



具身视角下正念训练在工匠之师“德”“技”培养中的作用研究

李晓彩¹, 唐 辉^{1,2}

(1. 天津职业技术师范大学 职业教育学院, 天津 300222;
2. 天津市普通高等学校人文社科重点研究基地 职业教育发展研究中心, 天津 300222)

摘 要:高水平、高素质工匠之师队伍的建设有助于职业教育高质量发展以及“技能型社会”建成目标的推进。工匠之师需要具备高超的技艺,卓越的教学技能和崇高的师德。现阶段工匠之师“德”“技”的培养面临着诸多困境,这些困境的突破需要从具身认知的视角出发,发挥大脑、身体与环境的协同作用。正念训练作为一种强调通过觉察与接纳关注身体的感受及其向大脑传递的信息的训练方式,有助于工匠之师从接纳自己和学生层面提升其“德”,从专注力、创造力提升等层面精进其专业技术技能与教学技能。可通过开设相关课程,对工匠之师开展正念训练,并在此基础上鼓励其将正念技术和理念运用到具体的教学与技能操作情境中。

关键词:职业教育;工匠之师;具身认知;正念训练

中图分类号: G715.1

文献标识码: A

文章编号: 1671-931X (2023) 02-0052-06

DOI: 10.19899/j.cnki.42-1669/Z.2023.02.009

2019年9月,教育部等四部门印发《深化新时代职业教育“双师型”教师队伍建设改革实施方案》,提出实施职业院校教师素质提高计划,打造“国家工匠之师”,以培养更多的高素质技术技能人才、能工巧匠和大国工匠。“国家工匠之师”是李克强总理2017年视察天津职业技术师范大学时首次提出“工匠之师”基础上的进一步推动和提升。2021年4月,全国职业教育大会上提出建设“技能型社会”,2021年10月中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关

于推动现代职业教育高质量发展的意见》提出于2035年基本建成技能型社会。2022年4月,新修订的《职业教育法》第一章第四条强调“职业教育要坚持立德树人、德技并修”。国家工匠之师的提出及建成技能型社会的目标要求,对职业教育高质量发展提出了重大诉求,也对职教师资培养提出了更高水平的要求。国家工匠之师作为工匠群体中的精英,具备良好综合素质、能够融会贯通取得惊人业绩并能有效传承工匠技艺和工匠精神^[1]。国家工匠之师,

收稿日期: 2022-09-21

基金项目: 2021年天津市哲学社会科学规划项目“主观互倚与伙伴选择对民众合作行为的影响与机制”(项目编号: TJX21-010)。

作者简介: 李晓彩(1995—),女,山西吕梁人,天津职业技术师范大学职业教育学院2020级硕士研究生,研究方向:行为决策、职业教育心理学;唐辉(1982—),男,山东微山人,天津职业技术师范大学职业教育学院副教授,研究方向:行为决策、职业教育心理学。

需具备高超的技艺,卓越的教学技能和崇高的师德。

如何才能培养出满足国家需求的高水平、高素质工匠之师?高水平、高素质工匠之师的培养,必然建立在对技能获得与技能传授规律的准确把握之上。近年来,随着对技能心理规律的深入研究,人们逐渐意识到传统心智理解的误区,即认为“心智是独立于身体感觉运动系统的抽象符号信息加工”^[2]。事实上,人们应该将身体的维度纳入智能理解的视域中^[3]。具身认知理论认为认知、身体与环境是一体的,认知是大脑、身体与环境相互作用的结果,身体在其中起着不可或缺的地位,影响着个体的认知^[4]。德雷福斯曾提出著名的“技能获得模型”,揭示出人的身体在技能获得过程中具有优先的认识论地位^[5]。2019年,习近平总书记在甘肃考察时曾指出“路易·艾黎先生提出‘手脑并用,创造分析’的办学宗旨,对今天我们发展职业教育依然有借鉴意义”。“手脑并用,创造分析”,体现的正是大脑、身体与环境之间的互动,在技能获得与问题解决中发挥的作用。

正念训练,作为一种强调保持与身体的链接感,关注身体的感受及其向大脑传递的信息的训练方式,目前得到了广泛研究和应用。本文就是要从具身理论背景下论述工匠之师培养面临的困境与挑战,以及正念训练如何通过把身体纳入进来,以实现工匠之师“德”与“技”的全面提升。

