

正念团体辅导对农村留守儿童的干预效果

罗斯雨, 李杨颖, 梁锦宁, 林怡君*

玉林师范学院教育科学学院, 广西 玉林

收稿日期: 2023年4月7日; 录用日期: 2023年6月23日; 发布日期: 2023年6月30日

摘要

为了探究改善农村留守儿童心理健康的方法, 本研究基于农村留守儿童心理特点, 设计融入正念训练的团体辅导方案, 并检验其效果。本研究先以心理健康诊断测验(MHT)测查某小学学生, 将筛查出的30名农村留守小学生分派为实验组和对照组, 对实验组实施7次团体辅导活动, 对照组则无干预操作。在团体辅导结束后对两组进行MHT后测。结果表明: 经过团体辅导, 实验组的心理健康水平有显著改善, 而对照组的前后测分数无显著差异。研究显示: 融合正念训练的团体辅导方案能有效提升农村留守小学生的心理健康水平。

关键词

农村留守儿童, 心理健康诊断测验, 团体辅导, 正念训练

The Intervention Effects of Mindfulness Group on Rural Left-Behind Children

Siyu Luo, Yangying Li, Jinning Liang, Yi-Jiun Lin*

School of Educational Science, Yulin Normal University, Yulin Guangxi

Received: Apr. 7th, 2023; accepted: Jun. 23rd, 2023; published: Jun. 30th, 2023

Abstract

To explore the ways to improve left-behind children's mental health status in rural areas, this study incorporated mindfulness trainings into a group counseling program based on the psychological characteristics of children, and utilized a quasi-experimental design to test its effectiveness. First, an MHT questionnaire was administered to screen out the research subjects among grade 4 to grade 6 students from a primary school. Thirty students who were rural left-behind

*通讯作者。

children and had poor mental health were selected and assigned to the treatment group and control group. The treatment group received a 7-week mindfulness-based group intervention, while no intervention was provided to the control group during this period. Results showed that the mental health status of the treatment group was significantly improved after the intervention, whereas no significant difference was observed within the control group. It concluded that group counseling with mindfulness training can effectively enhance the mental health status of rural left-behind children.

Keywords

Rural Left-Behind Children, Mental Health Test, Group Counseling, Mindfulness Training

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. 引言

相关研究证实留守经验对于小学生心理健康存在不良影响(喜悦等, 2021)。留守儿童因父母外出打工导致的情感缺失(余凌, 2009), 容易出现社交退缩的现象(江采玉, 贾勇宏, 2022); 或因为家庭教育的缺失而对行为习惯、学习成绩、心理健康状况和道德品质方面产生不同程度的负面影响(蒋平, 2005)。这些人际关系、自信心、强迫症、躯体化等方面的问题(黄杰等, 2018)和性别有关(余欣欣等, 2019), 例如农村留守女童更容易出现焦虑、抑郁和恐怖等心理问题。

为了改善留守儿童的心理健康, 相当多学者采用“团体辅导”进行干预。团体辅导的形式丰富, 趣味性强, 在课外活动、心理健康课、团队建设中都可以应用, 加上留守儿童在同伴群体中容易产生安全感与归属感, 且倾向于模仿同龄人行为, 相关研究结果表明此方式有利于积极沟通、增强自我意识, 达到干预目的(范兴华等, 2018; 鲁露, 金艾裙, 2016; Bernard et al., 2008)。

多数干预研究是以一般留守儿童为对象, 而非从中筛选出心理健康水平已达到需要干预的被试, 且团体辅导的设计并未针对心理问题特点进行干预。对于留守儿童长期的情感缺失导致的自卑、抑郁、焦虑等负向心态或情绪, 需要能够激发个体优势并构建积极思维的团体辅导方案, 以帮助个体从消极思维中解放出来。积极心理学强调的心理弹性, 是使自己能良好适应的重要品质(沈之菲, 2009), 而正念是提高心理弹性的有效手段(Huang et al., 2019)。

