

# 正念练习对中职教师心理健康积极作用的实践研究

简 单 甘凌燕 刘志章

(广州市花都区理工职业技术学校)

摘要: 随着社会发展,我国职业教育的重要地位和作用日益凸显,中职教师心理健康水平也日益受到关注。研究以3所中职学校教师为研究对象,招募30名被试随机分配到实验组与对照组,并对实验组进行了为期八周的正念练习指导,对照组不进行任何处理。实验数据采用SPSSAU进行分析,数据表明,正念练习能有效改善中职教师负性心理症状,正念练习对提升中职教师正念水平和心理健康水平作用明显。

关键词: 心理健康; 中职教师; 正念练习

中图分类号: G715; [文献标识码]: A

## 一、研究背景

《国家职业教育改革实施方案》国发〔2019〕4号中指出,职业教育与普通教育是两种不同教育类型,具有同等重要地位。随着国家发展进入新的阶段,产业升级和经济结构调整不断加快,职业教育对经济社会发展的重要作用愈发凸显。根据政策要求,要不断优化教育结构,要提高中等职业教育发展水平;中职教育迎来了大发展阶段,职业教育的质量也受到了前所未有的关注。

理论与实践均表明,教师对学生的影响是深刻的、长期的、潜移默化化的,教师素质对学生的发展起着决定性的作用。在一定程度上,教学改革决定于教师的所作所为。<sup>1</sup>可以这样说,教师心理健康水平影响教师的专业化发展,影响学生的心理健康和学业发展,也影响着教育事业的发展。通过对文献梳理发现,我国教师心理健康问题不容忽视。2000年,中国中小学心理健康课题组对国内中小学教师的心理检测表明,约五成的教师存在心理问题。<sup>2</sup>中职教师群体中也有相当比例的教师存在心理困扰和心理障碍。如何维护和提升中职教师心理健康水平,成为促进我国教育事业长足发展的重要命题。

## 二、研究意义

目前对中职教师心理健康相关的研究较少,且研究集中在现状调查、影响因素和对策、职业倦怠等方面。课题的创新之处在于研究对象的创新和研究方法的创新。第一、课题以中职教师心理健康为研究对象,拓展了研究领域、丰富了研究内容;第二、运用实验研究,探究正念对中职教师心理健康的影响,丰富了研究视角和研究方法。

## 三、研究方法

### (一) 研究目的

探究本次为期八周的正念练习对中职教师的正念水平和心理健康水平是否有积极作用。

### (二) 研究对象

本次实验的研究对象是花都区三所中职学校的教师。在三所中职学校发布招募广告,征集被试,共征集被试60名,对被试进行入组访谈,剔除不适合被试16名,再将合格被试44名随机分配到实验组和对照组。在实验开始前,让每位被试签署训练协议书,并告知每位被试练习的计划和流程,尽可能确保被试能够坚持练习。在实验进行过程中,由于工作忙碌等原因,有一部分被试流失。最终有效的被试情况为实验组15人(其中只有6名被试坚持练习6周及以上),对照组15人,两组被试年龄均在31-40岁之间。

### (三) 实验设计

本次研究采取了将对照组和实验组进行平行分组设计的方法,将被试随机分配到实验组和对照组之中。对实验组开展为期八周的正念练习,在实验开始之前与结束之后均对被试进行五因素正念量表(FFMQ)及SCL-90症状自评量表测试。对照组不进行任何处理,作为实验基线的对照。此外,本次研究还进行了个案访谈,通过收集被试的主观练习反馈,了解正念练习对中职教师的情绪调节作

用。实验数据运用SPSSAU进行处理,采用描述统计和配对样本t检验。

### (四) 练习方案

受新冠疫情影响,实验采用线上练习方式,实验组进行为期八周的正念训练。所有的练习音频、文字指导等都在社群展示,被试根据指导进行正念练习,并向主持人反馈练习感受。八周训练内容包括:正念呼吸、身体扫描、正念吃葡萄干、正念行走和正念慈心练习。

