

Evaluation of the mechanism of mindfulness training in alleviating anxiety and improving cognitive function in college students

Letong Yang

University of Washington, Washington, 98195, USA

Abstract

College students are at a critical stage of their life development, facing significant pressure both academically and in their future careers. With the rapid development of modern society and economy, some college students are filled with anxiety about the unknowns of their future careers and lives. Mindfulness training can effectively alleviate the anxiety of college students and improve their cognitive functions to a certain extent. Therefore, this paper explores and studies the mechanisms by which mindfulness training alleviates anxiety in college students and enhances cognitive functions, based on relevant theoretical knowledge. It also proposes corresponding application strategies to promote the full effectiveness of mindfulness training.

Keywords

mindfulness training; college students; anxiety; coping mechanism; cognitive function; effect evaluation

正念训练对大学生焦虑情绪的缓解机制及认知功能改善效果评估

杨乐潼

美国华盛顿大学, 美国 · 华盛顿 98195

摘要

大学生处于人生发展的关键阶段, 无论是对于学业还是对于未来的工作, 都面临着较大的压力。再加上随着现代经济社会的快速发展, 一些大学生面临未来工作的未知、生活的未知等充满了焦虑。通过正念训练, 能够有效缓解大学生的焦虑情绪, 并且在一定程度上改善其认知功能。为此。本文结合相关理论知识, 对正念训练在大学生焦虑情绪的缓解中所发挥的机制, 以及认知功能改善效果进行探索和研究, 并提出相应的应用对策, 促进正念训练作用的充分发挥。

关键词

正念训练; 大学生; 焦虑情绪; 缓解机制; 认知功能; 效果评估

1 引言

正念训练最早是在佛教禅修技术中提出的, 通过专注观察自身感受与想法等, 在不进行评判的基础上以平等的态度面对。大学生群体普遍面临学业压力、人际关系、未来就业等多重挑战, 容易引发焦虑情绪。正念训练作为一种心理干预手段, 已经被广泛地应用, 用于缓解人们的焦虑情绪, 特别是对于大学生这一关键群体也有着一定的效果。

2 正念训练概念及具体实施

2.1 正念训练概念

Kabat-Zinn 于 2003 年提出: 正念是一种有目的、不评

判地将注意力集中于此时此刻的方法, 包括觉知、注意和记住。随着正念在心理学中的应用, 将正念界定为, 是一种将注意力集中于当下体验的心理状态, 强调以开放、接纳和不评判的态度觉察自身的思想、情绪及身体感受, 其核心理念源于佛教禅修, 后被西方心理学整合为一种科学的心理干预方法。正念训练 (Mindfulness Training) 则是通过系统练习, 比如静坐冥想、身体扫描、呼吸观察等, 培养觉察能力的实践体系。通过正念训练, 旨在帮助个体打破自动化思维模式, 缓解压力、焦虑等负面情绪, 提升情绪调节与认知灵活性。研究表明, 正念训练能有效激活前额叶皮层并抑制控制情绪反应中枢的杏仁核, 从而改善心理健康。在现阶段, 正念训练有着非常广泛的应用, 不仅应用在心理方面, 还扩展到了临床层面, 诸如正念减压疗法 MBSR、正念认知疗法 MBCT, 还应用到了心理教育层面。

【作者简介】杨乐潼 (2004-), 女, 中国河南商丘人, 本科, 从事教育学研究。

2.2 正念训练的具体实施过程

正念训练在心理治疗的过程中,是一个相对比较系统化和阶段化的过程。正念训练在对大学生进行心理干预的过程中,通常是八周左右的标准化课程设置。在具体实施的过程中,结合日常练习与团体指导。

正念训练的初级阶段:通过一系列的身体扫描练习,更好地帮助大学生建立身体。察觉通常情况下需要采用平躺或舒服的坐姿,以评判的态度依次关注身体各个部分的感受,尽可能地去打破身心分离的状态。在接下来的过程中,进行一段时间的静坐冥想,在这一时期需要聚焦呼吸,当注意力漂移时温和带回,以此训练专注力与觉察思维流动的能力。

正念训练的中期阶段:在中期阶段,需要配合相应的动态练习,比如正念行走、正念饮食等。将自身的察觉从静态的感知逐渐延伸到日常生活中的各个动作和行为,进而实现行动中的正念这一思维方式的培养。

正念训练的后期阶段:在进行两个阶段的正念训练之后,在后期主要整合应对困难情绪的对策,比如通过“RAIN”技术,通过识别、接纳、探究、不认同四个方面,针对性地指导大学生当面对自身心理焦虑的情况下,需要积极地观察情绪的身体反应,而并不是陷入对于焦虑内容的苦思冥想之中。

