

课程思政视域下高校瑜伽教学中语音冥想实践创新研究

周松贤

湖南工业大学体育学院, 湖南 株洲 412008

[摘要]随着高校思想政治教育的持续推进,如何将思政元素融入各专业课程已成为当下教育领域的重要课题。文章以瑜伽语音冥想特有的教育价值为切入点,挖掘思政元素,构建“体育+心理+思政”的协同育人模式,提出具体的课堂实施策略及评价机制,为高校课程思政改革提供新思路。研究认为,通过对优质冥想资源的选择、教学过程中教学模式的创新、授课过程中的及时总结以及能动性评价机制的建立等方式,瑜伽语音冥想能够成为传播社会主义核心价值观、塑造大学生健全人格、增强大学生文化自信的有效载体,发挥思政教育“润物细无声”育人效果。

[关键词]瑜伽教学;语音冥想;课程思政

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17663

中图分类号: G641

文献标识码: A

Innovative Research on Voice Meditation Practice in Yoga Teaching in Colleges and Universities from the Perspective of Course Ideology and Politics

ZHOU Songxian

Physical Education College of Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412008, China

Abstract: With the continuous promotion of ideological and political education reform in universities, how to integrate ideological and political elements into various professional courses has become an important issue in the current education field. The article takes the unique educational value of yoga voice meditation as the starting point, explores ideological and political elements, constructs a collaborative education model of "sports+psychology+ideological and political education", proposes specific classroom implementation strategies and evaluation mechanisms, and provides new ideas for ideological and political reform in university courses. Research suggests that yoga voice meditation can become an effective carrier for spreading socialist core values, shaping the healthy personality of college students, and enhancing their cultural confidence through the selection of high-quality meditation resources, innovation of teaching modes during the teaching process, timely summarization during the teaching process, and the establishment of an active evaluation mechanism, which can also play a role in the "subtle and silent" educational effect of ideological and political education.

Keywords: Yoga teaching; voice meditation; ideological and political education in curriculum

1 研究背景

2020年5月28日,为深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述和全国教育大会精神,贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》,把思想政治教育贯穿人才培养体系,全面推进高校课程思政建设,发挥好每门课程的育人作用,提高高校人才培养质量,特制定《高等学校课程思政建设指导纲要》,纲要强调各类课程要与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。

目前瑜伽课程思政研究的重点是在体式教学中植入思政元素,而关于在语音冥想环节中融入思政教育的相关探讨比较缺乏。大学生群体普遍面临着严重的心理健康问题,因心理困惑产生焦虑、抑郁情绪等问题严重影响了他们的学习质量、生活状态,然而,传统的思政教育教学方法和手段在应对此类问题显得力不从心,因此,探索思政教育与瑜伽语音冥想相结合的路径具有重要意义。一方面有助于探究语音冥想与思政教育相互渗透的有效途径,另

一方面可以为高校教师提供可操作性的方法,同时引导大学生通过开展冥想训练,改善自身的负面情绪。

2 瑜伽语音冥想实践在高校瑜伽课程中的思政教育价值

瑜伽语音冥想作为瑜伽练习的重要组成部分,其教育价值明显高于一般的放松、减压功能,拥有极强的思政教育内涵。瑜伽语音冥想的多维教育价值分析是二者深度融合的理论基础。目前,相关研究发现,人在冥想时大脑内 α 波增强,意识处在非常高的可塑性状态中,此时进入大脑的信息很容易越过批判性思维层面,直接进入深层认知结构中,并且最终会形成稳定而持久的记忆,所以,人们把语音冥想当做一种接受思政教育的有效方式。

2.1 身心健康促进价值

毋庸置疑的是,前人基于大量实证科学实验证明了瑜伽语音冥想具有促进大学生身心健康的作用。广州体育学院林禾老师的课题组利用对比实验的方式让部分参与语音冥想练习的大学生作为实验组,通过调查问卷的方式对