## 四、研究成果

### (一) 被试主观反馈

表1 实验组被试进行正念练习后的主观感受

编号	练习时间	练习感受(摘录片段)
1	8周	刚开始正念练习,经常会走神中断。坚持练下来,感觉能很快拉回注意力。身体扫描练习,我盘腿而坐,全身心的注意力都集中在这种美妙的感觉上,心无杂念,当下的感觉真的很舒服。
2	8周	相比正念练习之前,我更容易专注了。静心走路,不再步履匆匆,感受当下的步调和节奏,不受快节奏生活驱使。
3	8周	开放味觉感受口腔里的味道,我觉察到了甜味和甘润。只觉察不评判,让我体会到身边的各种美好和不好,但又超然于这些感受之上。
4	7周	八周的正念练习除了第一周完全没有做以外,之后每一周都最少做了5天,周末孩子回家,会比较忙,没有机会做。通过这段时间进行正念练习和冥想练习,自己的改变还是比较明显的,心态平和了很多,我会继续坚持下去的。
5	6周	躺在床上休息时,音乐能带我进入暂时轻松状态,刚开始还不太习惯呼吸的节奏和方法。坚持练习,我现在更容易放松身体了。
6	6周	第三次进行正念呼吸练习,难得的安静,感觉工作、家庭的烦恼都放下。正念可以增加正能量,让我热爱生活,减少抱怨。
7	3-4周	今天的开放嗅觉练习,感觉比较有意思。自己真正地静下心来,慢慢地感觉自己周围的气味,真的闻到了客厅里橘子树所散发的淡淡的清香;后来睁开眼睛,看到台面上的电脑,在台灯下散发着微弱的光,心里没有那么急躁了。
8	8周	今天的练习是在早上散步时进行的,漫步在翠绿的草坪中,感受着周围五颜六色的植物,点缀着一些红色、紫色的花,以及行人各色衣服带来的色彩世界,感受着清幽的风在脸上吹拂,鼻前萦绕着各种花香,周围有儿童的嬉闹、散步行人的话语,学会接受,这些本就是生活的一部分,不会影响到美好的心情,放松心情,享受当下,享受一个美好的早晨。
9	8周	听音正念音频,用力深呼吸,注意力放在鼻子上,感觉注意力从眼睛、鼻子、嘴巴,到了耳朵,又到了全身,沿着脊髓一直往下,到了脚趾那里,感觉不再紧张,感觉全身没有一丝紧张,回到平静状态。
10	8周	让我比较惊讶的是练习了八周。
11	8周	当心情烦躁与不安的时候,听一点禅意的音乐,试着静下心来尝试正念练习。
12	8周	在繁忙的工作中给自己找点空闲时间,自己愉快的内心得到了宁静,心身都能放松,然后在生活正能量的影响,也是因为没有什么负面情绪引导,对正念有了更深层次的理解。
13	8周	今天正念练习的时间是在户外,用意思想起昨天的练习经验,尝试让让心从身体感受而做不带着工作包袱放出来,好好午休。跟着指示,慢慢开始,没有到了脖子痒痒的香味,闻到了头发的味道,闻到了风的味道,闭上眼睛,慢慢感受不加评判,鼻子的气味很温暖,音频播放完,思绪已经模糊,感觉身心都慢慢地平静了。
14	8周	学会感受身体练习,。
15	8周	被给自己,并英文练习。

所有的被试在认真进行正念练习时,都能感受到更放松、更踏实,都体验到正念练习给自己带来的积极主观感受。通过写练习反馈,中职教师们能够深入到自己的内在去觉察自己的行为和感受。不带评判地觉察自己的身体感受、情绪反应和思想意识,然后用语言表达出来,这个过程本身就是一种正念练习,这个过程对促进中职教师正念水平的提高有积极意义。

(二) 实验数据分析

1、FFMQ 实验组与对照组的前测描述性统计和差异性检验

实验开始之前,对两组进行描述性统计和配对样本 t 检验,数据显示实验组与对照组被试在 FFMQ 总分以及五个因素水平上均没有呈现出差异性 ( $t_{观察}=-0.472, p>0.05$ ;  $t_{描述}=-0.196, p>0.05$ ;  $t_{觉知地行动}=1.120, p>0.05$ ;  $t_{不判断}=1.879, p>0.05$ ;  $t_{不行动}=-0.300, p>0.05$ ;  $t_{FFMQ 总分}=-0.778, p>0.05$ ), 我们可以认为两组被试原有的正念水平没有差别。

