

“体-心-灵”整合视角下高职瑜伽课程体系构建研究

王萍

山西省财政税务专科学校

摘要：随着高职院校在课程体系建设中日益重视学生的综合素质培养，以体能训练为主的瑜伽教学模式已无法满足学生身心发展的多元需求，本文基于“体-心-灵”整合理念，分析身体维度、心理维度与精神维度的内涵及其教育意义，结合高职学生身心发展特点与职业适应要求提出“基础+主题”双轨式课程结构、五感融合的教学模式与成长型评价机制，推动高职体育课程的综合育人功能、提升学生身心健康素养与职业适应能力。

关键词：高职教育；瑜伽课程；体-心-灵整合；课程体系；心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.034

引言

当前高职院校面临学生身心健康问题与职业压力挑战，“体-心-灵”整合理念源于整体教育心理学视角，强调个体成长中身体能力、心理状态与精神信念的协同发展，符合当前高职育人工作的复合型导向，构建基于“体-心-灵”视角的高职瑜伽课程体系，培养兼具健康体魄、积极心态与正向价值观的高素质技能型人才。

一、“体-心-灵”整合理念的理论基础与教育内涵

(一) 身体维度(体)：技能导向下的身体功能重构

“体-心-灵”整合理念的理论基础源于整体性教育观，强调人在身体、心理、精神三个层面的统一成长，其中身体是个体认知世界和行动的物理载体，更是通向心灵觉察和精神完善的起点，教育哲学中身体被视为认知发展的先导，身体经验是学生理解外部世界、内化规则与塑造自我认同的重要路径，高职教育背景下身体承载着学生健康目标，更承载着职业能力的直接体现，是职业素养结构中的“可视化”基底。从教育内涵看身体维度的构建并非简单的体能提升训练，而是以职业适配为导向的身体功能重构过程，瑜伽课程中的体式练习包含对躯干控制、四肢协同与呼吸节律的系统训练，提升了学生的柔韧性、平衡感与力量控制，强化其对身体觉察的能力。

(二) 心理维度(心)：情绪调节与专注力训练的教学逻辑

心理维度是身心能量流动与认知系统运作的中枢，理论基础源于整体健康心理学与人本主义教育理论，主张通过情绪觉察、情感调节与注意力训练，实现个体内在秩序的构建，促进稳定人格与健康行为的形成，马斯洛需求层次理论亦明确指出，归属感、安全感与自我实

现的心理满足是学生建立积极内驱力的基础，瑜伽中的冥想、调息与静观等练习，正提供了系统训练“心理韧性”与“内在平衡”的有效路径。心理维度不只是缓解学生的焦虑或压力，更在于培养其“觉知力”与“专注力”这两项心理素质，高职学生普遍面临多重压力，学习基础弱、就业竞争大、心理弹性低，在课程系统中纳入情绪识别、压力管理、注意力维持等心理调节环节，有助于学生在面对学业和职场挑战时保持心境稳定、思维清晰、行为有序。心理维度的教学设计应嵌入在具体的练习过程中，如调息法训练呼吸节律引导心率稳定与情绪平复，正念冥想训练专注能力使学生在面对冗长任务或外界干扰时仍能保持聚焦，“觉察练习”引导学生记录情绪变化、识别情绪来源，培养心理复原力，训练可以改善即时状态，更能在长期中塑造出具备自我调控、自我激励能力的成熟个体。

(三) 精神维度(灵)：职业认同感与价值引导的深层功能

精神维度是人格整合、价值导向与意义建构的基础环节，理论基础主要源自人本主义心理学、存在主义教育理论与东方哲学中的“内观”传统，强调教育应传授技能与知识，更要唤起学生对“我是谁”“我为何学习”“我将如何生活”的深层自我探问，促使其在内在觉察中完成身份认同、信念建立与价值选择，瑜伽哲学中的“自我统一”“无为而觉”“尊重生命”等理念，正为学生提供了直面生命与价值问题的路径与语言。高职学生群体中部分存在理想模糊、目标缺失、价值迷茫等问题，易受外部压力和短期功利动机影响，缺乏职业自豪感与人生方向感，融入精神维度的课程设计，瑜伽教学是身体训练和心理调节的延伸，更成为价值观引导和职业人格塑造的重要载体。课程内涵上精神教育引导学生自我反思、自我表达、自我承担唤起其内在秩序与价值感，

