

太极拳赋能大学生民族文化认同的路径探析

刘莹

西安翻译学院，陕西西安，710100；

摘要：太极拳作为中华优秀传统文化的重要载体，以身体实践、哲学思想体验和群体互动三重维度，为大学生的民族文化认同提供了独特视角。本研究探讨太极拳在大学生民族文化认同感构建中的作用与实践路径。研究指出，在教育实施层面，太极拳课程的跨学科融合、分层教学与多维评估强化了文化育人的系统性；第二课堂活动及国内外文化交流拓展了太极拳的传播空间。数字化技术的应用进一步提升其文化传播的广度与沉浸度，在增强大学生文化自信、提升文化认同与促进文化传承方面发挥着重要的作用。

关键词：太极拳；民族文化认同；国际传播；数字化传播

DOI：10.64216/3080-1516.26.01.033

在全球化的浪潮下，西方文化凭借其强势的传播力逐渐塑造着全球的主流文化范式，这对世界各国的民族文化生态带来了深远冲击，对于正处于价值观形成关键期的大学生来说，这种文化接触的不平衡导致部分大学生对民族文化的内涵感到陌生，甚至在身份认同上产生疏离与动摇。在高等教育体系中，如何有效引导大学生在多元文化激荡中坚守文化根脉、树立深沉的文化自信，已成为一项紧迫而重要的时代课题。太极拳作为中华优秀传统文化的瑰宝，其价值成为连接当代大学生与古老文化智慧的重要桥梁。

1 太极拳在大学生民族文化认同感构建中的作用

太极拳以其深厚的文化内涵与多维度的实践价值，成为提升大学生文化自信与强化民族文化认同的重要媒介。它根植于道家哲学，深刻体现了阴阳互济的宇宙观与生命观，其每一式动作都蕴含着对平衡、和谐与内在张力的深刻理解。学生在学习太极拳的过程中会注重“以静制动”、“天人合一”等哲学理念的理解，在身体练习中自然接触并吸收中华文化的思想精髓。这种由外至内、由形及神的文化体验方式，使得传统文化不再停留于抽象文字，而是以可感、可悟、可践的形式融入大学生的生活日常，促进他们在潜移默化中建立文化自觉与文化自信。太极拳在增强大学生文化自信的同时，也以润物无声的方式推动中华优秀传统文化在当代社会的创造性转化与创新性发展。大学生在参与跨文化交流活动时，不仅能够提升自身文化素养，更能在与国内外同伴的互动交流中主动成为中华文化的传播者与阐释者。太极拳作为“文化符号”的再现，使中华文化以

开放、包容与智慧的形象走向更广阔的世界舞台，增强大学生在跨文化交流中的文化主体意识。太极拳在校园文化生态中的深度渗透，使民族文化认同得以在新一代青年群体中稳固扎根，从而为中华文化在全球化时代的延续、传播与复兴提供源源不断的青春动力和实践土壤。

2 太极拳赋能大学生民族文化认同的价值体现

2.1 太极拳的身体性体验与文化认同感

太极拳以其独特的身体实践，为大学生构建了一条“以身载道”的具身化文化认知路径。它将中国哲学中“阴阳”、“虚实”、“刚柔”等抽象理念转化为一系列可被身体直接感知和演练的动态符号。在行云流水般的动作中，学生通过本体感觉与肌肉记忆，亲身体验“动中求静”的心法与“以柔克刚”的智慧。这种学习超越了理性的表层，是一种深刻的“身体化理解”。当反复练习将传统文化的思维模式内化为不自觉的身体习惯时，文化便从外在的知识转变为内在的、可被信赖的生命体验，从而弥合了现代大学生与传统文化之间的情感疏离。

太极拳的实践体系进一步将文化认同的构建从个人心性修养拓展至社会互动伦理的层面，其练习不仅是个体的独善其身，更蕴含着深刻的人际互动智慧。在协同练习中，学生学会感知、承接与引导来自同伴的力量，这一过程生动诠释了“以和为贵”与“顺势而为”的相处之道，即真正的和谐并非静态的妥协或僵化的对抗，而是一种在动态平衡中寻求共生的、积极的创造性过程。这种互动体验，使抽象的“和而不同”思想成为了可操作的行为准则，让大学生在身体协作的默契中，深化了

对传统社会伦理的内在认同。

太极拳通过从个体体悟到社会互动的完整实践链条,为大学生的民族文化认同感提供了坚实且多维的构建基础。它首先通过身体铭写的方式,将文化核心精神内化为稳定的生理与心理图式;继而,又通过富含哲理的互动形式,将和谐思想升华为一种社会交往的智慧。这条始于身体、达于心灵的路径,成功地使文化认同从一种概念性的认知,转变为一种融贯于个体行为与人际关系中的、鲜活而持久的生活态度,最终为民族文化的传承与创新注入了蓬勃的生命力。

