

Research on the path of cultivating students through physical and mental strength in Wing Chun teaching

Zhiqiang Jiang Lifang Li Jian Zheng Jianling Yang

Beijing Transportation Vocational College Beijing 100096, China

Abstract

This study is based on the importance of coordinated development of physical education and personality education emphasized in the "Special Action Plan for Mental Health Work (2023-2025)", as well as the requirements of improving the social psychological service system and crisis intervention mechanism proposed in the 2025 government work report. By analyzing the changes in psychological health levels between the experimental group and the control group before and after the experiment, the positive role of Wing Chun teaching in improving the psychological health level, especially psychological resilience, of adolescents was verified. Explore the effective educational path of Wing Chun teaching in strengthening the mind through physical fitness.

Keywords

Wing Chun, teaching, psychological resilience

咏春拳教学以体强心育人路径研究

江志强 李丽芳 郑建 杨建灵

北京交通运输职业学院, 中国·北京 100096

摘要

本研究基于《心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》中强调的身体教育与人格教育协调发展的重要性，以及2025年政府工作报告提出的健全社会心理服务体系和危机干预机制的要求，通过分析实验组与对照组在实验前后的心理健康水平变化，验证了咏春拳教学在提升青少年心理健康水平、特别是心理韧性方面的积极作用。探索出咏春拳教学在以体强心方面的有效育人路径。

关键词

咏春拳；教学；心理韧性

1 引言

随着社会的快速发展，青少年面临着越来越多的心理压力和挑战，《心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确提出了身体教育与人格教育协调发展的紧迫性和重要性。因此，如何在教育中实现身体教育与人格教育的协调发展，成为当前教育领域的重要课题。咏春拳作为中国传统武术的瑰宝，作为一种集内家拳法和近身短打于一身的传统武术，不仅具有招式多变、运用灵活的特点，还蕴含着丰富的文化内涵和育人价值。除了强调身体的协调性和灵活性，更蕴含着丰富的哲学理念和行为准则。本研究旨在探讨咏春拳教学在提升青少年心理健康水平，为青少年教育提供新的思

路和方法^[1]。

研究现状：

1.1 教学实践体系的多元化构建

1.1.1 课程普及与标准化

国内有些地方将咏春拳纳入课程体系，如浙大附中开设咏春选修课，吸引上百名学生参与，学生反馈通过练习，提升了专注力和自信心。佛山勒流中学通过“以赛促练”模式，将咏春拳的“刚柔并济”哲学融入日常教育，促进学生身心协调发展。

1.1.2 非遗传承与公益推广

非遗传承人通过进校园活动推广咏春拳文化，如东莞梁宇熙团队自2014年起深入幼儿园及中小学传授核心技法，强调武德教育。香港咏春学校创办人 Nima King 通过线上线下结合的教学模式，吸引全球学员，将咏春精神与生活哲学结合，帮助学员应对心理压力^[2]。

1.1.3 师资培养与教材创新

广东省“百师带百校”项目培训骨干教师，系统教授

【课题项目】北京交通运输职业学院咏春拳教学以体强心育人路径研究课题（项目编号：BJY2025C36）。

【作者简介】江志强（1989-），男，中国北京人，硕士，助教，从事武术教学与训练研究。

咏春技术、武德礼仪及校园文化建设。高校如佛山科学技术学院将咏春融入公共体育课程,强调“回归技击本质”,健康知识+实战训练,形成“健康+技术”双轨教学体系。

1.2 心理与德育路径的实证研究

1.2.1 心理健康的科学验证

抗压与情绪管理:咏春拳的呼吸与动作协同训练(如“摊、膀、伏”)可提升情绪调节能力,缓解焦虑和抑郁。研究显示,参与咏春训练的学生心理韧性显著增强,学习压力得到有效释放。

专注力与反应力:咏春的“黏手”训练要求快速反应与专注,强化手眼协调和空间感知能力,浙江大学附中学生反馈练习后“思维更敏捷,反应更灵活”。

自信心与抗挫力:弱势群体通过咏春训练增强自我效能感,如女性学员表现出更高的自信心。

1.2.2 德育与文化认同的深度融合

武德教育:叶问第三代弟子姜涵洸在教学中强调“留情不出手,出手必无情”,倡导以理服人而非暴力解决冲突。湖北“三战咏春”将“仁义礼智信”纳入师门准则,培养学员的社会责任感。

哲学内化:咏春的“中线理论”“以柔克刚”等理念被诠释为生活智慧,如学员将“归中”“卸力”等动作应用于人际沟通,减少冲突。

民族精神培育:鹤山市通过《咏春拳文化》德育课题,将拳术与“正心修身”结合,强化学生对传统文化的认同^[3]。

1.3 研究创新与跨学科探索

1.3.1 教学方法的革新

佛山科学技术学院提出“攻防对抗”教学模式,将套路、黏手、搏击结合,增强实战性与趣味性。部分课程引入运动处方和体质测评,形成“健康知识+技术训练”体系,契合《“健康中国2030”规划纲要》要求。

