

一种简约的个人发展的“三驾马车”模式

林志强

(广东理工职业学院 广东 广州 510000)

【摘要】研究和寻找人生各个阶段发展的共通之处，提出运动、才艺、知识三者协调发展的模式，也就是一种简约的个人发展的“三驾马车”模式。通过古今中外相关资料分析这个模式，并且对运动、才艺、知识三者在人生各阶段的分布做一些探讨。

【关键词】个人发展；三驾马车；运动；才艺；知识

A “troika” model of minimalist personal development

Wuqiang Lin

(Guangdong Polytechnic institute, Guangzhou, Guangdong, 510000)

[Abstract] Research and find the common place of development in all stages of life, and put forward the coordinated development model of sports, talent and knowledge, which is a simple “troika” model of personal development. This model is analyzed through the relevant data at home and abroad, and the distribution of sports, talent and knowledge in different stages of life is discussed.

[Key words] Personal development; The troika; Exercise; Talent; Knowledge

个人从出生到死亡是一个持续发展的过程。在这个过程中包括了职业生涯，也包含了求学经历、婴幼儿时光、退休养老阶段。人在每个阶段的发展都值得研究。

婴幼儿时光有着非常高的自由度，也有各种类型的阶段划分，这里从爬行阶段开始，接着是学步阶段和学前阶段。其它过程也可以进一步细化，求学经历有可能包括幼儿园阶段、小学中学大学、研究生阶段；职业生涯可分为上升期、稳定期、下降期等，或者更换不同工作后按工作岗位分期；退休养老可能分为自主养老和协助养老等。细分的话，可以进行更详尽的研究，本文暂基于不细分进行研究。

那么除去婴儿阶段，其它各个阶段的个人发展是否有共通之处，或者说相同模式。通过归纳与总结，本文提出一种简约的个人发展的“三驾马车”模式。

个人发展的“三驾马车”模式：运动、才艺、知识三者协调发展的模式。运动排在第一，幼儿的爬行和学步就是运动技能的掌握；从学前阶段开始，幼儿各种各样的运动技能被开发出来。动作发展模式认为，2-7岁是基本动作学习和发展的关键期；这一阶段又分为三个阶梯式过程：2-3岁为起始阶段，4-5岁为初级阶段，6-7岁为成熟阶段；经过这一阶段，幼儿能掌握基本动作技能。^[1]部分动作自发养成，部分动作诱导完成。才艺排在第二位，我们会看到一些老奶奶教学前儿童歌谣，这些学前儿童经常会学习的不错。

指引学前儿童感受音乐作品、聆听音乐声音，以及学会理解音乐的感召力，是教师在学前教育中教导孩子们欣赏音乐的核心，这个阶段的教学有效提高学前儿童鉴赏音乐的能力。^[2]除了音乐，还可以给些纸笔给学前儿童涂鸦。知识放在第三位，在幼儿园阶段主要以活动为主，如室外活动、唱歌跳舞等，要避免幼儿园学习阶段的“小学化”倾向，就是说知识的传授起点应该是小学。近年来，中共中央和教育行政部门从国家层面围绕持续推进遏制幼儿园过早教授小学知识，在小学一年级实施“零起点”教学，出台了一系列的政策性文件；其目的就是让教育回归教育本源，探寻儿童发展规律、学习规律。^[3]随着个人的成长，运动、才艺、知识三部分先后次序也会发生变化。

运动、才艺、知识三者协调发展的“三驾马车”模式，源远流长。在我国可以上溯到三千多年前的周朝“六艺”；在当代也有各种类似的表述，例如素质教育、全面教育。国外也有相关的一些研究，体现在古西方文明教育和西方当代教育上。

1 个人发展的“三驾马车”模式在我国古代的雏形

我国古代的“六艺”就是个人发展的“三驾马车”模式的雏形。

在“六艺”中，礼、乐主要陶冶学子性情，培养学子伦理意识，书、数注重知识上的应用与传承，射、御则首先是武力上的培养，重在强调实际生活中的操

作性，射、御更注重实用性，这是其不同于六艺中其他技艺的根本。^[4]依据运动才艺知识先后次序，下面对六大项目做一个划分。

射、御属于运动部分。射在八段锦中有拉弓搭箭这个动作，而御是驾驶马车的技术。射和御都有具体动作分解，射即是射箭技术，包含五种射技；御即是驾驶马车的技术，也包含五种技术。^[5]这两项运动极具代表性，可以说是周朝必考的体育项目。由此两个项目产生庞大的体育系统，有效促进个人发展。