2、FFMQ 实验组与对照组前后测差异性检验

数据显示, 总共 6 组配对数据中, 其中有 2 组配对数据呈现出差异性 ( $t_{观察}=2.774, p<0.05$ ;  $t_{FFMQ 总分}=2.256, p<0.05$ )。对照组在观察和正念水平总分两项的前后测差异较大(两项的 Cohen's d 值分别是 0.716 和 0.583, 都超过 0.50 的临界点)。具体对比差异可知, 观察前测的平均值(22.07), 会明显高于观察后测的平均值(20.27); FFMQ(总)前测的平均值(125.67), 会明显高于 FFMQ(总)后测的平均值(123.27)。数据表明, 对照组在没有接受正念练习的八周时间之后, 观察和正念水平下降了。

对实验组的前后测差异检验结果显示, 实验组正念水平因素量表的 5 个维度及正念总体水平的前后测均没有呈现出差异性。表面上看, 正念训练对实验组被试没有效果, 但是根据被试者主观反馈表(表 1)可知, 只有部分被试坚持全程练习。将其中 6 名坚持练习且练习质量较高的被试单独进行前后测配对 t 检验(表 2), 结果显示, 觉知地行动和正念水平总分前后测呈现出显著差异性 ( $t_{觉知地行动}=-3.456, p<0.01$ ;  $t_{FFMQ 总分}=-4.795, p<0.01$ )。具体对比差异可知, 觉知地行动前测的平均值(28.12), 会明显低于觉知地行动后测的平均值; FFMQ(总)前测的平均值(120.25), 会明显低于 FFMQ(总)后测的平均值(130.00)。

实验组数据表明, 坚持认真进行八周正念训练的被试, 正念水平得到显著提升。正念练习对于提高中职教师正念水平是有效的, 且练习效果与练习时间、频率和质量密切相关。

表 2 FFMQ 实验组 6 名坚持练习 6 周及以上被试的前后测配对样本 t 检验

名称(前测-后测)	配对(平均值 ± 标准差)		差值(配对 1-配对 2)	t	p
	配对 1	配对 2			
观察	22.25 ± 2.43	23.25 ± 3.77	-1.00	-0.529	0.613
描述	25.25 ± 3.06	27.25 ± 4.92	-2.00	-2.256	0.059
觉知地行动	28.13 ± 3.80	32.00 ± 3.46	-3.88	-3.546	0.009**
不判断	24.00 ± 4.44	27.00 ± 5.90	-3.00	-2.160	0.068
不行动	20.63 ± 2.56	20.50 ± 1.85	0.13	0.143	0.890
FFMQ(总)	120.25 ± 6.67	130.00 ± 9.56	-9.75	-4.795	0.002**

\* p<0.05 \*\* p<0.01

3、SCL-90 实验组前后测描述性统计

根据自评量表临床标准, 对 15 个实验组成员进行症状自评量表前后测调查, 发现在被试中职教师样本中存在心理问题情况较为普遍。其中较为严重的是强迫(3/15 存在严重问题, 5/15 存在问题)、焦虑(2/15 存在严重问题)和敌对(5/15 存在严重问题, 2/15

存在问题); 比较普遍的包括人际关系敏感(1/15 存在严重问题, 3/15 存在问题)、偏执(5/15 存在问题)和抑郁(1/15 存在严重问题, 2/15 存在问题)。

4、SCL-90 实验组前后差异性检验

通过对实验组 SCL-90 数据进行配对样本 t 检验, 结果显示, 正念练习对中职教师的总症状指数、强迫症状、人际关系敏感和焦虑影响显著 ( $t_{总症状指数}=2.333, p<0.05$ ;  $t_{强迫症状}=2.552, p<0.05$ ;  $t_{人际关系敏感}=2.709, p<0.05$ ;  $t_{焦虑}=2.466, p<0.05$ )。

五、讨论和小结

(一) 结论

本次实验收集了对照组和实验组共 30 名中职教师的五因素正念量表 FFMQ 的前后测数据, 并进行了样本描述性统计和配对 t 检验; 此外, 对实验组成员进行了 SCL-90 量表前后测, 分析了实验组被试在正念训练前后的心理健康状况及改善程度。通过本次实验, 可以得出以下结论。

