

Application of Mindfulness Practices in Montessori Education

Yan Li

Department of Educational Technology, Tianjin Foreign Studies University, Tianjin
Email: liyansun@126.com

Received: Feb. 21st, 2013; revised: Mar. 7th, 2013; accepted: Mar. 19th, 2013

Copyright © 2013 Yan Li. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Abstract: Mindfulness practices are self-regulation measure from the Orient. Montessori Method shares the similarities with mindfulness practice in value and practices. Montessori Education focuses on concentrated attention, sensory experience, engaging in practical work and teacher training, which reflect the holistic well-being and self-guiding principles in mindfulness practice. Mindfulness practice will become the trend in the field of contemporary education and psychology.

Keywords: Mindfulness Practice; Montessori Method; Concentration

正念训练在蒙氏教育中的应用

李 燕

天津外国语大学国际传媒学院教育技术系, 天津
Email: liyansun@126.com

收稿日期: 2013年2月21日; 修回日期: 2013年3月7日; 录用日期: 2013年3月19日

摘 要: 正念训练是源于东方, 形成于西方的一种自我调节方法。蒙台梭利教育的很多实践和价值观与正念相似。蒙氏教育中专注力训练, 感觉训练, 生活实践练习和教师培训中, 体现了正念训练的全面身心健康观和自我指导原则。正念训练将成为当代教育、心理学界发展的趋势。

关键词: 正念训练; 蒙氏教育; 专注

1. 引言

正念或心智觉知(Mindfulness)这个概念最初源于佛教禅定(meditation), 是一种自我调节的方法。禅起源于印度, 传入中国, 与中国固有的传统文化交融兴盛起来, 后传入日本等国, 经日本传入欧美。梵语词根 sati, 巴利文 mindfulness, 含义是记住(to remember)。

二十世纪八十年代美国麻省大学医学中心附属减压门诊的 Jon Kabat-Zinn 博士亲身体会正念禅修, 将正念带出宗教、引入身心医疗保健, 创立正念减压

疗法。Jon Kabat-Zinn 将正念定义为: 是通过有目的地将注意力集中于此时此刻, 不加评判的一种觉知力 (Kabat-Zinn, 1994)。

正念训练(Mindfulness Practice)最基本的内容是: 关注呼吸, 专注和觉知, 不做任何判断的接受现实。正念训练的主要技术: 静坐、冥想、行住坐卧禅、生活禅、听觉禅、瑜伽练习、身体扫描和保持日常生活中的觉知等等。

正念状态是将注意力放在当前的情景与正在发生的事情上, 而不是过去和将来, 学会以一种非评价

的方式感受当下的过程。正念疗法就是通过正念训练的方法以达到正念状态，从而治愈疾病。

Hayes 认为行为疗法的第一个时代是基于行为主义刺激反应理论而形成的行为训练法；行为疗法的第二个时代是认知行为疗法，在行为主义疗法的基础上引入了认知元素；第三个时代是一系列正念疗法，引入东方的精神训练元素。目前较为成熟的正念疗法包括：正念减压疗法(MBSR)、正念认知疗法(MBCT)、辩证行为疗法(DBT)和接纳与承诺疗法(ACT)等。(Hayes, 2002)正念训练用于治疗身心问题，干预研究证明其有效性(Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Goldin & Gross, 2010)。

正念疗法的独特之处在于：第一，主张治疗的目标是达到身心的全面健康，而不仅是消除疾病；第二，主张治疗的方式是主动的自我指导与自我疗愈，而不是被动接受式的治疗方式(熊韦锐, 2011)。正念疗法不是一个健康的专家和一个不健康病人之间的对话，而是两个人之间的对话(Dryden & Still, 2006)。正念疗法主张幸福健康观和自我疗愈观。这与当代积极心理学和建构主义的教育理念相契合。

目前，国内外研究者不断研究正念训练在教育中的应用，它是如何提高学生的身心健康？一旦应用于普通学生身上，将会怎样？2005年 Semple 等人对7至8岁的焦虑儿童进行3至5分钟的关注呼吸的静坐干预训练取得成功。2010年 Britton、Broderick 和 Mendelson 等人研究瑜伽和静心训练如何对中学生产生积极的影响(Angeline, 2011)。

