

在快时代守护“慢教育”：“生命·实践”教育学的节奏哲学思考

郭美岐

广西师范大学

摘要：在现在这个发展很快、大家都很赶时间的时代里，教育方面也被这种快节奏给影响了。教育在实际做的时候，也慢慢离开了本来应该有的、对生命进行滋养的这个初衷。本文会用叶澜的“生命·实践”教育学里的一些说法来当作参考的依据，还会去分析里面包含着的、关于节奏方面的一些道理，我们会结合理论上的说明和实际里的情况，来说明慢教育不是随便就反对效率的，而是按照生命自己成长的规律和复杂情况来提出的一种需要，也是让教育回到本来的样子，并且把它好好守护住的一种做法。守护“慢教育”的核心在于回归生命本体价值，以此为基点重构教育实践，在时代湍流中锚定教育促进生命主动、健康、完整发展的永恒使命，为破解快时代教育困境提供理论指引与实践方向。

关键词：快时代；慢教育；“生命·实践”教育学；节奏哲学

DOI：10.65976/3080-0374.2026.08.059

一、快时代下教育节奏的失衡困境

在当下的社会环境当中，“快”已经不再只是单纯的时间层面含义，而是慢慢变成了主导社会运转的核心理念，也成了大众普遍遵循的生活方式。人工智能相关技术一直在快速更新，还在各行各业当中得到了大范围应用，这也使整个社会的发展进程进一步加快了脚步，同时在很大程度上改变了行业格局、日常生产方式以及社会整体秩序，也让人类社会一直保持着加快发展的状态，慢慢走进了处处都凸显“快”这一特征的全新发展阶段。技术革命带来的高效便捷，在释放发展动能的同时，促使快餐化、功利化的快节奏文化不断渗透社会各领域，形成无处不在的加速逻辑。学校作为映射社会风貌的重要缩影，难以置身事外，不可避免地被这种追求极速、崇尚高效的社会风潮裹挟。然而，人是生存在一定空间场域的客观存在，教育的发生和实现不是与机器之间的互动，而是需要依附于灵魂，与肉体发生对话、碰撞和感知，才能产生顿悟的艺术^[1]。在一味追求高效的快节奏大环境当中，会和坚守本身初衷的慢速教育形成相互冲突的状态，社会快速发展所带来的高效优势，往往会掩盖掉教育本身自带的慢慢成长的内在价值，也会让教育在一路快速向前推进的过程里，出现发展路线走偏、自身定位不够准确的各类问题。教育本身就是一项以培育人为主要核心的长期性工作，它的根本目的并不是做大规模、走批量式的速成培养，而是帮助每一个人实现更有深度、更有质量的成长和进步。唯有让教育回归慢节奏，重返育人的本质原点，全方位关

注学生生命成长的完整性与全面性，才能真正推动人达成自我发展、自我完善以及自我意义的有效建构。正如格特·比斯塔(Gert Biesta)所说，那种缓慢、艰难和受挫的方式，在一个急躁的社会里可能不是一种最受欢迎的方式，但从长远看，它终将是唯一可持续的方式^[2]。

二、“生命·实践”教育学中的节奏哲学意蕴

“节奏”是一个具有普遍性的哲学范畴。“节奏”是事物运动变化的因素在时间上的分布组合方式，是事物空间上的结构(构成事物的成分在空间上的排列组合方式)在时间上的展开。事物运动变化的不同节奏可以引起不同的结果。认识和把握节奏对于人们的实践活动有着十分重要的意义^[3]。叶澜教授曾深刻阐释，教育本质是一项围绕生命展开、直面生命存在、服务生命成长并依托生命实践进行的人类事业^[4]。在她所提出的理论内容里面，生命是教育的核心精神，也可以说是教育的“魂”，实践是教育开展的具体办法，也可以说是教育的“行”，学校还有别的教育场所，也都被当作教育能够推行的物质基础，也可以说是教育的“体”。从这些内容里就能够看出来，教育从来都不是冷冰冰的知识传送过程，而是充满了生命的感觉，还能体现出人自身主动性的一种实际活动。“生命·实践”教育学的相关内容，也给人们去看待快节奏时代里的教育难题，提供了不一样的观察角度。这个理论会着重说明，教育是生命和实践相互影响、相互结合的过程，教育既要留意学生的生命慢慢成长，也要带着学生主动去参加社会里的实践活动，让学生

