

正念在心理健康教学中的应用研究

杨艳波

嘉应学院 心理健康教育与咨询中心

摘要:有效落实心理健康教育有助于减少学生心理问题,促进学生身心健康发展。正念作为一种心理调适方法对维护和改善个体的心理健康有显著作用。正念干预的适配性相对较强,可以应用于各阶段学生的心理健康教学中。本文从心理健康教学的现存问题、正念的概念内涵以及正念在心理健康教学中的应用三个层面论述分析,探讨如何结合不同阶段学生的学龄特点和认知能力在心理健康教学中有效融入正念训练来促进学生身心健康和主观幸福感,并为提高心理健康教学质量和心理健康教学研究提供一定的参考和借鉴。

关键词:正念;心理健康;落实路径;教育方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.131

心理健康问题是现阶段教育研究的重点、核心问题。学校教育的首要任务是保障学生身心心理健康,从而才能为国家和社会培养有用人才。而各阶段学生因其人格特征、社会阅历、知识储备等方面的不同,面临的心理健康问题存在较大差异。基于此,如何探索出行之有效的教学方法、提高心理健康教育效能、保障心理健康教育的科学性与实效性成为关键问题。

一、心理健康教育的现存问题

目前,各阶段心理健康教育都存在着一定的欠缺和不足,具体表现为以下几个方面。

1、针对性不足

心理健康教育在各阶段都会设置,其主要目的是为了更好预防学生心理健康问题的发生。然而不同阶段的学生面临的心理健康问题有显著差异,并且,同一阶段的学生也会因为个人的人格特征、生活经历、兴趣爱好等多重因素的影响呈现不同的心理健康问题。因此,保证心理健康教育的针对性是十分必要的。然而现阶段,由于心理健康教育属于大班授课,教师往往不会根据学生的个体特点、发展需求以及学生存在的具体问题对心理健康教育做出针对性调整,大多以教材为核心展开教学。针对性不足导致心理健康教育在实践落实的过程中其有效性受

到较大影响,能够为学生提供的指导和帮助也较为有限,这导致了各学龄阶段的学生心理健康教育都存在一定程度的实用性问题。

2、理论性较强

目前,心理健康教育的教学内容仍偏向于理论,在教学中教师将更多精力和时间投放在概念讲解、心理健康标准分析以及不同阶段学生心理特点分析等方面,此外还会融入一些常见的心理问题及其诊断方法,教学的理论性相对较强而实践性却相对较弱。大多数学生往往

不会将所学的理论知识运用于生活实践中,尤其是中小学生更无法清晰地认识到心理健康教育内容和生活实践之间的联系,这就导致了学生在面临心理问题和情绪管理问题时依然不知所措,学生的人际交往能力、情绪管理能力、心理调节能力等并没有得到有效发展。高校学生虽然具备一定的学习能力,但是因为缺乏实践训练,即便掌握了相应的理论知识也无法灵活地应用于实践中,心理健康教育的有效性受到了较大的冲击^[1]。

3、趣味性较低

心理健康教育要达到入心入脑的效果,让学生将学习到的理论知识应用于实践中,进而有效指导学生的学习和生活,为学生心理问题解决提供更多的参考,首要基础和重中之重则是帮助学生们树立学习兴趣。只有这样,学生们才能真正理解心理健康教育传输的内容,并且主动思考在不同情境、不同问题下如何运用所学知识来调节情绪、缓解压力。然而,现阶段教师的教学方法较为单一,在心理健康教学中多以教师讲学生听为主,学生的参与度较低,学习体验相对较差,致使学生对于心理健康教育缺乏兴趣,甚至会因为课堂氛围较为枯燥而对心理健康教育产生较强的抵触心理,导致心理健康教育很容易陷入恶性循环。

二、正念概述

正念这一概念最早起源于佛教的坐禅、冥想、参悟,旨在帮助人们更好地进行自我调节。随着时代的发展,正念逐渐应用于心理学中。正念,此处之“正”是指正在经历、正在体验,强调当下;“念”意即让心安住在此刻。正念就是有目的的、有意识地关注、觉察当下的一切,而对当下的一切又都不作任何判断、任何分析、任何反应,只是单纯地觉察它、注意它。研究表明,作为一种常见的精神训练法和心理疗法,正念冥想可以有效改善焦虑、抑郁等不良情绪,可以提升个体的