2.2 太极拳的哲学思想与精神内涵的文化传递

太极拳蕴含的阴阳、五行等哲学思想,为大学生理解中国传统文化的深层结构提供了重要理论支点。作为道家哲学的身体化呈现,太极拳在动作设计与技法运用中体现了“对立统一”、“相生相克”等核心思维方式,使练习者在身体体验中感知传统哲学的逻辑与价值。例如,柔中寓刚、刚中含柔的动作特征对应着阴阳的互补与转化,推手训练所呈现的引化借力则反映了五行之间的“生克制化”关系。这种以身体实践为媒介的学习方式,使大学生能够超越抽象概念的理性理解,进而在体验式认知中深化对中华文化结构性观念的掌握,有助于形成对传统文化内涵的整体性、系统性认识。

太极拳所承载的哲学思维对于强化大学生的民族文化认同具有重要作用。太极拳强调的“无为”、“中和”、“天人合一”等思想,折射出中华文化关于人生智慧、社会秩序与自然观的价值体系。在练习过程中,大学生不仅接触技巧层面的训练,还逐渐体悟到太极拳所倡导的内在修养与精神境界。这种兼具韧性与包容性的文化思想有助于提升大学生的文化理解力与情感共鸣,使其在多元文化语境中保持文化自信与主体意识。借由太极拳的哲学内涵,大学生能够构建更稳固的民族文化认同感和归属感,实现文化自觉与文化认同的双重强化。

2.3 太极拳的社会互动与文化归属感的构建

太极拳的集体性练习为大学生提供了一个共同参与和体验的文化平台,使文化认同在群体互动中得以生成与强化。通过集体太极拳活动,学生在协同练习、动作同步与情境共感中形成群体意识,进而深化对太极拳所蕴含文化价值的体悟。集体活动不仅促进学生之间的

交流合作,也使他们在共同的身体实践中体验到中国传统文化的和谐理念与群体归属感,为民族文化认同的建构奠定情感基础。

太极拳学习过程中形成的师生互动与同伴支持机制具有重要的文化传承功能。教师的示范引领不仅传授技艺,更传递文化理念;同伴间的互助学习与经验分享,则进一步促进文化认同的内化。通过这一多层次的互动结构,大学生在提升身体技能的同时,也在持续的文化交流和情感共鸣中强化对中华文化的认同与自信。

3 太极拳赋能大学生文化认同感构建的实践模式

3.1 太极拳文化课程建设

太极拳文化课程建设是高校推动民族文化认同教育的重要环节,其设计应在技艺教学与文化传递之间实现深度融合。该课程可以通过讲解不仅要教授太极拳的基本动作、身法与步法,更应将太极拳的起源、发展以及其文化渊源如阴阳哲学、天人合一思想、和谐观等系统融入教学过程,使学生在学习太极拳的同时,理解其背后的文化理念以及文化传承的独特作用。通过理论讲授、案例解析与实践体验相结合的教学方式,学生能够在掌握动作技术的同时理解太极拳的文化渊源与精神内涵,使学习过程从单纯的技能训练转变为一场文化认知与价值认同的建构过程。

在实施层面,高校可以通过跨学科教学、多层次课程结构与因地制宜的课程开发,提升太极拳文化课程的教育深度与适应性。太极拳课程可以跨越传统体育课程的范畴,结合哲学、历史、文化等学科知识,采用多学科的教学方法来进行教学。例如,通过与哲学课程结合,深入探讨太极拳中的“阴阳”概念,或通过与历史课程结合,回顾太极拳在中国传统文化中的重要地位与作用。高校也应结合地域文化特色、学科资源与学生兴趣差异,开发不同流派、不同难度层级的课程,使太极拳教育更具吸引力与文化关联度。

3.2 教学方法创新与学习效果评估

太极拳课程的教学方法创新应立足于“技与道并重”的内在属性,注重动作训练与文化理解的双向并进。教学中可采用“学练融合”的模式,通过课堂讲授、示范教学、小组练习与个体体悟等多元化方式,将理论知识与身体实践紧密联系。例如,在教授基本招式时,引导

学生理解动作所体现的阴阳互补、虚实转换等哲学内涵；在学习推手或套路整合时，可加入情境化引导或案例分析，使学生在模拟对抗与身体协调中体验“以柔克刚”“顺势而为”等文化智慧。此外，教师可根据学生基础差异实施分层教学，根据初级、中级、高级不同阶段设计侧重点，如初级强调基本身法与文化启蒙，中级强化文化概念的体验式理解，高级则鼓励学生将太极拳精神与生活、学习中的价值体验相结合，促进文化认同的深层内化。通过这种循序渐进、理论与实践联动的教学模式，学生不仅能提升技能，还能在反复练习与体会中深化对中国传统哲学的理解。

在学习效果评估方面，太极拳课程应突破仅以技术规范为唯一标准的传统模式，建立兼顾技能表现与文化认同的综合性评价体系。评估内容可包括三大方面：动作技术、文化理解与学习过程体验。在技能层面，可通过课堂动作考核、套路完整度、身体协调性等指标进行评价；在文化理解方面，可设计笔试、口头问答、课堂讨论参与情况等形式，引导学生表达对太极拳哲理、文化背景与价值意义的理解；在学习过程体验层面，可采用学习日志、反思报告、学习心得撰写、同伴互评等方式，让学生从主观角度反思文化体验与个人成长。教师还可以建立学习档案袋，记录学生不同阶段的学习视频、课堂表现和文化反思，形成连续性的成长轨迹分析。通过这一多维度、多形式的评估体系，教师不仅能够全面掌握学生的学习成效，还能根据学生在文化认同方面的差异进行精准教学，从而有效促进太极拳课程的文化育人功能落地。