可以找到自身生命的作用和价值;在这样的理论内容当中,也都藏着很深厚的关于节奏方面的道理和内涵。

(一) 生命成长的内在节律

“生命·实践”教育学指出,生命时间的推进方式并不是直线向前、速度均匀的,它有着快慢不一样的节奏,路线也会有高有低,就好像是波浪一样涌动着,每一个生命都有着属于自己的生命发展画面^[4]。这一点就能够说明,生命的成长是有它自身的节奏和规律的,每一个生命都是不一样的个体,它们的发展起点不相同,发展速度不一样,发展方向也有区别。生命的成长过程是慢慢推进、一点点积累起来的,它需要经过不同的阶段和时期,而每一个阶段里,都有着这个阶段要完成的任务和需要满足的需求。在儿童阶段,孩子的好奇心和想象力是最强烈的时候,教育工作者应该重视保护和调动孩子的这种天性,给他们提供各种各样的学习感受;到了青少年阶段,这是学生自我意识和价值观慢慢形成的关键时候,教育工作者应该引导学生去深入思考、主动探索,帮助他们建立起正确的世界观、人生观和价值观。现在这个快节奏的时代里,教育常常会忽略生命成长本身的这种内在节奏,并试着通过人为的加快和干预,让学生在短时间内达到某个标准或者实现某个目标,这种做法是违背生命自然发展规律的。它就和拔苗助长是一样的道理,不仅没办法帮助学生健康成长,反而还会对学生的身体和心理造成一定的伤害。

(二) 教育实践的动态节奏

“生命·实践”教育学提出教育是点化人之生命的实践活动。“点化”之“点”是指教育对个体生命的开启作用。这种开启不局限于人的青少年期,而是伴随终身^[4]。任何生命在其整个生命历程中,都无法脱离过去、现在与未来的时间序列而存在,不同生命阶段均孕育着多元发展可能性,且生命即便从生理活动的本质角度而言,也兼具主观能动性与动态更新性,正是这一核心特质,让生命的发展始终朝着自身的可能世界保持开放态势。“点化”之“化”,则是要求将教育的期望,将人类社会、精神文化、自然万物之有益于生命成长发展的资源,通过教育实践和每个个体积极主动的生命实践,转化为个体的真实发展与成长^[4]。“生命·实践”教育学强调教育实践是一个动态的过程,具有其自身的节奏和韵律。教育实践不是简单的知识传授和技能训练,而是师生之间、生生之间以及人与环境之间的互动与对话。在生命成长这个过程当中,教育者得根据学生的实际情况还有他们的反馈,及时去调整自己的教育策略和方法,还要好

好把握教育实践的节奏。比如,叶澜曾经就提倡过,中小学应该建立起一种综合性的校园活动节奏,这种节奏要能把自然、社会和学生的成长这三者内在地联系起来。按照这个教育理念来看,我们要深入去研究自然的节奏和学校日常运行之间的内在联系,还要努力去搭建一个符合自然发展规律的校园节奏体系^[5]。依据这一教育理念,深入探究自然节律同学校日常运转之间的内在关联,着力构建符合自然发展规律的校园节奏体系。在整体统筹规划层面,学校各类活动可采取以“季节”为单元的长周期规划方案,把各个阶段的活动主题与学生生命成长规律、校园生活节奏进行深度融合,进而打造出“春生、夏长、秋实、冬藏”的四季一体化活动统筹布局模式。

(三) 生命与实践的和谐节奏

“生命·实践”教育学指出,生命和实践之间是相互依靠、相互帮助的关系,生命是开展实践活动的主体,而实践则是生命的表现方式,也是生命得以实现的途径。教育工作者要通过教育,促进生命和实践的和谐发展,让学生在参与实践的过程当中,体会到生命的价值,同时在生命不断成长的过程里,提高自身的实践能力。在现在这个快节奏时代的教育当中,常常会出现生命和实践相互脱节的情况,当前的学校教育,过分注重理论知识的讲解和传授,却忽略了对学生实践能力的培养。这种情况就导致学生出现“高分低能”的问题,没办法很好地适应社会的需求;同时,社会实践活动又缺乏系统的引导,学生参与进去也大多只是走个过场,根本没办法实现真正意义上的成长和进步。生命和实践之间的和谐节奏被这样的情况打破了,这也让教育失去了它本来应该有的社会作用和实践价值。

