

## 基于正念训练的公安院校教师心理 调节训练的行动研究

张 婵

**[摘要]**正念是一种有意识的对当下觉察,同时这种觉察是不评判的、接纳的,对此时此刻的各种经验抱有开放的态度。以公安高职院校15名教师为参与者,采用行动研究的方法,开展了为期8周、每次80分钟的“每日正念”训练营活动。实践研究证明,正念训练有利于促进公安院校教师内心平静,提升工作幸福感,提高反思能力,维护身心健康。

**[关键词]**正念训练;心理调节训练;行动研究

**[中图分类号]**G412

**[文献标识码]**A

**[文章编号]**1671-6531(2023)01-0088-06

2018年,中共中央、国务院在《全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》中指出,关心教师身心健康,克服职业倦怠,激发工作热情,是新时代教师队伍建设的重要体现。<sup>[1]</sup>高校教师的身心健康状况并不乐观,主要表现为心理压力过大,长期处于亚健康状态。<sup>[2]</sup>关注和提高公安院校教师的身心健康水平,无论是对优化公安院校教师队伍建设,还是加强公安院校管理工作都尤为重要。

正念(mindfulness)是指一种有意识的对当下状态的觉察,同时这种觉察是不评判的、接纳的,对此时

**[项目名称]**吉林省教育厅“十三五”社会科学研究项目“正念训练对改善公安民警身心状况的作用研究”

**[作者简介]**张婵/吉林警察学院讲师,博士(吉林长春130117)。

此刻的各种经验抱有开放的态度。可以说,正念是一种主动关注新事物、积极的思维方式,与潜念(mindlessness,心不在焉)、思维僵化相对立存在。1979年,卡巴金首次将正念训练的技术应用于减轻长期疼痛病患者的压力和痛苦的研究,取得了良好的效果。随着研究的不断深入,正念训练逐渐改良和整合为心理治疗的重要概念和技术之一,成为当代最受关注、具有影响力的心理治疗方法。<sup>[3]</sup>近50年来,正念研究影响了积极心理学、行为经济学等诸多领域,形成了与传统的心理干预不同的完整身心干预模式。大量的实证研究发现,正念训练不仅可以缓解生理、心理疾病患者的病痛,也可以帮助普通人群优化心智模式,提升心理韧性、身心稳定、和谐人际关系等诸多方面的精神生活质量。<sup>[4]</sup>正念训练作为一种身心干预的有效措施,可应用于高校教师群体,检验其是否具有增强积极情感、减少消极情绪体验的效果。笔者采用行动研究的方法探索这种模式对克服以往心理干预中存在问题的作用,思考高校教师心理工作中值得注意的问题与改进措施。

## 一、正念训练设计

### (一)被试的选取

本研究在网上招募公安院校教师为被试,通过进一步访谈,最终筛选出15人,平均年龄 $40.83 \pm 9.84$ 岁。其中男性5人,女性10人。筛选标准:一是自认为工作压力过大,甚至已影响生活;二是患有心因性疾病,如高血压、糖尿病、失眠、胃炎等;三是有轻微的心理异常表现,如焦虑、抑郁情绪等。符合其中一项者即可参与本次训练。剔除标准:一是患有身心疾病正在进行其他形式的咨询支持;二是目前有药物滥用或酒精依赖的问题;三是正处于严重的生活风险中;四是不能保证8周训练时间。符合其中一项者不能参与本次训练。

### (二)训练目标

本研究的核心目的是提升公安院校教师的正念水平,改善其工作及身心健康状况。具体细化为四个训练目标:一是增加觉察力。使教师更好地觉知自己每时每刻的躯体感受、情绪和想法,并且关注情境与现实的细微变化。二是打破思维僵化,有意识地接纳和承认不确定性。帮助教师将习惯的、确定的、自动的思维模式转变为动态的、换位思考的、关注当下的思维模式。三是克服非理性的思维定势。帮助教师选择最有效的技能来处理基于主观判断的、负性情绪驱动的或者单一视角的思维定势。四是提升职业幸福感。帮助教师缓解工作中的压力,以积极的态度审视职业的自主发展,转变心智模式,进而实现教学态度、水平提升。

### (三)训练的核心主题

本次正念训练以正念认知疗法为基础,分为讲授、训练及作业三个步骤(见表1)。

表1 正念训练课程安排

周次	核心主题	内容	训练
1	觉知与自动运行	①介绍训练目标②正念内涵③正念训练的常见问题④思维的运行模式	①吃葡萄干②躯体扫描
2	觉知和呼吸	①正念的认知机制②腹式呼吸	①瑜伽中的腹式呼吸法②瑜伽体式的正念练习③冥想练习
3	觉知想法	①ABC理论②积极情绪与复原力③觉知想法和积极情绪的方法	①正念伸展②3分钟休息
4	识别厌恶	①思维固化②对思维固化的依恋③看到厌恶④无选择觉知、扩大和缩小注意焦点⑤停留在此时此刻	①站在另一个位置②3分钟休息练习③正念散步
5	允许和顺其自然	①允许和顺其自然的好处②如何培养允许和顺其自然③探索困难与问题、体验接纳	①与困难相处冥想②改变注意方向练习③扩展注意
6	想法不是事实	①想法是对情境的丰富反应②思维的框架③想法应对模式④识别思维自动化信号	①桥头观水②飞翔冥想
7	更好地关爱自己	①有技巧地应对日常生活②应对不确定性的行动计划	①明智反应的反思与总结②你的行动计划③正念饮食
8	保持和扩展	①如何进入“存在”模式②研究你的分心物③训练回顾与总结	如何迎接每一天

