

基于马斯洛需要层次理论下群众舞蹈的价值体现

许建军

(广东阳江职业技术学院, 广东 阳江 529500)

【摘要】 马斯洛需求层次理论认为人的需要虽然多种多样, 但是有主次性实现的先后差别, 根据需要对个体的重要性程度, 马斯洛把需要分为五个层次, 从弱至强依次为: 生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要、自我实现需要。在舞蹈中我们也有相同的价值需要, 通过台阶式的满足群众的需求, 让群众爱上舞蹈, 让舞蹈成为全民运动的一种形式。本文基于马斯洛需求层次理论, 讨论群众舞蹈的价值体现, 以及针对不同年龄段开展舞蹈普及的对策。

【关键词】 马斯洛需求层次理论; 群众舞蹈; 舞蹈的价值体现

一、马斯洛需求理论基本概述

马斯洛生理需求共分为五个层次, 包括生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五个层次。五个层次都对应着相应的心理需求, 生存需求是基本的需求, 人们在追求较高层次的需求之前, 要以生理需求为基本。安全需求在满足生存需求的条件下对人身安全、生活稳定等需求^[1]。社交需求包括对友谊、爱情以及隶属关系的需求, 当生理需求和安全需求得到满足后, 社交需求就会突出出来。尊重需求既包括对成就或自我价值的个人感觉, 也包括他人对自己的认可与尊重, 当他们得到这些时, 不仅赢得了人们的尊重, 同时就其内心因对自己价值的满足而充满自信。自我实现需求的目标是自我实现, 达到自我实现境界的人, 接受自己也接受他人。解决问题能力增强, 自觉性提高, 善于独立处事, 实现自我价值。

在舞蹈运动方面, 生理需求只是要求群众的舞蹈运动满足一般的运动需求即可, 包括频次、时间、舞蹈的内容。安全需求, 则是需要舞蹈内容对身体的影响, 包括正面的健康影响, 以及舞蹈过量后, 对身体的负面影响。社交需求, 包括在舞蹈训练中, 对友谊、爱情的需求, 其次还包括舞蹈是否能够提高自身的外在形象, 帮助自己可以在其他

社交圈完成社交。尊重需求, 是在满足自身的舞蹈训练和舞蹈爱好的基础上能够走出舞蹈班, 在社区等大大小小的舞台上进行展示和表演并获得一定的关注。自我实现, 是在舞蹈训练的基础上, 逐渐从舞蹈中获得快乐, 逐渐实现自己对舞蹈的目标。

二、基于马斯洛需要层次理论下群众舞蹈的价值体现——初级阶段

马斯洛需求层次理论的初级阶段包括了生理需求和安全需求, 通过满足这两种需求, 来让更多的群众加入舞蹈的培训中, 丰富业余生活。

(一) 身心娱乐——满足群众的生理需求价值体现

在时代背景下, 群众的生活越来越好, 群众对自身发展的生理需求, 比如食物、睡眠、水、空气等, 已经可以做到自给自足, 甚至还具有较高的物质生活水平。但是除了基础的物质生活需求外, 人们对精神上的需求也再次被纳入了生理需求中。群众更渴望自己的生活更加有规律, 生活也更多姿多彩。舞蹈作为社区活动的一种, 通过舞蹈的学习, 编排可以丰富群众的生活。同时, 舞蹈训练其实也是体育运动的一种, 通过适当的运动所产生的多巴胺、茶酚胺等, 可以满足群众心理上

的需求。因此政府的相关部门不论是从主观还是客观上,都非常倡导群众参加体育运动。主观方面,政府通过提出一系列的新政策,增加群众休闲娱乐的时间,多组织地方性运动赛事,可以丰富当地的精神文化和娱乐项目,同时也可以改善劳动条件。客观方面可以培养人们的运动意识,通过舞蹈的形式,满足自己最基本的运动生理需求^[2]。

