

# 正念训练对中国非职业、职业人群以及病人的影响

李冷伊 姜宁宇 杨 锦 孙翊强 张 敏

杭州医学院 310053

**【摘要】**正念是一种意识状态，它是有目的和有意识地关注和觉察当下，而不对当下加以任何经验的评判。在现代心理学中，正念成为了一种缓解抑郁、焦虑等情绪和增强幸福感的心理疗法，即正念疗法。当前较成熟的正念疗法包括：正念减压疗法、正念认知疗法和正念行为疗法。现将正念对中国非职业、职业人群和病人的影响展开综合阐述。

**【关键词】**正念；青少年；职业群体；患者；中国

正念是一种自我调节的方法，强调有意识地觉察当下的想法，不评判和接纳当下，是一种可以帮助人们从惯性的经验中觉醒过来，重新加工自己的认知方式，接纳不完美的自己<sup>[1]</sup>。在现代心理学中，正念已经发展成为一种系统的心理治疗，即正念疗法，主要包括正念减压疗法（mindfulness-based stress reduction, MBSR）、正念认知疗法（mindfulness-based cognitive therapy, MBCT）和正念行为疗法（mindfulness behavior therapy, MBT）。相比于传统心理疗法，正念疗法不仅能减轻症状或压力，还帮助人们对生命有一种重新的认识，提升生活的境界。近年，正念在中国也蓬勃发展，以下综述了正念对中国人群的影响。

## 1 正念对中国非职业正常人群的影响

家庭是儿童身心发展的重要场所。越来越多的实验研究表明，正念疗法对儿童家庭有积极效果，可同时对孩子及其父母进行正念干预，以应对一系列心理不良症状的发生。据调查，香港约4%儿童有注意力缺陷多动障碍（attention deficit hyperactivity disorder, ADHD），目前暂无针对该类儿童的适宜治疗方法。在对70名8-12岁ADHD儿童及其父母进行正念干预的随机对照研究中发现，正念疗法可提高儿童注意力并促进认知发展，减轻父母压力<sup>[2]</sup>，与国内其他研究<sup>[3]</sup>的结果一致。此外，正念疗法在降低中国留守儿童的自杀意念和社会焦虑中也起到了重要作用<sup>[4]</sup>。

青少年时期是人生发展的关键时期，通过中国1554名青少年调查发现，正念水平与广泛性焦虑和抑郁负相关<sup>[5]</sup>。有研究表明，短程的MBSR可以提高初中生的正念水平，降低焦虑<sup>[6-7]</sup>，正念水平高的初中生，心理弹性高，其在学校的适应性也高<sup>[8]</sup>。青少年正念水平越高，其自尊水平也越高，正念可以提高个体的自我效能感<sup>[1]</sup>。近年来，网络成瘾和手机依赖的现象在青少年中普遍存在。在对522名中国青少年调查发现，正念可以减轻网络成瘾，以及减轻抑郁症的负面影响<sup>[9]</sup>。在江西和湖北省农村，对693名手机依赖的青少年调查发现，青少年在高正念水平下，手机依赖带来的负面影响减弱<sup>[10]</sup>。

大学生常因学业、群居生活、人际关系、就业等压力导致心理问题。一般而言，大学生群体通常会采用经验性回避和认知融合的方法避开不愉快情绪和事件，但其实并未真正解决根本，不良情绪会不断出现，反而加重了焦虑、抑郁<sup>[11]</sup>。相反，正念不仅对大学生平衡时间观有积极的影响，而且可以提供压力时期的心理支持<sup>[12]</sup>。国内大学生调查中发现，正念水平越高，个体的抑郁得分越低、睡眠质量越好<sup>[13]</sup>。此外，某医科大学2627名大一学生调查发现，中国大学生正念水平与自杀风险呈负相关<sup>[14]</sup>。在疫情封锁期，中国男性大学生的正念和自我同情用显著强于女性大学生<sup>[15]</sup>。通过对101位中国大学生进行随机对照试验发现，低强度正念干预也有利于大学生缓解抑郁、焦虑情绪，缓解压力和睡眠障碍<sup>[16]</sup>。而8周MBSR对提升大学生活力、削减抑郁慌乱等消极情绪及提高心理弹性具有一定的作用<sup>[17]</sup>。

围绝经期是指女性绝经前后的过渡时期，在这时期女性容易出现潮热、出汗、失眠、心悸、乏力等生理症状，伴焦虑、抑郁等情绪波动。广州市白云区121名伴有焦虑、抑郁或睡眠障碍的围绝经期妇女在正念冥想训练干预后，焦虑抑郁状况改善，睡眠质量提高，且练习频次越多，效果越明显<sup>[18]</sup>。我国是世界范围内老龄化趋势进展较快的国家之一。据研究表明，持续8周正念训练，有助于改善老年人的躯体状况和日常生活活动能力，提高生存质量<sup>[19]</sup>。此外，老年人的负性情绪也能得到改善，睡眠质量和认知功能也有所改善<sup>[20-21]</sup>。退休老年人开始正念练习，有助于这些心理、社交、情感和身体变化之中的老年人培养积极心态，提高健康生活方式品质<sup>[22]</sup>。

