

传统养生文化在高校中的传承与发展

谭志刚,尹圆媛¹,谭清文²

(南华大学 体育学院,湖南 衡阳 421001)

[摘要] 采用文献资料法和逻辑分析法,以高校开展传统养生教学为切入点,探讨传统养生文化的特点、传承方式、传承价值及发展意义。研究认为:高校中传统养生文化有知识化、广泛性、内容丰富性、多元化、全面性等特点;结合高等教育特点,得出传统养生文化传承方式有高校传统教学课程、学校规章制度、学生精神层面的心理传承。传统养生文化是学校软实力的重要组成部分,两者相互依存、相互协调、相互发展。

[关键词] 传统养生文化; 高校; 课程传承; 制度传承; 心理传承

[中图分类号] G807 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-0755(2019)02-0019-04

目前,传统养生文化随着社交类APP的盛行,进入到空前繁荣的阶段。人们生活便利的同时节奏也越来越快,身体长期处于忙碌中,可能为以后身体健康埋下隐患。此种大环境下,无形之中给传统养生文化的兴起创造了良好的机会,而群众急需养生知识给予正确的引导。学校是传播与推广知识的源地,传统养生文化与高校的有机结合,即可以丰富高校传统教学内容,又可弘扬优秀的传统文化。并且实现传统教育多元化目标,逐渐培养学生终身传统健康观的思想,推动高校传统教育的新发展,促进传统养生文化传承^[1]。

一 高校传统养生文化的特点

高校传统养生文化是社会文化的一种具体形态,高校传统养生文化内容丰富、具有知识化、广泛性、多元化、全面性等特点^[2]。其在发展过程中深受其内在的物质文化、行为文化、组织文化、精神文化和制度文化发展的影响,且在不同的发展时期体现出不同的内涵。随着科技的进步及国家对传统文化传承的重视,传统养生文化与现代文化在现代文明的催生下相互交融,互相影响,并逐步与西方文化相互磨合与贯通。同时,高校传统养生文化依托其内在的精神文化与物质文化相互促进催化形成多层次、多方向发展,从而使传统养生文化内容更加丰富

多彩。传统养生文化活动是知识辐射与传递的良好载体和渠道之一。学生在校园传统文化活动中将自身了解的传统文化知识传递渗透到活动中,实现养生文化自身的价值意义,从而使高校传统文化活动的氛围更加精彩活跃,内容更加丰富。

高校传统养生文化有设施功能完善性特点。高校作为传道授业解惑的优质场所和面向社会输送合格人才的窗口,其物质文化丰富,制度文化完善,精神文化活跃繁多,在构建和谐校园建设中发挥着不可替代的重要作用。而完善的传统运动场地,优质的养生运动设备,一流的师资队伍是保障大学生传承传统养生文化、参加养生活动的重要因素^[3]。

二 传统养生文化在高校中的传承

(一)在高校中的传承方式

各种文化的传承主要是以人为载体进行传承。学生在学校组织的各项活动中不是随意的,而是受一定制度制约。学校制定相关的规定推行校园传统养生文化,学生潜移默化中将养生文化嵌入学习生活中,无形中传承各种文化。

1. 在物质层面上,依托高校传统教学课程传承

目前传承媒介已经呈现多样化(微信、微博、书籍、杂志、报纸、电视等等),但最直接的当属传统课程的传承。传统养生文化主要通过传统相关课程、

[收稿日期] 2018-07-01

[基金项目] 南华大学哲学社会科学基金国社预研项目“寿文化视域下南岳民俗体育与乡村旅游融合发展研究”资助(编号:2017XGY06);南华大学“十三·五科技(社科)创新平台”、“寿文化与运动养生平台”项目资助

[作者简介] 谭志刚(1964-),男,湖南祁阳人,南华大学体育学院教授。

¹ 南华大学体育学院教师。² 长沙学院体育部教师。

学校举办的各种传统养生活动得以传承。传统养生课程是最好的传承渠道,课程中教师以语言、文字、图像等为传承介质,把知识传递给学生,再让学生传递给他人的。

2. 在制度层面上,依托高校规章制度传承

高校规章制度是各院校根据自身的实际情况,为完成国家有关法规规定的教学任务、训练与竞赛以及群众文体活动开展,以及继承与发扬本校具有鲜明特色的优良的传统文化而制定的行为准则^[4]。高校规章制度的制定应该以人为本,力求高校传统制度人性化。应从教育传承引导的角度出发,以培养学生坚强的意志品质,团结协作的合作精神,提高传统文化素养,使学生在传统文化活动中传承其特色,在潜移默化中接受教育,提高传统文化意识的同时深化自身。另一方面,切实发挥高校传统文化部门职能,可以成立专门学校传统文化建设小组,要使学校各职能部门认真履行职责,协同有效地建设好学校传统文化,并由负责学校教学的副校长牵头,各职能部门的相关领导参与制订各自的职责,做到责任到人^[4]。另外各高校规章制度应与学校传统主要开展项目紧密结合,规范师生及相关工作者的行为,促进学校传统文化事业的发展。

