

在线短时正念冥想训练对缓解大学生社交焦虑的作用

陈柳燕¹, 刘润瑶¹, 唐辉^{1,2*}

¹天津职业技术师范大学职业教育学院心理系, 天津

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

收稿日期: 2022年12月12日; 录用日期: 2023年1月16日; 发布日期: 2023年1月30日

摘要

为考察在线短时正念冥想训练对社交焦虑的缓解作用, 本研究采用实验组对照组前后测追踪设计。研究对短时正念冥想训练组进行线上连续7天、每天15分钟的实验操纵, 对照组不进行任何操作。结果表明: 社交焦虑水平在短时正念冥想训练组条件下, 后测和1个月追踪测显著低于前测, 1个月追踪测结果与后测差异不显著; 在对照组条件下, 前测、后测和追踪测结果两两差异均不显著。由此可见, 在线短时正念冥想训练能够显著降低大学生的社交焦虑水平, 且1个月后的效果依旧显著。

关键词

社交焦虑, 正念, 短时正念冥想

The Impact of Online Brief Mindfulness Meditation Training on Social Anxiety

Liuyan Chen¹, Runyao Liu¹, Hui Tang^{1,2*}

¹Department of Psychology, School of Vocational Education, Tianjin University of Technology and Education, Tianjin

²Key Research Institute of Humanities and Social Sciences at Tianjin Universities-Center of Vocational Education Development Research, Tianjin

Received: Dec. 12th, 2022; accepted: Jan. 16th, 2023; published: Jan. 30th, 2023

Abstract

In order to investigate the alleviating effect of online brief mindfulness meditation training on so-
*通讯作者。

文章引用: 陈柳燕, 刘润瑶, 唐辉(2023). 在线短时正念冥想训练对缓解大学生社交焦虑的作用. *心理学进展*, 13(1), 320-327. DOI: 10.12677/ap.2023.131039

cial anxiety, the study used a follow-up design with a pre-test and post-test on both experimental group and the control group. In the study, the brief mindfulness meditation training group was operated online for 7 consecutive days and 15 minutes a day, while the control group was not operated. The results showed that the level of social anxiety in the experimental group was significantly lower than that in the pre-test and the 1-month follow-up test, and there was no significant difference between the 1-month follow-up test and the post-test; there was no significant difference in the pre-test, post-test and follow-up test results of social anxiety in the control group. Thus, online brief mindfulness meditation training can significantly reduce the social anxiety level of college students, and the effect is still significant after 1 month.

Keywords

Social Anxiety, Mindfulness, Brief Mindfulness Meditation

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 问题提出

社交焦虑的认知行为模型(Cognitive Behavioral Model of Social Anxiety)指出,个体对他人评价的关注和对负性信息的注意偏向是社交焦虑产生的关键(彭顺等, 2019; Blöte et al., 2014; Clark & Wells, 1995; Neophytou & Panayiotou, 2022)。其中,负面评价恐惧是社交焦虑产生的首要因素(钟佑洁, 张进辅, 2011; Cheng et al., 2015; Weeks et al., 2008)。研究指出在社会情境中对他人给予的潜在、可能的负面评价恐惧,是社交焦虑的重要风险因素(Cheng et al., 2015)。而通常个体评价他人眼中的自己都带有自我意象性,并不是真实他人的评价(李萌, 2020)。模型指出社交焦虑个体会基于过去的评价经验或是排斥经验,形成关于他们自己以及他人认为的消极假设,当社交焦虑者进入到社交情境中,这些假设就会被激活进而形成某种消极的信念。该模型指出正是个体的一系列有偏差的假设“我必须显得聪明”“我不被人喜欢”,使得他们在社交情境中感受到压力和焦虑,并将注意力转移到自我监控和观察上,进而根据自身内部的信息推断他人对自己的认知,认为他人对自己的评价同自己一样,是消极、负面的。因此,纠正由评价恐惧形成错误认知导致的社交焦虑,需要解决的一个重要部分是帮助个体消除评价恐惧。另外,根据社交焦虑认知模型,社交焦虑个体会特异性地注意环境中的负性信息(唐继亮, 宣宾, 2012),即在社会交互过程中易出现对负性信息的注意。也即社交焦虑个体会将一部分注意力资源分配到内部歪曲的心理表征的同时,还会将一部分注意力放在外部的“威胁性”信息上(余红玉等, 2015),如皱眉、惊讶等面部表情,而实际上可能皱眉表示的是认真倾听。侯娟等人(2021)研究指出对负性信息的注意会导致一系列不良结果,如社交焦虑、抑郁等。因此,解决注意偏向也是解决社交焦虑体验的一个重要方面。

