

24式太极拳课程思政对大学生心理韧性促进研究

李波, 谢成立, 沈娟

四川文理学院, 四川 达州 635000

DOI: 10.61369/RTED.2026060021

摘 要 : 本研究探讨24式太极拳课程思政对大学生心理韧性的促进机制。通过界定太极拳课程思政内涵与心理韧性维度, 分析二者的内在关联, 发现课程思政通过文化涵养、身体训练与群体互动, 协同促进认知、情绪与意志韧性。研究构建了“文化认同-身心调控-社会支持”的整合作用模型, 揭示了太极拳教学将价值引领与心理建设有机融合的独特育人优势, 为高校体育课程思政改革提供了理论与实践参考。

关 键 词 : 24式太极拳; 课程思政; 心理韧性; 大学生; 促进机制

Research on the Promotion of 24-style Tai Chi Chuan Curriculum Ideological and Political Education to College Students' psychological resilience

Li Bo, Xie Chengli, Shen Juan

Sichuan University of Arts and Sciences, Dazhou, Sichuan 635000

Abstract : This study discusses the promotion mechanism of 24-style Tai Chi Chuan course ideological and political education on college students' psychological resilience. By defining the connotation of Tai Chi Chuan's curriculum ideology and politics and the psychological resilience dimension, this paper analyzes the internal relationship between them, and finds that curriculum ideology and politics can promote cognition, emotion and will toughness through cultural cultivation, physical training and group interaction. The research constructs an integrated model of "cultural identity-physical and mental regulation-social support", which reveals the unique educational advantages of Tai Chi Chuan's teaching in organically integrating value guidance and psychological construction, and provides theoretical and practical reference for Cheng Sizheng's reform in physical education class.

Keywords : 24-style Tai Chi Chuan; curriculum ideology and politics; psychological resilience; college students; promotion mechanism

引言

大学生面临学业、就业与人际等多重压力, 心理韧性作为应对逆境的关键能力, 其培养日益受到重视。24式太极拳作为高校体育必修课, 其舒缓圆融的运动形式背后, 承载着深厚的哲学智慧与道德理念, 具有天然的课程思政优势。将思政教育融入太极拳教学, 不仅能够传承文化、立德树人, 更可能在潜移默化中淬炼学生的心理韧性。本研究旨在系统分析这一促进过程的内在机理, 构建整合模型, 为提升大学生心理健康水平提供新路径。

一、核心概念与理论基础

(一) 24式太极拳的课程思政内涵

24式太极拳课程中的思政内涵, 并不是单纯在套路教学里加入思政标语就能达成的, 而是要深入探寻拳理自身包含的育人要素。它把“中庸之道”“阴阳协调”的辩证思维, “以柔克刚”“舍己从人”的处世智慧, 以及“立身中正”“心静体松”的修身规范, 变成可被感知的身体体验^[1]。这个过程重视做到知行合一,

促使学生在把握动作之时, 领会到谦和、坚韧、沉稳等品质的力量, 从而完成从技术学习到价值内化这样的提升。

(二) 大学生心理韧性的定义与维度

大学生心理韧性指的是, 当他们遭遇学业挫败、人际烦恼、情感起伏等重大压力情况的时候, 可以有效地调动内外各种资源, 妥善解决这些问题并且做到积极适应的一种能力特征。这不是一种单纯的心理素质, 而是一种包含诸多层面的动态体系, 大致可以被分解成认知韧性、情绪韧性和意志韧性这三大关键方

项目信息: 川东体育文化发展研究中心2024年度项目成果; 课题名称: 体育锻炼对大学生心理韧性的影响研究——以24式太极拳为例; 课题编号: CDTY202411。

作者简介: 李波(1994.05—), 男, 汉, 四川万源人, 硕士研究生, 职称: 助教, 研究方向: 民族传统体育、思政教育。

面。认知韧性表现在理性剖析事物以及灵活应变之上；情绪韧性关注的是积极向上的心态以及对情绪的调控；而意志韧性看重的是目的明确并能够长久维持下去。这三个方面彼此联系，一起形成对抗心理压力的可靠屏障。

