

博雅教育视角下大学生练习太极的全人发展和成长进路

马泽宇, 林柏宇

北京师范大学 - 香港浸会大学联合国际学院, 广东 珠海

收稿日期: 2023年4月27日; 录用日期: 2023年5月24日; 发布日期: 2023年5月31日

摘要

博雅教育顺应新时代的社会和教育的发展需要, 具有博文、雅志、真知、笃行的思想内涵, 而太极源远流长历久弥新, 兼具修身、自省、平衡、应变的文化意蕴。结合博雅教育的理念目标和太极的练习方法, 大学生练习太极能促进全人发展的探索与实践, 并且通过大学生太极兴趣社团的共同学习和协同发展, 更能提升个人认知、身心修养、社会意识和合作关系, 可以探寻出一条具有大学生特色风格的回应时代发展的成长进路。

关键词

博雅教育, 太极, 大学生, 兴趣社团, 全人发展, 成长进路

College Students Practicing Tai Chi in the Growth Way of Whole Person Development from the Perspective of Liberal Arts Education

Zeyu Ma, Boyu Lin

Beijing Normal University-Hong Kong Baptist University United International College, Zhuhai Guangdong

Received: Apr. 27th, 2023; accepted: May 24th, 2023; published: May 31st, 2023

Abstract

Liberal Arts Education conforms to the development needs of society and education in the new era.

文章引用: 马泽宇, 林柏宇. 博雅教育视角下大学生练习太极的全人发展和成长进路[J]. 教育进展, 2023, 13(5): 3010-3018. DOI: 10.12677/ae.2023.135474

It possesses the ideological connotations of cultural literacy, elegant aspirations, genuine knowledge and practical actions. Tai Chi, with its long history and ever-evolving process, has the cultural significance of self-cultivation, self-awareness, balance and adaptability. Combining the principles of liberal arts education with the practical methods of Tai Chi, college students practicing Tai Chi can facilitate the exploration and practice of whole person development. Through the joint learning and collaborative development in Tai Chi interest clubs, college students can better enhance their cognitive abilities, physical and mental cultivation, social awareness and cooperative relationships, thereby exploring a growth way that responds to the development of the new era with a characteristic style of college students.

Keywords

Liberal Arts Education, Tai Chi, College Students, Interest Club, Whole Person Development, Growth Way

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 太极的哲学意蕴和文化内涵

太极呈现中华文化特色, 作为中华文化的有机组成部分和独特表现形式, 其整全性、包容性、系统性彰显了精湛深厚的哲学意蕴与文化内涵。早期的太极思想在老子时期已经显现, 在《道德经》中有言: “道生一, 一生二, 二生三, 三生万物。万物负阴而抱阳, 冲气以为和。” 其中“负阴抱阳”的观点已蕴含了太极之意。而在《易传·系辞》中, 对“太极”也作出了具体的表述: “易有太极, 是生两仪, 两仪生四象, 四象生八卦。” 即太极意味着变化, 变化是万物的普遍规律。《庄子·大宗师》中有“在太极之先而不为高, 在六极之下而不为深, 先天地生而不为久, 长于上古而不老”, 即太极是阐明宇宙万物化生的过程, 是宇宙初始的秩序状态。至此, 太极的概念广为流传。后续太极进一步被结合实际地阐述, 有周敦颐《太极图说》: “五行, 一阴阳也; 阴阳, 一太极也。” 结合阴阳与五行学说, 相互作用衍化万物并和谐共生, 形成一套完整的宇宙创生理论。以及朱熹《朱文公文集》中“人人有一太极, 物物有一太极。周子所谓太极, 是天地人物万善至好的表德”以及“而其动其静, 则必有所以动, 谓之理焉。是则所谓太极者也”, 将太极与美德相联系, 并融入到理学之中。综合而述, 太极为道, 为气, 为混沌阴阳和动静之分, 成就了理学之基石, 修身之要义。