其进行长达 16 周的追踪实验,发现实验组学生的 SCL-90 量表躯体化、强迫症、抑郁、焦虑等因素的得分都低于对照组,并且在情绪稳定性及压力应对方面都比对照组的学生更具优势^[1]。此外,规律的语音冥想练习能降低交感神经张力、改善 HPA 轴的状态,有利于减缓慢性压力对人身心理健康的消极作用。这些生理与心理的改善既是思政教育的身体基础和情绪条件,也是传统思政教育常常被忽视的重要一环。正如毛泽东在《体育之研究》一文中所说:“体者,载知识之车而寓道德之舍也”。想要学生学得进去、听得进去思政课,最根本的前提就是学生要身体健康、心绪平和。河北政法职业学院张娅老师就通过对高职瑜伽课堂实践的教学发现,在加入语音冥想环节之后,学生对于课堂中所穿插来的思政内容会更加关注,其专注度较原基础上平均提升 40%以上,并且对学生所接触到的后续思政教学内容接纳度更高^[2]。

2.2 意志品质培养价值

语音冥想也是培养大学生意志品质的有效途径。瑜伽修行“制戒”(Yamas)与“内制”(Niyamas)包括的大量行为规范与道德准则,如不杀生、不妄言、知足、有节、敬爱他物等等,都是较为抽象的品质,可以根据需要有针对性的设计冥想引导词,将这些品质具象化为可感受可实践的指令。上海出版印刷高等专科学校张秀梅老师在瑜伽课程教学中将“诚”字拆分为“真诚地去觉察自己的身体”“客观地对当下练习的状态做出描述”,并通过冥想之后的分享环节引导学生对于自身的实践情况进行反思。此外,语音冥想还可以通过两种路径实现对人的意志品质的锤炼,一种是从上往下走的过程,即借助话语使人产生认知层面的改变,从而产生自上而下的影响;还有一种是自下而上的运动,使人在身体感受良好的同时出现态度的转变。这两种路径培育出的意志品质更容易固化下来,不易消散。以武汉轻工大学为例,该校通过持续一学期的融合思政元素语音冥想练习之后,学生的“自律性”“坚持力”“情绪管理”方面的自我评价平均提高 32%,教师评价提高 28%^[3]。

2.3 文化自信培育价值

语音冥想具有独特的文化自信培育功能。瑜伽是源远流长的身心实践。在演化的过程中,不断接受着各种各样的文化交流融合,在我国古代医书《千金要方养性》隋巢元方的《诸病源候论》中都有类似的记载,“胡跪法”与现代瑜伽练习中的“金刚跪坐(Vajrasana)”几乎一致。发掘历史遗迹,找到语音冥想与之“前世”的同源关联,让其变成古今对话、交流交往的引路者。除此之外,还有以广州体育学院为起源发端而创立的“古今音乐听觉冥想思政课”项目,通过由传统五音疗法和现代脑波技术组成的上好思政必修课打造非遗学习新时代主阵地,赢得大家纷纷感慨“宛如打开了传统文化新大门”,该项目更有着

超过九成的受众认同感——增强了学生文化自豪感。在全球化进程中,这种基于身体体验的文化认同比单纯讲授知识更有力量,既欣赏不同文明的智慧结晶,又深刻理解中华优秀传统文化的当代价值。

瑜伽语音冥想可以沿着改善身心健康、磨砺意志品质以及提升文化自信这条路径,来弥补高校思政教育的一些缺失,达到“体”“心”“灵”三个层次的教育目的,最终组成完整的语音冥想思政教育价值三维图谱;这三重价值并非彼此独立,而是相互促进的有机整体。只有当三者相互作用的时候才能在思政教育中发挥作用,健康的身心是良好品质培养的保证;好的品质有助于健康行为的坚持、促使思维更深远开阔;而丰厚的学识素养是支撑良好心态、乐观向上的根本前提和关键所在。这种整体性说明语音冥想作为一种思政载体是非常适合的,能够在有限的教学时间内实现多维教育目标的协同达成。