国内研究主要集中在大学生，例如：正念训练对改善大学生特质焦虑水平有积极效果，并且维持效果更佳(石贞艳, 2011)。心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果(邓玉琴, 2009)。低龄儿童是否能够进行正念训练呢？那么正念训练对学龄前儿童是否有效？

2. 蒙台梭利教育

意大利首位医学博士玛利亚·蒙台梭利医学博士(M. Montessori, 1870~1952)(或译为蒙特梭利)在罗马从事教育残障儿童的实验，她成功的教导一些来自精神病院的智障儿童读和写，所以让他们参加在公立学校里为正常儿童所施行的测验，结果顺利地过了关……如果这种特殊的教育形态能够如此有效地帮助智

障儿童，一旦应用于正常儿童身上，则两者之间的心智状态将有天壤之别(蒙台梭利, 1996)。她于1907年在罗马创办儿童之家。儿童之家的很多实践和价值观与东方禅的智慧相似。

2.1. 工作

蒙台梭利认为0至6岁的儿童从潜意识的创造者发展成为有意识的工作者。0至3岁的儿童处于精神胚胎期，他们潜意识地从周围环境中吸收力量发展各种能力。例如：儿童的语言是由潜意识的心智来完成的，是自发性学习。三岁之后，儿童有了意识借助活动建构自我。儿童的手——“心智的抓取器官”在自我的引导下开始从事工作。蒙台梭利认为人的最基本权利，就是自我“培养”的权利，而促进一个人的智力发展就是帮助儿童把意识中的意象进行有条不紊的分门别类。如何使儿童成为有意识的工作者呢？蒙台梭利为儿童设计出一套教具。

蒙台梭利将儿童使用教具的活动称之为“工作”，而将儿童日常的玩耍和使用普通玩具的活动称之为“游戏”。蒙氏的教具使自主教育成为可能，而且允许进行系统的感觉训练；这种训练不是依靠教师的能力，而是依靠教具系统，这种教具首先提供了能吸引儿童自发注意力的物质实体，同时也包含了合理的刺激等级(蒙台梭利早期教育法, 2006)。

在工作中，教师培养儿童的专注力。蒙台梭利曾说过：“心理学家也一致同意，教学方法只有一个，那就是必须保持学生的高度兴趣和强烈而持续的注意力。因此，教育所要求的只有一项：通过孩子的内在力量来达到自我的学习(蒙台梭利儿童教育手册, 2006)。”

蒙氏教育通过使用教具，使儿童进入工作的状态，从而培养儿童的注意力，引发其自主教育(auto education)。正念训练的独特之处也在于：它是主动的自我指导，而非被动的接受治疗。

2.2. 儿童正常化

蒙氏教育的目标是全人发展，强调专注，身心整合。蒙台梭利认为工作和自由乃是儿童正常发展所必须的。自由选择乃是最高层次智能活动之一。唯有深深了解“自己的实际需要”，也了解“精神发展的

需要”的儿童，才能真正自由选择。当各种外界的刺激同时吸引一个毫无意志力的儿童时，他对每样刺激都作反应，一个接着一个，此时就不可能谈论自由选择……无法服从自己的内在引导的儿童就不是一个开始迈向遥远而狭窄的完美之路的自由人。他仍然只是个屈从于表面感官，任由环境摆布的奴隶。他的心智就像球一样地跳来跳去。当他的心智有了自我意识，当他给自己一件工作，自己找方法、作选择时，内在人性(manhood)就产生了(蒙特梭利民，1989)。当儿童自由选择他们要从事的工作，就能形成专注的品质，与他人合作时形成纪律，这样的儿童人格正常化。

缺乏由创造行动所引导的自发性活动，儿童出现偏能行为。只要让儿童生活在“正常化的环境”中，儿童性格中的缺陷就会消失。一旦儿童专注于一件吸引他们的工作时，儿童就正常化。这些表面的缺陷消失，并不归功于成人，而是儿童自己完成的。蒙台梭利说：“我们的学校与问题儿童诊所不同，这个‘治疗的时刻’并非终点，而是起点，从此以后‘自由活动’将巩固人格而发展人格(蒙特梭利民，1989)。”