例如通过冥想中的“自我对话”环节，引导学生面对内心冲突与迷茫，在“感恩练习”中促发其对家庭、教育和职业机会的责任意识，在体式练习中体悟坚持、平衡、尊重他人的隐喻，将其内化为人际关系与社会责任的基本态度。

二、“体-心-灵”整合导向的课程体系构建策略

(一) 课程目标：由“技能训练”向“身心成长”过渡

体育课程体系中瑜伽教学往往被简化为增强柔韧性、提升体能的技能性训练，“体-心-灵”整合理念下的课程改革要求将目标从单一的身体训练拓展为促进学生全面成长，为此高职瑜伽课程需重构教学目标体系，确立“身体素质-心理韧性-职业精神”三维递进式目标，实现从外在能力培养到内在人格塑造的教学转型。(1) 提升身体素质，构建职业适配型体能结构，身体维度目标应突出与职业需求的匹配性，针对性的体式训练强化核心力量、平衡能力与姿态控制，帮助学生形成稳定健康的身体状态，例如对久坐久站类岗位重点训练腰背与下肢肌群，对精细操作岗位加强颈肩舒展与身体柔韧性，有效预防职业病、延长岗位适应力。(2) 强化心理韧性，培养自我调节与情绪稳定能力，心理维度目标强调个体在压力情境下的适应能力与应对机制，通过呼吸训练、静观冥想与觉察练习引导学生建立稳定的情绪应对系统，帮助其在学业挫折、就业焦虑等高职阶段常见问题中保持内在平衡。(3) 涵养职业精神，引导价值观建构与人格觉醒，精神维度目标聚焦学生对职业的认同感与对生活的责任感，课程融入简明瑜伽哲理、人文冥想与生命教育内容，引导学生形成尊重、感恩、自律与服务意识，构建稳定的职业伦理观与社会行为规范。

(二) 课程内容：构建“基础+主题”双轨教学模式

“体-心-灵”整合理念指导下，高职瑜伽课程内容设计形成“基础模块”与“主题模块”两条并行路径，基础模块作为通识性训练任务为学生提供身体、呼吸和意识层面的系统习练；主题模块依照学期阶段和学生心理状态开展周期性专题教学，聚焦专注力训练、抗压能力培养与价值观引导等关键心理与精神议题，确保课程体系的整合性与发展性。(1) 基础模块，体式+呼吸+冥想训练，基础模块围绕瑜伽三大基本练习——体式、呼吸控制和冥想展开，提升学生身体协调性、稳定其情绪状态，建立起身心联动的觉察能力，实际教学中基础模块采用“每周固定组合练习+阶段进阶”的方式推进，例如“第1-4周身体觉察阶段”，课程安排“山式-猫牛式-下犬式-战士一式-婴儿式”体式组合，以引导

