儿童和青少年学生群体的正念教育

——正念作为新的心理健康教育方式的探索

金建水 刘兴华

摘 要: 儿童青少年的心理健康状况和心理健康教育越来越受到重视,正念以其独特的优势显示了其作为新的心理健康教育方式的可能性。文章介绍了国外学校背景下儿童青少年群体中正念应用的情况,重点介绍了面向特殊学生群体有针对性的正念干预以及全员学生正念项目的先进经验,为国内心理和教育相关工作者提供参考。国内学校背景下正念的应用正处于起步阶段,正念以其在学业促进和情绪调节方面的突出效果,为探索我国特色心理健康教育之路提供了新的思路和可能。未来正念在学校的发展方向是如何切实将正念整合到我国的心理健康教育体系中,开发适合我国教育国情的正念项目,并开展相关实证研究,评估项目的效果,建立成熟的正念心理健康教育体系,推动我国心理健康教育发展,惠及更多的儿童青少年群体。

关键词: 正念;儿童青少年群体;心理健康教育;正念项目
中图分类号: **文献标识码:** A **文章编号:** 1004 - 9142(2017)02 - 0170 - 10

一、引言

当代的儿童青少年生活在一个挑战不断增加的世界,他们正体验着超过以往更高水平的压力[①②]。儿童青少年的心理健康状况越来越受到重视,而以提升学生心理健康水平为目标的心理健康教育也日益成为学校教育的重要组成部分。

收稿日期:2016 - 06 - 17

作者简介:金建水,男,浙江永嘉人,北京市东城区工读学校心理教师。(北京 101318)
刘兴华,男,湖南永顺人,首都师范大学教育学院心理系副教授。(北京 100089)

基金项目:国家自然科学基金项目"正念训练干预疼痛感受的心理机制研究"(编号:31271114)

① Barnes V A, Bauza L B, Treiber F A. Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. Health and Quality of Life Outcomes, 2003, 1(1):1 - 7.

② Mendelson T, Greenberg M T, Dariotis J K, et al. Feasibility and preliminary outcomes of a school - based mindfulness intervention for urban youth. Journal of abnormal child psychology, 2010, 38(7): 985 - 994.

如何更好地帮助孩子们学习和生活，正念为我们提供了新的视角和途径。

正念（Mindfulness），来源于东方禅修，是一种特殊的注意：有意识地、不加判断地、对当下的注意。[①] 进一步来说，正念可以表述为有意识地对当下所发生的心理活动的过程和内容（如身体感觉、情绪、想象、心境、表象等），以一种持续的、不加评判的注意方式进行觉知。[②]

1979 年 Kabat-Zinn 第一次将正念应用于临床和心理治疗当中。随后三十年的时间里，正念在提高人们心理健康水平方面的应用范围越来越广，影响越来越深刻，从最初的医疗领域逐步扩展到心理学、健康护理[③]、神经科学[④]、商业[⑤]、军队[⑥]以及教育[⑦⑧]等各个领域。

正念与教育的有益结合，特别是与基础教育的结合[⑨]，使得正念可以在更大范围内发挥其作用，惠及更多的儿童青少年群体。通过教授儿童青少年正念，可以促进其心理健康和幸福感，帮助他们更好地面对生活。

二、国外学校背景下正念发展的情况

正念应用到儿童青少年群体的工作虽然不及成人那么广泛，但却在飞速发展，尤其是近十年，在发达国家如美国和英国发展很迅速，其研究结果显示，正念在儿童青少年群体中的应用是有前景的、被广泛接受的[⑩⑪]。

正念应用到儿童青少年群体可以分为两大部分：一是应用到临床背景下的儿童青少年样本（达到临床诊断的儿童青少年群体），二是应用到正常的儿童青少年群体。正念应用到儿童青少年群体的趋势，正从临床背景的干预不断扩展到面向正常的儿童青少年群体，特别是面向学校背景下的儿童青少年群体。学校教育中的正念应用正在快速地发展。

本文以下拟重点对国外学校背景下儿童青少年群体中正念应用的情况进行综述，为国内心理和教育相关工作者提供参考，以期加快国内该领域的实践和研究进展。

（一）聚焦在特定的儿童青少年群体

1. 焦虑群体

Semple 等人在学校背景下研究正念干预 5 个有焦虑症状的学生（7 ~ 9 岁）。干预方案为改良版的 MBCT-C（儿童版的正念认知疗法），持续 6 周，每周 45 分钟课程。研究结果显示，被试的注意力、学业成绩有了显著提高，问题行为得到了改善（结果由教师前后报告），表明正念针对焦虑的学生群体的干预是可行的[⑫]。但该研究的局限表现在评价指标是由老师主观报告，缺少控制组，使得研究结果效度不高，较难推广。

2. 学习困难群体

Beauchemin 等人的研究是在学校背景下针

① Kabat - Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hachette UK, 2009.

② Kabat - Zinn J. Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. Hachette UK, 2005.

③ White L. Mindfulness in nursing: An evolutionary concept analysis. Journal of advanced nursing, 2014, 70(2): 282 - 294.

④ Tang Y Y, Hölzel B K, Posner M I. The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 2015, 16(4): 213 - 225.

⑤ Gelles D. Mindful work: How meditation is changing business from the inside out. Houghton Mifflin Harcourt, 2015.