3. 在精神层面上,依托情感意念的心理传承

我国传统养生文化有着丰富的精神内涵且渊源深厚,其汇聚了人们对于生命、宇宙、社会等一切自然、人文现象的思考与探索,集儒、道、佛、医、武等于一体,内外兼收,动静相宜^[4]。精神层面的情感意念在文化传承过程中不断赋予学生想象、智慧以及思想意识,不断使人的头脑产生新的思想意识。精神层面的传承过程是人的心理传承过程,主要体现在心理的认知过程,反映在校园以精神汇聚凝聚力,促进校园和谐。传承不只是代表个人,而是代表整个校园文化精神、整体风貌以及传统养生文化的精华。

(二) 传承价值

1. 传统养生文化的繁殖

理论是文化的基石,中华民族在五千多年的发展历程中已逐步形成和完善了传统养生文化。但传统养生文化理论薄弱,很大程度制约传统养生文化的传承与发展。文化繁殖是一种文化的扩散现象,即传播。传统养生文化的繁殖需要运用科学的方法与理念对其进行深入挖掘与系统的整理。寻找传统养生文化与现代传统理论的结合点,善于融汇两者的共同点,突出各自的特点。传统养生文化的繁殖

必然也会伴随着文化的增值,从而提升养生文化在整个传统领域的比例,为形成科学系统的理论体系与传承机制打下坚实的基础^[5]。

2. 传统养生文化的个性与共性融合,继承与创新

在全球逐渐一体化的形势下,西方传统文化强势入侵,我国民众的观念逐渐被西方传统运动的文化思想、价值观念同化,从源头上弱化了中国传统养生文化价值观念的传承。传统养生文化注重强调“天人合一、以人为本”的精神^[5];西方传统文化提倡竞争,超越对手,其传承过程是在相互较量、相互比较中完成的。我们要在传统文化走向国际化的同时,与西方传统文化相互融合发展,也要保持中国传统养生文化的个性,积极传承传统养生文化“养”“生”“和”“合”的本质。不能让中国养生文化淹没在西方传统文化中,应向世界展现中国传统养生文化的精髓。在坚持传统文化的“共性”下,加强两种文化之间的融合,寻找共性,丰富各自的文化价值体系。我国传统养生文化价值也应继承注重个人修养的传统,注重传统文化的个性,根据各地方的地域特点,坚持以人为本的前提下,做到“养”“生”“和”“合”,促成精神升华,形成独特的养生文化、民族风格,达到人与自然、社会和谐的目的,彰显出传统养生文化的个性,形成新型文化传承价值体系。继承是传统养生文化繁衍的基础,创新是传统养生文化前进的动力。传统文化的传承本身是开放的、动态的、不断累积与创新的过程。人们在原有的基础之上有目的地对传统养生文化进行发展创新,使原有的传统养生文化体系与时俱进。在创新中继承,在继承中创新,充分发掘传统养生文化的价值,促进传统养生文化的繁荣。

三 传统养生文化在高校中的发展

(一) 发展原则

第一,高校传统养生文化的发展应遵循传承特色的原则。传承特色是发展传承高校传统文化的灵魂,各高校传统文化自身的明显特色和主流性。比如,我们现在实行的一校一品项目,就是要打造本校的特色传统文化。

第二,高校传统养生文化的发展应遵循内外兼容原则。各高校在注重本校特色文化的同时,又必须吸收其他高校的文化和其他国家高校的文化。只有不断将当代先进文化融入本高校传统文化中,将传统文化与校园文化建设有效融合,才能保证其可

持续创新发展^[6]。因此,推广高校传统文化必须坚持内外兼容、融会贯通。

第三,高校传统养生文化的发展应遵循因地制宜原则。各高校校园传统文化涉及的传统项目种类繁多、内容丰富,在传承与推广过程中也应遵循因地制宜的原则,根据地域特色采取相应的措施。传承和普及项目的选择和改良也应力求新颖活泼、简单易行,要使参与人群达到增强体质和娱乐身心的双重效果。

(二)发展意义

高校的教学目标之一是培养德、智、体、美、劳全面发展的专业人才。学校各种类型活动较多,文化气息和学术氛围浓厚,是提高大学生审美情趣与陶冶情操、锻炼意志的良好场所。其对大学生的意识、行为、心理等发挥着不容忽视的教育和娱乐功能。

1. 教育功能

在大学整个教育环节中,学生的主要课程是学习专业基础知识。随着时间的积累会引起学生的逆反心理,而传统养生文化可以协调学生的学习生活,使学生释放学习压力,缓解情绪。这样既可以促进并提高学生的学习效率,还可以在无形之中传播传统养生文化。在学习传统养生文化的过程中,让学生身临其中,体验到集体的温暖和力量,公正平等的意识,产生积极进取、催人向上的教育力量^[7]。逐渐培养学生们的意志品质、塑造良好的形象,使其形成完善的心理机制^[8]。

