

# “和”与“争”哲学辩证视角下中华体育精神 对家庭体育活动认知现状分析

李海轩,曹爱春,喻锦霞  
(南昌大学体育学院,江西南昌 330031)

**[摘要]**本研究以“和”与“争”哲学辩证视角为切入点,综合运用文献资料法、问卷调查法、德尔菲法和数理统计法,以江西、河南、山东、四川部分学生及体育从业者为调查对象,构建中华体育精神指标体系(人与家庭维度)并进行实证分析。结果显示,多数受访者认同中华体育精神具有家庭传承功能,家庭体育活动在增进成员沟通交流、达成健康共识、培养拼搏精神、磨砺顽强意志及形成终身体育观念等方面发挥积极作用。研究揭示了中华体育精神在现代家庭场域中的多维度价值,为优化家庭体育认知结构、推动家庭体育发展提供理论依据与实践路径。

**[关键词]**中华体育精神;“和”与“争”;家庭体育活动;认知现状

**[作者简介]**李海轩(2001—),男,河南鹤壁人,南昌大学全日制在读研究生,研究方向:体育教育训练学。曹爱春(1972—),女,江西南昌人,南昌大学体育学院,体育学硕士,研究方向:体育社会学。喻锦霞(2003—),女,江西南昌人,南昌大学非全日制在读研究生,研究方向:体育教育训练学。

**[基金项目]**本文系江西省社会科学基金项目(项目编号:22TY09)。

**[DOI]** <https://doi.org/10.62662/llyj0102008>

**[中图分类号]** G80-05

**[本刊网址]** [www.oacj.net](http://www.oacj.net)

**[投稿邮箱]** [llyj2025@163.com](mailto:llyj2025@163.com)

## 前言

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视中华优秀传统文化和社会主义先进文化的弘扬发展,注重以文化之基奠强国之路、以精神之钙铸思想之魂、以精神之力引时代发展,将精神的作用摆在至关重要的位置之上。中华体育精神作为中华民族精神在体育实践中孕育而生的宝贵精神财富,深深扎根于中国传统文化与中华民族精神的肥沃土壤,是社会主义先进文化的璀璨明珠,更是凝聚和振奋民族精神的时代强音。中华优秀传统文化博大精深,其中“和”文化源远流长,深刻影响着中华民族的价值观和行为方式。“和”倡导和谐、和睦、和平,这种理念在体育领域有着多方面的体现。在运动员之间,相互尊重、友好竞争是“和”的基本表现。无论是日常训练还是赛场上的较量,运动员们秉持着尊重对手的态度,共同追求体育精神的真谛。“争”则是体育竞技的核心特征之一。运动员们在赛场上始终追求“更高、更快、更强——更团结”的目标,他们不断挑战自我极限,努力超越自我,战胜对手,争金夺银。这种竞争精神是体育发展的强大动力,激励着运动员们不断突破,创造出一个又一个优异的成绩。每一次世界纪

录的刷新,每一场激烈对抗的胜利,都彰显了运动员们的拼搏与竞争精神,也推动着体育事业不断向前发展。中华体育精神作为中华民族体育文化的核心和精髓,跨越时空贯穿于中华民族精神谱系,积蕴于艰苦卓绝的中国人民体育奋斗史之中,并通过吸收中西方文化精华,使其蕴藏了丰富的文化内涵,为社会主义现代化强国建设凝聚了强大精神力量。

当前,家庭体育研究多聚焦于行为模式、政策支持及健康促进等维度,而从哲学辩证视角解析其价值内核的成果相对匮乏。尤其在“健康中国2030”规划纲要提出“家庭体育促进工程”的时代要求下,如何通过传统体育哲学智慧优化家庭体育认知结构,已成为亟待解决的理论命题。本研究立足“和”与“争”的二元对立统一关系,通过质性研究与量化分析相结合的方法,系统考察家庭体育活动中价值认知、行为选择与文化传承的内在机制,旨在揭示中华体育精神在现代家庭场域中的诠释维度与实践路径。

