

正念疗法在社会生活中的应用与思考研究

方俊领

(深圳市百年智职业培训中心, 广东 深圳 518031)

摘要: 在心理辅导领域, 正念疗法的应用引起了广大心理学工作者的关注和重视。正念疗法是对基于正念核心的多种心理疗法的描述, 具备正念技巧的咨询师能够根据来访者情况, 为其制定专门的正念练习、训练方案, 使来访者能够运用正念练习迎接各种社会困难和挑战。通过将正念疗法和社会生活进行融合, 能够对人们心理层面的冲动、焦虑、强迫等问题进行治疗, 能够帮助人们调节个人情绪和认知。基于此, 本文对正念疗法概念和发展进行分析, 介绍了四种具体操作手段, 并提出了正念疗法应用于社会生活的看法。

关键词: 正念疗法; 个人情绪; 社会生活; 应用

在现代社会文明日益发展的大环境下, 人们在享受时代带来的新变化的同时, 也面临着诸多机遇和挑战, 难免在生活、工作、学习中出现困惑、挫败和茫然, 越来越多人希望能够保持自身内心的宁静, 恰好具有东方智慧的正念疗法为人们提供了道路。在卡巴金看来, 正念是个人有意识地集中注意力, 在不去评判的前提下获得觉知的能力。通过加强对觉知力的训练, 能够帮助人们去觉察、意识生活中本身的情绪、身体和感受上的变化, 以更好地规避不必要的自我反思、过激反应和是非评判。通过将正念疗法运用于社会生活, 能够教会人们一种“活在当下”的智慧理念, 促进个体预防和抵抗压力能力、自我管理能力和决策能力得到提高。

一、正念疗法概述

(一) 内涵

正念疗法创立来源于美国心理学家卡巴金。在具体的定义上, 是在不加以评判的前提下, 有目的地集中个人的觉知力, 归结为活在当下、非评判的态度、有意识地觉察等三个方面。正念包含三种技能, 分别为个人去觉知、在不意气用事的前提下全然接受经历、掌握更好的环境适应方式。在长期的发展中, 正念疗法在医学领域形成了多种治疗方法, 如正念认知疗法、减压疗法等。在疗法的使用中, 强调引导个体从惯性思维方式中走出, 形成基于当下、发展自身的思维模式。此法主要是建立在自我治疗的基础上, 以恢复人际沟通、冲动控制、饮食等方面的健康学为目标, 这恰好与社会生活、工作中的服务理念相契合, 均体现了全人发展、助人、自助的理念。

(二) 发展

正念最初出现在禅修的主要方式中, 经过西方医学家、心理学家的长期研究, 形成了围绕正念开展的主观体验、练习的心理疗法。在最早的禅修中, 正念是一种通过观察个体身心变化摆脱烦恼的方法, 经过这一禅修方式的传播和发展, 基于瑜伽、坐禅、冥想等追求身心合一、强化专注力的方法走向科学化。在1979年, 美国卡巴金博士在大学医学院内开始提供减压医疗服务, 为人们提供缓解疾病、疼痛和压力的疗法, 这代表了正念疗法的形成。在现代, 越来越多医学专家、临床人员开始将正念疗法运用于临

床医学实践, 给诸多患者带来了心理方面的帮助。

(三) 作用机制

在Holzel等研究中, 将正念冥想归纳为4个作用要素, 主要包括改变自我观、身体意识、注意调节。Vago、Silbersweig围绕正念的机制提出了6个方面内容, 包含了去中心化、无执、意图与动机、情绪调节、注意调节、亲社会性、记忆消逝与重组等。这种围绕人的认知、注意和情绪展开的研究维度, 也被我国诸多心理学家用于解读正念疗法的作用机制。黄明明等认为, 正念是介于思维模式、情绪调节、注意力影响等方面的感知, 促进个体情绪状态发生转变。在岳瑞珍等人的研究中, 认为正念是通过人的认知、再感知、自我调节、情绪和行为等发生作用的。

