

基于正念干预的学生心理健康问题及策略

潘慧妮

(湖南理工学院 湖南 岳阳 414006)

[摘要] 学生阶段是个体价值体系形成和心理资源发展的关键时期。在学校、家庭、社会的相互影响下,学生往往容易出现人际交往、情绪管理、学业成就等方面的心理健康问题,而学生的心理健康问题不仅影响学生个人的生活与发展,也制约着学校人才培养计划的实现,因此文章试从正念干预角度探讨学生心理健康问题的解决策略。

[关键词] 正念; 正念干预; 学生心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.081

正念最初记载于《大念处经》,与心理学结合应用于临床医学后,开启科学化进程,逐渐演变成一种平和的训练方法。正念干预旨在管理和降低压力,强调“此时此刻”对内外部刺激的持续注意和不评判地接纳。^[1]正念相关研究表明正念对心理健康发展具有独特作用,尤其对于提升人的主观幸福感、人际关系调适、情绪管理等方面效果显著。因此,文章将从正念干预的角度分析学生心理健康发展的问题及应对策略,以期提高学生心理健康水平,营造积极向上的学习生活氛围。

一、学生心理健康问题

心理健康与心理素质逐渐成为衡量学生发展状况的重要指标,对学生心理健康的研究逐步深入,大量研究显示学生的情绪管理、人际交往、学业发展的焦虑处在心理健康问题的核心位置。

(一) 情绪管理问题

学生自我情绪管理能力不足,情绪体验层次逐渐丰富却难以正确对待。首先,学生处在生理、心理急剧变化的阶段,社会角色的迅速转变使得他们在情绪上的体验更加多层次;对人际交往的处理更加细致,对周围人的语言行为更加敏锐;且道德感、理智感、美感等高级情感逐步发展与丰富。其次,由于情绪爆发性与冲动性的特点,学生对各种事物比较敏感,而心理控制能力较弱,因此应激反应强烈,理智对情绪的约束效果不佳。最后细腻敏感而强烈的情绪体验,使得学生对事物的反应呈现鲜明的两级性,对事物的看法、观点不够理性客观,容易走向极端。

(二) 学生人际交往问题

学生的人际交往压力显著,交流沟通能力有待发展。师生关系、同辈关系和代际关系是学生阶段的主要人际关系,这三种关系的妥善处理对于学生的心理发展有重要作用。但学生在言语、行为和情绪等方面的发展不完全,致使他们在语言表达与信息解读上存在误差。这种理解性误差易引发以下两种情形:第一,无法向他人准确表达自己的情感,情绪内隐化发展。积极情绪无法分享,消极情绪难以排遣。长此以往,更容易产生孤独与绝望感,触发社交回避状态。第二,难以冷静地处理人际矛盾,将问题推向两极化。将多方问题简单地归咎于一方,难以认识到在互动中他人也是自己行为选择的约束条件,因而采取武断地方式处理矛盾问题,易导致矛盾激化,触发逆反心理甚至出现意外伤害、校园暴力等问题。

(三) 学习压力问题

学生时代的主题始终围绕着学习,虽然各阶段的学生承受的学业压力程度不同、起因也不尽相同,但大体呈现出学习压力增大,心理健康状况欠佳的特点。^[2, 3, 4]随年级的增长课程设置由具象向抽象发展,知识专业度不断提升,学习难度加大;课程设置增多,任务量也随之增加。当学生负荷这种任务量时,容易滋生压力感,而老师和家长的殷切期望又无形之中提高了学生压力程度。其次,学生处在自我角色定位阶段,自

我角色认同程度不高,环境适应力不足,学习方法不能随课程学习要求迅速迁移。但学生的自尊心觉醒,在同辈之间的比较,和低学龄阶段的比较,加重了学生的心理负担,出现学业压力现象。

二、学生心理健康问题的原因分析

学生心理健康问题原因在于社会环境、学校和家庭对学生心理健康关注不足,再加上学生的自身因素造成了这一问题日益突出的状况。

(一) 教育分层论和教育体系构建不完善之间的矛盾

教育一直被视为社会阶层地位获得的重要因素。一方面,教育具有后天习得性特点,为人提供阶级流转的知识资本与人际关系平台。知识与知识社会的构建,使得知识成为经济发展的重要动能,教育对职业地位的贡献越来越大,^[5]因此教育的作用在阶层流转与代内流动中更加明显。另一方面,我国优质教育资源发展不平衡、不充分,与学生日益增长的良好教育需要之间的鸿沟亟待解决。学前教育、基础教育与职业教育、高等教育体系架构不完善,尤其是普通高中教育与职业高中教育之间的壁垒森严,^[6]社会群体观念对职业教育偏见突出。在教育分层与教育资源供给的矛盾下,“不能让孩子输在起跑线上”的教育观念固化,致使幼儿园小学化、初中高中化、高中大学化、大学幼儿园化现象显著。教育阶段的异化,人为加快学生的成长速度,这不仅加重了学生的课业负担,更压缩了学生心理成长与发展空间。

