

用正念练习与孩子（学生）链接

欧彦霞

湖南师大附中星城实验第二小学

摘要：正念就是有意识的觉察当下发生的一切经验，而不作评价，不做判断。如何构建和谐的人际关系，培养身心健康的孩子？专注当下、关注呼吸、觉察情绪、友善待人、强化内心。

关键词：正念养育；专注当下；关注呼吸；觉察情绪；友善待人；强化内心

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.08.018

引言

提及正念，我有很长一段时间对它的理解是停留在“积极正面的思考问题”这一层次的。直到一次偶然的机会在樊登读书APP里听到《正念的奇迹》一书，我对正念的理解又转变为“活在当下”；后来在学校心理辅导室借来了《正念养育——提升孩子专注力和情绪控制力的训练方法》这本书，心里对正念养育和教育孩子、学生便有了新的认知。书里面教了我很多正念练习的方法，通过这些练习我不再去纠结痛苦于孩子和学生们身上存在的问题，我也更加能悦纳了人与人之间的差异，心也跟着不那么浮躁和焦虑了。“专注当下”便是现在我对正念的理解，即全身心投入当下正在做的事情，关注当下的人和事；不被外物所影响，不会在前期做充分的准备；随着心情和外在外在，想到什么就说什么，以外在环境的改变而改变；吃饭就只关注饭的味道，疼痛就关注疼痛的感觉；以正念的态度来关照身体、平复不良的情绪、处理负面的想法；以平和的态度面对教育过程中出现的压力和情境。其实正念是每个人与生俱来的一种能力，它是一种对身体健康和心理健康都能产生深远影响的重要生活技能，它能支撑并且提高我们的学习能力、提高我们的情商和提升我们的幸福感；同时它也是可以通过不断练习得以发掘、发展和深化的一种技能。下面我将就正念练习来聊一聊我的一点感悟。

一、承认和接纳当下

“你无法控制海洋，你不能让海浪停止，但你却可以学习冲浪。”这是正念练习的核心思想，同时也告诉我们去承认和接纳当下。对这句话的领悟可以说我是花了差不多十年的时间。这也是从我们家大宝三岁多被诊断为自闭症，到我自己从心里面真正接纳她，不再去纠结与痛苦的一段心路历程。

记得我们家大宝3岁被诊断为自闭症的时候，我当时想着自己今后一辈子都要天天面对一个智商永远只停留在2岁左右的孩子，而且她不会与我交流她生活中的感受；她不会像其他孩子对自己的父母那样来依赖我、

信任我、爱我；她甚至都无法正常表达她的需求……说实在的，那时候的我是抓狂的，困惑的，郁闷的。总之，各种消极的负面的情绪都一股脑儿地涌出来，它终日伴随着我每天的工作和生活。我感觉自己每天都是疲倦的、情绪也是几近崩溃的。即便偶尔也会去劝慰自己不要急躁、不要胡思乱想，但真正遇到困难时，我依然是焦躁不安或是抓狂的状态。这样浑浑噩噩、痛不欲生的日子我过了好几年。直到后来我开始接触正念，我慢慢地承认现实，接受现实。我开始对我的疲惫和负面情绪敞开大门（除了我，这世界上还会有人如我一样爱着大宝吗？我真的不喜欢她吗？我真的排斥她的存在与靠近吗？）反复问过自己的内心之后，我开始真正接受了我有一个自闭症女儿的现实。我不再因为她的问题而情绪失控，我把更多的关注放在她的身上，我把对她的期待放低标准。每天下班到家我会陪着她游戏、学习，看着她一点一滴的进步，我的心里是开心的、快乐的。尤其后来，当她也会觉察到我的情绪，主动来抚慰我、靠近我时，我的心里更是甜蜜的、幸福的。以前心里的那些一直在困惑着我的生活重压，此刻完全的被卸下。我不再去主观评判我孩子的未来；不再为未知的将来而焦虑；我只是专心地去关注与她相处的每一个当下、承认她的各种问题的存在、去理解她的感受和想法、从内心去接纳她。同时我也看到大宝的脸上时常挂着幸福的笑。那时的我，心里是欣慰与满足。

