

正念训练对高物质主义大学生自我概念的干预探讨

陈园园

(成都中医药大学 四川 成都 611130)

【摘要】 正念训练是指个体将注意力集中于当下体验的一种心理干预方法,会使个体增加对身心的感知和关注,强调反省认识的观察态度。文章探究了正念训练对物质主义者自我概念的干预效果,分析正念训练在心理健康教育中的应用价值,根据高物质主义大学生的特点和身心状态,考察正念训练对物质主义者自尊以及自我概念清晰性的影响及其作用机制。将正念训练应用于心理健康教育的过程中,对维护与促进个体自我概念健康发展有启示意义。

【关键词】 正念训练;物质主义;自我概念

【基金项目】 成都中医药大学校级项目“杏林学者”学科人才科研提升计划辅导员专项“积极心理学2.0视域下大学生社会心态的培育研究”(FDYYB2021004)。

【作者简介】 陈园园,(1993-),女,江苏张家港人,成都中医药大学医学与生命科学学院助教(四川 成都 611130),四川师范大学应用心理硕士。研究方向:人格与社会心理学。

【中图分类号】 G807.4

【文献标识码】 A

【文章编号】 1673-9574(2022)19-000133-03

大学正是大学生世界观、人生观和价值观形成的关键时期,自我概念不仅影响大学生内在的人格发展,还影响他们对现实世界的基本看法和态度。总结现有研究发现,高物质主义大学生对自我评价较低,对自我的认识也存在不一致性。

本文从高物质主义大学生的自我概念出发,并把正念训练作为干预措施,来帮助物质主义者建立清晰的自我概念和正确的自我评价,缓解焦虑症状,并改善其身心健康状况。正念缘起于东方,并在西方得到发展,通过本研究有助于促进正念研究的本土化发展,为高校心理健康教育和临床心理实践应用提供理论支持,这对培养大学生清晰的自我概念,同时对个体的健康心态和人格完善具有重要意义。

本文将物质主义者与自尊和自我概念的关系进行研究,引入自我概念这个贯穿物质主义价值观研究的线索,正念干预对物质主义者自我概念的影响,从理论研究的角度上对物质主义做出解释。同时,通过正念干预训练对物质主义者自我概念的内在机制进行探究,理清了在自我概念(自我概念清晰性和低自尊)中哪个是导致物质主义产生的主要的和更根本的因素,有利于为个体降低物质主义水平。

1 国内外研究现状及分析

1.1 问题提出

对物质主义进行干预的传统方式是高校加强正确的教育引导,并在社会层面积极营造减少物质主义价值观的社会氛围。根据自我决定理论,满足人的基本心理需求是心理健康的基础。追求内部生活目标可以促进基本心理需求的满足,而追求物质、财富等外部生活目标则适得其反,容易对心理健康造成消极影响,提升抑郁水平。近年来,学界逐渐意识到正念训练对物质主义者自我概念方面的益处,Weinstein等学者(2009)的研究表明,当个人专注于冥想活动时,他们会意识到当前与预期物质条件之间的差距缩小^[1],这会提升他们的幸福感^[2]。一些实证研究表明正念觉知能提升自我认识的清晰性和准确性^[3]。鉴

于物质主义者自我概念的正念研究具有较强的理论和应用价值,且目前国内对此缺乏关注,因此本研究进一步阐述正念训练的体验内容,分析其心理机制,为临床应用和高校心理健康干预提供证据支持。

1.2 物质主义者与自尊和自我概念的关系

各方面的心理活动都离不开自我,对自我的深入研究是我们理解人类行为的第一步。本文通过对已有研究的梳理和整合,从自我概念的重要成分,即自尊和自我概念这两个方面分别评述它们与物质主义者之间的关系。

