

正念训练在高校心理健康教育中的应用及探索

石晓晶

哈尔滨商业大学

摘要: 心理健康教育在促进学生全面发展, 成长成才过程中发挥重要作用, 助力学生在德、智、体、美、劳等多方面健全发展成长, 是高校学生成才路上不可或缺的教育内容。而如何更加有效发挥心理健康教育的作用一直是广大心理教育工作者及相关学者所热衷的问题。近来, 越来越多研究发现正念训练对于心理健康的正面作用, 通过正念训练可以减少人们对于压力的觉知, 提升专注力和情绪调控能力, 将其应用于高校心理健康教育, 可以切实提高心理健康教育课程效果及心理健康教育活动实效, 有助于推进高校心理健康教育工作。

关键词: 心理健康教育; 正念训练; 大学生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.041

“正念”一词源于东方佛教禅修, 由乔·卡巴金博士首次引入到心理学, 并被广泛应用于临床治疗领域。近年来, 很多研究表明正念训练同样可以应用于健康人群体, 国内越来越多学者及教育工作者尝试摸索其在高校教育中的应用, 尤其是高校心理健康教育。

一、正念概述

(一) 正念起源与概念

“正念”在梵语中被称为smṛti, 意味着要记住。正念中的记住并非记住过去而是保持每时每刻对当下状态的觉知与体察。如正念修行中, 便需要修行者长期依托于当下的具体情境如实地去觉察, 不需要通过任何的阐述解释, 只是单纯地进行纯天然的体验和感受。正念训练是东方禅修思想融入心理治疗干预的个案。自正念的理念被引入后, 则去除掉其原本的宗教意味, 指以平等、不加以评判的态度觉察当下的一切, 包括集中注意力关注、体察我们的身体, 认真感受意识中自然而然升起的想法、情绪和动机, 并接纳我们觉察到的当下的一切, 对当下的一切不判断、不分析、不反应。现今大量研究已经发现进行正念训练对于患有慢性病且长期感到疼痛的病人可以产生一些积极的作用。近年来, 不少研究表明正念训练可应用于健康人群体, 并可以提高个体的注意力, 改善个体的认知功能, 有效地去调节个体的情绪, 增强主观幸福感, 从而促进个体的身心健康。

(二) 正念训练作用机制

正念训练为何会产生这些影响, 可以尝试从其作用机制进行解释。正念训练的作用机制可以分为生理及心理机制两方面, 生理机制主要指脑结构功能的变化及与注意力相关的神经机制, 长时间的的正念训练, 可以使大脑杏仁核的体积缩小, 使得压力有关的皮质

醇的浓度明显降低, 副交感神经处于激活状态。心理机制主要是五大机制及IAA三因素模型, 该模型中正念包含有意(intention)、注意(attention)、态度(attitude)三部分核心要素, 三要素互相作用(Bare, 2006&张韬, 2016)^{[1][2]}。

其实, 正念训练之下对于人们的感知觉、注意力、记忆、情绪等方面都会产生影响。因此, 从感知觉、注意力、记忆力、情绪等方面对正念训练的心理作用机制进行具体讨论。在感知觉上, 人们在进行正念训练的过程当中, 会对于不良刺激(以痛觉为例)的耐受性会增强, 可以更加接受和容忍外部的一些不良的环境。个体在经受正念训练过程当中对于事件非判断、非反应的心智态度, 更容易将痛苦或者是疼痛当作是一些与自身无关的客观事件, 切断了其与自己心理不适所产生的联系。

二、正念训练在高校心理健康教育中的应用与探究

高校心理健康教育工作是高校教育与管理工作中的重点内容, 被社会各界人士高度关注, 提升心理健康教育实效, 做好学生心理保健意义重大。现阶段, 开展大学生心理健康教育主要通过课堂、系列心理健康教育活动、个体心理咨询与辅导等方式。本文将从以上角度分别论述并探究正念训练在其中的应用。

(一) 正念训练在心理健康教育课程中的应用与探究

课堂是针对大学生群体开展大学生心理健康教育最主要的渠道。迄今为止几十年中, 高等教育机构中正念课堂(mindfulness-based program's, MBPS)不断兴起, 这种课程主要面向的是普通学生, 并且一些研究发现, 学生群体中实施正念课程可以影响学业成绩和学业