所谓正念是指以一种不加回应、不加评判、且胸怀宽广的方式, 对当下经验和此刻想法的意识与注意(Kabat-Zinn, 2003)。相关研究表明, 正念训练能降低应激的关键激素皮质醇的水平(Davidson, 2004), 也能够增加海马体、小脑的灰质密度, 使得杏仁核负激活(刘雷等, 2016; 汪芬, 黄宇霞, 2011)。而这些区域与学习和记忆过程、情绪调节等有关, 意味着正念训练可以有效改善记忆力、负性情绪(徐慰等, 2015); 降低知觉压力(于淑婷等, 2019); 提高个体身心健康水平(Muzik et al., 2012)。相较于其他放松训练能更有效提高被试的同情心、提升幸福感(刘兴华等, 2013), 并能改善学习困难学生的注意力及学业情绪(陈翠翠等, 2019)。

在前述研究中, 正念团体辅导多半以成人、大学生和中学生为对象开展。与成人相比, 儿童注意力持续时间短且容易厌烦(王文菲, 2020)。本研究尝试在团体辅导中, 融入具有年龄適切性的正念减压训练, 评估团体干预是否使留守儿童的心理健康问题获得改善。

2. 方法

2.1. 被试筛选

本研究参考《国务院关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见》，将农村留守儿童定义为：父母双方外出务工或一方外出务工，无法与父母正常共同生活的不满十六周岁农村户籍未成年人。考虑到实施团体辅导以固定一地为宜，选取某市某镇 1 所小学进行调查。由于该小学地处城乡交界，在《心理健康诊断测验》的基础上添加户籍问项，以四年级至六年级共 33 个班 1497 名学生进行筛查。剔除乱答题、不完整答题问卷，收回 1312 份有效问卷，有效率为 87.64%。其中，留守小学生有 374 人(户籍地为城市有 295 人，农村有 79 人)。

进一步从 79 名农村留守儿童中筛选出心理健康状况较差的 30 人作为被试：根据常模对照表，测验总分转换为标准分在 50 分以上，或内容量表有一个维度 > 8 分的儿童，共有 36 名。由于标准分 65 分以上儿童(13 名)较适合制定个人辅导计划而非接受团体辅导，将其放在对照组；实验组先选出 50~64 分的儿童(14 名)，余下的 9 名儿童随机挑选分配至两组，使每组为 15 名被试，并且性别及年级分布均衡(男 15 人、女 15 人；四年级 10 人，五年级 10 人，六年级 10 人，两组尽可能平均分布)。对实验组进行团体辅导干预，对照组不作任何处理。参与本次研究的 30 名儿童先前均未接触过团体辅导活动。

2.2. 工具

2.2.1. 心理健康诊断测验

本研究采用实验组对照组前后测的准实验设计，在实施团辅方案的一周前、以及最后一次团辅尾声，分别让两组被试填写《心理健康诊断测验》(MHT)。MHT 量表由华东师范大学心理系周步成教授主修，适用于小学四年级以上至高中学生，目前在国内被广泛使用。全量表共有 100 条题目，由 8 个内容分量表和 1 个效度量表构成。内容量表分别是学习焦虑倾向、对人焦虑倾向、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向。被试根据每题实际情况回答“是”(1 分)或“不是”(0 分)，累计得分越高，表明心理健康状况越差。根据常模将分量表及总量表得分转换为标准分，各内容量表分数在 8 分以上，表明该维度心理问题倾向较严重；全量表总分在 65 分以上者，心理问题倾向较严重，需要制定个别辅导计划。

2.2.2. 团体辅导效果反馈表

第七次团体辅导尾声对实验组使用自编的《团体辅导效果反馈表》进行总结性评估。问卷包括 11 题，意在了解团体成员参与团体心理辅导的感受和满意程度，对团体辅导方案的干预效果进行更全面的评价。

2.3. 团体辅导干预方案

本研究团体辅导方案的设计以“组建 - 适应 - 高峰 - 分离”的原则，内容针对留守儿童的心理问题特点，例如人际关系(黄杰等, 2018)、孤独感(任玉嘉等, 2020)、学习焦虑、自责倾向和过敏倾向(浙江省青少年研究中心, 2016)，同时参照前测分析结果，以 MHT 的四个维度(对人焦虑倾向、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向)对应设置人际关系、自我了解以及情绪调节(鲁雷, 季浏, 2013; 张宝丹等, 2018)等主题，以回应留守儿童较为突出的心理问题。考虑到小学生思维水平和认知程度比较有限，在不额外给予认知负荷的原则下，将正念训练融入被试日常的学习和生活中。具体做法是在每次团辅尾声带领成员进行 10~15 分钟的正念训练，并由成员们分享感受；再以简单、可操作的家庭作业形式，记录静坐冥想的感受及心得。