太极的理念不仅成为了中国人的宇宙观, 而且塑造了丰富的人生观和价值观。其中蕴含着众多哲学意蕴, 较有代表性的有天人合一、阴阳相生、中和之道。“天人合一”思想是中国哲学的重要理念, 追求人与自然万物的和谐相依相合。这样的观念贯穿于太极的始终, 其所要实现的目标都是人与自然的和谐发展, 内在与外在之间的统一[1]。另外, 太极的阴阳相生具有相互包容和相互转化的特点, 阴阳转化的过程也就是事物运动变化的过程, 世间万物始终处于此消彼长的动态平衡当中, 因此事物不是一成不变的, 而是辩证发展的[2]。在这之中, “中和”思想和中庸之道同样重要, 在《中庸》的开篇就开宗明义: “喜怒哀乐之未发, 谓之中, 发而皆中节, 谓之和。中也者, 天下之大本也; 和也者, 天下之达道也。致中和, 天地位焉, 万物育焉”, 即不偏不倚, 无过无不及, 保持独特性的前提下达至和谐的状态。

太极的哲学意蕴潜移默化影响着中国人的思想, 结合儒、释、道的思想智慧[3], 构建起独特的修身、自省、平衡、应变的文化内涵, 使其传承、深化、发扬、开新。太极承继了儒家“仁、义、礼、智、信”

的价值准则, 以及“知止而后有定, 定而后能静, 静而后能安, 安而后能虑, 虑而后能得”的修身要义。修身之本则是自省, 常常自我省察, 正心诚意, 才能修正自新, 成就内在修养。所谓“自反者, 修身之本也。本得, 则用无不利”。从太极修身与自省的角度而言, 万事万物皆需以平衡应对, 自身为一系统, 需要平衡内外, 个人与社会为一系统, 需要平衡关系, 而在这个过程当中, 事物处于变化发展的进程, 即我们正需要用中和包容的视角平衡对待事物, 以“天下之至柔, 驰骋天下之至坚”的精神合理应变。太极彰显的丰富哲学意蕴和文化内涵呈现了其哲学系统性和实用性, 将太极融入到大学教育中, 可以提升大学生的内在涵养, 有利于促进中华文化的传承与发扬。

2. 博雅教育和太极的全人理念

博雅教育以人文素养为本, 倡导多元交流和互动, 并通过综合学习及实践经验, 致力于拓展学生的综合素养。同时它以可持续发展的教学模式, 联结多元学科的内容, 关注学生的身心发展, 培养学生的思维能力、创新能力及实践技能, 以满足现代社会及未来发展的需要, 培养博文、雅志、真知、笃行的人才。相比于为职业做准备, 博雅教育更多是在培养学生的思维基础, 从底层逻辑入手, 用不同的视角思考问题。由于单一工具或技术不足以解决当今世界的难题, 很多复杂而宽泛的问题需要从社会学、心理学、经济学、科学等不同的领域出发, 才可以共同探讨出一个综合的解决方案。因此, 博雅教育的重要特色即是广泛涉猎、拓宽视野、培育理智、丰富认知, 用跨学科的角度分析具体的问题, 是用批判性的思维主动求真知的过程, 既满足受教育者在人生各个阶段的实用需求, 又是对更高人生境界的领悟与追寻。

现代博雅教育与中国传统教育观不谋而合, 先秦时代就有类似博雅教育的契合之处。在《论语》中孔子用“志于道, 据于德, 依于仁, 游于艺”来阐释六艺, 并提出“君子不器”、“博学而笃志, 切问而近思”等主张, 可见孔子教育培养的理想目标是成人[4]。现代重视人类综合素养的培养, 不仅关注学生的学习能力和智力天赋, 而且注重塑造学生各方面的素养和能力, 这正是博雅教育体现出的一种“全人”的教育理念。北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院(以下简称“北师港浸大”)汤涛校长指出: “当代博雅教育并不是阳春白雪的理想主义, 不是虚无缥缈的纸上谈兵, 而是将全面发展落在实处, 培养具备理性、智慧、审美情操的全人。这样的全人拥有广阔背景, 有着对不同学科广泛认知和融会贯通的能力, 能以批判性思维独立思考与创新, 能更好地适应不同环境和条件下的工作[5]。”除扎实的专业基础和不同领域的知识之外, 博雅教育中的全人理念旨在培育人的精神潜能与内在自我[6], 如智力、身心、情感、社会, 成就他们生活体验中的持续精进与发展, 在社会中各种关系的有机连结与和谐, 塑造全面而平衡的人格, 为改善社会和世界做出贡献。