三、“慢教育”:对教育本真的回归与守护

(一) “慢教育”的内涵与本质

和现在占主要地位的教育理念比起来,慢教育是一条能和它并行、互不冲突的重要思想分支,它并不是凭空出现的,而是深深扎根在对当下教育现实问题的深刻观察里。

此外,它还从很多教育先贤的理论和学说当中,吸收了有用的养分,才慢慢发展起来的。

说到慢教育,一方面,可以从简单易懂的层面去理解它,就是教育应该坚持适度、恰当的行动标准;另一方面,要是从哲学的角度去深入挖掘的话,它的核心精神就是要消除教育的功利性追求。让教育回到它本来的样子,还要把教育本身所具有的超越性品质给发扬起来^[6]。慢教育是以契合儿童身心特征为核心宗旨,以潜移默化的教育为实施途径,以创设生活化

学习情境为诉求的教育理念。幼态持续理论为慢教育提供了理论支撑,慢教育则是该理论的实践实现方式。从当前学校教育实践来看,学校作为育人成人的场所,需立足学生身心发展特征,助力学生实现长效发展。这是以符合儿童的身心特征为旨归,以润物细无声为途径,是通过创造生活式的学习情境为诉求的教育理念^[7]。

“慢教育”的本质,其实就是对教育本来面貌的回归和守护。教育的本质范围,远不止是知识的单向传递和技能的规范培训。它的核心意思就是对生命个体的精神滋养,还有对他们内在灵魂的深度唤醒,教育活动应该要一直关注学生内心世界的发展,要尊重每个学生之间的个性差别。在此基础上,还要引导学生建立起科学又完善的价值体系和人生方向。“慢教育”是通过营造出宽松又和谐的教育环境,让学生在自由又自主的氛围里面学习和成长的。这样一来,学生就能充分发挥出自己的潜在能力,也能实现生命本身的价值和意义了。

(二) “慢教育”与快时代的辩证关系

身处当下崇尚速度的竞速时代,教育领域也难免沾染浮躁之气,功利化倾向愈发明显。正如金生铉在《规训与教化》中所言,现代教育逐渐演变为一种依托教育科学精心设计、经由教育科层管理细致排布的特殊塑造机制,这种带有强制性的教育模式操控着个体成长,将人雕琢成既定的特定类型^[8]。面对这样的教育现状,我们迫切需要倡导教育回归“慢”的本质。教育本身就是一门培育人的艺术,要是我们一味去追求急功近利的速成效果,那只会做出粗糙不合格的教育成果,这些成果到最后是经不住时间考验的。

只有把教育的节奏放缓下来,我们才能真正发现教育里面包含的全部价值和精彩之处。教育这件事,得按照它自身独有的方式去开展和落实。它有着自己不能被违背的发展规律,还有着无限的超越性特点,我们只有放慢教育的脚步,抱着合适的态度、把握好恰当的节奏,才能找到教育的内在规律和本来含义,充分调动起教育自身的内在潜力,进而完成教育应该承担的使命,实现教育的核心价值。教育的过程离不开时间的沉淀、耐心的守护与长久的等待,需要循序渐进地陪伴个体成长,切不可急于求成^[6]。

到了现在,教育领域里面慢慢引入了工业主义所提倡的高效发展原则,甚至还把效率当成了教育发展的核心首要指标。因为速度是提高效率的关键因素,所以教育发展的重点就放在了加速推进上,而和它相对的“慢”,就被大家看成是教育发展中必须避免的

不好的东西。这种让教育加速发展的想法,里面藏着两个预设;第一个是,“快速发展”就等于“优质发展”;第二个是,“速度更快”就说明比别人更有优势。基于这一逻辑,速度与教育质量被强行划上等号,二者相互交织,最终形成了占据主导地位的教育竞争逻辑。与此同时,教育加速还有另一表现形式,即把教育活动局限在固定的场域之内,用耗费时间较短的抽象化教育活动,替代耗时较长、注重体验的实践类教育活动。在工业主义高效原则的引导之下,有些学校变得越来越喜欢省时又高效的教学模式,比如课堂上的知识灌输、逻辑思维的训练、记忆力的强化,还有应试技巧的掌握等。可是那种需要和真实场地深度结合,还得花费更多时间的慢教育,却大多被排除在了教育实践的范围之外。因为速度是提高效率的关键因素,所以教育发展的重点就放在了加速推进上,而和它相对的“慢”,就被大家看成是教育发展中必须避免的不好的东西。

