

“正念学习”体验式教学设计

——以高职《情绪管理》课堂教学为例

李长虹

(1. 广东工程职业技术学院, 广东 广州 510520; 2. 澳门城市大学, 中国 澳门 999078)

【摘要】 本文将“正念”的概念及方法引用到课堂教学中, 以高职文秘专业大二 250 人五个教学班为授课对象, 以《情绪管理》为课堂教学设计, 将正念融入课程教学中。本着高职学生理论够用, 实践为主的教学原则, 针对情绪管理课程特点, 设计体验式学习的课堂教学模式, 提炼出“四个当下”的教学与学习: 当下体会、当下思考、当下交流、当下记录。本文也将课程相应的教学设计和学生作业作为教学展示。

【关键词】 正念; 正念学习; 体验式教学

中图分类号: G441

文献标识码: A

Experiential teaching design of “mindfulness learning” --Taking the classroom teaching of emotion management in Higher Vocational Colleges as an example

Li Chang-hong

(1. Guangdong Engineering Vocational and Technical College, Guangdong Guangzhou 510520, China;
2. City University of Macau, Macau 999078, China)

【Abstract】 This paper introduces the concept and method of “mindfulness” into classroom teaching, takes five classes of 250 sophomores majoring in secretarial major in Higher Vocational Colleges as the teaching object, takes “emotion management” as the classroom teaching design, and integrates mindfulness into the curriculum teaching. Based on the teaching principle of sufficient theory and Practice for higher vocational students, and according to the characteristics of emotion management course, the classroom teaching mode of experiential learning is designed to refine the teaching and learning of “four moments”: current experience, current thinking, current communication and current record. This paper also takes the corresponding teaching design and student homework of the course as the teaching display.

【Keywords】 Mindfulness; Mindfulness learning; Experiential teaching

正念作为情绪管理的方法一直在社会各领域被广泛推广, 正念越来越多被高压群体和有情绪困扰的人群接受和使用, 但却较少在课堂上进行相关的教学结合。作为一名教育心理学专业的授课老师, 本人近两年主要担任高职《情绪管理》等课程的授课任务, 不断思考正念与课程教学的有效衔接, 探索情绪管理与高职文秘专业学生特点的整合, 尝试在教学中开展教学改革, 以便更好地贴近学生的心理动态和学习状态, 提升学生对课程内容的掌握及课堂学习效果。

一、教学理念中“正念”概念的引入

正念 (Mindfulness) 是源于东方禅修的一种有

意识、非评判地对当前状态进行注意的方法, 也是一种意识状态或心理过程。这一概念强调的是有意识地觉察、将注意力集中于当下, 以及对当下一切的不评判接纳。正念减压疗法创始人, 美国麻省大学荣誉退休医学教授乔·卡巴金在其著作《正念: 此刻一枝花》将正念理解为三要素: 有意识专注、无批判态度、当下, 乔·卡巴金将正念定义为是一种有意地, 不加评判地, 对当下的觉察。

正念作为一种人格特质, 与个体的生活满意度密切相关, 正念水平较高的个体也拥有较高的生活满意度, 同时正念可以有效地降低生活压力, 提高生活满意度。另外, 正念训练作为一种干预手

段,无论是对患有躯体或心理疾病的患者还是健康人群,都有助于减缓压力、提升个体的生活满意度,进而促进心理健康。研究表明,正念与自尊、心理弹性以及生活满意度之间显著正相关,正念预示着更高的自尊水平、心理弹性水平和生活满意度。近年来,正念干预,如正念减压(mindfulness-based stress reduction, MBSR)和正念认知疗法(mindfulnessbased cognitive therapy, MBCT)等,受到越来越多国内外研究者的关注。已有研究表明,正念训练可以显著降低个体的负性情绪。也有研究显示,8周正念训练可以显著改善一般人群负性情绪。综上所述,有针对性的正念训练对个体的身心健康,特别是情绪调节有显著作用,但将正念引入到课堂教学的实践研究目前比较少见。

在针对高职文秘专业的《情绪管理》这门课程的中,本人将“正念”引入教学和实践,其核心理念是通过将注意力集中到当下,觉察学习过程中身体感受的变化以及观念想法的浮现,以达身心投入到当下的体验式学习状态,获得更好的学习效果。课程教学以《情绪管理》课程为例,学生对情绪的自我了解、自我认识和自我管理,除了情绪理论和概念学习之外,更需要身心体验和感同身受地练习。如何在意识层面的思考中融入潜意识层面的感知?经过理论学习和实践探索,本人尝试在教学中引入“脑模式”和“心模式”结合的身心统合教学改革,设计“当下体会”“当下思考”“当下交流”“当下记录”的“四个当下”体验式学习的教学。