## 2 正念对中国职业人群的影响

中国社会的快速发展，意味着中国职业人群的竞争和压力增加。人们常常感到没有规则可循，导致生活中不确定的因素增多，因此，职业人群容易产生焦虑、抑郁等情绪。护士是医疗体系的重要组成部分，但由于医护待遇差距、医患关系紧张及长期工作压力等因素，护士情绪耗竭，成就感低。正念训练有利于减轻护士压力，帮助护士管理情绪，增强自信，提高人际交往能力，积极正向看待护士工作<sup>[23]</sup>。对湖南省3家医院的100名精神科护士进行MBSR疗法，表明正念疗法可减轻精神科护士的工作压力、焦虑、抑郁等负面情绪，改善其心理健康<sup>[24]</sup>。

运动员为保持最佳的比赛状态，通过训练做好应对情绪起伏的准备。研究表明，传统心理训练和正念训练均能提高运动员在压力下的运动表现，但与传统心理训练相比，正念训练的即时效果更好，延续效果更佳<sup>[25]</sup>，能够显著增强运动员副交感神经系统的活性，减少比赛焦虑，改善比赛心态<sup>[26]</sup>，但正念在运动心理学领域的研究仍处于起步阶段。

## 3 正念对于中国病人的影响

MBSR最早提出是处理肿瘤患者心理压力以及病痛的一种非药物治疗方法。国内也有多项关于正念对肿瘤患者的治疗的报导。在乳腺癌的研究中，显示无论是长期或者短期的正念治疗都能够改善患者的生活质量、睡眠质量<sup>[27-28]</sup>。此外，通过MBSR的非药物治疗可以降低肺癌的癌因性疲乏（cancer-related fatigue, CRF）的发生率<sup>[29]</sup>。事实上，正念几乎可以影响所有种类的癌症患者，作为一种非药物治疗方法，正念有药物治疗方法无法比拟的优点，患者的自我意识水平与正念水平和创伤后成长正相关<sup>[30]</sup>。

随着正念的广泛应用，不止是肿瘤患者，其他疾病患者也常被涉及。MBSR对老年前列腺增生患者<sup>[31]</sup>，MBT对髋部骨折固定术后患者<sup>[32]</sup>，MBSR对脑卒中患者<sup>[33]</sup>的运用中都取得不错的疗效，缓解患者的心理压力。对于常见的慢性疾病中，正念干预对高血压和冠心病介入手术术后的患者，利于缓解其压力，缓解焦虑情绪，提高睡眠质量，有助于配合医生治疗<sup>[34-35]</sup>。

以上研究证实,正念可在多方面对中国正常人群和患病人群产生影响,但存在局限性。首先,有的研究仅采用横断面设计,数据收集有限。其次,中国现有的正念干预研究样本总量较少。另外,正念疗法的推广存在难度,人们在目前高速发展的社会环境中难以坚持较长时间,而且在停止正念练习后,可能再次出现原来的心理障碍。因此,今后我们可以从不同的干预方法、适应人群和干预时机等方面进行更深入的探索,为正念在中国人群中的发展提供新思路。