一、具身视角下工匠之师培养面临的挑战

首先,从工匠之师自身技能水平培养方面来看,随着国家要加快现代职业教育体系的构建,尤其是探索本科层次的职业教育模式,更多的职业院校将升格为本科学校,这势必对培养高质量的工匠之师提出了更高的标准,需要职业院校的教师自身的技能有更高水平的精进与提升。换言之,要想培养大国工匠,教师首先需要具备大国工匠的素养以及能力。然而由于传统“离身心智”思想以及工业化发展等因素影响,造成一直忽视身体的作用,工匠之师培养过程中存在缺陷,优秀“工匠之师”的培养数量存在严重不足。美国现象学家德雷福斯曾通过提出著名的“技能获得模型”,揭示出人的身体在技能获得过程中具有优先的认识论地位。这七个阶段分别是新手、高级初学者、胜任、精通、专长、驾驭和实践智慧。所有能够达到高阶阶段的学习者,在他们成为专家和大师的过程中,都会经历认知方式的重大

转变,即从开始时“慎重考虑”的主客二分状态转变为“直觉应对”的身心一体化状态。这种状态是在长期的实践过程中通过身体的内化而养成的后天的“直觉”^[6]。可见,只有把身体融入到技术中,才能培养出高水平的工匠之师。

其次,若想把这些技艺传递给学生,需要有更高超的教学技能甚至教学艺术。具身认知理论认为教学并不意味着剔除教师与学生的个人经验,而是在教师和学生共同合作探究学科知识以及生活问题、合作建构思想与意义的过程中,能够彼此相互倾听与对话,共同创见自己的想法,从而实现自我体验与经验^[6]。所以,优秀的工匠之师需要善于发挥身体在教学中的作用,留心自己与学生的共同生活经验,捕捉其背后共同的情绪、情感,然后借助学生便于理解的隐喻,把自己在技能习得过程中的感受和体验尽可能清晰地表达出来,以实现隐性知识的共享。然而,由于受传统知识观的影响,教学过程中对师生共同生活经验的重视程度本身就很不欠缺,再加上教师与学生对新媒体技术与教学工具的依赖,以及“后疫情”时代需要经常被迫进行线上教学等因素的影响,教师与学生面对面互动的机会,了解学生日常生活世界、情绪、情感的机会在日益减少。这些因素无疑会对工匠之师的教学技能提出更大的挑战。

再次,从职业院校的社会地位和工匠之师将要面对的教育对象特点来看,职业院校的社会评价依然比较低,而且生源也主要是没有考上高中而分流出来的学生。这将导致职校教师和学生对自己的评价也比较低,甚至教师还可能会把对自己的低评价投射到学生身上,给学生贴上负面标签。因而如何在这样的背景下,做到接纳自己与学生,对工匠之师的“德”会提出更大挑战。工匠之师要想做到从心底真正接纳自己的学生,并发掘他们的优势,就需要设身处地去了解学生的特点与需求。工匠之师不仅需要提升其感受情绪的能力,敏锐把握学生传递的信息,而且还需要和学生交流、沟通、互动,这些能力的培养都需要有身体的参与,以切实提升自己的共情能力。

综上所述,无论是工匠之师自身专业技能的精进,还是教学技能的提升,师德的养成都需要以身体意向性为基础,实现具身视角下的转型,才能满足国家层面对“工匠之师”的高水平要求。这一困境的解决,一方面,需要依靠国家相关政策的大力扶持,从根本上提高职业教育的社会地位。另一方面,也

需要同时采取“自下而上”的方法,在工匠之师的培养过程中,从教师自身的认知态度、价值观及心理素养等层面对其做相应的引导与训练。就后者而言,具身视角下的正念训练是工匠之师“德”“技”提升的重要途径。

