

从身体的角度看体育的“智识”教育

吴沛京

(首都师范大学 体育教学研究部, 北京 100048)

摘要: 体育是一种人类特有的身体运动方式, 而“身体”作为人的存在的根本维度, 与体育运动始终是密不可分的。因此, 从“身体”出发, 阐述了体育之育的真正目的与效用——开发生物脑体以及发展身体智慧, 把体育从“纯粹的无法思想的身体教育”中解放出来, 视“身体”为可以思考、充满“智慧”的身体, 说明了体育在“智识”教育上的真正意义, 从而从根本上脱离了身心“二元论”并有力反驳了“四肢发达, 头脑简单”的错误认识, 以求让更多的人自觉地投入到体育运动之中, 感受体育的魅力, 树立起终身体育的观念。

关键词: 身体教育; 身体智慧; 智识教育

中图分类号: G807.0 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)07-0014-04

“Intelligence” education in physical education from the perspective of the human body

WU Pei-jing

(Department of Physical Education, Capital Normal University, Beijing 100048, China)

Abstract: Sports is a kind of body moving manner exclusively own by human beings, while the “human body” as a fundamental dimension in human existence is always inseparable to sports activities. Therefore, from the perspective of the “human body” the author expatiated on the true purposes and effects of the education as in physical education – to develop biological brains and physical wisdom, to free sports from “purely mindless physical education”, and to think of the “human body” as a body that is able to think and full of “wisdom”, and explained the true meaning of physical education in “intelligence” education, thus fundamentally got rid of the body and mind separated “dualism” and powerfully rebutted such a wrong idea as that “those who are body well developed are simple minded”, so that more people will initiatively participate in sports activities, feel the charm of sports, and establish the lifetime sports conception.

Key words: physical education; body wisdom; intelligence education

社会学家布莱恩·特纳^{[1]6}指出:“人类有一个显见和突出的现象:他们有身体并且他们是身体。”身体作为人的存在,是我们“人”的一个本质的、根本的维度。“人”对事物的感知源于身体,情感和欲望体现于身体,甚至难以言状的个体激情也首先通过身体表达出来。我们无时无刻不在与身体相处,我们对世界的认知、对自我的认知无一不依赖于我们的身体。身体是我们所有行为甚至思想的必须条件,身体也是我们所有人类活动必不可少的基本工具。作为教师,我们需要通过身体来更仔细地思考,修养自己的身心、

启迪教化我们的学生,因为真正的身体不仅是既定的基因遗传的物质载体,更是教育的对象和教育成就的表现体。身体,心灵和文化必须完美融合其中。

在体育运动中,身体不仅是工具,更是运用工具的“本体”,因而作为本体的身体必定是我们的出发点,甚至一切。无论是将体育看成“针对身体的教育”,还是“通过身体的教育”,或者是作为出入“身体”的体育,都必须从身体出发,潜入体育的身体本身,发出体育之“智识”教育的话语。

1 体育之育：在“智识”教育中的失语

现代科学和技术的迅猛发展，“知识社会”的到来使人们更加重视对科学知识的摄取，人们在极力提高大脑思维水平与智慧程度的过程中，理性地张扬催生了现代性，即把整个社会都带入理性化进程之中，人类越以自身的理性与生命意志推动现代化进程，现代化就越使人自身的生命和自我走向知性化和欲望化，更加强调整人的主体意识，同时更加禁锢具有生命意志的感性身体，导致“我”与“身体”的相脱离、相隔离，使“我”成为“身体”的“观众”，在观察、打量“我”之外的“身体”。而从与身体密不可分的体育学科诞生之日起，在陈述体育之身体之时，就有区别看待体育与身体教育，体育成了对生物的，由器官、皮肤、骨骼和肌肉维系的“躯体”教育，以鲜明的身体性将之与其他“智识”教育区分开来。虽然当前提出体育对人具有心理健康和社会适应的促进和发展，但本质上还是没有脱离笛卡儿身心“二元论”；而在身体哲学上，虽然尼采、叔本华等人主张身体优先论，但不过是试图赋予被置于理智或者灵魂下的身体以更高的地位，人们视体育为纯粹的无法思想的身体教育的观点并无改变。

在“应试教育”环境下成长起来的大学生，投身于学业之时，他们的生命身体犹如早晨八九点钟的太阳生机盎然，他们并不会特别在意身体的存在，关注的往往也是外显于形的状貌；而他们在运用身体之时，身体很有些类似于手中的工具，越是运用得心应手，他们越感觉不到它的存在，也不会特别在意它；倒是哪个部位受了伤得了病，或由于劳累过度而身手变得不灵活了，他们才会给予特别关注。在其观念中，他们更加注重自己逻辑思维的发展和培养自己在认知领域的的能力，认为用思想之人，每歉于体，而体魄健者，多缺于思。造成这一现象的原因，就在于长期以来体育教育在“智识”教育上的迷失和失语。

