

正念與全人發展

黃鳳英 臺灣台北教育大學 副教授
英國曼徹斯特大學心理學博士

The core concepts of Mindfulness:



內容綱要



身心運作模式 --- 大腦與心智反應、自動化模式與壓力、專注力缺失等



正念意涵與正念效益 --- 身心福祉、情緒調適、專注力及人際關係提升



正念教養與幼兒正念教育 --- 基本原則、臺灣經驗。



身心運作模式與心智模式



How Stress Affects our body

Acute Stress

- 突發的緊急情況
- 身心反應的機制；戰或逃的壓力荷爾蒙反應

Chronic Stress

- 情緒、想法、記憶與慢性壓力
- 自動化模式，身心連結反應



壓力賀爾蒙反應

- 腦下垂體被刺激，促使腎上腺素皮質激素分泌→類皮質醣、礦物皮質醣→戰或逃的反應。
- 腎上腺髓質分泌腎上腺素，及正腎上腺素促使：
心跳加速、增加血液壓縮量、支氣管擴張、基本代謝增加、四肢血管收縮、耗氧增加、腸蠕動降低。

理解我們的身心

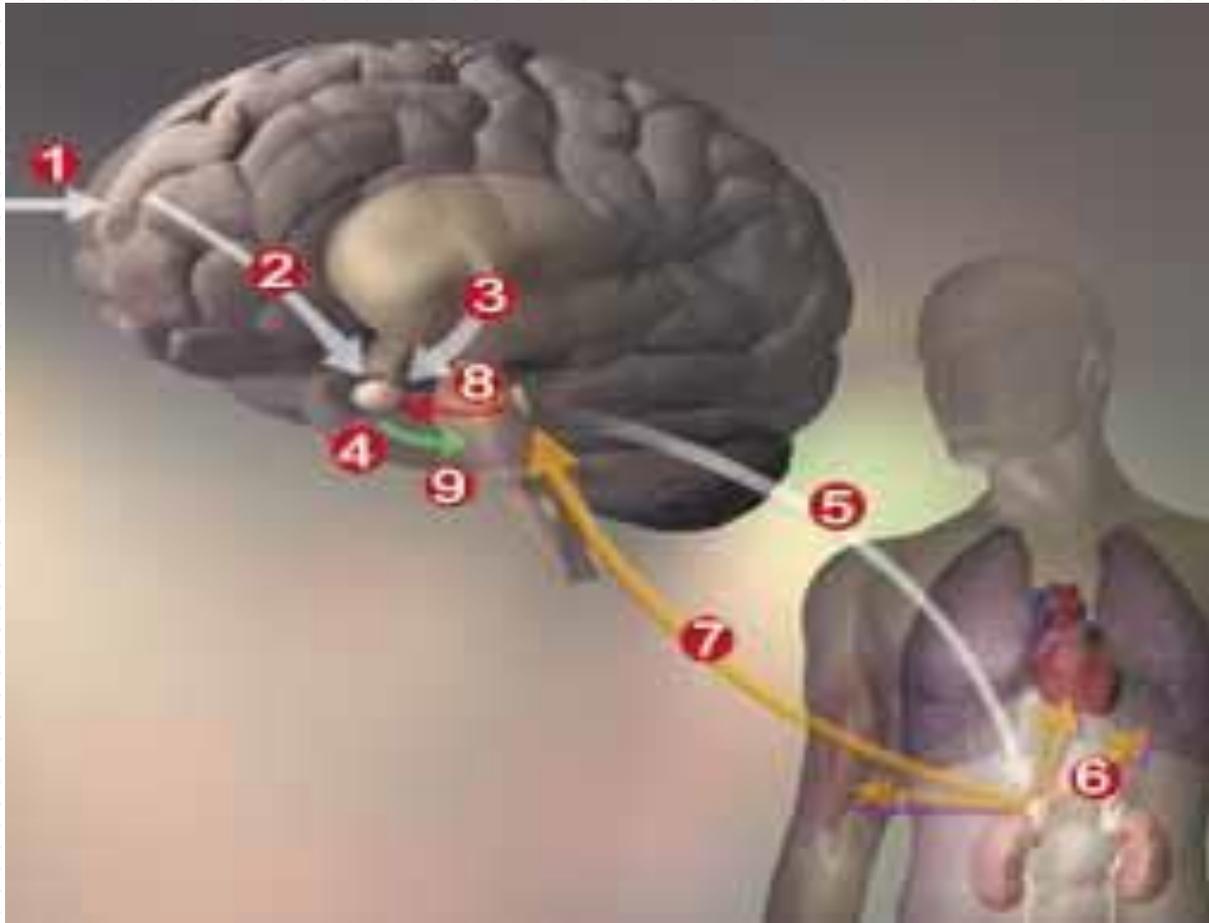
人類生存的自動化模式

- 啟動自主(自律)神經
- 下視丘與壓力賀爾蒙
- 情緒與記憶
- 被制約後的慣性模式

身心運作模式

壓力賀爾蒙反應

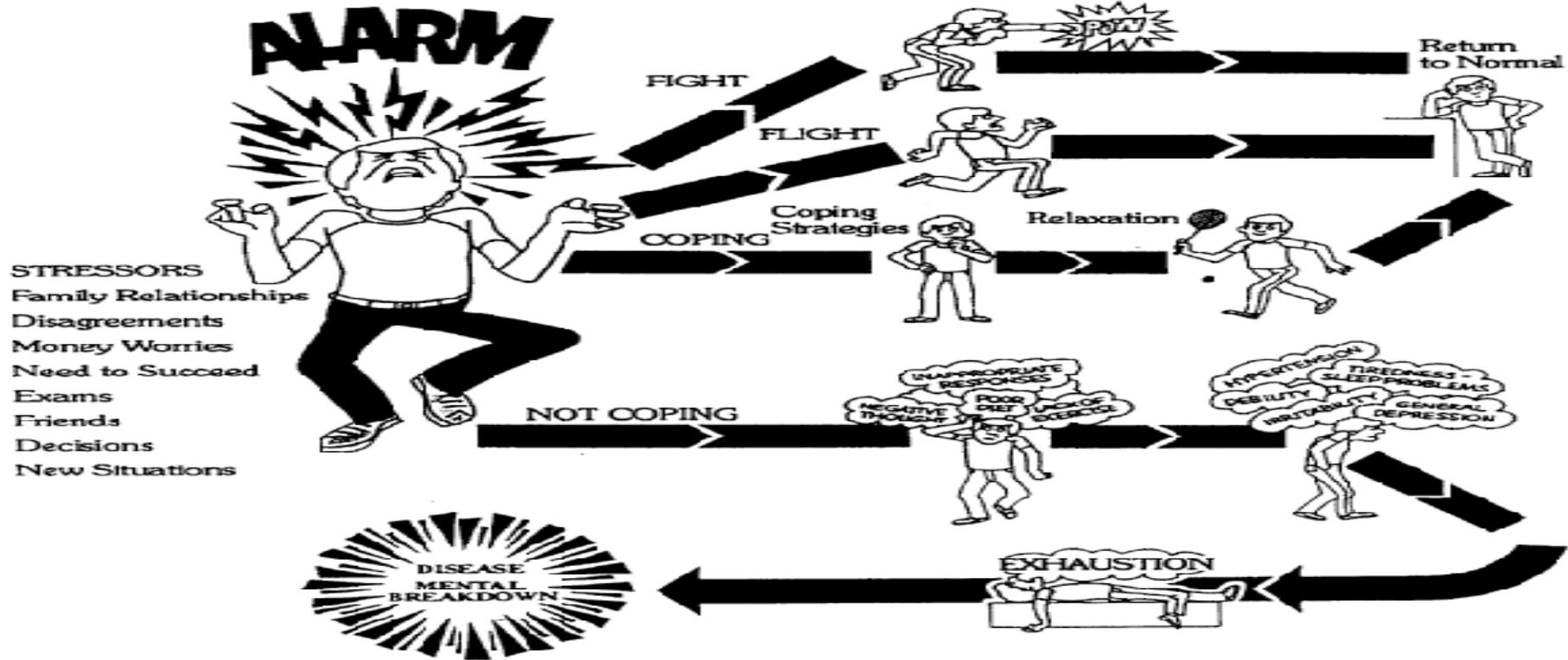
- HPA axis activity
- 剝奪執行功能資源
- 弱化免疫功能
- 對大腦功能的影響