## 二、正念训练的实施

### (一)训练前访谈

了解参与者的基本情况,时间约30分钟,发放一些关于正念训练理论的基本材料。强调保密原则,签订知情同意书。

### (二)操作

正念训练为连续8周,每节80分钟左右。除此之外,他们还需要每周完成20分钟左右的家庭作业来帮助巩固效果。

### (三)反馈

每节训练后,留出时间让他们两人一组讨论完成家庭作业遇到的困难及应对方法,为他们创建更好的练习空间。在8周训练结束后1个月,针对活动内容、感受等组织被试进行座谈,并对活动效果做初步评估。

### 三、正念训练的效果评估及反思

#### (一)正念训练的效果评估

1. 内心平静。92%的训练者反馈,正念训练能体验到身体的微妙变化,还能对内心出现的各种想法进行判断、梳理。训练后能够对自己内心出现的想法开始觉察,觉察这个想法是否来自当下,是否来自经验、还是仅仅来自对未来的担忧,能够从旁观者的角度审视想法的发展、变化及消失。因此,内心的焦虑感减少,即使出现不愉快的体验也能够以平常心来面对。84%的训练者感觉专注自己的能力开始提高。在训练中需要专注于每一个当下的体验和感受,并且在团员之间沟通交流体验,这样每一种体验就变得清晰,可以被描述出来。因此,想法、情绪与事实界限更容易把握,也在一定程度上增加了内心的平静感。

2. 提升职业幸福感。84%的训练者反馈,随着家庭作业强度的提高和时间的增加,专注的时间变长了,在正念练习中逐渐感受内心从浮躁到平静,从分心到专注,而且是不加评判地看待自己的表现,让自己从日复一日的机械劳作中感受到转化,觉察到工作的倦怠和反省,这为日常生活中的正念做好了准备。经过较长时间的训练,专注能力提升,尤其是在应对枯燥、重复的工作的倦怠感缓解,能够接纳甚至享受原本排斥的工作,工作的投入度、喜爱度、幸福感更高。

3. 提升自我反思能力。训练者反馈,抽象思维水平的提升,能够帮助他们摆脱外界的各种干扰。通过正念训练,当下的想法、情绪及身体的各种感受提高了一个层次,并且调控注意力的水平提高能够随时让自己跳脱出当下的情境,审视自己的想法和情境的变化,就像给自己安装了“监控器”,随时观察、反思自己。

4. 维护身心健康。正念训练也帮助训练者重新认识自我,随着对问题、烦恼的接纳,积极心理品质和良好情绪体验的加强更加明显。他们反馈,经过大量的正念训练,思维更加开放,不再刻意依恋能够带来快乐、逃避痛苦的事情,比如依赖吃零食、酗酒来摆脱烦恼。能够接纳生活中的苦与悲,对糟糕体验也不再回避,而是将注意力更多地投向解决问题的办法上,尝试改变自己的思维定势。

#### (二)行动研究的反思

从训练效果和多方面的反馈来看,以正念训练为基础开展的心理调节对于公安院校教师的身心调节是有价值的。但是在活动过程中仍有以下几点需要改进。

1. 进一步完善正念训练的活动设计。正念训练是以呼吸、走路、饮食等生理调节为锚,进而达到心理调节的,在这一过程中促进练习者心理反思,改变认知,因此正念训练中的“活动”就是心理改变的核心内容。应在每个活动中增加有关心理成长、应对突发事件及教学生活反思的环节,使活动内容更加丰富。

2. 结合训练设计内容对辅导者进行指导和培训。心理调节应更加标准化。在特定的培训后辅导者都能够掌握活动过程,了解训练的关键要素,并且能够熟练操作训练的各个环节,更有利于促进身体调节的达成。

3. 优化正念训练指导手册。为了方便训练者了解心理训练的目的、意义和方法,让他们从繁重的工作

作中转到对自己身心状况的关注上,训练前向他们发放了指导手册。但是,指导手册中每部分作业仍不够完善,应进一步丰富“做一做”内容,让他们有更多的选择,以适应不同训练者的需求。