2. 娱乐功能

学生学习应与娱乐携手共进,校园传统养生文化在娱乐方面起着不可忽视的作用。通过调查各院校发现:各个学校的娱乐活动是每个学院不可或缺的一部分,教师应调动学生对传统养生的积极性,引导学生参与传统养生活动;学校定期举行养生活动节,提升整个学院的养生氛围,使学生在参与养生活动中达到欢悦身心之目的^[6]。

(三)传统养生文化与高校相互依存发展

1. 传统养生文化依托高校发展

高校文化是社会文化的组成部分,高校传统养生文化是高校文化的组成部分,都与社会文化密切联系。高校传统文化建设需充分发挥学生联系社会的积极作用。高校不但是知识传授、信息传播的前沿阵地,是新思想、新思潮的萌发地,还是社会的文化先导。高校创造出精良的精神产品和传统文化财富推动社会的发展。且课外传统文化在活动空间上可以冲破传统格局,可以更多更宽地跨行业进行传

统文化联谊活动,创新活动形式。进一步做到灵活、开放、动态、多样以适应更多学生的参与。拓宽传统养生文化传播推广渠道,全面普及和发展传统养生文化。针对新时期高校传统文化发展的社会化趋势和特点,高校传统文化建设应以规范管理、大力扶持学生传统文化社团和传统文化协会为主,利用课余时间加强传统文化与社会文化之间的交流。做到以学校为主、社会为辅,切实推进高校传统养生文化的健康发展。

2. 高校依托传统养生文化提升自身实力

高校软实力是一种精神力量,包括办学理念、发展战略、学校校风、学校传统文化氛围等,是一种隐形的实力。人们无法从表面直接衡量,但对学校的综合实力却起着不可忽视的作用。学校文化是学校软实力的核心力量,而实力成分逐渐变多的传统养生文化是学校文化的重要组成部分。校园传统养生文化是以学生为主体,以课外传统文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园精神为特色的一种群体文化。校园文化作为一种社会文化是在一定社会政治、经济、文化、教育、传统等条件下,由学校广大师生在实践过程中共同创造的传统物质财富和精神财富的总和。学校传统养生文化软实力是学生教师接触最有活力与创造力的文化。良好的传统养生文化氛围有利于师生形成良好的道德品质以提高师生整体素养;有利于学校培养出德才兼备的人才使高校传统文化软实力实现全面、协调、可持续发展;有利于提升学校的综合实力。

四 结 语

传统养生文化是高校软实力的重要组成部分,高校传统教育对养生文化的传承发挥着不可忽视的作用,两者相互协调发展。传统养生文化要赶上时代的潮流,增强自身实力,走出具有养生色彩的传统道路,并树立传统养生文化的里程碑,促进传统养生文化的传承与发展。

[参考文献]

- [1] 樊庆刚. 浅谈传统武术文化在高校传统教学中的传承与创新[J]. 中国教育学刊, 2015, 24(2): 24-25.
- [2] 李丽. 高校传统文化建构与促进学生身心和谐发展研究[J]. 传统文化导刊, 2007(7): 68-70.
- [3] 白源源. 传统体育养生课在高校中的推广[J]. 内蒙古财经大学学报, 2015, 13(5): 108-110.
- [4] 苏雄. 我国民族传统体育文化的传承模式[J]. 首都体育学院学报, 2014, 26(1): 16-19.

- [5] 白晋湘. 全球化视野下中华民族传统体育文化的传承与发展[J]. 南京体育学院学报, 2011, 25(3): 23-26.
- [6] 何 炜. 基于传统文化视角的高校校园文化建设研究[J]. 学校党建与思想教育, 2017(22): 87-89.
- [7] 何 轶. 我国高校传统文化建设研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2008.
- [8] 邵子华, 张绪平. 论中华优秀传统文化的高校课程化[J]. 黑龙江高教研究, 2018(1): 143-147.

Inheritance and Development of Traditional Health Preservation Culture in Higher Education

TAN Zhi-gang, YIN Yuan-yuan, TAN Qing-wen
(*University of South China, Hengyang 421001, China*)

Abstract: Documentary and logical analysis methods are applied in the study of features, inheritance model and value, development significance of traditional health preservation culture in higher education. Traditional health preservation culture in higher education embodies the features of extensive knowledge, rich contents and diversified perspectives. With the characteristics of higher education, the inheritance models include traditional culture teaching in the class, regulations and rules of the school and students' mental inheritance. Traditional health preservation culture is an important part of a school's soft power, and they are mutually dependent, coordinated and developed.

Key words: traditional health preservation culture; higher education; inheritance and development