

正念训练的发展及应用

王芊荟

北京联合大学，北京

摘要 | 正念是指人们将自己的注意力集中于当下所发生的事情，以客观和觉察的态度面对它。它在心理健康教育的多个领域中被广泛应用，并取得较好效果。本文从正念的概述、正念训练的发展及在心理健康教育领域的应用现状等几个方面进行详细论述，旨在提高广大医学和教育工作者对该方法的熟知程度，为其在临床工作中更好地运用提供依据和参考。

关键词 | 正念；正念疗法；研究进展；正念应用

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 正念的起源及发展

“正念”这一概念起源于古老的佛学智慧，临床应用领域的先驱卡巴金（Kabat-Zinn）将正念定义为“一种通过将注意指向当下目标而产生的意识状态，不加评判地对待此时此刻所展开的各种经历或体验”^[1]，这个概念也是目前被广泛接受的。露丝（Ruth）认为正念是由内及外地观察当下心理感受的一种状态，并且不做任何评价^[2]。个体通过体验自己对身体感知觉、注意力等的内心感受，提高对周围环境的觉察能力，进而客观接受当下的状态和体验，从而产生积极的行为。我国学者对于正念的界定，是在国外概念基础上发展而来的。无论研究者们对正念如何界定，其核心要素都是——当下的体验，有意识地觉察，不评判、接纳的态度^[3]。

综合以往研究来看，正念可以被视为一种特定的练习方法，即正念冥想；也被某些研究者看作为一种状态、一种心理过程或一种品质。也就是说，正念可以直接表示以正念为核心的心理干预方法，即正念训练或正念疗法，也可以描述个体处在当下的觉知能力，通常称之为正念水平或正念能力^[4]。

现如今已出现了越来越多与心理健康领域有关的各种正念干预措施^[5]。其中几种常见的类型是：正念减压疗法（MBSR）、正念认知行为疗法（MBCT）、辩证行为疗法（DBT）、接受与承诺疗法（ACT）和基于正念的复发预防（MBRP）。在这五种类型中，MBSR和MBCT是迄今为止最成熟和系统的正念

干预疗法。虽然其余三种疗法涉及正念技术，但与前两种疗法相比，在正念技术应用的长度和频率、正念心理教育，以及非正念疗法组成部分的组成方面存在很大差异。正念减压疗法（MBSR）和正念认知疗法（MBCT）又组成了正念训练的主要内容。

目前，学界使用较为广泛的正念训练方案是较为标准的八周正念疗法，其效果得到了一系列实证研究的证实。正念训练的主要技术包含：（1）正念觉察呼吸：正念呼吸指患者以舒适的姿势坐着或者躺着，闭上眼睛，将注意力集中于呼吸上，无论呼吸变快还是变慢，均不做任何控制和干预。当感觉到自然呼吸的节奏和速度后，开始密切关注每一次吸气和呼气，从开始到自然结束。呼吸过程中，当头脑中出现其他的思绪和感觉时，慢慢将注意力引导回到呼吸上。（2）身体扫描：患者采取舒适的姿势躺着，也可以坐着或者站着，闭上眼睛，引导患者注意力从脚趾开始，逐渐扫描并体验身体各部位的感受，直到头顶，具体感受到了什么并不重要，重要的是觉察身体此刻正在发生的感受。（3）正念冥想：通过冥想大自然的力量稳定心境，保持长久平和。

2 正念训练的优势

正念训练是一种心理干预方法，被广泛应用于临床和非临床领域^[6]。它的优势在于能够帮助个体培养正念能力，提高对当下的觉知水平。首先，正念训练可以帮助个体减轻压力和焦虑^[7]。研究表明，正念冥想可以降低压力激素的水平，促进身心的放松。通过正念冥想的练习，个体能够更好地观察和接纳自己内心的情绪和感受，从而减少焦虑和紧张感^[8]。

其次，正念训练还可以改善情绪调节能力^[9]。正念冥想可以帮助个体培养对内心情绪的觉察和接纳，从而提高情绪的调节能力。研究发现，经过正念训练的个体更能够在面对负面情绪时保持冷静和平和的态度，不易被情绪所左右。这种情绪调节的能力对于个体的心理健康和人际关系的维系都具有重要意义^[10]。

最后，正念训练还可以提升个体的注意力和专注力。正念冥想通过训练个体将注意力集中在当前的感受和体验上，帮助个体摆脱分散注意力的困扰^[11]，提高专注力和工作记忆。研究表明，经过正念训练的个体在认知任务中表现出更好的注意力控制和信息处理效率^[12]，提高了工作和学习的表现能力^[13]。

