

体育思政视角下大学生太极拳锻炼与心理韧性 培育探析

李波, 靳浪, 张岩松

四川文理学院, 四川 达州 635000

DOI: 10.61369/ETR.2026240044

摘 要 : 在“大思政”育人格局下, 将体育锻炼与思政教育深度融合是落实立德树人根本任务的创新路径。本文从体育思政视角出发, 探析太极拳锻炼培育大学生心理韧性的内在逻辑与教学实践。研究认为, 太极拳蕴含的哲学思想和运动规范与思政教育元素高度契合, 能够通过提升自我控制、稳定情绪、增强专注力等机制, 有效锤炼学生的抗挫与复原能力。文章进而提出目标引领、情境创设和集体演练等教学实施路径, 并探讨了基于心理韧性与思政认同度关联评估的教学优化策略, 为高校体育课程思政建设提供理论与实践参考。

关 键 词 : 体育思政; 太极拳; 大学生; 心理韧性; 教学路径

On Tai Ji Chuan Exercise and psychological resilience Cultivation of College Students from the Perspective of Sports Ideological and Political Education

Li Bo, Jin Lang, Zhang Yansong

Sichuan University of Arts and Sciences, Dazhou, Sichuan 635000

Abstract : Under the pattern of "great ideological and political education", the deep integration of physical exercise and ideological and political education is an innovative way to implement the fundamental task of cultivating people in Lide. From the perspective of sports ideology and politics, this paper analyzes the internal logic and teaching practice of Tai Ji Chuan's training and cultivating college students' psychological resilience. The research holds that Tai Ji Chuan's philosophical thoughts and sports norms are highly compatible with the elements of ideological and political education, and can effectively temper students' resilience and resilience through mechanisms such as improving self-control, stabilizing emotions and enhancing concentration. The article further puts forward the teaching implementation paths such as goal guidance, situation creation and collective exercise, and discusses the teaching optimization strategy based on the correlation evaluation between psychological resilience and ideological and political identity, so as to provide theoretical and practical reference for the construction of Cheng Ideological and political education in physical education class.

Keywords : sports ideology and politics; Tai Ji Chuan; college students; psychological resilience; teaching path

引言

心理韧性是个体面对逆境、创伤、威胁时良好适应的能力, 是大学生健全人格塑造的关键内容。高校体育课程以其身体实践与精神磨砺的双重属性, 成为思政教育生动的载体。太极拳作为中华优秀传统文化的瑰宝, 刚柔并济、心静体松的运动特点, 天然内化了修身养性与意志锤炼的育人功能。将太极拳教学提升至体育思政的战略高度, 系统性探索其培育学生心理韧性的内在机制与实施路径, 对于回应新时代大学生日益凸显的心理健康需求、创新思政教育形式具有重要的现实意义。

一、体育思政与大学生太极拳锻炼的融合逻辑

(一) 体育思政对大学生心理韧性培育的价值定位

体育思政本质上要在身体活动里达成价值引领与品格塑造的

目标, 其发展心理韧性的价值取向并非只是施加压力这么简单, 而是着眼于深入挖掘积极的心理资本。它重视在实际的体育训练场景当中, 引领学生去感受并超越生理与心理两方面的极限, 把每次肌肉酸痛以及呼吸调控的过程, 变成打磨意志、挑战自我的

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, 学历: 硕士研究生, 助教, 研究方向: 民族传统体育、思政教育。

思政教育机会^[1]。这样一种实用的价值取向,使得心理韧性的塑造由静态的宣讲变为动态的亲身体验,促使学生在“做”的过程中领悟坚守的意义,在“行”的过程当中体会到超越的价值,进而做到个人抗压能力和精神境界一同得到提升,给坚韧人格注入生动的思想内涵。

(二) 太极拳运动蕴含的高校思政教育元素解析

太极拳运动并非仅仅是一种技术套路,它更像是一篇流动的哲学经典,其中蕴含诸多思政教育要素。其中心要义“中正安舒”,可被解读为人生态度端正、品行良好、价值取向公平正义;而“舍己从人”的推手法则也与集体主义精神以及协作双赢的处世智慧相契合。在练习过程中极力追寻“松、稳、慢、匀”,这便是对抗浮躁心态的一种方式,也是形成良好行为规范的过程^[2]。这种运动把和谐、辩证、坚韧等抽象文化理念化为具体的身体体验,给大学生学会用辩证眼光对待成败得失,塑造豁达淡然的人生观给予了鲜活的应用环境。

