

情绪的具身化表达与重构：基于表达性艺术治疗的运动-心理整合理论框架

贺霞

武汉文理学院教育学院，湖北 武汉 430062

[摘要]情绪健康是全民健康的重要组成部分，而传统心理干预模式存在着认知与身体体验割裂的根本性问题，故而表达性艺术治疗和运动科学各自从身心两个维度为情绪调节提供了很有价值的路径，但二者尚未充分整合、理论尚未彼此联结。因此，本研究的直接目标是构建一个“运动-心理”整合性理论框架，用以厘清情绪通过身体运动予以具身化表达、重构的内在机制。具体方法是先用文献研究法和理论分析法对具身认知理论、表达性艺术治疗原理及运动心理学相关研究做系统梳理，继而提出以“身体作为情绪容器”为核心的整合模型，其包含“运动启动与情绪唤醒”、“具身化表达与符号性外化”、“意义重构与身心整合”三个明确、递进的阶段，各阶段彼此衔接、层层铺陈：结构化的身体实践被用来将内隐的情绪感受转化为外显的、可操作的符号系统，进而实现情绪体验的积极转化及个人叙事的重构。因此，本研究对情绪干预的身心协同机制有十分新颖、扎实的理論阐释，也为健康促进、心理咨询领域中创新的“体认”干预方案奠定坚实的学理基础。

[关键词]情绪调节；具身认知；表达性艺术治疗；运动干预；理论框架

DOI: 10.33142/jscs.v6i4.20168

中图分类号: G804.8

文献标识码: A

Embodied Expression and Reconstruction of Emotions: a Theoretical Framework of Motor Psychological Integration Based on Expressive Art Therapy

HE Xia

Institute of Education, Wuhan College of Arts & Sciences, Wuhan, Hubei, 430062, China

Abstract: Emotional health is an important component of national health, and traditional psychological intervention models suffer from the fundamental problem of cognitive and physical experience disconnection. Therefore, expressive art therapy and exercise science provide valuable paths for emotional regulation from both physical and mental dimensions, but the two have not been fully integrated and their theories have not yet been connected to each other. Therefore, the direct goal of this study is to construct an integrated theoretical framework of "movement psychology" to clarify the internal mechanism of emotional embodiment and reconstruction through physical movement. The specific method is to first use literature research and theoretical analysis to systematically sort out embodied cognition theory, expressive art therapy principles, and related research in sports psychology. Then, an integrated model with the core of "the body as an emotional container" is proposed, which includes three clear and progressive stages: "movement initiation and emotional awakening", "embodied expression and symbolic externalization", and "meaning reconstruction and mind body integration". Each stage is interconnected and layered: structured body practice is used to transform implicit emotional feelings into explicit and operable symbol systems, thereby achieving positive transformation of emotional experiences and reconstruction of personal narratives. Therefore, this study provides a novel and solid theoretical explanation of the body mind synergy mechanism of emotional intervention, and lays a solid theoretical foundation for innovative "recognition" intervention programs in the fields of health promotion and psychological counseling.

Keywords: emotional regulation; embodied cognition; expressive art therapy; exercise intervention; theoretical framework

1 研究目的

随着“健康中国”战略的全面、深入推进，社会对健康的理解已经从单纯的生理健康维度扩展到心理、社会适应多种维度，因此心理健康与身体健康深度融合、彼此促

进，已然成为新时代健康理念最明确、最重要的内涵。

与此相呼应，情绪障碍作为当前日益突出的公共卫生问题，其干预范式正在发生十分清晰、有层次的变革：从以往单一的认知行为干预或药物治疗，转向更系统、更整

合的多维干预模式。传统心理谈话疗法中应用最广的认知行为疗法确有极好的疗效,但是毋庸讳言,其干预焦点长期集中于语言交流及认知重构,因而容易忽略情绪作为一种植根于身体的、直接的“感受体验”的根本属性。更重要的是,大量研究已经十分清楚地表明规律性体育锻炼对改善情绪状态、缓解焦虑抑郁有直接而可靠的积极作用^[1]。但目前学界对其作用机制的讨论大都停留在神经递质分泌、心肺功能改善等生理指标变化的层面,尚未对运动过程中个体内在“心理状态”与“身体动作”彼此联结、动态交互的过程作出真正系统、深刻的理论阐释及模型建构。

