

浅析正念理论在高校心理健康教育工作中的运用

王晶晶

芜湖职业技术学院

[摘要]西方心理学界将正念引入心理治疗领域,随后逐渐发展出各种标准的干预方案。正念理论可以被应用到高校心理健康教育工作中来,但是目前对于在高校心理健康教育中运用正念理论的干预方式和教育手段少有研究。本文提出,可以运用正念减压法提升个体的自我意识,正念认知疗法有助于提升个体人际交往能力和情绪管理能力。在高校心理健康教育中,除了对正念技术的一般应用外,还可以运用接纳与承诺疗法进行大学生心理危机干预,运用辩证行为疗法进行大学生手机成瘾的干预。

[关键词]正念理论;正念疗法;高校心理健康教育工作

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.373

一、正念理论概述

(一)国内外研究现状

正念,即“Mindfulness”,指“以一种特殊的方式集中注意力:有意识地,不予评判地专注当下。”这种专注使我们对当下的现实更自觉、更清明、更接纳。^[1]通过觉察和注意,活在当下,避免陷入某种偏见。总的来讲,不同学者对于正念的研究及表述不尽相同,比如Brown与Ryan(2003)将正念定义为对当下体验的察觉与不评判的接纳,视作一种意识状态;Germer(2005)认为正念是注意力自我调节的心理过程等。结合笔者对不同学者研究理论的学习与总结,得出比较认同的一般性解释,即正念就是个体对自身内外刺激进行不断观察,一旦干扰刺激的情况发生,便能够自觉有效地使用正念来将注意力带回到当下,进而生成一种好奇、开放以及包容的态度。

近20多年来,越来越多的西方学者逐渐开展对正念的研究,并发展了一系列的基于正念理论独特的自我调节训练方法,如辩证行为疗法、正念减压疗法、正念认知疗法、接纳与承诺疗法正念与自我接纳、正念与自悯、正念与自我认知、正念与自我意识、正念与自我调节、正念与人格、正念与自我建构等。实践证明,正念对治疗各种心理疾病的以及心理健康的自我调节都具有良好的效果,同时正念对自我心理功能的整合也有着较好的促进作用,正念能促使自我认知视角的根本性转变,从而有助于深化人们对自我本质的领悟。

20世纪末,正念理论从西方传入国内,经过近10年的蛰伏,获得起步发展。正念研究目前已经成为我国心理学界的一个新的研究热点。纵观国内学术界对于正念的研究,主要是引进、借鉴、验证国外研究,很难有实质性的发展。具体研究成果主要体现在正念干预在医学领域(贺菊芳,2018;董婷婷,2018;李娜,2017;成杰,2017;张瑶瑶,2017;张友丽,2016)、自我情绪管理领域(徐慰,2018;贾士昱,2018;李静逸,2018;尹江霞,2017;曾巍,2017)、心理和认知机制的研究(翟成,2018;顾瑛琦,2017)等三个方面。

二、我国高校心理健康教育现状

从20世纪90年代以来,大学生心理健康教育工作日益受到重视。教育部为此多次发文,各高校也逐步建立了从学校、二级学院、班级到宿舍的四级心理防御体系,并通过各种手段调动各级教师和学生,使其参与到心理健康教育过程当中。各高校纷纷设立专门的心理健康教育工作机构,如心理咨询中心或心理健康教育中心,并责成其牵头制定各项心理健康教育工作的具体规章制度和工作章程,并负责将有关工作落实到位。^[2]辅导员、班主任等一般都会接受心理辅导技能和心理健康教育的相应培训,提升其相关的业务能力。同时各高校面向学生开设了心理健康课程,团体辅导活动,主题讲座以及主题活动,并积极开发大规模开放式在线课程,建立了课程网站,通过网页、微博、微信、QQ以及其他的各类应用小程序等多种媒体宣传心理健康相关知识,充分利用大学生更易于接受的形式开展了形式多样的心理健康教育工作。从高校心理健康教育的内容看,总体上,高校的心理健康教育涵盖了大学生情绪困扰、学业困扰、职业发展、自我认识与接纳、网络成瘾、人际关系障碍、性格与人格、心理危机干预等方面的内容。