⑥ Brewer J. Mindfulness in the Military. American Journal of Psychiatry, 2014.

⑦ Davis D J. Mindfulness in Higher Education: Teaching, Learning, and Leadership. International Journal of Religion & Spirituality in Society, 2014, 4(3).

⑧ Meiklejohn J, Phillips C, Freedman M L, et al. Integrating mindfulness training into K - 12 education: Fostering the resilience of teachers and students. Mindfulness, 2012, 3(4): 291 - 307.

⑨ Meiklejohn J, Phillips C, Freedman M L, et al. Integrating mindfulness training into K - 12 education: Fostering the resilience of teachers and students. Mindfulness, 2012, 3(4): 291 - 307.

⑩ Harnett P H, Dawe S. The contribution of mindfulness - based therapies for children and families and proposed conceptual integration. Child and Adolescent Mental Health, 2012, 17(4): 195 - 208.

⑪ Burke C A. Mindfulness - based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. Journal of Child and Family Studies, 2010, 19(2): 133 - 144.

⑫ Semple R J, Reid E F G, Miller L. Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. Journal of Cognitive Psychotherapy, 2005, 19(4): 379 - 392.

对34个有学习困难的学生群体(13～18岁)开展正念训练。正念干预方案是班级老师首先在有经验的正念培训者那里培训两个小时,然后花40分钟向班级同学整体介绍正念,再带领学生进行每天5～10分钟、连续5周的正念练习。班级中的非被试同学则做一些不影响研究的活动。结果显示,学习困难的学生其焦虑水平(自我报告)下降、社交技能和学业成绩(老师报告)这些指标前后测都有显著提高和改善①。研究的不足也是缺乏相应的对照组。

Semple等人也评估了12周的正念课程对25个学业困难学生(9～13岁)的干预效果,研究运用了随机对照试验,结果显示,和控制组相比,实验组注意力方面的成绩有显著提高,行为问题显著减少②。

3. 问题行为群体

Joyce等人将正念应用于10岁到13岁的问题行为学生中,由学校老师提供为期10周的正念训练,前后测比较显示,问题学生其自我报告的行为问题和抑郁分数显著减少③。但Joyce的研究同样也缺乏随机对照组。

4. 弱势学生群体

Cohen和Semple等人将MBCT-C应用到25个来自于低收入、平民家庭的学生群体(9～13岁),其中有21个是少数民族。研究结果显示,相对于对照组,正念训练组在注意方面的问题更少、焦虑水平降低,且这些提高在干预3个月后仍然保持④。Liehr和Diaz的研究对象也聚焦在少数民族和弱势学生群体,他们实施了一项小样本的随机试验,结果显示相对于健康教育组,正念干预组效果更好⑤。

Mendelson等人研究了落后地区的青少年正念训练的效果。干预的学生群体主要是非裔美国人,他们生活在高暴力和低生活水平的社区,面临着社交情绪困难、行为问题和学业成绩欠佳等一系列困难。研究采用随机对照试验,4所公立学校被随机分派到干预组或者等待对照组(被试数为97个人,四到五年级)。干预持续12周,每周4天,每天一小节长约45分钟。研究结果发现,学生面对压力时有问题的反应方式得到改善,应激反应减少,心理健康水平和社会适应提高⑥。

这些针对弱势学生群体的正念干预研究显示,基于正念的方法可以帮助弱势的学生群体提高心理健康水平。

以上的研究都是在学校背景下,对有特殊需要或者特殊的学生群体进行有针对性的正念干预,显示了正念应用于特定的学生群体具有良好的效果。特殊学生群体有共通之处,存在相应的情绪困扰,而正念有针对性的干预之所以有效的可能原因是通过正念改善特殊学生群体的情绪状况,比如焦虑抑郁的情绪,或者面对压力的反应方式,从而帮助特殊群体提高其心理和社会功能,改善学习和生活状况。

正念干预特殊学生群体的研究因为样本对象本身的特殊性,样本数量较小,以及缺乏严格随机对照试验,使得效果较难推而广之,而且有针对性的正念干预是针对特殊学生群体,惠及的人数和范围受到限制。

(二)全员学生参与的正念项目

目前正在蓬勃发展的是学校背景下的全员正念项目,它们运用一种普遍和通用的方式教授全

① Beauchemin J, Hutchins T L, Patterson F. Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. Complementary Health Practice Review, 2008, 13(1): 34-45.

② Semple R J, Lee J, Rosa D, et al. A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. Journal of Child and Family Studies, 2010, 19(2): 218-229.

③ Joyce A, Etty-Leal J, Zazryn T, et al. Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: A pilot study. Advances in School Mental Health Promotion, 2010, 3(2): 17-25.

④ Cohen J A S, Semple R J. Mindful parenting: A call for research. Journal of Child and Family Studies, 2010, 19(2): 145-151.

⑤ Liehr P, Diaz N. A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. Archives of Psychiatric Nursing, 2010, 24(1): 69-71.

⑥ Mendelson T, Greenberg M T, Dariotis J K, et al. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. Journal of abnormal child psychology, 2010, 38(7): 985-994.