(三) “慢教育”对教育异化的矫正作用

快时代的教育异化现象严重影响了教育的质量和效果,阻碍了学生的全面发展。“慢教育”作为一种对教育本真的回归与守护,具有对教育异化的矫正作用。

首先,“慢教育”是能够纠正教育过程当中的功利化倾向的,在快时代的教育环境里,教育常常被大家当成是获取利益和地位的一种手段。学校、教师还有家长们,都太过于看重学生的学业成绩和升学的情况,却忽略了学生自身的兴趣爱好和个性发展。“慢教育”所强调的教育目的,是促进学生的生命成长和全面发展,并不是追求短期的利益和目标。

其次,“慢教育”还能缓解学生的学习压力和焦虑情绪。在快时代的教育当中,学生们长期处于紧张、焦虑的状态里,这种状态是不利于学生身心健康的。“慢教育”比较注重营造宽松又和谐的教育环境,让学生在自由、自主的氛围里面学习和成长,这样就能减轻学生的学习负担和心理压力;同时,“慢教育”会鼓励学生积极去参与各种实践活动和文体活动,丰富学生的课余生活,培养学生的兴趣爱好和特长,进而促进学生的身心健康发展。

最后,慢教育还可以有效促进教育评价体系的多元化发展。快时代的教育评价标准太过单一了,只是一味看重学生的学业成绩和知识掌握的情况,忽略了对学生综合素质和个性特长的培养。慢教育却能打破这种局限,它既会关注学生的学习成绩,也会重视学生创新精神、实践能力、社会责任感等多方面素养的发展。借助这种多元化的教育评价体系,我们就能更

全面、更客观地评判学生的成长过程，还能为学生的未来发展提供精准的指导和建议。

四、守护“慢教育”：回归生命本体价值与重构教育实践

(一) 回归生命本体价值：树立“慢”的教育理念

在现在这个快节奏的社会环境里面，教育所提倡的“慢”，它的核心就是要回归到人本身，把焦点放在个体生命的成长上。它的核心目的是塑造个体丰盈又饱满的心灵，还特别着重凸显出教育对人的深度审视和自我完善的价值。教育这件事本身就是一个缓慢又细腻、还能潜移默化影响人的渐进过程，个体的成长变化常常是很细微的，让人难以察觉，这既需要生命沉下心来慢慢去体会感悟，也需要教育者给予精细化的关心和培育。而在快时代背景下，功利化教育风气不断蔓延，“鸡娃”、教育内卷等现象愈发普遍，教育被智能技术产品与速成培养模式过度催熟，最终沦为了根基不牢的“夹生饭”。教育作为服务人类发展的长远事业，必须直面快时代的迷失，坚守育人规律与个体成长需求，慢下来、沉下去，找回教育自身的发展节律^[9]。

要守护好“慢教育”，首先就得回归生命本身的价值，还要实现教育理念的转变，教育得从以知识为中心，转变到以学生为中心的方向上来，多去关注学生的生命成长和全面发展。教育者得树立起正确的学生观，尊重学生的个性差别和主体地位，把学生看成是有着独立人格和自主意识的个体，而不是被动接受知识的容器。同时，教育者还得树立正确的人才观，要明白人才是多种多样的，每个人身上都有自己的特长和优点。教育应该重视培养学生的创新精神和实践能力，鼓励学生把自己的特长和优点发挥出来，实现属于自己的个性化发展。除此之外，教育者还得树立正确的教学观，要清楚教学是师生之间相互互动、一起成长的过程。教育者要注重引导学生自主去学习、合作去学习、探究去学习，培养学生的学习能力和思维能力。

(二) 重构教育实践：采用“慢”的教育方式

教育方式在课堂层面具体表现为教学方法与手段，直接决定课堂教学质量。而教育方式慢下来，就是在教学中采用慢节奏模式，其实现路径便是推行“慢教学”。慢教学并非不顾教学任务、删减教学内容，也不是减少教师讲授、降低学生学习量，而是对慢教育方式的探寻，是摆脱速度裹挟与时间限制的教学形态。它是注重过程丰盈、强调学生投入体验的教学模式，