学生感受身体的稳定性、柔韧性与呼吸节奏，课程中使用镜像示范与个别指导相结合的方法，帮助学生修正体态，强化身体控制力，配合“腹式呼吸+三段式呼吸”训练引导学生同步调节呼吸与体式发力，增强身体感知与能量流动意识，课程结束后安排“5分钟静坐冥想”，由教师口述引导词进行注意力聚焦训练，逐步建立“从动中归静”的内在秩序。某学院护理专业瑜伽选修课中通过上述训练组合，学生普遍连续4周练习后颈肩疼痛有所缓解，早课学习的注意力集中时间延长，课后冥想日志反馈中出现“放松”“能听到自己的心跳”等觉察性关键词，表明基础模块初步实现了“体-心”联动训练的目标。(2) 主题模块，专注力提升、抗压训练、职业伦理内化等，主题模块围绕学生的阶段性心理状态与职业发展需求，设置高相关性的心理与精神成长单元，每个主题模块由“情境导入-体式聚焦-情绪觉察-书写/分享-反思整合”五步组成，以“第5-7周专注力提升主题”为例，课程从“眼部练习-树式平衡-正念走路-静坐凝神”构建练习体系，课堂伊始引导学生进行“注视火焰”训练——点燃蜡烛，盯烛焰静视1分钟，再闭眼感受残影，引导其集中注意力，随后进入“树式静力平衡”，要求学生在保持单脚站立的同时调节呼吸、稳定重心，提升心念稳定性，练习结束后教师引导学生进行“觉察记录”，写下练习中注意力被打断的次数、思绪飘移的内容，进行原因分析与自我调整策略构思，某院校试点教学中主题训练模块被纳入商务专业礼仪课程的融合教学内容，学生在随堂测验中完成问答题的平均用时缩短，课后反馈提及“学习效率提升”“静心能力变强”等变化。“抗压调节主题”模块中设计“低压承受训练+身体放松释放”结合练习，如安排小组合作下的“强度间歇体式”+“冥想中的情绪标签”，鼓励学生识别自身压迫感来源；“职业伦理主题”模块则将“感恩式拜日式”与“书写我的初心”结合，引导学生用身体表达对职业理想的尊重。

(三) 教学方法：推行“五感融合+反思表达”的教学模式

为了实现“体-心-灵”三维协同的课程目标，瑜伽教学需要科学的内容结构与身心引导力的教学方法，高职学生普遍存在学习参与度不高、情绪表达能力弱、自我觉察不足等问题的背景下，以口令指导为主、以模仿为核心的教学方式难以激发其内在成长动能，因此课程通过“五感融合”的感官沉浸策略，激活学生练习过程中的情绪共鸣、并辅之以“反思表达”的结构化引导，最终实现课程目标。(1) 五感融合，激活感知系统，增强身心参与度，“五感融合”教学法可以调动学生视觉、

听觉、嗅觉、触觉和体感,营造富有情境感染力的瑜伽空间,让学生在练习中形成“在场”“入境”“转化”的身心状态,通过感官刺激引发身体觉察与情绪连接,提升认知加工的深度,例如“情绪释放”教学单元中教师可在课堂开始前播放低频、缓节奏的冥想音乐,引导学生进行“音随身动”的自我律动练习;体式练习环节适度使用香薰帮助学生在呼吸中感知气味变化,促进副交感神经激活;视觉方面教师可利用投影展示宁静自然风景,如森林、水流、火光等,提升冥想阶段的意象联想与放松效果,实际操作中课堂布置不再拘泥于标准教室结构,可采用地垫环形围坐、蜡烛光线、静音提示卡等布景方式,营造“练习—觉察—静思”三重转化的空间感。某职业技术学院的“阳光心理课程+瑜伽融合教学”项目中,教师通过设置“感官晨练”环节,每节早课开始前5分钟让学生进行静音环视、闭眼闻香、缓慢伸展,学生在课后反馈中普遍认为“比手机闹钟叫醒更有效”“整个人清醒且安定下来”,为课程进入正课内容打下情绪基础。(2)反思表达,引导内省过程,深化心理与价值建构,在每节课的结尾或每主题模块的末段设置“反思表达”环节,通过文字书写、口头分享、绘画记录等方式引导学生表达练习过程中的身体感受、情绪变化与思想触动,实现由“感受”到“理解”再到“转化”的心理深化。具体教学中教师布置“冥想日记”任务,要求学生每周完成一次“静心记录”,内容包括练习中身体最紧张的部位、最难保持的体式、情绪变化轨迹以及对应的日常行为联想,或者设计“内在气象播报”,用天气符号记录自己每日的情绪状况,辅助学生觉察潜在心理波动与情绪触发源,小组讨论中使用“情绪转化卡”帮助学生用语言命名自身感受,如“今天我感到焦虑,因为我没有控制住自己的呼吸”,或鼓励学生提出自己的“内在宣言”——例如“我将带着平和去面对明天的实训考核”。某高职艺术设计类专业的瑜伽与创意融合实验班中,教师组织学生每节课结束后用“身体图像绘本”记录练习感受,学生可自由勾画“最有能量的体式”“心跳最明显的瞬间”“安静下来的姿势”等意象画面,反思式表达在潜移默化中促进了学生对身体、心理和行为的整合认知。

