

爲什麼當代教育需要正念

——兼談中國大陸之正念教育發展

宋曉蘭 浙江師範大學教育與人類發展學院心理系副教授、
正念研究實驗室主任、正念教育 MBPE 聯合發起人

【摘要】本文闡述了正念作為一種心理品質，與個體心理健康的緊密關係，表達了「正念為心理健康之本」的觀點；如何在注意運行規律基礎上開展教育活動，是教育活動的重要問題。基於此，對正念心理品質及其提升的了解，將對實現教育意圖有重要的價值和意義，包括對智力的教育和對品德的教育。本文論述了正念對教育而言之必要性，並基於當代教育的特點，提出「當代教育更需要正念」的觀點。最後，筆者介紹大陸正念教育在近年來從無到有的發展歷程，還有「以提升人的身心健康為基礎，以完善人的品格為核心，以促進人的全面發展為最終目標」的 MBPE 正念教育計畫，並反思了在此過程中的一些啟示。

關鍵詞：正念；正念教育；心理健康

一、正念與心理健康的關係

正念，如果作為一個詞，或一個概念，可以認為根源於佛教。無論是傳統語境下的正念，或是後來經卡巴金發展的當代“mindfulness”，它們所描繪的心理品質，都並不是一個新創造的東西，而是一種普遍的、深藏於人類心智中的心靈狀態；即如實的、不加評判的對當下經驗的注意能力。這種注意能力，對一個人的心理健康

和人格健康都非常重要；甚至可以說，一個人在多大程度上保有和顯現這種心靈品質，他的內在（心智）就有多麼的健康。

這種健康，是一種由內而外的健康；也就是在今天的科學語系下，所指的認知、情緒和社會關係的健康。雖然我們今天用認知、情緒和社會關係健康這樣的分類系統，來描繪一個人的內在心理特徵和外在行為表現；然而，認知、情緒和社會



關係能力的背後，都有一個共同的心理能力源頭，那就是「一個人以何種方式來面對經驗」，這也是所謂「心理」運作的發動機。

而這恰恰是正念心理品質所指向的層面：如實的面對經驗，以及因為如實的面對經驗而產生的人類智慧的最高形式——覺察。今天心理學語系中的「元意識」與此有一些對應，卻似乎並未揭示這一能力的全部景象。然而，我們今天所知道的是，幾乎所有的心理障礙，都與過度使用經驗回避和扭曲等與「如實面對經驗」完全相悖的心理機制有關。而正念，恰恰揭示出個體可以如何從不良心理防禦機制中解脫出來，朝向更高水準的心理健康發展。

當一個人越能「如實的面對經驗」，他的認知就能夠越專注和高效，情緒就越有彈性和健康，也越能真正的理解他人，這自然會帶來更恰當的行為選擇和更友善的人際關係。

所以，正念心理品質指向的是個體健康心靈的根本。無論是古代智慧，還是現代科學，都已經認識到人的心理或精神世界和生物性特徵是相互影響而不可分離的。因而，正如愈來愈多的實證研究所揭示，以正念心理品質為核心的訓練方法，不僅有利於心理健康，也對免疫系統，甚至基因表達等生理健康層面，有積極影響。

二、對教育而言正念之必要性

對人類個體而言，注意是心智/腦對資訊（外在或內在）的加工的重要操作。雖然不能說是「初始操作」，但這種心理運作代表著將認知資源投注在特定的、被選定的資訊上，而忽略其他資訊，從而使得對被選擇資訊的後續深度加工成為可能。而人類的注意功能具有可散漫、可專注、可訓練的特性，如何基於注意的特點來有效開展教育活動，對於教育活動的品質，必然是十分重要的。正是基於此，心理學之父威廉·詹姆斯在其傳世著作《心理學原理》中這樣寫道：「主動將散漫的注意力一次又一次帶回來的能力，是人的判斷力、人格與意志力的根源。一個人若沒有這項能力，他就不是自己的主人。能夠提升這項能力的教育，就是卓越的教育。但是實際指導培養這項能力，比定義這項能力，要困難許多。」

