

焦点新闻

首页 | 新闻报道 | 焦点新闻

### 我校教育学院承办第一届全国正念冥想学术研讨会

2015-04-10

来源：教育学院 点击次数：1724 字号：【小 中 大】

“第一届全国正念冥想学术研讨会”于4月8日在北京举行，此次研讨会由中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会和心理学普及工作委员会主办，我校教育学院承办。此次大会的顺利召开，标志着正念冥想研究在中国学术界的积极兴起。

开幕式上，我校孟繁华副校长表示，正念冥想虽源自东方禅修，但兴起于西方医学和心理学领域，开展正念冥想学术会议可以进一步推动中国正念冥想的科学研究，促进心理学、医学、教育学等领域专业人员的学术交流与合作，使得正念更好服务于教育，服务于社会大众。中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会主任委员，清华大学心理系副主任樊富珉教授代表专委会为会议的召开表示祝贺，表示将大力支持正念冥想学术交流的开展。中国心理学会心理学普及工作委员会主任委员，中科院心理所高文斌研究员表示，正念是一个能够切实增进民众身心健康的心理技术，期望学术研究与交流能够促进正念技术的普及应用，未来在我国发挥更大的作用。

本次研讨会主要围绕“正念与情绪”的主题进行。8日上午的主题报告中，正念认知疗法联合创始人，英国牛津大学正念中心的创始人Mark Williams教授作了题为Mindfulness and the prevention of depression的演讲，介绍了正念用于抑郁预防的相关研究成果；中国科学院心理健康重点实验室主任罗非教授介绍了冥想促进心理健康的关键环节；南京大学心理系主任周仁来教授对东方禅修与西方正念训练的情绪调节作用初步进行了比较；第二军医大学心理与精神卫生学系应激医学研究室主任蒋春雷教授阐述了正念冥想效果的医学证据，以及正念在西方军事领域的应用；我校北京市学习与认知重点实验室副主任罗劲教授，提出了“认知重评”情绪调节方法的两大困境以及从东方文化中得到的启示；我校教育学院刘兴华副教授第一次在学术界提出“觉察此刻”正念练习新理念。各位专家的精彩演讲，引发了现场热烈的提问。8日下午的分组会报告了以正念冥想为核心的干预训练，对临床病人和非临床参与者均具有积极干预效果，并且在高中生的心理辅导时也得到了应用。经过训练后，个体的健康水平得到了显著提高，具体表现为改善参与者情绪、提高睡眠质量、减缓心理压力等。

为了鼓励研究生在学习阶段的研究工作，本次研讨会在北京正念文化发展中心的支持下，设立了“研究生论文奖”，评出了3位获奖者。北京正念文化发展中心联合发起人，北京维特奥医院詹永院长在开幕式上致辞祝贺，表示将继续支持正念冥想学术交流工作。

出席本次大会的嘉宾还有来自我校教育学院副院长丁锦红教授，首都师范大学北京市学习与认知重点实验室主任郭春彦教授，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心妇女部主任吴久玲研究员，副主任郑睿敏研究员，中国人民解放军军事医学科学院全军应激医学重点实验室主任钱令嘉研究员，中央国家机关职工心理健康咨询中心主任，中科院心理所祝卓宏教授，香港体育学院运动心理学部主任、武汉体育学院教授、国际运动心理学学会秘书长姒刚彦教授等国内心理学、医学、教育和军队等领域一百多位学者。

学术研讨会后，中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组组长，教育学院刘兴华副教授主持了正念学组会议，出席会议的10余位委员展开热烈讨论，对未来开展正念冥想学术研究与交流进行了规划。

本次研讨会得到了参会学者高度评价，与会人士一致表示既增长了知识，又开拓了思路，为日后的研究工作提供了更多交流合作机会。



相关新闻

- 教育部关工委家庭教育中心与北京教...
- 我校举办纪念改革开放40周年阅读演...
- 校党委召开党外人士双月座谈会
- “扬理想之帆，筑生涯之梦”我校举行...
- 校工会走访慰问上届校“双代会”、基...
- 康震教授为北京高校学生主讲中华优秀...
- 全国高等学校理论作曲学术研讨会在首...
- 学校召开2018年度退休教职工表彰...

- 分享到：
- QQ空间
  - 新浪微博
  - 微信



為學為師 求實求新

Copyright 首都师范大学版权所有 地址：北京市西三环北路105号 100048  
E-mail: info@cnu.edu.cn 网站地图 京公网安备:110402430068号