

具身认知理论视域下行走的思政课育人实效解码——以固原二中三十载“百里徒步任山河”为例

段富霞 马军红 (通讯作者)

宁夏师范大学, 宁夏回族自治区固原市, 756000;

摘要:党和国家对思政课建设予以高度关注,办好行走的思政课是全面贯彻党的教育方针的具体体现。具身认知理论核心观点强调认知的身体性、情境性与生成性,而以亲身体验为核心、以提升实践能力为重要途径的行走的思政课,则基于这一理论开拓了思政课实效育人新境界。固原二中坚持30年的“百里徒步任山河”这一行走的思政课,以身体力行、情境浸润与反思内化相结合具有促进学生政治认同、价值塑造与能力提升的独特效能,正是行走的思政课实效育人的真实写照。

关键词:具身认知理论;行走的思政课;育人实效

DOI: 10.64216/3080-1494.26.03.060

引言

习近平总书记强调,“守正创新推动思政课建设内涵式发展,不断提高思政课的针对性和吸引力。”¹行走的思政课正是思政小课堂同社会大课堂有机融合理念下进行守正创新的一种新样态思政课育人探索。而认知科学领域的具身认知理论认为,认知源于身体与环境的互动,行走的思政课则通过引导学生在真实场景中体验实践,深化课堂认知,升华理论思考,以增强思政课的吸引力、感染力和实效性,恰与这一理论相契合。因此,进一步解码具身认知理论视域下固原二中行走的思政课育人实效,对于办好思政课、落实立德树人根本任务具有积极的理论和现实意义。

1 具身认知理论与行走的思政课相关概述

1.1 具身认知理论的核心内涵

具身认知理论是近年来认知科学领域兴起的一种新理论,它强调认知不是独立于身体的抽象过程,而与身体的感知、运动和体验密切相关。“其基本涵义是指认知对身体的依赖性”。²首先,它包括认知的身体性,感官、运动系统等身体的结构,情绪、疲劳等生理状态以及肌肉记忆等过往经验是认知过程的基础。其次,是认知的情境性,认知活动发生在特定的物理、社会和文化环境中,脱离具体情境的认知是抽象且片面的。三是认知的生成性,“身心是一体的、统一的、不可分离的;认知始终是具体身体的心智”。³认知不是对预先存在的世界的被动表征,而是主体通过感觉运动活动与世界持续互动中生成出来的。

1.2 行走的思政课的育人逻辑

行走的思政课,作为一种突破传统课堂空间限制的实践育人模式,其核心育人逻辑通过身体力行、情境浸

润与反思内化的三重机制,实现价值引领、知识内化和能力提升的有机统一。行走的思政课首要特质提倡身体力行,将学生置于动态的探索、劳动等具体身体活动中,学生通过“做中学”,实现认知从外在灌输向内在自我建构的关键转变。其二,行走的思政课中情境浸润强调将学生置于政治、历史等具有价值意蕴的情境之中,学生身体“在场”于这些场域能有效激发其情感,价值观念从符号的认知理解上升至情感层面的共鸣与认同,为价值内化奠定坚实的情感基础。其三,行走的思政课育人效能最终达成依赖于系统化、深层次的反思内化过程。学生在经历身体力行与情境浸润后对自身经历进行梳理、分析和整合,并将感性的“身体经验”和“情感体验”进行理性加工,以实现从“身体在场”到“认知在场”和“价值在场”的跨越,将外在的实践体验内化为正确的价值判断和行为自觉。