1、正念练习对于提高中职教师正念水平有积极作用, 且练习效果与练习时间、频率和质量密切相关。

通过 SPSSAU 对实验组与对照组的 FFMQ 前测差异性检验, 结果证明两组在 FFMQ 前测量表的各个指标上均不存在显著差异, 两组在实验之前的正念水平没有显著差异。通过对对照组的 FFMQ 前后测差异性检验可见, 未经过训练的对照组, 在后测量表中观察和正念总分与前测相比存在显著差异, 都有明显下降。对实验组进行 FFMQ 前后测差异性检验, 数据显示, 坚持认真进行八周正念训练的被试, 其观察和正念总分与前测相比, 得到显著提升。此外, 实验组被试在练习之后的反馈中, 都提到正念给他们带来的积极主观感受。

2、正念练习能够有效缓解中职教师神经症状中“强迫症状”、“人际关系敏感”和“焦虑”等症状。

对实验组进行 SCL-90 症状自评量表前后测差异性检验, 此外, 根据数据及临床神经疾病分数界定标准, 对前后测中超过常模分数+标准差的被界定为“存在问题”的人数情况进行了统计分析。结合二者检验结果标明, 中职教师总症状、强迫症状、人际关系敏感、焦虑量表前后差异显著, 并对特定症状有了明显改善。对于躯体化、抑郁、恐怖和精神病性则前后差距不够显著。敌对症状的前后测差异临近显示, 且从临床诊断数据来看, 具有敌对症状的人数有了明显降低(训练前有 5 人存在敌对症状, 训练后为 0 人)。

3、将正念训练运用到维护中职教师心理健康中的做法是可行的。

正念练习课程的形式简单灵活, 不需要过多的环境要求和资金投入, 可以随时随地进行练习, 容易实施。正念练习的指导音频, 声音温和, 让人放松, 非常容易将个体带入到练习中去, 多数成员都能坚持练习, 且练习之后, 我们收到了良好的反馈。从实验数据上看, 正念练习也确实能有效降低中职教师的负性症状, 符合中职教师的心理需求, 进而间接促进中职教育的长足发展。

(二) 不足之处

1、训练时间问题。在实验组练习过程中, 虽然事前签了练习承诺书, 但由于团体松散、教师工作量大、没有集中训练等因素, 导致部分被试训练频度和训练时间不足(训练时间不足 4 周, 且不是每天坚持训练), 练习质量和效果不明显。但也有一部分实验对象, 能坚持训练 8 周, 每天坚持练习, 这部分被试的正念水平前后测有显著差别, 正念水平得到显著提升。这也证明, 正念训练需要坚持才能看到效果。

2、练习形式问题。受新冠疫情影响, 为期八周的正念练习采用线上个体单独练习方式, 仪式感和归属感大打折扣, 不能很好地调动中职教师练习的积极性。将正念练习运用到维护中职教师心理健康中的做法可行, 但如果期待良好的效果, 则需要教育行政部门和学校更多的支持, 在条件允许下, 应该每周安排一次集中线下练习。

3、样本数量和覆盖范围问题。研究设计中长期正念训练的干预方式,且研究对象是工作量较繁重中职教师,这些因素在一定程度上限制了样本量的大小。本次正念训练的对象是在花都区三所中职学校工作群发放志愿者招募公告,随机招募的中职教师,在训练开始前,研究者虽然通过访谈形式向参与者介绍了练习需要遵守的规则和义务,但缺乏足够的约束力;中职教师们平时工作繁多及各种各样的原因,很多被试不能坚持全程练习,在做问卷测试时,也有部分被试不参加,或者只参加前测而没有参加后测,导致数据无效;有限的样本量影响了统计结果的可靠性。此外,课题组人力、物力和财力有限,样本覆盖的范围也不够广。将正念训练应用于提升中职教师心理健康教育水平,训练成效需要更多时间来验证。

#### 参考文献:

- [1]何庆元,翟晨靛等.正念团体咨询对幼儿教师心理健康的干预效果[J].中国卫生事业管理,2018(08).
- [2]王智,李西营,张大均.中国近20年教师心理健康研究述评[J].心理科学,2010,33(02):380-383.
- [3]张静君,章雅青.职校教师心理健康研究的现状与展望[J].现代教育技术,2009,19(S1):67-69.
- [4]张积家,陆爱桃.十年来教师心理健康研究的回顾和展望[J].教育研究,2008(01):48-55.
- [5]田丽丽,金盛华.国内教师心理健康研究述评[J].上海教育科研,2002(09):32-34.
- [6]杨睿娟.不同职业类别教师心理健康水平的横断历史研

究(1995-2011)[J].教师教育研究,2013,25(04):45-50.