二、“四个当下”体验式学习的教学设计

基于以上的理论背景,针对情绪管理主题,依托《秘书情绪管理》课程,该门课程作为高职类文秘专业的必修课,共16个课时。以广东工程职业技术学院文秘专业大二250人共五个教学班作为授课对象,本人设计了“四个当下”的体验式学习模式,让学生在课堂上进行“当下体会”“当下思考”“当下交流”“当下记录”,总结课程改革经验如下。

(一)“当下体会”体验式学习

教学设计:正念“糖果练习”。借用正念中“葡萄干练习”方法,学生在课堂中通过8个步骤品尝一小颗糖果来体验情绪过程以及思想念头的变化,在这个过程中每完成一个步骤,和小组同学分享,并一起记录当下的情绪感受的变化。课堂练习设计是将每个教学班分为六个小组,每组平均6-9个人,每组提供一袋糖果。课堂练习的指导是提醒学生们

在品尝一颗糖果的过程中,将注意力集中到当下,注重正念强调的“此时此刻”“此时此刻”,邀请每位同学按照如下8个步骤,慢慢品尝一颗糖果:

1.拿着,2.看,3.触,4.嗅,5.放置,6.尝,7.吞咽,8.感觉。请每组同学一起分享每个步骤的感受,一起把每个步骤的感受写出来。

如图1所示,某教学班组名为“多紫多福”组,用“当下体会”的文笔写下来每个步骤品尝糖果的感受。其中第4步骤“闻”,学生小组讨论后写出的体会是:“打开包装纸,将糖果慢慢凑近鼻尖。小力吸入,有一股淡淡的香气从鼻尖进入喉咙深处,大力吸入,淡淡的香气变得更加浓郁,香气随着身体的一呼一吸间分散至全身,带来全身心的舒畅。”第6步骤“咀嚼”,小组讨论后写下的当下体会是:“在牙齿的不断磨合下,糖果不断被牙齿和舌尖揉捏成不同的形状,在口水的不停冲击下,糖果越来越小,在缩小的过程中,不断的奇亚籽从糖果中脱离出来,舌尖开始搜寻这些小家伙的存在,并用牙齿将它们斩碎,已得到其中的快感。”从以上学生的作业中,能看到学生们运用“当下体会”的正念的方法,集中注意力去体会品尝过程中嘴巴乃至全身的感受,并用真实美丽的文字进行细腻的刻画和描述。

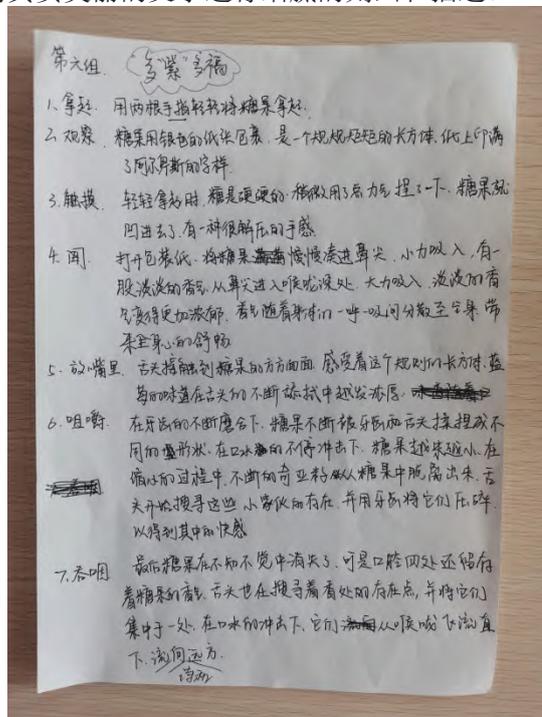


图1 小组糖果练习后的作业

(二)“当下思考”体验式学习

教学设计:愤怒情绪应对“四步法”。引用“丛非从”公众号中情绪管理四步法的具体操作来设计课程。学生通过愤怒情绪的“区分、自问、原谅、

抱持”操作性的四个步骤，结合自己的经历，思考如何自行消化和分解自己的愤怒，并以课堂作业的形式提交，教师及时进行点评。

课程作业：愤怒情绪的应对。思考一：回忆一件你真实经历的，别人对你愤怒的事件，写清楚事件的时间地点，人事情。思考二：回忆你当时是怎么应对的？使用了什么方式应对别人的愤怒？应对愤怒的四个水平。思考三：请用四步法分析，如何重新去应对当时的别人对你的愤怒？区分，自问，原谅，保持。