造成注意散漫的一個深層次原因是，因為對經驗的好惡，人類的注意還有著高度的偏向性（Bias）。關於這一點，心理學研究中，已經有許多的證據。也就是說，人類總是不能給予實際上可能具有同等價值的資訊以同等的待遇。人們傾向於投注過多的注意在自己偏好的資訊上，這種偏好可能是正性的資訊，也可能是負性的資訊，從而使得這些資訊在心理加工中，具有優先權。決定偏好傾向的性質和強度的，既有進化和遺傳的原因，也有後天習



得的原因。我們對這一點的認識，與它形成影響的嚴重程度，往往是極不匹配的。

但是，與此同時，人類也具有「無偏的注意」的潛力，這正是正念心理品質所指向的，也是正念訓練得以開展的基礎。我們每一個人，都曾經有過這種注意品質展現出來，並體驗到它的力量的時刻——身心放鬆而有高度專注於一項工作，或輕鬆而投入的與至親交談，同時又能體會到清醒流動的內部經驗，以及感受到與當下的人事物之間難以名狀的聯結和感動。它也會出現在一位母親凝視著自己剛出生的孩子，感受到小小身體中的生命力量的時刻。這種時刻下，注意力是清晰而又開放的，而不是散漫、緊張而狹窄的。現代心理學對於心流（Flow）的研究，已經開始觸及到這一層心理品質。

所以，正念心理品質所指向的注意狀態，並不是什麼稀罕之物，它是身為人類之心靈所本來具有的內在能力，正是因為有這種能力，嬰孩才得以極其生動而豐富的方式，逐漸建立與這個世界的健康關係（雖然因為文化和教育的原因，個體隨著成長會逐漸讓這種能力變得遲鈍而較少顯露）。重要的是，我們現在知道，這種生而具足的注意品質，會決定經驗對我們產生何種影響。

在面對痛苦的經驗時，正念的心理品質會支援心理系統，糾正那些自動化的扭

曲和回避的心理加工，從而使得經驗在當下就不那麼痛苦（這在很多正念與疼痛的心理學研究中已經得到了驗證）；或者因為個體能夠清晰的看到當下經驗的全貌，從而採用更為恰當的決策和行動，進而使得痛苦的經驗能夠幫助個體當下的行為選擇，使得未來出現這種痛苦的可能性降低。

在面對中性的經驗時，正念會糾正我們對中性經驗的習慣性忽視，例如洗澡時水流經過身體的感覺、走路的感覺、微風吹過臉頰的感覺、陽光灑在皮膚上的感覺。這種「糾偏」，就好像把一個模糊的照相機鏡頭擦拭乾淨，從而使得到的照片變得清晰——那些我們以為是微不足道的中性經驗變得生動、豐富和立體，生活本身變得更為有趣。此時，我們也就不再需要使用過度的外在刺激來人為製造愉悅感，因為流動的生活經驗本身已經足夠有趣了。同樣的，當正念的心理品質被應用在面對那些本來就愉悅的經驗，它會因為增加了愉悅經驗的細節，而讓愉悅變得更加愉悅。

在今天這樣一個科技迅猛發展、物質和資訊極大豐富但是人們仍然感到無法滿足的現代社會中，上述二點顯得尤為重要。因為對正念這種心理品質的有意識使用，意味著幫助我們從被過度刺激和超負荷的資訊所捆綁的生活中解放出來，回歸「幸福從內生」的人之靈性本源。



而以上部分，也就是當代正念為本的心理干預體系所使用的方法和意圖的核心。無論是當代正念的開山鼻祖——MBSR（正念減壓），或是將正念編織在經典的認知行為療法中，用以發展出抵抗抑鬱症復發的 MBCT（正念認知療法），還是在 MBCT 基礎上發展出來、融合了更多朝向正向經驗、更適用於非臨床健康人群生活中的正念認知療法（MBCT-L），都以正念心理品質「支持心靈如實的反映經驗本身」為基本的概念框架，並藉助系統的正念練習，來有意識的發展這種品質。