蒙氏教育是让教育回归自然的状态，教育者提供给儿童适合的环境，让教育自行发生，像最初幼儿学习母语那样。破坏了这一切，儿童就非正常化，修复的方式也是让儿童自主选择自己专注的事情。当心神处于平静的状态，儿童就正常化了。

3. 正念训练在蒙氏教育中的应用

3.1. 专注力训练——坐禅

蒙氏教育的目标是全人发展，强调日常生活实践和一些特殊练习。例如踩线和静默训练这些都是正念训练。

踩线是在地板的一大片空地上画出一条线来，孩子们前脚接后脚地踏线而行。为了保持平衡，孩子们尽力稳住自己。老师自己也做这样的练习，她向孩子们展示她如何放脚，孩子们就在后面模仿，根本不用她去解释什么。然后老师就离开了，让孩子们自行练习(蒙台梭利儿童教育手册，2006)。这种走路的时候将注意力集中于自己的步伐、抬脚、落脚等就是正念训练，被称为“行禅”。

静默训练是老师教孩子“不要动”，促成他们身心真正的“安静”，教孩子们如何抑制自己所有的动

作。而老师也不能单靠嘴说“静静地坐在那儿一动也不动”，她要给孩子们做个榜样，给孩子们示范如何能够绝对一动不动地坐着，让他们进入沉思状态。这时候，以前那些轻微得几乎都注意不到的声音都可以听到了，时钟的滴答声、花园里麻雀的吱喳声。世界变成了一个充满声音的新世界。在这样的时刻，心灵被解放，自由了。当孩子们熟悉“寂静”后，他们感觉声音的能力就更增强了。老师引导孩子将注意力集中在他们自己的身体上，并且鼓励孩子学习控制身体的动作(蒙台梭利儿童教育手册，2006)。

3.2. 感觉训练

蒙氏认为促进一个人的智力发展就是帮助他把他意识中的意象进行有条不紊的分门别类。蒙氏感知练习的目的在于通过反复练习改善不同刺激的感知力，达到区分事物的目的。

在重量感觉的活动中，儿童被蒙上眼睛，让他们识别不同的重量物体。蒙上眼睛有助于他们将注意力完全集中在他们所要被测试的压力刺激上。

触觉练习中，当孩子触摸的时候，让他们闭上眼睛，告诉并鼓励他们可以通过触觉进行更好的分辨，引导孩子在没有视觉的帮助下，区分丝绸、天鹅绒、砂纸表面等不同的触觉。也可以让孩子的双手放到冷水、温水和热水中。还有训练儿童听觉的音乐钟，训练色觉的颜色板等。

儿童操作一组高度相同而直径不等的圆柱体组，它们各嵌入木块中所对应的凹洞。首先，儿童必须了解这些圆柱体都各不相同；其次，用大拇指和食指、中指共同握住圆柱体顶部的圆球。然后，儿童开始一个个放入凹洞中，如果有一个圆柱体剩下来，表示他已经犯错了(蒙特梭利，1989)。儿童反复不停地操作，这组教具符合了两项要求：改进儿童的知觉能力；儿童能够自我指导。

3.3. 生活实践练习——生活禅

人的行为通常会处于冲动的或自动的状态，对行为没有觉察或注意。例如人们在吃东西时，通常都是一种自动行为。个体很少会去注意食物的味道、质感，以及食物消化的过程。

蒙氏教育非常强调生活实践对儿童内在生命的

唤醒。儿童学会自己照顾自己，自己穿衣服，系鞋带等，轮流承担擦桌椅，抬床等工作。他们走路时动作轻微，注意不碰到家具，移动椅子时不弄出一点声音，小心翼翼地在桌子上放东西。教育的效果可以从孩子举止的优雅上体现出来，更可喜的是产生这些优雅举止的方式，这种优雅不是为了美丽或是做给人看而特意教出来的，它来自于宁静心灵的愉悦感受(蒙台梭利儿童教育手册，2006)。