积极情绪、主观幸福感和内心平静。近几年来正念这一理念逐渐应用于教育领域，可以为心理健康教学提供更多助力。

学校心理健康教育中引入正念训练多以预防心理问题、促进学生身心健康发展为重要目标，通过正念训练让学生学会积极地接纳和感受生活。现阶段较为成熟且有效的正念疗法主要划分为三类，分别为正念减压疗法、正念认知疗法和正念行为疗法。首先，正念减压疗法。所谓的正念减压疗法是指通过冥想练习来有效舒缓压力。在正念减压疗法中参与者需要选择一个固定的对象，之后放松身心，调整呼吸，将注意力集中于所选择的对象上，在禅定和冥想的过程中如果出现思绪转移等相应问题也只需要简单地回归到呼吸上即可，经过正念冥想练习来有效舒缓压力。其次，正念认知疗法。该疗法是通过打坐、静修、冥想等多种方式让参与者主动观察自己的情绪状态和生理机能，进而及时发现心理健康问题并能够从消极的情绪中转移出来^[2]。最后，辩证行为疗法。辩证行为疗法是指参与者需要通过逻辑推理来明确不同行为的结果，进而改善个人对于生活压力的忍受能力和接受能力，有效避免极端行为的出现。

当然，受教育场所限制，一般情况下在教育教学中常常将正念训练简化为正念冥想、正念呼吸、正念饮食、正念行走、身体扫描和正念情绪等简单的正念技巧，这类正念技巧耗时更短，执行难度更低。其中最常用的是正念冥想，即通过静坐的方式来清除负面情绪，让意识保持在清明的状态下。而正念呼吸则是将注意力集中于呼吸上，进而有效舒缓压力。正念情绪则是通过冥想或静坐的方式来关注个人的情绪感受，提高心理弹性，提升情绪的耐受力。正念饮食和正念散步则是将正念融汇于日常生活和行为当中，将注意力集中于当下的时刻和当下的动作，进而有效提高专注力。正念扫描则是通过强化部位感知达到放松身体、放松意识的效果，不同正念训练方法其侧重点和应用效果存在明显区别，需要具体问题具体分析，结合实际情况做出科学选择^[3]。研究表明，正念练习能够提高学生课堂专注力、增强工作记忆、改善执行功能、调节情绪、支持社交和情感发展，并能培养感恩、同情心等积极品质。

三、正念在心理健康教学中的应用

1、优化教育目标

科学设计教学目标是合理融入正念、提高心理健康教育效果的基础，而不同阶段学生的心理健康教育目标存在显著差异，这就需要具体问题具体分析。教师在教学目标设计和正念训练引入目标的过程中应当抓住以下

几个要点。

首先，不同年龄段的学生其认知能力、学习能力以及面临的主要问题是存在较大差异的，因此教师需要根据年龄阶段明确教育目标。中小學生处于人格发展的关键阶段，该阶段的学生情绪消减能力和平衡能力普遍相对偏弱，很容易会出现负面情绪积累过多的问题，且这类问题主要集中于人际关系和学习方面，因此教师应当以培养学生情绪消解能力、提高学生抗压能力为中心确定正念训练方法以及心理健康教育内容。同时，中小學生是思维迅速发展的阶段，对世界充满好奇，大多数學生在学习过程中常常会出现注意力不集中的问题。因此，教师需要将提高注意力作为正念训练的主要目标，通过将注意力集中于呼吸或行为上来帮助学生学会集中注意力，以促进学生的学习效率和效果。相对于中小學生，高校學生身心发展比较成熟，生活和学习环境更加复杂，会面对来自学校、家庭和社会的多重压力，因此，他们会面临更多的心理问题，如学业问题、情感问题、人际关系问题以及就业问题等。尤其在就业择业过程中，高校學生很容易出现眼高手低的问题，对个人就业和顺利步入社会造成不可避免的局限和障碍。因此，高校教育教学还需要通过正念训练来帮助学生更加清晰的了解自身存在的欠缺和不足，客观真实地认识自己，高校心理健康教育和正念训练中还需要着重强调自我认知能力的发展^[4]。

其次，同一学段的学生也会存在着较为鲜明的个性差异，这是受个人的生活经历和性格特征等多重因素影响所致。因此，教师在正念训练方法引入以及心理健康教育目标确定的过程中也需要从不同角度、不同维度来展开分析，尊重学生的个性差异，明确不同学生的心理健康教育目标及正念训练方法，以此为中心，始终保障心理健康教育的针对性与有效性，真正解决学生的实际问题，有效避免心理健康教育浮于表面、流于形式。

2、调整教育方法

单一的教学方法很容易降低学生的学习兴趣，尤其是中小學生注意力难以长时间集中且兴趣转移较快。因此，采用单一教学方法很容易影响教学效果。而正念训练之所以适合于不同年龄阶段的心理健康教育，主要原因之一在于其训练方法是较为多元的，合理调整正念训练方法既可以保证心理健康教育的趣味性，也可以更好地提高心理健康教育的针对性，保障正念训练效果，进而有效解决学生的心理健康问题^[5]。