此外，正念心理品質對於開發和提升人類的善心和品德，有著尤為重要的價值。在社會心理學研究的領域中，關於人是否具有「完全利他的行為動機」，是有爭論的。一些人認為，大部分人是基於價值計算的理性原則來進行決策。我們幫助他人，是因為這樣做，對我們有好處，例如會帶來回報或者使得自己免受良心的譴責。而另一派觀點認為，儘管利益計算在相當大程度上影響著人類的行為，但這仍然不能掩蓋人類具有完全純粹利他動機的事實。

這個爭論在相當長的時間內，一定還會存在，但關於正念的科學研究已經有了一些證據，表明正念心理品質與「關懷他人」這種寶貴的人類美德，具有明顯的聯繫。當面對身處痛苦中的他人時，人類的

情感和動機往往十分複雜，既有關懷和同情的美好感情，這種美好情感會直接推動我們採取行動，去解除他人的痛苦；同時，也會產生因感同身受而引起自身的不舒適，甚至痛苦的體驗，往往使得我們想要做點兒什麼來改變這種體驗——幫助他人或者逃避（例如趕緊離開，或者通過合理化的方式，讓自己在心理上與他人的痛苦拉開距離）。

已經有一些研究揭示，正念在某種程度上，使得人類個體可以更為接近自己最為美好的「利他動機」——關懷、同情（註 1）他人的美好情感。一些心理學的研究發現，正念心理品質與利他的動機、行為和情感，均呈現出聯繫。更重要的是，因面對他人痛苦而產生的個人痛苦，常常是阻礙我們伸出援手的原因；而已經有研究開始揭示，正念練習也許有助於幫助個體從這種對痛苦的回避動機中解脫，更多是出於關懷的動機，而不是解除自己的痛苦去幫助別人。這是真正的利他行為，對於助人者和受助者而言，都是一種福祉。

因此，正念的心理品質對於人類強健的心靈——清晰的頭腦、健康的情緒和良好的人際關係，以及那些真正支援社會朝向更好方向的人類美好情感——對更大群體利益的真正關心，都是十分重要的。這是我們希望通過審慎的、優秀的設計，在教育中深入的發展正念心理品質的原因。



值得強調的是，這種寄希望於通過有意識的培育和發展正念，讓教育更為健康的意圖，並不僅僅指向教育生態中的被教育者——孩子，而是包含所有人——教師、家長和孩子。與此一致的是，學校作為現代公共教育體系的主要場所，可以、也應該成為支持教育工作者和學生成為健康個體的地方，成為充滿愛與關懷的地方。營造這種內生的愛與關懷的氣氛，將自然引導教育者以更為吸引人的方式進行教學，並促進學生進行更為有效的學習。目前，已經有一些優秀的基於校園的正念教育應用案例在全球範圍內出現。這些案例中，教育生態中的教師、家長和少年、兒童均被包含在內，讓我們看到涵容教育過程中，所有人和所有環節的整體性方法的美好景象。

例如美國的 CARE 項目。CARE 的全稱為 Cultivating Awareness and Resilience in Education，即「在教育中培育覺察和復原力」，是專為教育工作者設計的基於正念的教師職業發展專案。旨在通過提高教師和學校管理人員覺察、存在的能力，以及發展慈悲心和靈感，來處理教學壓力，預防職業倦怠，進行充滿活力的教學，從而重新發現教育的樂趣，並進一步幫助學生在人際、情感和學術上獲得進步。針對 CARE 的研究已經發現，該項目在減少教師壓力、提升教師的社會情緒能力、自我

效能感和幸福感等積極指標上，有顯著效果，有助於親社會課堂模式的建立，收穫良好的師生關係。並且，該項目對學生的學術能力、社會和情感技能，也具有積極的影響。所有這些，都讓我們看到正念心理品質在深深植根於人際互動的教育環境中，可以具有多麼重要的作用。儘管 CARE 項目是針對教師的，但是，它的力量仍然可以流動和浸潤到整個教育活動中。

三、當代教育更需要正念

現代化的學校教育，誕生於第一次工業革命的背景，但「教育」本身並不是人類走入工業革命才具有的活動。我們需要在一個更長的時空背景下，思考教育的實質；而正念心理品質關乎的心靈健康層面，是處於所有時代背景下的教育系統，都應該持守的「教育之根本」。

