

Practice of Traditional Culture Education in Private Colleges and Universities: Dragon and Lion Dance “Heart”

Shengjun Qian

Shanghai Shanda College, Shanghai, 200000, China

Abstract

In the new era, how to creatively transform China's excellent traditional culture into educational resources for higher education institutions and fulfill the fundamental task of fostering virtue through education is a key issue requiring careful consideration. This case study examines the implementation of the “Craftsmanship Dragon and Lion Dance Team” initiative at a private university. Through three years of continuous observation, the following insights have been identified as valuable contributions to cultural education in private institutions. Using this project as a case example, the paper analyzes how the team integrates competitive dragon and lion dance performances with ideological education, academic atmosphere development, and mental health support. A one-year follow-up survey demonstrated that this approach enhances students' cultural identification from mere interest to genuine internalization, strengthens their stress resilience, and fosters teamwork spirit and proactive engagement.

Keywords

private universities; traditional culture education; dragon and lion dance; mental health education

民办高校传统文化育人实践：龙狮舞动“心”天地

钱胜君

上海杉达学院，中国·上海 200000

摘要

新时代下如何把中华优秀传统文化创造性转化成高校育人的资源，做好立德树人的根本任务，是我们在工作中要重点思考的问题。本案例结合民办高校实际开展“匠心龙狮队”育人工作的尝试，通过对该实践活动过程三年的持续观察，得到以下观点能为民办传统文化育人工作发挥积极作用。本文以民办高校“匠心龙狮队”项目为例，探析该校借助竞技舞龙舞狮融合思想理论教育、学风建设和心理健康教育的细致化育人工作。以一年时间为周期，对该校开展该项工作的结果进行了跟踪调查分析，证明该工作形式有助于学生对文化的认同由“兴趣”提升到“内化”，增强学生的心理抗压能力，培养学生团队合作精神和主观能动性。

关键词

民办高校；传统文化育人；舞龙舞狮；心理健康教育

1 引言：背景与问题提出

中华优秀传统文化蕴含的育人智慧和精神财富是学校构建“三全育人”格局、培养时代新人的重要资源。对于民办高校来说，从传统文化资源中汲取育人养料、唤醒其现代育人功能，将为坚定学生文化自信、落实立德树人根本任务赋能赋值；也将有力推动民办高校彰显自身特色、提升人才培养质量。但是传统文化育人有形式化、表面化的现象，在具体育人实践中，如何将传统文化育人融入到学生的思想政治教育、日常生活学风养成以及心理健康等问题当中去，让育人工作真正达到“入脑入心”的效果，仍急待破解。

在这项具体文化实践中，本研究针对校园舞龙舞狮项

目，在此基础上将传统的舞龙舞狮上升为一种象征民族精神，强化团队意识，兼备身体锻炼价值的教育方式，上升到规范育人，以此对其进行细化。本文试图从梳理、定性分析这个具体的例子中，提炼归纳总结出这种活动方式的内在逻辑、关键点和成效，尝试为后续民办高校乃至所有高校做好类似的活动提供一种参考办法，也进一步探讨了此类活动是如何发挥传统文化对学生全面发展的一种作用^[1]。

2 案例概述：项目设计与实施框架

“匠心龙狮队”项目是在学校党委和团委及学院的指导和支持下于2023年启动的一项学校第二课堂融入思想引领、五育并举和心理培养于一体的实践活动。主要目的是通过参加竞技舞龙舞狮的训练展演竞赛活动，摒弃传统的思政课讲授，让学生在亲身实践、亲历体验的基础上培养自身文化自信、磨炼自身意志品质、改变自身学习状态、促进自身

【作者简介】钱胜君（1995-），女，中国江苏南通人，硕士，助教，从事思想政治教育研究。

人际和谐。

该项目从学校内 50 余名不同年级、不同专业的工学院学生中招收队员，项目按照“认知-体验-内化-升华”的递进思路设置，先通过一系列文化讲座、高水平观摩破除对杂技表演的认知偏见；后在军训式严格管理及长期、艰苦的体能技巧训练、团队磨合过程中逐步积淀技艺体验；最后在一系列校内外表演、比赛等实践活动上体现认知的深化和内部化，产生价值认同感和成就感的升华。管理上队伍配置一名教练和一名领队，并结合校外专业教练资源开展训练工作。项目既看重竞技成绩、公益演出，也注重项目带给个体认知、情感、行为等方面的积极改变^[2]。