二、正念疗法的操作手段分析

(一) 正念减压疗法(MBSR)

在心理辅导、临床医疗等领域, 正念减压法得到了广泛应用。这套课程主要是由卡巴金开设, 其活动方式采用标准化、严格化的小组训练, 对接受治疗对象的疾病、压力和疼痛进行缓解, 其核心在于正念冥想。治疗周期往往在8-10周, 在一周内开展三小时的小组训练。通过开展正念引导、禅修等练习, 帮助治疗对象进行情绪、注意力调节, 使其积极应对和处理生活压力、疾病, 如路怒症。在具体操作方式上, 主要有坐禅、行禅、身体感受扫描等。坐禅是调用个人感知去关注某个注意的对象, 以肌肉放松形式展开练习; 行禅则是将正念思维运用到日常的行走中, 在各个生活方面保持正念; 身体感受扫描强调去细致地感知个体的器官, 形成自我接纳。

(二) 正念认知疗法(MBCT)

正念认知疗法是由泰斯德等人研究得出, 这一疗法定常用于缓解焦虑、抑郁等情绪。其类似于正念减压疗法, 在服务于抑郁症患者的时期, 正念认知主要是引导对象将个人情绪、意识和感谢结合起来, 根据抑郁症复发的早期信号做出反应。在具体操作上, 包括身体扫描、坐禅、三分钟呼吸空间等, 旨在通过团体治疗, 引导患者将负性思维模式视为平常、一般类型的思维活动, 以平和且客观的心态面对现实, 帮助治疗对象走出抑郁思维模式。

（三）辩证行为疗法（DBT）

辩证行为疗法主要面向边缘型人格障碍群，如自我形象、情感和人际关系不稳定、容易做出冲动行为的个体。主要采用有序组织的心理教育小组，通过培训人际效能技能、痛苦容忍技能、情绪调节技能，帮助服务对象获得提升和发展，使得个体感受消极情感的觉知力得到增强，减少其因逃避情感出现更多冲动行为。

（四）接受与承诺疗法（ACT）

接受与承诺疗法是基于功能情景主义、关系框架理论的行为疗法，其更注重提升个体对接纳引发痛苦的想法、情感的意愿。同时，根据认知行为的技术手段，引导个体将想法和意愿付诸实践，达成理想化的生活目标，促进其生活质量得到提高。这一疗法在辅助慢性疾病治疗中具有一定的价值。在具体特点上，其更多地引导个体关注和体验当下，以持久努力、改变行为的方式实现制定的价值观目标。在具体操作上，可以划分为以下6个行动过程，如体验当下、认知解离、接纳、以己为景、承诺、价值观等，以上6个过程相互交叉和支持，需要根据对象情况调整行动顺序。

三、正念疗法应用于社会生活的思考

（一）生活中正念疗法的作用效果

在生活中，凭借“注重放下”“不做评判”双重特点，其在临床中得到了广泛应用，能够在生活中帮助患者缓解纤维肌痛、慢性疼痛等。比如，在预防和治疗抑郁症方面，通过开展有意识地关注、非批判性的正念练习，帮助对象从以往想法和思维活动中脱离出来，灵活地处理消极思维，有效缓解其负面情绪。这样就能有效预防和治理抑郁类病症。同时，这一训练方式能够提升个体的情绪稳定性、情绪调节能力，使个体主动追求幸福感、力量感。再如，对于患有糖尿病的对象，正念训练能够引导其运用正念树立正确的生活态度，并帮助其客观地观察、分析和对待自身不适情况。同时，在长期的正念干预、练习下，治疗对象能够长期、持续地保持平和的心境，以平稳地情绪入睡，有效放松其神经系统，大幅降低神经变化给糖尿病带来的影响。