二、关注呼吸

呼吸，是每个人与生俱来的能力。它融合在我们的生命里，有时候我们甚至会忘记其实我们每时每刻都在呼吸着。察觉我们呼吸的状态是在跟身体紧密连接的，注意呼吸的过程就是让我们真切地感受当下的一种体验。尤其当我们要生气、发怒、暴走之前，或者我们觉得压力山大的时候，关注我们的呼吸，它可以让我们平静下来。

记得班里去年来了一个转学生——桐桐。桐桐妈妈在给我们老师介绍桐桐时就一再强调：孩子在以前的班上是如何被优待，而且还特别强调让老师多关注桐桐的

性格以及身体，并说明平时在家他们是多么宝贝着桐桐这孩子等。言下之意是希望我们老师在今后的学习生活中多多关照桐桐。经过一段时间的摸索相处之后，我发现其实桐桐这孩子除了性子比较急躁、人比较懒散、喜欢爆粗口以外，其他方面其实都还算不错的，脑瓜子也很灵活，关键是她能听话而且听得懂老师对她的各种要求。一次，她与同桌的男生因为一个文具大吵了一架，我看到她时，她眼眶通红、气鼓鼓的、一边在咆哮一边发抖。我立即把她带到办公室，温柔地告诉她：“老师知道你很生气，你看着自己的身体，深呼吸，你看，你此刻的气正在你的胸腔，现在它又来到了你的肚子，慢慢的，它到了你的腿、脚、脚趾，然后它从身体里出去啦！如此几个来回下来，桐桐的脾气顺啦，也慢慢的开始思考自己的问题。后来她还主动找同学去道歉了。班里的孩子都说这一年多，桐桐是班上进步最大的孩子，桐桐妈妈也说桐桐的进步真的让她倍感意外。

其实现代这种快节奏的生活，每个人都会有即将要暴走的状况发生，这时候请转移注意力去关注自己的呼吸吧。也许刚开始做正念呼吸时，会有些静不下心来。我记得我刚开始关注呼吸时，我的思绪也是混乱的、飘飞的，脑袋里各种声音都有，有时甚至还会在练习过程中睡着。但是随着练习次数增加，我也能渐渐地投入到正念的当下，用心去感受身体带给自己的每一种感觉。现在我的呼吸练习帮助我缓解了我对生活的无力感和失控感，每天都能平静的对待各种人与事了。

三、察觉自己的情绪

情绪是我们对正在经历的、思考的或做的事情的一种反应。喜、怒、哀、恐就是我们的四种基本情绪。我们每个人都能真切地感受到它们的存在。一旦我们感受到了自己的情绪，它们便会与我们当时的想法纠缠在一起。我们每个人都喜欢喜悦的情绪，也欢迎它的到来，却无法留住它。其实怒、哀、恐这些情绪也都是样存在的，但是我们对于它们的态度却是不接受的甚至是拒绝的。只是我们在拒绝这些情绪的过程中，我们却离自己的心越来越远。

“你不是你的情绪，你只是拥有情绪。”接纳情绪的存在，而不被情绪所左右。虽然所有的情绪都是没问题的，但不是所有的行为都是好的。我们没必要也没办法选择我们的情绪，但我们可以选择如何去表达他们。当我们跳出情绪的陷阱，只做一个观察者来感受情绪的存在，情绪是持续不了多久的。我们无需立即压抑、改变或表达情绪，我们只要感受并友好地关注它们就足够了。