三、正念疗法在运用于高校心理健康教育的可行性

正念为现代人的精神卫生保健提供了一种新的智慧,其研究成果帮助人们进一步明晰内在,更好地开展社会实践活动。目前学术界对于正念的研究,还是将正念限定为对亚健康群体实施的技能或训练,没有上升至普遍性的方法论高度。现有研究都将正念作为临床实践中传授给患者的自我干预技能。相应地,既有研究成果也几乎全部集中在正念的临床实证研究上。我们认为,目前的这种状况表明我们对于正念的研究与应用都是极端不充分的。

正念可有效促进个性实现自我调节以及“去自动化”,更有意识地去认知并发挥自身的优势,达到性格优势的整体发展等。然而,正念虽起源于东方却兴盛于西方,目前国内对正念的研究也多追随西方。我们认为,正念的理念来自于东方,也更应该适用于东方,应当结合我国本土国情,在教育、管理、经济等多个领域进行融合发展。首先,从应用范

围看，正念可作为研究解决现代人们深层次心灵问题的思想和实践方法，不应只局限应用于亚健康人群之上。其次，从应用方式上看，正念研究固然需要实证的方法体系，但同时也应以思辨方法加以完善和补充。正念是通过自我的不断质询与探索去洞察意识经验，完全可以运用思辨的研究方法加以凝练、提升、推广。

正是基于这样的思考，笔者认为，正念技术完全可以引用在高校心理健康教育工作当中。从思辨的角度观之，正念技术的运用，非常有助于在以下两个方面取得比较好的效果，而这种效果对于高校心理健康教育也是非常有益的。

首先，运用正念减压法提升个体的自我意识。

心理学中自我意识的内容包含生理自我、心理自我和社会自我三个方面。其中生理自我是个体对自己身躯的认识，是自我意识最原始的形态。通过对自我身躯的注意，提升对身体的感知，可以提升个体的自我意识。正念减压法中最核心和最重要的技术：正念冥想法，可以很好地帮助大学生强化对生理自我的感知。正念冥想是指个体以一种舒适的姿势，调整好呼吸状态，专注于冥想一个目标。个体可以自行选择冥想目标，并随时调整回来转移的注意力。练习者可以从正念想法、正念呼吸、正念声音以及正念身体四个方面纯粹地观照脑中出现的想法，有耐心地与之和平相处，不带任何评判、也不作任何的逃避。从纷繁复杂的思维中将注意抽离出来，感受在当下发生的诸如身体边界、心脏跳动、体温变化、周围声音等身心现象。通过长期练习正念冥想，可以提升注意力品质，并显著改善注意的转换、注意的深度、注意的保持时间等注意的特征。^[3]需要特别指出的是，正念减压疗法的意义在于辅助通常的医疗行为，而不是取而代之。通过正念训练，指导受众运用自身的内在身心力量，为自己的身心健康积极地完成一些无法被外人替代的事，进而培育自己无时无刻不受外境所扰的正念。^[4]

其次，正念认知疗法提升个体人际交往能力和情绪管理能力。

正念认知疗法由美国心理学家Aaron Temkin Beck 创立，是正念减压疗法与认知行为疗法的结合体，该学认为，正念修行与认知疗法在目标、苦恼的原因以及方法等方面都存在诸多的相同之处，两者的目标都是为了达到心的安详和平静，消除内心的烦恼。正念认知疗法通过改变思维方式、行为方法来改变不良认知，进而消除不良情绪和行为。

正念技术的上述两个方面的效果，无疑与高校心理健康教育工作的目标相吻合，因此正念技术在高校心理健康教育中毫无疑问可以发挥重要的作用。如果能够有效地运用正念技术高校心理健康教育的成效将会得到很多的提升。