体学生正念，而非有选择性地教授给那些特殊学生群体。

正念最先在美国发展，美国在全员正念项目上不仅数量上领先，而且在内容主题、研究评估方面也更加完备先进。正念全员项目在发达国家中正不断扩展开来，其中英国的正念全员项目发展良好，另外荷兰、新加坡和以色列也在不断发展正念全员项目。正念全员项目的主题主要围绕两个方面展开：一方面是促进情绪觉察和管理，一方面是提高注意力和学业成绩。有的项目是将两方面主题综合起来。以下将从国家和正念聚焦的主题两个维度归纳和介绍其中有代表性的全员正念项目。

1. 美国

(1)情绪觉察和管理主题

①InnerKids

InnerKids 项目是发展较早的正念项目，主要面向幼儿园和小学生，运用游戏、活动和教师的指导来帮助孩子们发展对自己情绪和外界环境觉察的能力。InnerKids 项目是 Susan Kaiser Greenland 在 2001 年建立的，她将成人的正念练习进行改良，将正念冥想技术、游戏以及课程相整合，创造出适合儿童青少年的正念训练形式。2001 年，她和丈夫创立了非盈利的 InnerKids 基金会，将正念推广和应用到学校中。项目最初是在洛杉矶地区的学校中开展(2001 ~ 2009 年)。2009 年，课程改良后被引进到新加坡，教授给当地的 8 ~ 12 岁的学生。

Flook 等人评估了八周“Inner Kids”正念项目的效果。项目每周两次，每次 30 分钟。研究采用随机对照设计，被试为 64 个 7 ~ 9 岁儿童。研究结果显示，实验组儿童在注意、执行功能、自我行为监控以及对于结果的计划方面都显著增强(由父母和老师评价)。课程之前那些自我调节水平较低的同学上完课程之后在元认知、行为调节方面表现得更为觉察[①]。研究的不足是主要采用主观评价和他人报告来评估注意和执行功能，未能采用更客观的行为实验和生理指标。

②MindUP

MindUP 项目也是基于正念的情绪管理项目，它将正念和社会情感学习结合起来，课程旨在促进学生的执行功能和自我调节能力，促进学生的社会情绪理解。课程包括 12 节课，每周一次，每次持续 40 ~ 50 分钟。内容包括集中注意在感觉性经验(正念嗅觉、正念味觉)、正念沟通(考虑别人的观点)、感恩的训练(在家中、教室和社区为他人做一些感恩的事情)。核心的正念练习是每天 3 次，每次 3 分钟，内容包括有意识觉察呼吸和声音等。

Schonert-Reichl 和 Hymel 评估了“MindUP”项目，研究结果显示，项目可以改善 9 ~ 13 岁学生的注意力和行为(指标由教师前后测分别报告)，但这个研究在实验设计上并不完善[②]。2015 年，Schonert-Reichl 等人扩大样本量，继续研究“MindUP”项目的效果。四个班级(4 ~ 5 年级)被随机分配到 MindUP 组和常规的社会责任课程组(N = 99)。相对于控制组，MindUP 组在认知控制和压力生理方面有改善，正念水平、同情心、情绪控制和乐观有提高，亲社会性、同伴接纳度也有提高，自我报告的抑郁症状和同伴评的攻击行为下降。研究结果显示 MindUP 项目的有效性[③]。

③Learning to BREATHE

Learning to BREATHE 也是基于正念的发展儿童青少年情绪管理技能的项目。项目的目标是在群体的环境下，通过正念帮助孩子们更好地理解自己的想法和感受，更好地管理负性情绪，促进情绪管理技能的发展。课程名“BREATHE”是六个英语单词(Body, Reflection, Emotions, Attention, Tenderness, Healthy Mind Habits)首字母缩写，代表了课程六部分核心，包括：对身体的觉察，理解想法以及和想法一起工作，理解情绪以

① Flook L, Smalley S L, Kitil M J, et al. Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. Journal of Applied School Psychology, 2010, 26(1): 70 - 95.

② Schonert - Reichl K A, Hymel S. Educating the heart as well as the mind social and emotional learning for school and life success. Education Canada, 2007, 47(2): 20 - 25.

③ Schonert - Reichl K A, Oberle E, Lawlor M S, et al. Enhancing cognitive and social - emotional development through a simple - to - administer mindfulness - based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. Developmental psychology, 2015, 51(1): 52.

及和情绪一起工作，对身体感觉、想法和情绪的整合觉察，减少有害的自我评判，将正念觉察整合到日常生活中。项目通过正念训练来培养情感平衡的能力，发展学生的内在能量和优势。

Broderick 和 Metz 评估了这个项目的效果，实验采用了非随机的准实验研究，实验组是来自一个女子私立学校的所有 137 名高中女生（17～19 岁），对照组则是来自同一个学校的 30 名初中女生。正念课程整合到学校的健康课，成为其中的一部分。研究结果显示，相对于对照组，实验组的负性情绪、疲劳和疼痛显著减少，平静、放松、情绪觉察和调节以及自我接纳程度显著提高①。研究显示，正念训练在增强青少年情绪调节、幸福感方面是一个有效的方法。研究的不足是未能采用随机对照研究，结果解释的效度偏低。

（2）注意力和学业成绩为主题：Attention Academy Program（AAP）

AAP 项目针对年龄段更小的孩子们，AAP 项目希望通过练习正念来提高孩子们的注意力，提高其学业成绩以及生活质量。项目帮助孩子们：增加他们对当前经验的注意，对当前的经验不评判，以初心的态度去看待每段经验。AAP 通常是 24 周的课程，一共 12 小节，每小节 45 分钟，在有经验的正念指导者指导下进行正念练习，包括呼吸训练、身体扫描、身体移动、对运动的觉察等。