礼、乐属于才艺部分。乐即为音乐，归类于才艺是合乎情理的；而礼即是礼节，包含吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼共五礼，每个礼节有它音乐和艺术部分，归类于才艺也未为不可，例如现代的茶礼和茶艺也是大同小异。这里以茶礼为例，它包含了内在的美和外在的美。茶礼作为“礼”的重要组成部分，为古代君王统治、宗教仪规、社会稳定、百姓安居做出了重要贡献。同时“礼”又是外在形式与内在精神的结合。^[6]这个外在形式或者关于“美”的认可都是艺术呈现，我们就姑且把礼划为才艺部分。

书、数属于知识部分。书一般是指书法，也指识字方法或者造字方法；数即是数术又称术数，是计算、数学的技术。这个书有着六书的说法。六书的意义则为：象形、指事、会意、形声、转注、假借。^[7]数又有九数，即九章的说法。此九章即九数：方田、粟米、襄分、少广、商功、均输、盈不足、方程、句股。^[8]这样看来，六书和九数包括了大量的知识性内容。

2 个人发展的“三驾马车”模式在国外古代的雏形

国外教育可以上溯到古希腊等文明古国，古希腊是西方文明的起点，也是西方教育的源头。国外关于教育的理念浩瀚若海，本文主要以约翰·洛克(John Locke)的《教育漫话》为主要研究对象。翰·洛克是17世纪英国著名的教育学家，《教育漫话》来源于他与友人爱德华·克拉克(Edward Clark)来往书信中谈及的有关其子女教育方面的讨论。书中内容丰富多彩，下面也是根据运动才艺知识先后次序展开论述。

书中首先谈到的就是运动，也可以说体育锻炼，体育锻炼才能成就健康的体魄。健康之精神寓于健康之身体，这是对人世幸福的一种简短而充分的描述。^[9]对应的就是个人发展的“三驾马车”的运动部分。洛克指出，培养健康的体质，可以通过培养儿童幼时的习惯进行。一是从小锻炼身体；二是形成良好的生活

习惯，关注儿童在衣食住行睡以及保健等方面；三是遵循儿童发展规律，让儿童在自然中加强户外锻炼。

^[10]通过这三方面的锻炼，成就儿童良好的身体素质。

其次就是才艺这一块。人在儿童时期的模仿能力十分强大，洛克非常肯定榜样的力量，对于儿童家庭教师以及伴侣的选择都有严格的要求。^[11]模仿这一块，是才艺学习的主要手段，例如学习古筝，教师会展现他对古筝的呵护和演奏，儿童感同身受，进而模仿学习。

最后是知识这一块，洛克在书中也有相关的论述。在知识教育方面，洛克认为其目的不但在于传授科学知识，更是在于发展人的理解、思维能力，从而为今后的学习奠定基础；洛克坚持智育并不是第一位，德行和智慧要比学问重得多，只有学问，没有德行和智慧的教育是徒劳的。^[12]在德行和智慧的基础上，做好学问，学会“学”的本领。

3 个人发展的“三驾马车”模式在国内当代的模型

当代国内以素质教育为主旋律。素质教育在马克思主义人的全面发展学说的基础上，结合教育和社会发展的需要，进一步丰富了全面发展教育的内涵。依据素质的分类构成，素质教育注重培育和提高学生的身体、心理、社会文化等素质。^[13]素质教育明显覆盖了个人发展的“三驾马车”模式的运动、才艺、知识。

首先是运动，双减形势下，体育运动受到重视。体育教学不仅仅是素质教育的重要内容，而且也是素质教育的重要手段。^[14]体育考试加入到中考和高考中去，正体现运动的重要性。

其次是才艺，从应试教育走向素质教育。素质的形成虽然具有一定先天性的因素，但各种后天的外部条件更有着重要作用；事实证明，一个人的素质是完全可以改变的，其中，环境与教育是改善和提高素质的重要途径。才艺能够陶冶情操，有助于人的全面发展，是素质教育的组成部分。

