

太极拳文化对大学生心理特征的导引教育

贺春林, 杨朝升, 梁世君

(佳木斯大学体育学院, 黑龙江 佳木斯 154007)

摘要:采用资料法探讨太极拳文化对大学生心理特征的导引教育。结果表明:通过太极拳教学,能导引大学生的优良心理特征,能够修正大学生的举止言行,保持心态平衡,促进美好校园的和谐发展。

关键词:太极拳文化;心理特征;导引教育;大学生

中图分类号:G804.82

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)01-0056-03

The Tai Chi Culture's Guidance Education on College Students' Psychological Characteristics

HE Chun-lin, YANG Chao-sheng, LIANG Shi-jun

(Physical Education Institute, Jiamusi University, Jiamusi 154007, China)

Abstract: This paper studied the Tai Chi culture's guidance education on college students' psychological characteristics through the method of materials. The result showed that Tai Chi teaching could lead college students with good psychological characteristics, correct their behaviors, cultivate their right attitudes and promote harmonious campus life.

Key words: Tai Chi culture; psychological characteristics; guidance education; college students

太极拳是许多高校公共体育的热门选项课,太极拳文化蕴涵着丰富多彩的民族传统美德。随着社会的现代化发展,青少年的民族传统美德教育已有所淡化。先有独生子女开始的娇生惯养,后有家庭“小太阳”形成的优越心理,再有多方培养所强化的争强好胜等名利思想,以自我为中心的个性,造成了一些青少年攀比、失衡、固执、偏激、急躁、易怒、骄横、浪荡等多种不良心理特征。进入大学后,这种现象仍然时而复发,成为影响校园和谐及大学生健康成长的不稳定因素。太极拳教学中,从大学生传统美德教育入手,通过太极拳文化形象地比喻阴阳平衡、中正和谐等传统文化内涵,能够导引大学生中正之理与心态平和的思辨方式,有利于大学生优良心理特征的形成。

1 以太极拳势的形象比喻导引中正和谐理念

传统武术的思想渊源深刻体现了中国古典哲学的本体论、认识论和方法论,太极拳是中国传统武术中的内家拳法,太极拳文化是对大学生中正和谐理念

教育的重要内容。能够对大学生入学前形成的多种不良心理特征进行导引教育,培养大学生的传统美德意识。

1.1 以太极拳阴阳的稳定互化导引心态平衡

太极拳阴阳的稳定互化,可以用太极阴阳图形象地表明,太极阴阳图是以黑白两个鱼形纹组成的圆形图案,俗称太极阴阳鱼。该词最早出现在《易传·系辞》之上。太极图中的阴鱼和阳鱼各占圆的一半,形成一个阴阳稳定的平衡整体,其中阴鱼和阳鱼所占的比例或多或少都会破坏这个整体的平衡,阴阳互化的过程是整体稳定平衡的动态过程,这就是儒家理论所认为阴阳是一个平衡的整体,保持阴阳整体的平衡与和谐,就能维护宇宙太极的平衡与和谐。太极拳行拳中,两手抱圆时象征阴阳两仪,两手分转时象征阴阳互化,两手相互运转时就会演化出各种手法,形象地表达了太极阴阳轮转,相反相成是万物生成变化的根源。比喻任何事物的正反两个方面都能够相互转化、相互依存、相互生克,都具有相对统一的形式与和谐。寓意了大学生的“阴阳”总量能在内化中稳定平衡,大学生的攀比、固执、浪荡等心理特征能在转换中逐

渐优化,促使大学生的传统美德在养成教育中逐渐形成。

1.2 以《太极拳论》的顶悬之理导引立身中正

太极拳在其桩法上、拳法上,以及推手应用中,都要求立身要“中正安舒,八面支撑”,肢体要“无过不及,随曲就伸”的基本法则。正如王宗岳在《十三势行功歌》中说“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬”,王宗岳在《太极拳论》中又说:“无过不及,随曲就伸。……人刚我柔谓之走,我顺人背谓之粘。动急则急应,动缓则缓随。虽变化万端,而理与性唯一贯。”说明中正安舒之道不仅要在静中求得,更重要的是在运动中求得才能获得深切体会,不仅太极拳法要如此,做人处事皆应有中正之理。^[1]中正安舒,无过不及的太极拳理论恰如其分地体现了中正之理的传统美德。