还记得以前每次我遇到自己孩子或学生哭闹的时候，

我都倍感头疼、烦躁不已，紧接着就是压不住的愤怒夹杂着带有情绪的咆哮，孩子倍感委屈，恐惧之余，哭闹更凶，亲子、师生之间互相折磨、彼此伤害。长此以往，生活过得了鸡飞狗跳，总是时不时就会暴走，弄得生活在我周围的人也有些战战兢兢、小心翼翼，疲惫不已。正念养育的学习算是真正解放了我。它告诉我去察觉自己和孩子的情绪状态，沉静下来，慢慢观察当下的孩子正在干什么？为什么哭闹？孩子会怎么跟我说她的理由和想法等等。

我是个急性子的人，相信肯定会有妈妈或者老师像我一样遇到过类似的事情：当我们在家里呼唤孩子时或者你在课堂上热情洋溢的讲课时，你的孩子或你班里的某个孩子却充耳不闻，对你置之不理，完全跟个没事人一样，结果当你走过去看时却发现他正全神贯注地做着自己的事：搭建积木、玩玩具或者聚精会神的看书、看电视、画画等，有时嘴里甚至还在喃喃自语，脸上是一副自得其乐的表情，完全一副沉浸在自己的世界中的样子。您是会责备孩子不听你的话，不关注你的需求，还是会因为不忍心打断孩子如此专注的状态而选择耐心的等待呢？我没学习“正念”之前很容易的便进入了第一种状态，结果我和孩子彼此都不开心、有时甚至是冷战或针锋相对。学习了“正念”之后，我开始关注情绪，接纳情绪的存在，学会了耐心等待，觉察当下。自从做了情绪的主人，不让情绪战胜轻易地左右自己的行为后，感觉生活也顺心多了，孩子也顺眼多了。

正念养育让我们在互动中去关注和倾听孩子当下的状态。它让我们在面对一堆堆焦头烂额的教育难题时，不再焦虑不安，不再彷徨，转而沉静下来，保持觉知。正念养育培养我们做到专注、如实观察、觉知当下，不加评判，开放而且接纳。最重要的是，始终有爱伴随。它带来的是滋养式成长，是亲子和师生间沟通的良性循环；它让我们不再以自我为中心来觉知当下的活动，从“无我”的角度来客观地觉知持续的变化，藉此帮助人们从胜负、得失、好坏等概念和情绪中解脱出来。

四、友善待人

“友善是一个人能够拥有的最有利的品质之一。友善是不评判和包容，友善触动心灵，使人成长核学会相信自己与他人。对自己和他人的友善会抚慰我们、治愈我们，帮助我们即使是遇到困难或痛苦是仍能更平衡和开放。”

还记得我任教的班上有个叫“小鱼儿”的姑娘，父母离异，由外婆抚养长大。初来班上时，因为环境的突然改变，对周围的人和事都是排斥的，因此对周围的人

的态度也极不友好。甚至班上同学多看她两眼都会大喊大叫或哭闹不已。同学对她的这种反应也颇感不满。一段时间下来，她与同学的关系非常紧张：她本人觉得班里同学对她不好，平时不跟她玩，不把她当朋友；同学则嫌弃她太吵太不友善，也不愿意多跟她说话……如此一学月同学与她互相嫌弃。第二学月走家访了解到她的家庭情况，于是我先找“小鱼儿”谈心从而了解她内心的真实想法。在知道她是在用自己的不友善来逃避转学、逃避结交新朋友后，我开始用正念练习来让她放心戒备心，试着信任和接纳班上的同学老师、接纳新环境；同时我也在班级开展一次班会来训练班里的其他孩子的友善待人。

“友善是门技术，可以练习”。练习友善是孩子们重新校准他们心灵的罗盘，是每个孩子往慈悲的方向，往他们自己创造的更好的世界走近，让他们觉得成为善良的人这种感觉很棒。在日常的相处和交往过程中，同学们对“小鱼儿”真诚的赞美，善意的评价，真心的接纳让“小鱼儿”很快地融入了新的环境、新的班级。后来“小鱼儿”的吼叫声没有了，教室里又恢复了一派祥和的景象。