1.3.2 科技与文化的融合

利用VR、投影技术模拟实战场景,提升训练沉浸感;通过社交媒体和在线社区扩大传播范围。音乐剧《咏春》结合说唱、舞蹈等现代元素,吸引年轻群体关注传统文化。

1.3.3 跨学科理论支撑

心理学研究证实咏春训练可激活前额叶皮层,提升执行功能;运动医学领域关注其对慢性病(如腰颈椎病)的康复作用。文化学者则从道家“柔弱胜刚强”思想解析咏春哲学,深化其文化内涵。

1.4 现存挑战与未来方向

1.4.1 传承与普及的瓶颈

年轻一代因学业压力大,参与度低,传统师徒制难以适应现代社会节奏,需通过公益课程和激励机制扩大受众。

1.4.2 理论研究的深化需求

现有研究多聚焦实践案例,对心理干预机制(如应激反应调节)、文化认同路径的实证分析不足,需结合心理学、

教育学开展跨学科研究^[4]。

1.4.3 政策与社会协同

部分地区师资与资金短缺,需借鉴佛山“百师带百校”模式,推动政府、学校、社区联动,形成长效支持机制。

当前咏春拳教学在“以体强心”路径上已形成“校园普及+非遗传承+国际推广”的多维模式,但其理论体系与实践创新仍需进一步深化。但仍需在标准化教学体系,未来需结合现代教育技术、跨文化传播及政策支持,推动传统武术在新时代的育人价值最大化。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究选取我校城市轨道交通车辆专业大二年级学生作为研究对象,实验组30人,平均年龄 18.62 ± 1.30 岁;对照组30人, 18.68 ± 1.28 岁。实验组参加为期16周的咏春拳选修课学习,每周2学时;对照组未报选修咏春拳课的学生。

2.2 研究工具

本研究采用青少年心理韧性量表(PRS)作为研究工具,旨在评估青少年在逆境中的心理适应能力。量表包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助五个维度,采用5点计分法,总分范围27-135分,分数越高表明心理韧性越强。

2.3 研究程序

在实验过程开始前,实验组和对照组均完成青少年心理韧性量表测量前测,并经过分析,实验组前测均值(3.104)与对照组前测均值(3.107)非常接近,差异仅为0.003分,t统计量为-0.067,p值为 $0.947 > 0.05$,表明两组前测得分无统计学显著差异方差齐性检验p值为 $0.911 > 0.05$,说明两组方差齐性假设成立两组标准差相近(实验组0.205vs对照组0.204),说明离散程度相似,样本量均为30例,样本量相同。实验组和对照组在前测阶段的心理韧性得分不存在显著差异,满足实验设计的随机分组要求。这为后续比较干预效果提供了良好的基础,可以认为两组在干预前的心理韧性水平是同质的。

为了确保实验顺利进行,告知两组受试者实验的严谨性,要自愿且认真参与实验过程。

实验过程:实验组参与为期16周,每周1次,每次2课时咏春拳学习。对照组参与同等时间、频次的除咏春拳以外的其他体育运动。实验组学生在参加咏春拳选修课期间,接受专业的咏春拳教学训练,包括教授咏春拳文化理念,基本手法、步型、拳术套路及攻防组合技术^[5]。

2.4 统计分析统计方法

采用SPSS23.0进行数据处理和分析,采用独立样本t检验对实验组和对照组心理韧性组间差异进行分析;采用配对样本t检验进行组内差异分析,通过Process宏程序检验

中介效应， $p=0.05$ 代表具有统计学意义。

3 研究结果与分析

独立样本 t 检验结果，实验组和对照组的心理韧性总分及五个维度在前测得分无显著差异。（见表 2）干预后，实验组和对照组的心理韧性总分，情绪控制和人际协助均存在显著差异。实验组的心理韧性总分显著高于对照组 $t=8.56, p=0.006$ 。实验组的目标专注得分显著高于对照组， $t=15.59, p=0.0001$ 。实验组的情绪控制得分显著高于对照组， $t=4.95, p=0.006$ 。实验组的积极认知得分显著高于对照组， $t=16.66, p=0.0001$ 。实验组的家庭支持得分显著高于对照组， $t=6.77, p=0.001$ 。实验组的人际协助得分显著高于对照组，