#### 四、心理调节实施建议

在访谈的基础上,对训练中所出现的问题和有效措施进行分析,总结出心理调节实施中值得注意的问题,并且对未来的干预研究提出建议。

##### (一)完善流程与效果评估并行

本次训练采用了正念训练的正规化程序,训练时长为8周,每周训练80分钟,每周作业20分钟。但出现了不同程度的缺席或脱落的情况。在第4周进入疲劳期,第5—6周缺席人数较多,到7—8周缺席情况有所缓解。脱落情况多发生在第3—4周。由此可见,尽管完整的8周训练能够带来一定的训练效果,但是由于时间跨度较长,训练者因疲劳或者其他原因避免不了发生缺席或脱落的情况,这也导致了难以评估心理调节的效果。可以采用以下几种提醒和效果评估的方式。

首先,可用电子邮件、微信群等方式进行提醒,尽量避免训练者因为疲劳而中途缺席。其次,讲授与训练交替穿插,让他们更好地进行体验式学习,将心理学知识融入活动中,避免生硬的知识讲授。最后,丰富评估手段,除了心理学常用的问卷法、生理指标测量法、访谈法外,还可以对其参与过程进行评估,收集活动参与体验、作业完成情况及认知发生变化的其他材料。

##### (二)建构适应不同年龄的心理调节体系

从效果反馈了解到训练过程中存在两方面的问题。一是部分训练者在讲授环节并没有达到对内容的完全理解;二是在训练过程中,有一些训练者没有足够的时间进行充分地表达。

一方面,在心理调节体系中应考虑设置适应不同年龄阶段训练者的主题和大纲,内容也应划分不同水平、不同层次,以帮助他们更好地理解心理学知识。而且,个体辅导也是有必要的。另外,要提供音频指导材料,比如躯体扫描、腹式呼吸10—30分钟、3分钟休息等练习的指导音频,以便在完成家庭作业时使用。

另一方面,增加对上一次活动的感受的记录,以便对自身的感受进行梳理,同时也是对训练效果的反馈。另外,还需要考虑每次活动开始时让训练者反馈遇到的问题与大家交流讨论。

##### (三)提升指导者自身素质和能力

正念训练的指导者鼓励训练者多视角观察,对自己的困难、情境进行探索,并且接纳引起的自我感受、情绪、想法、冲动等。<sup>[9]</sup>指导者应做到:一是秉持开放、接纳的态度,让训练者更积极地体验和讨论;二是提升自我关怀意识,包括对自己体验的关注,对自己所承担任务的关注及对自我发展和自我完善的明晰。

以正念训练为基础的心理调节具有三大好处。首先,能够带来幸福感;其次,正念是审视自我的一扇窗,可以深入领悟生活和探索生命意义;最后,正念训练是双向的镜子,在相互讨论与分享中看到彼此的差异和联系,有益于建立自我、他人、学校教育三者的和谐关系。正如王坤和朱小蔓所说的,“教师可以尝

试每天坚持冥想训练。冥想是一种借助冥思、观察、想象、节律、语言等个体思维与感受方式的运用以凸显、感受、认识人的意识活动的过程,冥想训练可以帮助教师从感官敏感与专注向精神敏感与专注升华,整合世界的动与静,依托投射与移情统整自我与世界”。<sup>[6]</sup>将正念训练心理调节融入各级各类教师培训中,引领他们解除职业倦怠困扰,走向自我发展之路,维护和促进其身心健康,最终为自身健康良性发展提供有力保障。

#### [参考文献]

- [1]中华人民共和国教育部.全面深化新时代教师队伍建设改革,努力造就党和人民满意的高素质专业化创新型教师队伍——教育部负责人就《中共中央 国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》DB/OL.(2018-01-31) [2019-05-21].[http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/s271/201801/t20180131\\_326089.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s271/201801/t20180131_326089.html).
- [2]范存欣,王声湧,马绍斌,林汉生,吴赤蓬.高校教师心理健康及影响因素的回归分析[J].现代预防医学,2004(3).
- [3]翟成,盖笑松,焦小燕,于博充.正念训练中的认知转变机制[J].东北师范大学学报(哲学社会科学版),2016(2).
- [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(3).
- [5]周坤,唐辉.心理正念训练在培养反思实践型职教师资中的作用[J].职教论坛,2016(20).
- [6]王坤,朱小蔓.情感文明:教师育人素养的关键价值尺度[J].中国教育学刊,2019(5).

[责任编辑:何 岩]

### Action Research on Psychological Adjustment Training of Teachers in Public Security Colleges Based on Mindfulness Training

Zhang Chan

(Jilin Police College, Changchun, 130117)

[Abstract] Mindfulness is a conscious perception of the present moment that is non-judgmental, receptive, and open to various experiences in the here and now. This research takes 15 teachers from higher vocational colleges of public security as participants, adopts the method of action research, and carries out the training camp activity of “Daily Mindfulness” for 8 weeks with 80 minutes each time. This practical research has proved that mindfulness training is beneficial for teachers in public security colleges to promote their inner peace, enhance their sense of well-being in working, improve their introspection ability, and maintain their physical and mental health.

[Key words] mindfulness training; psychological adjustment training; action research