戰或逃反應的生理機轉



- 糖質新生作用，調節身體能量的轉換：
 - 促進胰島分泌升糖素，增加**糖質新生**(糖質新生是將非糖類的物質先轉成丙酮酸，由丙酮酸pyruvate合成葡萄糖的過程)；糖質新生過程會使大量**乳酸、丙酮酸、甘油**等高油脂產物堆積血管壁；
 - 分解肌纖維的蛋白質，將之轉變為血糖；
 - **提升血糖濃度**、增加心跳、呼吸速率、暫時**減弱免疫系統**等。



> Picture is retrieved > from : www.mariontyler.co.uk/Management.htm



慢性壓力與身體的疾病

情緒、焦慮、長期的壓迫感受等，會驅動HPA軸線的活動

壓力反應與高血壓、肥胖、血脂異常、高胰島素血症和葡萄糖不耐受症或第2型糖尿病有直接關聯 (Benarroch, 2005 : Paraventricular nucleus, stress response, and cardiovascular disease)。

持久的慢性壓力



- 持續與過量的糖皮質激素，會造成免疫功能下降，容易遭致感染，還會導致下視丘萎縮，使個體處於極度緊張、焦慮的狀態。
- 造成肥胖的問題。
- 破壞負回饋控制的系統，造成自律神經失或免疫系統上的問題。
- 造成男女性生殖系統的問題、影響生殖力
- 破壞染色體末端的結構 Shortened telomeres (Epel, et al., 2004 : Accelerated telomere shortening in response to life stress. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 101(49), 17312).

Mind full vs. Mindful



Mind Full 心智被各種想法、情緒塞滿

- 用 **「想法」** 解決問題
- 聚焦當前沒解決、未來可能會產生的災難
- **不斷的分析、反芻不如意的事件**
- 從一個情緒衍生更多情緒



Mindful 正念覺察、活在當下

- 接受身心感受
- **情緒、想法是內心升起的事件，而非必然的事實**
- **不衍生情緒、想法**
- **積極地經驗當下事物「活在當下」**



心智模式與其慣性

心智的特性

- 人類心智無時無刻都會痛苦連結在一起；
- 語言讓人類的心智，無論在哪裡、任何時間、或正在做什麼，都可以讓自己立即體驗到痛苦；
 - 啟動記憶、想起過去的不愉快、想像未來、比較、自我評價…
 - 使用無效的方法處理痛苦



從行為學派了解語言及認知歷程

「01」. 語言歷程可以掌控經驗

「02」. 語言改變經驗

「03」. 語言大大擴張了逃避目標的可能性

「04」. 脈絡控制了語言歷程



關聯框架理論：

(Relational Frame Theory ; RFT)

語言對經驗的影響

- 經由刺激或訓練，使「字詞」與特定物體產生關聯；
- 關聯性被建立後，許多事物不用被直接經驗，就會形成衍生關聯性；
- 衍生關聯具有雙向性，及功能轉換功能；
- 各種關聯性的集合，會形成「行為反應的規則」；
- 導致某些字詞出現，人就產生害怕感覺。



心智的能力

- 心智像一部**解決問題的機器**；解決問題，意謂擺脫、逃離我們不想要的東西。
- 該能力在**物質世界的問題解決**，有好的效果；
- 當**心智**告訴我們**擺脫**厭煩感、焦慮、憂鬱感受，造成**經驗逃避**、增加苦難。



- 心智的特性，在保護我們的生存；
- 但它的慣性也是造成人類受苦的最大來源！



心理的慣性





- 內在的心理慣性模式，總會欺騙我們要「想出」解決問題的方法。
- 結果：
 - 想法的反芻
 - 聚焦於目前的情緒、過去的負向事件
 - 若沒有改善會發生的後果，結果製造更多的焦慮與恐慌。



何謂“正念”(MINDFULNESS)?

