

传统武术礼仪教育对中职生纪律观念及自我约束能力的影响探析

黄文敏

深圳城市职业学院 (深圳技师学院), 广东 深圳 518000

DOI: 10.61369/TACS.2026030031

摘 要 : 中职学生作为技能型人才的后备军,其纪律观念与自我约束能力的培养直接关系到个人职业发展与校园管理效能,本文旨在探析将传统武术礼仪教育引入中职校园,通过其独特的“由外而内”的教化机制,如何有效强化学生的纪律观念,提升其自我约束能力。武术礼仪中“尊师重道、以德服人、克己复礼”的核心精神,通过程式化的行为规范、情境化的道德实践以及榜样化的师徒传承,能够潜移默化地引导学生内化规则、敬畏秩序、管理自我,从而为优化中职生德育工作提供一条可行的实践路径。

关 键 词 : 传统武术; 礼仪教育; 中职生; 观念; 自我约束

An Analysis of the Impact of Traditional Martial Arts Etiquette Education on the Discipline Awareness and Self-discipline Ability of Vocational High School Students

Huang Wenmin

Shenzhen City Vocational College (Shenzhen Technician College), Shenzhen, Guangdong 518000

Abstract : As the reserve force of skilled talents, the cultivation of discipline and self-discipline among secondary vocational students directly impacts their personal career development and the ecology of campus management. This paper aims to explore the introduction of traditional martial arts etiquette education into secondary vocational schools. Through its unique "from external to internal" edification mechanism, it investigates how to effectively strengthen students' sense of discipline and enhance their self-discipline. The core spirit of martial arts etiquette—"respecting teachers and valuing the Way, winning others over with virtue, and restraining oneself to restore propriety"—can subtly guide students to internalize rules, respect order, and manage themselves through standardized behavioral norms, contextualized moral practices, exemplary master-apprentice transmission, thereby providing a feasible practical path for optimizing the moral education of secondary vocational students.

Keywords : traditional martial arts; etiquette education; vocational high school students; concept; self-discipline

引言

中职学生正处于世界观、人生观、价值观形成的重要阶段,部分学生存在规则意识不强、情绪管理能力不足、行为习惯有待优化等问题,亟待有效的教育引导。传统武术作为中华优秀传统文化的重要组成部分,其传承千年的礼仪规范与行为准则,强调“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,形成了系统化的修身立德体系。将这一富含德育因子的文化资源引入中职教育场域,对于弥补单纯说教式管理的不足,促进学生从他律向自律转化,具有重要的现实意义与应用潜力^[1]。

一、中职生纪律意识与自我约束能力培养的困境

中职学生处于身心发展的关键转型期,其认知结构、行为模式及情绪反应机制极易受到外部环境因素的深刻影响。现实中部分学生纪律意识淡薄、自我中心倾向显著、规则内化程度不足、情绪调节能力欠佳等现象,构成了教育实践中的突出挑战。这些行为表征不仅显著提升了学校日常管理的复杂性与难度,更对其

未来融入职业环境、实现可持续发展埋下了深层次的隐患。传统教育范式所倚重的单向灌输式道德说教与简单惩戒手段,其效能往往局限于表层行为的暂时性约束,难以穿透学生认知与情感的心理屏障,触及行为动机的深层结构,无法有效激发其内在的自觉性与主体性,实现行为模式的根本性、持久性转化^[2]。

问题的核心在于,当前的教育干预策略未能充分契合该群体独特的心理发展规律与内在需求。青春期向成年期过渡的个体,

其前额叶皮质发育尚未完全成熟，导致执行功能（如冲动控制、计划决策）相对薄弱，而边缘系统（尤其是情绪反应中枢）则相对活跃。这种神经生理层面的不平衡状态，天然地增加了情绪化反应与冲动行为的风险。同时，该阶段个体对自我认同、社会归属感及自主权的需求空前强烈。若纪律要求仅被感知为外部强加的、与个体需求割裂的冰冷规训，而非引导其理解社会协作、责任担当与长远发展的必要框架，则极易引发心理阻抗，表现为规则意识的淡漠与行为的失范。此外，部分学生过往可能积累了较多的负面学业或人际经验，对权威体系（包括学校规则）存在潜在的信任缺失或疏离感，进一步削弱了其主动内化规范的心理动力。因此，单纯依赖外部管控手段，无法填补这些内在能力的结构性空缺。纪律教育的困境，本质上是教育供给与学生内在发展需求之间未能实现精准对接与深度共鸣的结果。要求教育者超越行为矫正的表层逻辑，转向构建能够有效激活学生主体意识、促进其社会性认知能力发展、并引导其建立积极价值认同的综合性教育生态^[3]。

