

Effects of Mindfulness Training on English Listening of Students in Vocational Technical College

Yongling Pan, Yanfang Wang, Caiqi Chen*

School of Psychology, South China Normal University, Guangzhou Guangdong
Email: *603072974@qq.com

Received: Jun. 28th, 2019; accepted: Jul. 11th, 2019; published: Jul. 24th, 2019

Abstract

Objective: To explore the effect of mindfulness meditation training on English listening of vocational college students. **Methods:** 40 vocational students were trained in mindfulness meditation once a week for 7 weeks. Before and after the intervention, the students in the intervention group and the control group were measured by Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) and Self-rating Anxiety Scale (SAS). The level of listening ability of students is measured by the public English level 2 listening test. **Results:** 1) After 7 weeks of mindfulness meditation training, the mindfulness level and listening level of the intervention group were improved, while before and after the test of the control group, the mindfulness level and listening level were not significantly changed; 2) The changes of mindfulness level, hearing level and anxiety level in the intervention group were significantly better than those in the control group; 3) Through the analysis of covariance, it was found that the main effects of the pretest score ($P < 0.001$) and the presence or absence of mindfulness training ($P < 0.05$) were significant. **Conclusion:** Mindfulness meditation training can improve the English listening ability of vocational college students.

Keywords

Mindfulness Training, Students in Vocational Technical College, Mindfulness Level, Anxiety Level, Listening Level

正念冥想训练对高职生英语听力的影响

潘咏铃, 王艳芳, 陈彩琦*

华南师范大学心理学院, 广东 广州
Email: *603072974@qq.com

*通讯作者。

收稿日期：2019年6月28日；录用日期：2019年7月11日；发布日期：2019年7月24日

摘要

目的：本研究主要考察正念冥想训练对高职生英语听力的影响。方法：对40名高职生进行为期7周每周1次的正念冥想训练，同时由40名同学校的学生组成对照组。在干预前后，使用正念注意觉知量表和焦虑自评量表对干预组和对照组的学生进行测量；使用公共英语二级模拟听力测验测量学生听力水平。结果：1) 经过7周的正念冥想训练，干预组的正念水平和听力水平有所提升，而对照组前后测的正念水平和听力水平均无显著变化；2) 干预组被试在正念水平、听力水平和焦虑水平的变化程度显著优于控制组被试；3) 通过协方差分析得出听力前测成绩($P < 0.001$)、有无接受正念训练($P < 0.05$)主效应显著。结论：正念冥想训练能够提高高职生英语听力水平。

关键词

正念冥想训练，高职生，正念水平，焦虑水平，听力水平

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

正念(mindfulness)是指个体有意识地把注意集中在当下身心内外部体验之上且对此不做评判的一种自我调节方法。正念冥想(Mindfulness Meditation, MM)是一组以正念技术为核心的冥想练习方法(陈语等, 2011)。正念训练的核心主要有两点：一是集中人的注意力于当下时刻。二是不去评价脑海中所涌现的各种念头(Bishop et al., 2004)。

听力是人类语言技能的重要组成部分，也是衡量一个人语言综合能力的一项重要指标。近年来随着教育改革的不断深入，尤其是职业教育，强调以学生学习为中心的教学模式，于是外语教育界的研究重点也转变成了从如何教到如何学。其中，关于焦虑对外语学习影响的研究出现了新的趋势，有研究者关注具体焦虑源及它与各种外语水平之间的关系(Vogely, 1998)，但关于听力焦虑的专门性研究并不多，但已有研究证实听力焦虑和听力水平之间呈负相关关系(Elkhafafi, 2005)。过去的研究大多在西方国家进行，而在中国这个拥有世界上最多外语学习者的国家，与语言技能相关的研究，特别是对听力焦虑的研究尤为欠缺。过去不少人研究过正念训练对个体心理方面的影响，也研究过焦虑与听力之间的关系，但并没有将二者好好结合起来探讨正念训练对英语听力水平是否产生影响。国内有关听力焦虑的研究还处于起步阶段，研究对象主要是大学生，甚至大多是外语专业学生，专门针对高职院校学生听力焦虑的研究较少，付丽萍(2005)研究表明高职院校学生英语听力焦虑程度普遍较高，听力焦虑水平与听力成绩呈中度负相关关系。而且它们的研究结果很不一致，不同研究者的结果有矛盾。这也说明了继续有关听力焦虑和听力水平之间关系的实证研究将很有必要。前人研究表明，通过正念训练可以提高个体的注意力，降低听力焦虑水平，而听力焦虑程度又和听力水平存在负相关关系，注意力的提高也有助于对听力信息的获取，故本研究提出假设，通过对高职生进行正念训练，可以提高注意力，缓解焦虑情绪，从而对其听力水平产生影响。