1.3 具身认知理论与行走的思政课实践育人的内在耦合性

具身认知理论的核心观点与行走的思政课的内在育人逻辑存在着高度的、本质性的契合,为实践育人模式的构建与实践提供了理论基础。一是认知的身体性契合身体力行机制。具身认知强调认知根植于身体,身体经验塑造认知。行走的思政课以身体力行为核心,让学生身体“动”起来,在真实负荷与挑战中,直接以身体感知坚韧、团结等价值观念,这与具身认知理论主张的认知源于身体运动系统高度一致。二是认知的情境性契合情境浸润机制。具身认知理论认为认知是嵌入环境的,脱离具体情境的认知是片面的。而行走的思政课将学生置于真实历史现场、社会场域或模拟情境中,通过身体在场、多感官互动,感知并吸收情境蕴含的历史记忆、文化精神与价值导向。这种身体嵌入情境的互动,呼应

了理论中的情境嵌入观点,使抽象思政课教育内容可感、可知、可共鸣。三是认知的生成性契合反思内化机制。具身认知理论的生成性观点认为,认知是主体在与环境互动中动态生成的,而非被动接受。行走的思政课中“反思内化”环节,正是这种“生成性”的体现,学生经身体参与、情境浸润获得具身体验,再经反思将感受与理论结合,转化为价值认同与能力提升。这一以学生为主体、基于具身体验主动生成认知的过程,与理论中“认知是‘互动生成’而非‘被动反映’”的观点相契合。

由此,具身认知理论核心观点与行走的思政课实践育人逻辑存在着高度且本质性的契合,具身认知理论为理解行走的思政课何以有效提供了理论解释,行走的思政课则将具身认知理论付诸于实践,二者共同指向一种克服传统思政课“离身性”困境以实现知行合一的育人新模式。

2 固原二中“百里徒步任山河”活动的具身化实效解码

已连续举办30届的固原二中“百里徒步任山河”活动是具身认知理论在行走的思政课中成功应用典范,这所蕴含的强大生命力和显著育人效果是对具身化理论核心观点的深刻把握,现将该活动进行具身化实效解码。

2.1 高强度身体参与诠释育人主体认知的身体性

固原二中“百里徒步任山河”活动是从固原市原州区出发,徒步108里最终抵达彭阳县古城镇任河村的任山河烈士陵园。往返徒步108里,历经十个多小时,在这个身体疲惫且漫长的过程中,学生的身体肌肉、骨骼、心肺等需高强度参与才能坚持下来。首先,学生的骨骼肌肉随着徒步持续节律性收缩以有氧代谢供能为主,后期无氧代谢增强会导致乳酸堆积,从而会引发肌肉疲劳与酸痛;同时,学生的心肺系统也伴随着步行激活,心率、呼吸频率升高,身体会产生热量以至于大汗淋漓;对此,学生的身体通过神经调控运动节律,内分泌释放激素镇痛,多系统协同来应对长时间的身体负荷。此外,为防止在极度疲惫时摔倒,学生需用前脚掌支撑身体、抬起脚后跟,这同样构成了巨大的体力消耗。而这种源自疲惫的身体、发软的双腿和脚上水泡的具身化体验,远比任何说教都更能让他们深刻理解“坚韧”的含义。108里的徒步远超于学生日常的舒适区本身虽是对身体的极限挑战,但这种高强度的身体参与所带来的切身的感受,既是对学生意志品质最直接、最深刻的磨砺,也是学生吃苦耐劳精神的具身化诠释。

2.2 真实情境解读育人主体认知的情境性

固原二中“百里徒步任山河”活动既有行进情境也有核心情境。首先,行进情境是指固原二中学生身着统

一校服,列队整齐的沿着革命先辈们战斗足迹的徒步行走,翻越山路蜿蜒的黄岭山。途中同学们相互帮助,“把手伸过来,我拉你”“我帮你背书包”“你拉着我的衣服,别松手”……大家你搀我、我扶你,互相加油打气,成功翻越一道道梁、一座座山,这本身就是对革命先辈们行军情境的具身化体现。而当队伍最终抵达任山河烈士陵园,活动的核心情境展现地更具震撼力。在肃穆的氛围中,集体默哀、敬献花圈等仪式让学生们静默无声,而亲手擦拭墓碑的过程,则让历史的重量变得真切可感。任山河烈士陵园埋葬着396名烈士,其中,在任山河战斗中牺牲的烈士364名,150名烈士墓碑上没有姓名。尤其是当学生们发现许多烈士与自己同龄,甚至更小,还有那150块无字碑带来的巨大沉默,这种基于身体在场的感知,比任何文字叙述更能激发对历史的敬畏与对生命的深思。这种真实的情境让学生通过具身化感知系统将抽象的历史事实转化为可操作的记忆载体,借助身体参与来实现从符号表征到情感共鸣的转化,最终达到具身化历史认知与精神价值的跨代际传承效果。