（三）太极拳课堂教学促进心理韧性的理论依据

太极拳课堂教学对于心理韧性提升有着深厚的理论依据。按照具身认知理论，身体动作训练会直接左右心理状态，缓慢而放松的拳架练习能够减小生理唤醒水平，给认知和情绪韧性形成身体基础^[2]。从积极心理学角度看，太极拳采用内省式练习并融入思政元素，促使个体重视内心资源，塑造感恩、期望等良好品质。依恋理论与生态系统理论表明，课堂群体练习营造出安全、扶持的氛围，这种氛围带来重要的社会关联感，充当心理韧性的外部缓冲系统。

二、课程思政与心理韧性的内在关联

（一）太极拳课程思政对认知韧性的影响

太极拳课程思政要重塑认知模式以提升认知韧性。拳理包含“阴阳相济”“物极必反”的辩证思想，通过反复练习并结合教师点拨，可渐渐改变学生那种绝对化的思维^[3]。遇到挫折时，常怀此思维的学生更容易从困境察觉转机，认识到顺境与逆境是相对的，进而防止灾难化认知。这种由身体体验得到的哲学智慧，比单纯说教更利于形成灵活而多元的认知评价体系，有益于增强应对压力时的理性分析能力。

（二）太极拳课程思政对情绪韧性的影响

太极拳对于提升情绪韧性来说，是一种身心整合的调节过程。在练习过程中所重视的“心静体松”以及“意守丹田”，其实属于正念训练的一种，可以有效地减轻焦虑和抑郁的程度。当这门课程融入诸如“上善若水”“仁者无忧”之类的思政观念之后，学生们就会懂得用一种更为旷达淡然的眼光去对待情感起伏的情况。这样一种身心一同修炼的感受，会教给学生们怎样在情绪激荡的时候找回身体上的“稳”和内心中的“静”，进而立即从不良情绪当中解脱出来，并守住积极乐观的情感基调。

（三）太极拳课程思政对意志韧性的影响

24式太极拳具有缓慢连贯的特点，而且要花费很多年去练习，这本身就是对意志力的一种塑造。课程思政把“自强不息”“持之以恒”的价值观融入其中，给枯燥的练习增添了意义感。学生在攻破“金鸡独立”这样的平衡动作的时候，会懂得正视身体的摇晃和失败，体会到稳定性是在动态调节过程中得到的。把宏伟的理想化为日复一日的坚守，在微小的动作当中磨练心性——这样的教育，有效地改善了学生推迟满足的能力以及目标承诺的水准，形成了坚韧不拔的意志品质。

三、实践促进机制分析

（一）课堂身体训练与心理调节的协同作用

太极拳课堂达成了身体训练和心理调节的深入协作。绵长而

均匀的呼吸结合着螺旋式的肢体动作，可以有效地激发副交感神经系统，缩减皮质醇含量，直接改善由压力引发的各种不良情绪。身体柔韧度和协调能力得到加强之后，个人便能获得更多关于自身身体的控制权^[4]。这样一种正面的感受会被自动转化为心理层面的自身效能感。思想政治方面的引领把这一过程转变成对自身身心健康的一种自觉呵护，学生从这里学到的既不是简单的调节方法，而是一种把身心融合起来的健康生活态度。

（二）传统文化课堂认同与抗逆力的提升路径

太极拳课堂营造出沉浸式传统文化认同场域，给抗逆力赋予了深沉的精神资源。学生身穿练功服，随着古朴的乐声起势、收势，实际上是在做一场文化寻根的仪式。“天人合一”“厚德载物”等智慧若得到深层次的认同，就会助力学生超越以自身为中心的狭隘视野，在宏大的文化叙述当中寻到生命的定位。这样一种文化归属感能够有效地化解由于缺乏意义感而产生的心理危机，使得个人遭遇的挫败在民族文化的悠远根基里得到化解并转为积极因素。

（三）课堂群体练习与支持性心理环境构建

集体练习对于形成太极拳课堂的支持性心理环境十分关键。与个人健身存在差异，数十人一同行拳时会产生“同步场”，这种情况下会引发非言语的情感共鸣以及集体归属感，有力地减轻孤独感。课堂上普遍存在的两人对练推手，从“粘连黏随”当中学会感知并尊重彼此界限，这本身就是一场精彩的人际互动训练^[5]。教师依照“有教无类”理念给予包容性的指导，学生之间互相观摩，彼此勉励，一起营造出一个容许试错、充满善意的安全场所。此外，师生间自然的良性互动，能有效消解学生的社交防御心理，使其在互信互助的氛围中获得情感慰藉，从而为心理韧性的生长提供坚实的社会支持土壤。

