 :上海音乐出版社, 2002.

## The Importance and Practical Significance of Normal Piano Accompaniment Lesson

PENG Dong - yang

*(Department of Art, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)*

**Abstract:** Various courses are set for the music education in normal colleges and universities. In the aspect of comprehensive application on theory and practice, the accompaniment course is an important one for the general music school students of colleges and universities, for this specialty is to cultivate qualified music teachers for elementary and secondary schools. Moreover, the skills that are commonly used by the music teachers from elementary and secondary schools are surely the accompaniment skill during the course. Therefore, skilled improvisational accompaniment is the critical technique for the music school students of colleges and universities to master. Consequently, how to play excellent improvisational accompaniment and master the spirit of improvisational accompaniment are the very topic for us to discuss in this article.

**Key words:** Piano ; Accompaniment ; Music ; Theory ; Importance

(责任编辑 :张荣萍)

---

(上接 100 页)

## Physique Dancing Class and Nurturing of College Student's Temperament

TANG Juan ,XIANG Jiong

*(Department of Art, Xichang College, Xichang Sichuan 615022)*

**Abstract:** In the university of the new century, it is of great importance to morture students' temperament. Optional course of the physique dance can improve university college students' slape of body and their bearing enrich their spiritual life, strenthen their ability to identify beauty, and, on the whole, improve their temperament in a sense of esthetics.

**Key words:** The physique dances ;The university student ; Temperament

(责任编辑 :张荣萍)