(四) 教学评价:过程性成长记录+心理反馈机制

在“体-心-灵”整合视角下,以技能掌握和体能测试的体育课程评价方式已无法全面反映学生在身体素质、心理状态与精神成长等方面的真实变化,高职瑜伽课程需建立起“多维立体+过程导向”的教学评价体系,将学生的身体进步、情绪调节能力、自我认知水平等作为整体成长轨迹加以追踪与反馈。(1)过程性成长记录,

关注身心变化全过程,课程应建立学生个人“成长档案”,记录其在体式完成度、柔韧性、耐力等身体指标方面的阶段性提升情况,结合自我觉察笔记与课堂表现对情绪状态、课堂投入、专注程度等进行观察性评估,评价不以统一标准打分为主,通过文字反馈、小组互评与教师引导鼓励学生与自己比,例如在8周周期课程中设置起始测评、中期反思与期末展示三阶段,帮助学生看见“变化曲线”形成内驱激励。(2)心理反馈机制,搭建正向回应与支持通道,评价是检测工具,也是心理支持的触发器,课程可引入简易心理量表进行周期性测评,辅以学生每节课的“情绪温度打卡”“心情留声”等微表达,帮助教师掌握学生内在状态变化,同时设置“每月一次深度谈话”机制,如建立“瑜伽成长电子手册”,学生可上传体式照片、录制练习心得音频、完成冥想日志实现多元数据沉淀,为课程持续优化提供依据教师或辅导员针对学生反映的问题进行辅导或心理引导,强化课程的支持性与关怀性功能。

结语

“体-心-灵”整合理念为高职院校课程体系的深化改革提供了新的理论支点与实践方向,结合高职学生的身心发展特征与职业成长需求,分析瑜伽课程的身心整合育人功能,瑜伽课程在高职教育中具备提升体能的实用价值,在心理调适与精神涵养方面展现出深层育人潜能,促进学生建立身心稳定、情绪自控、人格健全的职业素养基础,未来需在课程数字化支持、师资复合能力建设、教学评估标准化等方面持续探索,不断拓展其在德智体美劳融合育人中的应用深度与广度。

参考文献

- [1] 付爱丽. 高职瑜伽课堂与课程思政融合创新实践研究[J]. 健与美, 2024, (07): 121-123.
 - [2] 王煥. 高职院校美育教育与瑜伽教学融合探索[J]. 当代体育科技, 2024, 14(07): 171-174.
 - [3] 郭亚琼, 王哲. 瑜伽运动对大学生全面素质的影响探讨[J]. 当代体育科技, 2023, 13(17): 186-189.
 - [4] 郭亚琼. 高职院校瑜伽课程的重构策略研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, 35(06): 127-129+133.
 - [5] 程丹. 高职院校瑜伽课程的设计与实施[J]. 拳击与格斗, 2022, (03): 19-21.
 - [6] 徐畅. 瑜伽在高职院校体育教学中的应用研究[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(04): 147-148.
- 作者简介: 王萍, 1971年4月1日, 女, 汉族, 山西太原, 副教授, 大学本科, 研究方向: 体育教育。