四、正念在高校心理健康教育中的具体应用

通过笔者在日常工作中的观察和思考，正念疗法在大学生心理健康教育中的有效运用，有助于提升大学生自我意识

水平和学习专注力；有助于提升自我接纳度，提升个体人际交往能力；有助于提高情绪的觉察，提高情绪管理能力；有助于提升主观幸福感，塑造积极心理品质，完善人格。

（一）正念在高校心理健康教育中的一般应用

研究显示，正念认知疗法有助于提升个体的人际交往能力，在大学生心理健康教育中，正念有助于培养大学生在人际关系中所需的心理品质。譬如正念吃葡萄干技术就可以帮助到大学生提高人际交往能力。该项正念技术的基本模式如下：首先，让大学生手拿葡萄干，通过认真的观察及品味，经历持、看、触、嗅、放、嚼、咽、感八个步骤，让要求大学生注意“体验身体变化、感觉情绪和认知的变化，从而积极响应外部环境的挑战，向当前的状态敞开怀抱。”^[5]正念认知疗法通过让大学生专注、觉察一件平常的事情，引导其在人际交往中，将关注的重心放在对当下的感知和体验当中，而不过多地评价对方，尽量避免对方的过往对于当下人际交往产生影响，从而将每一次相处都当成是全新的体验。通过这种方式，正念认知疗法有助于大学生体验、习得人际交往的重要原则，提升人际交往能力。

此外，正念认知疗法中，身体扫描技术和呼吸空间技术的运用，也可以有效提升大学生的情绪管理能力。在呼吸空间技术中，要求作为练习者的大学生闭眼静坐，觉察和认可当下的感受、想法，将分散的注意收回，集中在自身呼吸上，然后再将注意从呼吸扩展到自己的身体上，把呼吸和身体作为一个整体来感觉。在身体扫描技术中，练习者双眼闭合，不去感受外界的事务和影响，将身体感觉作为观察对象。以好奇和开放的态度，按照一定的顺序陆续感受和体验身体各部分的感觉，而不要进行批评和评判。无论体会到感觉与否，还是体会到的是舒服或不舒服的感觉，都无需评判好坏；发现注意力转移后，视其为练习的一个部分，然后温和地回到身体扫描练习上来。

上述两个技术关注点略有差别，分别侧重于呼吸过程和身体状态，但是其机理是完全一致的，就是让个体在注意力集中之后体验当下的情绪、感觉，并且坦然接受，而不是逃避，也无需进行批判。

提高人际交往能力和提升情绪管理能力是大学生心理健康教育课程中重要的课题。大学生的领悟、认知、学习能力强，主要缺乏正式的引导和深度的体验。心理健康课程教师可以在课堂中先通过理论知识的讲述让学生理性认知，在此基础上开展实践活动，带领学生一起体验正念认知疗法。通过这样的训练过程，加强了学生的专注力和感知力、洞察力，有助于让学生学会面对和接纳自身的情绪，从而缓解、释放负性情绪，进而提升大学生的人际交往能力和情绪管理能力。

（二）运用接纳与承诺疗法进行大学生心理危机干预

接纳与承诺疗法是在20世纪90年代由Steven Hayes开创

的一种治疗心理疾病的新疗法。该种疗法的基本模式是，患者首先放弃控制思想和感情的欲望，要把思想和情绪都看作其本身，要摒弃“把想法当现实”的误解。在此基础上，积极引导患者自发地按照其各自本来的样子去经验各种思想、情感以及其他的经历。也就是说，引导受众积极靠近并处理这些情感和思想，尝试去接受而不是回避。然后，治疗师和受众一起探索和澄清其价值观，帮助他们树立健康的生活态度。

接受与承诺疗法核心技巧包括：1、令学生放弃行不通的方法。咨询师通过详细了解学生面临的问题，如发现其不可能解决，应当引导学生退后一步审视过去所用的方法是否足以解决问题，反思解决问题的应对方法是否恰当。2、引导学生理解想掌控问题本身这个想法就是问题。3、引导学生理解接受也是一种选择，引导学生明白，有些时候接受自身情绪的一切好与坏，也是应对当下问题的一种方式，从而为学生提供与负面思想对抗的另一种选择。4、引导学生提升其自我看法。在通过上述的心理治疗技巧当事人学会接受的基础上，引导当事人在改变了的思想背景的基础上重新审视自身的处境。

心理健康教师在与学生相处中发现学生在面对挫折和压力时产生畏难、恐惧、害怕、焦虑等情绪。学生认为这些负性情绪都是不好的，可耻的，所以总是在潜意识中常常采取躲避和退缩的方式应对。教师带领学生体验接受与承诺疗法，帮助学生感受和意识自己的痛苦、无奈和无助，但不抗拒、控制、逃避，观察客观存在。在客观观察自己的思维过程中，进行正念练习，接受而不做评价地投入当下，描述和记录自我的追求和选择的方向，使行为更具长远性和建设性，最后进行承诺和行为的改变。

