



# 冥想,更好地管理自己

冥想起源于东方宗教和文化传统,目前已经成为心理学等学科研究的一个重要主题。通过这种养护身心健康的新手段,冥想者们期望达到身心的平和与协调,校心理健康教育中心副主任、副教授朱臻雯将这种状态描述为“没有思虑杂念又清晰觉醒”的“心智宁静”的状态。

朱臻雯最初接触冥想时,经历了一段漫长的独自探索过程。经过尝试,朱臻雯逐渐感受到冥想对自己身心调整的益处。2011年,她在校内组织“静心冥想小组”。

许多初学者很长时间都不能进入理想的冥想状态,无法明显感受到冥想对于身心状态的改善,最终选择放弃。那些坚持下来的冥想者,往往也经历了长期的尝试和习惯培养。

“大一下刚开始跟着老师练,感觉昏沉,想睡觉。”2021级化学系本科生、静心冥想团体助教迪力木拉提·依沙克回忆,他当时恰好为睡眠不足所苦恼,最初几节冥想课帮他找回了逃遁许久的睡眠。

2020级应用心理学研究生、静心冥想课程助教毛羽雪则花了快一个月“找到冥想的感觉”。入门之后,她也在坚持冥想习惯上遇到挑战:最初倾向于在睡前冥想,但不久意识到,研究生忙碌的学习与工作节奏使她很难在睡前抽出一段专门的



▲ 朱臻雯带领冥想小组成员一起练习冥想

冥想练习时间。将冥想练习穿插进生活的间隙,是她最终想出的解决方法。

对许多像毛羽雪一样长期坚持的冥想者而言,冥想不仅仅是一种有效的自我疗养方式,更成为稳固的习惯,嵌入到日常生活中。“真正高水平的人,可能在那里一坐就能找到状态。”迪力木拉提感慨。他身边一些长期练习冥想的博士生,把冥想作为科研工作中的润滑剂,身心疲惫时,就在实验室里练习冥想。

朱臻雯把练习冥想比作坚持跑步。基于十几年的教学经验,她认为只要熬过最初的探索阶段,大部分人都能在不同层面感受到冥想的收获,从而产生坚持的动力。

2021年,朱臻雯开展一项小范围研究,考察冥想在提升睡眠质量上的效用。研究组邀请一些有睡眠问题的同学做冥想练习,在一段时间后用睡眠量表测量他们睡眠情况的变化。“效果还是挺显著的。”朱臻雯说,“虽然从专业角度来说,最好是用一些生理仪器去测量,我们没有这个条件,只能用量表,但是在一般意义上还是可以说同学们的睡眠质量确实有所改善。”

事实上,获得心灵的宁静,是几乎所有长期冥想者体验到的内在变化。

实习是学生生涯中一个探寻职业方向、规划生涯发展的重要契机。新闻学院2021级本科生王薇晴在近三个月的实习中,完成了从一名学生到实习记者的蜕变。

在实习过程中,王薇晴接触到社会上的不同人群——这是无法在课堂上收获的体验。“在接触过程中,得以更深入地了解他们的生活,拓宽视野。这能让我走出象牙塔,真正感受我们所在的社会和所处的时代。”她认为要放下功利心,在课堂上掌握专业知识和过硬本领,以乐观的态度将实习作为探索生涯规划的窗口,体验

冥想,可以是一个人的事,也可以是一群人的事。在练习冥想的初期阶段,迪力木拉提遇到过许多困扰,在冥想课上认识的前辈们总是热情地为他提出建议。他们的热心和耐心给迪力木拉提留下了深刻的印象,他决定不只做冥想的实践者,更要成为冥想的传播者。在朱臻雯的邀请下,他成为静心冥想团体的一名助教,带领2022学年期末季的冥想轻课堂——一项专门在期末开设的线上减压冥想活动,以及学期中的一部分常规课程。

静心冥想团体最初组建时,只有十几个人,朱臻雯一个人便是整个“课程团队”。2013年,朱臻雯开设“冥想深入小组”,面向对冥想有一定认知与体验的学生,教授进阶的冥想方法。十一年过去,冥想团体的活动空间也从心理健康中心的小小会议室,转移到第六教学楼的大教室。如今,更多同学得以通过不同途径接触冥想,探索调整身心健康的新方法。到2022学年秋季学期已经达到数百人。

老学员离开,新学员加入,一些人选择了长久留驻。一些老学员自愿参与团队组织工作,担任课程助教……有一些学员早已大学毕业、参加工作,甚至身在国外,但只要有机会,仍然会

## 一山放过一山拦

未来的无限可能。

在媒体实习期间,王薇晴主要的工作是热点监测和特稿撰写。要在每周六中午前搜集近期新闻热点,并整理成文档。撰写特稿时,她会同选题组里的其他实习生分工采访不同的对象,并负责相应的资料整理和稿件写作。此外,每周二的选题会上,她要汇报当前选题的进度,讨论新的选题,分享并点评自己喜欢的稿件。