3 高校瑜伽语音冥想实践创新路径

把思政元素融入瑜伽语音冥想课程中需要遵循“如盐化水”的课程思政理念,避免生硬插入的形式化。本研究在综合多所高校教学实践和理论分析的基础上提炼出 3 条核心创新路径,分别从内容的设计上、教学方法的选择上以及评价反馈三个维度展开,构建系统化的融合模型,这并非是简单的技术叠加,而是建立在瑜伽教育与思政教育可以实现双向融合发展之上的,再经过精密设计后的教学环节融为一体的结果,实现 1+1 大于 2 的协同育人效果。

3.1 开发本土冥想语料库

瑜伽语音冥想的核心是通过特定的语音或者曼陀罗(Mantra)来引导人超越所有状态,实现真正的觉悟与合一。通常传统的瑜伽语音均来自印度文化,其思政内涵不足,同时文化认同度也低,作为非印度文化练习者,难以建立深层情感联接和共鸣。因而需要打造一套适合中国文化的冥想语料库,比如可以融合一些国学诗词、古典音乐或者是根据特定人群的心理需求去创作冥想引导词。经过这样本土化改造之后,其冥想效果不仅不会降低,反而会让人产生文化亲近感,增强学生的参与深度。具体内容可以从以下三个方面来进行重构。

从传统文化角度来说,精选出自诗词经典体现修身养性名句为冥想引导语。将“天行健,君子以自强不息”和呼吸结合起来做冥想,比如,在吸气的时候念“自强”,在呼气时念“不息”,这样更符合呼吸的节奏,并且加深对文化的认同。“仁、义、礼、智、信”,这五个字是儒家的核心,可以在瑜伽当中思考怎样用身体的动作去理解其含义。比如,在呼吸时想象“仁”这个字是打开的样子,它包容的胸怀有多大。把这些转化成身体的概念去理解和表达。

从革命文化层面,把红色基因渗透到冥想的情境构建当中,武汉轻工大学引导学生由“新中国成立犹如朝阳”这一想象空间展开身体向上的伸展想象,继而带动起将国

家发展由站起来到富起来再到强起来的一种心理记忆。相比于语言说教而言,身体实践更容易给学生带来共鸣,因而课后,笔者通过访谈发现在体式当中体会到要和祖国一起成长的责任感。^[4]

在社会主义先进文化层面,把时代精神转化成为可以“冥想”的题材,在社会主义先进文化中具象化地凸显“工匠精神”;比如,上海出版印刷高等专科学校推出的“工匠精神冥想模块”,导语借助小视频引导学生专注呼吸、专注身体微动,渐渐入境“专心致志的工作”等心理状态之后,最后落脚到“每一个平凡的岗位都可以有出彩的人生”;这种思政融合的方法非常适合职业院校的瑜伽课程。

需要注意的是,要把握好内容重构的边界,即遵循冥想的科学规律,不能因过分语言化而丧失冥想的状态。通过研究可知,最有效的冥想引导语一般只需要一些短语或者词语来构成,需要做到简练、重复、有节奏感,每个主题段应该保持在 30 字以内,一节冥想大概需要 3~5 个主题段落。所以,思政内容融入必须精炼提纯,抓住重点和价值点进行渗透,切不可大篇幅、一浪接一浪铺陈开来。

3.2 构建沉浸式体验教学模式

传统的思政教育多以理论讲述为主,在时间和空间上都不能使学习者得到有效的体验,而瑜伽冥想提供了体验式学习的机会,通过多感官参与的情境建构,使价值观教育更加入脑入心。所以可采用虚拟现实(VR)、增强现实(AR)、全息投影……借助各种高科技的力量,为学生创造身临其境的冥想空间,提升学习体验。利用特定文化背景开展不同场景的想象,还能根据练习者实时的身体语言来判断其状态,引导不同状态下人进入冥想空间。同时老师可结合智能穿戴设备数据采集(如心率、呼吸等),学生及时信息反馈等相应调整引导策略。