以慢节奏开展教学活动，能给学生充足时间消化观念，让学生在情境化、沉浸式学习中获得体悟，培育学生的智识能力与完整人格。

慢的教育模式，其实就是一种回归自然本来面貌的自由教育形式，它也是抵挡教育“公司化”、功利化发展倾向的关键现实办法，更是减弱教育功利色彩、回到育人根本的核心做法。慢教育的核心实施办法，主要包含着带有深厚精神文化内容的熏陶和教化，还有聚焦学习过程的沉浸式探究学习，以及注重思维延伸的启发式互动研讨这些形式。与此同时，体验式教学和深度阅读教学可以在教育教学当中广泛推行。这类教学模式能够充分适配学生的个体差别，对于不同特点的学生群体来说，有着很强的包容性和广泛的适用价值。

(三) 营造良好的教育生态：创造“慢”的教育环境

环境的特质偏向，对事物发展有着基础性的制约与引导作用。落实到教育层面，环境是教育存续与发展的必要前提^[6]。环境中潜藏的意识形态，会对教育产生无形且深远持久的作用，这种影响兼具积极与消极两面，故而教育环境的重要性绝不可忽视。教育不可能脱离人类的生存环境独立存在，脱离社会的教育必然难以孤立发展，而教育与社会环境这种密不可分的关联性，正是教育产生功利性的直接缘由。

呼唤教育环境慢下来，从慢的人类生存环境到慢的文化意识形态和校园氛围。为营造适宜的慢教育环境，需要从自然环境的慢节奏浸润、时间环境的慢周期保障、现实场域的慢氛围构建三个维度协同发力。当前中小学教育场景中，以“大容量、快节奏、高密度”为特征的快教育模式依然占据主流，其中充斥着片面追求速度与效率的功利化倾向^[10]。古语有云，欲速则不达，物极必反。面对快节奏教育带来的诸多现实弊端，中小学教育环境亟须回归“慢”的本真，校园文化与育人氛围也需要注入更多从容、温润的慢情调^[11]。

五、结语

在快时代的背景之下，教育陷入了节奏异化的困境当中，这种困境制约了教育质量的提升，也影响了学生的全面发展。叶澜提出的“生命·实践”教育学里面的节奏哲学，给我们反思当下的教育问题提供了重要的看待角度；慢教育并不是要否定效率，而是遵循生命成长节奏、纠正教育异化的必然选择。我们要守护好慢教育，关键就在于回归生命本身的价值，通过更新教育理念、优化教学方式、凝聚家庭、学校和

社会的合力,构建出良性的教育生态,让教育回到育人的根本上来,促进学生主动、健康、完整地成长。在未来的日子里,我们应该持续践行慢教育的理念,推动教育走向更健康、更能长久发展的道路。

参考文献:

- [1] 雅斯贝尔斯.什么是教育[M].邹进,译.北京:生活·读书·新知三联书店,1991.
- [2] 格特·比斯塔.教育的美丽风险[M].赵康,译.北京:北京师范大学出版社,2018.
- [3] 孙宏典.关于“节奏”的哲学思考[J].信阳师范学院学报(哲学社会科学版),2018,38(4):13-16.
- [4] 叶澜.回归突破:“生命·实践”教育学论纲[M].北京:华东师范大学出版社,2015.
- [5] 伍红林,郭纪龙.中国教育学本土标识性概念的结构:以“生命·实践”教育学为例[J].华东师范大学学报(教育科学版),2025,43(9):30-39.
- [6] 邹杨紫荆.快时代的“慢教育”研究[D].贵州师范大学,2022.
- [7] 陈亚凌,王坤庆.“慢教育”视域下的学校教育变革[J].教育学术月刊,2016(8):9-14.
- [8] 金生铉.规训与教化[M].北京:教育科学出版社,2004.
- [9] 李强,王安全.快时代“慢教育”的多维审视及其价值实现[J].内蒙古社会科学,2023,44(6):191-197.
- [10] 邱广东.中国教育报:“快跑者”的“慢教育”[EB/OL].(2015-07-14)[2026-04-21].http://www.xinhuanet.com/politics/2015-07/14/c_128017961.htm.
- [11] 王乐.教育的“反浪漫”现象与浪漫传统重塑[J].教育研究,2024,45(7):70-81.