还有知识，它是素质教育的重要组成部分，哪怕形式上和教学方式上有所改变。只要学生对学科知识有了系统的把握，就能随时从记忆中提取所需要的基础知识，才能够在面对问题时作出正确的判断；另外，学生知识记忆和迁移的能力得到了提升，就不需要花太多时间在背诵知识点和反复刷同类型题目上；这样一来，不仅备考的效率提高了，学生还能有更多的时间和精力进行应用性、创新性的学习。^[15]三部分融会贯通，互相促进，互相成长。

4 个人发展的“三驾马车”模式在国外当代的模型

国外以青少年发展 STEAM 模型为例。2009 年 1 月 11 日，美国国家科学委员会 (National Science Board) 代表 NSF 发布主题为《改善所有美国学生的科学、技术、工程和数学》的公开信，从而揭开了 STEAM 教育的序幕，并引发了全球的 STEAM 教育运动。^[17] 五个字母代表五个知识体系，根据运动才艺知识先后次序，也做一个划分。

首先是运动部分。TE 代表技术 (Technology) 和工程 (Engineering)。技术本身是科学和工程相结合的产物，相反，技术又将运用到科学和工程领域；而工程具有鲜明的实践导向，且以产出为目标；工程本身是科学、技术和数学相结合的产物，同时又运用了科学、数学、艺术手段来实现新的产出。^[18] 这两项内容都涉及动手能力，把它们归入运动这块。

其次是才艺部分。A 代表艺术 (Arts)，包含音乐、美术等艺术学科。音乐包括各种乐器的学习和演奏，美术包括油画的创造和欣赏。通过音乐和美术素质的提升完成才艺部分的构建。

最后还有知识部分。SM 代表科学 (Science) 和数学 (Mathematics)。其科学是工程设计的基础，但需要借助数学来进行计算和定量研究。^[19] 数学从简单的计数到代数和几何，甚至高等数学部分。由科学和数学两项学科组合，可以诞生不计其数的学科，这些都是知识部分。

5 个人发展的“三驾马车”模式在人生各阶段的分布

以下规划人生各阶段比较理想的“三驾马车”配比。学前阶段，个人发展的“三驾马车”模式中运动部分占比最大，通过自由活动和动手玩玩具来实现；其次是才艺部门，可以通过歌谣或者动作展示来实现；占比最小的就是知识，识别颜色和形状等。图 1 展示大概的比例。运动大概是 60% 左右，才艺大概是 30% 左右，知识大概是 10% 左右。



图 1 学前阶段“三驾马车”比例

幼儿园阶段和小学阶段，个人发展的“三驾马车”模式中运动和才艺两部分占比最大，通过有序活动来实现运动，通过学习来实现才艺掌握，知识也占据一定比例。图 2 展示大概的比例。运动大概是 40% 左右，才艺大概是 40% 左右，知识大概是 20% 左右。



图 2 幼儿园阶段和小学阶段“三驾马车”比例

中学、大学和研究生阶段，个人发展的“三驾马车”模式中三部分占比比较均匀。目前的状况是，知识学习在挤压运动和才艺的空间。图 3 展示大概的理想比例。运动大概是 30% 左右，才艺大概是 30% 左右，知识大概是 40% 左右。

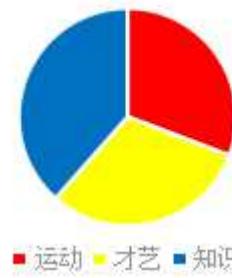


图 3 中学、大学和研究生阶段“三驾马车”比例

职业生涯阶段，个人发展的“三驾马车”模式中三部分占比都有，才艺略少。从事才艺相关行业者，才艺占比相当高；其它职业内容，职业知识在挤压运动和才艺的空间。图 4 展示大概的理想比例。运动大概是 30% 左右，才艺大概是 40% 左右，知识大概是 30% 左右。



图 4 职业生涯阶段“三驾马车”比例

退休养老阶段，个人发展的“三驾马车”模式中三部分占比都有，知识略少。常态化、规律性、针对

性的运动在养老阶段尤其重要；才艺的学习、欣赏、参与是三部曲；知识可以是阅读、看新闻等等。图5展示大概的理想比例。运动大概是35%左右，才艺大概是35%左右，知识大概是30%左右。