$t=6.31, p=0.001$ 。

3.1 实验组与对照组在干预前后的心理韧性水平组内差异

配对样本 t 检验结果表明，干预前后实验组在心理韧性总分上存在显著差异。干预后实验组的目标专注得分显著高于实验组干预前， $t=-19.32, t=0.0003$ 干预后实验组的情绪控制得分显著高于干预前， $t=-6.38, p=0.001$ 。干预后实验组的积极认知得分显著高于干预前， $t=-12.25, p=0.001$ 。干预后实验组的家庭支持得分显著高于干预前， $t=-5.47, p=0.003$ ，干预后实验组的人际协助维度得分显著高于干预前， $t=-10.72, p=0.0001$ 。

表 1 散打组和对照组在干预前后心理韧性的组间差异（ $\bar{x} \pm s$ ）

项目	实验组前侧	对照组前侧	t	p	实验组后侧	对照组后侧	t	p
	实验组 (n=30)	对照组 (n=30)			实验组 (n=30)	对照组 (n=30)		
心理韧性总分	80.5 ± 9.84	83.9 ± 10.26	0.48	0.57	106.7 ± 8.63	84.7 ± 10.14	8.58	0.006
目标专注	3.08 ± 0.13	3.05 ± 0.13	0.28	0.79	4.00 ± 0.082	3.10 ± 0.082	15.59	0.0001
情绪控制	3.325 ± 0.096	3.33 ± 0.10	0.00	1.0	4.05 ± 0.25	3.35 ± 0.13	4.95	0.006
积极认知	3.10 ± 0.20	3.11 ± 0.20	-0.07	0.95	4.03 ± 0.10	3.13 ± 0.05	16.66	0.0001
家庭支持	3.05 ± 0.30	3.1 ± 0.29	-0.29	0.78	3.87 ± 0.10	3.08 ± 0.26	6.77	0.001
人际关系	3.08 ± 0.15	3.10 ± 0.15	-0.19	0.85	3.85 ± 0.24	3.08 ± 0.18	6.31	0.001

3.2 心理韧性水平测量提高与自我评价报告的对应关系

青少年心理韧性与实验组自我评价报告问卷

序号	自我评价	描述
1	心理韧性主观评价	实验组 93.3% 受试者感觉心理韧性提高
2	目标关注能力	实验组 96.7% 受试者感觉目标关注能力提高
3	情绪控制能力	实验组 93.3% 受试者感觉情绪控制能力提高
4	积极认知能力	实验组 93.3% 受试者感觉积极认知能力提高
5	人际协助能力	实验组 96.7% 受试者感觉人际协助能力提高
6	家庭支持能力	实验组 93.3% 受试者感觉家庭支持能力提高
7	自我感觉是什么因素引起心理韧性提升	86.7% 认为主要受咏春拳文化理念，基本手法、步型、拳术套路及攻防组合技术影响，13.3% 认为是体能的提高。

心理韧性量表反馈的结果显示咏春拳教学对实验组学生的目标专注、情绪控制、积极认知等维度均有显著提升作用（ $P < 0.05$ ）。实验组的自我评价报告显示实验组 93.3% 受试者感觉心理韧性得到了提高，并且实验组也有 93.3% 或 96.7% 的受试者主观感觉在目标专注、情绪控制、积极认知等维度也都有提高；实验组 86.7% 的受试者认为是受拳术哲学理念（立身中正、意念集中、身心协同，达到内观自我的境界，认识自我的优势和不足，发挥自我优势，克服困难等文化理念）的影响。

本研究发现，咏春拳教学能够显著提升学生的心理韧

性水平，改善其认知功能和心理健康状态。并总结出主要是咏春拳文化理念，基本手法、步型、拳术套路及攻防组合技术促使学生心理韧性水平显著提高^[6]。

4 结论与建议

本研究通过对照实验和主观自我评价验证了咏春拳教学在提升青少年心理韧性、专注力，自信心，人际交往等方面的积极作用。咏春拳不仅有助于青少年提升身体素质，更能在潜移默化中引导他们形成正确的价值观和人生观。建议将咏春拳等传统文化课程纳入学校课程体系，为青少年提供更多元化的教育选择。

参考文献

[1] 胡玉宁, "淡淡综合征": 当代青年群体的情绪静敛与韧性建设[J].青年学报, 2024,5。

[2] 张开媛, 大学生运动弱势群体体育锻炼行为与心理韧性关系的实证研究[J].宿州学院学报, 2024,39(10)。

[3] 黄巨朋,深化体教融合促进青少年大学生心理韧性素质的可能机制探讨[J].体育科技, 2024,45(3)32~34。

[4] 葛袁园,体育锻炼对初中生手机依赖的影响——心理韧性和锻炼自我效能感的中介效应[J].体育科技,2024,45(3)35~39。

[5] 孟庆润,体育锻炼对大学生主观幸福感的影响: 自我效能感与心理韧性的链式中介作用[J].探索与争鸣, 2024,14(21),。

[6] 杨豆豆,武术套路干预对高中生心理健康影响的实验研究: 生命意义感与心理韧性的链式中介作用[J]吉林体育学院学报, 2024,40(5)。