自我概念是一种对“我们能做什么”和“我们是谁”的认知,它是关于自我并与周围各种关系的多层次多方面的评价和认知;自尊则是指我们对上述这些内容的感受。一个现实的自我概念对于心理健康来说是非常必要的,同时它也是形成良好自尊的基础^[4],自尊对生活满意度有积极预测作用^[5]。有助于个体营造自身良好的心理健康状态^[6]。有研究表明低自尊会导致个体追求物质主义,Chaplin等人(2014)进行验证后发现,当启动了被试的高自尊后,降低了参与者对物质主义的追求^[7]。他们认为低自尊是解释家庭低收入青少年物质主义的重要因素。同时Kasser等人(2014)的纵向干预研究也证实个体对物质主义的过分追求会导致自尊水平的降低^[8]。上述两方面的实验证据揭示了自尊与物质主义之间可能存在着因果关系,大量研究表明自尊与物质主义之间呈负相关,佐证了上述结论。物质主义者的对自我评价表现为自尊水平较低,高物质主义与低自尊很可能存在因果关系。

2 正念干预对物质主义者自我概念的影响

(1) 正念概述

正念源于佛教哲学,属于佛教修行“八正道”之一,以佛教典籍《阿毗达磨》(Abhidhamma)及注解为基础^[9]。从正念的概念上讲,被广泛接受的是Kabat-Zinn(2003)对正念的界定,他认为,正念是个体有目的地将注意力保持在当前体验上而不加

以评判,并觉知到当前心理事件的一种方式^[10]。本研究所指的正念,采用了Kabat的概念界定。以正念为基础的一系列心理疗法被称为是正念疗法,正念具有四个基础,包括了自我在受、身、法、心的正念。在四个基础中,受是对感觉的正念,即感知各种体验的感觉。它通常分为既无快乐也无不快乐,即中性。以及快乐、不快乐三种。身是对个体身体上的正念,是对身体的意识与感受,例如通过呼吸带来的身体感觉,以及做出各种姿势时我们身体的感受。法是法律,是事物的真理。法律的正念是感知各种现象的本质。心是对思想和情感的意识。

正念训练和其他技能一样,可以持续练习。参与者可以将其视为自己身体上的肌肉。通过一遍遍的练习,它不仅会变得更强,而且会变得更灵活、更有弹性。就像肌肉一样,当你对抗某些力量时,也是“肌肉”生长最好的时候。从这个角度看,我们在日常生活中遇到的压力自然为我们锻炼“正念肌肉”提供了足够的对抗力量。不同领域的人,在应用正念训练时,对他们有哪些帮助呢?比如:正念认知疗法主要用于防止抑郁复发的治疗^[11]。接受与承诺疗法最早用于创伤后治疗,对其他心理问题如慢性疼痛、抑郁等治疗也有良好的效果^[12]。正念使个体增加了身体在感知方面的关注,强调反审认识的观察态度。对于物质主义者而言,正念疗法是一种有效预防和管理压力、焦虑、增加对自我身体和感知的关注,强调反省认识的观察态度的策略。本文所涉及到的正念干预训练将正念认知疗法运用其中。

(2) 正念为基础的干预在物质主义群体中的应用

学者们认为,高物质主义者本身可能存在着不良的心理状态,具体表现在个人层面和社会整体层面。

在个人层面,物质主义者的自我概念呈现出自我评价较低(低自尊)和自我认识的不一致(低自我概念清晰性)。物质主义者特别关注真实自我和假想自我之间的差距,这会让他们经历更多的焦虑和抑郁。与此同时,他们更容易把购物和娱乐当作逃避痛苦的手段。Rosenberg(2004)认为物质主义引发的个人消费行为往往是自主的,自动化的。个体在不经意间将生活中重要他人或者流行文化中宣传的物质主义倾向加以内化,而且刺激物质主义的消费线索能够为消费者带来愉悦感和满足感,让个体越来越喜欢消费^[13]。然而,高物质主义大学生在消费行为背后的真正需求是什么,消费所获得产品的各种效果是否真的与商家的宣传理由相一致,各种物质化的娱乐消遣是否是自己真正所需要的,这往往被物质主义者所忽视。

在社会整体层面,对高物质主义的大学生而言,财物及其获得是他们首要的追求方向,他们作为消费者对世俗财产格外重视,他们认为丰富的物质既是他们追求的目标,也是获得成就和快乐的手段。Kasser(2014)总结了三种能够有效地降低物质主义的方法:减少社会层面的物质主义价值观念宣传;激励个体的内部目标动机并可以通过各种心理干预减少内心的焦虑与不安感^[9]。在第三种方法中我们可以发现,通过心理干预减少