2. 对象与方法

2.1. 对象

以自愿报名参加为原则,经简单访谈选取40名期望通过冥想训练改善自身焦虑水平的学生组成正念冥想干预组,包括10名男生,30名女生,平均年龄19岁,共40名被试参加全部7周正念冥想训练课程。同时随机选取同一学校同一专业的40名学生(女30名,男10名),作为对照组,干预组和对照组的被试都在同一时间段里进行前后测的问卷,对照组在前后测中间没有进行任何操作。

2.2. 方法

2.2.1. 正念觉知量表(Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS)

正念觉知量表由Brown等人编制,共有15道题目,采用6点计分法,题目内容涉及个体在日常生活中当下的情绪情感、生理和认知等方面(Brown & Ryan, 2003)。该量表主要侧重于评估个体心智觉知中的注意和觉知程度,单因素模型的确定说明通过它可以测出在日常生活中个体对当下的注意和觉知水平的差异性。中文版量表由陈思佚等人(2012)进行修订,MAAS中文版修订的结果与英文版报告的结果相似,具有较好的心理测量学指标,中文版MAAS每个项目和总量表的相关系数介于0.422和0.711之间,内部一致性系数为0.890,说明该量表项目区分度良好,重测信度为0.870,说明该量表信度良好。

2.2.2. 焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)

焦虑自评量表由Zung于1971年编制,内部一致性系数为0.870,共设置有20道题,内容主要是考察最近一周主要的情绪和躯体症状,评定采用1~4分制,主要评定症状出现的频度(Zung, 1971)。个体SAS的主要统计指标为总分,把20题的得分相加得出总分,把总分乘以1.25,四舍五入取整数,即得标准分。根据中国常模结果,焦虑评定的标准分的分界值为50分,超过了50分,就可诊断为有焦虑倾向。其中50~59分为轻度焦虑,60~69分为中度焦虑,70分以上为重度焦虑(汪向东等,1999)。

2.2.3. 全国英语等级考试二级(Public English Test System Level 2, PETS2)模拟试卷

PETS2是全国公共英语等级考试五个级别中的中下级,其考试要求相当于我国普通高中优秀毕业生的英语水平。根据教育部考试中心有关文件规定,此级别笔试的成绩可替代自学考试专科阶段英语(一)、文凭考试基础英语考试成绩。因此该试卷听力部分难易程度非常适合刚入学高职生的英语基础,模拟试题听力部分共20道题目。计算出20道题的总分,分值越高,表明个体听力水平越高。

2.3. 研究过程

2.3.1. 干预准备和前测

被试根据自身符合情况自愿报名,然后对报名被试进行简单访谈,排除不适宜参加课程的被试(例如身体有旧疾等),向被试说明课程的安排并确保被试能够参加课程后,与被试签订团体辅导协议书,此举是为了保证正念训练能够规范有序地按计划开展。在正念训练开始前1周的时间内,实验者对所有被试进行前测,前测包括填写正念注意觉知量表、焦虑自评量表和进行PET-2模拟试卷一英语听力测试。

2.3.2. 正式干预过程

训练者对干预组成员进行正念训练,正念训练共持续7周,每周45分钟,在每周之间需要按要求完成家庭作业。对照组成员等待7周。正念训练共分为三阶段进行:训练一开始阶段主要教他们将注意力