日常生活中,我们要尽可能地满足群众的生理需求。首先,在舞蹈的内容上,应该根据年龄进行划分,有偏向于青年人的舞蹈内容,也有中年人的舞蹈内容以及老年舞蹈内容。对于青年人来说,他们更具有活力,同时在时间分配上要以周六日为主。其次,青年人运用网络、手机更加熟练,所以诸如舞蹈活动,舞蹈内容开展的时间可以通过互联网进行发布,相关部门可以建设公众平台、小程序等等,青年人通过注册报名的方式,以半年为一学期开展不同类型的舞蹈教学。对于中年人来讲,他们对舞蹈的需求并不高,同时因为迫于生活的压力,能够参与舞蹈训练的时间也并不多,所以应该主要以舞蹈娱乐活动为主。通过有关舞蹈的娱乐活动,满足日常的运动需求,建立对舞蹈的兴趣。对于老年人来讲,他们更倾向于用舞蹈进行养生,所以要注意舞蹈内容的排练,以及舞蹈运动时间的控制。其次,广场舞作为舞蹈类目之一,深受中年人和老年人的喜爱。但是目前很多广场舞的内容编排过于简单,并且很少会根据季节的变换以及养生的需求编排舞蹈。所以对广场舞的编排应该进一步得到规划,在舞蹈内容上也应该更符合中年人和老年人的需求。其次还要关注广场舞在青年人方面的普及,目前很多大学校园的操场,高校学生王某会选择散步方式进行日常的运动,其次操场上还会有人唱歌、踢球等等。广场舞的类型却很少见,我们可以根据高校学生的需求,在校园开展广场舞的普及,通过每天一小时,让越来越多的高校学生加入广场舞的日常训练中,满足最基础的运动生理需求。

并且如果高校学生可以开通广场舞的账号注册,即便高校毕业后,也可以通过找到广场舞的官网,了解附近有没有适合自己运动的舞蹈类型和运动场所,将舞蹈运动长久进行下去。最后我们也知道,广场舞在一段时间受到了广大群众的批评。主要是广场舞的场地、音乐的问题。通过让高校学生的加入,让他们创新广场舞的形式,比如佩戴耳机跳广场舞,减少噪音。开设广场舞的网络教学活动,不再让广场舞的学习只是照猫画虎,通过网络教学的指导和学习,让广场舞的动作更加规范,整齐划一。与此同时,还可以创新广场舞的内容,让广场舞更符合年轻化,更具有欣赏性^[3]。

(二) 身心健康——满足舞蹈运动安全需求

安全需要与生理需要是相对而来的,国泰民安,社会和谐,才能够满足群众的安全需求。在运动中,安全需求则是关注运动对身体的影响。对于舞蹈来讲,它能够减轻练习舞蹈人的压力,在舞蹈中获得快乐和内心的满足感。运动作为稳定社会的一个媒介,我们更要做好科学运动的媒介传播。

首先,我们要注意舞蹈内容的正面影响的传播。舞蹈作为运动的一种,其实现实中对舞蹈的普及还不够,很多群众对舞蹈还存在偏见,认为舞蹈需要一定的基本功,年纪大了就无法练习舞蹈等等。甚至有些群众将舞蹈与外貌挂钩,认为自己的身材不好,体态不行,就拒绝学习舞蹈。其实舞蹈虽然可以提升我们的气质,但是它更重要的是在舞蹈的过程中减轻压力,让自己全身心都能够得到舒展和放松。所以我们需要引导群众对舞蹈正确的看法,将舞蹈进行基础的分类,并强调练习舞蹈并不一定需要基本功,人人都可以参与到舞蹈当中,让群众不再害怕舞蹈练习,参与到舞蹈中来。但是对于那些比较追求柔软度的群众来讲,如我们的青年人,她们对舞蹈的追求就是需要“美”,需要用舞蹈纠正自己的体态问题,想通过练习舞蹈,让自己拥有一项特长,从而变