3 以正念为基础的疗法的应用

正念训练的应用广泛而深远。首先，正念训练在心理健康领域中被广泛应用。通过正念冥想和相关的练习方法，个体可以培养自我觉察和觉知的能力，从而更好地管理自己的情绪和应对压力。正念训练可以帮助人们更好地认识自己的情绪和思维模式，并通过觉察和接纳来减少负面情绪的影响，提升心理健康水平。

其次，正念训练在临床心理学中也有着重要的应用。正念疗法作为一种心理干预方法，被广泛运用于治疗焦虑、抑郁、应激反应等心理问题。通过正念训练，个体可以培养对内心体验的觉察，并通过觉察和接纳来减少对负面情绪的抵抗，从而减轻症状并促进心理健康。

最后，正念训练在提升个体工作和学习效果方面也具有重要作用。正念能力的提升可以帮助个体更好地集中注意力，增强自我调节能力，提高学习和工作效率。正念训练可以帮助个体培养专注力和自律力，

减少分心和拖延行为,从而提升工作和学习的成效。

总之,正念训练的应用领域广泛,包括心理健康、临床心理学,以及工作学习等方面。通过正念训练,个体可以提升自我觉察和觉知的能力,减少负面情绪的影响,改善心理健康状况。同时,正念训练还可以作为一种心理干预方法,用于治疗各种心理问题。此外,正念训练还有助于提升个体的工作和学习效果,增强注意力和自我调节能力。

正念的具体应用也可以分为以下几类。

(1) 减轻焦虑和抑郁

正念可以减少焦虑和抑郁的症状,例如焦虑和抑郁,正念也可以帮助减轻疼痛,提高睡眠质量,还可以改善饮食和药物的使用。此外,正念还能提高身体的免疫能力,降低患心脏病、糖尿病、中风和癌症等疾病的风险。

正念是一个简单而有效的方法,可以用来帮助人们改善生活质量,减轻焦虑和抑郁。

张勤峰等人的研究针对广泛性焦虑障碍住院患者,设计了八周的正念训练方案^[14]。第一周:药量调整使病人处于安静状态。鼓励卧床休息,什么也不要做,但不必绝对卧床。第二周:减少谈话及互动游戏,保持夜间睡眠,白天一次日光浴,鼓励自发性作业。晚餐后记日记,起床后、就寝前读历史类书。一周结束后进行一次生活发现会。第三周:持续第二周作业种类,增加田间劳作,做纸袋等特殊技术训练项目,爬楼梯,仍坚持写日记,允许会客,外出散步。一周结束后进行一次生活发现会。第四、五周:持续第三周作业内容而且延长作业时间。分小组进行社会适应训练,制定出院后生活和工作计划。每周结束后进行一次生活发现会。并采用神经症自我束缚自评量表、汉密顿焦虑量表和五因素正念评估量表对被试进行前后测。结果显示,经过正念训练后的参与者,其焦虑状况有所改善。

(2) 提升幸福

正念能降低压力水平,提高幸福感,提升工作效率。正念可以使人们更好地理解自己的内心,降低焦虑感,减少对压力源的恐惧和无助。正念可以帮助人们提高自我意识,避免过度自责和内疚,减轻焦虑感,增加自我效能感。

在正念中,我们不会太在意自己的想法和情绪,而只是关注当下的事情。这不仅可以减少对负面情绪的关注和评判,还能使我们从身心两方面提升幸福感。在面对压力和挑战时,正念能帮助我们注意力集中于任务本身,而不是把注意力过多放在自我上。通过正念练习,我们可以有效地集中注意力,使自己更快地完成任务。

刘兴华在早期的研究中选取72名自愿报名的大学生进行干预,并对这些学生施以六周的干预^[15]。第一周:正念进食葡萄干和躯体感觉扫描。第二周:躯体感觉扫描和正念觉察呼吸。第三周:正念觉察呼吸、正念伸展活动和三分钟呼吸空间。第四周:正念觉察想法活动和正念行走。第五周:自主的正念觉察与体验和正念进食。第六周:复习以前的练习,并进行总结、分享。采用五因素正念量表和正性情感、负性情感、情感平衡量表对被试进行前后测。结果显示,他们所执行的干预方案对于训练组被试而言,在正念度和幸福感的提升上是有效的。