#### 参考文献:

- [1] 郑显亮, 朱晓雨, 王泽意, 等. 正念对青少年自尊的影响: 自我效能感的中介作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019 (9): 793-796.
- [2] Chan, S. K. C., Zhang, D., Bögels, S. M., et al (2018) Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents: protocol for a randomised controlled trial. *BMJ open*, 8, e22514.
- [3] 方乐, 蒋雪明, 黄彦科, 等. 正念疗法联合 Omega-3 治疗儿童 ADHD 疗效观察[J]. 中国妇幼保健研究, 2018, 29 (10): 1230-1233.
- [4] Lu, R., Zhou, Y., Wu, Q., et al (2019) The effects of mindfulness training on suicide ideation among left-behind children in China: A randomized controlled trial. *Child: care, health and development*, 45, 371-379.
- [5] Yu, M., Zhou, H., Xu, H., et al (2021) Chinese adolescents' mindfulness and internalizing symptoms: The mediating role of rumination and acceptance. *Journal of Affective Disorders*, 280, 97-104.
- [6] 张洁婷, 杨翠梅, 吴舒莹, 等. 四周简易正念减压训练对初中生焦虑的影响[J]. 心理与行为研究, 2021, 19 (1): 104-110.
- [7] 张春阳, 江世寻, 左康洁, 等. 短时正念干预对高中生焦虑及压力知觉的作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019 (9): 797-801.
- [8] 郭佳佳, 杨飞龙, 冯长虹, 等. 初中生正念与学校适应的关系: 心理弹性的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29 (3): 403-406.
- [9] Chi, X., Liu, X., Guo, T., et al (2019) Internet Addiction and Depression in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in psychiatry*, 10, 816.
- [10] Li, X. and Hao, C. (2019) The Relationship Between Parental Attachment and Mobile Phone Dependence Among Chinese Rural Adolescents: The Role of Alexithymia and Mindfulness. *Frontiers in psychology*, 10, 598.
- [11] 许熙虎, 崔云龙, 曹静, 等. 大学生经验性回避、认知融合及正念与焦虑抑郁关系[J]. 中国公共卫生, 2018, 34 (5): 741-744.
- [12] Chi, X., Huang, Q., Liu, X., et al (2021) Self-compassion and resilience mediate the relationship between childhood exposure to domestic violence and posttraumatic growth/stress disorder during COVID-19 pandemic. *World journal of psychiatry*, 11, 1106-1115.
- [13] 滕姝, 赵久波, 张小远, 等. 大学生正念和睡眠质量在负性生活事件与抑郁情绪间的链式中介作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2017, 26 (9): 815-819.
- [14] 方圆, 吴晓华, 曾海宽, 等. 大学生正念水平与自杀风险的关系: 认知灵活性和抑郁性认知的链式中介作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019 (9): 778-782.
- [15] Zhang, D., Shen, J., (2022) Dispositional mindfulness and mental health among Chinese college students during the COVID-19 lockdown: The mediating role of self-compassion and the moderating role of gender. *Front Psychol*. 13: 1072548.
- [16] Brian, J. H., Peng, X., Xinqi, G., et al (2018) An evaluation of a low intensity mHealth enhanced mindfulness intervention for Chinese university students: A randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 270, 394-403.
- [17] 张丽, 崔立谦, 吴洁芳, 等. 正念训练对大学生情绪调节及心理弹性的影响[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2020, 29 (10): 928-934.
- [18] 肖超群, 牟纯玮, 周霞. 正念冥想训练对围绝经期妇女焦虑、抑郁及睡眠质量的影响[J]. 南方医科大学学报, 2019, 39 (8): 998-1002.
- [19] 焦娜娜, 赵萍, 杨琨, 等. MBSR 干预对 housebound 老年人抑郁及 ADL 的影响[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40 (1): 194-197.
- [20] 徐世才, 彭洁, 袁铭, 等. 正念疗法对养老机构老年人睡眠质量和认知功能的影响[J]. 中国健康教育, 2020, 36 (7): 667-669.
- [21] 赵颖, 金美慧, 曹静, 等. 认知行为治疗和接纳承诺疗法对老年人焦虑抑郁的影响[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2018, 27 (2): 108-114.
- [22] 张丽萍, 王静, 郭霞, 等. 正念行为训练对离退休综合征老年人负性情绪及生命质量的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2016, 22 (3): 317-321.
- [23] 李晓莲, 孙倩, 王璐, 等. 正念干预在护士负性情绪中的应用进展[J]. 中华护理杂志, 2020, 55 (2): 215-219.
- [24] Yang, J., Tang, S. and Zhou, W. (2018) Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses. *Psychiatria Danubina*, 30, 189-196.
- [25] 宋宇, 张力为. 传统心理技能训练和正念训练促进压力下运动表现的效果比较[J]. 体育科学, 2020, 40 (9): 53-60.
- [26] 吴尽, 王骏昇, 贾坤, 等. 正念训练对优秀射箭运动员比赛期焦虑的影响: 来自 HRV 的证据[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33 (6): 649-655.
- [27] 卢红梅, 康佳迅, 赵瑞. 癌症患者正念水平与睡眠质量的相关性研究[J]. 中华现代护理杂志, 2017, 23 (31): 3999-4002.
- [28] Zhang, X., Liu, D., Li, Y., et al (2019) Effects of mindfulness-based interventions on quality of life of women with breast cancer: a systematic review. *Journal of comparative effectiveness research*, 8, 829-840.
- [29] 王革, 黄鹏飞, 张淑彦, 等. 基于正念减压的护理干预对肺癌患者癌因性疲乏的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2017, 23 (35): 4478-4481.
- [30] Lianchao, A. and Tingting, M. (2020) Mindfulness, rumination and post-traumatic growth in a Chinese cancer sample. *Psychology, health & medicine*, 25, 37-44.
- [31] 陈燕, 周之音, 冯宁翰. 基于微信在线视频的正念减压疗法在老年前列腺增生患者中的应用[J]. 国际医药卫生导报, 2021, 27 (3): 345-348.
- [32] 曹海涛, 张婉. 短期正念行为训练对髋部骨折固定术后老年患者负性情绪及免疫功能的影响[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2014, 36 (10): 774-777.
- [33] 甘丽芬, 钱火红, 李红月, 等. 正念减压联合功能锻炼康复训练对老年卒中患者预后的影响[J]. 国际护理学杂志, 2019 (10): 1358-1361.
- [34] 张基伟, 高珊珊, 郝娜. 正念训练在老年高血压失眠患者中的应用[J]. 中国疗养医学, 2016, 25 (3): 257-258.
- [35] 杨清凤, 田洪榛, 汪奇, 等. 正念疗法对老年冠心病介入治疗患者围手术期睡眠质量干预效果研究[J]. 中华保健医学杂志, 2015, 17 (2): 89-93.

作者简介: 李冷伊, 出生于 2001 年 8 月, 女, 汉族, 浙江杭州, 现就读于杭州医学院。

基金项目: 浙江省高等教育学会高等教育课题 (KT2021154)