表达性艺术治疗包含多种形式^[2],诸如舞动治疗^[3]、音乐治疗、绘画治疗,长期临床实践已经十分清楚、有力地证明:非言语的、创造性的身体表达及艺术媒介有利于触及、激活超越语言精确描述范畴的深层情绪体验及无意识内容。但目前此类疗法在具体实践及理论发展之中都更关注其艺术表达及象征性层面,故而其“运动性”及“身体动力性”元素常被忽略或未被充分结构化,也正因如此,该领域与主流运动科学、体育心理学之间的理论对话尚未充分展开,学科壁垒依然明显。因此,如何将“身体运动”这一天然的、具身性的、充满动力特性的元素,系统、有层次地融入情绪调节及心理干预的实践之中,并在此基础上建构起一个真正贯通身心二元、既有扎实科学解释力又利于实际操作的理论模型,已然成为当前健康心理学、临床干预及健康促进领域最值得关注、最迫切解决的重要理论课题。

鉴于已有背景及所指明的种种缺口,本研究十分明确、有层次地提出其主要目的:要系统、严谨地弥合表达性艺术治疗(以非言语表达及情绪处理为焦点)与运动科学(以身体活动及生理机制为焦点)之间的理论鸿沟,故而先以“具身认知”理论^[4]为核心基石及逻辑起点,再据此建构起“运动-心理整合理论框架”的初步模型,由此引出三个核心机制及过程的论述:

(1) 有意识、有结构的身体运动(即特定节奏、姿态、序列的动作)如何能充当“体验媒介”及“干预工具”,唤起个体内在可能被压抑、忽略的内隐情绪状态,同时建立身体感受与情绪体验之间直接、可操作的连接通道。

(2) 被唤醒的情绪能量及感受如何通过个体自主的、表达性的运动动作加以“具身化”,即在身体层面赋予具体的形态、力度、节奏,并在此基础上做到“符号性外化”,即形成可被自我及他人感知、理解的动态身体意象或动作模式。

(3) 前述“运动-情绪”的具身化、外化过程本身如

何有利于个体对自身情绪经验进行重新感知、重新理解、主动整合,因而能促成情绪认知意义的积极重构,也在动态循环中自然、有力地培育及增强个体的心理韧性。

更重要的是,本研究所提出的理论框架绝不是终点,而是为之后相关实证研究(实验验证、量表开发)以及创新性临床及大众健康应用方案,提供一个扎实、有整合视角、有明确导向的理论基础及概念地图。

2 研究方法

本研究主要采用理论导向的定性研究方法。

2.1 文献研究法

系统、有层次地检索国内外有关具身认知、情绪理论、表达性艺术治疗(音乐治疗及舞动治疗)以及运动心理学的经典及最新文献,就情绪与身体的关系、非言语表达的治疗效用、运动影响情绪的心理机制诸问题加以梳理,由此建构起一个理论框架。

2.2 理论分析法

在文献研究的基础上,以归纳、演绎、比较分析诸种方法对有关理论概念及实证结果做跨学科整合,由此客观、清楚地找到表达性艺术治疗及运动科学在情绪干预上的共通点及互补性,继而提取关键要素,层层推进,合理地构建起多层次、分阶段的整合性理论框架。

3 结果与分析:运动-心理整合理论框架的构建

本文通过文献分析、案例研究、实践观察等多种方法整合,提出一个有三个明确阶段、层层递进的“运动-心理整合理论框架”(见图1),以动态地说明个体内在情绪如何借助结构化的身体运动予以表达,并在完整的心理-生理循环中加以主动重构。