3.3 建立动态多元反馈机制

课程思政效果评价是教学实践的重点和难点,结果性的评价无法反映价值观念形成的漫长过程。因此,开展瑜伽冥想思政评价,应当以发展性评价为导向,坚持多元动态,累积有效证据。综合各高校共性问题及发展经验,可建立以下评价体系。

生理心理指标提供客观评价依据。笔者针对“冥想思政”课程中的具体情况,采用“量表前测—体验—量表后测”的闭环设计,使用积极与消极情绪量表(PANAS)量化情绪变化,研究显示,参加“冥想思政”课程的学生中 86%以上在积极情绪词汇得分上高于消极情绪词汇得分;对于长期练习者,心理症状自评量表(SCL-90)可用于评估学生长期练习后心理变化趋势。

质性评价捕捉某些深层转变。用“动机问卷”和“课后反思笔记”结合起来做“开学前”和“学期末”的不同

时间段的比较,了解学生对瑜伽课的价值认知变化。比如一位同学开学填写“选瑜伽为了减肥”,经过一个学期之后变为,“学会在困难时刻保持平静”。由此可见,他们已经从行为价值的转化升华为自我价值的提升。“动机问卷”和“课后反思笔记”形成了长期的反馈,而非一次性评价。

第三方评价加强客观性。河北政法职业学院把“课程思政”效果评价工作纳入到学生互评、督导听课中来,从不同角度避免自评偏差,如在小组创编冥想过程中,相互打分按照个人在本组的工作量、合作的态度来执行;而督导教师则是从授课的专业度入手,是否自然合理地实现思政要素的有效融合^[5]。无论采用何种评价方法,都应当尊重冥想练习的个体差异性——同样的引导语可能引发不同学生截然不同的身心反应。每个学生都不一样,不能简单硬性地比较优劣,要关注每个学生和原来相比是否有进步和收获。正如武汉轻工大学龚艳老师所说的那样,“瑜伽思政教育的目的并不在于让所有的学生都达到一样的水平,而是学生能找到属于他们自己身心共融,皆大欢喜的成长路子”。

4 结语

高校瑜伽语音冥想的实践创新是在继承发扬传统方法的基础上,不断吸收新兴科技以及突出高校自身特色,开拓符合当今大学生的新路径;通过开发本土冥想语料库,构建沉浸式的体验课堂,建立动态多元化的反馈机制等,我们可以为瑜伽语音冥想的普及与深化开辟更为广阔的空间,让这一古老而智慧的修行方式在当代大学教育中焕发出新的活力。

基金项目:湖南省体育局课题,“三全育人”背景下高校体育课程融入思政教育的路径研究(课程编号:2021XH099)。

【参考文献】

- [1]张洋.瑜伽语音冥想对大学生心理健康的积极影响[J].教育论坛,2014(15):144-145.
- [2]张垠.高职体育瑜伽选项课程思政元素的挖掘与融合[J].今日财富,2020(4):163-164.
- [3]武汉轻工大学.体育课程思政瑜伽公开课——瑜伽“课程思政”的育人优势[EB/OL].(2020-12-11)[2025-09-17].<https://ty.whpu.edu.cn/info/1132/1820.htm>.
- [4]燕山大学体育学院.高校瑜伽教师深耕专业备课,科学引领学生健康成长[EB/OL].(2025-05-09)[2025-09-17].<https://sports.ysu.edu.cn/info/1071/3844.htm>.
- [5]李浩君.高校课程思政“双态”评价体系机理研究[J].浙江工业大学学报,2025(24):101-107.

作者简介:周松贤(1977—)女,汉族,湖南娄底人,硕士,副教授,湖南工业大学,研究方向:学校体育学。