以往有研究从行为层面和认知行为层面对社交焦虑的解决进行过探讨,如社交技能训练、系统脱敏(Goldstein et al., 1976)和认知疗法等(Halperin et al., 2000)。但无论是行为疗法还是认知疗法都需要他人指导并需要长时间的投入。近年来,正念的相关研究成果表明,正念干预是改善抑郁、焦虑等不良结果的有效措施之一(邱小余, 2020)。基于正念的接纳与承诺疗法已被证实对抑郁和焦虑、疼痛管理等有显著的治疗效果,其核心过程就是帮助个体对此时此刻经验的一种积极而非评判性的接纳。关于状态正念的研究结果也表明,正念与较高的主观幸福感和较高的积极情绪相关(孙俊芳等, 2021; 严婧, 2021)。

正念是一种对当下经验的非评判性觉知(Lindsay & Creswell, 2017), 可以通过正念冥想训练习得(Visted et al., 2014)。正念的核心态度是接纳和不评判, 研究指出正念训练可以帮助个体消除生理和心理上的疼痛, 从而降低抑郁和焦虑水平, 提升个体的生活满意度和主观幸福感(Lindsay et al., 2018)。正念的监控与接纳理论(Monitor and Acceptance Theory, MAT)也指出, 正念训练实际上训练的是个体的注意监控和接纳的能力(Emily et al., 2017)。注意监控是指对当下感官和知觉经验的持续觉知; 接纳是对经验的接纳和非评判性反应。那么, 正念训练的这两个部分会如何影响个体的社交焦虑水平呢? 首先, 社交焦虑个体根据自我意象形成的他人评价通常是歪曲的, 研究证实这种由于低水平的自我接纳而形成的评价恐惧可以通过正念训练的接纳训练进行改善(邱小余, 2020)。其次, 社交焦虑个体的负性信息注意偏向与个体对社交情境的反应有着直接的联系(李涛, 冯菲, 2013), 正念干预通过对注意的监控训练可以帮助个体有效的管理注意资源, 从而使个体能及时有效地对社交互动进行反馈, 而不是将认知资源完全集中在负向信息和自我聚焦。

以往研究通常采取长期正念干预的方法(正念认知疗法和正念减压疗法)或团体辅导, 需要经过至少八周或六周的训练, 结果证明能有效改善个体的社交焦虑等一系列不良结果。但受限于传统正念干预的长时程和专家短缺等问题, 正念干预的使用和推广并不普遍, 而短时正念冥想训练由于其简短性越来越受到研究者们的关注。如 Tang 等人的研究发现每天 20 分钟, 连续 5 天的冥想训练就可以改善被试的心身协调(Tang et al., 2009)。还有一项研究发现被试进行每天 20 分钟, 连续 4 天的正念冥想后焦虑显著降低(Zeidan et al., 2010)。国内学者吴冉等人在短时正念冥想训练与情绪加工的研究中发现, 连续 7 天、每天 15 分钟的短时正念冥想训练对情绪结果有显著效用(Wu et al., 2019)。另外魏一帆和唐辉(2021)在大学生自我客体化的研究中也表明, 7 天的短时正念冥想训练可以显著降低大学生的自我客体化水平, 且在半个月追踪测时结果仍持续显著。并且已有大量使用基于正念的自助书籍、计算机程序、智能手机应用程序进行正念冥想相关研究表明, 这些干预措施可以增加人们的正念水平、较少抑郁和焦虑症状(Cavanagh et al., 2013)。如一项在线的短时正念干预研究发现为期两周, 每天 10 分钟的正念冥想可以增加被试的正念水平, 降低压力和焦虑水平(Cavanagh et al., 2018)。