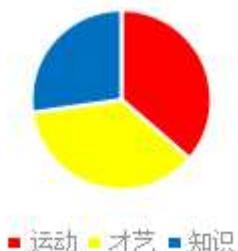


图5 退休养老阶段“三驾马车”比例

以上所探讨的理想比例还需要做进一步论证和修正。

6 不足和展望

研究存在不够周全的地方，缺乏大数据的支撑。下一步，将针对人生的不同阶段的个人发展的“三驾马车”模式做更深入的研究。提炼一个简约的个人发展模式，顺应时代科普热潮，服务于开放教育、全民教育、终身教育、老年教育、职业生涯教育等领域。

参考文献：

- [1] 陆晔, 李芳. 指向每位幼儿发展的“我的运动”实践与探索 [J]. 上海教育科研, 2023, (01): 70-75. DOI: 10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2023.01.008
- [2] 郝馨悦. 学前儿童音乐教育研究 [J]. 戏剧之家, 2023, (04): 187-189.
- [3] 冯莉萍. “双减”视域下幼小衔接“零起点”机制 [J]. 教育科学论坛, 2023, (04): 24-28.
- [4] 张安. 先秦“射”“御”及其文学显现 [D]. 西北师范大学, 2017.
- [5] 百度百科. 六艺 [EB/OL]. https://baike.baidu.com/item/%E5%85%AD%E8%89%BA/238715?fr=ala_ddin, 2023-02-17/2023-02-17.
- [6] 周智修, 薛晨, 阮浩耕. 中华茶文化的精神内核探析——以茶礼、茶俗、茶艺、茶事艺文为例 [J]. 茶叶科学, 2021, 41(02): 272-284. DOI: 10.13305/j.cnki.jts.20210406.001
- [7] 董金裕. 《周礼》六艺的内涵及其在教育上的作用 [J]. 孔子研究, 2014, (01): 10-15.
- [8] 董金裕. 《周礼》六艺的内涵及其在教育上的作用 [J]. 孔子研究, 2014, (01): 10-15.
- [9] (英) 约翰·洛克. 著, 傅任敢, 译. 教育漫话 [M]. 人民教育出版社, 1979.
- [10] 滕明霞. 浅谈洛克《教育漫话》的教育思想 [J]. 教育现代化, 2018, 5(47): 345-346. DOI: 10.16541/j.cnki.2095-8420.2018.47.165
- [11] 朱艳冬. 约翰·洛克《教育漫话》对家庭教育的启示 [J]. 文学教育 (下), 2022, (12): 57-59. DOI: 10.16692/j.cnki.wxjyx.2022.12.023
- [12] 徐丹. 洛克的教育思想及启示 [J]. 亚太教育, 2016, (36): 9-10. DOI: 10.16550/j.cnki.2095-9214.2016.36.009
- [13] “素质教育的概念、内涵及相关理论”课题组. 素质教育的概念、内涵及相关理论 [J]. 教育研究, 2006, (02): 3-10.
- [14] 丁锋. 体育教学中素质教育的实施 [J]. 甘肃科技, 2009, 25(21): 206-208.
- [15] 金辉. 完整人性塑造——音乐艺术教育对于提高人全面素质的价值 [D]. 河北: 河北大学, 2005. DOI: 10.7666/d.y840772.
- [16] 王琳. 双减背景下的“提质”与“提分”, 对立还是统一? [J]. 宜宾学院学报, 2023, 23(01): 11-17+34. DOI: 10.19504/j.cnki.issn1671-5365.2023.01.02
- [17] 卢飚. 高中STEAM课程本土化与科普教育实践探索 [J]. 天津科技, 2021, 48(6): 63-65. DOI: 10.3969/j.issn.1006-8945.2021.06.019.
- [18] 左崇良, 祝志敏. STEAM教育的核心要义与课程变革 [J]. 教育导刊 (上半月), 2021(1): 53-60. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3476(s).2021.01.008.
- [19] 左崇良, 祝志敏. STEAM教育的核心要义与课程变革 [J]. 教育导刊 (上半月), 2021(1): 53-60. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3476(s).2021.01.008.

作者简介：

林武强 (1981—), 男, 汉族, 广东揭阳人, 硕士研究生, 助理研究员, 研究方向: 教育技术、职业生涯规划。