太极拳实践教学中,严格要求大学生立身中正的身形和规范的拳架姿势,要明确讲解太极拳及其文化的中正之理,使大学生在学练太极拳时习惯立身中正的举止和运动理念,把握久之则会习惯成自然。进而使大学生理解并内化中正之理,明确学练太极拳及其文化对立身中正观念的养成作用,转化偏激、失衡等不良心理观念,养成立身中正、不偏不倚的良好心理观念^[2],达到为人处事举止中正与和谐自律。

1.3 以太极图说的形象比喻导引和谐之道

宋代周敦颐的《太极图说》认为,太极是宇宙的本原,人和万物都是由于阴阳二气和水、火、木、金、土相互作用构成的。五行统一于阴阳,阴阳统一于太极。阴去则阳生,阳去则阴生,阴与阳的交替运动和循环的哲理即为“道”。^[3]阴阳二气造化万物,万物之间处处皆太极,人生之理,内涵于太极。大学生自身可比喻成一个“小太极”,社会自然可比喻成“大太极”,大学生的“小太极”只有融合到社会自然的“大太极”中才能相辅相成,阴阳均衡,才能符合和谐之道,才能全面和谐发展。

教学太极拳时要明确讲解每一个拳势的太极寓理,进而阐明太极拳所表现的就是一种刚柔相济、动静相兼、阴阳互为转换又相连无端的运动形态,表达出事物内在矛盾的对立与转化机理。通过阴阳互化而达到新的和谐与平衡,^[4]掌握太极拳势随意起、以意导动、和缓柔顺、天人合一、连贯圆活、物我一体、上下相随、身心相合、虚实分明、心静体松、呼吸自然、气顺势合的拳法演练特点。导引学生与天地自然协和、与生态万物协和、与社会环境协和、与人际关系协和、与自身心念协和,以此修养和谐之道^[5],转化急躁、

易怒、骄横的不良心念。使大学生理解校园和谐、社会和谐与心态平衡是维护学校和社会稳定发展的重要保障,明确学练太极拳对人生观念的养成作用。

2 太极拳修身养性的导引教育

太极拳理内涵着中正之理与和谐之道的传统文化及传统美德,也寓意了大学生的优良心理特征和民族传统美德要在“立身中正、身心和谐、无过不及、连绵不断”境界中逐渐完美。从而内化民族传统美德,发挥传统美德,调节人际关系和稳定社会的功效,提高传统美德养成的教育效果。

2.1 太极拳心灵归真的导引内化

教学太极拳时,既要遵循“内外兼修”“神形共养”的锻炼方式,又要追求“天人合一”“身心合一”,“物我一体”的思想境界。太极拳习练知识问答中论述:太极拳奉行“身心合一、形神兼养”的原则,它的运动特点可概括为圆活连贯、轻灵柔和的“身动”;沉着不躁、恬淡不狂的“心静”;气沉丹田、以心行气的“气敛”;朴实自然、意领神随的“神静”。^[6]通过太极拳的心法理念,来调节自身的“心灵”情趣和“归真”属性,使太极拳运动在锻炼大学生身体的同时,起到调节大学生心理特征和愉悦大学生心情的作用。

修炼太极拳的内功心法时,要根据中国传统文化中的阴阳学说,阴阳相互生化之道,阴阳整体和谐的理念,来调节自身的哲理思辨方法,通过“以人为本”、“立身中正”、“无过不及”的为人处事理念,来导化自身的举止言行和道德情操,增强人与人之间和谐相处的观念,促进人与人之间的和谐发展,导引教育大学生以自身的中正和谐来维护社会的和谐发展,促使中华民族传统文化之精华在美好和谐校园建设中创新发展。