方案内容的设计也考虑了农村留守小学生的家庭背景。例如，针对孤独倾向开展的团体辅导，安排

了“介绍自己的家庭情况”和“用语言表达自己对外出打工父母的爱”等环节，紧密结合“留守”的境况。再者，团辅方案每个单元都设计了预热活动、主题活动、分享交流与回馈等三个环节，渐进引导团体成员的自我探索和领悟，同时整合新旧经验，促成团体成员自我改变。整体活动方案视参与情形灵活修改，以贴近被试需要。具体团辅干预方案如表 1。

实验组的团体辅导干预安排在学生义工活动时间，每周一次，每次 40 分钟，持续 7 周。对照组则依学校的安排，课外自由活动，且不作任何处理。

Table 1. The group counseling program for left-behind children

表 1. 留守儿童团体辅导方案

次序	主题	目标	内容	家庭作业/天
1	相逢是缘	1) 相互认识; 2) 提高成员参与动机, 建立团体归属感; 3) 签订团体契约, 建立团体规则。	1) 介绍团辅并建立团体契约; 2) 热身活动; 3) 介绍正念, 体验正念。	与三个人微笑打招呼, 记录感受。
2	相遇真美	1) 增进彼此互动; 2) 促进成员融入团体, 形成友好氛围; 3) 学习正念呼吸, 进行呼吸训练。	1) 热身活动; 2) 团队建设; 体验并分享感受; 3) 正念呼吸练习。	赞美三个人并记录。
3	关注自己	1) 增强自信; 2) 发掘优势和闪光点, 积极悦纳自我; 3) 增进对肢体的了解, 学会关照身体。	1) 预热游戏; 2) 优点轰炸; 身体扫描练习; 3) 体验并分享正念感受。	赞美自己并记录。
4	关照情绪	1) 增加对情绪的认识和理解; 2) 学会换角度看待问题, 掌握情绪调节方法, 学习与情绪和平相处。	1) 热身活动; 2) 情绪树洞; 3) 正念冥想; 体验并分享情绪感受。	记录一周的情绪。
5	人际富翁	1) 学会接纳自己, 感受宽容信任的重要性; 2) 树立积极态度, 增强人际交往动机。	1) 热身活动; 2) 合作绘画; 展示与分享小组画作; 3) 正念冥想。	赞美三个同学并记录。
6	我爱我家	1) 交流家庭情况, 增进对家的认同和归属感; 2) 学会理解父母, 用语言表达对父母的感恩之情; 感受家庭支持, 改善与父母关系。	1) 热身音乐; 2) 绘制家庭树; 家庭树下写句话; 3) 巩固正念呼吸练习, 感恩练习。	写一句对父母想说的话并记录。
7	天涯若比邻	1) 分享成长和收获、交流团辅活动的感受; 2) 回顾正念练习要点和环节; 3) 处理离别情绪。	1) 观看回顾视频; 2) 正念冥想回顾; 3) 合照、告别。	无

3. 结果

3.1. 两组 MHT 分数前后测差异

组间差异: 由于两组不同质, 采用协方差分析来校正基线水平, 即以 MHT 前测分数作为协变量, 比较两组在团辅方案结束后的 MHT 后测分数。结果显示, 实验组的 MHT 后测总分显著低于对照组后测总分($F = 4.76, p < 0.05$), 表明团体辅导对实验组具有效果; 主要是自责倾向($F = 8.81, p < 0.01$)及恐怖倾向($F = 8.89, p < 0.01$)方面的改善。

组内差异: 实验组后测总分显著低于前测分数($t = 4.03, p < 0.01$), 表明团体辅导可有效改善心理健康, 尤其是自责倾向($t = 2.97, p < 0.05$); 其他维度的前后测得分略有增减, 但差异并不显著。而对照组 MHT 总分及八个维度得分的前后测分数均无显著差异, 表明对照组在未接受团体辅导干预的自然情况下, 心理健康水平没有发生明显变化。两组在各量表上的描述性统计量见表 2。

Table 2. Statistical tests for differences of MHT scores within groups and between groups (M ± SD)**表 2.** 两组心理健康分数前后测差异检验(M ± SD)