太极思想作为中国文化的一部分, 其世界观和人生观为全人教育提供了独特的价值。首先, 太极文化树立了一种科学的视角, 其以“天人合一”为基本理念, 促进自然、社会以及人与人之间的关系, 为人生发展不同阶段的学习和生活打下基础。其次, 太极文化所强调的良好道德观念可以为生活提供指导, 崇尚“以和为贵”, 培养温和谦逊的品性, 让人懂得“先修身, 再修技”的道理, 以修身为基础去充分地扩展道德修养。此外, 太极思想更可以拓宽视野, 使人们能够认识到世界万物发展变化和博雅多元的特性, 从而避免单一的思想观, 提升综合性和批判性的思维能力。可见太极和博雅教育都连结与体现了全人的理念, 融入到大学教育中可以促进大学生的全人发展。

3. 大学生练习太极的全人发展

太极被列为非物质文化遗产, 是承载、印证、拓新中华文化的载体, 它不仅是理论和技能的实践, 更是修身和养生之进路。通过太极的练习, 大学生们可以在放松、放慢、持定、静心的练习过程中提高

自身认知能力, 增强身心修养, 增进社会意识并提升合作关系。

太极的练习功法丰富, 大学生可以在松柔圆活、身正体舒、气沉丹田、内劲贯穿的过程中体悟自身和感应环境, 从而用更全面的眼光认识自己和感知世间万物。在练习健身功十五式、太极站桩、杨式太极二十八势、太极扇等综合太极的过程中, 从初学到熟练, 从不止于形到重于用意, 皆需持续学习和思考感悟。其中虚实、整劲、用腰的重点运用和相互转化, 结合实际经历可以拓宽认知界限, 学会从变化的角度分析问题, 培养判断力和解决问题的能力。整合太极训练招式, 熟练运用动作要领, 实现内在与外在的和谐统一, 能使大学生培养客观理性的自我觉知, 提升自信心, 形成良好的自我意识, 从而更全面发展和成就自我。

太极注重对全身的锻炼, 在练习过程中注重连贯整合, 通过踢、打、挡、拦、避、走、化等一系列动作技巧, 对身体各个部位肌肉与关节有着明显的锻炼作用, 并注重身体各部位之间的协调连贯, 这对人体四肢平衡能力、协调能力、血液循环有着显著的促进作用[7]。从认知行为理论的角度, 练习太极促进身体锻炼, 可促发积极的思维和情感, 这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑和困惑等消极情绪状态具有抵抗作用。太极是内外兼修动静结合, 要点之一就是“静”, 在长期的训练中, 对太极文化和哲学思想的领会和贯通, 可以逐步化解心浮气躁, 养成沉稳豁达的心理特征, 从而提升内在修养。“习武先做人, 立身为根本”, 立“德”是练习太极的基本内涵和目标指向。一方面, 练习太极者讲究“礼”, 如“抱拳礼”以及在日常训练中的美德涵养呈现, 通过礼的熏陶与实践, 能让大学生形成规范和超越争端。另一方面, 太极作为一种以柔克刚轻灵稳健的武术技艺, 在松、慢、静、礼的熏陶涵养下, 自然而然会形成一种温和谦逊的为人修养。

太极的世界观和练习法让人意识到自身与社会的联系, 从“天人合一”与“中和”思想中延伸出的就是人与自然和社会之间的和谐发展, 以及人的内在与外在之间的统一。在这个过程中, 人的行为也构成了社会运行的一部分, 同时人的活动与社会的发展需要保持和谐的状态。太极呈现作为主体运动的人与作为客体的社会之间存在着密切的联系, 太极本身就是人与社会的和谐关系的体现。从练习法而言, 太极不是固定招式的生搬硬套, 每一招每一式都有其实际意义, 是在环境变化的运动中实现适应与转化的过程。大学生在练习太极过程中对此有所体验和感悟, 必会加深对自身和世界的态度和信念, 增强对他人、社会、文化的理解和共情。