在今天這個時代，重提這一對教育本質的認識，具有特別重要的意義。

在全球化和知識共用潮流正加速進行的今天，傳授知識和技能本身，在教育活動中，已經不應成為重要的實際目標。教育的基本目標，已經從工業時代的培養合格的工人和管理者，變成了「能力的培養和幸福的提升」。無論在能力的層面、還是在精神的層面，教育都應該讓人能夠做機器做不了的事。「幸福」——提升個體體驗意義和獲得幸福的能力——已經開始



成為可實現的教育理想。哲學家卡爾·雅斯貝爾斯在《什麼是教育》一書中指出，教育關乎人的靈魂，而並非理智和認知的堆積，……教育的本質如同一個靈魂喚醒另一個靈魂。更直接的說，好的教育應幫助人走向「自我實現」（註2）。

這些教育在人類心靈層面的深層意圖，是自人類有教育活動以來，就未曾改變的；隨著時代和社會的發展，今天的教育得以具足條件去追求它們。OECD（世界經合組織）最新發布的“OECD Learning Compass 2030”（學習羅盤 2030）描繪了面向未來的教育目標；其中，「自我定向」，也就是在高度不確定的未來作決策——被作為一個非常核心的教育目標，來說明個體朝向人類的繁盛發展和共同福祉。

在這個過程中，教師與父母通常會被當成「教育者」，而孩子處於「被教育者」的地位。如果我們承認教育的過程是一個靈魂喚醒另一個靈魂，那麼，教育者的「靈魂」品質就顯得非常的重要。這個所謂的「靈魂」，即整個心理活動的過程，決定了我們如何回應經驗。所以，教育品質的首要決定因素，是教育者是否有一個「健康的靈魂」，即現代心理學語系中的心理健康。

如前所述，正念的心理品質是心理健康的根基和滋養源泉。所以，正念教育的首要問題，其實是培育和發展教育者的正念心理品質。教育者的正念心理品質，會

支撐他/她在教育活動中，自然地將「一個靈魂喚醒另一個靈魂」的過程，引向「自我實現」的美好方向。這也是以 CARE 為代表的那些旨在通過提升教師的正念來發展教育幸福的專案的設計初心。

如果我們考慮到人際之間相互影響的實質，在一個成年人與孩子的互動中，充當教育者的那個成年人也會受到被教育者——孩子的影響。因此，即使是專門為孩子設計的正念教育方案，實際上，也會對教育生態中的教育者產生影響。雖然相比之下，在今天的教育環境下，這種孩子對成人的影響力度，可能來得不如成人對孩子那般大。這也是為什麼許多國家的正念教育實踐，都是從成人開始的原因。

除了上述談及的從教育實質的層面來理解正念心理品質對教育的巨大價值外，還有許多相對「淺層」卻同樣重要的「理由」，值得讓今天的我們對正念教育的價值，給予足夠的重視。正念心理品質與多種關乎教育成效的智力及非智力因素，均有緊密的關係，例如注意、專注的能力，情緒管理與調適的能力，人際關係能力等等。在許多正念教育走向實踐領域的國家裡，正念為本的心理健康教育課程，被定位於「社會情緒學習」課程體系中。在如今發達國家的教育體系中，社會情緒能力作為被最優先考慮的學生心理品質而備受推崇，因為它是關乎青年人未來社會適應



和人生幸福的一系列心理能力的總和，包含了自我意識和自我管理、社會意識和人際關係技能、負責任的決策能力等，而正念心理品質可以支援到上述所有心理能力的正向發展。

因此，許多率先將正念引入學校心理健康體系的項目，都以發展學生的社會情緒能力作為基本目標。例如英國的青少年正念為本的心理健康課程——MiSP，以及美國的 Mindful School 項目。這些項目已經實踐了相當長的時間，在課程設置、項目實施以及配套研究上，都形成了許多成果，為正念教育在全球的發展開闢了道路。

四、中國大陸正念教育的啟蒙與發展

隨著當代以 MBSR 為代表的正念為本的心理調適方法在中國大陸傳播，一些較早學習到這種方法的教育界人士開始思考，如何將這種東方古老的心性訓練方法與現代心理治療相結合的心理干預體系，應用在解決教育問題上。這似乎也是當代正念在全球傳播的共同規律。