3.3 开发第二课堂 开展文化交流

高校将太极拳纳入第二课堂活动体系可以为大学生创造更加多元且生动的文化体验场景，从而有效提升其民族文化认同感。通过组织太极拳比赛，学生不仅能够展示自身技艺，还可在竞技与互动中深化对太极拳文化核心的理解。比赛所带来的团队协作、技巧交流和文化氛围营造，有助于激发学生对传统文化的兴趣，增强其文化参与感与自信心。同时，太极拳展演作为校园文化活动的重要形式，通过公开展示太极拳的艺术性与文化特色，使更多师生和社区成员有机会近距离接触这一传统文化，从视觉体验和情感共鸣中加深对太极拳文化价值的理解与认可。

4 太极拳文化的传播赋能大学生文化认同的影响

响

4.1 太极拳文化的国际传播影响

全球化使得国际文化交流与融合愈加频繁，太极拳作为中国传统文化的代表之一，具有极大的文化传播潜力。在此进程中，太极拳的推广不仅能促进全球对中国传统文化的理解和认同，也能够增强海外华人和其他国家民众对中国文化的兴趣。在大学生的文化认同建设中，太极拳能够成为沟通中西文化的桥梁，帮助学生在跨文化交流中更加自信地传递中国文化。

为了在全球范围内促进太极拳的传播与文化认同，大学可以通过国际交流项目、海外文化节以及太极拳国际赛事等途径，带领学生走向世界舞台。例如，通过建立与外国高校的合作关系，定期组织太极拳教学和文化展示活动，让更多国际学生体验和学习太极拳，从而激发他们对中国文化的兴趣和认同。此外，太极拳作为“软实力”的代表，还可以通过跨国企业、文化机构等平台进行传播，成为文化外交的重要手段之一。通过这种形式，大学生在学习太极拳的过程中，能够更加深入地理解中华文化的全球价值，并为中国文化的认同做出贡献。

4.2 太极拳文化的数字化传播影响

在当今信息化、数字化快速发展的时代，互联网和社交媒体成为了文化传播的重要工具。太极拳作为中国传统文化的代表之一，可以通过互联网与社交媒体平台的广泛传播，扩大其影响力，进而增强大学生对传统文化的认同感。大学可以通过建立太极拳的官方微博账号，发布太极拳的教学视频、文化故事和成功案例，吸引学生积极参与其中，并通过社交平台的互动与分享，加深学生对太极拳的理解与认同。例如，微博、微信、抖音等平台上的短视频和直播功能，可以帮助太极拳的推广者通过更为生动、直观的方式传达太极拳的文化魅力。

太极拳数字化教学平台可以结合现代科技，采用虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等先进技术，模拟太极拳的动作和技巧，提供沉浸式的学习体验。通过这种创新的学习方式，学生不仅可以从中获得生动的视觉效果，还能够在互动和反馈中不断改进自己的动作，提升学习效果。这种数字化学习方式的推广，可以帮助大学生在不受时间和空间限制的情况下，更加灵活和高效地学习太极拳，进而加强他们对传统文化的认同和兴趣。

5 结语

太极拳作为一种具有深厚文化底蕴的传统运动形式和传统文化的赋能路径，在大学生文化认同感的构建中发挥了独特的作用。它不仅通过身体的实践活动增强大学生的文化认同感，也通过哲学思想的传递促进他们对民族文化的深刻理解；不仅为大学生提供了文化认同的体验渠道，还为中国文化的传承与创新提供了新的路径。从课程体系建设到课外活动的开展，再到数字化平台的推广，太极拳的赋能路径展现了其多维度的应用价值和未来发展潜力。

参考文献

- [1] 杜学工. 全球化视野下中华太极拳文化认同与传播策略[J]. 陕西教育(高教), 2010(06): 56-57.
- [2] 郭振华, 王海波, 李祥坤. 中华武术文化铸牢中华民族共同体意识动力研究[J]. 武术研究, 2025, 10(02): 1-4.

-4.

- [3] 王纳新. 立德树人视域下太极拳高校育人的创新思路与实践探索[J]. 西安体育学院学报, 2025, 42(03): 354-361.
- [4] 王勇. 太极拳文化精髓推动中华传统文化在一带一路沿线传播[J]. 焦作大学学报, 2020, 34(02): 36-38.
- [5] 赵洋洋. 文化认同视野下太极拳的育人之道[J]. 武术研究, 2016, 1(10): 25-26+40.

作者简介：刘莹（1983-），女，辽宁锦州人，硕士，副教授，研究方向：英语思政教学、中国文化研究。

基金项目：本文系2025年陕西省体育局常规课题——关于民族传统体育文化赋能中华民族共同体意识的研究——太极拳在大学生民族文化认同感构建中的赋能路径研究（项目编号：20251103）。