

情感编码：舞蹈编导情感智力作用于创作能力的机制研究

严一宸 王俊蓉*

新疆师范大学昆仑校区，中国·新疆 乌鲁木齐 830054

摘要：舞蹈编导创作的核心难题在于将内在情感转化为可感知的身体语言。这一转化并非情感的简单外泄，而是编导通过自身认知操作对情感进行创造性形式转化的过程。文章提出“情感编码”概念，用以描述情感转化为舞蹈形式的深层机制。基于情感智力理论，编导通过自我情感理解、他人情感理解、情感调节、情感运用四个维度，分别驱动原创性、表现多样性、结构力、持续性四项创作能力的生成与实现。拉班力效理论为情感编码提供了可操作的分析工具，时间、空间、力量、流动四个维度构成情感与动作对应关系的基本语法。情感编码并非一次性完成的操作，而是贯穿创作全过程的动态调试，其目标是在个人情感真实性与社会性可沟通之间达成平衡。

关键词：情感编码；情感智力；舞蹈编导；创作能力；编导教学

Emotional Encoding: A Study on the Mechanism of the Influence of Emotional Intelligence on Creative Ability in Dance Choreographers

Yan Yichen, Wang Junrong*

Kunlun Campus of Xinjiang Normal University, China Xinjiang Urumqi 830054

Abstract: The core challenge of dance choreography lies in transforming inner emotions into perceptible body language. This transformation is not a simple leakage of emotions, but a process in which the director creatively transforms emotions through their own cognitive operations. The article proposes the concept of "emotional encoding" to describe the deep mechanism of emotional transformation into dance form. Based on the theory of emotional intelligence, directors drive the generation and implementation of four creative abilities: originality, diversity of expression, structural strength, and sustainability, through four dimensions: self emotional understanding, others' emotional understanding, emotional regulation, and emotional application. The Laban Effect Theory provides an operational analytical tool for emotion encoding, and the basic grammar of the correspondence between emotions and actions is composed of four dimensions: time, space, force, and flow. Emotional encoding is not a one-time operation, but a dynamic debugging that runs through the entire creative process, with the goal of achieving a balance between personal emotional authenticity and social communicability.

Keywords: Emotional encoding; Emotional intelligence; Dance choreographer; Creative ability; Directing teaching

1 情感智力的身体化形态及其在编导活动中的呈现

舞蹈创作的根本任务是实现内在情感向可视化身体语言的转化。情感是无形的内心状态，动作是可见的身体运动，二者之间不存在直接对应的通路，编导必须通过特定的中介操作完成这一转化。这一转化所依赖的中介过程，即本文所探讨的“情感编码”，而支撑这一操作的核心能力是情感智力。

情感智力在本文中特指个体感知、理解、运用和调节自我与他人情感的能力，包含自我情感理解、他人情感理解、情感调节、情感运用四个维度。在舞蹈编导领域，这

些维度呈现为特殊的身体语汇。

1.1 自我情感理解：身体化的情感觉察能力

自我情感理解体现为身体化的情感觉察能力。每一种情感都有其特定的身体印记：愤怒表现为肌肉紧张、呼吸急促、重心前倾；喜悦表现为身体轻盈、姿态开放、动作流畅；悲伤表现为身体沉重、姿态收缩、动作迟缓。编导需要发展出双重觉察的能力，既知道自己在感受什么情感，也知道这种情感如何在身体中呈现。

拉班力效理论为理解情感的身体编码提供了分析框架。力效指人体在运动过程中表现出的力量特质，反映了运动者的内在情感状态。拉班将力效分解为四个维度：时

间、空间、力量、流动。愤怒的典型配置是快速的时间、直接的空间、强劲的力量、受限的流动；悲伤的典型配置是舒缓的时间、灵活的空间、轻柔的力量、自由的流动等。

1.2 他人情感理解：共情性的身体解读能力

他人情感理解体现为共情性的身体解读能力。排练厅里，舞者的身体状态透露大量信息：身体是松弛还是紧绷，对动作的感受是舒适还是抗拒，能否理解并呈现编导所期望的情感。编导必须能够从身体语言中读取这些信息。舞蹈表演的情感传达需经过“质感”“情感”“再创”“意境”四个层面，以真实为纽带实现身心合一。他人情感理解的核心，不是对他人的认知判断，而是对身体语言的即时解读和共情回应。