正念 Mindfulness

“透過專注與覺察力訓練的心智能力，使個人對當下經驗保持時時刻刻的覺察、並對所觀察現象具有絕對的接納、不評價，且不與觀察的內容反應”（黃鳳英等人，2015）。



心的兩種運作模式(Brown & Ryan, 2003)

- **行動模式(Doing Mode)**或**自動導航模式**：是我們為了避免生命中的困難或災難經驗的處理模式(Way et al., 2010)。這樣的模式常是反射性、分析與批判性，以及逃避或壓抑性反應。
- **同在模式(Being Mode)**：是運用覺察(awareness)，活在當下，對“實境”觀察的模式。也就是說當我們面對各種情緒、壓力、想法或身體反應時，保持有意識的專注，並且以不帶評價以及接受開放的態度直接觀察各種當下的經驗。

行動模式與同在模式的比較

行動模式	同在模式
自動化發生	具有意識性的專注
分析及概念性的	直接經驗
分析、評價、比較差異	接納、容許
認同“感受、想法、情緒”的真實性	“感受、想法、情緒”只是內心的事件
抵制、抗拒	面對與開放
活在過去、未來	活在當下



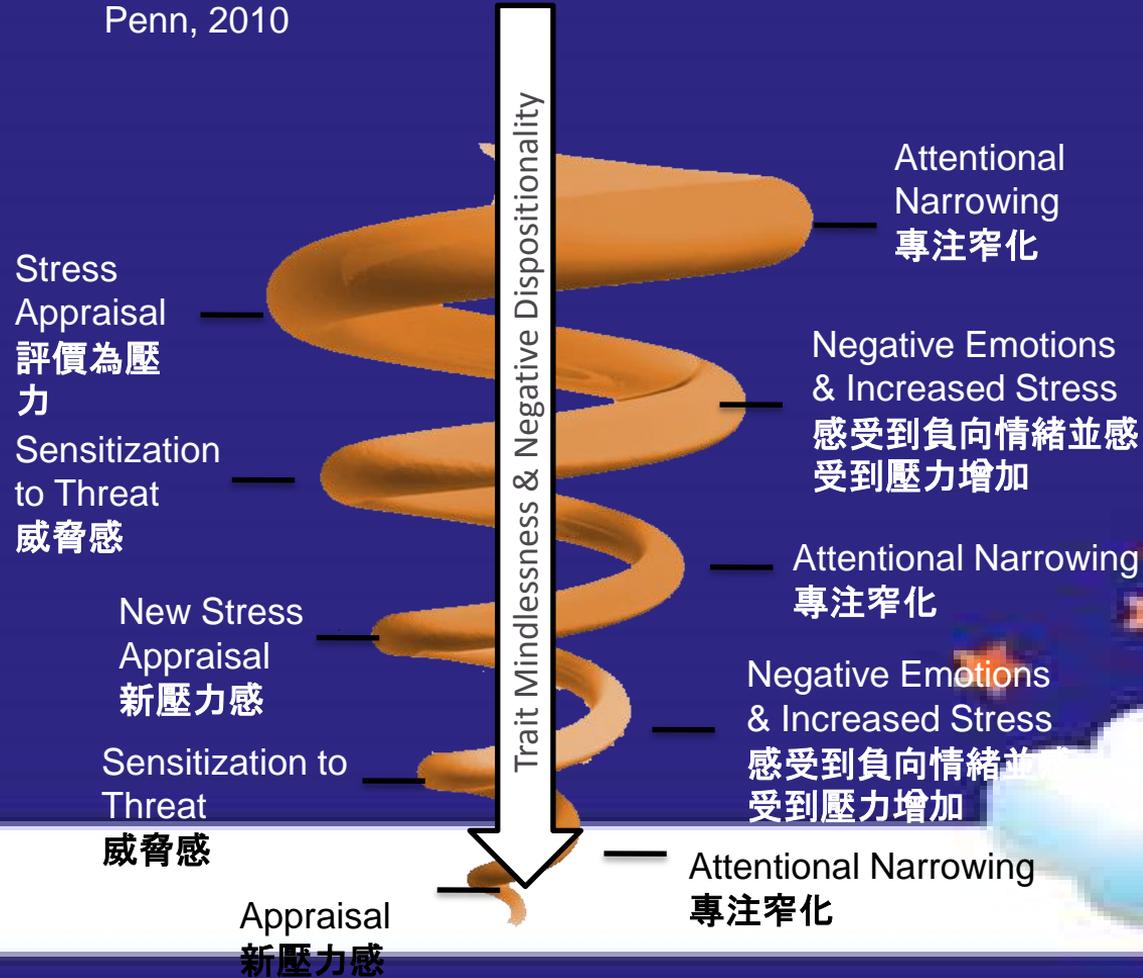
- 正念介入法並沒有宣稱會降低個體接受內外刺激時的**初始情感反應** (initial affective reaction)，而是運用心智(consciousness)對身心內外經驗視為被觀察的「內容」且以「**確實如是**」(as it is)的方法體驗這些身心反應，**不加以誇大或衍生它們的反應**(黃鳳英、吳昌衛、釋惠敏、釋果暉、趙一平、戴志達，2015)。