在这段实习中,王薇晴较快地适应了工作,渐渐学会对热点事件进行筛选,通过观察周边、观察生活、观察社会激发灵感,主动挖掘报道角度。

## 相辉纵论

在历任复旦校长中,吴南轩是一位被忽略的人物。他是复旦改为国立以后的第一位校长,对战时内迁、发展复旦理科和农科作出了贡献。但他还有另一个不为复旦人知晓的身份。

吴南轩1917年毕业于复旦公学中学部,直升大学部。1929年在加利福尼亚大学获得教育学博士学位(Ed. D),是中国最早从事心理卫生研究的学者之一,发表了《心理健康标准和心理保健方法》《心理健康的意义表征和人际关系标准》《心理卫生理论和实施新趋向》《如何辅导问题学生》《如何交友》等心理学文章,今天读来仍不乏新鲜感。

其中发表在1940年《复旦青年》第一期的《青年情绪教育》,讨论青年人的人格训练和道德教育问题,仿佛直接针对今天的青年学生娓娓道来。文章指出“道德教育的核心问题就是情绪教育,明是非,辨善恶,这是智慧的任务。”善善不一定能行,恶恶也不一定必去,需要有一种动力,这种动力就是情绪。心理卫生就是情绪卫生。心理卫生学者对情绪的处置不是消极地压抑,而是积极地引导,使情绪能发而中节,能净化升华为高尚的情操。

吴南轩提出,青年人日常心理卫生的方法,主要有如下几种:第一,作工作,不断做有意义而不艰难的工作。青年人在工作中和完成工作的感觉中,可以获得乐观、积极、自信、自尊、愉快等不良的心理态度。第二,有“中心信仰”,“情绪应该净化升华为情操,而中心信仰则为各种情操理想之综合与统一,有了中心信仰,不但情绪生活有重心,整个生活也有了主宰。所谓‘统一的人格’,人格应该统一于一个中心信仰之上。”第三,多接触现实。在校学生对世界的认识多半得自书本,对于外部世界往往采取空想的方式。这种倾向发展过头,容易造成白日梦的心理病态,而多与现实接触是最好的精神补剂。在与现实不断地接触和不断地搏斗中,健全的人格、稳定的情绪才能建立起来。从现实中体验出来的智慧才是真智识,不但知之更深切,而且有情绪的存托与附丽,与得自安乐椅中或书本上的知识大不同。

钱益民(校史研究室主任)

## 吴南轩论青年心理卫生

## 诗苑卿云

### 我的复旦随想

我伸开手

计划用曦园最柔嫩的青苔  
换取一抹冬日的阳光

在过去的三四年里

我瞧着光华大道上人来人往  
那时候的少年慌慌张张  
眼前流动的光阴熙熙攘攘

在某个秋天,或者冬天

在某个清晨,或者傍晚  
我路过光华楼的小圆桌旁  
春日里许下的愿望  
在盛夏的光草生长  
在复旦的日子多么寻常  
她不言却处处有回响

我是云贵高原的孩子

带着群山间的气象  
复旦是位长者  
在这里,它允许野蛮生长的力量  
无数个夜里我数着过往  
向上生长,青春光芒  
复旦是,心之航向

段瑞怀(2020级中文系本科生)

满怀热情地参与课程组的工作。

2022学年,校本科生培养方案中新增“心理健康教育”修读模块,要求2022级及以后的大一学生完成至少1学分心理健康教育课程,且修读总学时不少于32学时。其中,“静心冥想团体”是可以获得学时认证的项目之一。2022学年秋季学期,冥想团体在周二常规课程外新增了一个周五下午的线上平行班,两个班级总人数约300人。

但她也遇到了不少挑战。报道“国航航班晴空颠簸”事件时,王薇晴和报道组发现,该事件已被别家媒体在第一时间报道过。如何进行创新,找到信息增量,成为了摆在他们面前的难题。在带教老师的指导下,王薇晴以微博为平台,通过信息检索寻找更多的亲历者,同时针对已被采访过的对象设计更加细致的问题。如何处理已经被报道过的事件,是她从此次经历中学习到的宝贵经验。

在报道北京房山水灾时,她曾陷入过伦理困境:是否应当为了新闻时效性,采访深陷灾

2023年春季学期,朱臻雯开设线下选修课《静心冥想与心理健康》,作为正式的心理健康教育课程之一。她希望在教室里带领同学们冥想时,能真正进入如自己所言“没有思虑杂念又清晰觉醒的状态”——内在是宁静而放松的,头脑是警觉而清晰的。

祝一丹(中文系2022级本科生)

朱海嘉(新闻学院2022级本科生)

区、时刻可能失联的受访者?她曾联系一名受灾老人了解灾区情况,对方说手机即将没电。此时继续采访很可能让老人因为失联而独自被困灾区。最终,王薇晴选择采访受灾老人在外地的家属,既了解到所需信息,又没耽误对受灾老人的救援。她颇有感触,“这次经历让我对灾难报道中的伦理问题有了更深切的体会。”

叶宣驿(新闻学院2023级本科生)

副刊投稿邮箱:

Fudan\_media@fudan.  
edu.cn