(3) 改善记忆或注意力

正念能改善人们的记忆能力,主要是通过提高大脑中海马体的活性来实现的。海马体负责我们大脑

中存储和提取记忆的区域。它对于人们处理新事物和新信息非常重要，但其活性也受到多种因素影响，包括情绪、压力、睡眠质量等。而正念可以降低压力，提高睡眠质量，让海马体更具活性，从而改善记忆力。

先前的研究也发现正念可以通过改善特定注意子系统的功能来提高与注意相关的行为反应。

王岩等人在早前的研究中以自愿参与实验的高校学生为被试，以躯体扫描、正念散步、正念呼吸和观察内心活动为主要干预方案^[16]。以记忆任务作为前后测。结果显示，一个八周的训练可以提高前瞻性记忆这样的认知任务的反应水平。

陈翠翠等人的研究对28名学习困难学生进行了8周的实验干预，并用注意力测验及学业情绪量表评估了干预效果^[17]。结果表明，通过正念训练能改善学习困难学生的注意力及学业情绪，正念训练可以作为干预学习困难学生的有效途径之一。

(4) 提升创造力

正念能够激发创造力，因为它让我们感受到内心的宁静，从而激发我们的灵感。正念能够激发创造力的原因在于正念可以消除我们对思维的依赖性，使我们不会受思维的束缚。正念可以帮助我们提高工作效率，因为它可以使我们远离消极情绪，从而降低大脑中的压力荷尔蒙水平。正念可以让人们摆脱自我中心的思维模式，从而激发自己更多的创造力。

彭伟等人的研究对常州、泰州八家高新技术企业发放调查问卷，结果显示，正念对员工创造力有显著正向影响。其研究还详细分析了正念影响创造力的作用机制^[18]。

(5) 增强身体活力

正念锻炼是一种对身体的积极影响，因为它使大脑得到充分休息，释放压力激素。大脑的神经活动增强了，可以改善大脑的工作方式。神经学家认为，正念锻炼也可以增强我们的体力、耐力和整体健康状况。有研究表明，正念可以改善运动员的身体素质，改善运动员的心理状态。例如：一项研究表明，对运动员进行正念训练后，其身体素质提高了20%。在另一项研究中，正念训练还可以有效地减少运动员的压力和焦虑。

贾丽倩等人的研究选取他们院126例CHF患者，随机数字表法分为观察组及对照组。两组均予以常规护理，对照组采用正念情绪强化干预，观察组在此基础上采用心脏康复团队协作干预。比较两组干预前后心功能指标、心理状态等各项指标，结果显示，心脏康复团队协作干预联合正念情绪强化干预能促进CHF患者心脏康复，调节患者心理状态，改善自我效能，提高生活质量，减少心血管不良事件^[20]。

综上所述，正念训练具有诸多优势，包括减轻压力和焦虑、改善情绪调节能力，以及提升注意力和专注力。这些优势使得正念训练成为一种有效的心理干预方法，可以帮助个体提升心理健康和生活质量。未来的研究可以进一步探讨正念训练的机制和应用领域，为促进个体的心理发展和幸福感提供更深入的理解和支持。

4 小结与展望

综合以往研究来看，正念作为一种特定的练习方法，即正念冥想，已经被广泛研究和应用。通过正念冥想，个体可以培养自己的觉知能力，提高对当下的敏感度和意识。正念冥想作为一种心理干预方法，

即正念训练或正念疗法,已经被证实许多心理健康问题的治疗中具有积极的效果。这表明正念冥想在心理健康领域有着广泛的应用前景。

然而,目前对于正念的理解还存在一些争议。一方面,正念被看作是一种状态、一种心理过程或一种品质,这使得对正念的定义和测量变得复杂^[21]。另一方面,虽然正念冥想已经得到了广泛的研究,但对于其机制和效果的解释仍然有待进一步的探索。因此,未来的研究可以更加深入地探讨正念的本质和作用机制,以及其在不同人群和不同心理问题中的应用效果^[22]。

此外,正念的发展也需要关注正念教育的推广和普及。正念作为一种能力和技巧,可以通过训练和实践来提高。因此,将正念纳入教育体系,培养学生的正念能力,对于他们的心理健康和综合素养的提升都具有积极意义。同时,正念的应用也可以拓展到工作场所和社会环境中,以帮助人们更好地应对压力和挑战,提高生活质量和幸福感。