當前的科學研究認為



參考：Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer,
Penn, 2010



國內外對正念相關研究

Benefits of Mindfulness



專注力與學習成效提升；



負面情緒降低；正向情緒提升



覺察、接納、與抗壓力提升



改善對自己對他人的自我照護能力、增加幸福感

正念介入法的效益

- 專注力提升的效益（ Moore & Malinowski, 2009 ; Tang et al., 2007; Quach, Jastrowski, & Alexander, 2016; 黃鳳英，2018 ）。
- 免疫功能提升
- 情緒調適及正向情緒提升（ Hölzel, et al., 2011; Kirk,et al., 2014; 黃鳳英，2018 ）。
- 接受正念訓練者，左邊海馬迴（ Hippocampus ）及前額葉腦區有增厚的情形（ Hölzel, et al., 2011 ）。







坐式正念練習



哈達瑜珈



幼兒正念教育

兒童正念教育的核心目的

- 兒童正念教育的主要目標是幫助兒童學習與自己的身心相處、提升自我調適的能力；
- 兒童正念不是為了要控制兒童；也不是要控制兒童使其可以安靜或專注。

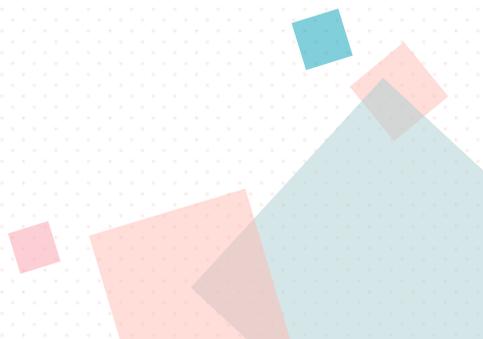
神經可塑性 neuroplasticity

- 大腦結構與功能因人而異，它隨我們一生的遭遇而改變（Davidson, 2000; Doidge, 2007）。
- 「心智」（mind）可以改變我們的大腦結構與功能，且這種改變的發生從兒童到老年期都會發生（Stahl, & Goldstein, 2010）。
- 如果重複負向的情緒經驗、創傷或各種焦慮反應，會導致大腦結構上的烙印及改變，並降低我們的心理、社會層面的能力，某些情況更可能引發心理或生理上的疾病。



兒童的大腦可塑性高；

正念的學習盡早開始，
奠定良好的身心基礎！



專注力的重要

專注力是自我調控的基礎

各種身心障礙與專注力有關

02

03

情緒困擾與專注力關聯

04

與學習成效
高相關

01

與社會功能有關

05

幼兒注意力與執行控制腦區多重疊

引自Rueda、Posner 與 Rothbart (2011) : Attentional control and self-regulation.