个体内心的焦虑与不安具体实践,正念训练强调两点:一是对当前事件不加评判的自我接纳,二是注意力集中于当下,正念训练会让参与者更关注被欲望所蒙蔽的、内心真正的需求,以减少需要消费来弥补的不满足感。

高物质主义者强调,通过消费心理需求得到迅速而暂时的满足,并迅速取得内心的满足感。而正念则使人更加关注自己内心真实的需求,这些需求被欲望所蒙蔽,减少了需要消费来弥补的不满。随着如今社会中物质主义价值观的增强,相比正念水平较低的大学生,正念水平高的大学生更不容易产生抑郁,个体的自我概念也更加清晰。正念练习,是有关如何使用和安放注意力的一种方法。参与者不需要借助外在的东西,而只需要依靠自己。在练习过程中把握好自己身体的练习强度,通过正念练习,激发自我的内在潜能,并且找到和压力相处的方式,从而提升自我的专注力。正念作为一种积极特质,能够促进个体心理的健康发展,正念水平高的大学生,更加容易改变与控制当前自我的观念和注意的状态,及时的觉察到自己身心状态的变化,更容易意识到物质主义价值观对自己认知、情绪和行为所造成的负面影响,并通过意志努力去减少和避免这种负面影响,使自己始终坚持正确的价值观。这一结果也符合“雪中送碳”模型的观点^[14],正念作为保护因子会物质主义价值观作为削弱风险因子的不利影响。这启示我们,在高校的心理健康教育中也要重视大学生正念的培养,可以有效提高大学生的正念水平。

3 在高校心理健康教育中应用正念训练的注意事项

(一) 教师必须具备相关的专业素养

首先努力去做一个富有爱心的心理教师,能够把塑造心灵、传承知识、追求理想作为人生的追求。做到关心关爱每一名学生的成长进步,努力成为学生的良师益友,成为学生成长成才的人生导师。其次教师需要在心理健康教育中深入研究与正念训练相关的专业知识,并取得相应的心理专业资格。教师们不仅要了解学生的心理发展特点和规律,还要有足够的专业知识和实践经验,创造一种真诚、信任、支持的氛围,指导学生进行正念训练练习,适当处理正念训练中每一项主题练习。

(二) 教师必须在活动设计中进行再创造。

正念体验涉及到的主要练习有呼吸觉察、身体扫描、意图冥想、慈心冥想等。心理健康教师可以巧妙地运用心理辅导(个体心理辅导和团体心理辅导)的方式,把正念训练融入其中,使学校心理健康活动的设计更加丰富和有趣,使其更适合心理健康教育的目标和需要,并鼓励学生参与这类训练。需要注意的是,正念训练与心理健康教育的结合应避免简单的拼凑和复制,使正念训练在高校心理健康教育领域焕发新的生命力。