综上所述, 鉴于短时正念冥想训练对个体心理健康的在线效用, 本研究也将采用线上的形式, 验证在线短时正念冥想训练对大学生社交焦虑作用的有效性, 并在 1 个月时进行效果追踪。采用实验组、对照组前后测追踪设计, 以此来探讨在线短时正念冥想训练对社交焦虑的作用。本研究假设, 正念训练组的社交焦虑水平会在后测中显著降低, 对照组的社交焦虑水平前后测无显著差异。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

招募在校大学生为研究对象自愿参与实验, 入组要求为: 1) 年龄在 18~30 岁之间; 2) 在校大学生或研究生; 3) 身体状况良好; 4) 自愿参与。排除标准: 1) 患有严重的精神或身体疾病, 或者当前状态不适合参加训练; 2) 在一个月之内经历过重大生活事件或情绪有强烈波动; 3) 有练习正念或者冥想的经历; 4) 无法完成全部的训练和测试。实验参与者均为匿名参加实验, 在实验过程中, 随时可以退出本次实验, 参与者签署知情同意书。

研究共招募被试 60 名, 考虑到线上实验的不可控性, 随机分配 40 名参与者进入实验组, 接受在线短时正念冥想训练; 另外 20 名进入对照组。整个实验过程共剔除实验组 20 名参与者的数据, 剔除原因包括: 5 名参与者因对实验失去兴趣中途退出, 未能完整完成实验; 数据分析阶段, 根据正念冥想操作性检验, 筛除在总共七次的在线短时正念冥想训练中, 报告三次以下进入正念冥想状态的参与者 15 名。最终对 20 名实验组参与者和 20 名对照组参与者进行了完整的数据分析。

2.2. 研究工具

2.2.1. 交往焦虑量表(IAS)

交往焦虑量表采用由 Leary 编制,汪向东等人修订的交往焦虑量表。量表共包括 15 个题项,要求被试进行五级评分,其中 3、6、10、15 题采用反向评分。最后将所有题项的得分相加,就是量表总分,得分越高代表社交焦虑程度越高。该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.81,重测系数为 0.78,信度指标良好(彭纯子等, 2004)。

2.2.2. 正念注意觉知量表(MAAS)

为检验正念干预的有效性,使用正念注意觉知量表作为注意方面的操作性检查。本量表由 Brown 和 Ryan 等人编制而成,中文版由陈思佚等人修订。量表共包含 15 个题项,指导语要求被试根据最近一个星期内(包括测试当天)的真实情况,在每个项目中选择最符合自己的一个描述等级,按照程度变化,从“1”到“6”分别代表了从“几乎总是”到“几乎从不”共六个等级。分数越高代表个体在日常生活中有越高水平的对当下注意和觉知的特质。经检验,该量表信度良好,内部一致性系数为 0.890,重测信度为 0.870(陈思佚等, 2012)。

2.2.3. 自我接纳问卷(SAQ)

为检验正念干预的有效性,使用自我接纳量表作为接纳方面的操作性检验。该量表由丛中、高文凤等人于 1999 年编制,问卷共 16 个项目,包含两个因子,分别是自我评价和自我接纳。其中,自我接纳因子包括 8 个项目,自我评价因子包括 8 个项目。该问卷采用四级评分。最终将两因子得分相加得到自我接纳问卷的总分。总分越高,说明个体的自我接纳水平越高。该量表内部一致性系数为 0.86,自我接纳因子为 0.93,自我评价因子为 0.91,重测信度为 0.77(丛中, 高文凤, 1999)。

2.3. 研究设计

2.3.1. 量表施测

使用交往焦虑量表、正念注意觉知量表和自我接纳问卷对实验组和对照组进行三个时间点的测试。前测是在在线短时正念冥想训练开始的同一天,所有参与者完成三个量表的测验,并进行同质性检验,作为实验参与者的基线水平;后测是在训练结束的同一天,同样对其社交焦虑水平、正念注意水平和自我接纳水平进行测量;在 1 个月后进行一次追踪测量,考察实验组和对照组的社交焦虑水平变化以及在线短时正念冥想训练的效果。