大腦中
控制和調節情緒的迴路
與認知功能的迴路
重疊

情緒
是干擾者或促進者？

我們做的所有事情都離不開**感覺**

兒童正念教育的發展

- 歐美國家將正念融入教育場域的方案肇始於2000年左右，相關研究顯示正念教育對於幼童、學齡兒童的專注力、認知功能、情緒調適與自我調控力、社會人際層面皆有顯著的效益。 (黃鳳英，鄧瑞璋，2018；Flook et al., 2015; Cristiano et al., 2016; Napoli, Krech, & Holley, 2005；Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010; Anand & Sharma, 2012; Beauchemin, Hutchins & Patterson, 2008)
- 美國將正念教育納入「**兒童情緒與社會調適能力**」訓練的重要方案。

心的兩種運作模式 (Brown & Ryan, 2003)

- 行動模式 (Doing Mode) 或自動導航模式：是我們為了避免生命中的困難或災難經驗的處理模式 (Way et al., 2010)。這樣的模式常是反射性、分析與批判性，以及逃避或壓抑性反應。
- 同在模式 (Being Mode) :是運用覺察 (awareness)，活在當下，對“實境”觀察的模式。也就是說當我們面對各種情緒、壓力、想法或身體反應時，保持有意識的專注，並且以不帶評價以及接受開放的態度直接觀察各種當下的經驗。

行動模式與同在模式的比較

行動模式	同在模式
自動化發生	具有意識性的專注
分析 及概念性的	直接經驗
分析、 評價 、比較差異	接納 、容許
認同 “感受、想法、情緒” 的真實性	“感受、想法、情緒” 只 是 內心的事件
抵制、 抗拒	面對與開放
活在過去、未來	活在當下

正念介入法的效益

- 專注力提升的效益（ Moore & Malinowski, 2009 ; Tang et al., 2007; Quach, Jastrowski, & Alexander, 2016; 黃鳳英，2018 ）。
- 免疫功能提升
- 情緒調適及正向情緒提升（ Hölzel, et al., 2011; Kirk,et al., 2014; 黃鳳英，2018 ）。
- 接受正念訓練者，左邊海馬迴（ Hippocampus ）及前額葉腦區有增厚的情形（ Hölzel, et al., 2011 ）。

國內外對正念相關研究

Benefits of Mindfulness



專注力與學習成效提升；執行功能、抑制控制及認知功能改善



負面情緒降低；正向情緒提升



覺察、接納、與抗壓力處



提升對自己對他人的自我照護能力、增加幸福感

正念的定義與意涵

- 正念介入法並沒有宣稱會降低個體接受內外刺激時的**初始情感反應**（ initial affective reaction ），而是運用心智（ consciousness ）對身心內外經驗視為被觀察的「內容」且以「**確實如是**」（ **as it is** ）的方法體驗這些身心反應，**不加以誇大或衍生它們的反應**（ 黃鳳英、吳昌衛、釋惠敏、釋果暉、趙一平、戴志達，2015 ）。

兒童正念教育的效益

執行功能、抑制控制及認知功能改善

- 兒童接受正念教育，較控制組兒童顯著降低注意力問題，前測中具有高焦慮兒童，在正念教育後其焦慮明顯降低；許多研究發現正念促進兒童執行、認知功能 (Black & Fernando, 2014; Desmond & Hanich, 2010; Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010)。

顯著提升自我調控能力與對他人的尊重

- Black & Fernando, 2014。

對於原有發展障礙(專注力、過動、情緒)者，效果尤其顯著



ORIGINAL PAPER

Effects of a Mindfulness-Based Program on Young Children's Self-Regulation, Prosocial Behavior and Hyperactivity