二、武术礼仪教育对中职生纪律观念的影响机制

纪律观念的本质是对社会规则、集体规范的认同与内化，武术礼仪教育通过以下机制，有效促进中职生纪律观念的形成。

（一）行为定式化：从强制遵守到习惯成自然

纪律养成的初始阶段往往依赖于外部强制力的约束，武术礼仪教育拥有一套高度程式化、规范化的行为体系，例如课堂开始与结束时的师生互行抱拳礼、训练器械必须双手恭敬递接、训练场地始终保持整洁有序等。这些看似繁复的细节要求，在日复一日的严格训练中被不断重复和强化。高频率、高强度的行为训练，使得特定礼仪动作逐渐脱离意识控制，形成稳固的肌肉记忆和自动化行为反应，即行为定式化。当学生长期在武术课堂环境中反复实践行礼、严格遵守训练时间、自觉维护训练秩序后，这种通过重复强化建立的行为模式便具备了迁移性，会自然地延伸至学生的文化课学习、实习实训操作以及日常校园生活乃至社会交往中。纪律要求不再被学生感知为一种需要被动忍受的外部束缚，而是内化为个体主动展现的行为素养与内在品质，标志着学生纪律观念实现了从依赖外部监督的“他律”阶段，向依靠自我约束的“自律”阶段的初步转化，为其终身遵守社会规范奠定了行为基础^[4]。

（二）情境体验化：在实践冲突中深化规则认知

相较于对抽象规则条文的机械记忆，武术训练，特别是具有对抗性质的实战练习，为学生创设了真实、动态的规则应用情境。在实战对抗中，裁判清晰明确的口令指令、严格禁止攻击的身体要害部位（禁区）、判定胜负的客观标准等，都是具体情境中必须即时理解并遵守的规则。学生一旦出现违规行为，如攻击禁区或无视裁判指令，不仅会立刻受到明确的判罚（如扣分、警告甚至取消资格），更可能因动作失控而对训练伙伴造成实际的身体伤害。这种在高度专注、身心投入的对抗活动中因违规而引发的即时后果——无论是规则层面的处罚还是可能造成伤害的

情感冲击，都会在学生内心产生强烈而深刻的体验。这种基于真实情境的体验式学习，使得学生对规则边界、违规后果的认知远比被动接受课堂说教或阅读规章制度要直观、具体和深刻得多，让学生在实践中切身感受到，规则并非仅仅是限制个人行为的枷锁，更是保障所有参与者人身安全、维护训练与比赛公平公正、以及提升整体训练效率的根本基石。这种认知深化了学生对规则内在价值的认同，从而更稳固地树立规则意识^[5]。

（三）榜样具象化：通过师徒传承内化权威规范

在传统的武术教育体系中，师父（教师）的角色远不止于武术技艺的传授者，他们更是武术精神、武德修养与礼仪规范的人格化体现与传承载体。师父在日常教学与生活中的言传身教、以身作则，其行为本身对学生具有极强的示范效应和感染力。一位兼具深厚武术造诣与高尚品德修养的教师，通过自身对武术礼仪细节一丝不苟的践行、对训练规则和武德要求始终如一的严格遵守，为学生树立了最直接、最真实、最生动的行为榜样。学生对师父所产生的由衷敬佩与深厚信赖的情感，会自然地转化为对其所秉持的价值观、所倡导的行为规范（包括纪律要求）的认同与追随。基于真实人际互动和情感连接的权威认同，有效地消解了处于青春期、强调自我独立的中职生身上常见的逆反心理和对权威的本能抵触。当学生从情感上接纳并尊敬师父时，他们会更倾向于主动观察、模仿师父的行为，并愿意敞开心扉接受师父传递的纪律观念与行为准则，进而将这些外在要求逐步内化为自身的行为标准与价值判断。这种通过具象榜样和情感纽带实现的内化过程，是武术礼仪教育塑造学生纪律观念的关键机制。

三、武术礼仪教育对中职生自我约束能力的提升路径

自我约束能力是个体为实现长远目标而主动调控自身冲动、情绪及即时欲望的心理品质。武术礼仪教育通过系统化的训练路径，有效促进中职生自我约束能力的形成与发展。

（一）意志磨砺：在持续挑战中强化延迟满足能力

武术基本功训练包含大量重复性强、过程艰苦的练习内容，以压腿为例，学生需长期保持拉伸姿势，忍受肌肉韧带被持续牵拉产生的酸痛感；站桩训练则要求维持特定姿势数十分钟，期间需克服肌肉疲劳、精神涣散与时间感知上的煎熬。这类训练的本质在于不断突破个体的生理与心理舒适区，在持续的身体不适与精神枯燥中，引导学生将注意力聚焦于技能提升与体质增强的长远目标上，而非当下的安逸感受。高强度的身体磨砺过程，是对个体意志品质的直接锻造，当学生能够克服训练初期的强烈不适感，并坚持完成每日的训练任务时，其耐受痛苦、抗拒即时享乐诱惑的能力便得到实质性提升。这种通过身体实践获得的延迟满足能力，具有显著的迁移效应，中职生在学习与生活中遇到理解困难的知识点，或在实习岗位上承受高强度工作压力时，他们在武术训练中培养出的忍耐力与抗挫折能力，使其更倾向于选择坚持而非放弃，更能够为了学业目标或职业发展而克制逃避或敷衍的冲动。武术训练的身体之苦，由此转化为支撑其应对未来挑战的心理韧性。