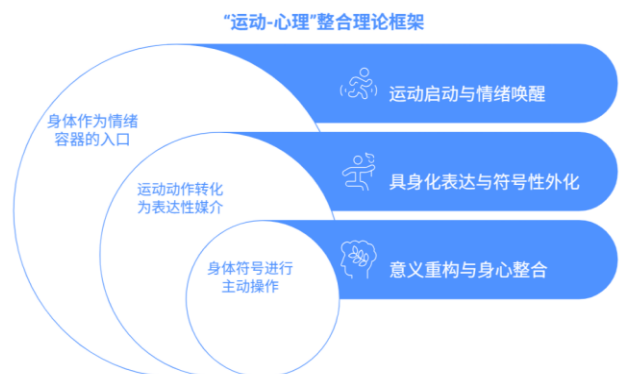


图1 “运动-心理”整合理论框架图

3.1 第一阶段：运动启动与情绪唤醒

本阶段是全篇理论框架逻辑及实践的起点,将身体作为接入、承载情绪体验的基础性入口予以讨论,也由此引出具身认知理论的根本观点:情绪绝不是纯粹抽象的精神

现象，而是与肌肉紧张程度、呼吸深浅、身体姿态、动作倾向诸种身体状态严格耦合、彼此生成的“身体事件”。

本框架十分清楚、有层次地论证了：单纯的语言性回忆或叙述很难充分激活情绪所固有的丰富的身体维度及生理基础，因此有目的、有导向的身体运动（诸如有节奏的奔跑、有力地击打沙袋、缓慢深长的拉伸动作、自由即兴的舞动等）能直接、可靠地作用于人体的自主神经系统，由此切实改变身体的生理唤醒水平及生化状态，进而“唤醒”或“叩击”与之在经验上相联的深层情绪感受。具体而言，急促混乱的动作模式更易于唤起焦虑、不安，而沉重迟缓、缺乏轻快感的动作更自然地连接着悲伤、抑郁的情绪状态。故而该阶段的根本功能是打破个体情绪心理麻木或认知回避的状态，让内隐、模糊的情绪体验通过身体的直接参与得到“物质化”的转化，即把情绪转化为可感知、可操作的生理信号及动作倾向，此种转化也是后续阶段情绪表达、情绪加工最珍贵、最鲜活的原始素材。

3.2 第二阶段：具身化表达与符号性外化

这是整个理论框架最明确、最核心的转换环节，即从内在“感受”转向外部“表达”，因此也自然地构成了情绪被此前身体运动充分唤醒之后所作出的诸种反应中的一次重要突破：个体不再无意识地“沉浸”于由情绪直接驱动的自动化身体反应之中，而是有意识、有觉察地把运动动作本身当作一种主动的“表达性媒介”及“创作语言”来运用。与此过程高度契合的是，该框架借用了表达性艺术治疗理论中经典的“象征性”与“外化”两大技术。

个体被系统、有层次地引导去把本就模糊难言、难以用语言准确描述的情绪感受，以动作的力度大小、幅度宽窄、方向变化、节奏快慢及流动特性诸种基本要素为媒介加以“塑造”和“呈现”，由此形成具体、可见、有个人意义的“身体符号”。具体而言，内心的矛盾、纠结可以表现为双臂反复缠绕、纠结、挣脱的动作，长期压抑的压力、束缚感可以表现为调动全身力量去持续推挤一堵想象中的厚重墙壁。因此“符号性外化”过程本身就有十分明确、有力的治疗性意义：第一，它让本来不可见、不可捉摸的内在情绪状态变得可见、可感、可操作，因而直接降低了情绪的原始威胁性及混乱感，也相应地增强了个体的掌控感。第二，它创造出一个极其重要的“审美距离”或“心理空间”，个体由此暂时跳脱情绪漩涡，以相对抽离的观察者身份去审视所外化的情绪“符号”，这才是之后认知加工、意义探寻、重构诸种干预真正奏效的心理前提。

3.3 第三阶段：意义重构与身心整合

本阶段是整个理论框架的最终目标及归宿，要解决情

绪积极转化、个体心理成长两大问题：即先让情绪外化为一个明确的“身体符号”，然后在治疗师或自我引导之下对该符号做主动、创造性的“操作”、“修改”和“重构”。

与第一阶段单纯由情绪驱动、相对被动的无意识身体反应完全不同，这是个体发挥主观能动性、运用创造力去改变的明确过程：引导个体改变代表“困境”或“阻碍”的原有动作模式，去尝试新的动作可能性、建构新的身体叙事（从表现“被困于牢笼”的动作过渡到“探索出口”乃至“成功穿越”的动作序列）。同样也可以引导个体改变代表“沉重压力”的动作，有意识地调整其节奏（从滞重变为轻快）、改变其空间轨迹（从向下压迫变为向上托举），由此将该动作转化、重塑为一种内在力量清晰可感的“支撑”或“承载”动作。因此，以身体动作主动改变方式所进行的“意义重构”，实质上就是在神经及体验层面对与特定情绪相关的记忆痕迹、身体印记、行为反应倾向加以修改，既能在认知层面形成对情绪事件新的、更建设性的看法，又能在身体感觉层面直接植入新的、积极的“体感记忆”及动作模式。当新的、更适应的动作模式与重新建构的积极情绪意义（即“我有能力克服困难”、“我内心蕴藏着力量”）在反复的实践之中彼此联结、彼此强化时，真正的“身心整合”便水到渠成地达成。换言之，最初令个体困扰的情绪体验的神经表征及相应的身心反应模式都已被持久、有力地转化为积极形式，心理健康和心理弹性也因此自然而妥帖地得到提升。