Melanie Viglas ¹ · Michal Perlman¹

- 127 children (ages 4–6) in 8 kindergarten classrooms that were randomly assigned to either a Mindfulness Group (n = 72) or to a Control Group (n = 55).
- The mindfulness program consisted of 20-minute lessons, delivered 3 times a week, for 6 weeks (18節課).
- Measures include:
 - **self-regulation in children** (including controlling and directing actions, inhibitory control, paying attention, and remembering instructions)
 - **The Strengths and Difficulties Questionnaire** (Prosocial behavior scale, Hyperactivity scale, Emotional symptoms scale, Conduct problems scale, Peer problems scale)
- Results
 - Children in the Mindfulness Group showed **greater improvement in self-regulation**, $F(1, 124) = 10.70, p = .001 (= .079)$, **were more prosocial** ($z = -4.152, p < .001$) and **less hyperactive** ($z = -3.377, p = .001$) compared to children in the Control Group at Time 2.

Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum

Lisa Flook, Simon B. Goldberg, Laura Pinger, and Richard J. Davidson
University of Wisconsin-Madison

Self-regulatory abilities are robust predictors of important outcomes across the life span, yet they are rarely taught explicitly in school. Using a randomized controlled design, the present study investigated the effects of a 12-week mindfulness-based Kindness Curriculum (KC) delivered in a public school setting on executive function, self-regulation, and prosocial behavior in a sample of 68 preschool children. The KC intervention group showed greater improvements in social competence and earned

- 68 preschool children were randomized into either mindfulness (n=30) education group or control group (n=38).
- The mindfulness-based “Kindness Curriculum” (KC) consisted of 12-week mindfulness-based prosocial skills training designed for preschool-age children. The curriculum was taught as part of their standard classroom instruction during regular school hours. Student training in the KC consisted of two 20–30 min lessons each week over a 12-week period, totaling approximately 10 hrs of training.
- Measures include:
 - Teacher-rated social competence (TSC) which includes prosocial behavior subscale and emotion regulation subscale
 - Sharing task- recipients included me, identified classmate, unfamiliar child, sick child

- **Delay of gratification** 延宕滿足測驗
- **Dimensional change card sort task (DCCS)**. A computerized version of the dimensional change card sort (DCCS) task was used to assess cognitive flexibility, a core aspect of executive function (<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5DDyqGGAM>).
- **Flanker task** was used inhibitory control (<https://www.youtube.com/watch?v=x2NvYsswIto>).
- **School grades**

• Results

- **The KC intervention group showed greater improvements in social competence and earned higher report card grades in domains of learning, health, and social-emotional development, whereas the control group exhibited more selfish behavior over time.**
- **Small to medium effects favoring the KC group on measures of cognitive flexibility and delay of gratification.**

正念介入對人際關係的效益

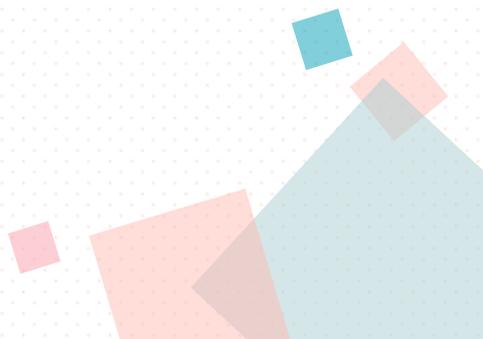


正念教育產生效益的條件

- 正念效益的產生，需要許多條件的配合；包括**對正念精神與內涵的正確掌握**、確實且**長時間的投入練習**，以及正念練習的基本態度如對身心反應的**接納、不評價**、不預設立場、**不介入身心反應**、保持初心及不強求等都是重要的條件。



完整的正念教育師資

- 教導兒童正念的教師本身必須受過充足的正念團體的訓練，且實地在日常生活中規律地從事正念的練習。
 - 身教更甚於言教。
- 

正念的學習過程

- 正念的學習無法透過傳統的認知學習；
- 帶領正念的教師透過正念典範的示範，在正念氛圍的團體過程，使學員漸進學習、感染、重複練習正念的內涵與精神，最後使正念成為深層記憶的身心運作模式。