2 体育之育：在“智识”教育上合乎身体本性的话语

我们若想发展体育，达到体育之“育”的目的与效用，就必须要从根本上去除“四肢发达、头脑简单”的错误认识。

2.1 体育之育：人的生物脑体的受益者

科学家针对“四肢发达，头脑简单”这句话进行了科学研究，结果发现，经过3个月有氧运动养生法的锻炼，所有参与者都生长出新的神经细胞；那些心血管最健康的人产生的新神经细胞也最多。这种影响始于肌肉运动，肌肉运动引起一系列化学反应，生产

出一种被称做“脑源性神经生长因子(BDNF)”的化学物质。瑞特将它称做“大脑奇迹”，几乎可从“所有的运动”中获得燃料，诱使人类大脑生长出新的神经细胞，而促使脑细胞连接的每一次改变，都意味着一种新行为或新技术的获得，并形成更高深的思考能力。哈佛大学的精神病学家约翰·瑞特表示，希腊人总结出“智力-身体联系”，他们大概凭直觉了解到西方研究人员在很久以前也领悟到的一条基本原理：有氧锻炼有助于心脏供给大脑和身体更多的血液。更多的血液意味着更多的氧气，拥有更多的氧气就会拥有更加健康的脑细胞^[1]。

科学家推翻了“四肢发达，头脑简单”的俗话，指出了大脑与身体的天然联系、相互蕴涵、相互作用。因此，当学校体育在陈述体育运动的目的与价值时，告诉学生如果要想拥有容量大、才气纵横的健康的大脑，可通过绿色、直接、经济的身体运动培育脑体与脑力，从而增加自己的智慧。在强调体育之“育”的手段与规则之时，如在身体运动强度阈值的知识学习和掌控，能够懂得这个道理并落实到体育课堂教学的实践中；如果在学校体育的管理上，能够督促学生像天天进教室那样，或是像经常光顾图书馆那样经常光顾体育场馆，每天去运动，充分重视体育锻炼，让他们持之以恒地去运动，养成运动习惯，就可以达到增强心肺功能，特别是发达脑功能的目的，以实现体育之育“心智”的价值。

2.2 体育之育：身体智慧的受益者

我们通过身体来思考和感觉，尤其是要通过大脑和神经系统，它们都是身体的一部分，大脑的思维与身体之间有着本源性的联系。正如梅洛·庞蒂所言，一切“较高级”的脑力功能也是些肉体行为。身体不是自为的客体，它实际上是“一个自发的力量综合、一个身体空间性、一个身体整体和一个身体意向性。这样，它就根本不再像传统的思想学派认为的那样是一个科学对象。”^[11]我们“活的身体”是通过参与自身和世界，为自我和世界之间沟通提供桥梁，并完成种种行为和思维活动的。身体作为经验着的主体，在知觉活动中，自己投入到被知觉的世界中，去感知、体验和发现存在于世界中的意义。就是说，知觉实际上是一种追寻先于人们的认识 and 解释而存在于世界中的意义的活动。知觉的主体是身体，身体是人所特有的与世界相关联、进入世界的入口。而“思”，即身体思维，伴随着身体的生存意向性而存在，它贯穿实践活动始终。因而，正是它们一起构成了思维的源泉和推动其不断演进的机制。从这个角度说，正如杜夫海纳所言：“肉体永远和知觉连结在一起。”^[1]只有这

样,我们才会有所“思”、有所“想”,能够“思”、能够“想”。

何谓“思”?思本是一种手艺(Handwork)^[4]。海德格尔的回答妙不可言,“思”以无言的方式工作,是非语言的活动,其本质上是一种手的劳作,手最能体现“思”而不是语言才能表达“思”。“思”并不是因为有作用,而是由于由它发出或者它被应用了才变成动作的,当思维的时候,“思”就行动着。手不仅使“思”体现出来,手的劳作的每一个动作还都植根于“思”。按现代心理学的研究成果,动机与操作的同一才是本真态的存在,始源的“思”恰是这种样态。“思”是人的本质,手的劳作是“思”,手的劳作便是人的本质。

1)唤醒内在于身体知觉的无限思维。

活生生的身体是一个感觉着的、有意识的身体而非机械的躯体。在日常生活世界中,身体是随欲而动的,对于要做的事,身体会自动操作起来并完成它。人们不会考虑在此之中身体是怎样完成这一系列行为动作。所以,人们对身体的认知采取的是一种自然态度,对于身体的运用是想当然的,丝毫不加以怀疑的。也就是说,在走、跑、跳的时候,我们知道身体在运动,知道自己在空间中所处的位置,但实际上,我们并没有意识到它是怎样运动的。按照神经学家奥利弗·萨克斯的观点,“那种来自于我们身体可以移动部分的不断但是无意识的感觉”被称作“第六感”或者“秘密感觉”。萨克斯注意到,我们不断地监视我们的肌肉,并且调整它们的“位置和协调及运动……但是协调的方式却是我们所不知道的,因为它是自动的和无意识的。”^[5]也就是说,它通常是为我们所不知的。