## 一、研究对象和方法

### (一)研究对象

本文以江西省、河南省、山东省、四川省以内部

分小学生、中学生、大学生、体育从业者、退休体育从业者为调查对象。

(二)研究方法

1.文献资料法

广泛收集国内外关于中华体育精神、哲学辩证关系以及指标体系构建的学术文献、政策文件、历史资料等。通过深入研读这些资料,梳理中华体育精神的内涵、发展脉络,明确“和”与“争”哲学理念下中华体育精神在体育领域的体现与应用,为后续研究奠定理论基础。

2.问卷调查法

依据前期研究成果,设计科学合理的调查问卷。结合本文的研究对象和研究目的,初步拟定《新发展阶段“和”与“争”的哲学辩证视角下中华体育精神指标体系的实证研究》问卷,问卷通过问卷星的方式发放,共发放调查问卷 994 份,通过整理回收的调查问卷,回收率和有效问卷率 100%,详见表 1。

表 1 调查对象表

发放问卷份数	回收问卷份数	有效问卷份数	回收率%	有效率%
男	496	496	100%	100%
女	498	498	100%	100%

3.德尔菲法

制定体育学领域专家库(见表 2),将初步构建的中华体育精神评价指标体系以问卷形式发放给专家,要求专家对各指标的重要性、合理性进行评价,并提出修改意见。在规定时间内回收,针对专家提出的意见和建议对指标体系进行调整与完善,再次将修改后的指标体系反馈给专家,进行下一轮咨询。经过专家咨询,使专家意见趋于一致,最终确定科学合理的中华体育精神评价指标体系(见表 3)。

表 2 专家组成情况

职称	人数
教授	4
副教授	1

表 3 专家调查问卷评价情况

评价	合理	基本合理	不合理
人数	2	3	0

4.数理统计法

对问卷调查结果,本文用 Excel 软件进行了统计处理,作为本文的研究依据。

二、中华体育精神指标体系的构建(人与家庭维度)

本研究涉及体育学、社会学、心理学等多个学科领域,在构建中华体育精神指标体系和进行实证研究的过程中,需要综合运用各学科的理论和方法。同时也为跨学科研究在体育领域的深入发展提供有益的实践经验。并且本研究以“和”与“争”的哲学辩证视角切入,通过深入剖析“和”与“争”在中华体育精神中的辩证关系,能够为体育精神研究开拓新的视野,丰富其理论内涵,使学界对中华体育精神的认识更加全面、深入且富有层次。并且打破了以往对中华体育精神单一维度的研究模式,构建了全面且精准的中华体育精神指标体系,进一步完善体育精神的理论框架,并且笔者在中华体育精神指标体系(人与家庭维度)(见表 4)的基础上创建了中华体育精神评价指标体系(人与家庭维度)。

表 4 中华体育精神指标体系(人与家庭维度)

一级指标	二级指标	三级指标	四级指标
人与家庭	家和认知	对家庭和和睦的认识	深度领悟家庭和和睦对体育精神的推动作用
		亲情沟通	表达对家庭成员的关怀,相互支持,增加家庭幸福感
	健康共识	与家庭的情感交流	产生浓厚的家庭体育氛围,形成良好的体育运动行为
		体育运动的健康共识	通过参与家庭体育运动,共同促进家庭和和睦和家庭凝聚力
	家运共行	家庭成员运动参与行为	深度贯彻家庭对体育拼搏精神的认知,强化拼搏精神
		家庭进取	培养家庭顽强拼搏、勇于斗争的意志,保持乐观的态度
	家强志坚	树立良好的家庭意志	家庭成员共同学习运动技能,形成终身体育的观念
		家育体魄	提高家庭终身体育观念

### 三、数据分析与结果

(一)“和”视角下中华体育精神对家庭体育活动的影响因素

#### 1. 中华体育精神的家庭传承功能

中华体育精神不仅是中华先进文化的重要组成部分,也是社会主义核心价值观的重要体现,对内能激励民众,对外能树立形象,具有强大的社会动员力和影响力。习近平总书记高度重视竞技体育的精神价值,强调加快建设体育强国,就要弘扬中华体育精神,中华体育精神是流淌在民族血脉中的精神基因,是五千年文明史中沉淀的文化瑰宝。中华体育精神始终与民族精神同频共振,在历史长河中锻造着独特的文化魂魄。在历史传承维度,中华体育精神始终承担着文化基因的传递功能,通过家庭的形式可以进行传承。为了解中华体育精神的家庭传承功能,笔者对受访者进行了调查。