集中于一个焦点，如呼吸上。当注意力开始游移时，将注意力重新回到呼吸上。然后训练感知自我的身体、动作和行为，如身体扫描练习。将注意力依次集中于身体的各个部位。最后主要训练观察自己的想法和念头。这三个阶段没有清晰的界限，其间综合和重复使用多种训练，如“观呼吸”、“正念吃葡萄干”、“身体扫描”等。目的是教会学生保持一种接纳、不排斥、不带有批评的方式注意当下，并应用于日常学习生活中。

第一周，练习内容包括：注意力训练操，正念散步练习，几种正念散步方式综合练习。目的是初步熟悉正念练习，强调注意当下。

第二周，练习内容包括：注意力训练操，觉察呼吸练习，几种呼吸方式综合练习。目的是复习正念练习，强调正念核心是注意当下。

第三周，练习内容包括：注意力训练操，正念进食，躯体扫描。目的是培养专注力的练习。可以让练习者认识到，在吃东西的同时，心是如何忙于其他各种事务；同时也给出可以真正品味食物的机会。极有可能帮助练习者形成一种健康的饮食方式。

第四周，注意力训练操，正念呼吸，躯体扫描，觉知内心。目的是练习专注力，将心集中于比较细微的专注对象，观想法，觉察自己当下的想法的产生与消失，接受“想法就是想法”

第五周，练习程序基本与第四周一致，只是适当的增加了觉知内心练习次数和时间，增加慈心练习，培养以接受的态度对当下体验的觉察，慈心练习通过强化接受与同情的愿望，有助于更加清楚地观察事物，学会关爱自己与他人。

第六周，在练习的基础上加入了正念瑜伽。

第七周，帮助被试回顾六周以来的所有练习。

2.3.3. 后测

在正念冥想干预结束同 1 周内对正念组和对照组进行与前测相同的变量后测，并采用小组的方式讨论正念冥想训练干预期间感受。其中英语听力测试更换同等级的测试材料。

3. 结果

本次研究共发放问卷 80 份，干预组 40 人，对照组 40 人，全部回收，有效问卷 47 份，33 份无效问卷，干预组回收有效问卷 22 份，对照组回收有效问卷 25 份。

使用 SPSS17.0 进行相关分析，统计结果见表 1。

Table 1. Correlation analysis of mindfulness, anxiety and listening at different anxiety levels

表 1. 不同焦虑水平正念、焦虑和听力的相关分析(n = 44)

	低焦虑水平组正念	低焦虑水平组焦虑	低焦虑水平组听力	高焦虑水平组正念	高焦虑水平组焦虑	高焦虑水平组听力
低焦虑水平组正念						
低焦虑水平组焦虑	-0.187					
低焦虑水平组听力	0.450*	0.145				
高焦虑水平组正念	-0.045	-0.168	0.183			
高焦虑水平组焦虑	-0.15	0.709**	-0.055	-0.436*		
高焦虑水平组听力	-0.189	0.21	0.343	0.34	0.074	

注：*P < 0.05，**P < 0.01，***P < 0.001，下同。

经统计得出, 低焦虑水平组正念得分与低焦虑水平组听力得分都在 $P < 0.05$ 由该表可知, 低焦虑水平组正念与低焦虑水平组听力呈显著正相关, 低焦虑水平组焦虑得分与高焦虑水平组焦虑得分都在 $P < 0.01$, 表明低焦虑水平组焦虑与高焦虑水平组焦虑呈显著正相关, 高焦虑水平组正念得分和高焦虑水平组焦虑得分都在 $P < 0.05$, 高焦虑水平组正念和高焦虑水平组焦虑呈显著负相关。

使用 SPSS17.0 进行独立样本 t 检验, 统计结果见表 2。

Table 2. Different anxiety levels of the experimental group and control group before and after the difference in mindfulness level

表 2. 不同焦虑水平实验组和控制组正念水平的前后测差异

组别		正念前测(M ± SD)	正念后测(M ± SD)	t
实验组	低焦虑水平	72.273 ± 10.179	75.545 ± 8.790	-1.056
	高焦虑水平	61.455 ± 11.076	70.818 ± 5.997	-3.328**
控制组	低焦虑水平	70.727 ± 7.564	70.364 ± 6.757	0.614
	高焦虑水平	64.091 ± 10.839	64.909 ± 10.144	0.667