二、具身视角下的正念训练

传统的认知理论认为“认知的本质就是计算”,这一观点认为人的大脑类似于计算机的硬件,人的认知就是基于这一“硬件”的“程序”^[7]。这种观点也被称为“离身”认知观点,即人的认知功能是独立于除大脑之外的身体的。20世纪80年代以来,具身认知理论对传统的“离身”认知理论发起了挑战。不同于传统的认知理论观点认为的“心智是独立于身体感觉运动系统的抽象符号信息加工”,具身认知的观点强调身体在认知过程中发挥着关键作用,影响着个体的思维、判断、情绪和动机等心智过程^[2]。若想发挥身体在认知过程中的作用,目前有四种主要的训练方式:提高内感受性知觉、生物反馈训练、正念训练以及运动锻炼^[8]。其中正念训练是被广泛研究并应用的一种训练方式。正念训练强调保持与身体的链接感,关注身体的感受及其向大脑传递的信息。研究表明正念训练有利于内感受性知觉的提升^[9],正念冥想的个体比非正念冥想的个体,对自身的内感受活动的知觉更加敏感^[8]。

正念是一种通过将注意指向当下目标,并且对正在经历的经验不加以评判的意识状态^[10]。随着Kabat-Zinn于1979年将正念引入临床治疗中,并提出了一套完整有效的正念减压疗法后,正念从个体身体层面出发,作用于个体心理的训练方式得到广泛的研究与应用。越来越多的研究表明正念训练对个体积极正向作用,正念训练强调对身体的觉察,通过关注自己的呼吸、身体感觉、运动感觉、情绪以及思维的跳跃等方式,使个体保持对当下的觉知而不评判,有利于提升个体的注意力、创造力、自我接纳、积极情绪以及共情能力等。

随着正念训练技术的发展,近年来逐渐形成了具有更广泛作用的冥想训练技术,如慈悲冥想训练、自悯训练等。其中慈悲冥想训练是一种特殊的冥想训练,旨在训练对自己和他人无条件的善意与慈悲的冥想练习方法^[11]。可以作为提升工匠之师师德的方法,进而提升对职校学生的关怀。自悯是由Neff于2003年提出的一种当个体面对困难、不足时,指

向自我的慈悲和怜悯^[12]。自悯训练则有助于培养工匠之师对自己的无条件接纳与关爱,以激发出个体自身更多的善意。

三、正念训练对工匠之师“德”与“技”的提升作用

(一)正念训练可以提升工匠之师对学生的接纳与尊重

正念训练可以通过提升工匠之师对自己的接纳,进而提升其对学生的接纳与尊重。正念训练旨在通过觉察与非评价来提高个体对自我的接纳水平^[13],其可以帮助工匠之师养成觉察与非评价的习惯,降低对自我的负面评价与怀疑。当出现对自己的负面评价时,及时利用觉察技术降低负面评价对自己的影响。培养觉察而不评判的接纳态度,有利于工匠之师从心底真正接纳自己,进而接纳学生,与学生共同投入教学,互动对话,进而促进学生和教师自身生命的共同成长。此外,正念基础上的慈悲冥想训练,可进一步通过培养对自己的慈悲之心,以达到慈悲和共情他人的目的。

并且,研究表明,正念训练有助于提升个体的共情能力^[14],与空白对照组相比,正念训练组与共情相关的脑区有明显的激活^[15]。高的共情能力有利于工匠之师改变对已有的职业院校学生的评价,不给他们贴上负面标签,进而提升对学生的接纳。教师只有能够共情学生在面对学业上的困难时所产生的挫败感和无助感,共情其不良行为背后的情感和需要,才能改变其对学生的刻板印象,真正从内心深处接纳和尊重学生。教师的接纳和尊重将进一步有利于提升学生的自我认同感,克服自卑心理。

(二)正念训练可以提升工匠之师的专注力和创造力

工匠之师专业技能的提升与精进不仅需要持续不断地训练,而且需要摒弃杂念,具备高度专注的精神,才能取得本质的提升。“工匠精神”的基本内涵包括敬业、精益、专注、创新等核心要素^[16]。科隆大学学者罗多夫在谈到德国工匠时,认为“慢、专、创新”是工匠精神的基本特点。《庄子·养生主》中,庖丁所追求的不仅仅是技术的精湛,更是依顺自然之道,捕捉到精微规律的“道技合一”的境界。可见,工匠之师技术上的精进与提升,离不开高度专注力和创造力培养和训练。

1. 正念训练可让工匠之师改善注意品质提高专

注力

首先,正念训练有助于减少个体对自己的负面评价,提高自我接纳水平,有助于其面对困扰时采取积极成熟的应对方式^[17]。并且,正念训练可以帮助工匠之师调节自己的注意力和情绪,使其对自己的职业形成接纳的态度,拓宽意识的范围与广度,从而不容易被社会评价所裹挟。