當人們的生活節奏隨著全球科技和經濟的加速發展而不斷地變快，難以「活在當下」是全球普遍的情況。而華人文化基因中的「天道酬勤」思想，在特定社會文化歷史情境下，更是容易產生未來—當下失衡的問題，這一點在中國大陸的表現尤為明顯。儘管中國大陸在教育普及和教育

公平方面的卓越成績有目共睹，學生在學業領域方面的高成就也是事實；然而，大陸近幾十年經濟的飛速進步中所產生的發展不均衡問題，以及與此有關的陡增的社會壓力，層層傳遞至教育領域，瀰漫在幾乎所有相對發達的城市地區的教育焦慮，十分突出。學生的課外學習時間長，休息和運動時間被一再壓縮，近視率居高不下，心理問題的檢出率逐年上升，而最近迅速崛起的網路詞彙「雞娃」和「內卷」，就是對這個社會現象的傳神描繪。

在這種背景下，一些學習了當代正念的教育界人士開始思考，如何將正念帶入教育領域，從內而外的轉化教育焦慮，實現教育的柔性改革。

較有代表性的工作，來自筆者所在的浙江師範大學的正念研究實驗室聯合麥普正念教育學院和浙江省心基金慈善基金會組成的正念教育團隊所做的一系列嘗試。筆者早年從事意識心理學的研究工作，在接觸到當代正念的方法後，意識到這是一種觸及到人類深層意識能力的方法，在教育領域具有巨大的價值。因此，我們一方面通過科學實驗的方式，揭示正念訓練的基本過程和原理；一方面著手通過以下幾個路徑，將正念帶入校園。

（一）將正念引入教師職後發展培訓體系

就大陸的經驗而言，雖然教育的最終



對象是未成年人，但正念為本的方法真正在教育上引發迴響，是從將正念減壓介紹給教師開始的。2017年春，我們邀請臺灣 MBSR 導師胡君梅老師，為浙江省的近六十名教師開設三日正念減壓工作坊，得到老師們的一致好評。這應該是大陸較早在教育領域開展的教師減壓工作坊。

在當時，學校的心理健康工作雖然已經開展很多年，但是工作重心都在學生心理輔導上。作為整個教育系統的中心，教師是不受重視的群體。在人們內隱的觀念中，教師是天然應該具有師者美德和教育能力的人；然而，實際上，教師的勞動負荷和工作壓力是相當大的。在近些年的國民心理健康報告中，教師的心理健康狀況在眾多職業中，是相對較差的。

自 2017 年第一次嘗試將正念減壓帶入教師群體開始，教師的投入和回饋，讓我們看到他們尋求職業幸福的巨大動力。當年秋天，我們開始正式在教師專業發展培訓系統內舉辦正念教師模組化培訓，來自臺灣的溫宗堃老師帶領了這次的五日正念減壓工作坊。此後，我們將正念減壓和正念認知療法，以四日工作坊的形式，提供給一線教師們學習；臺灣正念助人學會的李燕蕙教授也曾經來到浙江，為教師們授課。

將正念引入教師職後培訓系統的意義是巨大的，它意味著教師可以使用自己職

後發展培訓的機會，免費的系統學習正念減壓的理論和方法，同時獲得繼續教育的學分。

自此，正念教師模組化培訓開始在浙江省內連續舉辦，報名者踴躍。浙江師範大學的正念教育知名度，開始在教師群體中迅速提升，有了一些與省內各地教師進修學校合作的機會；授課形式也從最初的四日，逐漸發展成短至半日講座，長至五日工作坊等多種靈活的形式，但絕大多數的培訓對於教師都是免費的。在浙江省，有 5,000 名以上的教師參加過各種形式的正念講座或一日至五日的體驗工作坊。隨著大陸地區的 MBSR、MBCT 師資培訓的開展，正念教育團隊的師資也從最開始的外聘，逐漸發展到擁有自己相對穩定的師資團隊。

以工作坊的形式給教師正念的體驗，引起他們對正念的興趣和提供初步學習的機會，是這個階段最主要的工作。這種形式使得正念為本的心理培訓，可以很方便的嵌入教師們已有的繼續教育計畫中。