2.3.2. 实验组在线短时正念冥想训练

使用 Wu 等人(2019)开发的短时正念冥想训练音频(JW2016 版)对实验组参与者进行连续 7 天、每天 15 分钟的实验操作。音频指令包括 1 分钟的引导准备和 15 分钟的正念冥想训练,该训练综合正念的认知理念和冥想的训练技术,采用观呼吸冥想方式,省时、经济、易推广,对于缺乏师资、时间和金钱的群体受益于正念冥想具有重要应用价值。综合考虑新冠疫情的影响和训练方法的应用探索,本研究选择在线上进行短时正念冥想训练。主试每天在同一时间创建网络会议房间,指导参与者在安静的环境中进行短时正念冥想训练。在本研究中,实验参与者被随机分为实验组和对照组,实验组参与者进行包含呼吸监控和接纳的在线短时正念冥想训练,控制组参与者不做任何实验操作。在线短时正念冥想训练实验组具体实验操作如下。

组织实验组参与者在安静的环境中,准备好网络设备和舒适的椅子,跟随主试的指导语和音频的指令进行练习。音频指令包含监控注意的部分(如“保持对呼吸的觉知”、“持续觉知每一个气息”、“将

注意力放在鼻孔的入口处觉知每一个进来的气息,每一个出去的气息”)和接纳的部分(如“不做任何评判”、“没有关系”、“如果气息是长的就是长的,如果是短的就是短的”)。作为正念冥想状态的操作性检验,每一次训练结束后向参与者询问“你觉得自己进入冥想状态了吗?”。

实验结束后询问参与者是否需要训练音频,告知可以自行练习使用。

2.4. 数据处理

实验数据收集完毕后,使用 SPSS20.0 统计软件进行数据处理和分析。

3. 结果

3.1. 同质性检验

对实验组参与者和对照组参与者前测数据进行同质性检验,结果表明在社交焦虑水平上,两组参与者的得分差异不显著($t = 1.045, p > 0.05$),表明两组被试具有较好的同质性。另外,两组参与者在正念注意觉知量表上的得分差异不显著($t = -0.920, p > 0.05$),表明所有参与者在正念水平上的一致性;但在自我接纳水平上,对照组参与者与实验组参与者差异显著($t = -2.368, p = 0.023$),且对照组参与者的自我接纳水平显著高于实验组。

3.2. 在线短时正念冥想训练操作性检验

实验组参与者在线短时正念冥想训练的实验操作有效性检验的结果显示,实验组正念注意觉知水平前后测差异显著($t = -5.429, p < 0.001$),自我接纳水平前后测差异显著($t = -3.868, p = 0.001$),且后测时实验组与对照组的自我接纳水平差异不再显著($t = -0.920, p > 0.05$)。对照组参与者正念注意觉知水平和自我接纳水平前后测差异均不显著。以上结果表明实验组在线短时正念冥想训练操作有效。

3.3. 在线短时正念冥想训练对社交焦虑的影响

为了考察在线短时正念冥想训练对社交焦虑的影响,以组别为自变量,社交焦虑为因变量,做 2(组别:实验组/对照组) × 3(测量时间:前测/后测/1 个月后追踪测)重复测量方差分析,结果显示(见图 1):组别的主效应不显著($F = 0.687, p > 0.05$, 偏 $\eta^2 = 0.026$);测量时间的主效应显著($F = 11.017, p < 0.001$, 偏 $\eta^2 = 0.298$);交互作用显著($F = 4.518, p < 0.05$, 偏 $\eta^2 = 0.148$)。进一步简单效应分析结果表明,在实验组条件下,社交焦虑后测分数显著低于前测($p < 0.001$),1 个月追踪测显著低于前测($p < 0.01$),1 个月

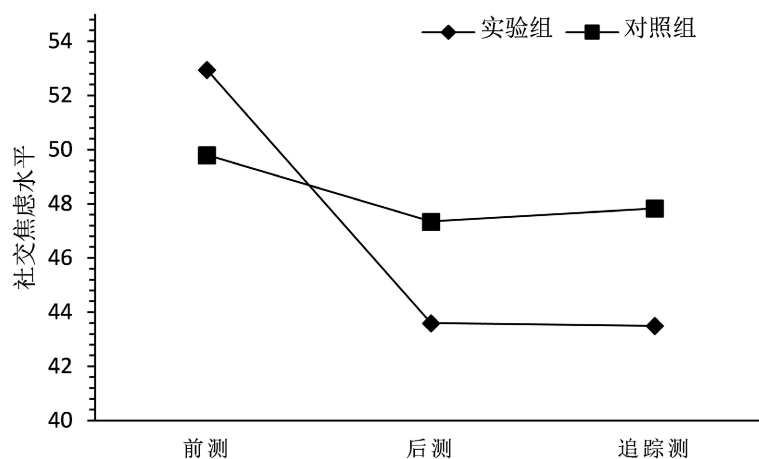


Figure 1. The level of social anxiety in the experimental group and control group
图 1. 实验组对照组前后测追踪测社交焦虑水平