在太极的练习过程中, 大学生经常会与老师与伙伴共同练习共同进步, 从系统理论而言, 人类行为是人与社会之间积极互动的结果, 大学生兴趣社团即组成一个系统, 通过互动可以有效促进大学生的合作关系。大学生可以组成练习伙伴, 互相鼓励和反馈从而共同进步, 在合作中达成双赢的学习效果。例如太极的推手练习可以让大学生从互动的过程中体会合作关系, 推手看似是一种对抗, 实际是把双方视为相互依存、相互变化的整体, 而不是矛盾对立的, 目的也不是战胜对方[8]。这是对“中和”思想的一种实践, 是中国人和平、和睦的人生态度, 也是始终将双方作为整体, 在不断地阴阳转化、互动合作中实现共存共进并达致和谐的过程。

4. 大学生太极兴趣社团的全人实践

兴趣社团是大学文化传承与传播的主要力量, 也是培养大学生兴趣优势和综合素质的重要载体, 从博雅教育的视角, 太极兴趣社团可以通过一系列增强身心素质和提升应用能力的练习实践, 结合太极兴趣社团训练与大学校园文化活动开展, 成为大学生的大学生活和全人发展的重要环节。以北师港浸大太极社为例, 通过持续多年的探索与实践, 逐步建立起结构完整和持续完善的兴趣社团架构, 以大学生练习太极强身健体为主要兴趣目的, 融合传统文化和校园文化, 形成多元化系统化的结合日常训练和活动项目的模式(图 1)。



Figure 1. The UIC students in Tai Chi Club practice the 28 forms of Yang Style Tai Chi together

图 1. 北师大港浸大太极社同学们共同练习“杨式太极拳二十八势”

北师大港浸大太极社以提升社员身体素质为基本目标，设置了每周一至两次的日常训练，有效改善了社员因久坐和缺乏锻炼造成的亚健康状态，并对太极的健身功效和技术原理等产生了真切的认识和体会。通过太极基本功的练习，如健身功十五式和太极站桩，以及开胯、马步、弓步、虚步、踢腿、摆腿等基础动作，可以有效增强社员的下肢力量、身体柔韧性、平衡感，可以提升身体的灵活状态，为深入学习打下良好基础。通过太极的练习，社员逐步理解和熟练太极的招式和要领，如起势、揽雀尾、单鞭、提手上势、白鹤亮翅、云手等经典招式，加深对虚实、整劲、用腰的综合理解，增强学生的身体协调能力和实践能力。

太极社的日常训练采用协同学习的策略和互相促进的模式。在练习过程中社员进行配对学习，通过“以长带新”的模式组织和推进深入练习，在进行个人太极展示之后由其他社员进行点评及反馈建议，加强社员之间的相互交流。导师进行动作教导、难点指导和综合评价，帮助社员发现问题和提升潜能。老师指导学生和学生互相学习的学习方式提升了社员练习积极性和增强了社团凝聚力，综合提高了学习效果 and 促进了社团发展。

太极社进行综合的训练，除了注重太极拳的内在要领和基本功练习，如传统的杨式太极拳和陈式太极拳，同时设立了多个太极练习项目如太极推手、太极扇、太极剑、太极枪等项目，让社员更多感受太极的丰富内涵。为了进一步提升社员的多元技艺和整合意识，太极社借助咏春拳、柔术、跆拳道等多种武术功法，提升社员的综合能力(图 2)。



Figure 2. Comprehensive training of UIC Tai Chi Club

图 2. 北师大港浸大太极社的综合训练

太极社重视文化传承和社员品德培养。太极拳是以柔克刚的独特武术，外表轻盈平和，实则稳健有力，长期地练习即是技艺不断精湛，人格不断完善的过程，有一种深藏不露且自强不息的精神。其博大之精深，涵盖之广阔，包括武德、武礼、释名、拳理、拳技、拳谋等[8]。太极社不仅有基本功和太极拳套路的练习，还包含传统文化与礼仪，如抱拳礼，即行礼时并步站立，左手四指伸直成掌，拇指屈拢，右手握拳，左掌心掩住右拳面，两臂屈圆，表示五湖四海、天下武林是一家，谦虚团结，以武会友[9]。品德的培养更显重要，太极社在训练中强调练习基本功打好稳固基础，鼓励社员平日多加练习相互帮助，每学期结束则会依次向导师展示练习成果和共同反思，相互行礼致敬，表达感恩同行，品行修养就贯彻在日常训练和大学生活之中。