但是,在我们学习体育技巧的时候,我们会非常清楚地意识到本体感觉,特别是在指导下进行的学习或练习的时候。练习者依照恰当而明确的指导,对比自身的肌肉运动、身体位置、平衡和触摸的本体感觉来调整、把握动作和掌控身体的前俯后仰,左倾右斜,旋转腾跃,起伏转折;肢体的屈伸、环绕、开合,身体对物体的接收、推移、把持;身体动作用力的大小与刚柔,速度快慢与张弛,动作的舒展与紧凑,位移、静态的身体运动语汇,以及随之相伴的感性身体给予自己紧张、疲劳、舒展、轻松、压迫、疼痛等不同的身体体验,既包括感受重量、强度、力度、温度、湿度、高度等感应能力和感应形式,也包括快感、美感、舒服感、幸福感等知觉和感受。无疑,这些感觉不只是个别感官的特殊感受,还是源于人特殊的身体结构、肉体构成、情感需要和知觉能力,以及固有的自由本性,它们一起构成超越于5种感觉之上的总体性的身体感觉。因此,处在体育之育的习练者,不断地监视

运动的肌肉,并且不断调整身体的位置和协调及运动,不断地感受处身运动中的身体的灵活,连续“体验——对比——动作——体验”的过程中,几乎是无穷无尽的身体整体感觉,屡次被唤醒、被强化,越是转向内在的体验自己身体,越感觉到身体的存在。此时的身体非但不是工具,反而成了运用工具的“本体”。由此,必定给予作为本体的身体特别关注,唤醒了身体感觉,真正关注了自我,唤醒了身体意识,为关注身体奠定了基础。在这个意义上,个人运用自己的方式或借他人之助对自己的身体、思想、行为、存在方式施加某种影响,改变自我的身体和所有的旧认识方式,以达到自我把握的身体,在自由的实践中自我创造、自我建构的身体和某种愉悦、纯洁、智慧或永恒状态。

2)运动技术——对身体思维的“智识”教育。

人并不是仅仅通过自身反思来认识自我和世界,更大程度上要通过技术来实现。任何技术都不能离开人的活动而存在,只有在人类活动中技术才有其存在的价值和意义。人通过技术扩展了自身对自我和世界的知觉,技术成了人的延伸。如果技术只是复制我们直接的和身体的经验,它们将很少有用并最终失去兴趣。因此,技术本质上是改变我们的知觉的,知觉不仅是一种活动的身体知觉,而且是一种有运动感觉的知觉,梅洛·庞蒂^[6]认为:“当我的知觉尽可能地向我提供一个千变万化且十分清晰的景象时,当我的运动意向在展开时从世界得到所期待的反映时,我的身体就能把握世界。”在这种身体与世界的知觉联系中,技术本身即对自身敞开,也对人与社会敞开。

体育运动技术也是如此。作为体育理性的运动技术,它是建立在身体具有的图式、意向弧和最大把握倾向之上,在自我的干预与控制的过程中,经过专门化的可能是长期的练习,培养出来的身体技术的绽放。人们在力图认识和掌握身体本然状态的基础上,通过目标的设定、计划的实施、对象的选择、工具的应用以及物质性的实践活动,人作为主体的主观能动性的对象化的表现,在自己目的和自觉意识的指导、控制之下,把自己作为一种物质力量运动起来,通过操作自身之身体,有序地作用于外部物质对象,克服客体的限制和外部物质对象的反抗,使之发生人所要求的改变,以便解决应该“做什么”、“用什么做”、“怎么做”、“结果如何”的问题,使我们与那从自己的本质涉及到我们的东西建立自由的关系,以便观念性地将现存身体改变成理想身体,期望创造适合主体需要、符合目的的东西,从而在对人“自身生活有用的形式上占有”它们。海德格尔^[7]认为:“从古希腊的源头看,

技术不只是与艺术、诗相关，还是一种创意和产生，是广义上的认知的名称，是指对某种东西十分娴熟、理解和擅长。这种认知提出了一种明白，作为明白，这就是一种展现。”人要能够以某种特定的方式去揭示实在，他自己必须已经处在解蔽状态中。也可以说，技术是施予自然的过分的要求。人就是接受了这种展现方式的挑战，被召唤、差使而去作这一切的。