通常情况下,每周会包含2~3个小时的团体练习、技术讲解以及体验分享。要求学员每次完成课程之后。需要自主完成45分钟的练习。通过持续的正念训练,能够在一定程度上引发神经可塑性改变,前额叶皮层激活增强与杏仁核反应减弱的结构性变化通常出现在系统训练后期。

3 正念训练对大学生焦虑情绪的缓解及认知功能的改善效果分析

3.1 提升注意力

焦虑情绪的出现与个体注意力之间有着紧密又复杂的联系。通常而言,个体注意力的缺失在一定程度上会加剧焦虑情形的出现。比如对于大学生而言,由于注意力分散,不能很好地集中学习,导致学习效率下降时,便会产生较大的学业压力,进而出现自我批评以及自我怀疑,最终会出现恶性循环的不良后果。相关研究结果显示,处于焦虑中的大学生在完成注意任务时会表现出更大的瞳孔直径变化,其中瞳孔直径变化是认知负荷指标之一,会在很大程度上表现出更加频繁的注意转移。而通过正念训练,能够积极地将大学生的胆汁拉回到自身,关注内在自我。并通过对大学生实施正念训练,可以其培养“觉察-回归”的注意模式,对于注意分散能够给予及时和更快的意识,并有效地将注意力重新引到目标任务中去。为此通过正念训练可以在一定程度上帮助大学生提升注意力和抗外界的干扰能力,从而能够积极地应对焦虑情绪。

3.2 缓解心理压力

大学生这一特殊阶段正面临着找工作、学业以及人际交往等方面的多项压力,再加上自身承担着一定的家庭期望和社会责任。再加上由于大学生心理还不成熟,对于未来的发展认知充分不足,就会产生较大的心理压力,以至于最后出现焦虑情绪。通过正念训练,使得大学生更加关注当下,并且提升大学生当下察觉的能力,使得大学生能够充分地打破对于压力源的灾难化思维模式,减少对于未来不确定性的过度担忧。此外,通过及时的正念训练,可以不断地强调大学生需要积极地接纳自身的不足,并且接受外在的压力,不要试图去避免负面情绪,而是以接受的态度去积极面对,进而实现认知的转变。为此,通过正念训练,可以在很大程度上帮助大学生能够正视压力,正确地看待未来不确定的因素,并用接纳一切的态度去认可自己,从而有效地缓解心理压力,进而起到缓解焦虑情绪的效果。

3.3 改善认知功能

通过对大学生进行正规科学的正念训练,能够在很大程度上改善大学生的认知功能,并且进一步促进其积极心理状态的建立,能够使其更加积极地面向未来的生活和困难。通过正念训练课程的学习和实施,能够更快地提升大学生的认知灵活性,使得大学生在面对困难学习以及压力的过程中,能够更好地进行信息加工并做出积极地调整策略。相关数据显示,对大学生进行八周的正念训练,能够相应地提升其注意力的反应速度和准确率。神经生物学证据显示,正念练习者的大脑结构会发生可塑性改变,包括前额叶皮层增厚和杏仁核体积减小,这些身体结构层面所发生的变化在很大程度上会影响着个体情绪调节能力,并且在一定程度上也会与个体抗压能力有着很密切的关系。为此,通过持续以及规范的正念训练,可以在很大程度上促进大学生认知功能的改善,并实现心理健康发展。

4 对大学生实施正念训练的建议和对策

4.1 坚持科学的正念训练原则

通过上述分析能够充分地得知正念训练,能够有效缓解大学生的焦虑情绪,并且改善其认知功能,在这些方面充分发挥着较好的效果。而要想能够促进正念训练对大学生积极作用的发挥,需要从实践出发,做好正念训练课程的设计,并强化大学生积极地实施。

在对大学生进行正念训练时,需要坚持一定的训练原则:首先,要使大学生充分地保持放松状态,并且时刻关注自身的感受与想法,并积极地接纳。其次,在对自身想法进行充分的明确之后,需要避免对其进行评判;最后,个体所产生的感受和体验都是建立在此时此刻基础之上的,所以需要保证内容对应的基础之上,做好训练工作。