Napoli、Krech 和 Holley 在 228 名 5～8 岁的儿童群体中开展 AAP 项目，研究 AAP 项目效果。研究结果显示，实验组自评的焦虑水平降低，教师评测的注意和社会技能水平提高，客观的选择性注意测验成绩方面也有了显著提高②。这个研究是随机对照实验，加上合理的样本量以及客观的注意测量方式，结果较有说服性，但它将放松和正念融合在一起，使得它很难直接与 MBSR/MBCT 比较。

（3）其他特色的正念课程：MBSR 和太极结合的课程

波士顿的公立中学正在开展将太极（Tai Chi）和 MBSR 结合起来的教育课程。在美国，MBSR 和太极都是很流行的减压方式，两者都有优势，该课程则把两者的精华结合起来经过改良运用到儿童青少年中。将太极中流畅的动作分解成更细小的部分教给孩子们，让孩子们用正念的方法去觉察身体运动的感觉，觉察唤起情绪的扳机点，帮助孩子们更好地调节自我情绪。正念和太极两者的结合提高了学生学习的兴趣。

Wall 评估了 MBSR 和太极结合的课程的效果。研究是小样本研究，课程教授给 11 个 11～13 岁的学生，每周 1 小时，持续 5 周。研究运用了自我评估的测量方式，经过 5 周的课程，学生的平静、放松、睡眠水平以及幸福感有提高，自我关心、自我觉察以及与自然联系的感觉逐步增加。研究显示出将正念和太极练习结合产生了良好效果，学生们对项目产生了持续的兴趣③。研究的不足是样本量太小，未能采用随机对照组，不能很好地评估课程真正的效果以及未来大范围推广之后可能的效果。

2. 英国：“.b”课程

英国较有规模的正念学生项目为“Mindfulness in Schools Project”，简称为“.b”课程（“.b”英文读作“dot b”，含义是“stop, breathe and be”）。“.b”课程综合了注意力、学业以及情绪管理多个主题，旨在通过正念训练提高学生的专注力、压力管理的能力、交往技能、学业表现以及幸福感等。

Huppert 和 Johnson 研究了“.b”课程的效果：一共有来自 11 个班级的 173 名 14～15 岁的男孩参与到研究中，其中 6 个班级是干预组，其他 5 个是控制组。干预持续 4 周，一周一节课，每节课 40 分钟。结果显示正念组相对于对照组在正念水平、心理弹性上显著提升，对于情境改变能够更好地调整反应。正念组中个人课外练习量与心理

① Broderick P C, Metz S. Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. Advances in school mental health promotion, 2009, 2(1): 35－46.

② Napoli M, Krech P R, Holley L C. Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. Journal of applied school psychology, 2005, 21(1): 99－125.

③ Wall R B. Tai chi and mindfulness－based stress reduction in a Boston public middle school. Journal of Pediatric Health Care, 2005, 19(4): 230－237.

幸福感、正念水平之间有显著的正相关。大部分的学生报告了他们从正念训练中获得益处，有74%的同学希望未来能够继续练习。①

这个项目正扩展成9周的课程，在英国以及更广泛的欧洲范围内开展。Kuyken等人的研究也进一步扩大样本量，在9个学校将近500个学生（12～16岁）中开展".b"课程，研究课程的效果。研究采用非随机平行组设计，研究结果显示了大样本全员项目的有效性：正念项目组相对于对照组其后测抑郁情绪水平显著下降，跟踪测发现抑郁和压力继续下降，幸福感继续提升，而且幸福感和低压力与正念练习量呈显著正相关。②

3. 荷兰：MindfulKids项目

在荷兰，针对小学生开展了名为MindfulKids的正念项目。课程是将MBSR和MBCT进行改良，一共是6周12小节，每周两小节，每小节30分钟。孩子们练习适合自己年龄阶段、改良版的冥想练习，练习内容包括对声音、呼吸、身体感觉、想法和情绪等无评判地觉察。

van de Weijer-Bergsma研究了MindfulKids项目直接和长期的效果，看能否减少与压力相关的心理健康问题和行为问题。三个小学年龄为8～12岁的学生参与了项目，学生随机分配到直接干预组（N=95）和等待对照组（N=104）。研究结果显示正念对于压力和幸福感的初级干预效果显现，正念组压力降低、幸福感提升，而且有一些效果在跟踪测时更加明显。③

正念全员学生项目相较有针对性的正念干预有其巨大的优势，它的应用范围更广，惠及儿童青少年群体数量更多，能够整体提高学生群体的心理素质和心理健康水平。

国外成熟的正念全员学生项目为国内正念项目开发和发展提供了很多有益的启示和参考：

第一，国外正念全员项目根据学生群体迫切需要、教育中急待解决的问题，凝练课程主题。主题聚焦在注意力和情绪调节两个方面。

第二，围绕着课程主题，研发相应的系统课程，设计一系列课程和活动，在形式和内容上相较成人有了很大的改变，使之更加适合儿童青少年群体。

第三，开发课程之后，很重要的一步是要进行实证相关的研究，科学、客观评估课程可能的效果。国外对正念全员学生项目的严谨研究为正念课程的推广打下了坚实的基础。国外正念全员项目实证研究的趋势是样本量更大，采用随机对照试验，更多的客观和生理指标，更真实地模拟课程在全员学生中推广产生的可能效果。