3 育人机制剖析：多维融合的实践思路

本案例成功之处不在于其只是单纯的活动组织方式，而是在此基础上建立起一套将传统美德贯穿始终、多维度育人的长效机制。

3.1 思想理论教育的文化涵养路径有：“民间杂耍”到“文化自豪”。

面对学生认为“舞龙舞狮是老土的杂耍”的刻板印象，有意安排“高端化”引领环节。组织学生去参观上海三林、闽南泉州等专业龙狮传承基地、观看高校高水平队伍展演等，直面传统艺术，以文化的传承精髓加上现今的运动风采震惊学生，同时教给学生们传承优秀民族文化。在训练的过程中穿插有关龙狮文化的由来、地域、含义等讲解，让学生了解每一次举手投足之间都有浓厚的文化背景。这种“眼见为实”和“身体感受”相结合的方式，学生就会把情感从“好奇、好玩”转为“尊重喜爱”，进而将热爱转化为对中华民族文化的认同与自豪。很多队员自己也在思想汇报中提到受到了“龙狮精神”的鼓舞从而激发了自己的拼搏向上之劲，可见，在平时的训练及赛场中也慢慢完成了一种爱国主义及民族精神的无声育人过程。

3.2 学习风格打造的行动路径是在“千锤百炼”中形成“工匠精神”。

舞龙舞狮训练非常难，要做到动作准、节律严、体能耐力强，在锻炼学风的过程中巧妙融入了项目的工作要求，例如：8 字舞龙必须要做到成千上万遍地重复练习才会有比较好的体会，以养成习惯；举龙、扛龙或者舞狮头都是一种体力的锻炼和意志的锻炼；教练讲工匠精神要时时关注细节，任何一个人的犯错或者出现一点差池都会影响整个队伍的整体感觉、整体节律；因此高要求的练习会使学生的学习的行为规范从高要求的身体动作转移到高要求的行为准则。从后期调查的结果来看，参加的学生课后学习的情况均有所改善，如学生讲：“以前觉得上课难坐住，现在可以通过训练学到的坚持和认真做这些了。”所以，这种行动迁移是有用的，通过高要求的身体实践使行为规范得以内化。

3.3 心理健康教育体验赋能路径，在“信任托举”里筑就“心理韧性”。

项目为缓解大学生常见的社交焦虑、孤独感与压力提供了独特的体验式解决方案。首先，龙狮表演的本质是高度依赖的团体协作，要求队员间建立绝对信任。训练初期的磨合过程，正是学习沟通、解决冲突、建立支持关系的过程。其次，面对高强度的体力消耗和不可避免的挫折如动作失误、配合失灵，学生在教师引导和同伴鼓励下学习应对压力、管理情绪。一名曾自述“害怕人群”的队员化名小李在训练日志中写道：“当我必须将身体重心完全交给后方队友支撑时，我学会了信任；当我们在掌声中完成表演时，我找到了从未有过的自信和归属感。”这种通过共同克服困难而获得的自我效能感和集体归属感，是单纯心理讲座难以赋予的深层力量。项目后期的问卷调查数据佐证了这一点：超过 96% 的队员表示社交焦虑感显著减轻，团队协作与抗压能力明显增强^[3]。

4 关键策略与精细化突破点

有效推行项目的背后是对于几个重大、关键点的精雕细琢以及重要突破口的打通。

文化认同的深挖路子：由浅入深，采取“观摩激趣-实践体悟-讲解深化”三步法，由感性向理性、外向内从质质上的认同到内生性的价值认同，形成项目参与者乐意持之以恒、知行合一的内驱力及有所成长的精神血脉力量。

针对团队信任建立及个体心理退缩等困局，采取“分解-整合”方法降低门槛、利用团体心理辅导方式，设置可信赖的挫折学习与共情氛围。由“受伤坚持”“节假日加练”等共事的经历凝聚在一起，在此基础上打造了“不抛弃、不放弃”的集体主义精神，使训练场变成了心理韧性的实训场。

激发学生的持续的成就动机要注重打造阶梯化的展示平台，自校内晚会到校运动会再到市级专业类赛事活动，让学生产生不断地从“准备-展示-获得反馈”的良性循环过程，在每次比赛之后都要进行结构化的复盘，进一步将努力与成就相结合，将外显化的奖项变成内隐化的自信，逐步累积起学生开展后续工作的心理驱动力。

资源整合与长效发展机制，针对民办高校普遍存在的资源制约，项目主动寻找校企合作渠道，由企业出资购置部分实验装备，并柔性引进行业专家对专业建设予以指导；把项目过程成果融入第二课堂学分系统；高年级学生带动低年级学生的“传帮带”梯队制度等举措使项目实现了从“一次性活动”到“可持续育人平台”的转变^[4]。

5 实施成效与反思展望

近二年的实验证明，“匠心龙狮队”已经成为学院甚至全校的文化育人品牌，具体来讲，在个人层面表现为学生心理指标更好，行为学习更规范，文化自信更强；在团队层

面带动一批素质过硬、凝聚力强的学生骨干队伍；在学院层面打造一条具有学院特色的精细化育人路径，充分发挥院级品牌优势并辐射引领学院良好学风和校园文化氛围建设。

实践队员自评获得较大的锻炼和提高，问卷调查显示超过96%以上的队员都认为自己在团队协作能力、抗压能力、学习专注度等方面有所提高；实践队员学业数据比对发现，队员的学业成绩水平和出勤情况都远远好于同期同专业的非队员学生；队伍参加国家及市级“龙文化全能赛”等赛事取得一等奖数十项的好成绩，为育人实效争得了良好的社会声誉。