4.2 将正念训练融入日常生活中

正念训练作为核心的部分是需要个体关注当下,察觉

当下,而不仅仅是在课程过程当中的练习。因此在对大学生进行规范的正念训练课程实施之后,还需要鼓励大学生将正念训练与自身的日常生活和学习融合起来,将其自然而然地发展成为一种生活方式,可以利用碎片化的时间进行正念训练。众所周知,大学生学业繁忙,再加上需要参加各类活动,在这种情况下很难保持长时间持续的正念训练,因此可以充分地利用碎片化的时间,养成正念训练的习惯。在课前、课后、排队等期间,可以进行1~2分钟的深呼吸练习,在这一过程中充分地专注于气息的进出,充分地感知自身的内在和身体的感受。在校园内行走的过程中,可以感受脚触地的感觉,进而代替走路看手机的不良习惯。在吃饭的过程中,也可以进行正念饮食训练,可以相应地放慢吃饭速度,并且全身心地感受食物进入口腔中的感受,比如充分感知其味道、咀嚼等。

4.3 将正念训练与高校心理健康教育紧密结合

随着大学生心理健康状况日益俱下,越来越多的高校逐渐开设了心理健康教育课程以及心理咨询室。在这种情况下,可以充分地将正念训练与心理咨询和心理健康教育进行紧密结合,充分地在大学生学习的过程中推广正念训练。在《大学生心理健康教育》课程中增设正念模块,结合压力管理、情绪调节等内容进行教学。在思政课程中引入正念理念,帮助学生培养专注力与自我觉察能力,提升学习效率。为大学生设置符合其心理认知、情绪状态的针对性的标准化正念训练课程,在这一课程体系中,包括中间训练理论体系的讲解,团体练习以及课后作业的实施。并且心理教师还需要积极地与学生进行沟通和交流,得到充分地反馈,并及时调整正念训练课程体系。

4.4 培养学生接纳自我与他人的能力

由于学生长期处于集体生活中,所以一旦长时间将注意力集中在自身的不足上,很容易在内心中将这种缺陷无限放大,拿自己的缺陷与他人的优势对比,从而进一步产生痛苦。虽然一些学生明确认识到自身的这种思考模式是不利的,但是依然难以及时改正,甚至还会陷入强迫性思考中。从实际来讲,通过自己或是他人身上看到错误其实是不准确的,如同误解一般,是在幻想基础上形成的,所以在教育中就要从去除这种标签化思维入手,利用正念训练中的非反应、非判断来应对这一问题。只有尽可能消除负面标签,才能更加真诚地对待自己,才能在自我接纳中逐渐产生自信心。所以在大学生心理健康教育中,教师需要从展现学生

主体性出发,以提升学生自我认知与自我教育能力为主,激发学生的主观能动性,让学生受到潜移默化的影响。通过开展体验式教学训练,在展现正念训练优势的基础上促进学生的健康发展。在训练中学生不仅学习到了文字知识,同时还获得了深刻的感受,如自我放松等。在完成训练后,教师还要及时管住学生,鼓励学生之间进行探讨,从而得出相应的反馈。

5 总结

综上所述,正念训练在大学生焦虑情绪缓解以及认知功能改善中发挥着重要的作用和效果。文章在正念训练概念以及正念训练具体实施的基础之上,分析正念训练可以有效地提升大学生的注意力,缓解大学生心理压力,并且改善其认知功能,在很大程度上可以起到缓解焦虑情绪以及改善认知功能的效果。在具体实践的过程中,要想充分地发挥正念训练效果,需要坚持科学的正念训练原则,将中间训练融入大学生的日常生活中,并且需要将其与高校系列健康教育紧密结合,充分发挥其优势,培养学生接纳自我与他人的能力。

参考文献

- [1] 袁昕赞,贾淑怡,符诗瑞,等. 正念训练对大学生睡眠和焦虑抑郁情绪的干预效果[J].中国学校卫生, 2021, 42 (11): 1655-1659.
- [2] 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 (07): 551-556.
- [3] 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 (05): 386-392.
- [4] 杨群,迟宇豪,路凯,等. 正念训练改善军校医学本科生焦虑情绪、自控能力和学习效果的研究[J].空军医学杂志, 2018, 34 (04): 279-280.
- [5] 林婉婷,鲁才红,王峥嵘,等. 焦点解决短程治疗联合正念训练对干眼患者焦虑抑郁及生活质量的影响[J].护理学杂志, 2023, 38 (14): 72-76.
- [6] 王汉林,李博文,任维聪. 短时正念训练对大学生负性情绪唤醒度的效应[J].中国心理卫生杂志, 2023, 37 (09): 801-806.
- [7] 徐远超. 正念训练对大学生心理健康教育的影响研究[J].创新创业理论与实践, 2019, 2 (06): 157-158.
- [8] 曹佳. 正念训练在大学生心理健康教育课程中的有效应用[J].现代职业教育, 2020, (36): 224-225.
- [9] 王中会,连怡遥,刘俊香. 正念训练降低在校大学生焦虑的实践分析[J].基础医学与临床, 2023, 43 (09): 1477-1480.