4 结论与建议

本文从情绪的具身性本质出发，提出了“运动-心理整合理论框架”的新理论模型，系统、有层次地说明了情绪如何以结构化的身体实践为媒介，沿“唤醒-表达-重构”的完整路径发生转化，又在此基础上做了极其重要的理论推进：将表达性艺术治疗中所蕴含的象征性及表达性精髓，与运动科学中有关身体性、动力性的优势，做了真正有机、流畅的理论融合，因此所得的观点是对情绪理解富于洞见的整合视角。

由于情绪的健康状态与身体的积极参与是彼此联结、互为前提的，因此本研究所提出的“运动-心理整合理论框架”可被视为一次把身体重新放回情绪工作核心位置的理论尝试：即论证有意识、有智慧地运用身体机能及运动经验，有利于更充分、更准确地把握情绪的复杂本质，也更有利于主动、创造性地引导和转化情绪体验，由此达成身心和谐、整体健康的理想结局。更难得的是，该框架把运动科学、心理学、健康科学三者做了极好的跨学科整合，也成为今后全民健康促进，尤其是心理健康干预及政策设

计中极具创新性又极有实证价值的新路径。

4.1 理论价值

本框架有力地打破了传统情绪干预研究中长期占主导地位的“身心二元”思维枷锁，为情绪调节中身心协同机制的研究打开了新窗口。具体而言，框架论证了身体在情绪过程中的多重角色：它既是情绪的被动感受器，也是情绪主动、有力的表达器，还是情绪转化、重构时真正起作用的重构器^[5]。因此，“体认”，即以身体体验来认识、转化情绪的过程，被恰如其分地提升为整个情绪工作的核心环节，也由此为后续理论发展指明了方向。

4.2 实践启示

本框架对临床心理学、健康促进、心理咨询及教育诸领域都作出了极好的铺垫，即给出了开发“体认”导向干预方案明确、扎实的理论指导，因此实践工作者可借助三阶段模型设计从身体动作及感知入手、以影响、调节心理状态为目标的情绪干预练习。具体的实践形式十分丰富且有良好逻辑性：例如压力管理可设计“动作隐喻”工作坊，让参与者用身体动作象征、表达压力；情绪表达可开设即兴舞蹈课程，让参与者以非结构化的身体律动去直接、自由地探索内在情感。

4.3 研究展望

本框架目前仍是一个有待进一步验证和完善的理论构想，其效度与普适性尚需未来一系列严谨的实证研究来加以检验与深化。为此，我们建议后续研究可以重点围绕以下几个方向系统性地展开：

(1)采用单案例深度研究或质性访谈等方法，深入、细致地探究个体在遵循该框架指导的干预过程中，其主观

体验、内心变化及意义建构的具体历程；

(2)设计并实施严格的随机对照试验，通过量化方法科学地检验基于该框架所开发的干预方案，对于改善特定情绪问题（如广泛性焦虑、抑郁状态等）的实际有效性与干预效果；

(3)用先进的生理测量技术（心率变异性分析、皮肤电反应监测）及脑功能成像技术相结合的方法，从神经生理学角度系统、严谨地寻找框架中所论的“身体实践影响情绪重构”诸种作用机制的客观、可量化的生物学证据，由此自然、妥帖地推进理论的实证化发展。

基金项目：2023 年度湖北省高等学校优秀中青年科技创新团队计划项目：湖北省民办高校大学生心理素质测评体系研究（课题编号：T2023053）。

[参考文献]

- [1]季浏,李剑,张韧仁.身体活动提升情绪的效果、机制与应用[J].体育科学,2020,40(3):73-82.
- [2]孟沛欣.表达性艺术治疗的理论与发展[J].心理科学进展,2018,26(6):1-10.
- [3]李雪,王芳.舞动治疗在情绪障碍中的干预效果及机制[J].中国心理卫生杂志,2021,35(4):312-318.
- [4]叶浩生.具身认知的理论基础及研究进展[J].心理科学,2019,42(1):1-8.
- [5]王斌,刘洋.运动干预对情绪调节的神经生理机制研究[J].体育科学,2022,43(2):89-96.

作者简介：贺霞（1984—），女，汉族，湖北钟祥人，硕士研究生，副教授，武汉文理学院教育学院，研究方向：健康心理学。