

正念练习在大学生心理健康教育中的应用

欧阳晓莹

东莞理工学院, 中国·广东 东莞 523808

【摘要】本文尝试将正念练习引入大学生心理健康教育课程, 通过设计系统性的正念训练课程, 旨在提升学生的自我觉察能力, 培养他们以接纳和非判断的态度面对生活压力, 从而促进心理健康。研究发现, 参与正念训练的学生在情绪调节、专注力、生活满意度以及心理幸福感等方面有显著提升, 同时也表现出更强的应对压力的韧性。此外, 课程反馈显示, 学生们普遍对正念训练持积极态度, 认为它有助于个人成长和心理调适。综上所述, 正念训练作为一种创新的心理健康教育手段, 具有显著的理论价值和实践效果。未来应进一步探索正念训练在大学生心理健康教育中的深化应用, 包括与其他心理干预手段的结合, 以及针对不同学生群体的个性化教学, 以期提升心理健康教育的整体效果, 为大学生心理健康提供更为全面和有效的支持。

【关键词】正念练习; 大学生; 心理健康教育

1 研究背景

随着社会竞争的加剧和高等教育的普及, 大学生面临着前所未有的压力。学业负担过重、人际关系复杂、职业规划迷茫以及对自我认同的探索, 这些都构成了大学生心理压力的多重来源。大学生的身心健康是其自身成长成才的基础, 也是社会经济的可持续发展的重要保障。当前, 大学生面临机遇与挑战并存, 其心理健康问题也亟待加强关注^[1]。国民心理健康调查报告结果显示, 青年为抑郁的高风险群体, 抑郁风险检出率高达24.1%, 且焦虑的检出情况呈现类似趋势^[2]。

面对大学生心理健康问题的严峻现状, 传统的心理健康教育模式往往侧重于问题的诊断和治疗, 而忽视了预防和促进心理健康的策略。近年来, 正念练习在心理学领域绽放出强大的科学力量, 被广泛应用于压力管理、心理调适和精神健康提升, 成为改善大学生心理状态的一种富有潜力的策略。1982年Kabat-Zinn发表第一篇关于正念疗法与长期慢性疼痛的临床研究报告后, 正念禅修在心理治疗和医学领域的应用悄然兴起^[3], 并逐渐成为了一种心理训练方法, 即正念练习。正念练习通过有意识地关注当下的体验, 无论是身体感受、情绪、思维还是感官输入, 其帮助个体培养非判断性接纳的态度, 从而增强自我觉察能力, 降低过度反应和心理困扰, 其核心在于练习中观察和体验当下的情绪与感受, 保持清醒的觉知^[4]。正念练习自卡巴·金色引入当代心理学以后, 经过三十多年的发展, 其功效不

断得到验证^[5]。此外, 心理干预研究也证实了正念练习对于抑郁、焦虑和压力等心理问题的显著改善效果。

正念练习作为一种预防性、发展性的心理教育资源, 通过培养学生的自我觉察和适应能力, 促进其心理韧性。研究发现, 长期身心练习能够有效改善大学生的压力水平^[6], 降低焦虑症状^[7], 同时还可以提高该群体的心理韧性^[8], 降低负性情绪, 效果可持续。

因此, 将正念练习融入大学生心理健康教育, 不仅可以提供一种实用的心理调适工具, 帮助学生在面对学业压力、人际关系等挑战时保持平衡, 还能作为一个潜在的干预手段, 预防心理问题的发生。通过系统性的正念练习, 大学生能够学习如何以更健康的方式处理情绪, 提升注意力和专注力, 从而改善学习效率和生活满意度, 进而促进其全面成长。

2 正念训练的理论基础

正念最早起源于东方的佛教文化, 它的核心理念是培养个体在日常生活中保持对当前经验的觉察, 不加评判地接纳和理解自己的情绪、思维和身体感觉^[9]。在现代心理学中, 正念被定义为一种特定的注意力训练方式, 它强调在当下时刻的专注, 以及对经验的接纳而非判断。这一定义由卡巴金博士在其正念减压疗法中明确提出, 他将佛教的正念概念与心理咨询和认知行为疗法的理念相结合, 发展出一种可量化、可操作的心理干预工具。正念训练的理论基础主要涉及以下几个方面:

感知觉察：正念练习鼓励个体在日常生活中保持对身体感受、情绪、思维的觉察，不加评判地观察它们的生起和消逝，从而减少对心理事件的自动反应。

专注力：通过正念冥想的练习，个体可以提升注意力的稳定性和集中度，这对抵制分心、提升学习和工作效率，以及应对压力具有重要意义。

非判断性接纳：正念练习教导个体以开放和接纳的态度对待内心的体验，无论这些体验是愉快的还是不愉快的。这种态度有助于降低情绪反应的强度，并促进情绪平衡。

情绪调节：通过正念，个体可以学习观察和理解自己的情绪，从而更好地管理情绪反应，降低负面情绪的影响，并增强对积极情绪的体验。

自我意识：长期的正念练习有助于个体发展更强的自我意识，理解自己的思维模式和行为习惯，从而更好地调整自己的生活态度和策略。

生理效应：正念练习还与生理变化紧密相连，如降低心率、血压，增强免疫功能，以及改善睡眠质量。

精神成长：正念练习不仅关注个体的心理健康，还促进了个体的精神成长，包括培养同情心、感恩和非我中心的认知，这些都对个体的心理韧性和适应能力有着深远的影响。

3 当前大学生心理健康教育的挑战与不足

当前的大学生心理健康教育面临着多方面的挑战和不足，这主要体现在教育模式的局限性、个性化需求的忽视以及资源分配的不均衡和心理评估方式的局限性几个方面。

3.1 教育模式的局限性

传统的心理健康教育模式往往以讲座、咨询和治疗为主，这些方法侧重于问题的识别和干预，对于压力管理和心理调适的教育相对较少。这种“反应式”的教育方式往往在学生出现明显心理问题时才介入，而忽视了预防和提升心理韧性的长期建设。正念练习作为一种发展性策略，强调了个体的自我觉察和情绪调节能力的培养，有助于填补这一教育空白。

3.2 个性化需求的忽视

现有的心理健康教育资源未能充分满足大学生的个性化需求。每个人面对压力的反应和应对策略都是独特的，

因此，心理健康教育需要适应个体差异，提供定制化的指导。然而，当前的教育体系往往以群体化、标准化的方式进行，未能充分关注每个学生的独特经历和心理需求。正念训练的实践性强，能够帮助学生以自我为中心进行探索，通过个体化的练习，提升自我调适能力。

3.3 资源分配的不均衡

心理健康教育资源的分配不均也是一个问题。许多高校的心理健康中心人手不足，咨询预约困难，导致学生难以及时获得帮助。同时，一些学校对心理健康教育的投入不足，导致教育质量参差不齐。正念练习的实施成本相对较低，且可以进行线上教学，这为扩大心理健康教育的覆盖面提供了可能，使得更多学生能够接触到这种有效的自我管理工具。

3.4 心理评估方式的局限

心理健康教育的评估方法也存在局限性。现有的评估往往基于症状的减轻，而对学生的心理成长和生活质量的全面提升关注不够。正念练习的效果不应仅仅以症状消除为度量标准，而应关注个体的自我成长、情绪调节和生活满意度的提高。因此，开发新的评估工具，以全面衡量正念练习对大学生心理健康的影响，是当前教育实践中的一个关键问题。对于正念练习本身的理解和实施也存在挑战。尽管已有大量研究支持正念训练的积极效果，但在校园中推广时，仍需解决如何将这一古老的理念与现代教育理念相结合，如何设计有效的课程，以及如何培养教师的专业技能，以便他们能有效地教授正念训练。

当前心理健康教育在应对大学生心理压力时，面临教育模式的调整、个性化需求的满足、资源分配的优化以及评估方法的创新等多方面的挑战。正念练习作为一种创新手段，若能妥善融入教育体系，将有助于提升心理健康教育的实效性和针对性，为大学生提供更全面的心理支持。