其次,正念训练有助于直接通过注意力的提高^[18],改善注意品质,提高专注力^[19]。比如有研究表明正念训练能提高军人的注意力,缓解战斗机飞行员的知觉压力,改善战斗机飞行员的负面情绪等;对直升机部队进行正念训练后,发现较好地提升了该成员的持续性注意以及执行注意;对海军进行正念训练也发现,每天12分钟的正念冥想训练就可以帮助成员提升持续性注意力以及工作记忆的稳定性。这些基于正念的训练应用注意力以及内部感知觉有利于调节自身压力激活状态,使自主神经恢复平衡^[20]。综合而言,正念训练将有助于工匠之师改善注意品质,专注于当下时刻,甚至体验到心流、“心无旁骛”的全神贯注感。

2. 正念训练可提升工匠之师的创造性思维能力

国家层面高水平的“工匠之师”,不仅要具备高超的技能,还要有提出新创意,改进产品设计理念,开发新技术等创造性能力。德雷福斯提出的“专家型技能模型”阐述了个体要想从新手到专家的进阶,需要以身体意向性为基础,依靠大量的相关实践活动,最终实现技能与情境的融合。而其中发挥关键作用的是基于身体的直觉思维^[21]。直觉是创造性思维的一种基本形式,普遍存在于人类精神活动中^[22]。正念训练有助于提升个体对自身身体感受的敏感度,建立身体感受、生活经验与实践训练之间的链接感,能够加速促进直觉思维的形成。直觉思维是形成高水平技能的关键,更是形成其解决新问题的创造能力的关键。实证研究表明通过培养正念“观察”,可以促进个体创造力的提升^[23]。正念训练也可以拓宽意识的范围,拓展注意的广度^[24-25],激发出更多的发散思维,进而促进个体创造力的提升。

(三) 正念训练有助于促进教学技能提升

正念训练有助于提升工匠之师的感受性,在教学中提升对自身生活经验与学生生活经验的敏锐观察与捕捉,不仅关注自己的情绪、感受、意图,同时也能关注到学生的语言、动作、语调等信息,以找到更容易让学生领会的教学方式。同时,正念训练有助

于提升工匠之师对学生的接纳,从而以公平的态度对待每一位学生,发掘学生的优势,进而扬长避短,因材施教。

并且,在信息技术发达的今天,课堂不仅仅只有教师和学生的互动,还有教师与学生与各种教学工具以及技术的互动。因而教师必须学会掌握以及利用好教学工具以及技术,更好地发挥学生的日常生活的经验,共享教师的知识和经验,提升学生的理解和技能的快速学习和掌握。面对多媒体、智慧教师等工具的过度使用现象,正念训练能帮助教师重塑身体地位,倡行具身实践,秉持意向自觉^[26]。面对疫情的影响,正念训练也可以帮助教师融入更多身体感受、生活经验等,进行具身视角的课程设计,让学生即使是在线学习也能体会到“临场感”^[27]。

四、正念训练在培养工匠之师中的具体应用

(一) 工匠之师掌握正念训练技术的途径

首先,以培养工匠之师为主的职业技术师范类院校可以开设正念、冥想训练,压力与情绪管理等积极心理学课程,既教授学生理论知识,也带领学生进行实践体验,对学生进行全面的理论与实践的系统训练,为其将来走上教师岗位打下正念训练技术的基础,为工匠之师培养奠定基础。其次,对在职的工匠之师,职业院校可以提供以及支持相关的培训与学习,鼓励相关教师积极主动掌握正念训练技术与理论。还可以邀请专家开展培训讲座,引进相关课程资源或者让教师参加系统正规的正念训练课程。

(二) 在正念训练的基础上运用到具体的教学与技能操作情境中

1. 以基于正念的身教言传践行师德

通过正念训练,工匠之师可以逐渐练习以“非评价”的态度面对自己的职业,从而真正接纳自己的职业。有了这份对职业的接纳,就自然能够关注到这个职业带给自己的美好体验,比如在技能习得过程中出现的灵感闪现的瞬间,发现技术精进的一些窍门,甚至技术精进道路上遇到的曲折、痛苦与折磨等体验,都可以分享给学生,这种技术与生命体验融为一体的信息,更容易激发起学生的共鸣,让学生领悟到技能学习的一些关键要领,甚至体会到技能获得过程中的意义感和价值感。