这要求我们努力在高校中构建大学生心理健康教育的宏伟蓝图,树立系统培养学生观念,遵循学生的成长成才规律。如表1某校学院各年级心理健康特色活动所示,既要全面关注低

年级大学生的心理健康普查状况,又要重点关注高年级大学生的真实心理需求,注重对不同背景、不同年级水平学生的教育和引导。

表1 某校学院各年级心理健康特色活动

策略	年级	特色活动	时间	目标
宣传心理健康辅导类活动	大一	心理健康宣传月之“绘画表达艺术心理疗法”团体辅导主题活动	3月	在普及宣传的基础上提升整体辅导效果 拓宽新生心理健康知识,建立学生心理档案(“谈一谈,连一连”活动) 加强适应能力和抗挫折能力 提高学习技能,引导鼓励学生确定就业方向,或为攻读研究生做准备 提升毕业生考研压力的心理调整能力和就业技能
		心灵成长主题团辅生日会	3月	
		新生心理素质户外拓展训练活动	10月	
		新生班级风采大赛	11月	
		新生心理健康班会,建立学生心理档案(“谈一谈,连一连”活动)	11月-12月	
		大学生心理健康课程	9月-12月	
		朋辈心理聊天室	10月-12月	
		心理委员训练暨学校团辅心理委员心理健康知识科普讲座	10月	
		朋辈心理聊天室	3月-5月	
		3.25 善爱我心理健康活动之“爱与梦想同行——年级联谊活动”	4月	
5.25 我爱我心理健康月系列活动闭幕式之网络平台上“活动”“三行情书”“六个单词微小说”	4月-5月			
5.25 我爱我心理健康月系列活动开幕式暨心理情景剧大赛	5月			
5.25 我爱我心理健康月系列活动心理健康知识讲座(积极心态建设,祝你心理旺盛)	5月			
“夏一站,奔向幸福”趣味运动主题团辅辅导活动	5月-6月			
“凝聚心力,专注当下”集体正念冥想体验	5月-6月			
“万物复苏,心理萌芽”积极同伴关系心理团辅辅导活动	3月			
3.25 善爱我心理健康活动之“爱融于心,甜甜心意”为主题的手作团辅辅导	3月			
5.25 我爱我心理健康月系列活动闭幕式暨第六届寻找“最美医学生”评选活动	4月-5月			
意志责任,学习管理,压力管理(心理团辅训练营)	4月,10月			
考研复习心理辅导讲座	11月			
就业指导心理帮扶	12月			

(三) 对正念训练的解读应适度

正念不仅是一种简单的冥想练习,还是一种生活态度。培养正念最基础的,就是不去定义和联想,就像自己刚出生一样,对世界一无所知,很纯粹去看待事物,觉知事物,所以教师在教学过程中务必注意引导,保证课堂在体验过程中聚焦正念训练主题。此外,体验后往往还会有学生主动咨询正念训练内容以进行活动后自主练习。在高校心理健康教育中,传统的方法包括课堂教学、心理主题社会实践、课后沙龙等形式,正念训练通过个体心理辅导和团体心理辅导的方式,帮助高物质主义大学生维持和增强积极的自我概念。只有不断激发学生自身发展的源动力,真正把学生作为主体,从而引导学生通过正念训练对心理健康有进一步的认识,加深对自我的觉察,协助解决所遇到的问题。

参考文献

[1] Weinstein N , Przybylski A K , Ryan R M . Can Nature Make Us More Caring? Effects of Immersion in Nature on Intrinsic Aspirations and Generosity[J]. Personality and So-

cial Psychology Bulletin, 2009, 35(10):1315-1329.

[2] Jankowski T , Holas P . Metacognitive model of mindfulness[J]. Consciousness and Cognition, 2014, 28C:64-80.

[3] Ryan, R. M., & Rigby, C. S. Did the Buddha have a self? Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice[J], 2015, 245.

[4] Harter, S. (2006). The self. In W. Damon, R. M. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), Handbook of child psychology, (3). Social, emotional, and personality development[J], 2006, (6), 505-570.

[5] Ye S , Lu Y , Li K K . A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students[J]. Personality & Individual Differences, 2012, 52(4):546-551.

[6] Bajaj B , Robins R W , Pande N . Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression[J]. Personality & Individual Differences, 2016, 96:127-131.

[7]Chaplin, L. N., Hill, R. P., & John, D. R. Poverty and materialism: a look at impoverished versus affluent children[J]. Journal of Public Policy & Marketing, 2014, 33(1), 78-92.

[8]Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Hawks, S. Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment[J]. Motivation and Emotion, 2014, 38(1), 1-22.

[9] Chiesa A , Malinowski P . Mindfulness-based approaches: are they all the same?[J]. Journal of Clinical Psychology, 2011, 67(4):404.

[10] Kabat-Zinn J . Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science & Practice, 10, 144-156[J]. Blackwell Publishing Ltd, 2003, 10(2): 144-156.

[11]Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.) [J]. New York: The Guilford Press, 2003.

[12]Hayes, S. C., & Lillis, J. Acceptance and commitment therapy[J]. Washington, DC: American Psychological Association, 2012.

[13]Rosenberg, E. L. (2004). Psychology and consumer culture: the struggle for a good life in a materialistic world[J]. Mindfulness and consumerism, 2004, 107-125.

[14]李董平.(2012).多重生态学风险因素与青少年社会适应:风险建模与作用机制研究(博士学位论文).华南师范大学,广州.