除了日常训练，太极社在大学校园中开展多个活动项目，积极推广太极文化与武术技艺，帮助大学生放松、锻炼、体验和学习。活动项目主要分为三种：学术类、教学体验类、表演展示类。学术类活动有太极学术研讨会以及文化随笔，挖掘太极的学术内涵，引发大学生的思考与交流。教学体验类活动有功夫电影放映会、养生实战体验营、青城太极集训等，贴近大学生的生活实际，回应大学生的生活需求。表演展示类与其他武术社团交流联动共同展示，共同提升校园文化受到好评。太极社的综合训练模式与多样活动项目从太极文化出发，展现了现代大学生的身体素质与思想心态的特色特点，呈现了博雅教育和全人教育的理念，丰富和促进了全人实践(图3)。

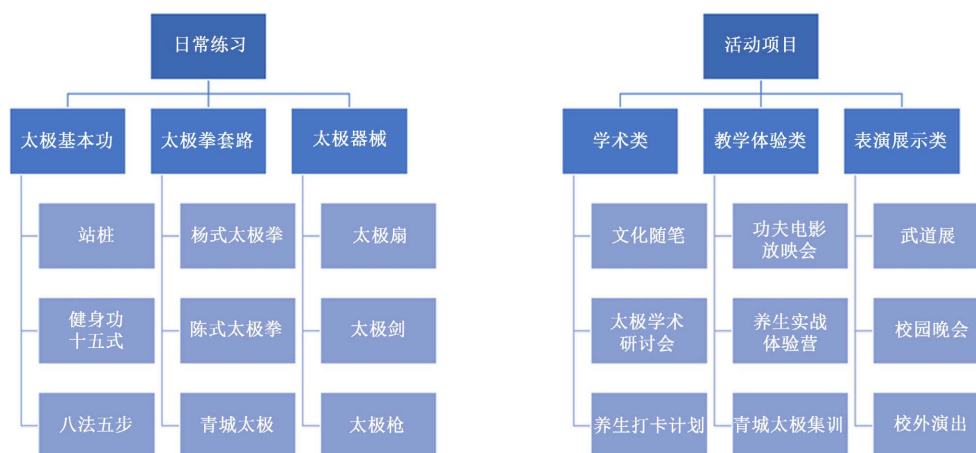


Figure 3. UIC Tai Chi Club practice system
图 3. 北师大港浸大太极社的练习体系

5. 大学生练习太极的意义与价值

随着传统文化日益受到重视，太极的推广和发展也日益显现。大学作为文化传播的重要平台，同时有教育使命推动优秀的传统文化发扬和开新，练习太极与学生的成长、进步、发展相联系相联结，回应当下大学生的发展需求，有利于提升学生的综合素质和全人发展。

在个人意义层面，太极可以提升大学生的身体素质，深化其健身、健康的理念，掌握科学的锻炼方法，这必然有利于大学生的身体素质，在当代学生普遍缺乏锻炼的背景下有着重要的意义，有效改善学习的压力、不健康的生活习惯以及基础锻炼设施不完善的问题[10]。基于太极训练的柔和性与便利性，可以帮助大学生利用较短的时间获得较好的锻炼效果。在当今时代的稳步发展之下，不仅仅是锻炼身体，修身养性也是练习者追求的深层目标，在深化对太极思想的认识，亲身体验太极的过程中，即是在接受文化的洗礼和浸润，公民的精神境界会受到积极的引导和教育[11]。大学生练习太极集健身与修身为一体，

达至全面发展,即全人的发展。在博雅教育的视角,道德水平和思想境界的提高,能促进人格的全面发展,深化全人理念,具有重要的育人价值。同时借助太极文化思想的丰富与拓展,通过相关活动让学生在实践中体会中华传统文化的魅力和感悟太极文化的真谛,让太极的哲学意蕴与文化内涵积极地影响及作用到大学生的大学生活。

