

正念练习 从吃一粒葡萄干开始

▲北京大学肿瘤医院康复科 李金江



“正念”对于人们的心理问题具有很好的疏通作用，因此，在现代心理学中，正念被发展成为了一种系统的心理疗法，即正念疗法。所谓正念疗法，就是以“正念”为基础的心理疗法。近年来，研究正念练习与癌症患者生活质量、情绪状态、应对能力、躯体症状等方面的关系，大量研究都支持正念训练可以改善患者的生活质量、缓解症状、减少恐惧以及增强应对。

正念是一把通往心灵的钥匙

以正念为基础的减压训练（MBSR）最初是由马萨诸塞大学医学院的 Jon Katat-Zinn 教授最先发展起来的，他把正念描述为“用特殊方式集中意念：有目的的、关注当下时刻的、不加评判的”。正念训练有两个目标，一是将自我的注意力调整到即刻的体验中，进而更好地觉察到当下时刻的精神活动；二是对当下的体验

保持好奇心并且持有好奇的、开放的、接纳的态度。在正念干预中，治疗师与患者更加平等，他们是一种传授与学习的关系，而不存在其他治疗关系中明显的力量差异（权威）。

由于这些疗法的目标和技术特点是压力和减压，几乎所有人都适合学习和锻炼，癌症患者面临的压力和相关的心身症状也可以通过学习和

锻炼正念来加以改善。

最近也有一些研究报告发表，就像正念认知疗法一样，许多研究者也把正念与其他心理治疗方式结合起来，取得了不错的效果，如正念或冥想结合渐进式肌肉放松训练帮助改善使用紫杉醇的患者缓解疲乏、增强积极应对。由于开展线下正念团体受到多种因素影响，困难较多，所以探索一些新的灵活

的有效形式势在必行，干预的形式需要从固定的线下团体形式向个体化、线上等方向转变。

此外，正念干预逐渐地把目标人群扩大到癌症患者的照顾者、肿瘤临床的医护人员，已有研究证实照顾者学习和练习正念可以增加其积极感受，医护人员学习正念与抑郁和焦虑呈高度负相关，能够作为改善心身健康的重要方法。

正念训练 从觉知当下开始

最近的一项系统性回顾研究表明，MBSR 对患者的生活质量、焦虑、抑郁、睡眠质量等方面有一定的改善作用，对疲乏的改善也有明显作用，但这些改善作用可能会在正念治疗结束后慢慢减弱。所以对于学习正念的人来说，要想获得长久的效果，坚持练习是至关重要的因素。

将正念融入日常生活

正念训练的目标有三个：第一、学习正念的目的，初学者往往会带着某种目的来学习，比如减压，随着坚持练习的进行，他们会慢慢发现学习目的已经从自我管理转变为自我探索，这个过程是动态变化的；第二、注意力，需要时刻观察自己内部（身体和心理）和外部的体验，学习和训练过程中要培养

无反馈（不加评判地）、持续和集中的注意力；第三、正念的态度，也就是如何看待正念训练，需要心怀同情、接纳和好奇地接近自己、接近世界、接近未来，以及耐心、信任、无执、仁慈友爱等态度。

如何进行正念训练

最初的 MBSR 主要以团体形式开展，包括 8 个单元，每周 1 次，每次 2~2.5 h，并在第六单元后安排一个“正念日活动”。团体的课程中包含的技术有正念的引入（如葡萄干训练）、正念呼吸、正念冥想、正念运动、正念饮食、身体扫描、正念瑜伽等。治疗师按照操作手册进行授课指导，参与者按照指导进行学习和练习，并逐渐领悟正念的态度和正念生活的方法，最终将正念融入到生活当中。

随着正念与临床肿瘤治疗的不断融合，原先的 8 周团体也逐渐变化。比如时间上做出了调整，或者参与人数方面灵活变化，甚至应用于移动端。这些都会让更多的人接触正念、学习正念和获得正念的生活。