[7][美]Ronald D. Siegel.正念之道[M].李迎潮,李孟潮,译.北京:中国轻工业出版社,2018.

[8]邵琳.正念训练在大学生心理健康教育中的应用研究[D].东北石油大学,2019.

[作者简介]简单(1987.8-),女,江西高安人,广州市花都区理工职业技术学校,教师,教育学中专讲师,教育学硕士,主要研究方向为心理健康教育。

甘凌燕(1981.3-),女,广西贵港市人,广州市花都区理工职业技术学校,教师,英语中专讲师,华南师范大学硕士研究生,主要研究方向为教育教学。

刘志章,(1980.4-),男,广东广州人,广州市花都区理工职业技术学校,学生处主任,德育讲师,本科,主要研究方向为教学管理。

[基金项目]本文来源于广州市花都区教育科学规划课题“中职教师心理健康问题和对策研究”,项目编号:HDJYKY2019C013。

俞国良,曾盼盼.论教师心理健康及其促进[J].北京师范大学学报(人文社会科学版),2001(01):20-27.

庞丽娟,洪秀敏,姜勇.教师心理健康:关注与促进[J].教育理论与实践,2003(05):61-64.

(上接第13页)

难点问题,促进英语课堂教学效率的有效提升。

#### 2.3 明确合作目标

初中英语教学中应用小组合作学习教学法,主要是通过引导学生开展小组讨论以及自主探究的方式,增强学生的学习感悟,要求学生在过程中产生思想、经验和观念上的碰撞,帮助学生加深对知识的理解和认识。教师在英语小组合作学习教学法时,应该根据初中英语教学的要求,为学生制定明确的学习目标和探究方向,然后按照循序渐进的原则,运用小组合作学习教学法开展英语教学活动。首先,教师在英语课堂教学中,应该制定明确的小组合作学习目标,向学生传授英语时态语法、词汇性质应用等相关知识。其次,鼓励各个小组的学生自主分配学习任务,然后通过小组讨论的方式,梳理教师讲授的知识点。最后,小组合作学习成果汇报环节,应该由各小组选拔的组长或汇报员,总结阐述本小组的讨论结果。小组合作教学法在初中英语教学中的推广和应用,促进了学生语言应用能力的有效提升,帮助学生加深了对英语基础知识的理解和掌握,而且确保考虑初中英语教学目标顺利实现。

#### 2.4 拓展评价主体

教学评价是衡量初中英语教学效果的重要途径。通过对课堂教学效果的合理评价,不仅有助于学生及时发现自身在学习过程中存在的误区,而且帮助学生树立了学习英语知识的自信心。因此,初中英语教师在运用小组合作学习教学法开展英语教学活动时,应该充分重视可踢脚线效果评价的重要性,合理运用多元化教学评价手段开展教学评价活动,对学生的学习效果进行客观公正的评价,不

仅增加了学生的集体荣誉感,而且提高了英语教学的有效性。另外,教师还应做好教学评价结果的记录和归档工作,要求学生认识到自己在学习过程中取得的进步和成长,以便于学生更好的学习和理解英语知识。

#### 结语

总而言之,新课程改革的实施以及素质教育理念提出,对初中英语教学提出的要求也随之进一步提高。作为新时期的初中英语教师来说,必须积极探索小组合作学习教学法在初中英语教学中应用研究的力度,反思教师在日常教学中存在的不足。根据学生的学习特点和要求,将学生合理的范围若干个小组,要求各个小组的学生积极探索和研究英语知识,促进小组合作学习教学效果的有效提升。此外,教师在日常教学中,还应加强与师生之间的交流互动力度,准确把控学生在小组合作学习交流中的动态,建立完善的小组合作学习成果多元化评价机制,激发学生的英语学习热情,培养学生养成良好的探究合作意识,营造良好的英语课堂学习氛围,促进初中英语课堂教学有效性的不断提高。

#### 参考文献:

- [1]梁茵.初中英语教学中实施小组合作学习的实践分析[J].考试周刊,2019,29:113.
- [2]沈海丽.初中英语教学中小组合作学习的实施策略分析[J].科普童话,2018,47:28.
- [3]鞠正龙.小组合作学习法在初中英语教学中的实践分析[J].中学生英语(初中版),2014,14:52.