(二) 学校教育影响

学校教育以绩效主义为主导,在教育行为上注重学业成绩提高,忽视个性化发展。因此,心理健康课程设置较少、课时投入少、课程形式化现象普遍。心理健康课程以主体体验为基础,但大多数学校课程设置仍以大课堂授课为主,关注的重点是全体学生心理健康教育知识的普及程度,忽视了个别学生的心理问题。^[7]众多学校在相关方面的师资引进、设备更新、平台搭建等投入较少,但国家顶层设计明确要求学校教育必须注重学生的心理健康发展。因此,为了完成上级教育目标,许多学校仅仅开设相关课程进行心理健康常识普及工作,缺乏个性化服务;在设计心理团体辅导活动时很少甚至不关涉学生的身心发展需要、集体独特性等。此外师生关系也是重要的影响因素,教师的教学管理模式、班级管理理念是建立师生关系的基础。过于严格地管理风格使得学生不敢向教师吐露心声,对自己地负面情绪感到羞耻,不愿意直面不完美。在过于宽松地管理下,教师容易忽视学生的心理发展问题,不能及时地发现学生心理困惑并给予正确引导。

(三) 原生家庭教育影响

家庭对于一个人的成长发展起着基础性作用,良好的家庭环境对孩子的自我意义建构有积极导向作用。越来越多的研究者认为父母教养方式不仅与心理异常高度相关,而且对正常健康人格的形成和良好社会适应能力的形成也有重要影响。^[8]

一方面,过于松弛的教养方式令学生社会化进程缓慢。实施计划生育政策后家庭结构逐渐向“421”或“422”转化,祖父一辈的四位老人和父母的注意力都在一个或两个孩子身上,容易出现家庭保护过度,孩子缺少独立锻炼的机会,自我中心主义明显。因此,学生在处理师生关系、同辈关系和代际关系上,更加关注自己的观点、感受,缺乏换位思考。另一方面,过于严厉的教养方式使得学生习惯于隐藏情绪。严厉的教养方式容易造成亲子关系的紧张,^[9]孩子受年龄和阅历的约束不能感同身受父辈“望子成龙”的爱,而父母也难能以温和的方式表达自己的情感,习惯于用尖锐的语词和雷厉风行鞭策孩子成长。因此,学生在情绪表达与情感交流上倾向内敛,隐藏自己的真实想法,内心认为自己是不受欢迎的、不被爱的,爱的能力和觉知能力发展受阻。家庭结构随经济发展发生重大变化,家庭问题的涌现对学生心理健康的发展也有一定的负面影响。

(四)自身条件局限

许多学生对心理健康缺乏全面的认识,因此心理健康教育的相关课程、讲座、活动等常被当作获得学分、应对期末考试的工具,对课程参与采取事不关己的冷漠态度,上课期间走神、开小差的现象也时有发生。还有部分学生片面地认为心理健康教育仅仅是为存在严重心理问题的学生服务的,^[10]与自己无关。但事实上,每位学生都会存在一定程度的心理困惑,学生能否及时觉察并正确对待以消除负面影响是学生心理健康发展的关键。如果学生存在的心理问题不能得到及时解决而任由其发展,那么将会导致心理障碍的出现,严重地还会引发心理疾病。此外,还受学生气质类型、认知风格等先赋性因素的制约。

三、学生心理健康问题的正念策略

第一,放下预设的教育目的,在非批判中评判。首先,传统理论输出的模式将课程的目的摆在学生面前,用预设的价值体系划定学生的思想行为范围,但学生还处在价值观构建阶段,此时学生的思想与行为出现冲突、与主流体系矛盾是正常的现象。其次,此时的道德评价对于学生的心理核心素养的发展起的是负功能作用。因为,学生的认知发展尚未完全,又处于青春躁动的时期,容易产生心理叛逆,故意与社会主流价值背道而驰。而正念强调关注当下,在教育过程中放下预设目的。在课程中处理这些价值矛盾时采取非评判的态度,接纳学生的矛盾,引导学生对矛盾进行正确认识与分析,完成非批判中的评判,以期获得更好的教育效果。