表5 中华体育精神的家庭传承功能调查情况(N=994)

你认为中华体育精神具有家庭传承功能吗?	十分认同	认同	一般	不认同	非常不认同
人数	316	427	150	67	34
百分比	31.79%	42.96%	15.09%	6.74%	3.42%

通过调查得知(见表5),我们可以得出,31.79%的受访者十分认同中华体育精神具有传承功能,42.96%的受访者认同中华体育精神具有传承功能,15.09%的受访者呈现一般的态度,6.74%的受访者不认为中华体育精神具有家庭传承功能,3.42%的受访者非常不认同中华体育精神具有家庭传承功能。研究表明大部分受访者是认同中华体育精神具有家庭传承功能的,这足以说明中华体育精神是优良的体育精神,是广大人民群众所能深深认同的优秀的精神,中华体育精神的家庭传承本质上是文化记忆的再生产过程。这种文化记忆的再生产,在家庭中播撒着坚韧、拼搏与团结的种子。它让孩子自幼耳濡目染,于潜移默化间汲取奋进力量,助力塑造健全人格。在家庭的传承脉络里,中华体育精神不断焕新,从老一辈秉持的吃苦耐劳,到新一代融入的创新进取,实现了跨代的价值拓展。而家庭作为社会的细胞,众多家庭对体育精神的传承,将汇聚成强大合力,推动整个社会体育文化的繁荣发展。通过身体实践与情感联结的双重路径,家庭将宏观的民族精神转化为微观的生活智慧,形成抵御文化断层的精神防线。这种传承模式不仅维系文化连续性,更为现代家庭建设提供价值锚点,彰显体育文化在基层治理中的

独特功能。

2. 家庭体育活动对增进家庭成员的沟通与交流的作用

随着社会主义现代化进程的加速,当代家庭正面临着一场静默的沟通危机。智能终端的普及与快节奏的生活方式,据《中国家庭发展报告》数据显示,我国城市家庭中父母与子女日均有效沟通时长不足30分钟,这种情感交流的荒漠化现象正悄然侵蚀着传统家庭关系的根基。长期的情感疏离不仅导致家庭凝聚力的弱化,更可能诱发青少年焦虑抑郁等心理问题,形成代际间的理解鸿沟。在此背景下,植根于中华文化沃土的体育精神为重构家庭关系提供了创新路径。以“团结协作、公平竞争、永不言弃”为核心的中华体育精神,通过家庭体育活动的实践载体,能够有效搭建代际沟通的桥梁。为了解体育活动对增进家庭成员的沟通与交流的作用,笔者对受访者进行了调查。

表6 体育活动对增进家庭成员的沟通与交流的调查情况(N=994)

你认为可以通过体育活动增进家人的沟通与交流吗?	十分认同	认同	一般	不认同	非常不认同
人数	341	427	116	73	37
百分比	34.31%	42.96%	11.67%	7.34%	3.72%

通过调查得知(见表6),我们可以得出,34.31%的受访者十分认同体育活动能增进家庭成员的沟通与交流,42.96%的受访者认同体育活动对增进家庭成员的沟通与交流能起到有效作用,11.67%的受访者对体育活动对增进家庭成员的沟通与交流呈现出一般的态度,7.34%的受访者不认同体育活动能增进家庭成员的沟通与交流,3.72%的受访者非常不认同体育活动能增进家庭成员的沟通与交流。研究表明体育活动能够增进家庭成员的沟通与交流,家庭体育活动,就像是一把神奇的钥匙,打开了家庭成员之间心灵沟通的大门,让亲情在运动中升温,让家庭关系在中华体育精神的滋养下,变得愈发和谐、稳固。它不仅为家庭成员提供了锻炼身体的机会,更成为家庭关系建设中不可或缺的重要一环,持续为家庭注入温暖与力量。这说明家庭体育活动为家庭关系建设提供了切实可行的实践路径,家庭成员通过体育运动增进了亲情沟通,中华体育精神中蕴含的团结协作、健康向上等以“和”为精神的内核对构建和谐家庭关系提供强力支撑。