追踪测与后测差异不显著($p = 0.90$), 说明在线短时正念冥想训练能显著降低大学生的社交焦虑水平, 并且在 1 个月后有持续效果。

4. 讨论

本研究结果表明在线短时正念冥想训练可以有效改善大学生社交焦虑水平, 这与以往有关正念和抑郁、焦虑的研究结果一致。前人研究发现特质正念与个体的焦虑情绪负相关, 那些有长期正念或瑜伽习惯的个体报告更多的积极情绪, 生活满意度更高, 在面对突发事件或在公开场合演讲时会更从容, 并且会获得更积极的结果。有关正念干预的研究结果也证明正念干预可以有效缓解个体的生理疼痛和心理障碍(李英等, 2009)。

在线短时正念冥想训练之所以能够缓解大学生社交焦虑主要可能在于以下原因。首先, 高社交焦虑的个体, 其注意资源往往会偏向并固着于负性信息和消极体验。社交焦虑个体正是由于过度的自我聚焦注意, 即根据其内部线索来加工自我的形象, 包括“心跳加快”等躯体感受、“我表现很糟糕”等与自我有关的负性信念以及对过去的糟糕经历等信息的加工产生对自我的负性印象(余红玉等, 2013), 会导致包括社交焦虑、抑郁等一系列的心理症状。而基于正念的短时正念冥想训练恰恰可以通过让个体形成对注意和意识的觉察, 从而使个体觉察和意识到自己的负性习惯化思维, 从而就能扩大注意的范围, 降低对自我的负面聚焦, 关注到自我的积极方面, 进而降低社交焦虑(李广等, 2018)。

其次, 短时正念冥想训练内容包含呼吸监控和接纳, 从注意管理和去评价两个维度帮助个体缓解社交焦虑体验。社交焦虑的认知行为模型指出社交焦虑个体的注意偏向会导致个体将有限的注意资源集中到负性信息, 如在反应时实验中, 社交焦虑个体对负性面孔和词语的刺激材料的反应时更长, 准确率更低(陈曦等, 2004), 从而没有注意资源关注互动过程中更重要的信息。有关元知觉与社交焦虑的研究也指出当个体的注意资源集中在互动过程当中, 可以有效改善个体的元准确性, 进而缓解社交焦虑体验。尤其在需要互动双方给予对方及时反馈的社交情境中, 对互动对象知觉的准确认知即元准确性是个体获得正向社交结果的重要基础(李萌, 2020)。短时正念冥想训练的注意管理部分通过指引练习者不断地对呼吸进行管理, 如“把全部注意力集中到呼吸上, 放到鼻孔的入口处, 觉知每一个进来的气息, 每一个出去的气息……保持对呼吸的觉知……”等指导语, 进而形成有意识地对注意的管理, 帮助个体将注意资源集中到社交互动当中从而减少社交焦虑反应。社交焦虑的认知行为模型还指出社交焦虑个体的核心特征是负面评价恐惧, 相比不存在评价的情境中, 个体在评价环境中报告更高的社交焦虑体验(Weeks et al., 2008)。短时正念冥想训练的接纳部分如“自然的呼吸, 正常的呼吸, 如果气息是长的就是长的, 如果是短的就是短的”, 则通过去评价训练帮助个体减少对自我的评价, 帮助个体减少社交焦虑体验。由此, 短时正念冥想训练通过注意管理和接纳训练, 可以帮助个体有意识地管理意识和去除评价, 改善个体的社交焦虑。在本研究结果中, 实验组参与者正念注意觉知水平和自我接纳水平前后测差异显著, 表明在线短时正念冥想训练可能会通过注意监控和接纳两个维度有效改善个体的社交焦虑水平。

