

正念训练在提升高职学生心理素质中的 运用初探

马 洁 刘 斌

(广东司法警官职业学院, 广东 广州 510520)

摘 要:当前,我国高职院校开展学生心理素质教育的方式一般是开设心理健康课程、提高心理素质的知识讲座,教学的手段比较单一,无法准确衡量是否有效地提高了高职学生的心理素质。为此,需要引进可以量化并有实际成效的心理素质训练方法。近年,正念训练热度不断上升。研究表明,其对个体心理素质提升有显著作用。本研究探讨了正念训练对高职学生心理素质的影响。实验数据表明,该训练是一种能有效提升高职学生心理素质的教育方法。将正念训练应用于高职学生心理素质教育,能降低高职学生的负面情绪,提升乐观的心理状况。

关键词:正念训练;高职学生;心理素质

中图分类号:G718.5/G44 **文献标识码:**A **文章编号:**2096-8353(2021)02-0069-05

一、引言

随着大学的扩招,高职院校学生的竞争压力越来越大,心理问题也日益凸显。有针对高职学生开展的心理健康状况的研究表明,约有两成的高职学生存在不同程度的心理障碍,而患有一般心理疾病的高职学生更是有三成之多,且数量在逐渐上升^[1]。为应对这一现状,高职院校须要采取有效的教育措施,提高学生的心理素质,使他们能以一个强健的心理素质

来应对竞争挑战,远离心理健康问题。然而,尽管当前我国高职院校就提升学生的心理素质开展了不少教育活动,但也存在着一些明显的不足。

(一) 高职学生心理素质教育培养中存在的问题

第一,由于高职院校课程体系与一般的本科高等院校的课程设置有方向上的差异,国内高职院校开展的现有心理素质健康教育课程,一般采用课时制进行统一授课,上课

收稿日期:2020-09-13

基金项目:中国职业技术教育学会2018-2020年度职业院校德育课题“正念训练在提升高职学生心理素质中的应用研究”(DGW1820GZ077)。

作者简介:马洁(1983-),女,四川自贡人,广东司法警官职业学院讲师;研究方向:教育心理学、司法心理学。

通讯作者:刘斌(1966-),男,广东始兴人,广东司法警官职业学院教授、科研处处长,硕士;研究方向:法学、马克思主义与思想政治教育。

的内容也一般是机械的学习和宣传普及基本的心理学知识,缺乏立足高职学生实际、具有丰富性和针对性的个体心理素质提升训练。总体来说,这些课程的质量有很大的提升空间,教学效果收效甚微。而一般需要展开的心理健康咨询主题活动等,也没有充分落实,许多有利于心理素质培养的教育资源被浪费。

第二,高职院校缺乏专业的心理学教师,导致相关的心理素质提升培训缺乏专业指导,易将高职学生心理素质提升作为宣传口号,只重视高职学生心理疾病的治疗,忽视大多数学生的心理状态调节。这种把心理咨询和治疗当做学生心理素质培养的方式,显然不适应当前的实际需要。除此之外,高职院校已有的心理素质提升课程教育,往往采用很随意的、不正规方式进行,缺乏科学理论指导下的实际训练。像正念训练这样的心理素质提升课程尚未普遍应用于高职学生的心理素质教育。

(二) 正念训练与高职学生心理素质教育的契合性

1. 正念与正念训练

正念一词,最初来源于佛教术语,本义是指人能够对自身此刻所在的思想以及行动有自己的独特认知,是一种类型性的内观概念。在现代心理学中,正念剔除了原有的宗教性,赋予了心理治疗的现代含义。许多心理学家纷纷将正念应用到心理疗法中。卡巴金对正念进行了概念解释,认为正念是个体有意识主动地将自身的观念和注意力集中到当下个体的思想与行为的一种方法,是目前正念普遍流行的定义,也被人们所广泛接受^[2]。卡巴金所说的“此刻”即是人在思考与行动的每一刻当下,能够采用客观而不是判断的方法,全身心投入到内省状态中去的一种时间定位。

