大学体育课——传统武术心得体会

电磁1802 吴叶赛 U201813405

大学的体育课已经上了一两年了，从高中到大学，不仅仅生活环境发生了改变、学习环境学习方法也有了很大的变化，体育系等素质课多方位的向我们展开，由其对体育课更是深有体会。

上中学时，广播体操是我们每一天的必修课，体育课的资料也多是为完成达标而做的一些被动活动，单一无聊，加上中学阶段学生有很大的文化课压力，所以对体育课只是应付而已：上到大学，唯必须量的运动就是每周三次的体育打卡，在缺乏运动学习的生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会，发现了中学体育与大学体育的天壤之别，大学体育课除了由老师指定的任务外，还有了自己多样性的选取余地，因为没有了升学的压力，所以体育课的学习变得实在，简单，而且体育课的学习还占了必须的学分，让我们更加重视，几乎所有的人都抓住了这个机会，并且在体育课的学习中，学会了很多专项体育的知识，真正懂得了锻炼身体的科学方法。

在今年第一学期的传统武术学习中，我系统学习了传统武术的棍和拳，收获颇大，对传统武术有了更深的认识。在我心中，传统武术不仅仅仅是一门体育课程，也同样是一份每个中国人务必理解的文化教育。这学期，老师常常教导我们，传统武术是一门儒释道三家交融的文化产物，既有着老庄的逍遥无为，又有着孔孟的仁义思想，还有着佛教的“禅”学思维。每一次的练习，我们都是在重新温习一份古老却又青春的文化，重新走进一个经典却又新潮的世界。在传统武术里，我们票尚着梁和，遵循着平缓；我们对自然充满敬畏，对人生充满愿景。传统武术不是一份简单的拳法或是技术，而是一份承载着中华五千年文化的宝典。可能对于我们这群99后和00后，传统武术似乎已经是一个老的掉牙的历史了。但是，在这每周一次的体育课上，我们在老师的指导下，开始学习和研究传统武术，摆脱对旧事物的厌烦，重新发掘这份潜藏在“传统武术”下的精神文化底蕴，我们倍感亲切。在传统武术的学习里，我明白了为人处事不就应事事着急，要学会放松内心，用冷静的姿态来解决任何烦恼的问题。传统武术要求人在锻炼中“心无一物”，就是要放松内心，不去想任何的杂碎琐事。而在生活中，这样的状况却很难静下心来，譬如考试，譬如面试。老师以前笑言道，你们以后考试前打一遍传统武术说不定什么公式啊定理啊都能够记起来的。其实事实也未尝不是这样，越是应对挫折或是麻烦，紧张和恬长又能有什么用，这时候就应做的就是放松自我，用冷静的思考来解决一系列的问题。或许说，传统武术是一个儒雅的运动，不快不慢，仅仅只是讲究人体的和谐，讲究因人而异，最后却殊途同归。这就如同生活，生活有着相应的节奏，顺着节奏走，就能够发现生活的完美，而当你走快或是走慢一拍的时候，你会发现，生活竟然如此地和自己不相协调。按照老师的说法，这便是“传统武术”的哲学了。在生活中，我们或许就应“按部就班”的做好每一件事，不留下遗憾，不留下烦恼，只划上一个完整的句号。每个人的生活都有着不同的轨迹，无论如何总是会有这挫折和闲难的。武术便是要教会我们“不以物喜，不以己悲”，坦诚直率的应对生活中的任何师恼。传统武术讲究调和矛盾，抓住人的身体和性格上的和谐，从而完成一套完整的拳法或者棍法。生活对于每个人来说，并不是公平的，每个人在他的成长过程中，必然会遭受到必须的失败和挫折，但是我们就应学会坦诚和直率地解决和应对他们。传统武术是“人向自然界”学习的结果，也同样是人“战胜”自然，挑战“自我”的产物。从这一点来说，练习传统武术，也是一份学习和进步的过程。我们每一天都就应敬仰地感谢自然，感谢前辈古人，感谢这套“寓及万物”的传统武术。学习传统武术对我们每一个人来说，都是一种收获和搞赏。每周一次的体育课，在传统武术的学习里，我们重新感受这份古老的文化，这份民族的瑰宝，这份传承千代万代的历史宝藏。静心，以修养德性；格物，以明察万颖。

很幸运，在大学的体育课上，能够有这样一份机会接触到这份宝贵的财富。或许说，在以后，每当我们的学习，生活或是工作遇到了困难和烦心事，我们能够在“传统武术”里思考，解决这一个个难题。学习传统武术，是一份精神的蓄养和沉积，用以净化人的心灵。“模

仿、锻炼、感悟，自成一体”这是老师告诉我们、传统武术的学习境界。也许我们还仅仅只是

停留在“模仿”或是“锻炼”之间，但是，只要我们感受到这份蕴含在字里行间的“武术”文化时，我们就能够简单地感悟到“武术”文化的冰山一角，获得思维的升华。在这一个学期的传统武术的学习中，我学到了许多，收获了许多。