（二）依託教育改革專案探索正念教育創新

與此同時，團隊利用國家鼓勵教育創新的機會，積極尋求教育決策層面的支持。在 2018 年，團隊申報的「基於當代正念科學的學校生態體系構建與實施」獲得教育部學校規劃建設發展中心創新課題一



—未來學校 2020 指南的重點專案資助。在這個項目中，我們開始嘗試以多元化的方式在校園中實施正念教育實踐，包括繼續完善正念教師模組化培訓體系、正念父母課程、正念少兒課程的開發和推廣，以及特殊兒童（例如多動症）的正念干預。其中，正念教師模組化培訓在完成初期利用工作坊的形式進行普及推廣工作後，開始面向教師開設正念八週課程，順應教師在初期的工作坊體驗後，自然萌發出的想要深入學習正念的動力。

那些已經開始學習正念的教師，有許多希望將以正念為基礎的方法帶入到自己的工作中，包括自己的課堂和學生的家庭。因此，在青少兒群體和父母群體中介紹正念和發展課程，就變得比較自然。其中，正念少兒課程，參考了英國和美國一些較為成熟的青少年正念專案，也根據中國文化和所在學校的特點，做了許多設計上的考慮。例如基於班級的正念為本心理健康教育課程和基於團輔的心理社團課，就是在這個項目中曾嘗試過的形式。正念父母課程體系，則以荷蘭蘇珊·柏格爾斯的正念教養課程為基礎，融合中國家庭和東方文化特點，發展出兩日的正念父母工作坊與十週的正念父母課程。但是與正念教師課程相比，父母和少兒的課程，都需要在國家已有的培訓體制之外進行，推廣起來就不是那麼容易。

在這個專案的支持下，正念教育工作開始真正以系統有序的方式發展起來。發展課程和開展培訓只是整體工作中的一部分，更為重要的是，如何通過機制的建設來保證正念教育可以持續的發展。面對龐大的教師和學生群體，僅有的幾名正念師資，是遠遠不能滿足需要的。因為正念教育的可持續發展需要來自教育體制內部的力量。

（三）成立專項基金，為正念教師提供持續的學習路徑

能夠將正念為本的教育措施融入校園環境的真正實施人，是基礎教育一線教師。這是美國、加拿大和英國等正念教育先驅國家的實施經驗，也符合我國的基礎教育基本現狀。為此，團隊基於正念教師模組化培訓的良好效果，在受訓教師逐漸增多的基礎上，建立了正念教育志願者隊伍。這也是許多教師參加正念教師培訓後，自發自願的訴求——如何才能將正念應用在自己的工作中，真正影響自己的課堂，讓教育教學變成一個師生共贏、互相成就的過程。

我們聯合心基金慈善基金會和麥普正念教育學院，於 2019 年成立了正念教師專項基金，後發展成正念教育專項基金，並成立麥普正念教育中心，專門支持正念教育的工作。成立初期，中心在已經接受過正念培訓的教師中，招募「正念教育志願者」，來促進和支持教師們在正念培訓後



的繼續學習，為他們提供每月一次的線下或線上的講座、沙龍、共修等公益活動，支援他們將正念真正融入自己的工作生活。其中一些教師，開始向同事分享正念，或者在自己的班級中，給學生進行融入正念的教學或開展行動研究。

與此同時，中心還通過舉辦徵文、論壇和正念教育讀書會等方式，使這些教師能夠有機會就「如何在教育教學中更好的融入正念」進行專題研討。在「正念教師之聲」徵文活動中，正念教師們用文字總結和分享自己是如何學習正念、如何在生活中融入正念，這些來自教師自己真實生活的經驗，最能夠引起教師們的共鳴。而獲獎教師們的文章，被集結出版成《正念教師之聲》，將於2021年出版。

在2020年，麥普正念教育中心舉辦的首屆正念教育發展論壇上，來自全省各地近百名正念教師們參與會議，分享自己練習正念、將正念的態度和技巧融入教育工作中的經驗，並討論下一步的工作思路和計畫。除此之外，正念教育讀書會，是正念教師們在所在地區可以獲得的正念學習團體支持。