	实验组(n = 13)			对照组(n = 11)			组间差异
	前测	后测	配对样本 t 值	前测	后测	配对样本 t 值	协方差分析 F 值
总分	47.08 ± 4.86	41.46 ± 5.78	4.03**	58.73 ± 7.02	56.00 ± 8.19	1.10	4.76*
学习焦虑	9.23 ± 1.69	9.08 ± 2.43	0.21	9.64 ± 2.73	10.18 ± 2.64	-0.76	0.89
对人焦虑	6.00 ± 1.29	5.15 ± 1.21	2.09	6.27 ± 1.42	6.00 ± 2.00	0.35	1.47
孤独倾向	3.85 ± 1.95	3.31 ± 2.36	0.71	5.73 ± 1.28	5.09 ± 1.97	1.75	0.69
自责倾向	6.85 ± 2.04	4.23 ± 1.96	2.97*	6.73 ± 2.69	6.55 ± 2.68	0.45	8.81**
过敏倾向	6.69 ± 1.25	6.85 ± 1.78	-0.25	8.27 ± 1.35	7.36 ± 1.50	1.26	1.35
身体症状	5.69 ± 1.75	5.38 ± 2.57	0.60	9.36 ± 1.21	8.73 ± 1.79	0.90	0.48
恐怖倾向	4.15 ± 2.34	3.38 ± 1.94	0.96	5.91 ± 2.17	6.36 ± 1.92	-1.17	8.89**
冲动倾向	4.62 ± 2.50	4.08 ± 1.71	0.61	6.82 ± 1.94	5.82 ± 2.64	1.48	1.71

说明: 根据 MHT 量表评分标准, 实验组后测问卷效度分 7 分以上(为了好成绩而作假)的 2 份问卷不纳入分析, 故被试为 13 人。对照组中的 4 名儿童由于个人原因无法参与后测, 被试为 11 人。注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$ 。

3.2. 团体辅导干预效果分析

比较前后测分数之差(前测分数减去后测分数)发现, 团体辅导方案对于男女学生的效果略有不同(如表 3)。经过团体辅导后, 虽然女生的 MHT 总分较男生下降较多, 但此差异并不显著。男生除了恐怖倾向之外, 其他各维度都略有改善; 女生则是自责倾向、恐怖倾向改善较多。男女生的心理健康分数改善只在恐怖倾向具有显著差异($t = -3.39, p < 0.05$), 表明团体干预对于男女童的恐怖倾向具有差异效果。

Table 3. Independent t-test on sex difference for MHT improvement within experiment group (M ± SD)**表 3.** 实验组 MHT 改善情形的性别差异独立样本 t 检验(M ± SD)

维度	男(n = 7)	女(n = 6)	t 值	维度	男(n = 7)	女(n = 6)	t 值
总分	5.00 ± 6.21	6.33 ± 3.61	0.83	过敏倾向	0.71 ± 1.80	-1.17 ± 2.40	1.41
学习焦虑	1.28 ± 2.56	-1.17 ± 2.23	1.68	身体症状	0.86 ± 2.12	-0.33 ± 1.86	1.61
对人焦虑	0.71 ± 1.38	1.00 ± 1.67	0.00	恐怖倾向	-1.43 ± 1.27	3.33 ± 1.86	-3.39*
孤独倾向	0.43 ± 3.50	0.67 ± 1.75	0.19	冲动倾向	1.29 ± 3.90	-0.33 ± 2.16	1.75
自责倾向	1.14 ± 2.04	4.33 ± 3.56	-1.78				

注: *表示 $p < 0.05$ 。

根据团体辅导方案反馈问卷的结果来看, 13 名被试对团体辅导的满意度较高, 67%成员的满意度为满分(10 分), 26%成员的满意度为 8 至 9 分。成员认为参与团辅的好处是: 在活动中认识了很多朋友(占 77%); 促进对生活的感悟, 并且收获了个人成长经验, 得到了放松和减压(占 67%); 对自己的认识加深了很多(占 60%); 掌握人际交往的技能方法(占 53%); 在活动中放松了身心, 表达了情绪(占 53%)等。尽管成员对于团辅方案的评价较好, 但他们也认为应该给予更多表达和分享的机会(占 53%), 并希望有更多更丰富多彩的游戏。

4. 讨论

本研究的团体干预方案设计以改善留守儿童的心理健康, 特别是对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、