### 3.家庭体育活动对家庭成员达成健康共识的影响

在人类历史发展的长河中,家庭作为最基本的社会生活单位和普遍的社会制度,在整个社会结构中具有特殊的地位,发挥着重要的作用,家庭体育活动对于培养家庭成员强身健体和身心健康具有重要作用,同时家庭体育教育对青少年的社会化和人格形成具有重要推动作用。优化家庭体育生态已成为构建健康社会的重要命题。通过开发家庭体育课程资源、建设社区运动空间、完善公共服务体系等方式,推动家庭体育从自发实践向科学育人模式转型。这不仅关乎个体生命质量的提升,更是实现社会可持续发展的重要战略选择。在健康中国2030规划指引下,家庭体育必将成为培育新时代公民的重要摇篮。为了解家庭体育活动对家庭成员达成健康共识的影响,笔者对受访者进行了调查。

表7 家庭体育活动对家庭成员达成健康共识的调查情况(N=994)

你认为通过家庭体育活动能否与家庭成员达成健康共识?	十分认同	认同	一般	不认同	非常不认同
人数	305	416	116	69	38
百分比	30.68%	41.85%	16.7%	6.94%	3.82%

通过调查得知(见表7),我们可以得出,30.68%的受访者十分认同通过家庭体育活动能够与家庭成员达成健康共识,41.68%受访者认同通过家庭体育活动和家庭成员形成健康共识,16.7%的受访者对通过家庭体育活动能否与家庭成员达成健康共识呈现出一般的态度,6.94%的受访者则不认同通过家庭体育活动能够与家庭成员达成健康共识,3.82%的受访者表示十分不认同这一观点。研究结果表明家庭体育活动可以帮助家庭成员达成健康共识,家庭成员通过在一起进行运动彰显了中华体育精神的团结协作,通过这些家庭体育活动,中华体育精神得以代代相传。它让每个家庭成员都深刻认识到,无论是追求健康的体魄,还是应对生活中的重重挑战,都需要有拼搏的勇气、坚持的毅力,以及携手共进的担当。在汗水的挥洒与欢笑的交织中,家庭成员们不仅塑造了更强大的自我,也让家庭关系变得更加紧密,同时,家庭成员在持续的体育互动里,潜移默化地深化了对健康的理解,形成了稳固且积极的健康共识观念,为家庭的长远发展奠定了坚实的健康基石。

### (二)“争”视角下中华体育精神对家庭体育活动的影响因素

#### 1.在家庭体育运动中培养拼搏精神

家庭体育运动为培养拼搏精神提供了理想的土壤。在家庭体育活动中,无论是亲子间的篮球对抗,还是全家参与的拔河比赛,都充满了竞争与挑战,这些都成为培育拼搏精神的关键契机。也契合了中华体育精神顽强拼搏的体现。为了解家庭体育活动对家庭成员形成拼搏精神的影响,笔者对受访者进行了调查。

表8 家庭体育运动中培养拼搏精神的调查情况(N=994)

你认为通过家庭体育活动能培养拼搏精神吗?	十分认同	认同	一般	不认同	非常不认同
人数	331	397	167	59	40
百分比	33.3%	39.94%	16.8%	5.94%	4.02%

通过调查得知(见表8),我们可以得出,33.3%的受访者十分认同通过家庭体育活动能培养拼搏精神,39.94%的受访者认同通过家庭体育活动能培养拼搏精神这一观点,16.8%的受访者对此观点表现出一般的态度,5.94%的受访者则表示不认同通过家庭体育活动能培养拼搏精神,4.02%的受访者非常不认同此观点。