三、国内学校开展正念教育的现实需要

（一）学校开展正念教育的需要性

1. 目前我国中小学生心理健康现状

综合目前有关我国中小学生心理健康水平的多项调查显示，中小学中心理健康整体水平在逐步下降④，心理健康者虽占大部分，但存在心理问题的人群仍然占到相当比例，严重心理问题检出率在2%～6%之间。⑤⑥⑦ 注意力问题、学业问题以及情绪问题是中小学生常见的心理困扰⑧，这与国外的情况有类似之处。综合起来可以得出，我国目前在校的儿童青少年面临两大方面的困

① Harnett P H, Dawe S. The contribution of mindfulness - based therapies for children and families and proposed conceptual integration. Child and Adolescent Mental Health, 2012, 17(4): 195 - 208.

② Kuyken W, Weare K, Ukoumunne O C, et al. Effectiveness of the mindfulness in schools programme: non - randomised controlled feasibility study. The British Journal of Psychiatry, 2013, 203(2): 126 - 131.

③ van de Weijer - Bergsma E, Langenberg G, Brandsma R, et al. The effectiveness of a school - based mindfulness training as a program to prevent stress in elementary school children. Mindfulness, 2014, 5(3): 238 - 248.

④ 辛自强、张梅：《1992年以来中学生心理健康的变迁：一项横断历史研究》，《心理学报》2009年第41期，第69－78页。

⑤ 程龙：《安徽省中小学生心理健康状况调查》，《中国校医》2009年第23期，第134－136页。

⑥ 余双好、马国亮：《当代青少年身心健康发展的新特点与对策》，《青年探索》2010年第5期，第85－91页。

⑦ 顾川：《中学生心理健康问题及其成因的浅析》，《考试周刊》2010年第50期，第212－215页。

⑧ 杨碧秀、袁国桢、蒋小娟等：《中小学生心理问题及干预对策研究》，《中国临床心理学杂志》2006年第14期，第310－311页。

扰:一方面是学业相关的问题,特别是注意力、记忆力等,影响学生的学习效果和学习成绩;另外一方面学生群体的情绪波动较大,情绪相关的心理困扰影响个体身心健康和社会适应①。

2. 国家政策层面推进心理健康教育工作

国家有关部门先后制定和修订了多个相关文件,2002 年国家正式发布了《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)②。2012 年修订后的《纲要》第一次明确肯定设立心理健康教育课、活动课,这是一大突破,《纲要》全面肯定了行之有效的各种心理健康教育途径或形式,并鼓励学校放开手脚,大胆实践,根据中小学的实际情况对心理辅导的各种形式、方法、技巧加以运用,创造适合学生实际情况和学校实际运作规律的经验。《纲要》等国家法律和政策的制定和实施,为学校心理健康教育的探索提供了方向和支持,鼓励我们要探索出适合我国国情的心理健康教育的形式和道路。

3. 目前国内心理健康教育的现状和存在的问题

虽然目前国家及地方先后出台了关于中小学生心理健康教育的相关文件,但是受到现实条件的限制,我国目前仍然是应试教育占主导,学校重成绩,轻学生的心理健康,学校的心理健康教育工作未能够得到足够的重视,处于艰难的摸索阶段。传统途径的心理健康教育虽然取得了一些成效,但存在一些突出的问题和局限:

(1)心理健康教育相关理念较落后,把心理健康教育简单学科化。心理健康教育有不同于其他学科之处,而有些学校简单地把心理健康教育当成一门学科,在课堂上系统讲授难懂的心理学概念和理论,方式单调和乏味。简单地向学生灌输知识,采用应试考试,不仅不能帮助学生减压,而且还增加了学生的负担,这与心理健康课的初衷相背驰③。

(2)心理健康教育未能得到学校重视。一方面从教师的配备上难以保证,虽然国家要求各校需配有心理老师,但现实情况是有的学校没有心理老师,有的学校心理老师由其他科目老师兼任,或者即使有专业的心理老师,做的也不一定是心理相关的工作,往往会被分配做一些行政事务;另一方面,心理健康教育从课时安排上也难以保证,心理健康课主要面向非毕业年级,比如初一、高一,临近考试时,课时通常会被主科占用。学校尚未真正或完全意识到心理健康教育的重要性,心理健康教育被当成了可有可无的副课。

这些现状都严重限制了国内心理健康教育作用的发挥,心理健康教育未能迸发出它应有的生命力。面对国内心理健康教育的现状,当前如何探索和开创出一条适合国内学生的心理健康教育之路是一项紧迫而重要的任务。

4. 正念作为新的心理健康教育方式的可能性

学校心理健康教育可以分为两大部分:一部分是心理素质教育,以正常学生为主,重在发展和预防,多以心理健康课程、讲座、团体心理辅导和训练等形式开展;另一部分是心理咨询,重在干预与治疗,面向有心理困扰的学生。