(三) 二者融合培育大学生心理韧性的理论框架

太极拳同体育思政相融合以塑造心理韧性,能够形成“文化濡化—身心锤炼—价值内化”这样逐步推进的理论架构。其一,依靠太极文化的浸润,促使学生于文化认同当中创建起“刚柔并济”的韧性认知根基;其二,在身体训练所产生的准逆境感受里,经由掌控肢体、调整呼吸、凝结意念,真挚地优化自身效能感以及情绪调控能力,这便是韧性产生的身心机制支撑。

二、太极拳锻炼提升大学生心理韧性的内在机制

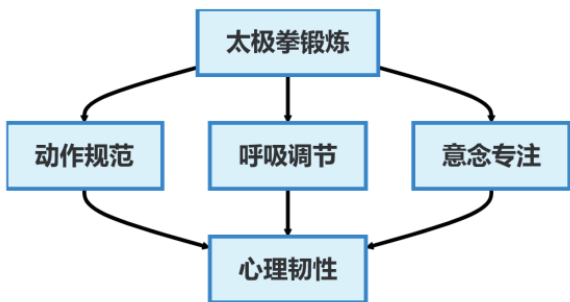


图1 太极拳培育大学生心理韧性内在机制示意图

上图清晰呈现了太极拳通过动作规范、呼吸调节、意念专注三条路径协同作用,从自我控制、情绪稳定、抗挫能力层面逐层赋能大学生心理韧性培育,下文将对各作用机制展开具体阐释。

(一) 动作规范性与大学生自我控制能力的关联

太极拳动作具备很高的规范性,这是加强大学生自身控制能力的直接路径。学习太极拳的一招一式,需精确把控肢体轨迹、重心转换以及发力时间,这实质上就是不断抑制冲动、超越随意性并形成秩序感的过程^[3]。当学生反复练习时尽力做到动作精准,其大脑的执行功能就会得到加强,行为抑制能力和自身观察能力也会随之优化。

(二) 呼吸调节与大学生情绪稳定性的提升路径

太极拳采用腹式呼吸法,这种呼吸法需做到“细、匀、深、

长”,此乃调节大学生情绪的生理机制所在。这种独特呼吸模式有益于激活副交感神经系统,缩减皮质醇等压力激素含量,迅速改善焦虑、紧张等不良生理症状。在教学期间,若学生情绪起伏时,引导其留意呼吸,并把心神放在“气沉丹田”这种节奏之上,便是在塑造一条自动化的平稳情绪路径^[4]。长时间以往,这种呼吸调节会由一项训练方法变成一种稳定的应对情绪的策略,从而让个体遭遇突然压力之际,率先调动身体的平和反应,进而为理性判断与积极应对营造出心理环境。

(三) 意念专注对增强大学生抗挫折能力的交互作用

太极拳重视“用意不用力”“意动形随”,其意念专注的训练对于提升抗挫能力有着多种交互影响。其一,在站桩或者行拳的时候,不断专注“意守丹田”或者动作想象,可以有效地切断反刍性沉思和灾难化思维,避免个体陷入由挫折引发的负面情绪之中;其二,当意念达到高度集中时,练习者会进入到一种顺畅的心理状态当中,感受到自己对身心的控制感以及效能感,而这种积极的感受本身就是对抗挫折所致的无力感。

三、体育思政视角下的大学生太极拳教学实施路径

(一) 思政目标引领下的高校太极拳教学设计

思政目标要围绕提升心理韧性展开,这就像红线一样贯穿着太极拳教学设计的整个过程。教学目标不能再仅仅着眼于技术的掌握,而是要转为价值的塑造,清楚地制定出诸如“坚韧”“平和”“自控”之类的具体且可评定的思政与心理韧性发展目的^[5]。在内容选取方面,可以偏向性地加入站桩、单势反复训练这些会考验学生耐心和专注力的“乏味”部分,并把它们当作“守正笃实”的修身功夫来阐述;至于教学方法,则采用叙事教学法,讲述先贤趣事以及招式背后的文化典籍,让学生在身体锻炼之时产生情感共鸣,从而做到对韧性价值深层次的认可并去追寻。

(二) 课堂实践中的挑战情境创设与引导策略

在安全的前提之下,有意营造恰当的挑战情境对于塑造心理韧性十分关键。可以设立“静立三分钟”的站桩挑战以应对浮躁之感,也可以要求在一遍拳当中达成“连绵不断,心无杂念”从而考查专注度极限。当学生感到烦躁并且想要放弃的时候,教师不必立即去安抚他们,而是应该运用“认知重构”引导策略,把“我快要支撑不住了”转化为“这是意志力正在发展的表现”,把酸痛感觉当作“身体智慧的凝聚”。

