

对职业学生来说应用正念冥想对心理健康异常的干预

龚迎春

(江苏无锡机电高等职业技术学校 江苏 无锡 214028)

[摘要]正念冥想是正念训练的基本技术之一,其能明显改善个体的情绪状态,提高个体心理健康水平。本文拟以职业学生为例,研究应用正念冥想对心理健康异常干预的策略,希冀能为进一步提高职业学生心理健康水平提供一定参考。

[关键词]职业学生;正念冥想;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.326

在20世纪80年代,我国高校就开始开展大学生心理健康教育,经过几十年的发展,取得了一系列成绩。但在大学生心理健康教育实践中,因受到种种因素的影响,也存在一些问题与不足,如心理健康教育课程理念与内容滞后,普及面不够广泛,重心理诊治、轻预防引导等,制约了大学生心理健康教育水平的进一步提升。职业教育是我国国民教育体系的重要组成部分,其能为国家与社会发展培育更多优秀职业技能人才。在当前高等教育从精英教育转变为大众教育的背景下,高职院校的学生们面临着就业、理想、深造等诸多人生重大问题,不可避免地会在精神与心理上产生压力。如果压力纾解不当,还容易引发多种心理问题,如学习自控能力差、人际交往能力低、沉迷于网络等虚拟世界、情绪波动过大、逃避困难等。如何帮助职业学生提高抗压能力,增强自我情绪调节与管理能力,提升幸福感,成为当前高职院校学生心理健康工作的迫切任务。正念冥想是一组以正念技术为核心的冥想练习方法,具有放松身心,减缓压力,改善焦虑状态、情绪调节能力、免疫能力等重要作用,在心理学、医学与学校教育等领域得到了越来越广泛的应用,可尝试在职业学生心理健康异常干预中对其加以应用。

一、正念冥想概述

(一)概念

正念源于东方佛教的禅修技术,从悟道、坐禅、冥想中发展而来,是源于东方禅修的一种有意识、非评判地对当前状态进行注意的方法,也是一种意识状态或心理过程。正念冥想属于正念训练的重要技术之一,它是一种自我调节的方法,也是一种东方冥想练习中的集中注意力的方法,通过不加评判地对待和关注当下的经历或自身的体验,保持平静的、不受干扰的、警觉的和清醒的意识状态。正念冥想主要包括东方语境的“禅修”“内观”和西方语境的“正念减压疗法”“正念认知疗法”。

(二)作用机制

1、生理机制

相关研究显示,正念冥想训练可能会改变大脑半球之间的平衡,显著增强大脑左侧前额叶脑区的活动。Chan等人选择19名正常大学生作为测试对象,证实了这一点,并发现额叶theta波也有增强。童辉杰等选择60例研究样本,开展正念减压疗法(MBSR)和萨提亚冥想训练,发现研究样本的左侧前额叶alpha波活动增强,而正念组的theta波比冥想组增强明显。有不少研究利用脑成像方法,来对存在压力、焦虑、抑郁和慢性疼痛等相关情绪障碍或生理疾病的患者进行研究,发现经过正念冥想训练后,患者的相关脑区活动出现明显变化,如相关神经网络活性及涉及注意分配的脑区活动增强,双侧杏仁核活动减弱等。还有大脑形态测量学的脑成像研究结果显示,正念冥想还能改变人们的大脑结构,研究对象的前额岛、感觉皮层和前额叶皮层的皮质厚度显著增加。Hlzel等人通过研究发现,实施正念冥想训练后,研究对象的左侧海马灰质厚度增加,同时,颞叶-顶叶交界处、后扣带回及小脑灰质也出现明显增厚的情况。

2、心理机制

正念冥想在训练过程中,通过有意识地关注当下,不评价和抗拒自己的感觉,来影响自己的生活状态和身心感受,降低对不良刺激感受性,利用自我调节,提高容忍和接纳内外部环境的能力,使心灵变得更加自由,更加清晰地发现更符合自身需求、兴趣和价值的东西,并能辩证地、多视角地去看待问题与事情。同时,正念

冥想还能提高认知、情绪与行为的灵活性,以积极的态度重新面对自己痛苦的想法、自己躯体的感觉和负性情绪等,不再逃避和拒绝,从而使自己心理更加健康、更加充满活力。

二、应用正念冥想干预职业学生心理健康异常的策略

正念冥想与整体身心调节法、积极暗示法等相似,应用于个体心理调节中,可使个体产生心理状态、心理特质、生理状态的积极改变,有效改善个体情绪状态等心理状态,增强个体的幸福感、怜悯和共情、自我调节能力和社会互动关系等,在大学生心理健康教育实践中应用价值也非常显著。

(一)应用正念冥想提高职业学生自我意识

自我概念清晰度是由Campbell在1990年提出的,其反映了人们对自己了解的清晰程度和对自我知识的自信程度。自我概念清晰度影响个体的自我调节能力、职业生涯规划清晰度等,是衡量学生心理健康水平的重要指标之一。现有的文献研究表明,自我概念清晰度与学生的各项健康心理品质有非常紧密的关系。在职业学生心理健康异常干预中,教师可使用短期正念冥想,来帮助学生提高自我概念清晰度,增强其对自我的关注、自信等,为其全面发展与尽快适应社会与岗位夯实基础。

(二)应用正念冥想帮助职业学生科学自我规划

在职业学生发展中,自我规划是重要的内容,如果自我规划不清晰,将会降低职业学生的动机和焦虑情绪,严重的甚至会导致学生学业失败、自伤、自杀等。正念冥想通过自我探索的手段,帮助职业学生在放松的情境下,积极主动地对自身未来规划开展联想和构建,产生深刻的自我体验,从而设置合理的目标,实现科学的自我规划。