正念在心理素质教育和心理咨询两大方面都可以发挥其重要的促进作用。首先,正念作为一种团体训练方法,特别是全员正念项目,惠及人数很广,在提高学生群体整体心理水平方面有其独特的优势。另外,有针对性的正念干预项目可以面向有心理困扰的学生,行使类似心理咨询与辅导的功能,而且相较于传统的个体咨询,其效率可能更高。

正念还可以将课程与团体心理辅导相结合,综合多种心理健康教育方式的优势,多管齐下,促进学生群体心理健康水平。传统的心理健康课更多的是把心理健康当成知识,简单传授理论,枯燥且不能达到心理健康教育的目标,而正念课堂不仅有对于心理过程的生动讲解,学生在其中可以学习到实用的心理知识,更重要的是正念非常强调带领学生亲自去体验、去练习、去领悟,重视学生自己此时此刻的观察和感受。正念涵盖了对心

① 包晓云、朱国锋、何存道:《高中生的情绪状态及其影响因素研究》,《心理科学》2003 年第 26 期,第 111 - 114 页。
② 《中小学心理健康教育指导纲要》,北京:人民教育出版社,2002 年。
③ 俞国良、王永丽:《中小学心理健康教育:现状、问题与发展趋势》,《教育研究》2002 年第 7 期,第 70 - 73 页。

理过程诸多方面的整体教育与培养，帮助学生用行动去应对学习生活中的烦恼，为他们在学业和情绪调节过程中遇到困恼时提供解决之道。

正念的练习方式灵活，可以以班级或团体为单位，也可以个体独自练习，甚至可以带回家练习。可以由有经验的老师带领练习，也可以播放事前录好的录音。

正念相对于其他的心理辅导方法，更简单易操作。其他的心理咨询和辅导理论往往较难懂，不容易被儿童青少年群体所理解，而正念淡化理论，强调从游戏从活动中去体验和练习，更加适合儿童青少年认知发展水平。

我国学校心理教育在校学生多，任务重，相关人员和老师又少，正念训练以其独特的优势，特别适合我国心理健康教育的现状。

（二）学校中开展正念教育的有益性

学校教育中十分重要的一部分是给孩子们提供一个学习文化知识的环境，提高他们的学业技能或者学业智力（intellectual skills），通过相应的考试进入到更高等的教育中，但是培养学生的心理和情绪技能（mental and emotional skills）同样重要。越来越多的研究发现，心理和情绪技能对于学生未来成功具有非常重要的作用，学校教育也愈加重视学生们的情绪智力或者称为情商（Emotional intelligence，EQ）的培养[①]。而在学业技能和情绪智力这两方面，正念都可以发挥其促进作用。

1. 正念促进学业技能

正念可以促进学生的认知智力和执行控制的发展，进而提高学业成绩。

从理论上来说，正念通过一系列的训练方法可以加强个体的认知智力，特别是注意力。正念训练从其经典的操作性定义上来说就是一种注意力训练的方法，它强调对当前经验的觉察，其开始阶段主要的练习方式是将注意集中在特定对象上，比如呼吸、身体感觉或者感受，称之为锚。当个体在练习的时候，思想会经常从选择的对象（锚）不断地转移到其他对象，比如想法和情绪等。练习者觉察到这一点，将注意不断地带回到选定对象。通过持续的练习和后期对注意对象的不断扩展，个体可以逐步做到对于当前经验的一刻接一刻的觉察。在整个正念训练的过程中，练习者一直都以一种特殊的方式在训练自己的注意力。

多项成人研究也表明，丰富多样的正念练习可以提高个体与学习相关的认知能力，特别是注意相关的能力：正念可以提高视空间加工[②]，提高工作记忆容量[③]；增强注意品质，提高个体的持续性注意和选择性注意[④]；提高注意控制，提高认知灵活性和分配认知资源的有效性[⑤]；正念有去自动化效应，降低认知行为习惯化，促进认知灵活性[⑥]。

正念在提高儿童青少年群体的注意力方面也显示了良好的效果，如前文已提到的研究：Semple等人[⑦⑧]、Cohen 和 Semple[⑨] 等人的研究都显示了正念训练可以提高特定学生群体的注意力，提高

① Jones D. Mindfulness in schools. PSYCHOLOGIST, 2011, 24(10): 736 - 739.

② Zeidan F, Johnson S K, Diamond B J, et al. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. Consciousness and cognition, 2010, 19(2): 597 - 605.

③ Mrazek M D, Franklin M S, Phillips D T, et al. Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological Science, 2013: 0956797612459659.

④ Valentine E R, Sweet P L G. Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. Mental Health, Religion & Culture, 1999, 2(1): 59 - 70.

⑤ Moore A, Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Consciousness and cognition, 2009, 18(1): 176 - 186.

⑥ 王岩、辛婷婷、刘兴华等：《正念训练的去自动化效应：Stroop 和前瞻记忆任务证据》，《心理学报》2012 年第 44 期，第 1180 - 1188 页。

⑦ Bögels S, Hoogstad B, van Dun L, et al. Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2008, 36(02): 193 - 209.

⑧ Bootzin R R, Stevens S J. Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. Clinical psychology review, 2005, 25(5): 629 - 644.

⑨ Ott M J. Mindfulness meditation in pediatric clinical practice. Pediatric Nursing, 2002, 28(5): 487.