学生作业分析：以杨同学在课程中“当下思考”的作业为例。杨同学在课堂上联想到了自己2018年高考时和妈妈之间发生的事件，体验到了当时妈妈的愤怒对自己的影响，她在作业中通过“当下思考”能够重新区分妈妈的愤怒情绪是妈妈自己的，和自己当时的焦虑无助不是一回事，也能够课堂的当下，对当时的事件重新自问自己可以如何处理，并能够原谅妈妈的情绪状态，也原谅自己曾经的弱小，并且尝试再次去感受当时自己的愤怒和无助。从学生的课堂作业反馈中，能看到“当下思考”带来的感受和智慧的连接。

（三）“当下交流”体验式学习

教学设计：任务式团队合作。

乔·卡巴金认为，我们可以借助正念来把握我们与人、与工作、与更大范围的世界的关系。最重要的是，把握我们与自我的关系。正念的关键在于欣赏当下，在于小心地、敏锐地持续关注当下，从而与当下的人和事物建立密切联系。依据乔·卡巴金对正念的理解和诠释，学生在学习情绪管理的课堂实践中，如果能和组员一起共同专注于完成一件事情，通过课堂小组作业的完成，和小组成员、班级氛围建立密切联系，这正是学生通过正念在当下交流的体验式学习效果。这和传统的教师授课学生听课，学生只能跟随教师的思路，不能自由表达和交流想法不一样。

在情绪管理课程设计上，本人侧重通过组建任务式讨论小组，以团队合作为学习方式来完成课程任务。五个教学班，每个班分成6个小组，每组6-9名同学，以任务完成与过程体验相结合的学习方法，每节课分别安排团队和个人的学习任务，通过交流激发创意，在团队中让每位同学都有被认可的机会，也保证学生阶段性完成学习内容。如图2所示，文秘专业大二学生在《秘书情绪管理》课堂小组活动

中的讨论与交流。



图2 小组在课堂开展小组讨论和团队合作

（四）“当下记录”体验式学习

教学设计：心理投射测验和意象绘画表达。借用荣格对梦的分析和积极想象方法，在每节课中安排课堂练习，通过QQ群作业布置并挑选部分作业当场批改，保证学生在课堂上及时跟进教学进度，每节课都能有所收获。同时引入心理投射测验和意象绘画表达来搭建知识思考和体验的渠道。

1. “焦虑情绪管理”专题课程作业设计：小组团队作业“焦虑长什么样？”

作业一，小组每个成员在小组里分享一件自己记忆中比较深刻的焦虑事件：描述你当时在什么的环境里？遇到什么人？什么事情？你如何感受焦虑情绪的身体？有什么焦虑的反应？脑子里有什么念头？因为焦虑做了什么行为？事情结果如何？也可以分享你印象深刻的一个焦虑的梦境：请描述梦里面的具体场景，梦里面发生了什么，以及你的感受。

作业二，其他组员听了你的焦虑事件，或者梦境的分享，脑子里会想到什么焦虑的画面？请在白纸上一起把分享人的焦虑画出来，可以每人轮流画几笔，也可以讨论后每个成员逐步去添加。三，组员依次轮流，直到每个组员都作了分享，也都参与了其他组员的画作。不允许自己画自己的，也不允许干涉其他组员在画分享人的焦虑感受。



图3 学生的“焦虑情绪”团队作业展示

小组作业分析：如图3，是组名为“绿野仙踪”小组七位组员的焦虑梦境画作。上排左一林同学的

梦境是一座迷宫，梦者在迷宫中绕不出来；上排左二钟同学的梦境是梦者急尿在寻找厕所；下排左一谢同学是一个被追赶的梦境；下排右一朱同学是关于金钱、及格的梦境。以上同学的梦境都是较为典型的焦虑情绪的梦境，也是契合大二学生日常生活情景的焦虑梦境。通过做梦者的描述，听梦者的感受和记录，小组成员在互相感同身受的当下，体验不同形式的焦虑。