1.3 情感调节：表现性的情感掌控能力

情感调节体现为表现性的情感掌控能力。创作需要情感的投入，但过度投入会使编导失去对作品形式的控制；需要理性的审视，但过度理性会使作品失去情感的温度。优秀的编导能够在投入与审视之间保持动态平衡。从力效理论视角看，情感调节直接体现为对力效要素的调控能力。编导需要调整动作的时间、空间、力量、流动四个维度的参数，以精确控制作品的情感质感。例如表达“克制中的愤怒”，可在愤怒的基本力效配置基础上将流动从受限调整为自由。

1.4 情感运用：创造性的情感转化能力

情感运用体现为将情感能量导向创造性建构的能力。创作是漫长的过程，从最初灵感到最终完成往往需要数月甚至数年时间，其间必然经历停滞、挫折、自我怀疑。善于运用情感的编导，能够在动力不足时从已有成果中重新汲取情感能量，在遭遇挫折时将负面体验转化为继续探索的动力。玛莎·格莱姆一生创作一百八十余部作品，直到九十多岁仍在工作，支撑这种持续性的正是她从创作本身获得的情感满足。情感运用的本质，是将情感从被动体验转化为主动资源。

2 创作能力的核心要素及其理论内涵

舞蹈编导的创作能力可归纳为四个核心要素，它们既相互独立又彼此支撑，共同构成完整的创作能力结构。

2.1 原创性：情感体验的独特形式化

原创性是编导创造新颖动作语言的能力，源于对自身独特生命体验的深度挖掘。皮娜·鲍什的“舞蹈剧场”将个人对人性深处的追问转化为前所未有的舞台语言。原创性的实现需要编导具备将个人情感体验转化为可沟通形式

的能力。原创性不是对既有风格的重新组合，而是从情感体验出发的形式创造。

2.2 表现多样性：情感编码的丰富性

表现多样性是编导运用多种方式表达思想情感的能力。同一情感可通过多种身体形式呈现，同一主题可通过多种动作质感传达。力效理论为表现多样性的实现提供了操作基础。拉班提出的八种基本发力方式，每一种都有其特定的情感内涵。编导掌握这些对应关系，就能在不同情感表达之间自如切换，创造出丰富的情感层次。

2.3 结构力：情感节奏的整体性掌控

结构力是编导组织创作素材、形成有机整体的能力，体现在时间节奏、空间调度、情感起伏三个维度。从力效理论视角看，结构力的核心在于对时间、空间、力量、流动四个维度的整体统筹。高潮段落需要特定力效配置的强化，铺垫段落需要力效配置的收敛，情感转换则需要力效维度的渐变过渡。

2.4 持续性：创作动力的内在性维持

持续性是指编导维持创作进程、完成完整作品的能力。创作不是瞬间灵感的一次性爆发，而是持续探索的漫长过程。玛莎·格莱姆的创作生涯跨越七十余年，始终保持着对人性深处情感的探索热情。持续性的实现依赖于编导能否在不同创作阶段从创作本身获得情感满足，能够从受挫经验中提取对作品结构、情感分寸或表达方式的重新认识。

3 情感智力作用于创作能力的深层机制

情感编码是情感智力作用于创作能力的中介过程。编导通过自我情感理解捕捉情感体验转化为动作素材，通过情感调节掌控情感节奏组织为作品结构，通过他人情感理解拓展情感资源丰富表现手段，通过情感运用维持创作动力。

3.1 自我情感理解与原创性的生成机制

原创性源于编导对自身独特情感体验的深度挖掘，而情感体验需经自我情感理解加工，才能转化为可用的动作语言，这一过程包含觉察与转化两个关联环节。

觉察是对情感体验的身体化辨识，编导需区分不同情感的身体印记：愤怒表现为肌肉紧张、呼吸急促、重心前倾、动作有力；焦虑则表现为肌肉紧绷无指向、呼吸浅快、重心游移、动作无序，辨识精度直接决定动作素材品质。

转化是情感体验向动作语言的转化过程，力效理论提供了可操作工具：编导可通过调整时间、空间、力量、流

动四维度参数,将情感编码为具体动作质感。皮娜·鲍什的创作堪称典范,她引导舞者感受被遗弃时的身体状态,从蜷缩姿态、收缩肌肉到回避目光,让这些状态自然发展为动作,而非刻意“表演”情感。

3.2 他人情感理解与表现多样性的实现路径

表现多样性依赖编导理解并呈现多元情感的共情能力,本质是身体层面与对象的情感同频。编导需调动自身身体记忆与情感经验,感知对象情感在身体上的痕迹及其转化的呼吸节奏、肌肉张力、姿态走向等动态特征。