得更自信。所以她们需要自己有一定的舞蹈基本功。基于此,我们还需要对这一类的群众进行划分,鼓励她们注重舞蹈的基础训练,当完成基础训练后,通过循序渐进的方式,完成下腰、劈叉等舞蹈动作。还有些群众想将舞蹈与瑜伽联系在一起,瑜伽适合室内运动,并且可以配备一定的器材进行训练。我们可以将舞蹈与瑜伽深度融合,循序渐进地开展有关舞蹈的瑜伽训练。与此同时,在互联网上,我们也有诸多运动的APP,包含了一系列的舞蹈、瑜伽的训练,虽然大受欢迎,但是群众对网上APP的舞蹈、瑜伽训练往往是三分钟热度,在还没有养成运动习惯之前,就已经放弃了舞蹈的练习。所以我们要结合网上的运动视频,开展有效的线下舞蹈运动。比如,线上舞蹈种类虽然较多,但是群众却不知道应该如何挑选适合自己的舞蹈内容;有些舞蹈视频教学并没有科学依据,贸然地开展反而会误伤自己。面对这些网络问题,我们可以通过聘请专家、建立线上线下的舞蹈咨询、录制科学的舞蹈内容教学、合理编排舞蹈训练内容等方式,让群众能够合理进行舞蹈训练。

其次,对于舞蹈的负面影响,比如不适当的舞蹈动作会造成肌肉拉伤,过度的舞蹈练习会适得其反,使自己的精神和身体都更加疲惫等,都应该进行具体的科学指导。一方面,引导群众根据自己的身体状况开展舞蹈内容,另一方面,要进行相关科学解决因舞蹈动作不规范,舞蹈运动时间过长,而造成身体不适的解决办法。

三、基于马斯洛需要层次理论下群众舞蹈的价值体现——上升阶段

马斯洛需求层次理论的上升阶段包括了社交需求和尊重需求,通过满足这两种需求,让群众在舞蹈中获得快乐,通过舞蹈的社交圈,来找到与自己有相同爱好的人,以及通过舞蹈获得他人的尊重^[4]。

(一) 志趣相投——社交需求的满足

除了最基础的生理和安全的需求满足,人类在

发展的过程中还渴望与他人社交。通过与他人的社交,自己的想法得到交流,并且在日常的舞蹈训练中也可以相互鼓励,相互认可,逐渐建立属于自己的舞蹈社交圈。其次,当群众在舞蹈练习中逐渐建立起自己的社交圈后,可以进一步捆绑自己与舞蹈之间的关系,即便中途想要放弃,也会因为舞蹈社交圈的建设而坚持下去。所以我们要尽可能地满足群众的社交需求,在开展舞蹈训练的同时,能够有人与群众在舞蹈方面进行深入的探索和交流。其次,也可以引导群众将自己其他社交圈的好友拉进舞蹈训练中,让越来越多的人加入舞蹈的训练中,培养舞蹈的兴趣爱好,拥有自己的一技之长。

为了能够满足群众在舞蹈方面的社交需求,我们应该营造可以相互社交的条件。首先,广场舞虽然可以通过舞蹈运动的方式,满足群众绝大部分的生理和安全需求,但是却不适用于社交需求的满足。所以我们可以在此基础上进行创编,比如举办广场舞的舞蹈大赛,报名的团队既可以是十人以上的大团体,也可以是三到五人的小团体。在比赛的形式上,可以是固定舞蹈的创编以及随机舞蹈的创编。首先是固定舞蹈的创编,我们可以安排具体的人数,如固定舞蹈的创编必须要20人一组,那么群众可以自己组织20人的团队,也可以通过报名自己团队有多少人让组织人员进行配比,完成20人团队的组合。其次,每个舞蹈团队还要有自己的口号,通过口号让大家更有归属感。完成社交圈的初步扩散。其次是广场舞的随机编排,群众可以自己选择广场舞内容的创编内容,通过队形的变换,舞蹈内容的创新,让广场舞内容更加丰富,更令其他人赏心悦目。在这一阶段,每个人都可以是团队的舞蹈的负责人,大家一起商量舞蹈编排的内容和动作,通过交流大家彼此熟悉和了解。最后在奖项可以设计有关团队合作创新的奖项,肯定大家的社交,并再次鼓励大家在以后的活动中也能继续合作,继续结交