在社会意义层面,在全面的社会发展的新时代背景下,大学肩负着文化发展与多元传承的重要使命,太极文化同样存在新的时代责任。不同层次的太极活动及文化交流,加之博雅教育的环境,可以逐步营造校园文化,促进大学生掌握和应用太极,提升大学生的综合适应能力和人际交往能力,更好地进入社会和服务社会。其次,大学在太极文化传承中凸显了天然优势,作为培养人才的重要基地,通过育人特性和凝聚力培养太极文化传承人,实现民族文化精髓的有效发展。从文化传播而言,太极作为国家文化形象的代表之一,已经屹立在世界的舞台,将其和谐、自然、朴实的健身理念传播到国外,对西方文化和体育观也起到了有效的借鉴作用[12]。由此而言,太极无论是作为体育健身项目还是文化教育理念,都能体现出中华民族的思想内涵与独特创造力,有利于教育的进展和文化的传播,提升国家的软实力以及社会的创造力。

在目前的教育模式下,太极更多地被视为一种锻炼身体的方式,或作为一种传统的传承,教师们把太极招式传授给学生,深入的动作要领与内涵其实并没有太多培养。仅有这样的模式对于大学生来说是浅尝辄止,有可能使其降低对太极的兴趣,实现养生价值和培养文化内涵的难度反而增加。很多大学生对太极拳的健身功能表示认同,但认为太极拳是一种哲拳,难以理解,难以掌握[13]。在实际应用中,很多学生对太极的认知停留在招式套路,学习太极也多是为了表演或考核,实际生活中的多元需求则往往被忽略。学生仅仅对太极具有肢体方面的认识,比较缺乏对太极技术之外的文化内涵的深层次认知,仅仅认为存在这种传承的意识,却无法将这种意识转化为具体的教学与练习之中[14]。因此,练习太极的大学生可以着重于对太极理论性与应用性的研究与传承,结合大学生的实际需要与综合能力,寻找更有效的发展路径,改善太极练习的发展模式,增强团体凝聚力,开发适合大学生的健身活动以及知识技能。即结合博雅教育充分发挥其教育功能、凝聚功能、培养功能、示范功能,为提高学生思想道德水平,完善知识结构,学习多方技能,拓宽综合能力[15],向现代化、生活化的方向发展。通过持续的活动创新和多元交流,大学可以逐步营造校园太极文化,有利于充实并形成具有大学生特色的多元校园文化,创造更有大学生青春活力与文化内涵的大学生活,共创新时代价值。

6. 大学生练习太极的成长进路

在当今时代,大学生在个人认知、社会关系、教育模式等方面面临着多重挑战,如果能加以补充,不仅会提高教育质量,也可以更好地帮助学生个人的成长和发展。在现代社会,自我价值观对生活起着重要作用,而不少大学生在校期间对自我认知和价值观念缺乏准确的认识和把握,导致在学习生活中的表现不尽如人意。对许多大学生来说,经常要面对压力、焦虑和对未来不确定性的多重挑战,这可能会导致孤独感与无助感,甚至心理健康问题,如抑郁和焦虑,从而对学习产生负面影响。以及经常被要求处理复杂的学术任务,这些任务需要批判性思维、解决问题和决策的能力,这对一些学生来说感到疲惫,影响自信和自尊,导致动力下降。大学生还面临着影响他们幸福和学习成绩的社会关系挑战。大学环境是多样化的,大学生可能会发现在社会中交往并建立有意义的关系是一项有难度的任务,如果难以形成社会联系,会让情绪倾向于消沉。此外,大学生可能会面临来自同龄人的压力,要求他们遵守某些社会规范和行为,这可能会导致孤立的社会关系和负面的同伴影响,从而对学习成绩、心理健康和个人发展产生负面影响。