由表 2 可知, 在实验组中, 低焦虑水平被试正念前测得分为 72.273 ± 10.179 , 低焦虑水平被试正念后测得分为 75.545 ± 8.790 , 后测得分明显高于前测得分, 但前后测差异不显著; 高焦虑水平被试正念前测得分为 61.455 ± 11.076 , 高焦虑水平被试正念后测得分为 70.818 ± 5.997 , 后测得分明显高于前测得分, 高焦虑水平实验组正念水平前后测差异显著, 实验组接受正念训练后正念水平有所提升。低焦虑水平和高焦虑水平的控制组被试正念前后测差异不显著。

Table 3. Different anxiety levels of the experimental group and control group hearing level before and after the difference

表 3. 不同焦虑水平实验组和控制组听力水平的前后测差异

组别		听力前测(M ± SD)	听力后测(M ± SD)	t
实验组	低焦虑水平	13.545 ± 4.108	14.364 ± 2.803	-1.093
	高焦虑水平	15.091 ± 1.375	16.727 ± 2.005	-2.695*
控制组	低焦虑水平	16.091 ± 1.868	15.545 ± 1.695	1.936
	高焦虑水平	16.364 ± 1.895	15.636 ± 2.111	1.789

由表 3 可知, 在实验组中, 低焦虑水平被试听力前测得分为 13.545 ± 4.108 , 低焦虑水平被试听力后测得分为 14.364 ± 2.803 , 后测得分明显高于前测得分, 但前后测差异不显著; 高焦虑水平被试听力前测得分为 15.091 ± 1.375 , 高焦虑水平被试听力后测得分为 16.727 ± 2.005 , 后测得分明显高于前测得分, 高焦虑水平实验组听力水平前后测差异显著, 实验组接受正念训练后听力水平有所提升。低焦虑水平和高焦虑水平的控制组被试听力前后测差异不显著。

Table 4. The difference between experimental group and control group before and after intervention

表 4. 实验组与对照组干预前后测差值差异

组别	实验组(M ± SD)	控制组(M ± SD)	t
正念差值	6.318 ± 10.073	0.227 ± 3.176	2.705*
听力差值	1.227 ± 2.245	-0.636 ± 1.136	3.474**
焦虑差值	-2.727 ± 4.842	-1.136 ± 2.416	-2.246*

正念训练干预效果的分析,采用对实验组和对照组的前后测差值的差异独立样本 *t* 检验。结果显示(见表 4, 实验组被试在正念水平、听力水平和焦虑水平的变化程度显著优于控制组被试。

使用 SPSS17.0 进行协方差分析, 统计结果见表 5。

Table 5. Analysis of covariance between mindfulness training and high and low anxiety

表 5. 有无正念训练与高低焦虑分组的协方差分析

源	III 型平方和	df	均方	F	P
校正模型	130.371	4	32.593	13.753	0
截距	39.529	1	39.529	16.68	0
听力前测	99.576	1	99.576	42.018	0
有无正念训练	12.425	1	12.425	5.243	0.028
焦虑分组	4.649	1	4.649	1.962	0.169
有无正念训练 * 焦虑分组	5.926	1	5.926	2.501	0.122

用有无接受正念训练、焦虑分组作为自变量, 听力后测成绩作为因变量, 听力前测成绩作为协变量做协方差分析。由该表可知, 听力前测成绩($P < 0.001$)、有无接受正念训练($P < 0.05$)主效应显著; 有无接受正念训练与焦虑分组无交互作用。

4. 讨论

4.1. 正念水平与听力成绩的相关关系

本研究主要通过对所有被试的正念水平和听力水平进行前测, 以此来考察正念水平和听力水平的相关性。通过对所有被试的焦虑水平进行前测, 对被试进行高低焦虑分组, 进一步探讨不同焦虑水平学生的正念水平与听力水平的相关性。研究结果表明, 所有被试的正念前测与听力前测相关性没有达到统计学检验意义。但从表 1 可以得出低焦虑水平被试正念与低焦虑水平被试听力呈显著正相关, 这一结果说明, 低焦虑水平的学生正念水平越高, 他们的英语听力水平也越高。高焦虑水平被试正念与高焦虑水平被试听力基本不相关。因此被试正念水平与听力水平相关性是否显著和被试本身的焦虑程度有关, 这可能是因为低焦虑组的学生本来正念水平就比高焦虑组的学生要高些, 正念水平明显高的学生, 专注力强, 考前焦虑水平低, 从而影响到听力水平明显更高。而高焦虑的学生, 正念水平都比较低, 较难影响到听力水平的明显提高。因前人有关正念和听力水平的相关性研究目前还欠缺, 其原因尚待进一步研究证实。