表现^{[3][4]}。

通过训练学生的正念意识，促进学生的意识进行转变。从痛苦的、习惯性的、自动的反应模式中抽离出来，并进行更多的自我调节。学生在课程中学习正念有关的技术，在日常生活得以训练使用，去缓解焦虑情绪及压力，消除疲惫感。并且，有研究发现，正念课堂应用于大学生群体，大学生的焦虑、抑郁及健康状况都得到了改善。正念训练具有过程性，取得疗效并非一朝一夕，参考以往文献资料，训练时间多以8-10周，若将其引入到高校心理健康教育课堂中需要考虑其持续性和可操作性。高校心理健康教育课程主要面向大学生群体，课程多是大一新生的公共必修课，课堂中学生群体相较于一般正念训练团体更为庞大。在如此多的人数之下，学生的参与度成为正念训练融入课堂中是否具有可行性的一个重要参考指标。彭君（2016）选取126名大学生在课堂中进行正念训练，要求学生以放松状态觉察自己身体上的感觉，觉察自己的想法，并不加以评判，并且所有的感受和体验都是集中于当下。将“自我意识”“人际交往挫折应对与压力管理”“生命教育心理危机应对”“情绪调节”等五种主题分别与5种正念训练相对应，进行每次训练时长为20分钟的课堂实践，结果发现正念训练在课程中的可操作性^[5]。王美珍和范玮晴（2020）对128名接受正念训练的大学生进行调研，其中77%的学生认为正念练习对自身有帮助，只有23%的学生认为无帮助，并且其中有将近一半的学生愿意继续在课堂中接受正念训练^[6]。说明大部分学生在课堂中愿意接受正念训练，并认为正念训练是有益的，这为教育工作者今后继续钻研在心理健康教育课程中如何深入融入正念训练提供了前提基础，亦证明了正念训练融入课堂之中是具有可行性的。首先，正念训练这种方法比较简单，易被习得，有颇广的覆盖面，在大班课程中可以被使用。但是周围环境氛围以及学生状态会影响正念训练的效果，所以将正念训练融入高校心理健康教育课堂，需要保证课堂中的纪律以及环境的安静度，并且对授课教师提出较高要求。其次，正念技术可以在课堂中快速被习得，那么不光可以由老师在课堂中带领学生练习，学生也可以私下自行进行训练，从而带来长期的积极影响，以至于正念训练在课堂中的效果可以得到持续。

（二）正念训练在心理健康教育活动中的应用与探究

正念训练活动虽然与其他心理教育活动相比，没有很强的活动性，不需要过多的肢体运动，无法很好地调动学生活动积极性，却可以增强学生在活动中的信心和勇气，敢于接受面对活动中出现的问题，更加理智化地看待自己的想法。此外，在活动中使用正念技术可以帮助学生提高专注力，增加对于活动的投入度和沉浸感，取得更好的活动教育效果。不仅如此，正念训练有助于提高学生的情绪管理能力。相比于课堂教育，活动教育更容易带动学生的情绪，部分参与者因为过于激动阻碍活动进行或者在活动中出现摩擦，与其他活动参与者产生争执的情况也时有发生。而正念通过一系列的内在活动，鼓励学生去觉察自己，与他人互动，提高人际交往能力，与觉察自己而与环境，避免自动化对于一些事件进行过度的反应从而提高情绪的调控能力。通常在集体主义文化背景下，高校学生长期生活在集体之中很容易与他人进行对比，在对比中，许多学生会将自身的缺点放大化，给自己贴上标签。而正念训练过程中学生在活动过程中可以通过自己或者从他人身上看到这个错误，采用去标签化思维，更加真诚、坦率地面对自我。

正念训练被引入到心理健康教育中，一般被看作是一种心智觉知的训练模式，强调把自己的一些念头想法当作是转瞬即逝的心智活动，通过训练去提高人们的心智水平，减少心理障碍所产生的痛苦以及一些压力事件所带来的烦恼，用平静包容的心态去面对生活中的挑战与挫折，帮助学生活动从中体悟并自我成长。这也是组织高校学生参加心理教育活动的目的之一。然而正念训练在心理活动中确实存在活动性不足，趣味性弱这样的问题，所以在将正念融入心理健康教育活动、游戏中时更要注重气氛的渲染，借助视听等多种感官通道作用，创设环境，比如教师指导过程中语音语调要舒适温和，搭配专业音乐视频进行辅助，帮助学生凝精聚神。

（三）正念训练在个体心理咨询与辅导中的应用与探究

正念训练作为一种心理咨询辅导方式与其他个体心理咨询方式相比，具有更高的接受度，这与正念中主张的不批评、不反应的接纳态度密不可分。教师在接受正念训练后，面对学生时关注当下，采用非评价、非评判性的态度，抛除期许完全地去接纳学生。高校学生接受这种理念后，则将重新审视自我，以更加端正、客观真实的眼光看待自己当下的烦恼、忧愁。国内某研究对