(三)正念冥想作为心理健康教育新手段

传统的高校心理健康教育,主要采取课堂教学、团体辅导、课后沙龙等方式,但这种方式需要花费较多的资源,会受到时间和空间的制约。正念冥想则不受时空限制,具有针对性强、耗时短、效果明显的优点。教师可利用正念冥想来引导学生调节身心,改变心理状态与生理特质,实现身心健康成长与发展。如找一个安静的空间,选择以舒服的姿势坐或躺,轻轻闭上眼睛,用腹式呼吸方法进行呼吸,排除干扰,以友善的态度关注当前自己的呼吸以及身体感觉,观察自我的感受和头脑里产生的想法。有研究表明,正念冥想训练时间越久,就越能帮助职业学生减少负面情感,用积极的正面的心态面对一切,提升幸福感。

三、结语

综上所述,正念冥想在心理学领域中得到越来越广泛的应用,职业院校的教师应充分认识到正念冥想的积极作用,利用其干预大学生的心理健康,降低心理健康异常发生率,促进职业学生健康成长与成才。

参考文献

- [1]史培培,陈彦玲,隋小帆,李金雨,黄成威,张美霞.正念冥想训练对护生身心健康影响的研究进展[J].医学教育管理,2019,5(04):387-391.
- [2]陈晓,王昆明.正念冥想训练对大学生心理健康和睡眠质量的干预作用[J].中国健康心理学杂志,2017,25(02):276-281.
- [3]彭君.正念冥想提升大学生自我概念清晰度[J].亚太教育,2016(16):219-220.

培养中职生创新创业核心素养的方法探究

张素丽

(内乡县职业中等专业学校 河南 南阳 474350)

[摘要]中职教育教学工作开展在培养高素质人才方面占据重要位置,新时期创新创业理念下加强核心素养创新与培养,能够提高中职生综合素质水平。文章以此为基对创新创业核心素养培养方法展开探讨。

[关键词]创新创业;核心素养;中职生;素质培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.327

引言

中职学校学生的创新创业基础可以从两个方面考量分析,首先是学生本身的专业能力和水平,其次是学生跨专业、跨领域的学习能力。社会需要创新创业型人才,但并不是舍弃本专业进行创新,而是强调学生在完成自己专业学习的基础上进行跨专业、跨领域的融合创新,因此,培养中职生的双创能力就需要学生在完成专业的学习任务后逐步拓展其他方面的知识和能力,进而实现跨专业的融合。

1 创新创业核心素养的要求分析

创新创业已成为推动市场经济增长的新的动力源泉,培养高素质创新创业型人才已经上升到国家战略的高度。近几年来,创新创业教育研究受到社会各界高度关注,并取得了一系列成果。但通过相关文献的整理发现,目前创新创业教育的研究主要集中在人才培养过程或培养路径方面,针对创新创业人才质量评价的相关研究较少。核心素养的提出是对传统教育观念的一次重大更新。核心素养的养成不仅要求构建起相应的课程体系,更需要有科学完善的人才评价体系与之相匹配。创新创业人才核心素养不同于传统的职业素养,它不仅要求学生掌握一定的专业知识,发展专业技能等显性要求,更是涵盖了意识和思维等隐性条件,这些隐性条件有助于学生通过自主学习掌握更多的知识,掌握更高层次的技能,从而进入持续改进的良性循环,最终实现终身学习和发展的目标^[1]。因此在核心素养理念的引领下,知识、能力、意识和思维共同构成创新创业人才的必备要素。创新创业的过程并不是一帆风顺的,因此学生创新创业更多地需要自己内在的驱动力,这种驱动力可以将其理解为创新创业的激情和精神。但是创新创业需要理性,不能单凭一腔热血。当前的中职生虽然已经有了一定的独立意识和认知能力,但是相关生活经验和社

验仍较为欠缺。因此学校方面要注重对学生综合素养的培养,加大项目实践教学的比重,在教学和实践过程中不断引导学生关注社会热点、分析技术发展趋势,推动学生主动跨领域学习,在发现和解决问题过程中培养学生创新创业兴趣,并对社会经济和技术发展趋势有独特的解读方式,愿意尝试不同的创新创业方式。同时,综合素养的养成还必须突出主观能动性和团队合作精神培养。

2 培养中职生创新创业核心素养的方法

2.1 改进学校教育方式与手段

强化运用现代网络平台,针对创新创业体系开设具有提高综合能力的网课,培养学生开创型个性,不得不依靠学生自身的主动性。信息化发展的今天,教师教学要充分发挥网络平台的辅助推动作用,采取科学化措施拓展教学渠道,继而将学生主动学习和选择学习的能力发挥出来。教师在网络平台上将教学计划、教学目标、参考资料等与学习相关的资料全面展现在学生眼前,学生在选择学习时可以根据网络平台上的材料展开选择。任课教师可以将与课程相关的资料进行简单的列举,鼓励学生自主结合国家、社会发展趋势,就目前发展态势提出自己的见解,提高教学内容的感染力与吸引力,带动学生积极主动地学习。在信息化时代背景下,大量的信息为学生发展提供支持,也为教师教学带来极大挑战。教师要具备足够的知识储备量,以满足学生的发展需求。教师要重视学生的信息收集能力与处理能力的培养,为学生成长提供必要帮助^[2]。

2.2 基于核心素养理念的创新创业人才质量评价体系

对创新创业人才质量的评估需要一套综合型、多元化的评价体系,包含知识、能力以及素质等方面的内容。指标的设定除了能够考评学生对专业知识的掌握,更