多数时候孩子们都是接近友善天性的，友善也不会褪色，爱也不会动摇，他们会不断地触动你的心灵。

五、强化孩子们内心的愿望

“愿望与渴望都是健康的想法，即使愿望看似难以实现，想象仍然有效。这种想象并非试图控制现实而是基于事情迟早会发生改变这一洞见。有时是我们对情况的态度改变了，有时是情况的本身改变了。这种改变我们事前无法预知，但变化总是会到来。”

记住自己对于心动的事物的感受。闭上眼睛，我们都有看到头脑中画面的能力。我们可以像真正的电影导演一样，通过有意识地利用大脑的这项特殊技能创造美好、愉悦的画面。很多人会觉得仅靠想象就能成真太过玄幻。这种想象并非白日梦，而是让我们在内心强化它。我们对情况的态度改变了，那么我们的行为也会改变，整件事也会发生变化。

记得我几年前教的一个九年级的男孩——尧尧，他的理科成绩特别好，但是英语成绩就太一般了。而且貌似家里给他安排的课外辅导也收效甚微，他自己也经常笑称他是一个“英语学渣”。后来一次谈话，我们聊了很多。我记得当时问到他的愿望时，他几乎是不假思索就回答要是有一个办法能让他英语成绩提升，他做梦都会笑醒。后来我们就英语学习聊得比较深入，记得我们

最后是立了一个小愿望：先在下次考试时把英语成绩提升到90分左右。然后，尧尧的日常操作就是每天把这一小愿望对自己大声说三遍，我也会经常跟他提及他的这一愿望，其实我们就是希望通过我们不断的强化，他的内心会对愿望的达成更有期待感，然后也会为之付出相应的行动，并坚持下来。事实证明，这一操作是有效的。尧尧最后不仅实现了自己的愿望，而且最终还将自己的英语成绩提升到了110多分。尧尧的故事告诉我们要学会对自己有耐心，相信自己，因为事情总会发生变化。

“耐心、信任和放下，在所有或大或小的愿望中都发挥着重要的作用。我们需要耐心，因为任何事情都需要时间；我们需要信任，因为你知道总会有变化；我们需要放下，因为我们必须放下操纵和控制这个过程的需要，放下事情必须按我们的方式发展的想法。但放下不等于放弃。”

正念是一种恒久的生活方式，是你愿意保持正念并随着时间的流逝而始终坚持的实践。它能帮助人们有效地控制注意力，保持对当前任务的专注，并在注意力分散的时候让注意力重新回到当前任务上；它能提升身体觉知能力，帮助人们更加清楚身体对日常生活中可能出现的各种压力的反应，从而有效地应对可能出现的梗塞；它能在你面对逆境、挫折或情绪起伏时，能够不去对这些刺激进行评判和反应，从而能够解决之前固有的自动化情绪反应模式带来的负面影响。把正念的修习和状态带入到抚养和教育孩子的过程中。它是一种重要的培育自我觉察的方法，也是一种更好地与自己和孩子真正同在每一个当下，对彼此的关系和状态保持觉醒、专注、开放、接纳与洞察的生活方式。正念练习让我们更加深入地认识自己、理解孩子。最重要的，它让我们真正看到了孩子，从他们的视角来看待和想象这世界，用爱而非恐惧的方式与孩子链接。

结语

正念并不复杂，也不神秘，如果此时此刻，你放下脑海中的忧虑或计划，用一分钟时间去觉知自己的当下，不急不慢地体验当下的时光，你就是在正念中了。

参考文献

- [1] (美) 威拉德 Willard, Christopher, (美) 赫特夏芬 Rechtschaffen, Daniel. 会呼吸的字母：给孩子的26个正念练习 [M]. 浙江教育出版社, 2021.
- [2] 海燕. 产前练习正念改善婴儿的应激反应 [J]. 健与美, 2022(007): 000.
- [3] 芝麻街工作室. 亲子正念练习从哪里开始 [J]. 父母必读, 2018(8): 2.