在初期通過正念教師模組化培訓完成對教師的正念教學後，這些團體和活動給予這些教師持續練習正念的強大支持。當他們持續地練習正念，在生活中應用正念，在工作中向他人介紹正念，就成為十

分自然的事。

（四）提出正念教育 MBPE 計畫

通過幾年的摸索，正念教育的路徑逐漸清晰，我們發展出了 MBPE 項目，來承接、統合和發展前幾年的正念教育探索。2021年，由浙江師範大學教育與人類發展學院心理系正念研究實驗室、浙江省心基金慈善基金會、麥普正念教育學院發起了正念教育 MBPE (Mindfulness-Based Program in Education) 專案。MBPE 是一系列集「科學研究、課程開發、社會服務、師資培養」為一體的教育實踐活動，並由此建立的一整套社會服務體系，旨在以當代正念科學為基礎，融合心理學、教育學、身心醫學的理論和實踐成果，通過堅實的科學實證研究和不斷推進的教育實踐，逐步發展出系統化的教育理念、教育方法和教育應用方案。

MBPE 明確提出正念教育的核心，即「以提升人的身心健康為基礎，以完善人的品格為核心，以促進人的全面發展為最終目標」，其所指向的是教育的根本，是卓越的家庭教育、學校教育和社會教育的基礎。

目前，MBPE 專案已經有一些更適用於中國本土文化和教育場景的課程體系，在持續地開發、實踐和改進過程當中，配套的師資體系也在建設當中。



五、正念教育探索的一些啟示

將正念帶入基礎教育領域，並不是一件容易的事。在這過程中，我們遇到過許多的困難，但總有一些力量在無形中推動著我們前進。這或許是因為正念是人類心靈最可貴的品質，並且我們的社會真的非常需要它。使人幸福和全人類的共同繁榮，是教育的終極目標；而持續地發展人們的正念心理品質，是實現這個目標的可靠支援。

在近五年的正念教育探索中，我們認為以下幾個方面，對於將正念帶入實際教育場景來說，是非常重要的。

首先，將正念引入教育，需要有自下而上的自發需求。在我們的工作中，這個需求首先是來自教師。教師作為校園「天氣」的營造者，對整個教育生態有著非常重要的影響，是教育工作的中心人物。當教師了解正念，當教師的生活中有正念，教師影響到的學生和家庭，自然就會發生轉變。

其次，在教育系統中推廣正念時，需要充分考慮學校本身的文化和行政特點。有一些學校的關鍵人物，對正念可能會有先入為主的誤解或偏見，擔心這種課程具有宗教色彩。如何向組織介紹正念，將正念作為一種自然的心理品質介紹給受眾，並且凸顯正念訓練的科學依據，就顯得十分重要。在訓練形式上，也需要積極探索各種非傳統的、能夠凸顯正念心理品質色彩的教學形式來傳遞正念。歐美的許多正念教育課程設計，在

這一點上都做得非常出色。

第三，積極尋求社會團體的支援，匯聚多方力量來推動正念在教育中的應用。在我們的經驗中，當來自高校、社會力量和基礎教育內部這三股力量結合在一起時，推動正念在教育中的應用，才變得比較順利。

第四，與科學研究相配合，使得正念教育更有底氣。在幾年的正念教育摸索中，團隊依託大學的研究力量，持續的收集課程效果的研究資料，同時配合進行正念教學的質性研究和正念訓練本身的心理學基礎研究。這些研究的成果逐漸積累，成為正念教育科學可靠的強大依託。

最後，對教師給予持續的正念學習支持，是正念教育活力的保障。這是最為重要的一點。對於教師而言，在本已忙碌的生活中抽出時間來學習正念，是非常困難的事。團體的支持，在維持個人練習的初期階段，顯得非常重要。如果沒有後續的支持，教師雖然在課程中獲得良好的體驗，但是一回到生活中，就容易放棄練習。因此，教師自己生活中有正念，正是他們繼續傳播、介紹正念的前提。

【附註】

註1：同情（Compassion），實際上用「慈悲」更為合適。裡面既包含了關懷他人的美好情感，又包含了想要解除他人痛苦的勇氣。

註2：自我實現是人本主義心理學家馬斯洛提出的概念，是人類需要的最高層次。