新的合作伙伴。

（二）身份认同——满足尊重需求

尊重需求是人们生活中不可或缺的一部分，在生活中是否获得尊重，是否有对自身价值的认可，关乎群众的生命质量和身体健康，同时也决定着群众在某一领域是否有信心长久地发展。通过舞蹈来讲，能够在舞台上展现自己的舞蹈节目，获得掌声，或者在邻里之间得到自身实力的认可，获得他人的认同，都可以让群众产生一种自信，以及被尊重被需要的感觉，感受到自己在这个世界上有价值、有能力、有力量，能够帮助到其他人^[5]。

对于舞蹈的尊重，需求的满足，我们要对年龄进行具体的划分。对于中老年人来讲，他们更渴望通过舞台的形式，来展现自己的舞蹈成果，并且也非常愿意投入时间进行舞蹈训练。所以对老年人来讲，我们可以通过组织社区表演活动、节假日出行活动等，丰富老年人的业余生活，并且通过及时的评价和褒奖，以及证书的颁发，让老年人在娱乐活动编排中获得尊重需求。而对于年轻人来讲，舞台展现固然重要，但是他们也愿意接受舞蹈理论知识的充盈所带来的成就。并且年轻人创新能力高，对于我国传统的舞蹈类目来讲，在学习的同时可以贴合时代进行创新，传承传统舞蹈文化。所以我们要注意青年人舞蹈理论的学习和眼界的开阔，可以将我国传统舞蹈文化融入青年人的舞蹈教学中，让他们在学习舞蹈的过程中，更能了解舞蹈背后的历史，以春节的《只此青绿》为例，就是舞蹈与古代历史文化融合的节目，其一出场就惊艳四座。所以我们可以以《只此青绿》为教学典范，鼓励青年人了解我国的传统文化，在舞蹈中积极融入传统文化，通过舞蹈来展现舞蹈身姿之美、传统文化之美。

四、基于马斯洛需要层次理论下群众舞蹈的价值体现——升华阶段

在马斯洛需求层次理论中，把生理需要、安全

需要、社交需要以及尊重需要归类为外在属性，而自我实现需要是人自身成长的内在动机^[6]。许多发达国家已经将运动及生活的理念深入人心，上班课下、业余生活都离不开运动，但是舞蹈作为运动的一种，普及方式却还有所欠缺。我们要关注舞蹈的普及，让舞蹈成为一项全民运动，通过舞蹈强身健体，舒展身心。自我实现作为马克思需求层次理论的升华阶段。我们要为舞蹈营造更多可以展现的场所，以及为舞蹈注入更多的精神文化。舞蹈可以纠正我们的体态，身姿对我们的健康也有一定的益处，在当下以外貌为美的时代，我们更应该大力倡导健康美。我们要向群众普及舞蹈的优势，鼓励群众参与到舞蹈的训练中来，激发群众的内在动力。

五、结语

群众对舞蹈的根本动力在于自我实现，通过生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求的不同阶段的满足，加强群众自我实现的认知。在内在动力的驱使下，养成喜欢舞蹈、热爱舞蹈、常练舞蹈的习惯，让舞蹈成为运动生活的一部分。我们要关注群众舞蹈内容开展的循序渐进以及时代的新方法。

参考文献：

- [1] 卫臻. 个体的需要——群众舞蹈 [D]. 明日风尚. 2021. (24) ; 49-51.
- [2] 龙韬. 群众舞蹈文化发展的价值和途径 [J]. 速读, 2021, (20)
- [3] 乔爱红. 广场舞文化现象与群众舞蹈活动的组织探讨 [J]. 魅力中国, 2021, (52): 522-523.
- [4] 晋铭铭, 罗迅. 马斯洛需求层次理论浅析 [D]. 管理观察. 2019 (16) ; 77-79.
- [5] 方伶元. 论马斯洛需求层次理论的现实意义和价值 [J]. 智库时代, 2020, (32): 202-203.
- [6] 肖瑞泽. 谈群众舞蹈的创作思路 [J]. 文艺生活 (文海艺苑), 2021, (1)