研究结果表明大部分受访者认为通过家庭体育运动能够培养拼搏精神,家庭体育活动不仅仅是身体锻炼,更是培养品格的有力途径。通过家庭成员进行体育运动,父母会鼓励孩子坚持就是胜利,孩子们逐渐学会了不轻易放弃的价值。这种不轻易放弃的品质,正是拼搏精神的核心要素之一。它将伴随孩子成长,让他们在面对学习上的难题、未来工作中的挑战以及生活里的种种困境时,都能凭借在家庭体育活动中培养起来的拼搏精神,勇敢地迎接挑战,坚持不懈地去克服困难,努力实现自己的目标。这也是中华体育精神中顽强拼搏在家庭中的体现。

#### 2.在家庭体育活动中磨砺顽强的意志

中华体育精神中“争”所蕴含的顽强拼搏特质,对家庭体育活动中成员意志的磨砺具有深远影响。在进行家庭体育运动中家庭成员可能因体能差异,在距离和速度上表现出较大不同。体能较差的家庭成员会难以坚持。但在家庭成员的激励下,即与自我、与困难抗争的意识驱动下,家庭氛围会发生积极转变。会努力克服身体的疲惫,不断挑战自己所能承受的距离从而战胜困难,磨炼出强大的意志。为了解通过家庭体育活动能否磨炼顽强的意

志,笔者对受访者进行了调查。

表9 在家庭体育活动中能够磨砺顽强的意志的调查情况(N=994)

你认为通过家庭体育活动能够磨砺顽强的意志吗?	十分认同	认同	一般	不认同	非常不认同
人数	334	399	152	69	40
百分比	33.6%	40.14%	15.29%	6.94%	4.02%

通过调查得知(见表9),我们可以得出,33.6%的受访者十分认同通过家庭体育活动能够磨炼顽强的意志,40.14%的受访者表示认同通过家庭体育活动能够磨炼顽强的意志,15.29%的受访者对此观点表现出一般的态度,6.94%的受访者不认同通过家庭体育活动能够磨炼顽强的意志,4.02%的受访者则表示非常不认同此观点。研究结果表明通过家庭体育活动能够磨炼顽强的意志,事实上,家庭体育活动为意志培养提供了一个独特的环境。以一次家庭登山活动为例,在攀登过程中,家庭成员会遇到身体疲劳、陡峭的山坡,甚至是恐惧。然而,在这个过程中,他们相互鼓励,设定小目标,并一步步克服困难。这不仅使他们能够完成登山任务,还锻炼了他们的坚韧精神。通过持续参与此类活动,家庭成员逐渐形成了在面对困难时坚持不懈的能力,而这正是顽强意志的体现,这种过程中,家庭成员们学会了在面对困难时不轻易言败,通过一次次战胜自我,逐渐培养出顽强的意志。从心理学角度来看,家庭体育活动中的这种共同经历,强化了个体的心理韧性。这也体现出中华体育精神的顽强拼搏和永不言弃的核心内涵。

### 3.家庭体育活动对家庭成员形成终身体育的观念的影响

家庭体育活动远不止是简单的身体锻炼。它们是构建和谐家庭、培养优秀品质以及推广健康生活方式的重要组成部分。家庭体育活动不仅是促进家庭成员身心健康的重要途径,更是塑造终身体育观念的关键载体。家庭作为孩子的第一所学校,父母作为孩子的第一位老师,其积极的体育行为会潜移默化地影响处于其中的孩子,良好的家庭体育环境会促进家庭成员积极的体育锻炼行为,并最终形成终身体育的思维和习惯。通过日常的体育互动,家庭能够潜移默化地传递运动的价值,培养积极的生活方式。为了解家庭体育活动对家庭成员形成终身体育观念的影响,笔者对受访者进行了调查。

表10 通过家庭体育活动形成终身体育的观念的调查情况(N=994)

你会通过家庭体育活动形成终身体育的观念吗?	十分认同	认同	一般	不认同	非常不认同
人数	298	400	174	88	36
百分比	29.98%	40.24%	17.51%	8.85%	3.62%