2.2 太极拳修身养性的导引内化

教学太极拳时,要遵循“内外兼修”“神形共养”的锻炼方式,拳谚曰:“内练一口气,外练筋骨皮”。太极拳功法的修炼,遵循道家“性命双修”的哲学理论和修炼方法。拳法演练不仅强调“手、眼、身法、步”的外在表现,更要强调“精神、气、力、功”的内功心法,内练气、外练形,以形运气、以气帅形,气形合一,达上乘境界。教学中要阐明王宗岳在《太极拳论》里:“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明,然非用力之久,不能豁然贯通焉。”的含义,使学生通过长期学习演练太极拳,体悟其功法之精妙和传统体育

文化精髓之奥妙,由太极拳之“技”进而明“理”,由太极拳之“理”进而悟“道”,不断自觉地提升人生的境界。^[7]“道以养性修神,法以益寿延年”是道家的修炼哲理。《孝经》云:“天地之性人为贵”。说明天地之间人是最宝贵的,人的优良心理特征应该在自然社会与人际事物中得到全面和谐的正向发展。

教学中要辅导好大学生体验“心为主导,以心行意,以意行气,以气运身,形神兼备,中正安舒,内外合一”的心法理念。通过“手、眼、身法、步”外在表现和“精神、气、力、功”内功心法的综合修炼,使神和形共同修养,达到天人、物我和身心的贯通融合,使“心、意、气、形”和谐一致,回归自然。

3 太极拳宽容儒雅的导引教育

太极拳推手对抗时,以“舍己从人、随曲就伸、粘连黏随、引进落空”的斯文竞技,培养大学生宽容谦和的性情与和谐处世的人生态度。教会大学生克己、礼让和尊敬对方,培养大学生高尚的道德和仁爱的思想与人不犯我,我不犯人的“中庸”观念。^[8]太极拳技击运用时,以“顺其自然,借人之力,以柔克刚,后发制人”的技击理念,对暴力斗狠进行文明转化。通过太极拳“听劲、懂劲、化劲”和儒雅打法,培养大学生以理服人、以技服人的大智大儒。

学练太极拳时,要以太极拳文化和太极拳势的寓理教育及太极拳柔和、缓慢、轻灵和连贯的运动特点,促进大学生身心内化,以“立身中正,意动神随,行云流水,动中求静”的运动方式,来调节心神、滋养生命。通过遵循道德、仁爱、中正、和谐、宽容、儒雅来修身养性,促使大学生优良心理特征的持续形成,规范大学生良好的生活行为与人际关系。

4 结语

太极拳是中华民族宝贵的文化遗产,其拳势的寓

理教学和导引教育,对大学生哲学思辨观念和儒道诸家中正和谐理念,具有良好的教育作用。以太极拳势态恰当比喻太极拳文化的中正哲理与和谐之道,以太极拳推手理念阐明太极拳的礼让儒雅,是大学生优秀传统文化和传统美德教育的有效方法,也是大学生健身与美好校园和谐教育的有效途径。

建议高校在太极拳教学中,加强太极拳文化及传统美德对大学生优良心理特征的导引教育,更好地实践新世纪高校优秀传统文化及传统美德寓理施教的方法,提升太极拳教育教学的质量和效果,促进美好校园的和谐发展。

参考文献

- [1] 史怀刚,黄今. 哲学视域下的《太极拳论》[J]. 北京体育大学学报,2008(4):453-455.
- [2] 贺春林,朱振娟,黄中伟. 太极拳文化对青少年易理和谐的导引教育[J]. 体育科学研究,2013,17(5):5-7.
- [3] 周敦颐. 周敦颐集[M]. 尹红,谭松林,整理. 长沙:岳麓书社,2002:3.
- [4] 杨静. 论太极拳理论的文化渊源[J]. 北京体育大学学报,2008(5):706-711.
- [5] 贺春林,朱振娟,马晓燕. 太极拳理对学生和谐心态的导引教学[J]. 搏击(武术科学),2013,10(7):45-46.
- [6] 杨玉冰,刘玉萍,杨柳欣. 太极拳创生新论[J]. 北京体育大学学报,2008(10):1434-1436.
- [7] 李传武. 论《老子》之“道”与太极拳的“理、法、功”[J]. 沈阳体育学院学报,2007(2):125-126.
- [8] 邱丕相,王岗. 走进主流社会的中国太极拳文化[J]. 北京体育大学学报,2006(12):1603-1605.

[责任编辑 江国平]