(三) 集体演练对大学生团队归属感与支持感的强化

集体演练成为太极拳教学由“独善其身”迈向“群体共鸣”的思政转化途径。当数十人动作统一、神情凝重而平静地一同演练时,个体会被一股浓郁的群体力量和庄严的仪式氛围所包围,深切体会到自己是集体不可或缺的一部分,进而收获超出个人范畴的归属感与安全感^[6]。此类协调统一的集体活动,令学生在无形的默契协作当中领悟到和而不同的团队理念,塑造起助人为乐并得到他人帮助的良好品性,形成应对心理难题时坚实的社会支撑体系。

四、大学生心理韧性提升的效果反馈与教学优化

（一）大学生心理韧性水平与思政认同度的关联评估

考评要将显性的心理韧性指标同隐性的思政认同度联系起来，从而创建起全方位的效果图景。心理韧性水平可以经由标准化量表实施前测、后测以及追踪测量，客观地量化其变化情况。思政认同度必要借助反思日志、焦点访谈等质性方法，深入探究学生在价值观、文化自信、处世态度方面发生的微小改变，剖析二者之间的联系属于考量的深入阶段^[7]。探寻心理韧性的改善是否加强了他们对社会主义核心价值观的应用体会，或者说是思政认同的加深给自身韧性增添了精神动力，这样的联系分析能够为精准改良教学提供科学的循证支撑。

（二）教学过程中常见问题及融入思政理念的应对策略

教学过程中，常会遇到学生因动作复杂而产生挫败感，也有可能觉得练习节奏缓慢很无聊。针对这种情况，不能仅仅施加压力，而是要用思想政治理念来实施转化^[8]。对于挫败感，可以采用“反求诸己”的内省态度，促使学生意识到学习曲线呈螺旋式上升，承认自己的笨拙是成长的开始，进而把对自己的怀疑变成一种向内探寻并蓄积力量的耐性；而当是因为节奏慢而感到无聊的时候，可以解读其中所包含的静气与洞察能力，引领学生在慢速练习当中去感受“致虚极，守静笃”带来的内心清澈宁静，把浮躁的心境提升为对深层秩序的真挚领悟，做到深入地把握事

物的规律。

（三）持续优化高校太极拳思政教学的关键措施

持续改良要从教师、课程和机制这三个方面去努力。其一，重点在于加强教师的双重育人能力，塑造起既懂拳理技法，又了解思想政治教育规律的“双师型”教学团队，让他们变成有效的价值引领者。其二，创建螺旋式上升的课程体系，在一、二年级做到“基础课—提高课—文化研修课”这样的有机衔接，以保证育人的连贯性。其三是建立课内外一体化的长效机制，将课堂教学延伸至太极社团、校园展演和社会服务中，使太极拳成为一种生活方式和文化实践，让学生在持续的文化滋养中，将坚韧、平和的品格内化于心、外化于行。

五、结语

于体育思政视角下，以太极拳为载体培育大学生心理韧性，是一条融健身、修心、立德于一体的高效育人路径。它将抽象的思想引领附着于具身的运动实践，通过规训形体、调和气息、凝聚意念，在潜移默化中磨砺出学生以柔克刚、从容应变的坚韧品格与文化底气。展望未来，高校应持续深耕这一领域，完善理论体系，创新实践范式，让这古老的东方智慧在新时代立德树人的征程中焕发出蓬勃生机，为培育担当民族复兴大任的时代新人贡献独特力量。

参考文献

[1] 郭庆生. 大学体育《太极拳》课程融合思政研究[J]. 洛阳理工学院学报(社会科学版), 2024, 39(06): 93-96.

[2] 魏传东, 尹丹丹. 新时代高校太极拳课程思政教学与实践路径研究[J]. 青少年体育, 2024, (08): 37-39.

[3] 李玲. 课程思政元素融入高校公共体育太极拳的教学设计研究[D]. 南宁师范大学, 2024.

[4] 张卫东, 高力, 王纹新. 24式简化太极拳中思政元素的挖掘[C]// 国际班迪联合会(FIB), 国际体能协会(ISCA), 中国班迪协会(CBF), 澳门体能协会(MSCA). 第八届国际体育科学大会论文集(上册). 太原师范学院体育学院; 三原县陵前镇初级中学; 喀什市第三十小学; , 2026: 1126-1130.

[5] 江明. 思政元素融入高职院校太极拳教学的价值及路径[J]. 宿州职业技术学院学报, 2025, 28(06): 72-76.

[6] 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.

[7] 田洲锋, 王云花. 立德树人视域下高校太极拳文化的育人功能与实践研究[J]. 中华武术, 2025, (11): 88-89.

[8] 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.