传统的体育结合教育虽然符合当下的时代特征,但对体育和教育内涵的思考和结合方式略显生硬,

属于灌输式课堂教学方式[16]。传统的讲座形式占据了教育的主导地位,一些学生可能不喜欢在大群体中学习,或者更倾向于动手学习和体验式教育模式。如果教育系统灵活性不够充分,会限制学生以最适合他们需要和喜好的方式学习的能力。较为单一的教育方式容易忽略学生的个性,虽注重知识的传授,但较少地关注学生的独特兴趣和个性需要,无法平衡不同的学生背景和文化差异,容易导致学生之间的不公平和压力。这使得学生很难在实践中体验到成功和满足感,降低了一些学生的学习兴趣。教育的过度标准化使所有的大学生都必须按照同样的课程和指标来学习,强制性的标准会导致学生减少创造性和独立思考的能力。评估方式主要关注测试学习成绩,不太考虑其他能力和潜力,很多时候会引导学生取得好成绩而较少地关心全面成长。而学生就业市场与现实世界的情况十分复杂,需要做好充分的准备,对理论知识和记忆的过多关注可能难以转化为许多行业所需要的实际技能。

这些挑战会对大学生的学习成绩、个人发展和未来的成功产生较大的影响。重要的是,要认识到这些挑战,并探索可能的解决方案。通过应对这些挑战,大学可以更好地支持学生取得学业成功和个人成就。在这种背景下,从博雅教育的视角,大学生练习太极可以成为传统教育模式的一种补充,也能为大学生的成长和发展提供一种可能的进路。在博雅教育的环境中,太极对学生心态和思维起到促进的作用,更能提供多元化的学习方式,鼓励其进行独立思考和创造性转化,提升学生的整体全面发展。太极培养内心的稳定和宁静,这与当今学生面对课业和生活的压力有着直接的联系。通过练习太极,学生能够在身体上得到放松,快速恢复体力和注意力,提升自身的心理素质。提高大学生的身心健康,培养修养和品德,这有利于促进大学生积极面对生活,保持内心的平静。这样的练习可以加强大学生的自我意识和情绪管理能力。同时在太极的练习中大学生需要向他人请教,与他人密切配合,学习去互相帮助和同行共创,这有助于大学生学会团队合作和提升沟通技巧。太极练习还强化身体和心理的平衡,并对身体和情绪的紧张产生积极作用,这些练习可以减少学生的压力和焦虑,使他们更加放松和自信。而在持续的太极练习中培养出来的心态可以帮助大学生更好地应对社会关系中的挑战和压力,并且建立更加稳定和积极的人际关系。

根据北师港浸大太极社 2023 年满意度调查,社员对社团的平均满意度为 9.56 分,并在兴趣需求、人脉关系、阅历、组织管理能力以及学业等多个方面做出了关于多个成长维度的自我评估(图 4)。

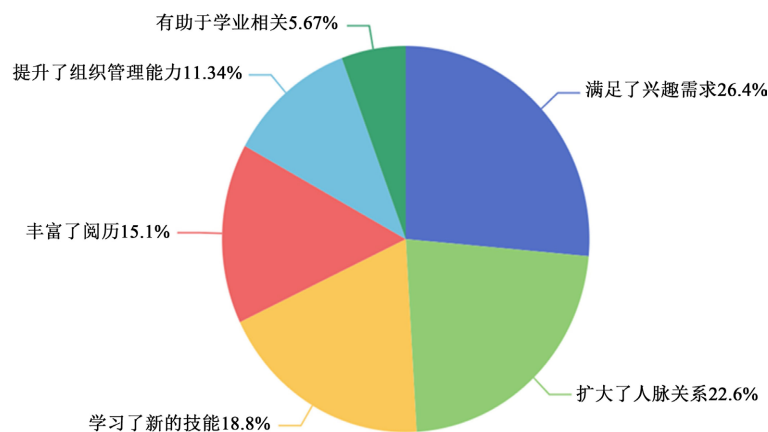


Figure 4. 2023 UIC Tai Chi Club satisfaction survey

图 4. 2023 年北师港浸大太极社满意度调查

由调查可见,很多同学表示练习太极能够满足兴趣需求和扩大人脉关系,其次是学习新的技能、丰富阅历,并有一部分同学提升了组织管理能力和有助于学业相关。因此,在大学的博雅教育中,太极对

于北师大港浸大大学生的兴趣需求和全面发展有一定的积极影响。练习太极可以有助大学生在应对学习和生活的压力与挑战时提供支持, 同时通过强化自我意识和呈现团队合作精神从而提高大学生的自我管理和社交交往能力。