正念的内涵通过西方心理学家几十年的发展完善,形成了一套系统化的训练体系,也被称为正念训练。它有利于被训者提高自身对

自我的注意力,使被训者将注意力和情绪集中到自身上来,是一种自我情绪调控以及自我接纳的心理疗法。正念状态可以被认为是让人改变自我的心理参照,以及提高对个人的认识的一种方法。正念训练通过干预性的练习,让个体使用冥想和身体扫描等心理技法,完成心理状态的升华,改变消极情绪,进一步降低心理疾病发生的概率。

有两种正念训练方法值得注意。第一种是正念减压训练法。正念减压训练法是正念概念的界定者卡巴金开创的一种基于正念体系的减压疗法,它被广泛应用于心理学的临床治疗,如今在美国的医疗体系中,也被广泛用于调节患者心理状态。第二种是正念认知训练。正念认知训练法是基于认知心理学与正念相结合的一种疗法,它引导患者学会面对自身的不良情绪,广泛应用于抑郁症的缓解复发训练,同时,正念认知训练法也有利于调节普通人的心理状态,使人感悟自身每时每刻的消极情绪体验,避免不良情绪演化为心理疾病。

2. 正念训练与高职学生心理素质教育的契合性

高职院校开设的学生心理健康与素质教育课程,与正念训练有着共同的教育目的。正念训练属于心理健康教育的一个分支,是作为心理学的疗法来进行学科归类的,因此,其目标与心理健康和素质教育相同,着力于提升个体的心理素质,帮助他们提升压力与情绪管理能力,降低心理问题发生的概率。

正念训练运用于高职学生心理素质教育有其现实必要性,而学生心理素质教育课程可以作为正念训练开展的基础和依托。高职学生心理健康状态与个人心理素质方面的教育现状,要求正念训练的引入,使学生的心理素质能够得到较快的提升,补充和完善现有的针对高职学生的心理健康教育体系。同时,高职院校已开设了学生心理健康与素质教育课程,取得了一些不错的成效,这些将成为正念训练开展的基础和依托。

另外，正念训练开展的独特之处在于，它不仅可以舒缓高职学生的紧张压力心理，减轻患心理疾病的概率，也可以发挥高职学生自己的主体性，以内省的私人化方式进行自我指导，这种形式更符合当今高职学生的心理需求和个体心理素质发展的阶段性规律。

（三）本研究问题的提出

综上所述，本研究认为，非常有必要将正念训练运用于高职学生心理素质教育，以提升高职学生的心理素质。但是，正念训练是否真的有助于提升高职学生心理素质训练？可以提升高职学生哪些方面的心理素质？对于这些问题，我们以前没有较清晰的认识。因此，为确定将正念训练应用于高职学生心理素质教育的可行性，本研究对这些问题进行了初步探讨。

二、实验研究

（一）研究对象

在广州市某高职院校招募56名高职学生参与本次实验。将被试随机分成实验组与对照组，在开展完整的正念训练后，剔除参与正念训练次数不足的无效被试，最终得到实验组18人，对照组22人。实验组男生10人，女生8人，年龄为19岁-21岁；对照组男生9人，女生13人，年龄为19岁-21岁。所有被试均身心健康，无精神疾病史和药物滥用史。

（二）研究工具

1. 《个人基本情况调查表》

《个人基本情况调查表》是应用于本次正念训练实践之前的基础状况的调查。包括对招募得到的高职学生的性别、年龄、专业等信息的采集。

2. 《五因素正念量表》

《五因素正念量表》是正念训练实践中通常采用的主流量表，在2009年由学者邓玉琴进行相关指标的中文修订之后，普遍通用于当前各种正念训练水平的测量。《五因素正念量表》共有39个题目，采用五点记分的形式，

分数越高表示正念水平越高。^[3]