小水果 大内涵

过去，你曾有多少次像这样有意识地认真关注自己正在做的事情？你有没有注意到，仅仅通过集中精力，品尝葡萄干的过程发生了极大变化？很多人曾说，多年来第一次吃某种东西，他们会产生“物有所值”的感觉。通常，这种味道到底发生了什么变化？

葡萄干训练是一个引导性体验训练，这个练习需要每时每刻都保持觉知，去除习惯性思维，尽可能地平淡无奇的物品或事件中获得充分的体验；观察自己对生活物品或事件的评判趋势（好与坏）；用一种更独特方式观察自己的内心是如何工作的，从而把自己培养成一个冷静的观察者。

你可以遵循下面的指导语开始练习：“想象一下，你眼前这个物体是你从未见到过的，因为你可能是从另一个星球来到这里的，你对眼前的一切充满了好奇，你不知道它名字，也不知道它的性质和特点，你对它充满了好

奇，充满了兴趣。于是，你发动起你的五官六识来对它进行探索：它看起来是什么样子？你会用什么词语来描述它的外观？它有什么样的结构？慢慢地用手指去触碰它时有什么感觉？是柔软的，还是硬的？用鼻子去闻一下，他有什么气味吗？”把它放在耳朵边上，轻轻的晃动它，能听到什么声音吗？然后，再把它放在两层中间，用嘴唇去感受一下，有什么样的感觉？同时，关注你的口中是否会有什么事情发生？关注你的大脑中有没有出现什么想法？接下来你可试着把它放进你的口中，注意观察你的舌头会有什么样的反应，有没有冲动想去咬它？然后，慢慢的咬一口，这时你注意到了什么？你的口中发生了什么变化？你会如何描述这种体验？有没有想要咽下去的冲动？慢慢地咀嚼它，慢慢地感受你口中的变化和你大脑中出现的想法。记住不评判它，就让它自然的发生，接纳它就行了。

四步 开启一场正念呼吸

01

集中意念 取坐姿在椅子上，稍微挺直背部，离开椅背；双腿自然放置，稍微分开，不交叉，小腿放松，双手放在大腿上，眼睛可以闭上，也可以保持睁开，但需要固定地注视着大约前方 2 米左右的某个位置。

02

用意识关注身体的感觉 用感受代替思考，感受你的身体周围的环境，双脚踩在地板上的感觉如何？手放在大腿上的感觉如何？屁股坐在椅子上的感觉如何？有可能是压迫的，有可能是其他的感受，没有感觉也是一种感觉，都不要紧，用心去感受就好，接受它。

03

注意呼吸 用心感受每一次呼吸和吸气，感受空气通过鼻孔是什么感觉？空气进入胸腔后，胸部有什么感觉？腹部有什么感觉？在每一组呼吸和吸气后，是否会有短暂的停顿？每一次呼吸的深度有没有差异？吸入的气体和呼出的气体是否不同，有哪些不同？慢慢地去感受每一次呼吸过程，不管你感受到什么，想到了什么，接受它，把注意力集中在当下的呼吸上面即可，此时此刻，只有呼吸。

04

消除杂念 当你自己发现心中出现了杂念，或者走神了，把注意力重新集中在呼吸上就好了。产生杂念或者走神是非常正常的情况，再把注意力找回来就好。随着你的坚持练习，这种情况会逐渐出现变化的。

Chinese Psychosocial Oncology Society
主办：中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会

主 编：唐丽丽
本期策划：庞 英
编 委：刘晓红 吴世凯
李小梅 周晓艺
强万敏

直播时间：3月19日（周四）15:00-16:00

时间	内容	讲者
15:00-15:15	癌性疼痛的合理用药	宋丽莉
15:15-15:30	癌痛药物相关不良反应的处理	李梓萌
15:30-15:45	癌症相关神经病理性疼痛及管理	张叶宁
15:45-16:00	答疑	

媒体支持：医师报

直播日程

直播观看二维码