2.3 情感激发与反思内化突显育人主体认知的生成性

固原二中党委书记何成江曾说,“思政教育从来不该是说教和命令。思政课应该是一种潜移默化的引导,是一种入脑入心的渗透,让孩子和老师、让所有参与者都能对照自己的生活,感出实情,悟出真理。”⁴一方面,固原二中“百里徒步任山河”活动有效的激发学生情感。当学生身体处于108里长距离跋涉、穿越复杂地形的极限挑战与庄严肃穆的陵园环境的双重体验中,学生有对先烈牺牲的震撼与崇敬、有对自身挑战成功的自豪感、有对集体协作力量的认同感等多层次的情感共鸣。其中,一名七年级女生在风雨交加、浑身泥泞的情况下,全程紧紧攥着拳头,只为保护一朵献给烈士的小白花不受玷污。2024级学生旗手田彦渊在极度疲惫中因守护队旗的信念而坚持,共情了先烈们“旗帜不倒、信念不垮”的无畏精神。这些强烈的情感体验成为价值内化的关键动力,也为学生后续理性认知的转化奠定情感基础。另一方面,固原二中“百里徒步任山河”活动促使学生进行反思内化。活动本身并非终点,而是通过系统化的反思实践来推动学生深度学习。返校后,教师通过组织主题班会开展深度交流分享,引导学生梳理体验过程;鼓励学生通过诗歌、散文、绘画等艺术形式来表达个人感悟,从而将抽象情感具象化;学校组织开展征文比赛或专题研讨,进一步提炼思考,最终将学生身体体验与情感激发升华为对历史的理性理解、对价值的深刻认同,并转化为立志报国、珍惜当下的行动意向。其中,在2024年高考填报时,固原二中有30多名学生将军事院校作为

自己的第一选择。正是学生情感的激发与反思内化突显学生主体认知的生成性,实现从“身体在场”到“认知在场”的跨越。

3 具身认知理论视域下行走的思政课育人成效分析

从个体层面看,具身认知理论视域下该活动作为行走的思政课的实践载体,在砥砺学生意志品质、促进自我认知以及涵育家国情怀等方面,发挥着不可或缺的育人功能。有利于强化学生意志品质与吃苦精神,身体对极限的挑战和克服,是培养坚韧不拔、吃苦耐劳精神的最有效途径;有利于促进自我认知与生命教育,在挑战极限的过程中,学生重新认识自己的潜能、局限和意志力,获得深刻的自我成长体验,也更能体会到生命的坚韧与可贵。有利于深化历史认知与家国情怀,情境化的陵园、战场遗迹历史现场和具身化的祭扫纪念活动,使历史不再是冰冷的文字,而是通过身体感官深刻感知的“活”的历史,极大增强了历史代入感和对先烈的崇敬之情,厚植了家国情怀。

从群体与学校层面看,该活动通过学生具身化身体参与产生情感共鸣,进而深化集体主义精神,最终升华为独特的校园文化标识。首先,有助于强化新生集体融入与身份认同作为初一和高一新生入学的“第一课”,艰苦的共同时刻和强烈的情感体验,有效打破陌生感,加强班级凝聚力和对“二中”身份的认同。其次,有利于激发集体主义精神与责任感,长途行军中同学间的搀扶体力不支者、共享食物饮水等行为互相扶持、鼓励,集体齐诵、合唱仪式的参与,强烈感受到集体的力量与温暖,强化了对集体的归属感和为集体贡献力量的责任感。同时,也有助于塑造积极向上的校风学风活动成为学校精神的重要象征,其蕴含的“不怕困难、勇于挑战、团结奋进、缅怀先烈”的精神特质深刻影响着校园文化氛围。