实现对学生未来就业帮助的路径是：由“技能掌握”走向“职业能力”。

与给学生的思想上、学风上、心理上的辅导不一样的是，龙狮队主要是为将来学生就业所做的一种实践活动，是实际工作，而不是直接介绍工作，它是通过对学生能力的培养来提高学生自己以后就业的能力。

首先，项目的实施，有助于学生获得比较硬核的专业证书，在专业课学习与集训以及参加高级别比赛过程中，部分学生能取得国家运动员等级，大多数队员取得了“国家二级运动员”的证书，既反映了学生自身的舞龙舞狮专业水平，又能在学校毕业后从事体育教育、文体培训、社区文化工作或是在企业单位参与工会活动时，拿到了这个“硬件”，就能增加自身的优势和筹码。

其次，经过项目磨炼的“软技能”是职场最看重的，龙狮队在训练过程中也培养了许多重要的职业能力。团队之间的协作和交流都是必备的能力，在舞龙舞狮中任何的个人主义都可能导致失败，必须要通力合作才行，教会学生懂得团队合作的力量、在团队中倾听他人的意见以及协调相关事宜。吃苦耐劳及强大的抗压能力，反复枯燥的基础训练、比赛前的紧张、比赛时遭遇的各种突发状况，都在锻炼着他们的毅力，在磨炼着他们承受高压的心理素质。当他们进入职场以后，会面临很多高强度的任务与困难，有了这些“演练”，相信他们能更好的去面对。项目的开展开拓了学生的视野，拓宽了他们的就业道路，在参加校内外的各项比赛中，也让他们接触到更多的社会群体，包括：专业教练、文化传承人、赛事组织者以及与自己相关的企事业单位等。

6 结语

本案例对民办高校传统文化育人工作颇具借鉴意义。作为一种具体的尝试，民办高校作为学校管理自主性较大的

群体，在做学生工作的时候可以充分发挥其体制灵活、反应快速的优势，避开大而全、注重面面俱到之弊端，把学生工作中的一些环节和细节抓实，在跳龙舞狮这项小领域上见真章，如此才可以在跑龙、舞狮这样一个小小的切口上撬动学生成长问题的大方面，做到良好的思想引领、正确的价值导向、严格的学风养成和学生心理的健康发展并包罗于一个精心打造的项目里面。

对于这条道路来说，它的未来还有极大的发展空间。从理论上讲，应该把此次实践探索的有效经验进一步整理、归纳、提升，并提炼出其在形式上和实质上具有一定的普适性的育人的内在逻辑和相应的操作模型，使之不仅停留在个案经验的层面，而且能够变成具有解释力和指导性的“好方法”。从实践上来说，应在时间尺度上以多年的跨度进行观察、总结，具体讲就是确定一批受益学生并将其纳入该文化育人的追踪范围之中，对其未来的学业发展、工作情况等方面面进行系统化的追踪，并作出全面而准确的评价，使其内涵真正得以彰显。同时也可对其进行“标准化”的转换，形成为人共知的教学模式、训练流程和评价方案，对于其他高校也将是一份极好的借鉴或可操作性较强的参考范式、实施流程；此外，还可继续扩宽其边界。一是加入“课程思政”，开发更多的通识课、工作坊；二是结合劳动教育，让器械维护、场地管理这些部分融入其中；三是在各类校园文化品牌的涵养下，它可以走出校门辐射到社区，还可以走向世界，进入到国际的交流与交往中。

最终的目标，是让优秀传统文化在高校的土壤里不再仅仅是陈列的展品，而是化为一股鲜活的教育力量，持续地陪伴、激励和塑造青年学生，在他们的心中开拓出一片坚定、昂扬且充满文化自信的天地。

参考文献

- [1] 魏邦明,周攀.民办高校优秀传统文化文化育人实践研究——以成都东软学院为例[J].冰雪体育创新研究,2024,5(24):136-138. DOI:10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2024.24.046.
- [2] 姜睿,熊春燕,李宏芳.中华优秀传统文化融入高职院校思想政治教育的路径研究——以北京财贸职业学院大运河精神育人实践为例[J].北京财贸职业学院学报,2026,42(01):18-22.
- [3] 纪佩瑶.习近平文化思想引领高校文化育人的实践路径研究[D].内蒙古师范大学,2025.DOI:10.27230/d.cnki.gnmsu.2025.001124.
- [4] 卿绍锋.习近平关于文化育人重要论述研究[D].西南科技大学,2022.DOI:10.27415/d.cnki.gxngc.2022.000455.