学业成绩;正念全员项目相关的研究也显示了正念训练可以提升学生注意品质,如 Attention Academy Program 项目显示正念可以提高 5 ~ 8 岁学生的注意力①,Innerkid 项目研究正念可以提高 7 ~ 9 岁儿童注意和执行功能②,MindUP 项目的研究也显示了正念可以提高 9 ~ 13 岁学生的注意力和认知控制③。

注意在学业表现方面具有非常重要的作用,正念通过提高认知智力和注意品质,进而提高学业技能。正念对于认知技能的实证影响对于学校很有吸引力。

2. 正念促进情绪智力

情绪智力是一种社会智力,是我们监控和分辨自己与他人情绪的能力以及运用这些信息指导个体想法和行动的能力④。情绪智力具体包括准确知觉、评估和表达情绪的能力,把情绪整合到思维的能力,理解和推断情绪的能力,管理自己和他人情绪的能力⑤。

从理论上说,正念可以促进情绪智力的发展。首先正念练习中一个很重要的部分就是觉察情绪,通过正念的练习可以帮助学生更好地觉察自己和他人的情绪;其次,正念强调以客观的角度去观察情绪和想法,这样可以扩大我们与情绪和想法的距离,有助于我们有效地利用情绪的信息处理想法和思维;再者,正念强调不评判地接纳我们的情绪,不管是正性情绪还是负性情绪,都强调以接纳的心态去对待,可以锻炼我们对于情绪的管理能力。

在实证研究方面,研究也发现正念可以提升个体情绪调整的能力,正念通过促进个体对内部现象(想法和感受)保持开放和觉知的状态,促进个体如实地接纳内部现象⑥;积极事件和情绪会被更深刻和更生动地体验到,个体对于负性情绪觉察增加,减少卷入负性情绪的程度,情绪状态更具适应性和灵活性⑦。儿童青少年正念研究也显示正念水平较高的个体会更多体验正性情绪,更高的幸福感,更少的焦虑、压力和疲劳⑧;正念可以提升青少年的正性情绪⑨;正念还可以更好地帮助处于压力环境下的青少年更好地应对压力和挑战,使得个体更具有心理弹性⑩。

可见,正念训练的效果与教育的两个目标都有很高的契合性,正念训练可以与学校教育进行有益的结合,辅助学校教育,提升学生学业成绩,促进学生心理素质的提高和学生的全面发展。

四、国内学校背景下正念应用的发展与展望

国内目前有关正念在儿童青少年群体的应用正在起步阶段:郑春鱼开始初步尝试在高中生中

① Joyce A, Etty - Leal J, Zazryn T, et al. Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: A pilot study. Advances in School Mental Health Promotion, 2010, 3(2): 17 - 25.

② Semple R J, Reid E F G, Miller L. Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. Journal of Cognitive Psychotherapy, 2005, 19(4): 379 - 392.

③ Beauchemin J, Hutchins T L, Patterson F. Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. Complementary Health Practice Review, 2008, 13(1): 34 - 45.

④ Salmon P, Sephton S, Weissbecker I, et al. Mindfulness meditation in clinical practice. Cognitive and behavioral practice, 2004, 11(4): 434 - 446.

⑤ Mayer J D, Salovey P, Caruso D R, et al. Emotional intelligence as a standard intelligence. 2001.

⑥ Brown K W, Cordon S. Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates// Clinical handbook of mindfulness. Springer New York, 2009: 59 - 81.

⑦ Erisman S M, Roemer L. A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. Emotion, 2010, 10(1): 72.

⑧ Bögels S, Hoogstad B, van Dun L, et al. Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2008, 36(02): 193 - 209.

⑨ Singh N N, Lancioni G E, Joy S D S, et al. Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 2007, 15(1): 56 - 63.

⑩ Coholic D, Eys M, Lougheed S. Investigating the effectiveness of an arts - based and mindfulness - based group program for the improvement of resilience in children in need. Journal of Child and Family Studies, 2012, 21(5): 833 - 844.

开展正念训练[①]；彭少伟尝试在初中生中开展八周正念训练[②]；耿岩尝试在高中开展一种新的正念训练方式——基于正念的正念健心操并研究其可能的效果[③]。整体来说国内正处于探索阶段，探索适合中国儿童青少年群体的正念课程和形式，相应的课程和方案并不成熟，应用和研究比较缺乏。

未来如何将正念训练整合到国内学校教育中，发展出适合中国教育系统的正念课程，惠及更多的儿童青少年群体，将是很有意思也很有意义的探讨。

（一）正念整合到学校教育的思路和方向

针对目前我国中小学生心理健康情况的现状——心理健康者占大部分，但存在心理问题的人群仍然占到一定比例，正念应用到学校的方针将是以正念全员项目增强儿童青少年整体的心理素质为主，辅以对问题儿童青少年进行有针对性的正念干预。

（二）正念整合到我国学校教育中的方式

首先，开设正念为主题的课程。目前国内心理健康课各个学校开设情况不一。有的学校已开设了心理必修课，有的只有心理选修课。在心理健康必修课中开设正念专题，或者开设以正念为主题的心理选修课，可以分年龄段开设不同主题的正念选修课，适应不同年龄层的儿童青少年。

其次，正念可以与学校其他活动有机结合。目前我国的中小学大部分都有课间锻炼活动，可以将正念与之有机整合，如让学生带着正念的态度和方法去运动、锻炼。国外将正念与太极结合的课程提供了有益的启示[④]，在学生大课间集体进行正念和太极相结合的活动，或者正念瑜伽等，让学生在锻炼身体的同时也能进行正念训练。