（三）运用辩证行为疗法进行大学生手机成瘾的干预

辩证行为疗法是针对边缘性人格障碍有效的心理疗法，由美国华盛顿大学的Martha Linehan 创立。他将心分为理心、情心和慧心三种状态，正念为整个治疗系统的中心，它帮助患者平衡理心和情心并达到慧心。

辩证行为疗法也可以用于大学生手机成瘾的干预。辩证行为疗法的核心是接受和改变，通过鼓励学生接纳自己的历史、现状以及其他的方方面面，同时又鼓励他们尝试改变自己的行为及周边境，从创造而更好的生活。在接纳与改变的整合中，可以运用很好地运用正念技术。“一般来说，每次团体治疗开始和结束时患者都要进行正念练习，它运用观察环境，不带评价地描述所观察的事物以及全然接受等方法，帮助患者集中注意力于当下，减少对自我和他人的评判，增加对自身体验的认识和接受度。”^[6]正念练习能提高自身对最细微焦虑征兆的觉察，在出现强烈的情绪反应之前，就能让学生用一些新技巧来应对焦虑，把焦虑控制在萌芽阶段，

停止内心挣扎。人们为了逃避风险，经常会错失良机，正念能让人们认清那是怎样发生的，能让人们知道如何停止逃避，进而把注意力放在追求实现自我价值的事情上。“与正念减压疗法不同的是，辩证行为疗法并不规定练习者练习正念的时间和频率，而是提供各种正念技术让练习者自己去选择练习，练习的口标由练习者和自己的指导老师决定。”^[7]

辩证行为疗法更多地使用在团体辅导中，它能较为有效干预大学生手机成瘾和对于大学生生命危机的干预。教师帮助学生在接受与改变之间寻找平衡，增强学生想改变的动机，帮助学生重建或改变生活环境，以此保持进步，朝目标前进。学生寻找到健康、积极的目标并体验到振奋的情绪，就会保持不断追寻和进步之中，原有的生活模式就会发生改变，焕然一新。

目前，在全面推进素质教育的基础上，我国高校心理健康教育工作仍有很多方面有待改进与提高，从而也为正念技术的有效运用提供了充分的空间。既有研究和实践已经充分表明，运用正念疗法作为大学生的心理健康教育新方式是切实可行的。下一步就是通过不断的研究与实践，将正念疗法有机地融入高校大学生心理健康教育工作中，充分发挥正念疗法对学生个体的积极影响，整合出适合国内心理健康教育的方案，这是当下亟需解决的任务。

参考文献

- [1] (美) 乔·卡巴金. 正念：此刻是一枝花 [M]. 北京：机械工业出版社，2015：3.
- [2] 俞国良，董妍. 大学生心理健康教育工作的展望：调研证据[J]. 中国人民大学教育学报，2018（6）：78-88.
- [3] 尹江霞. 正念训练在高校心理健康教育中的创新实践[J]. 教育与职业，2016（10）：113.
- [4] 蓝梅. 图解正念[M]. 西安：陕西师范大学出版社，2012：280.
- [5] 彭君. 正念训练在大学生心理健康教育课程中的运用[J]. 亚太教育2016（5）：261-262.
- [6] 熊韦锐，于璐. 正念疗法——一种新的心理治疗方法.[J]. 医学与社会，2011（1）：89-91.
- [7] 邵琳，苑璞. 正念训练在大学生心理健康教育中的应用研究[D]. 东北石油大学硕士研究生学位论文，2019：6-8.
- [基金项目] 安徽省质量工程大规模在线开放课程（MOOC）示范项目《大学生心理健康教育》，项目编号：2018mooc067；芜湖职业技术学院2019年度校级人文社科研究重点项目《正念理论在高校心理健康教育工作中的实践研究》，项目编号：Wzyrwd201907
- [作者简介] 王晶晶（1979-），女，汉族，安徽铜陵人，硕士研究生，工作于芜湖职业技术学院，副教授，研究方向：学校心理健康教育。