（三）训练方案

《正念训练方案》分6周进行。

第1周，进行正念训练的场景导入，把训练分为三个部分，包含了正念训练的一般基本技能，例如身体扫描和冥想。首先，组织者以小组的形式向实验组发放一定数量的葡萄干，让被试将葡萄干握在手心，感受葡萄干的形状和细节。在这样的感官体验之后，组织者再次引导被试，不仅要求被试观察葡萄干的形状和色泽，还要具体用手指感受葡萄干形状变化中的每一个凸起或凹陷的曲线状况和大小，同时，要求被试将葡萄干握在手心把玩，并用鼻子闻葡萄干的味道的味道，体验葡萄干的嗅觉特征，然后进行数葡萄干的练习活动，并描述这样的感受。

在此之后，引入正念训练中的躯体扫描练习。以国家标准通行的正念训练音频资料为引导，让被试放慢自己的思想，将注意力集中到自己身体的每个部位，持续练习20分钟。练习结束之后，由组织者向成员分发食物进行进食，之后，小组讨论交流自身的正念感悟，使被试对正念训练的内涵有初步的认知。

第2周，引导组员进行躯体扫描等训练，并回顾上一周的练习。在本周的练习中，将组员继续引入自我关照的心理状态中，提高自身对正念的意识，有助于心理素质状态的改善，最后进行正念思维的深化讨论。

第3周，进行训练内容的丰富。在与前两周训练内容一致的基础上，增加正念观行走的练习。引导被试赤脚在室内行走，使组员对行走过程中身体的配合，以及赤脚接触地面的触感有不同的感知细化，有利于被试加深正念的认识。

第4周，培养被试的自我关照练习，同样是在前三周的练习基础上增加被试引导，使被试能够细化感悟脑海中闪念而过的情绪和想法，站在客观的、更高的立场上，关照自身的心理活动与情绪变化。

第5周，维持前几周的正念训练内容。

第6周,进行组员的正念体验总结讨论,并填写相关的测后量表。

三、结果分析

(一) 实验组和对照组前测的差异比较结果

为了保持测量结果与实际正念训练效果的一致性,本次实践运用了使实验组与对照组等各个指标变量保持正态分布的数据特性。采用了独立样本T检验,比较实验组和对照组的检测差异。由于招募得到的高职学生代表样本在两组的个人基本情况分布上不存在显著差异($p>0.05$),由实验组和对照组在正念总体水平方面分布的数据维度也无明显差异可知,两组高职学生样本代表在开展本次正念训练实践应用之前是同质的^[4]。因此,样本量表结果可以最大程度地保持真实有效。

表1 实验组和对照组前测主要变量的差异比较数据

	实验组 (N=18)	对照组 (N=22)	t	p
正念水平	116.35±10.61	118.54±8.53	0.30	0.86
观察	22.73±6.23	23.67±4.94	-1.00	0.28
描述	23.56±4.54	26.15±4.68	0.59	0.32
有觉知的行动	27.24±4.75	25.13±4.58	1.53	0.10
不判断	23.26±4.25	23.56±3.97	-0.26	0.81
不反应	19.51±3.43	19.4±3.52	0.35	0.76

观察两组在实行正念训练的6周培训之后,由《五因素正念量表》结果反映出的心理素质状态水平是否有明显的提高。包括要考察实验组的心理素质是否明显与对照组有统计意义上的差异。

(二) 实验组、对照组正念训练前后差异比较结果

由量表测试结果可知,在6周的正念训练开展前后,对照组的正念整体水平没有明显差异。可知在整体的心理素质上前后测差异不具有显著的统计学意义。

表2 实验组、对照组正念水平的前后测差异

	组别	前测	后测	t	p
正念水平	实验组	118.93±10.82	115.98±7.16	1.76	0.15
	对照组	116.74±9.53	117.58±7.53	0.26	0.75

(三) 实验组和对照组前后测的差值比较结果

在前后侧的数据分析之后,还应该进行实验组和对照组的前后测变量增益值比较,对增益值结果进行T检验(如下表)。

表3 实验组和对照组各变量后测增益的差异比较数据

	实验组 (N=18)	对照组 (N=22)	t	p
正念水平	-3.2±8.84	-0.59±12.80	-0.78	0.44
观察	2.64±7.37	-1.87±5.39	3.18	0.00
描述	-1.64±4.71	0.43±6.1	-0.07	0.95
有觉知的行动	1.98±6.58	0.82±6.86	4.63	0.00
不判断	3.06±6.13	0.43±5.50	3.29	0.00
不反应	2.99±4.45	-0.16±4.49	3.29	0.00