贾作光创作蒙古族舞蹈的过程颇具启示,他深入草原与牧民共处,不仅观察动作,更体验其情感世界,将对草原的热爱转化为策马时的身体呼应、凝视远方的舒展目光与仰望天空的呼吸节奏,这种深度理解让作品超越形式模仿,传递出真实情感质地。

3.3 情感调节与结构力的建构逻辑

结构力的核心是合理安排作品情感起伏,情感的流动性与不可控性,需经情感调节才能转化为稳定结构。情感调节主要发挥三重作用:一是调控情感强度,对应力效理论中的力量维度;二是衔接情感转换,实现悲伤与喜悦、紧张与释然的自然过渡,体现为力效渐变;三是统筹整体情感布局,明确铺垫、推进、高潮与收束的时机。

3.4 情感运用与持续性的动力来源

持续性的最大挑战是创作动力的维持。外部激励往往不可持续,真正能够支撑长期创作的是编导从创作本身获得的内在满足。在创作停滞期,情感运用帮助编导从已有成果中汲取情感能量。在遭遇挫折时,情感运用使编导能够从挑战中看到成长机会。失败的排练可能暴露结构问题,无法实现的想法可能提示表达局限,这些负面经验可以转化为探索动力。

4 情感编码的动态特征与我国舞蹈编导教学的理论反思

情感编码并非一次性操作,而是贯穿创作全程的动态调试,编导需持续追问:动作是否准确传递情感、舞者能否呈现、观众能否共情。

4.1 情感编码的双重指向与内在张力

情感编码的动态性源于其双重指向。向内指向编导的个人情感体验,要求忠实于内心感受;向外指向作品的可沟通性,要求能够被他人理解。两者之间存在内在张力。过于个人化的编码可能导致作品晦涩难懂,过于迎合观众的编码可能失去情感的真实性和感染力。编导表达情感的意图往往是多层次的,这种层次性决定了情感编码的动态特征。

4.2 创作思维体系的融合与情感编码的实现

情感编码的实现依赖于编导创作思维体系的融合。舞蹈编导的创作思维体系可分为动作思维体系和语言思维体系两种基本形态。动作思维体系以动作先行,通过对动作的发展变化形成作品;语言思维体系以思想先行,从主题出发寻找动作形式。自我情感理解与情感运用更接近动作思维体系,需要通过身体感知直接把握;他人情感理解与情感调节更接近语言思维体系,需要通过反思与调控实现。

4.3 当前我国舞蹈编导教学的问题与改革路径

从情感编码理论审视,当前舞蹈编导教学存在技法传授有余、情感培养不足的问题,学生虽熟练掌握编舞技法,却因缺乏情感探索与情感-动作关联认知,难以创作出打动人心的作品。

基于此,教学改革需围绕情感智力四维度展开:通过情感日记与身体感知训练培养自我情感理解;通过观察与共情练习培养他人情感理解;结合力效理论,在实践中训练情感强度调控与转换衔接能力;通过编导笔记建立实践反思循环,整合零散经验为创作资源。

5 结语

舞蹈编导创作的本质,是情感借由身体的表达。情感编码理论揭示了情感被感知、理解、调节、运用并转化为身体语言的内在机制,情感智力则是这一转化的核心能力。情感编码的理论化,将创作能力研究从技法层面推向心理层面,揭示了情感与形式的转化规律,为“情感如何成为舞蹈”提供了可分析、可传授的认知框架。

参考文献:

- [1] 徐波. 舞蹈编导的创作核心要素及能力组织结构[J]. 中国民族博览, 2024(8): 35-137.
- [2] 戴嘉萧. 基于生命体验的高校舞蹈编导情感教学的实践研究[J]. 艺术品鉴, 2019(15): 292-293.
- [3] 卞峥奇. 舞蹈编导知识和能力的构成分析[J]. 艺术评鉴, 2020,(04): 73-74.
- [4] 余思琦. 舞蹈编导创作中艺术创新能力的培养——评《舞蹈编导创作技法与实践研究》[J]. 中国教育学刊, 2024,(07): 114.
- [5] 江冰. 如何培养高校舞蹈专业学生的音乐素质[J]. 中国文艺家, 2017(09): 195.

作者简介:严一宸(1996-),男,江苏盐城,博士,副教授,研究方向:舞蹈编导、舞蹈教育。

* 通讯作者:王俊蓉(2000-),女,河北石家庄,硕士,讲师,研究方向:音乐教育学。