最后, 本研究在证实以往研究结果的基础上, 考虑拓宽短时正念冥想训练的使用范围, 采用线上的形式进行实验。7 天训练结束的后测结果表明, 在线短时正念冥想训练能有效改善大学生的社交焦虑体验, 并在 1 个月后的追踪研究中依旧发现在线短时正念冥想训练对社交焦虑的持续作用。

5. 不足与展望

首先, 本研究采用线上短时正念冥想训练, 被试群体和样本规模依据取样方便和经济的原则, 因此研究结果的解释需要谨慎。未来研究可以对比线上短时正念冥想训练对不同年龄段群体社交焦虑的改善作用。且线上的研究方式相对线下而言更不受时间、场地等的限制, 因此未来研究可以扩大样本量, 以

减少个体误差和避免数据追踪时由被试流失带来的实验误差。

其次,本研究采用实验的方式验证了正念对社交焦虑的缓解作用,通过7天的在线短时正念冥想训练,实验组参与者社交焦虑水平后测显著低于前测。同时研究发现参与在线短时正念冥想训练的参与者,其自我接纳水平后测也显著低于前测。以往有研究表明自我接纳与个体的自尊等人格特质显著相关(高文凤,丛中,2001),而自尊是影响个体社交焦虑的一个重要因素(张亚利等,2019)。因此,未来研究有必要探索正念对社交焦虑作用的路径机制,从纵向更深入的角度探究正念干预降低社交焦虑的关键所在,以助于后期针对社交焦虑人群开展更具针对性的正念训练。

再次,研究在验证前人研究结果的基础上进一步扩展了短时正念冥想训练在线上的有效性,研究结果表明线上集中组织实验参与者在规定时间进行短时正念冥想训练对社交焦虑的效用依旧有效。虽然训练结束后将训练音频分享给了所有实验参与者,但没有在数据追踪时考察被试自行练习的效果,未来研究可以考察自行短时正念冥想训练的效用,帮助参与者学习一种简便的正念冥想方式并形成习惯。

最后,社交焦虑是一个发生在人际互动当中的情绪体验,但目前的研究方法主要是通过自我报告的方式,并通过回忆过去社交互动中的情绪体验可能会有所偏差,其研究结果的生态效度也低。因此未来研究可以在模拟真正的社交互动过程当中去验证短时正念冥想训练对社交焦虑的效用。

基金项目

天津市哲学社会科学规划项目(TJJX21-010)。

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.
- 陈曦,钟杰,钱铭怡(2004). 社交焦虑个体的注意偏差实验研究. *中国心理卫生杂志*, 18(12), 846-849.
- 丛中,高文凤(1999). 自我接纳问卷的编制与信度效度检验. *中国行为医学科学*, (1), 20-22.
- 高文凤,丛中(2001). 医学院新生自尊与自我接纳心理调查. *中国学校卫生*, 22(1), 18-19.
- 侯娟,朱英格,方晓义(2021). 手机成瘾与抑郁:社交焦虑和负性情绪信息注意偏向的多重中介作用. *心理学报*, 53(4), 362-373.
- 李广,李昞,马雪玉(2018). 自我聚焦注意的病性心理特征及干预. *医学与哲学*: B, 39(6), 67-70+80.
- 李萌(2020). *社交焦虑水平对于元知觉准确性的影响研究*. 硕士学位论文,曲阜:曲阜师范大学.
- 李涛,冯菲(2013). 社交焦虑解释偏差:研究范式、特征及矫正. *心理科学进展*, 21(12), 2196-2203.
- 李英,席敏娜,申荷永(2009). 正念禅修在心理治疗和医学领域中的应用. *心理科学*, 32(2), 397-398+387.
- 彭纯子,龚耀先,朱熊兆(2004). 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性. *中国心理卫生杂志*, 18(1), 39-41.
- 彭顺,汪夏,牛更枫,张红坡,胡祥恩(2019). 负面评价恐惧对社交焦虑的影响:基于社交焦虑的认知行为模型. *心理发展与教育*, 35(1), 121-128.
- 邱小余(2020). *接纳与承诺疗法对有留守经历大学生社交焦虑的干预研究*. 硕士学位论文,苏州:苏州大学.
- 孙俊芳,辛自强,包呼格吉乐图,张学敏,李翠云(2021). 正念训练对主观幸福感及其成分的影响:一项元分析. *中国临床心理学杂志*, 29(3), 648-652+602.
- 唐继亮,宣宾(2012). 等值正负评价对高低社交焦虑“同图寻异”任务的影响. 见 *第十五届全国心理学学术会议论文摘要集*(pp. 437-437). 中国心理学会.
- 魏一帆,唐辉(2021). 正念训练对自我客体化的影响. *心理技术与应用*, 9(7), 402-410.
- 严婧(2021). *正念冥想对情绪记忆的影响*. 硕士学位论文,兰州:西北师范大学.
- 余红玉,李松蔚,钱铭怡(2013). 社交焦虑者的自我聚焦注意特点(综述). *中国心理卫生杂志*, 27(2), 147-150.
- 余红玉,钱铭怡,姚泥沙(2015). 积极关注对社交焦虑者焦虑及认知偏差的影响. *中国临床心理学杂志*, 23(6),