四、促进效果与作用模型

（一）心理韧性各维度的促进效果

太极拳课程融入思政之后，对于心理韧性的各个维度都有着突出的推动作用。在认知层面，学生的思维变得更为辩证，看问题越发全面，灾难化思维有所缩减；就情绪而言，可以更为熟练地利用呼吸法迅速安抚自己的心情，主观幸福感以及积极情绪体验大幅增多；至于意志方面，学风愈发扎实，应对艰巨任务时所坚持的时间也变长。大体来讲，学生由较为消极、柔弱的应对方式转变成更为主动、坚韧的成长型方式，其内心深处的保护因素通过传统文化的滋润而得到了系统的提升。

（二）思政教育融入太极拳课堂的独特育人优势

太极拳课程融入思政元素时，会比单独开设心理课或者思政课更具优势。太极拳把高深的大道理化为具体的肢体动作来执行，做到了像盐溶解在水中那样自然地融入价值观，免去了那种生拉硬拽的说教所引发的心理抵触情绪。这可称作全方位的人才塑造工程，既锻炼身体又调节心态还能提升道德素养^[6]。而且这种寓教于乐、动静交替的方式很契合当下大学生的学习喜好，既能强健体魄减轻压力，又能洗涤心灵振奋士气，真是润物细无声，

潜移默化地做到育人效果。

（三）太极拳课程思政促进心理韧性的整合模型

本研究塑造起一个从外到内、身心统一的综合模型，该模型的核心在于“文化认同—身心调控—社会支持”这种三元互动机制。其最外层是课堂群体练习所给予的社会支持体系，能营造出安全的归属感；中间层则是身体训练和心理调节相配合的身心调控体系，形成稳定的内核；而最内层就是传统文化课堂认同被激发起来的文化意义体系，带来坚韧的价值感^[7]。这三个体系相互交织，不断循环，使得学生从外部得到力量，在内心产生意义，从而实现认知、情绪、意志韧性全面加强。

表1 三元互动机制的作用层次与核心功能

层次	核心机制	作用体系	主要功能
最内层	文化认同	意义体系	赋予坚韧的价值感，化解意义感危机
中间层	身心调控	稳定内核	降低生理唤醒，提升自我效能感
最外层	社会支持	归属体系	营造安全氛围，提供情感缓冲

这一模型揭示了太极拳课程思政促进心理韧性的内在逻辑：文化认同提供价值根基，身心调控锻造稳定内核，社会支持构筑外部屏障，三者有机统一于身体练习的育人实践中。

五、结语

24式太极拳课程融入思政，这是在高校体育育人过程中加强大学生心理韧性的一种有效方法。它把独特的身体哲学当作载体，把心理创建融入到价值塑造当中，达成了传统文化和现代心理健康观念的更新融合^[8]。这种做法显示，最好的心理教育未必就是直接去讲心理，而是通过身心操作来涵养品格。未来要更深层次地推进教学改革，使得太极拳这颗中华传统瑰宝能够在塑造时代新人方面起到更积极的作用。

参考文献

[1] 赵子杰, 蔡雯雯. 太极拳结合“大思政课”建设的路径研究[J]. 武当, 2025, (11): 62-64.

[2] 刘西友, 刘晓康, 杨一帆. 高校太极拳课程思政的价值意蕴、实然困境与应然路径[J]. 体育科技文献通报, 2025, 33(09): 154-158.

[3] 王军伟. 武术课程思政教学案例设计研究——以太极拳为例[J]. 体育科技, 2025, 46(05): 100-101+106.

[4] 黄海涛. 高职院校课程思政改革下太极拳文化的研究[C]// 中国文化信息协会. 第十一届人文学科和社会科学研究学术会议论文集(二). 宿州职业技术学院; , 2025: 92-94.

[5] 张鼎源. 高校太极拳课程思政教育的目标与实践研究[J]. 武术研究, 2025, 10(03): 100-103.

[6] 张莉敏. 高校太极拳课程思政的研究[J]. 中华武术, 2024, (10): 106-107.

[7] 卜婧. 24式太极拳课程中蕴含思政育人的优势探讨[J]. 当代体育科技, 2024, 14(05): 133-135.

[8] 易鹏, 杨薇. 探讨课程思政教育融入高校太极拳课程途径分析[J]. 才智, 2024, (04): 77-80.