通过不断探索和实践可以发现, 在博雅教育和全人教育的视角下, 我们可以尽可能地提供身心健康资源, 促进多样性和包容性, 以及采用灵活相适应的体验式学习的教育模式。由此, 大学生练习太极不仅有助于提升自我意识和个人认知, 提高身心素质和道德修养, 培养社会能力和合作关系, 在一定程度上缓解他们的学习生活压力, 同时也能对当今存在的一些大学现象和社会问题做出一定的回应和缓解。大学可以注重和发挥大学生练习太极的有益价值, 向普适化、多元化、创新化的方向发展。

如何通过教育的发展和创新, 为人们的身心健康及社会和谐提供一定的支持, 是一个有价值的方向。在大学生们的成长进路中, 大学可以通过将太极更好地纳入课程教学体系中, 以及促使太极兴趣社团发展, 使更多的大学生能够接触和受益于太极哲学思想与文化内涵的积极影响, 从而拥有跨文化的多元整合能力和包容、笃定、自信的精神力量, 并且在未来的成长进路中呈现综合素质和更大潜能。未来的大学可以加强太极的教学和研究, 通过充实太极的科学研究和教学实践, 不仅能够为太极的推广提供更多的理论与实践支持, 更可以为教育和社会提供更多有益的文化资源, 传播正向的价值追求与人格修养, 与时俱进并不断深化, 将持续探索出更加有益于大学生成长的进路。

在当今社会和时代环境, 快节奏和高压力已经成为人们的生活常态, 以博雅教育的视角, 大学生练习太极是其中一条进路, 不断地探寻自己身心的安稳、笃定、和谐、进化, 将有助于大学生走在可持续的成长进路上, 止于至善达至真正意义上的全人发展。

参考文献

- [1] 朱尚华. 太极文化的源流、内涵及其形态[J]. 教育教学论坛, 2016(1): 120-122.
- [2] 孙勤羽, 孙刚. “圆”道: 太极拳生命哲学思维探骊[J]. 武术研究, 2022, 7(6): 28-32.
- [3] 何悦. 太极文化的哲理及价值探析[J]. 现代交际, 2020(14): 66-67.
- [4] 翟芳, 黄欢欢, 黄蓓蓓, 陶晨, 王秋林. 全人教育对大学生体育素养培育的启示[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2022, 26(5): 113-118.
- [5] 汤涛. 探索现代博雅教育[Z]. 形势与政策大讲堂. 北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院, 2023.
- [6] 张滇波. 践习与能力——古典博雅教育思想及其现代启示[J]. 佳木斯职业学院学报, 2022, 38(4): 128-130.
- [7] 闫俊欣, 张秋阳, 闫凯. 健康中国视阈下太极拳价值研究[J]. 武术研究, 2022, 7(6): 44-47.
- [8] 武冬. 太极推手中的传统文化内涵[J]. 北京体育大学学报, 1994(4): 13-17.
- [9] 赵光强, 刘芳, 张少伟. 高校太极拳教学中的文化传承与创新的研究[J]. 运动, 2016(19): 107-108, 89.
- [10] 谢明薇, 梁凤花, 练永芳. 大学生身体素质影响因素及策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(5): 240-241.
- [11] 冯文昌, 张晓亮. 动漫技术在河南太极文化产业发展中的应用研究[J]. 地域研究与开发, 2013(5): 62-64.
- [12] 张笑莉. 高校太极拳文化保护与传承研究[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2016, 44(6): 175-180.
- [13] 闫英. 大学生对太极拳认知的路径及存在问题分析[J]. 武术研究, 2019, 4(11): 59-61+63.
- [14] 高雪梅, 郝小刚, 王平. 推进太极文化产业发展战略研究[J]. 山西师大体育学院学报, 2011(1): 8-10.
- [15] 李浩. 科学发展观视野下高校太极拳社团的发展研究[J]. 搏击(武术科学), 2010, 7(2): 33-34.
- [16] 吴晗晗, 但林. 从体教结合到体教融合: 高校体育教育模式转变探究[J]. 青少年体育, 2022(11): 100-102.