另外，正念与学校主流课程的融合也将会是一个趋势。目前国外已有一部分学校将正念结合到主流课程中，如正念融合到体育课中，提高了学生的情绪幸福感[⑤]；正念融合到音乐课中[⑥]，促进学生的音乐学习，深化音乐和艺术的体验。在国内，未来正念也可以尝试和主流课程整合，发挥正念促进课程学习的作用。

进一步来说，正念更多的是一种态度，它强调活在当下，对当前体验的觉察和不评判地接纳，而与我们当下具体做什么关系并不太大。如果学生学会了正念的态度，可以将正念的理念融合到学习和生活中。在各项具体活动中不断练习正念，继而从正念中获益。从这个角度来说，正念可以渗透到学校教育的很多方面。

（三）研发适合国内儿童青少年和学校教育的正念课程

儿童青少年的认知和思维发展水平存在其特殊性，正念是一个较为抽象的概念，对于儿童青少年来说较难把握。如何将成人正念课程进行有益的调整和整合，针对儿童青少年特点发展出合适的正念课程很关键。活动体验的方式更加适合儿童青少年，让儿童青少年充分参与到活动中，通过活动切实感受和体验正念，学习正念的理念，这样有助于他们更形象地理解正念。儿童青少年不同年龄段认知水平差异较大，针对不同年龄正念开展的形式也需要具体调整，分年龄阶段的正念课程需要后期不断去开发。

另外，正念课程要根据国内学校教育具体需求，寻找出目前教育迫切关注的主题，围绕着主题设计具体课程方案，能够切实帮助到在校学生，促进学校教育。比如注意力是学校教育很关心的主题，正念课程可以聚焦于注意力主题，围绕着这一主题设计多样而系统的课程方案，包括各种各样、丰富有趣的可以提高注意力的正念游戏和活动，能够让孩子们在参加完该课程后切实提升相关品

① 郑春鱼：《正念训练在中学生心理健康教育中应用的效果》，首都师范大学硕士学位论文，2012 年。

② 彭少伟：《正念冥想对初中生识记英语单词工作记忆的影响》，山西师范大学硕士学位论文，2013 年。

③ 耿岩：《正念健心操对中学生心理健康的影响》，首都师范大学硕士学位论文，2013 年。

④ Napoli M, Krech P R, Holley L C. Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. Journal of applied school psychology, 2005, 21(1): 99 - 125.

⑤ Lu C, Buchanan A. Developing Students' Emotional Well - being in Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 2014, 85(4): 28 - 33.

⑥ Lind V R. Into the Deep: Mindful Music Learning. General Music Today, 2013: 1048371313496785.

质。又如，现在教育越来越强调提高孩子情商和幸福感的重要性，正念课程的主题可以关注积极情绪、幸福感等，围绕这一主题设计相关的课程方案，发展儿童青少年情绪管理技能，提高幸福感。

（四）系统、严谨评估正念课程的应用效果

设计出相应课程后，还需要开展相关的实证研究来实际评估课程的效果。课程效果评估方面要更加系统和严谨：（1）采用随机分组的实验设计，这样可以控制样本偏差；（2）要进行大样本研究，样本数量足够才能更好地评估正念课程实际应用的真实效果；（3）评估指标上，除主观报告法之外，可以采用更多的行为实验和客观生理指标，这样能够更加准确和客观地评估课程的效果。

针对正念课程系统而严谨的研究将会为正念课程的推广奠定实证基础，让正念惠及更多的儿童青少年群体。

（五）可能遇到的困难和挑战

正念项目和课程的设计与开发，使之更好地适合儿童青少年群体，既让他们有兴趣又能让练习有效，切实能够帮助到他们，这是一个难点，需要在实践中反复摸索和调整；另外如何将正念整合到目前我国应试教育为背景的学校教育中也将是一个难点，如何让学校能够接受正念、发展正念，这需要一个推广的过程；还有很重要的一点是正念师资的培训，需要建立起相应的师资培训系统，逐步建立正念师资梯队，让老师在各个学校传授和发展正念教育。

五、总结

正念训练以其在学业促进和情绪调节方面的突出效果，以及灵活多变的方式，为我国的心理健康之路提供了新的思路和突破。国外已有的正念应用为我们提供了宝贵经验和参考，我们需要结合我国的教育特点，将正念真正、扎实地融合到中国的教育系统中，融合到当前的学校心理健康教育体系中，开发适合我国教育特色的正念课程，并做好相关实证研究来验证课程效果。

正念未来在学校中的广泛应用将可能推动我国学校心理健康教育，从问题学生群体干预为主扩展到以服务健康学生群体为主，从事后干预转变到积极预防、增强学生全员的心理素质，从心理知识的简单普及到以教授心理调节技能为重，推动中小学心理健康教育工作全面、有序地开展，惠及更多儿童青少年群体，让他们学习和生活更开心、更顺利，为将来他们的成才之路打下坚实的基础。

（责任编辑：子聿）

*　　*　　*　　*　　*

更正：本刊2017年第1期目录页《高校网络舆论事件对大学生群体情绪的影响及应对策略探析》的作者应为闫东利、毕日生。特此更正。