让儿童使用瓷碗、玻璃杯、花瓶等易碎物品，一旦它们被损坏，就等于是在向孩子的漫不经心的行为提出警告。蒙氏教育通过日常生活练习，开启儿童的心智。

Kabat-Zinn 认为人通过收拾桌子，吃饭刷碗，洗衣等日常工作来保持对此时此刻的关注。

3.4. 教师培训

蒙台梭利说：“大家都很清楚，在我的方法中，老师更多的是一个观察者，而不是一位教师。因此，老师必须懂得怎样去观察(蒙台梭利儿童教育手册，2006)。”作为一个无私的观察员，老师可以自主地任由孩子在求知的道路上自己去尝试，自己去发现错误，自己去承担风险。

教师的整个艺术，就在于把握儿童的注意力，使他们对他的教学充满期待，并在他们“敲门”时，向其提供“开门”的内部力量(蒙台梭利发现儿童，2006)。

教师为儿童示范教育特定的使用方法和顺序就可以走开，蒙台梭利称其为“非干预教学法”(蒙台梭利发现儿童，2006)。

中国大陆地区最早创办蒙氏幼儿园的教育者之一孙瑞雪曾在自己的官方网站

<http://www.love-freedom.cn/index.php> 上说：一个人“内在的成长”是靠他自己的，做妈妈做老师的，要做的就是从旁观察，在儿童需要的时候给予帮助，而不是走进儿童的生命指手画脚。老师需要觉察：是否禁锢儿童的自由活动(创造)；是否随意打断儿童的专注；是否压抑、控制、评判儿童的情绪释放；是否破坏、打扰、打断儿童的感觉……如果有，改变，从当下开始。

正念训练方式是依靠求助者自己的力量，在日常生活中随时随地施行治疗方式。正念训练是主动

的自我指导，而非被动的接受治疗，是“非干预治疗”。

4. 结论

正念认为人应无分别心，无执着心，还人的本来面目。正念认为心理疾病的根源是我执。正念本质是使人回归到本然状态。当人们专注，达到忘我、开悟、自性，这与人本主义心理学家马斯洛提出的“高峰体验”和积极心理学的“幸福感”类似。

正念训练强调自主疗愈和幸福健康观，这两点都是当代教育、心理领域的发展趋势。教育学界强调自主学习，学生知识系统的自我建构；心理学界强调幸福观，积极心理学研究异军突起。

目前正念训练的研究还处于起步阶段，特别是如何在学龄前儿童中实施，蒙氏教育给我们提供了范例。正念用于个体化教学，以提高儿童的学习能力。蒙氏教育中包含了许多正念的实践内容。东方禅的智慧在东西方发扬光大，形成以生命健康发展的课堂教学新范式。

研究表明正念训练需要花费一定的时间，例如静默练习。正念训练没有明确的目标，只要求个体进行规律性的练习，学生只是简单地不评判的观察此时此刻发生的一切，教师很难评估，例如感觉练习。如何检测学生学习质量的改变？现象学的观察的结果，证明了正念的有效性，但正念作用机制还需深入研究。

5. 致谢

感谢天津市久华里奥兹蒙氏幼儿园给予的无私帮助！

参考文献 (References)

- 邓玉琴(2009). 心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果. 首都师范大学硕士论文, 北京.
- 蒙台梭利(1989). 许惠珠, 译. 幼儿的心智: 吸收性心智. 台南: 私立光华女子高级中学.
- 蒙台梭利(1996). 许惠珠, 邱淑雅, 译. 发现儿童. 台南: 私立光华女子高级中学.
- 蒙台梭利(2006). 蒙台梭利早期教育法. 北京: 中国发展出版社.
- 蒙台梭利(2006). 蒙台梭利儿童教育手册. 北京: 中国发展出版社.
- 蒙台梭利(2006). 发现儿童. 北京: 中国发展出版社.
- 石贞艳(2011). 正念训练对大学生焦虑水平的影响研究. 社会心理学, 2期, 83-85.
- 熊韦锐(2011). 正念疗法的人性论迷失与复归. 吉林大学博士学位论文, 长春.

- 吴九君, 郑日昌(2008). 觉知干预述评. *中国心理卫生杂志*, 22 期, 148-151.
- Dryden, W., & Still, A. (2006) Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotion & Cognitive—Behavior Therapy*, 24, 8.
- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 101-107.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10, 83-91.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985) The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190.
- Lillard, A. S. (2011). Mindfulness practices in education: Montessori's approach. *Mindfulness*, 2, 78-85.