从表中还可以发现, 低焦虑组正念水平和低焦虑组焦虑水平基本不相关。高焦虑水平组正念和高焦虑水平组焦虑呈显著负相关。这说明高焦虑水平学生正念越高, 它们的焦虑水平越低。而有研究者曾发现特质正念水平高的被试产生的焦虑程度低。而低焦虑水平学生正念和焦虑之间无明显相关关系。因此正念水平和焦虑水平的相关性是否显著与被试本身的焦虑程度有关(Weinstein, Brown, & Ryan, 2009)。

4.2. 正念训练对高职生英语听力的影响

本研究主要是探讨正念训练对高职生听力的影响。

实验组通过七周之后的训练结果表明(表 2), 接受正念干预后正念水平提高了。控制组被试正念前后测差异不显著(表 4)。实验组被试在正念水平的变化程度上显著优于控制组被试。这说明通过正念训练可以提高个体正念水平。这也与前人的研究结果相符。Shapiro 等人运用正念注意觉知量表来测量被试在正念训练前后的正念水平的变化, 研究结果表明, 经过 8 周的训练, 参加者的正念水平明显提高了(Shapiro,

Brown, & Biegel, 2007)。丁媛慧(2012)选用五因素正念量表对参与训练的被试进行训练前后正念水平的测量, 研究发现, 被试正念前后测总分有显著的提高。本研究结果与彭少伟(2013)在探讨正念冥想对初中生识记英语单词工作记忆的影响中的研究结果相一致, 即通过正念训练后, 实验组正念成绩明显高于控制组正念成绩。

通过表 3 可以看出, 实验组接受正念干预后听力水平提高了。通过表 4 可以看出实验组被试在英语听力水平的变化程度上显著优于控制组被试。这一结果说明, 通过正念训练可以提高被试的英语听力水平。出现该结果的原因可能如下: 首先, 已有研究证实了正念可提高个体的注意力, 例如 Simpson 等人 在 1974 年的研究中就发现通过正念训练可以提高人的注意力, 由此控制注意力缺失多动状态(Simpson & Nelson, 1974)。而在听力测试过程中个体的注意力直接影响到被试能否准确获取听力内容的信息, 从而影响到其听力成绩。前人的研究就曾研究过注意力与学业成绩的关系。例如李洪曾等人(1987)研究过学习能力、注意力稳定性和学习成绩三者之间的相关性, 结果发现注意力稳定性比学习能力对学习成绩的影响程度更大; 其次, 听力的提高可能与个体焦虑的缓解有关, 接下来会分析到这一点。本研究的价值在于以后可以试着将正念训练引进到职业教育教学中去, 正念不仅有益于个体的心理健康, 还对我们的教学有帮助。所以本研究结果可以为高职院校老师和学生提供一些实践上的建议, 甚至中小学师生也可借鉴之。目前关于通过正念训练来提高个体英语听力水平方面的研究还很欠缺。未来有必要作进一步研究证实。

由表 4 可知, 实验组被试在焦虑水平的变化程度上显著优于控制组被试。这说明通过正念训练个体焦虑水平明显降低了。这和以往的大量研究结果相符。钟佳涵等(2015)使用了状态-特质焦虑量表和焦虑自评量表两种测量工具, 通过单组前中后测实验设计, 探究了团体正念认知训练对改善大学生焦虑水平的作用, 研究发现正念认知训练能够改善大学生焦虑水平且效果良好。石贞艳(2011)采用状态-特质焦虑量表, 对训练组和对照组进行前后测来探讨正念训练对大学生焦虑水平的影响, 结果表明正念训练能积极改善大学生特质焦虑水平且维持效果较佳。本研究采用的是焦虑自评量表对有无训练组的高职生进行前后测, 结果表明训练组学生焦虑水平得到明显的改善。本研究为前人的研究补充了证据。