从社会层面看,该活动经过30年的坚持,已经成为固原乃至全国都有名的德育品牌,产生了很好的社会示范作用。往届学生的真实经历和成长故事,通过新闻报道、家人讲述、校友交流等方式,不断影响着后来的学生和更多社会大众。这种以亲身经历影响他人的方式,就像“一棵树摇动另一棵树”,让教育的效果从校园延伸到了更广阔的社会,形成了良好的代际传递。同时,活动深入挖掘利用了本地的任山河战役红色资源,让红色基因的传承不再停留在书本上,而是通过行走的思政课,成为弘扬爱国主义精神的有效载体。这些都为地方的精神文明建设作出了积极贡献,让教育的影响真正超越了校园的围墙,传播了红色精神,实现了育人效果的社会延伸。

综上所述,在具身认知理论视域下,行走的思政课

的实效性在于创造让学生身体“动”起来、情感“燃”起来、思维“活”起来的具身体验。固原二中“百里徒步任山河”活动这一行走的思政课三十载的实践,生动阐释了身体参与、情境浸润与反思内化深度融合的育人效果。通过身体挑战、情境浸润、情感激发、反思升华的完整闭环,学生对价值观的理解由身体的“桥梁”真正达到内化于心、外化于行动。这不仅是提升思政课亲和力、针对性和实效性的关键突破,更是培养担当民族复兴大任、拥有健全人格与强健体魄的时代新人的必然要求。

参考文献

- [1]叶浩生.身体与学习:具身认知及其对传统教育观的挑战[J].教育研究,2015,36(04):104-114.
- [2]谢瑞琦,洪伟.具身认知视域下的思想政治教育方式研究[J].科教导刊,2017(6):65-68.
- [3]叶浩生,曾红,杨文登.生成认知:理论基础与实践走向[J].心理学报,2019,51(11):1270-1280.
- [4]何成江.54公里行程29年坚持3万余人参与接力上好一堂“行走的思政课”[J].宁夏教育,2024(7):9-11.
- [5]刘雁.“大思政课”视域下的具身教育实践[J].教育研究与评论,2024(15):82-85.
- [6]杨丹.基于具身认知的红色场馆育人机理及实践策略[J].湖南第一师范学院学报,2024,24(3):29-33.
- [7]陈亚萍.亲历致知推进思政课一体化建设[J].思想政治课教学,2024,(05):12-15.
- [8]杨健,王潇庆,吴蓉.实践“行走的思政课”淬炼思政引领力[J].中学政治教学参考,2025,(21):19-21.
- [9]叶兰留.区域建设“行走的思政课”育人效度探析[J].中学政治教学参考,2025,(17):40-42.

注释:

- ①习近平对学校思政课建设作出重要指示强调不断开创新时代思政教育新局面努力培养更多让党放心爱国奉献担当民族复兴重任的时代新人[J].中国广播电视学刊,2024,(06):1.
- ②叶浩生.“具身”涵义的理论辨析[J].心理学报,2014,46(7):1032-1042.
- ③叶浩生.具身认知:认知心理学的新取向[J].心理科学进展,2010,18(05):705-710.
- ④杨学农,秦磊,乔素华,等.脚印百里淬初心[N].宁夏日报,2025-04-04(003).

作者简介:段富霞(2001.12-),女,汉族,宁夏固原人,在读硕士研究生,研究方向:学科教学(思政);
通讯作者:马军红(1976.09-),女,满族,宁夏固原人,教授,宁夏师范大学马克思主义学院,本科学历,研究方向:马克思主义理论与思想政治教育。