（二）情绪调控：在对抗压力下培养冷静决策能力

武术训练，尤其是实战对抗环节，对练习者的情绪稳定性提出极高要求。传统武术强调“心静体松”的状态，认为愤怒、恐惧、焦躁等强烈情绪会干扰动作的精准性、破坏身体的协调性，并可能导致判断失误甚至引发危险。为达到理想的竞技状态，武术教学系统性地融入了情绪管理训练，包括通过站桩、冥想进行专注力培养，使学生在静态中学习觉察并平复内心的纷扰；通过调息练习（如深长均匀的腹式呼吸）来调节生理唤醒水平，缓解紧张焦虑；更在模拟实战或条件对抗中，创设压力情境，要求学生即使在遭受有效击打、处于被动局面时，仍能保持头脑清醒，抑制本能的反击冲动或畏缩情绪，严格遵循技术要领和规则进行应对。在高压、动态环境中反复进行的情绪识别与调控实践，使学生逐步掌握观察自身情绪波动、运用技巧（如深呼吸、注意力转移）进行快速平复的方法。由此提升的情绪管理能力，对中职生处理现实生活中的压力情境至关重要。当他们在文化课学习中遭遇成绩瓶颈，在实习岗位上面对复杂人际关系或操作失误，或在日常生活中产生人际冲突时，从武术训练中习得的保持冷静、抑制冲动、理性分析的能力，能有效防止其在情绪驱动下做出过激反应或错误决策，以更成熟、负责任的方式应对挑战。

（三）目标驱动：在阶梯进阶中激活内在管理动力

武术修炼是一个结构清晰、目标明确的阶梯式成长过程，其技术体系通常被划分为循序渐进的多个阶段，例如从基础动作、单式到组合练习，从规定套路演练到条件实战应用，再到自由实战能力的培养。武术礼仪中强调“循序渐进，不可躐等”的原则，明确要求学生必须扎实完成当前阶段训练目标，方可进入下一阶段学习，反对好高骛远、急于求成，清晰的目标设定（如掌握一套拳法、通过某个级别的考核）为学生提供了具体的努力方

向，在追求这些阶段性目标的过程中，学生的内在驱动力被显著激活。为了实现目标，他们需要主动规划日常训练时间与内容，确保训练的系统性和持续性；自觉抵制娱乐消遣等外界诱惑，保障训练时间和精力投入；约束课堂上分心走神、训练中偷懒敷衍等分散注意力的行为，保持训练的高效专注。围绕明确目标进行的自我规划、监督、调整的实践，是对自我管理能力的直接锻炼，为目标而主动约束自身行为的体验和能力，能够有效迁移至中职生的职业生涯发展领域。当他们确立了掌握一门专业技能、考取职业资格证书、获得理想工作岗位等职业目标时，在武术训练中培养出的目标管理意识和自我约束习惯，会驱动他们主动制定学习计划，自觉减少不必要的娱乐活动，约束课堂或实习中的散漫行为，将精力集中于专业技能的学习与提升上。武术修炼的目标阶梯，由此成为培养学生为长远发展而进行自我管理的有效路径。

四、结语

传统武术礼仪教育绝非简单的形式主义，而是一套蕴含深刻教育智慧的德育实践体系，以其独特的行为定式、情境体验和榜样力量，对中职生的纪律观念与自我约束能力产生着多维度、深层次的积极影响。将这一宝贵的文化遗产创造性地融入中职德育与体育教学之中，不仅能够丰富教育手段，更能触及学生心灵，引导他们在“习礼演武”的过程中，实现从外在规范到内在自觉的升华，成长为兼具精湛技能、又怀严谨纪律与高尚品格的优秀人才。这无疑是传承中华优秀传统文化与创新现代职业教育的一个有益结合点，值得教育工作者深入探索与实践。

参考文献

- [1] 赵媛媛. 中职武术教学中立德树人的开展 [J]. 中华武术, 2024, (02): 112-114.
- [2] 朱高静. 中国武术在体育教育中的文化整合与社会影响: 以社区发展与社会凝聚为视角 [A]. 第三届“一带一路”体育文化学术论坛知网检索摘要集 [C]. 国家体育总局体育文化发展中心、中国体育科学学会体育史分会, 国家体育总局体育文化发展中心, 2023: 1.
- [3] 吴美烨, 骆利斌. 浅述武术礼仪文化在校园武术教育中的价值 [C]// 国际班迪联合会, 国际体能协会, 中国班迪协会. 2024年第一届国际数字体育科学大会论文集(下). 广西演艺职业学院; 2024: 76-81.
- [4] 楚玉凯. 中职传统武术课对学生终身体育意识的培养 [J]. 体育风尚, 2020, (01): 291.
- [5] 孙凯文. 武德文化在学校武术教育中的价值再论 [C]// 中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会, 中国岩画学会体育岩画研究专业委员会, 全国学校体育联盟(中华武术). 首届中华传统体育文化传承发展论坛论文集摘要集——墙报交流(四). 上海交通大学附属中学; 2023: 36-37.