第二,去核心化导向,实现学生自我觉察。正念是一种好奇和开放的态度,通过对自我身体的如实觉察聚焦当下的体验。^[11]在正念训练中,引导者会随同练习,使得引导者与练习者之间以两个对等生命形式直接对话。因此,在课堂中教师应主动与学生进行平等人格对话,积极承担导游角色,带领学生欣赏旅途的独特风景。通过学生自我觉察连接心理健康教育课堂,让学生专注觉察自我困境,如实地表达自我感受,对自己的内心情绪有愈发清楚的认识,^[12]促进学生非评判地悦纳现状,脱离负性思维模式,^[13]从而降低负性情绪心境化体验,增强自我情绪管理能力。^[14]由此建立教育者和受教育者之间平等交流平台,教育系统获得真实的学生心理、思想发展水平情况;而后根据学生的反馈追问原因,联动教育者与受教育者,共同探讨理论学习与心理实践的问题,破除疑难。

第三,构建非正式环境,联动课堂与生活。正念教育有正式训练与非正式训练两种形式,涵盖正念行走、正念呼吸、身体扫描、正念进食等,甚至刷牙、洗脸等都可以进行正念力培养训练。心理健康教育不能只停留在课堂上,更应扩展到社会

生活与家庭生活之中。^[15]借助正式或非正式的训练,转变家庭教养理念,正确认识孩子身心发展需要,客观对待孩子的发展困境与思想矛盾。家长与孩子一起进行自我觉察,动态掌握孩子的身心发展状态,及时调整家庭教养方式,帮助孩子迎难而上。同时反馈给教育体系,帮助完善课程设计,促进教育目的的达成。

四、结语

学生心理健康问题不容忽视,运用正念觉察、非评判的理念对学生心理健康进行适当干预,将正念融入学生学习生活之中,帮助学生清晰地构建自我,准确认知自我,使得人格稳定发展,提高自信力与自尊心。通过正念觉察,克服交往心理障碍,与周围的人建立和谐的人际关系,正确处理人际交往问题,发展共情能力,营造和谐对等的心理资源发展环境。最后,联动学校、社会、家庭,三位一体构建心理发展空间。

参考文献

- [1] KABAT-ZINN J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future[J]. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 2003, 10(2): 144-156.
- [2] 黄文治, 王志刚. 小学学生压力与心理健康的关系研究[J]. *校园心理*, 2018(01), 36-38.
- [3] 胡翔健. 大学生学习状况调查分析[J]. *北京教育*, 2017, (12), 80-84.
- [4] 陈香姑, 陈团结. 初中生学习倦怠现状与应对方式的研究[J]. *南方论刊*, 2016, (09), 103-106.
- [5] 张翼. 中国人社会地位的获得——阶级继承和代内流动[J]. *社会学研究*, 2004, (04), 76-90.
- [6] 刘丽群, 刘家伟. 我国高中阶段普职融通困难的原因分析[J]. *湖南师范大学教育科学学报*, 2015, 14(02), 75-79.
- [7] 夏友奎, 彭文波, 石长林. 中学生心理健康教育问题地对策研究[J]. *牡丹江教育学院学报*, 2020, (08) 58-61.
- [8] 郭炜砾. 大学生父母教养方式、心理韧性与自己妨碍行为关系的研究[D]. 浙江大学, 2018: 6.
- [9] 龚愉超. 父母教养方式对亲子关系影响的实证研究——基于中国教育追踪调查的数据[J]. 2020, (28), 24-27.
- [10] 李松. 学生心理健康教育问题及对策研究[J]. *中国教育学报*. 2019, (S1), 7-8+11.
- [11] 刘毓. 融入正念的中小学心理健康教育探索[J]. *教书育人*. 2020, (26), 32-33.
- [12] EASDALE J D, SEGAL Z V, WILLIAMS J G, et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy [J]. *J Consult Clin Psychol*, 2000, 68(4): 615-623.
- [13] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制[J]. *心理科学进展*, 2011, 19(11): 1635-1644.
- [14] SHAPIRO S L, CARLSON L E, ASTIN J A, et al. Mechanisms of mindfulness[J]. *J Clin Psychol*, 2006, 62(3): 373-386.
- [15] 王秀娟, 崔彦恺. 新冠肺炎下学校心理健康教育与家庭教育整合探索[J]. *成才之路*. 2020, (02), 23-24.

作者简介:

潘慧妮(1999—),女,湖南省株洲人,湖南理工学院政法与法学院大三在读。

基金项目:湖南省哲学社会科学重点课题“基于正念干预的教师压力管理创新研究”(19ZDB015)。