變數名稱 (總人數: 30 名中大班幼兒)	平均數	標準差	t-test	自由度	顯著性
衝動 (後測- 前測)	-2	2.101	-5.214	29	.000
不專心 (後測- 前測)	-5.967	4.089	-7.992	29	.000
過動 (後測- 前測)	-3	5.465	-3.007	29	.005

兒童正念教育活動要與生活結合

- 兒童正念教育的課程應該立足於兒童的生活經驗，例如引導兒童察覺其在面對考試時的腹部肌肉感覺、赤腳接觸地板的感覺、乃至於在下雨天練習對雨聲的正念練習等都是幫助兒童具體融入生活的正念練習。



有趣又有效的活動

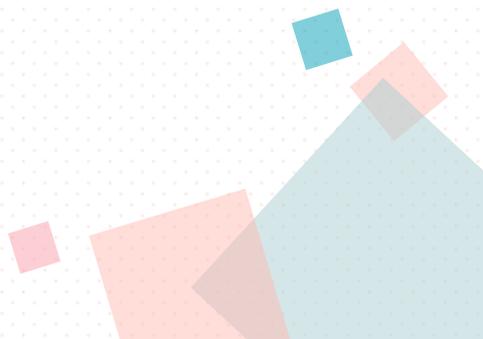
- 兒童正念教育課程的結構與目標要明確。
- 活動設計要能吸引兒童的興趣，但需要掌握每個活動的目標及評估成效。



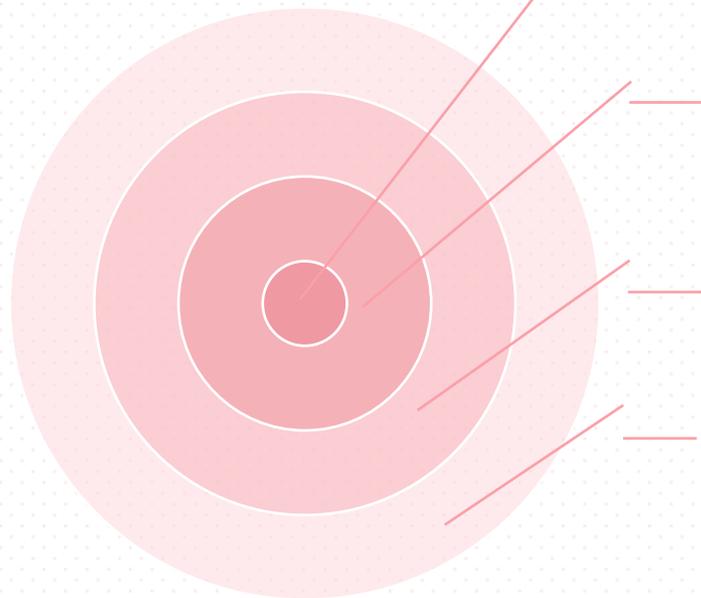


教材教法要適當

- 不同年齡或特殊兒童需要不同的教法及教材的原則。
- 兒童正念教育的教材、教法，必須要為接受教學的對象量身訂做。



正念學校模式 mindful school model



課程與師
資

Curriculum
for All
Levels

Student
workbooks

Mindful
Educator
Training

Facilitation
materials

管理階層

Time for
Teaching
Mindfulness

Administra
tion;
Policies

Classroom
and Space

Practices

研究與評
量
正念體
現

evidenced
-Based

Neurosci
ence
concepts

Evaluation
process,

technolog
y, tools

的校園

個人
層面

人際
關係

班級與
社群

校園的
文化

正念師資的角色

A

投身正念練習

依據實務經驗，教師投身正念練習的品質，方能幫助他人培養正念

正念課程

(mindful teaching)

正念課程的設計，教材研發與方案執行

B

C

體現

正念師資需體現正念課程的重要元素，將正念練習融入生活。(Wood, 2009)

正念的評估

教師正念教學能力，及學生在學習過程的檢核。

D

目前正念師資培訓的原則與標準，皆是

強調教師個人的正念練習與正念體現。

五南出版

黃鳳英

著

正念教養

Mindfulness parenting and teaching:

A practitioner handbook



THANK YOU!

感謝聆聽