由表可知,在正念水平的五因素下,实验组和对照组有显著差异,对照组的得分显著普遍低于实验组,说明正念训练显著提高了高职学生的正念水平,对高职学生的心理素质有一定的改善作用。

四、讨论

在本次针对高职学生开展的正念训练方案中,测量量表数据表明,实验组在数据中的4个维度方面分数均是后测比前测更高。这说明正念训练的实施确实能够改善高职学生的心理素质状态^[5]。先前研究者的研究也为正念训练的可行性提供了证明。例如2011年学者石贞艳的研究。研究表明,正念训练中的实验组在描述这一方面的分数呈现下降的表现,这是由于正念训练是基于一种内省式的描述方法,通过描述自身的感受,无法量化以及准确地实时反映心理素质的状态,因而导致了数据显示上的滞后性,但这并不妨碍正念训练实施方案应用的有效性。

综上所述,将正念训练应用到我国当前高职院校的学生心理素质提高教育中,具有很大的应用前景与实践价值。由于本次设定方案的持续时间可以满足高职院校课程开设的时间与空间条件,因此,很有必要向全国的高职院校推广正念训练的方法,以提高我国高职学生的心理承受能力、心理调节能力

等心理素质，提高正念水平，拥抱幸福人生。

五、结语

正念训练的方法简单易操作，只要按照科学的正念训练技法流程，就可以进行被训者的情绪引导练习，不需要借助过于复杂的教学教育道具或大量的资金和物质设备，因此，在课堂上运用正念训练来提高高职学生心理素质是很容易实现的。而且，正念训练也容易为高职学生所接受，本次实践取得良好效果，说明了正念训练推行阻力较小。总之，正念训练能够降低高职学生的负面心理状况，改善高职学生的情绪，提升积极乐观的心态。同时，加大正念训练的推广应用，使之符合高职院校开展心理健康教育的本质要求。

参考文献：

- [1] 杨丽娜. 高职类院校应如何开展心理健康教育 [C]. 内蒙古自治区高校大学生心理教育专业委员会2009年年会论文集. 2009:118-123.
- [2] 郝燕妮, 罗珊霞, 曲别等. 团体正念认知疗法应用于广泛性焦虑障碍病人的效果观察[J]. 护理研究, 2019, 33(04):649-652.
- [3] 赵亚男, 刘素贞. 正念与情绪化进食: 自我情绪评估的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(06):929-932.
- [4] 贾诗杰. 正念训练对大学生学业压力的干预研究[D]. 华中师范大学, 2019.
- [5] 李田田, 邹松. 正念团体训练对大学生心理健康的影响及实施建议[J]. 科教文汇(下旬刊), 2020(07):173-174.

责任编辑：钟伟芳

On Application of Mindfulness Training in Improving Higher Vocational College Students' Mental Quality

(Guangdong Justice Police Vocational College, Guangzhou, Guangdong 510520)

MA Jie, LIU Bin

Abstract: Nowadays, the general way to conduct psychological education at higher vocational colleges in our country is to provide the students with mental health courses and lectures on knowledge to improve their mental quality. These teaching methods tend to be simple and can't be applied to accurately measure whether the students have effectively improved with their mental health. Therefore, it is necessary to adopt methods of mental quality training that can be quantified and of practical effects. In recent years, the mindfulness training has become increasingly popular and studies have proved that it can significantly improve the individual mental quality. This research was to explore the impact of mindfulness training on the psychological quality of higher vocational college students. As indicated in the experimental data, the mindfulness training is an effective way to improve the students' mental quality. The application of mindfulness training in the psychological education at higher vocational colleges may help the students reduce their negative moods and improve their optimistic emotions.

Keywords: Mindfulness Training; Higher Vocational College Students; Mental Quality.