为了排除听力前测的分数对正念训练效果的影响, 把有无接受正念训练、焦虑分组作为自变量, 听力后测成绩作为因变量, 听力前测成绩作为协变量做协方差分析。表 5 结果表明: 听力前测成绩、有无接受正念训练主效应显著, 这说明被试有无接受正念训练直接影响到听力成绩是否提高。被试听力前测成绩的高低对听力后测成绩的高低产生影响。有无接受正念训练与焦虑分组无交互作用。协方差的结果也说明了正念训练能够提高高职生英语听力水平。

5. 结论

第一, 高职生正念水平和听力水平相关性没有达到统计学的检验意义, 通过将被试进行高低焦虑分组统计分析发现: 低焦虑水平学生正念与听力水平呈显著正相关, 而高焦虑水平学生正念与听力水平基本不相关。

第二, 通过正念干预, 相比较于控制组, 实验组被试正念水平明显提高了, 听力水平也提高了, 焦虑水平降低了。但高焦虑水平学生比低焦虑水平学生的正念水平和听力水平提高均更显著。

第三, 协方差分析的结果表明学生有无接受正念训练直接影响到听力成绩是否提高。学生原有的听力水平对听力后测成绩产生影响。有无接受正念训练与焦虑分组无交互作用。该结果说明了正念训练能够提高高职生英语听力水平。

参考文献

陈思佚, 崔红, 周仁来, 贾艳艳(2012). 正念注意觉知量表(maas)的修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 20(2),

148-151.

- 陈语, 等(2011). 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制. *心理科学进展*, 19(10), 1502-1510.
- 丁媛慧(2012). 正念练习对正念水平及主观幸福感的影响. 硕士学位论文. 北京: 首都师范大学.
- 付丽萍(2005). 情感因素在高职英语教学中的介入. *长沙铁道学院学报: 社会科学版*, (3), 211-212.
- 李洪曾, 王耀明, 陈大彦, 等(1987). 中小学学生注意稳定性的研究. *心理科学通讯*, 3(6), 13-17.
- 彭少伟(2013). 正念冥想对初中生识记英语单词工作的影响. 硕士学位论文. 临汾: 山西师范大学.
- 石贞艳(2011). 正念训练对大学生焦虑水平的影响. *齐齐哈尔师范高等专科学校学报*, 120(2), 22-23.
- 汪向东, 王希林, 马弘(1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)*(页 200-202, 235-238). 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 钟佳涵, 等(2015). 团体正念认知训练对大学生焦虑水平的影响. *中国健康心理杂志*, 23(7), 1067-1070.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology—Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Elkhafaifi, H. (2005). Listening Comprehension and Anxiety in the Arabic Language Classroom. *Modern Language Journal*, 89, 206-220. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2005.00275.x>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105-115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Simpson, D. D., & Nelson, A. E. (1974). Attention Training through Breathing Control to Modify Hyperactivity. *Journal of Learning Disabilities*, 7, 274-283. <https://doi.org/10.1177/002221947400700502>
- Vogely, A. J. (1998). Listening Comprehension Anxiety: Students' Reported Sources and Solutions. *Foreign Language Annals*, 31, 67-80. <https://doi.org/10.1111/j.1944-9720.1998.tb01333.x>
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A Multi-Method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Zung, W. W. (1971). A Rating Instrument for Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, 12, 371-379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)



知网检索的两种方式:

1. 打开知网首页: <http://cnki.net/>, 点击页面中“外文资源总库 CNKI SCHOLAR”, 跳转至: <http://scholar.cnki.net/new>, 搜索框内直接输入文章标题, 即可查询;
或点击“高级检索”, 下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询。
2. 通过知网首页 <http://cnki.net/>顶部“旧版入口”进入知网旧版: <http://www.cnki.net/old/>, 左侧选择“国际文献总库”进入, 搜索框直接输入文章标题, 即可查询。

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org