通过调查得知(见表10),我们可以得出,29.98%的受访者十分认同会通过家庭体育活动形成终身体育的观念,40.24%的受访者表示认同通过家庭体育活动形成终身体育的观念,17.51%的受访者对此观点呈现出一般的态度,8.85%的受访者不认同通过家庭体育活动形成终身体育的观念,3.62%的受访者对过家庭体育活动形成终身体育的观念表现出非常不认同的态度。研究结果表明家庭通过家庭体育活动形成终身体育的观念。家庭体育活动通过家庭成员在一起开心的进行运动,营造出良好的家庭体育氛围,从而让家庭成员养成了热爱运动的好习惯,通过体育活动不仅可以增加家庭成员的感情,也有利于培养顽强拼搏、团结协作等中华体育精神的重要内涵,并为终身体育提供了一条重要的路径。

## 四、结论

中华体育精神具有家庭传承功能,它借助身体实践与情感联结,在传承文化的同时助力现代家庭建设。家庭体育活动对增进家庭成员沟通交流效果明显,能有效缓解家庭沟通危机,增强家庭凝聚力。并且,家庭体育活动有助于家庭成员达成健康共识,让成员们在运动中深化对健康的理解,为家庭长远发展奠定健康基础,这些都充分彰显了中华体育精神中“和”的内核价值。中华体育精神中“争”的内核价值则体现在家庭体育活动中培养拼搏精神、磨砺顽强意志以及形成终身体育观念。家庭体育活动为培养这些品质提供了良好环境,家庭成员在运动竞争与挑战中,学会坚持、克服困难,强化心理韧性。这种家庭体育活动不仅促进了个体成长,也推动了中华体育精神在家庭层面的传承与发展。中华体育精神在家庭体育活动的价值认知、行为选择与文化传承等方面,发挥着至关重要的作用。它为家庭体育活动提供了丰富的精神内涵,引导家庭成员积极参与体育活动,形成健康、和谐、积极向上的家庭体育文化氛围,对现代家庭建设和社会发展具有不可忽视的积极意义。

## 参考文献:

[1]周虎生,陈威,孙健,仲伟骄.习近平关于中华体育精

神重要论述研究[J].乐山师范学院学报,2025,40(3):18-25.

[2]邵天逸,李启迪.中华体育精神的内涵拓展与时代价值[J].体育科学,2024,44(9):12-20.

[3]黄洁清,李娟.文化强国视域下中华体育精神:内涵、价值与赓续[J].体育文化导刊,2024(7):32-39.

[4]《“健康中国2030”规划纲要》[J].中国肿瘤,2019,28(10):724.

[5]庄学强.传承中华体育精神,增进人民体育福祉

[N].安徽科技报,2025-2-28(14).

[6]刘德培.健康中国2030[A].中国科学院中国现代化研究中心——2019年科学与现代化论文集(上)[C].北京:中国科学院中国现代化研究中心,2019:5.

[7]凌曦,张世榕.终身体育视域下家庭体育对学生体育锻炼行为的影响研究[J].集宁师范学院学报,2023,45(5):103-106.

## Analysis of the Cognitive Status of Chinese Sports Spirit on Family Sports Activities from the Dialectical Perspective of “Harmony” and “Competition” Philosophy

LI Hai-xuan, CAO Ai-chun, YU Jin-xia

(School of Physical Education, Nanchang University, Nanchang Jiangxi 330031, China)

**Abstract:** This study takes the philosophical dialectical perspective of “harmony” and “competition” as the starting point, and comprehensively uses literature review, questionnaire survey, Delphi method, and mathematical statistics to construct a Chinese sports spirit index system (human and family dimension) and conduct empirical analysis, with some students and sports practitioners in Jiangxi, Henan, Shandong, and Sichuan as the survey objects. The results showed that the majority of respondents agreed that the spirit of Chinese sports has a family inheritance function. Family sports activities play a positive role in enhancing communication and exchange among members, reaching a healthy consensus, cultivating a spirit of hard work, honing strong willpower, and forming a lifelong sports concept. The study reveals the multidimensional value of Chinese sports spirit in the modern family field, providing theoretical basis and practical path for optimizing the cognitive structure of family sports and promoting the development of family sports.

**Key words:** Chinese sports spirit; “harmony” and “competition”; family sports activities; cognitive status quo