4 正念训练在大学生心理健康教育中的应用

在大学生心理健康教育中，正念练习的实施需要系统化、科学化的设计和执行，以确保其有效性和可持续性。

第一，课程设计应注重理论与实践的结合。正念训练课程应包含理论讲解，让学生了解正念的起源、核心理念以及科学依据，帮助他们从认知层面理解正念的价值。

同时,课程应包含丰富的实践环节,如正念冥想、观察呼吸、身体扫描等,使学生有机会亲自体验正念带来的心理变化,从而增强他们的自我实践能力。

第二,教学方法的多元化至关重要。正念练习可以通过面对面的课堂教学、小组讨论、自我练习和在线资源等多种方式进行。教师可以运用互动式教学,鼓励学生分享正念练习的感受,以增强学习的参与感和互动性。同时,利用现代科技,如正念应用程序,可以提供随时随地的练习支持,帮助学生将正念融入日常生活。

第三,课程应适应大学生的特殊需求。考虑到大学生的年龄特点、学习压力和社交环境,课程内容应聚焦于学业压力管理、人际关系处理、情绪调适和自我成长。通过设计针对性的正念练习,如专注力训练、情绪接纳练习、人际关系正念等,帮助学生在实际情境中运用正念,提升应对压力的策略。

第四,建立良好的师资队伍。教师不仅需要掌握正念训练的理论知识,还需要具备引导和激励学生的能力。定期的教师培训,包括正念实践的深化、教学技巧的提升以及心理辅导能力的培养,能够确保正念训练课程的质量和效果。

第五,建立持续的评估和反馈机制。为了了解正念训练的效果,需要定期收集学生的反馈,监控他们的学习进度,以及运用标准化的心理评估工具,如抑郁自评量表、焦虑自评量表和生活满意度量表等,以量化正念训练对学生心理健康的影响。这些数据可以帮助教育工作者调整教学策略,优化课程设计。

与校园环境的融合是成功实施正念训练的保证。学校应鼓励多元化的心理健康教育活动,将正念训练融入校园文化,如设立正念静修室、举办正念工作坊,甚至在课程和教材中融入正念元素。通过校园氛围的营造,正念训练可以成为大学生生活的一部分,提高他们对心理健康教育的接纳度。

5 总结

正念训练的实施策略应兼顾理论与实践、多样化教学方法、适应大学生需求、师资培训、评估反馈以及校园环境的融合,从而确保正念练习在大学生心理健康教育中的有效应用。这些策略的实施,有助于培养学生的自我觉察能力,提升他们的心理韧性,促进他们的全面发展,最终实现心理健康教育的实质性进步。

参考文献:

- [1] 江光荣,李丹阳,任志洪,等.中国国民心理健康素养的现状与特点[J].心理学报,2021,53(2):182-201.
- [2] 傅小兰,张侃,中国国民心理健康发展报告(2021-2022)[M].北京:北京科学文献出版社,2021.
- [3] 李英,席敏娜,申荷永.正念禅修在心理治疗和医学领域中的应用[J].心理科学,2009,32(02).
- [4] 徐慰,刘兴华.正念训练提升幸福感的研究综述[J].中国心理卫生杂志,2013,27(03).
- [5] 刘斯漫,刘柯廷,李田田,卢莉.大学生正念对主观幸福感的影响:情绪调节及心理弹性的中介作用[J].心理科学,2015,38(04).
- [6] 华正春,孙健,身心练习对大学生焦虑、抑郁和压力影响的实验研究[J].广州体育学院学报,2021,41(01).
- [7] 王中会,连怡遥,刘俊香.正念训练降低在校大学生焦虑的实践分析[J].基础医学与临床,2023,43(09).
- [8] 李翠,徐远超,张镇,李素娟,段思岚.正念培育对缓解大学生负性情绪的作用:心理韧性的中介效应[J].心理月刊,2023,18(8).
- [9] KBZ JON. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future[J]. Clinical Psychology: Science and Practice, 2003, 70(2): 144~156.

作者简介:

欧阳晓莹(1993—),女,汉族,广东汕头,职务:心理健康教师/助教,硕士研究生,研究方向:心理健康教育、心理咨询。