工匠之师在管理学生过程中,学生的问题行为、违纪行为等很容易启动教师的“威胁保护系统”,使得教师产生焦虑、愤怒等不良情绪。面对这些消极

情绪,慈悲冥想训练可以让工匠之师认识到,这些情绪有很大一部分来自自身早年形成的防御机制。比如,愤怒情绪的产生有一部分是由于生命早期没有被重要客体(主要是父母或其他重要抚养者)很好地接纳,产生的对自我的消极评价,进而投射给了这些所谓的“问题”学生。而这些负面情绪的出现恰好可以让工匠之师借机关照自己的内心,进行自我悲悯或同情,进而获得疗愈、成长与突破。慈悲冥想训练通过启动个体的“安全抚慰系统”,让其认识到情绪的来源,并且同情自身受到固有思维的禁锢。这样,不仅会让工匠之师找到破除负面自我评价、充分接纳自我,进而挖掘自身潜能、提升自己的途径,而且有助于工匠之师真正从内心深处慈悲地面对学生,积极地看见职校学生的潜在优势,而不再是简单粗暴地给学生贴上“问题学生”的标签。

2. 保持专注和“非评价”之心并形成正念习惯

正念练习的关键,在于通过坚持而形成习惯,有助于工匠之师可以在技能操作情境中及教学过程中自动化地应用这一技能。形成正念的思维意识以及习惯后,有助于个体养成专注于当下的习惯,从而减少思考过去和未来的时间,将自己的注意力集中在简单的身体感觉上,慢慢会使内感受知觉变得更清晰、更稳定。正念训练可以起到类似船锚的稳定作用,让自己的知觉更强烈地专注于当下^[8],体验到身心临在的感觉。带着这种身心临在的感觉进入到具体的技能操作情境中,以长时间将注意力更好地集中在手头的任务上,并可以对快速变化情况反应更快、更充分。其次,技能操作情境过程中对分心的觉察,也可以把注意力重新专注到任务上,降低注意瞬脱发生的概率。

在重要的技能操作情境之前,可以通过正念训练强化自己的“非评判”之心。《庄子·达生》中曾讲到一个叫庆的匠人之所以能将斲做成令人高度惊叹的地步,是源于其在选取做斲的材料之前进行“心斋”数日,以达到忘掉功名利禄的欲望之心,以及是非毁誉的评判之心等。工匠之师可以在自己进入重要的技能操作情境之前,以及指导学生进行技能大赛之前,通过正念训练加强自己与学生的“非评判”之心,进而在技术操作过程中得到更高水平的发挥。

3. 将正念运用到具体的教学活动中

心理学研究发现,有正念训练经验的教师在课堂中有更好的教学效果,学生更加专注,教师的管理能力更强,课堂师生互动更积极。正念在教学领域

的应用,主要是基于正念减压疗法为基础而应用在教学实践中的方式,具体有正念幸福教育、教育觉知与心理韧性提升项目、压力管理与放松技能训练项目。其中教育觉知与心理韧性提升项目主要是用于提升教师的教学策略的使用,教师的管理能力以及促进师生的互动关系^[28]。工匠之师可以在正念训练的基础上,多留意自己的身体提示、隐约的感觉,以及以预感和意象等形式出现的信息,表达自己在技能习得过程中的感受与体验,并注重倾听学生的声音,与学生共同合作探究学科知识以及生活问题,开展更具身体性的对话。

参考文献:

- [1] 胡茂波,邹世康.新时代职教师资培养变革的诉求、框架及路向[J].职业技术教育,2021(31):52-57.
- [2] 叶浩生.认知与身体:理论心理学的视角[J].心理学报,2013(4):481-488.
- [3] 王颖吉.技术媒体、具身认知与万物闪耀——休伯特·德雷福斯的媒介现象学及其当代意义[J].南昌大学学报(人文社会科学版),2022(1):76-86.
- [4] 叶浩生.具身认知:认知心理学的新取向[J].心理科学进展,2010(5):705-710.
- [5] 成素梅,姚艳勤.德雷福斯技能获得模型及其哲学意义[J].学术月刊,2013(12):64-70.
- [6] 张良.论具身认知理论的课程与教学意蕴[J].全球教育展望,2013(04):27-32.
- [7] 叶浩生.身体与学习:具身认知及其对传统教育观的挑战[J].教育研究,2015(4):104-114.
- [8] 盖伊·克萊斯頓.具身认知:身体如何影响心智[M].北京:中信出版社,2022:228-235.
- [9] 魏一帆,唐辉.正念训练对自我客体化的影响[J].心理技术与应用,2021(7):402-410.
- [10] Kabat-Zinn, J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future[J]. Clinical Psychology Science & Practice, 2010(2):144-156.
- [11] 金国敏,李丹.慈悲冥想对他行为的影响及其认知神经机制[J].心理科学进展,2020(6):978-986.
- [12] Neff, K D. The development and validation of a scale to measure self-compassion[J]. Self & Identity, 2003(3):223-250.
- [13] Carson S H, Langer E J. Mindfulness and self-acceptance[J]. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 2006(1):29-43.
- [14] 赵静波,马幸会,侯艳飞,等.临床医生正念与共情疲劳的关系[J].广东医学,2017(21):3323-3326.
- [15] 山周魁东.正念训练对共情不同维度的影响:来自行为和脑电的证据[D].上海:华东师范大学,2018:18-21.

- [16] Stewart,Tiffany M .Light on body image treatment: acceptance through mindfulness. Behavior Modification. [J]. Behavior Modification, 2004(6):783-811.
- [17] 董阳.高校教师自我接纳与压力应对方式的关系[J].教育现代化,2018(32):351-352.
- [18] 徐远超.正念训练对大学生心理健康教育的影响研究[J].创新创业理论研究与实践,2019(6):157-158.
- [19] 汪芬,黄宇霞.正念的心理和脑机制[J].心理科学进展,2011(11):1635-1644.
- [20] 崔东红,蒋春雷.冥想:科学基础与应用[M].上海:上海科学技术出版社,2021:296-302.
- [21] 何静.具身社会认知[M].上海:上海人民出版社,2020:144.
- [22] 耿云霄.刍议高职审美教育与当代大学生创造力的培养[J].广东职业技术教育与研究,2020(6):76-80.
- [23] 徐一心.正念促进创造力?观察与专注的不同作用[D].重庆:西南大学,2017:36-38.
- [24] 徐耀强.论“工匠精神”[J].红旗文稿,2017(10):25-27.
- [25] Lindsay E K,Chin B,Greco C M,et al. How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials[J]. Journal of Personality and Social Psychology,2018 (115):944-973.
- [26] 敖峰.论教师的技术具身:意涵、隐忧与超越[J].电化教育研究,2022(2):109-114.
- [27] 贾宗英,王继瑛.具身视角下临场感对在线学习有效性的影响[J].继续教育研究,2022(5):97-102.
- [28] 李丹红.教学人际正念对课堂师生互动的影响[D].广州:中山大学,2020:10-11.

[责任编辑:许海燕]

The Role of Mindfulness Training in the Cultivation of Morality and Skills of Teachers of Craftsmen from Perspective of Embodied Cognition

Li Xiaocai¹, Tang Hui^{1,2}

(1 School of Vocational Education, Tianjin University of Technology and Education, Tianjin 300222, China;

2 Key Research Institute of Humanities and Social Sciences at Tianjin Universities—Center of Vocational Education Development Research, Tianjin 300222, China))

Abstract: The team construction of high-level and high-quality craftsman's teacher is conducive to the high-quality development of vocational education and the promotion of the goal of building a skilled society. Teachers of Craftsmen needs to have superb skills, excellent teaching skills and noble ethics. At present, the cultivation of craftsman's teacher morality and skills is facing many difficulties. The breakthrough of these difficulties needs to give play to the synergy of brain, body and environment from the perspective of embodied cognition. Mindfulness training, as a training method that emphasizes the awareness and acceptance of the feelings of the body and the information transmitted to the brain, helps the craftsman's teachers to improve their morality from the level of accepting themselves and students, and refine their professional technical skills and teaching skills from the levels of concentration and creativity. Relevant courses can be offered to carry out mindfulness training for teachers, and on this basis, encourage them to apply mindfulness technology and ideas to specific teaching and practice.

Key words: vocational education; teachers of craftsmen; embodied cognition; mindfulness training