2. “抑郁情绪管理”的课程设计：

课堂作业：抑郁情绪的自评

作业一：SDS 抑郁自评量表的分数截图上传。

课堂请同学们网络测验，并将自己的测试分数作为参考。

作业二：表达性艺术绘画，请尝试画出三个当下你觉得的真实自己“照镜子看到的自己”“内心的自己”，“别人看到的自己”。请在每个自己的旁边给自己的满意度打个分，10分满分，0分最低分。

课堂作业的绘画作品设计，依据弗洛伊德人格理论中的“自我、本我、超我”，对应“照镜子看到的自己”“内心的自己”“别人看到的自己”，通过对三个我的自画像的描绘，将感受呈现在自画像的神态中，并对自我进行打分，从自我评价的角度直观感受自己对自己的态度。

学生作业分析：如图4学生的绘画作品中，女大学生郑同学用小男孩的形象来表达当下的自己，体验到了自己当下内在的难受和蜷缩的姿态，也从画作中看到郑同学试图用隔离的防御方式来压抑自己内心的负面情绪，郑同学对自己的三个我的评价基本是一直的，也能从自我同一性的角度看到其对自己的负面情绪的感知的统一性。通过课程作业的当下记录，学生在课堂老师的指导和陪伴下，尝试去体验自己内在的感受，也尝试去感受和探索自己内在的冲突。

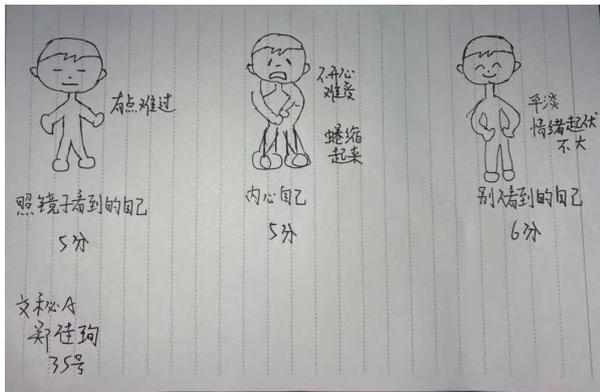


图4 学生的情绪意象绘画作业展示

三、针对课堂教学改革效果的反思

通过“四个当下”体验式学习的教学设计，以及学生的课堂反馈，学生能更真实地让学生在较为规范的课堂组织下，在老师的陪伴和引导下，在一个受保护的空間里感知到自己的情绪状态，在当下体验自己的情绪和身体感受，这也是“正念”在课堂教学中的体现和运用。学生在小组交流中，能得到同样情绪体验的理解和支持，但也由此增加了将自己的内心状态暴露在同儕面前的焦虑和压力。如何去应对个别学生在当下引发的强烈的负面情绪也是今后课堂教学改革中值得继续改进的方面。本人也在课程设计与教学中观察到，五个教学班都是平行教学，无法进行实验组控制组的比对和数据分析，在教学改革科研水平上仍有待加强和提高。

【参考文献】

[1] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制 [J]. 心理科学进展, 2011(11).

[2] [美] 乔·卡巴金著, 王俊兰译. 正念: 此刻一枝花 [M]. 机械工业出版社, 2015(05).

[3] 贾士昱, 刘建平, 叶宝娟. 正念对大学生生活满意度的影响: 自尊和心理弹性的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2018(01).

[4] Kabat-Zinn J. Full Catastrophe living, using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness [M]. New York: Dell, 1990.

[5] Teasdale JD, Segal ZV, Williams JM, et al. Prevention of relapse /recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy [J]. J Consult Clin Psychol, 2000, 68(4): 615-623.

[6] 徐慰, 王玉正, 刘兴华. 8周正念训练对负面情绪的改善效果 [J]. 中国心理卫生杂志, 2015(07).

[7] 于淑婷, 徐慰, 刘兴华, 肖鲁川. 正念训练改善个体负面情绪和觉知压力的对照研究 [J]. 中国心理卫生杂志, 2019(04).

[8] 曾艳丽, 王国富, 胡秀英. 正念认知训练对护生压力及负面情绪的影响 [J]. 现代临床医学, 2017(05).

【基金项目】广东省教育厅青年创新人才类项目(人文社科)“粤港澳大湾区时代广东高职生社会适应能力评价体系构建研究”(编号: 2018GWQNCX085)。

【作者简介】李长虹(1983—), 女, 汉族, 广东潮州人, 硕士, 讲师, 研究方向: 心理健康