教师可以在正式教学之前对学生进行调查，了解學生的实际情况和存在的共性问题，通过课堂观察及进行

心理健康测试等多种方式掌握学生的心理状况,明确学生在学习和生活中面临的困境,从而针对性地选择正念训练方法和训练技巧。例如,研究发现大多数学生注意力无法长时间集中且学习压力相对较大,教师则可以通过正念呼吸、正念情绪等多种方式让学生们放空自己,去关注自己的呼吸方式和情绪状态,进而有效提高学生的耐受力,帮助学生舒缓身心压力。当然在这个过程中教师需要注意不同阶段学生的认知能力,调整正念策略。例如小学生学习能力相对偏弱,知识储备不足,因此对于小学生而言关注情绪是较为抽象的,教师可以通过正念呼吸的方式进行解决。而中学生具有一定的知识储备,也形成了抽象思维,因此可以引导中学生关注情绪。高校学生学习能力相对较强且具备一定的知识储备和社会阅历,这时教师则可以引入辩证行为疗法,让学生们通过因果分析的方式提高生活压力的适应能力,学会自我接受,既保证了心理健康教育的实践性,也提高了心理健康教育的针对性。

其次,为了更好的调动学生的学习兴趣,也为了保障专业训练的科学与有效性,教师可以在教学展开的过程中对学生进行分组,学生们可以根据自己的喜好,在正念目标基本一致的基础之上选择不同的正念训练方法。在上文中也有所提及,正念冥想、正念呼吸、正念情绪都有助于舒缓压力,这时学生们则可以根据自己的需求倾向选择训练方法。为了更好的保证训练效果,教师可以让学生们在训练结束之后,以小组为单位讨论在正念训练中自己的感受、变化以及发现的问题。一方面相互交流经验,可以帮助学生们更好的纠正在正念训练中存在的欠缺和不足。另一方面良好的人际交往关系也是帮助学生舒缓情绪、适应压力的重要手段,同时在沟通交流中学生们可以建立友谊,感受生活中的美好,进而促进学生的身心发展^[6]。

教师在教学展开的过程中需要注意理论与实践相互协调,避免因心理健康教育抽象性、理论性过强而导致课堂氛围过于枯燥、学生学习兴趣相对较低、心理健康教育流于形式等问题,需要通过教育方法的科学选择提高心理健康教育的实效性。

3、加强行为习惯引导

心理健康问题往往是在长期负面情绪积累到达临界点并在某一事件的刺激下诱发的,因此,心理健康问题往往是一个持续的状态,而心理健康预防也应当是持续的、长期的,仅从几节课的正念训练往往无法有效解决学生的心理问题。很多学生还会因为学习生活中的各种问题出现情绪反复的情况,因此,教师可以加强行为习

惯引导,从生活实际出发,让学生掌握一些基本的经验训练模式,并将其与正常的生活习惯相融合,形成日常生活中的正念理念和习惯养成,进而帮助学生学会正确地放松身心,能够以更好的状态去面对生活和学习中的各种挑战。

例如,正念行走、正念饮食是较为典型的正念训练技术,教师可以据此帮助学生养成良好的行为习惯,让学生们在饮食行走的过程中更多关注于自己的行为 and 状态,促使学生学会在日常生活中专注于自己的行为,提高生活体验,进而达到放松身心的效果。此外,教师还需要帮助学生通过正念训练学会在短时间内调节身心、舒缓压力。例如通过腹部呼吸放松练习调节身心状态进而更好的投入到生活和学习当中。

教师在心理健康教育的过程中可以将正念训练与情境化教学相融合,以便让学生更好地了解在不同情境下如何通过正念训练来解决心理问题、舒缓压力,这样学生在学习生活中如果遇到同类型问题也可以通过正念训练进行解决^[7]。

结束语

心理健康教育的有效落实对于预防学生心理问题发生、促进学生身心健康发展至关重要。教师通过优化教育目标、调整教学方法及加强习惯培养等多种方式把正念训练有效融入心理健康教育教学中,可以避免心理健康教育理论性过强、实践性较弱的状况,同时能够提高学生的兴趣,调动学生学习的主动性和积极性,提升学生应对心理问题的技能,从而提高心理健康教育的实效性、科学性。

参考文献

- [1] 李赢. 正念训练在大学生心理健康课程教学中的应用研究[J]. 教师, 2023, (06): 9-11.
- [2] 徐守森, 李佳新, 樊雯等. 接纳承诺疗法教学对体育院校大学生心理健康的影响[J]. 体育科研, 2018, 39(03): 92-98+104.
- [3] 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, (15): 261-262.

基金项目: 嘉应学院2023年度基础教育研究课题(JCJY20232011); 嘉应学院2023年度教学质量与教学改革工程(JYJG2023232); 广东省本科高校在线开放课程指导委员会2022年研究课题(2022ZXKC423); 湛江市哲学社会科学非资助项目(ZJ23YB40)

作者简介: 杨艳波(1971-), 女, 山东聊城人, 讲师, 硕士, 研究方向: 大学生心理健康教育。