总之,正念作为一种练习方法和觉知能力,在心理健康领域有着广泛的应用潜力。通过深入研究正念的本质和作用机制,以及推广正念教育,可以为个体的心理健康和社会的整体发展做出积极贡献。希望未来能有更多的研究和实践探索正念的潜力,为人们提供更好的心理支持和健康指导。

参考文献

- [1] Jon Kabat - Zinn. Mindfulness - Based Interventions in Context: Past, Present, and Future [J]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003 (2).
- [2] Ruth A, Baer. Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire Is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators [J]. *Assessment*, 2011 (1).
- [3] 段文杰. 正念研究的分歧: 概念与测量 [J]. *心理科学进展*, 2014 (10): 1616-1627.
- [4] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制 [J]. *心理科学进展*, 2011 (11): 1635-1644.
- [5] 段登艾, 阮冶, 周莉, 等. 正念应用领域的研究进展 [J]. *中外医学研究*, 2022 (10): 178-184.
- [6] 麦妮, 周茜, 赵越, 等. 短期正念训练的适用性综述 [J]. *心理月刊*, 2023 (9): 234-236.
- [7] 李金坤, 夏瑞, 王跃蓉, 等. 正念对学生考试焦虑干预效应的Meta分析 [J]. *中国健康教育*, 2023 (5): 433-437, 446.
- [8] 刘特夫, 伍露阳, 毛湘玲. 正念训练对男性强制隔离戒毒人员情绪稳定性的干预 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2020, 28 (7): 1044-1048.
- [9] 吴琼, 石林, 夏志鹏, 等. 不同时长和内容的正念训练对抑郁的干预效果 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21 (4): 685-689, 684.
- [10] 孙炳丽, 钟春雨, 孙海洋, 等. 短时正念训练对大学生情绪图片再认的影响 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33 (5): 386-392.
- [11] 李泉, 宋亚男, 廉彬, 等. 正念训练提升3~4岁幼儿注意力和执行功能 [J]. *心理学报*, 2019, 51 (3): 324-336.
- [12] 苏明宇, 王光明. STEAM训练提升小学生的注意抑制与注意集中能力 [J]. *心理与行为研究*, 2021, 19 (5): 701-705.
- [13] 袁港轩, 郑书欣, 刘锦钰, 等. 短时正念训练对不确定性决策的影响 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2022, 30 (5): 1019-1025.

- [14] 张勤峰, 栾玉民, 刘颖, 等. 改良森田疗法联合正念训练对广泛性焦虑障碍的随机对照试验 [J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36 (7): 551-556.
- [15] 刘兴华, 徐慰, 王玉正, 等. 正念训练提升自愿者幸福感的6周随机对照试验 [J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27 (8): 597-601.
- [16] 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 [J]. 心理学报, 2012, 44 (9): 1180-1188.
- [17] 陈翠翠, 杜晓新, 李叶娥. 正念训练对学习困难学生注意力及学业情绪的影响 [J]. 基础教育, 2019 (2): 74-81.
- [18] 彭伟, 徐晓玮, 陈佳贤. 正念对员工创造力的影响机制研究: 一个有调节的中介模型 [J]. 财经论丛, 2022 (4): 94-104.
- [19] 屈萍, 温靖思, 康正煜, 等. 基于心理学正念的太极拳文化审视及启示 [J]. 体育教育学刊, 2023 (2): 84-94.
- [20] 贾丽倩, 杨元焱, 吴霞, 等. 心脏康复团队协作干预联合正念情绪强化干预对慢性心力衰竭心脏康复的影响 [EB/OL]. [2023-11-21]. <https://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTotol-JKXL20230912003.htm>.
- [21] 彭彦琴, 居敏珠. 正念机制的核心: 注意还是态度? [J]. 心理科学, 2013 (4): 1009-1013.
- [22] 邹涛, 吴城瀚, 范晓舵. 正念干预的临床应用价值、原理及基本实践技巧 (英文) [J]. 上海精神医学, 2016 (3): 121-130.

The Development and Application of Mindfulness Training

Wang Qianhui

Beijing Union University, Beijing

Abstract: Mindfulness refers to people focusing their attention on what is happening in the present and facing it with an objective and perceptive attitude. It has been widely applied in multiple fields of mental health education and has achieved good results. This article provides a detailed discussion on the overview of mindfulness, the development of mindfulness training, and the current application status in the field of mental health education, aiming to improve the familiarity of medical and educational workers with this method and provide basis and reference for its better application in clinical work.

Key words: Mindful; Mindfulness therapy; Research progress; Mindfulness application