换言之，技术性知识是缄默的、是高度个人化的，是隐性的、很难公式化的，是无法详细表达，也难于交流的技能。它存在于人们的经验和诀窍中，根植于行动和个人对具体背景的理解当中，是一种依赖于个人经验熟能生巧的技能。那么，作为运动技术消化的主体，练习者将自己的身体运动行为活动，纳入身体纯然属己的行动系统和实践模式之中，通过自身间的主客体的相互作用和同化与顺应，并在不断的试错实践中，使自己能够内在地体验自己身体的活动，内省式地仔细倾听身体的声音。在对这种语言进行解密、理解和诠释之后，我们了解了学会了这种语言，可以与身体进行“对话”了。解构自我的身体思维，就可以作出自我调整，构建一整套适合个人身体认知，独特的身体思维，风格化的身体表达。我们一旦熟练地掌握了运动技术，也就意味着运动技术深深地嵌入了身体，身体就获得了铭刻于身体技术之上的运动技术和能力。如此说来，这是从身体“角度”出发，通过对运动技术的认知、综合体验与把握，使我们获得对身体内向观察和认知，才得以解除自我遮蔽，才使得我们知道身体应然的能够做什么，呈现出身体运动的应然状态，达到对我之身体应然状态的把握。在这一过程中，既有身体外显的实际操作，又有身体内部的思维操作。因此，体育运动的技术活动成为有控制的动态结构系统，实现着主体对本体的能动改造，建构着自我身体之意识与认识，启迪着和发展身体智慧。

体育习练者一旦具有了运动技能，在体育运动中，运动者往往感觉不到意志有意识的支配，似乎身之所往，就是心之所向，心之所向，就是身之所往，就是自己身体在本然地展现，身体的运动节奏与精神的运动节奏完全协调。由于当中并无特殊意志、目的作为中介，运动者的运动完全处于一种身心合一、交融无碍、畅然自得、其乐融融的幸福境界状态。在这种运动状态中，体育运动对人们来说已经感觉不到是身体的移动，而简直就是自己智慧的飘逸、情感的流淌以及自由意志的显现。在这种状态中，人的生命力最旺盛，人的运动智慧和体力都得到了最高程度的激发，并实现了最佳“直觉”状态的结合。此时的身体，则超出了躯体本身进入“身体的激动”领域，是一种自由的自我

实现。这也是体育运动“自成目的性”的实现。

体育把技术与身体训练紧密结合相互变成一种娱乐，这就是身体教育上的最大秘诀之一。今天的学校体育教学，学生参与运动技能的学习、执行和掌握，不是单纯身体物质力量运动起来和发挥出来的问题，而是对身体智慧的认知教育，同样是一种发展身体智慧的教育，且对身体智识教育具有更大优势。它与传统的智识学科具有等同的地位。

身体是我们感受世界、存在于这个世界上的不容质疑的主体，主体存在的依据不再是抽象的自我，而是真实的我的存在，我的身体就是我。我在世间的任何活动，都是身体性的。而由人创造的以自己的身体为入口，以身体运动行为和实践为主要活动的——体育，作为一种人类社会创造出的身体活动样式，是人身体运动的发展产物。体育直接改造的就是人的身体，并从中产生期望和信心的“行动”实践，是人类社会“自我规定”意义的一种独立的身体运动。体育“针对身体的教育”无疑更符合主体的目的性，更能体现体育的价值。人的身体不仅是体育的施动者，同时也是受动者。人类以体育——“身体教育”的方式修身认识自己，体育给予身体的见识，体育使身体更加“正经”起来，体育对身体起到了的积极和极其关键的作用。大学体育要增强大学生参与体育的意识，树立终身体育的观念，就应当重新审视这具被残忍地“脑体分家”的身体，并在“智识教育”上有更多的话语，促使学生形成正确身体观念、意识和行为，以达成体育之育。

参考文献：

- [1] 布莱恩·特纳. 后身体：文化、权力和生命政治学[M]. 汪民安，陈永国，译. 长春：吉林人民出版社，2003.
- [2] 杨凌. 三个月有氧运动大脑长出新神经细胞[N]. 北京晚报，2007-03-20.
- [3] 杜夫海纳. 审美经验现象学[M]. 北京：文化艺术出版社，1996：379.
- [4] 曹继东. 现象学的技术哲学——伊德技术哲学解析[M]. 沈阳：东北大学出版社，2008：11.
- [5] 帕恩斯坦. 天才的13个思维工具[M]. 海口：海南出版社，2001：195.
- [6] 莫里斯·梅洛·庞蒂. 知觉现象学[M]. 北京：商务印书馆，2001：319.
- [7] 俞宣孟. 在技术的本质中看天道——读海德格尔《关于技术的追问》[J]. 学术月刊，1995(5)：15-21.

[编辑：李寿荣]