1124-1128.

- 张亚利, 李森, 俞国良(2019). 自尊与社交焦虑的关系:基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- 钟佑洁, 张进辅(2011). 大学生评价恐惧在自尊与社交焦虑间的中介效应分析. *心理发展与教育*, 27(5), 506-512.
- Blöte, A. W., Miers, A. C., Heyne, D. A., Clark, D. M., & Westenberg, P. M. (2014). The Relation between Social Anxiety and Audience Perception: Examining Clark and Wells' (1995) Model among Adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42, 555-567. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000271>
- Cavanagh, K., Churchard, A., O'Hanlon, P., Mundy, T., Votolato, P., Jones, F., Strauss, C. et al. (2018). A Randomised Controlled Trial of a Brief Online Mindfulness-Based Intervention in a Non-Clinical Population: Replication and Extension. *Mindfulness*, 9, 1191-1205. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0856-1>
- Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A., & Jones, F. (2013). A Randomised Controlled Trial of a Brief Online Mindfulness-Based Intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 573-578. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.06.003>
- Cheng, G., Zhang, D., & Ding, F. (2015). Self-Esteem and Fear of Negative Evaluation as Mediators between Family Socioeconomic Status and Social Anxiety in Chinese Emerging Adults. *International Journal of Social Psychiatry*, 61, 569-576. <https://doi.org/10.1177/0020764014565405>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A Cognitive Model of Social Phobia*. Guilford Press.
- Emily, K., Lindsay, J., & David, C. (2017). Mechanisms of Mindfulness Training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Goldstein, Sprafkin, A. P., Gershaw, R. P., & Jane, N. (1976). Structured Learning Therapy: Training for Community Living. *Psychotherapy: Theory*, 13, 374-377. <https://doi.org/10.1037/h0086507>
- Halperin, S., Nathan, P., Drummond, P., & Castle, D. (2000). A Cognitive-Behavioural, Group-Based Intervention for Social Anxiety in Schizophrenia. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 809-813. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2000.00820.x>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of Mindfulness Training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Lindsay, E. K., Chin, B., GreCO, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A. G. C., Creswell, J. D. et al. (2018). How Mindfulness Training Promotes Positive Emotions: Dismantling Acceptance Skills Training in Two Randomized Controlled Trials. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115, 944-973. <https://doi.org/10.1037/pspa0000134>
- Neophytou, K., & Panayiotou, G. (2022). Does Attention Bias Modification Reduce Anxiety in Socially Anxious College Students? An Experimental Study of Potential Moderators and Considerations for Implementation. *PLOS ONE*, 17, e0264256. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264256>
- Tang, Y., Ma, Y., Fan, Y., Feng, H., Wang, J., Feng, S., et al. (2009). Central and Autonomic Nervous System Interaction Is Altered by Short-Term Meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106, 8865-8870. <https://doi.org/10.1073/pnas.0904031106>
- Visted, E., Vollestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2014). The Impact of Group-Based Mindfulness Training on Self-Reported Mindfulness: A Systematic Review and Meta Analysis. *Mindfulness*, 6, 501-522. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0283-5>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the Relationship between Fear of Positive Evaluation and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 386-400. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.009>
- Wu, R., Liu, L. L., Zhu, H., Su, W. J., Cao, Z. Y., Zhong, S. Y., Jiang, C. L. et al. (2019). Brief Mindfulness Meditation Improves Emotion Processing. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 1074. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01074>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training. *Consciousness and Cognition*, 19, 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>