86名大学生进行8周的正念训练，回访后发现与没有心理问题的参与者相比，当前或者是曾经有过心理问题的参与者痛苦减少的程度更高（张婵，2023）^[7]。那便意味着对于存在心理问题的学生来说，正念训练有着更为的正面效果，它其实是更具有针对性的。尤其在期中、期末的考试阶段许多学生因为考试压力过大，紧张，焦躁不安，无法安心学习，严重者甚至会影响睡眠状态。对于这种类型的学生进行个体咨询辅导时，可以尝试使用正念技术（最好在高校特别设置的音乐放松减压室内进行使用），指导学生集中注意力感受身体以及头脑中的变化，帮助其快速放松下来，纾解考试压力。此外，在高压之下，人们的工作记忆容量会迅速减少，Jha等人就通过对即将奔赴战场的军人进行正念训练，发现在此高压情境下，正念训练可以对工作记忆起到保护作用（Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, & Gelfand, 2010）^[8]。部分学生会因为考试临近，处于高度压力之下，此时其由于工作记忆容量骤减，无法继续平时的学习效率，甚至于在考场中表现出“晕场”，大脑空白，很难发挥自身真正实力。那么对于存在这样问题的个别学生进行心理咨询辅导时，可以针对其进行特别的正念训练。当然，在个体辅导中，针对学生人际交往类的问题、困惑时，也可以辅以正念中的技术培养学生去接纳自我和他人能力，提高他的人际交往能力，学会去宽恕、理解其他人。

三、总结

正念训练在高校心理健康教育中有推广并深入进行实践研究的必要。第一，大学生心理健康教育主要围绕“人际交往”“情绪管理”“挫折应对及压力调控”“自我意识”“生命教育及危机干预”“人格发展”等主题，而正念训练中一些技术可以与上述主题相契合。比如正念吃葡萄干技术可以通过品味小小葡萄干，重新认识葡萄干，并将这种感觉迁移至生活中的人际交往中，觉察自我与环境，发现许多以往被我们忽略的细节；正念情绪可以通过将注意力集中于躯体知觉和对于刺激事件所引发的情绪感受上，理性和平地面对自己的情绪，以包容的、清明的心态去接纳自己的情绪，与情绪和谐相处；正念呼吸法帮助学生调整呼吸状态，进行放松减压；躯体扫描可以帮助学生觉察自身，了解生理自我，提高自我意识；生命教育可以通过正念冥想

技术开展，在教师指导下回顾生命中重要的人、事、物，借此教育学生学会珍惜生命。从社交、情绪、压力应对、自我认识、生命教育及健全人格塑造等方面对大学生进行人才培养，转变学生心态，减少高校中校园心理危机发生频率。第二，正念训练在高校心理健康教育具体该如何使用，在使用过程对心理健康教育究竟起到多大作用，怎样才可以更大程度发挥其功效，还有待深入探究。第三，正念一词起源于东方文化，将正念有关的一些疗法本土化，这中间会减少很多阻碍，且正念的技术易于掌握，对于场地并无过高要求，为学生后续自行训练提供了便利，具有持续性影响。

参考文献

- [1] Baer RA, Smith GT, Hopkins J, et al. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness[J]. *Assessment*, 2006, 13 (1): 27-45.
- [2] 张韬. 正念对心理健康的影响: 基于经验研究的文献综述[J]. *贵阳学院学报(社会科学版)*, 2016, 11 (2): 109-114.
- [3] BOO S.M, FEGREDO J, COONEY S. A follow-up study to a randomised control trial to investigate the perceived impact of mindfulness on academic performance in university students[J]. *Counselling and Psychotherapy Research*, 2020 (2): 286-301.
- [4] 金建水, 刘兴华. 儿童和青少年学生群体的正念教育: 正念作为新的心理健康教育方式的探索[J]. *首都师范大学学报(社会科学版)*, 2017 (2): 170-180.
- [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, (15): 261-262.
- [6] 王美珍, 范玮晴. 正念认知疗法融入大学生心理健康课的研究[J]. *现代交际*, 2020 (9): 47-49.
- [7] 张婵. 正念课程对大学生心理健康与幸福感的效应: 接受性与有效性的实证证据[J]. *西部学刊*, 2023, (24): 100-103.
- [8] Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10 (1), 54-64.