（二）正念减压疗法干预做法

在正念减压疗法基础课中，引导大家建立小组、在组内相互介绍推选组长。对正念概念、抑郁症的形成、思维反刍、思维模式展开解读。其次，对训练时间、场所、设备、日记本、干预方案等进行准备。整个训练活动围绕家庭整体训练、正念减压疗法开展，主要活动形式为小组讨论，时间被划分为8周。

第一周、超越自动驾驶：通过组织正念法吃葡萄干、注意力训练——身体扫描等活动；引导成员将正念练习带入日常生活（如起床穿衣、开车、坐地铁、喝茶等）；做好正念饮食练习，运用正念（觉知味觉、嗅觉、视觉等）。

第二周、跨越困扰情绪的思维模式：分享身体扫描获得的身体体验、上一周正念体验的生活及感受；引导分析“思考和回忆”“直接体验”带来的变化；开展10分钟正念静坐活动，在保持坐姿的

基础上，运用觉察去感知身体变化，通过呼吸控制把游离温和地带回到身体体验上；最后记录愉悦体验日历。

第三周、让心智汇聚于当下：讨论“如何脱离哪些使我们深陷情绪困境的心智时光旅行？”；开展3分钟呼吸空间练习、正念伸展、正念运动等练习活动；最后记录不愉悦体验日历。

第四周、解脱负面思维的枷锁：小组讨论“记录不愉悦体验日历带来的身体感觉、情绪感觉”；结合案例分析“痛苦感受”“对感受的反应”，讨论“规避反应”；最后开展无拣择觉察、正念静坐练习、正念行走练习。

第五周、在温和中拥抱一切：开展小组活动，让成员寻找生活中不愉快的事情，分享利用正念解决的方法；开展“与困难共处静坐”活动，引导成员利用正念将愤怒情绪转向身体感受。

第六周、把想法安静地呵护起来：小组讨论近两周遭遇的烦心事、运用正念处理的过程；开展现场练习、正念静坐练习；将想法看作心理事件。

第七周、用友善的行动改善不良情绪：开展小组活动，列举10件一周内通常会做的事，将大活动分解成小活动，对活动性质进行判断，让成员认识到保持正念能够将行动变成一种简单而有力的方法；让各组列出愉悦型活动、掌控型活动。开展“通向正念行为之门”练习、3分钟呼吸空间练习（回应式），引导大家从愉悦清单里选择一个活动、从掌控清单里选择一个活动、用正念做事情；

第八周、重新爱上自己：分享行动计划；开展家长反馈活动；给心智存在模式打分；引导成员保持每天的正式正、非正式正念练习。

（三）运用正念减压疗法的效果

通过开展围绕家庭整体训练、正念减压疗法为主题的8周训练，能够让人们认识正念概念，帮助人们解决生活中的问题，使其积极地参与、感受生活和情绪，对提高其抗压能力、情绪调节能力起到了作用。同时，能够使人更关注社会生活中方方面面的内在体验，使其选择更为成熟的处理方式。其次，能够降低人们的不良情绪指数，如抑郁、愤怒、焦虑等，更降低了出现消化系统、肌肉紧张、神经系统等问题的概率。最后，人们的睡眠质量得到了有效提高，更容易对生活充满向往和活力，较少感受到困惑和乏力。在正念认知、正念减压疗法的共同作用下，促进人们在社会生活中保持健康的身心状态，提升其主观幸福感、力量感，且参与训练体验人员的自我感知能力得到增强，更容易与他人建立起支持性关系。

参考文献：

- [1] 姜金波, 任垒, 毋琳, 等. 正念疗法研究[J]. 中华保健医学杂志, 2019, 21(6): 604-606.
- [2] 牛临虹. 正念疗法对手机依赖大学生的人际关系及共情能力的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2020, 47(6): 1161-1165.
- [3] 刘斌志, 罗秋宇. 正念疗法: 社会工作服务中的当下关注及其实现[J]. 社会工作与管理, 2020, 20(4): 47-57, 68.