过敏倾向等方面的问题,采用多种主题活动形式并融合正念训练,鼓励和促进小组成员间的互动。研究表明,经过7周的团体辅导,对实验组学生的心理健康总分及自责倾向有明显干预效果,而对照组则未出现变化。

正念团体心理辅导活动一方面通过团体互动,调动学生参与活动的积极性和主动性,促进成员共同改变与发展。另一方面,融合正念训练,帮助学生从关注意识的内容转向意识的本身。例如情绪树洞改善了留守儿童情感的压抑;优点轰炸则增加了儿童的自信;正念呼吸练习帮助儿童集中注意力关注当下,身体扫描练习使儿童学会与身体建立联结,更加关注自己,以此减少意识产生的自动化反应,从而提高对负性事件的接纳程度,起到调节情绪的作用。在能够倾诉想法、合理表达自己情绪的团体中,一定程度上能降低学生的自责倾向。与刘颖慧等(2019)的研究结果一致,加入正念训练确实能够引导学生提升专注力和自我意识,帮助学生获得自我控制感,从而达到接受当下的能力。

尽管正念练习有助于缓解惊恐发作和恐怖反应的强度和频率(熊艾,袁新,胡茂荣,2021),但实验组的干预效果存在性别差异。男生的恐怖倾向分数不减反增,可能是因其不善表达,无法通过团辅过程中的分享环节让消极情绪或压力得到及时的缓解。另一方面,虽然正念能够有效降低考试焦虑,但对于羞怯者而言,这样的效果受到一定程度的限制(郑元华等,2022),主要是羞怯者对外界的刺激感受灵敏、体验深刻,常常导致紧张和焦虑等情绪体验(韩磊等,2015)。实验组中的女生多属羞怯者,在后测时临近学期末,使得学习焦虑分数不减反增。加上,8至11岁的女生,情感系统功能发展还不完善,容易因为各种事件的出现产生情感冲动性,进而产生个体冲动行为(杨珍芝,曾红,2023),面临期末考试压力,增加了冲动倾向的可能。

整体而言,根据被试的反馈及对各次活动的观察,其心理健康水平要能够得到显著提升,有两个必要条件:一是实验者给予被试积极关注。在团体辅导活动过程中,部分被试显得较为消极,但在受到实验者的关注和正向反馈后,则出现较积极的表现。二是被试能够按时参加每周的团辅。为期两个月的团体辅导,即使设定了每周活动时间及地点,但部分被试碍于不同班级的学业要求不同,无法每次参与活动,可能使得团辅效果大打折扣。参照团体辅导效果反馈问卷的结果来看,发现被试参与度越高,自我评估活动投入度和活动满意度更高。

本研究虽已取得显著效果,但仍存在不足。首先,外在因素的干扰可能影响干预效果。例如,后测时间节点临近期末,被试需要处理的事情变多、考试压力急剧增大,对心理健康水平造成较大的消极影响。且新冠肺炎疫情导致干预方案提前结束,原本设计为8次的团体辅导改为7次,使得部分被试的分离焦虑未能得到妥善处理。其次,有研究指出,多维度多层次进行团体辅导干预的效果更佳(冀云,2007)。本团辅方案虽按照MHT四个维度进行设计,但每个维度只进行一次团辅,时间较短、活动内容安排较为局限,故而在单一维度上的得分差异多不显著。最后,本研究因为难以针对性的处理个体问题,使得若干成员因故退出,导致样本量较小。

尽管如此,研究结果显示团体辅导对留守儿童心理健康有显著作用,与以往的研究一致,团体辅导确实是改善留守儿童心理健康的有效手段。建议未来研究增加团辅次数或采取多种干预设计,考虑留守儿童心理发展的性别差异,以获得有效改善农村留守儿童心理健康的干预方案。

5. 结论

多数研究指出留守儿童的心理状况需要获得关注。本研究结果表明,留守对农村儿童造成心理健康的负面影响,通过融合正念训练的团体辅导方案,可以获得有效的改善。

致 谢

感谢玉林市玉东区第三小学对于本研究的调查与团体辅导方案的实施提供的各项协助。

基金项目

高层次人才科研启动基金项目(G2023SK06)。

参考文献

- 陈翠翠, 杜晓新, 李叶娥(2019). 正念训练对学习困难学生注意力及学业情绪的影响. *基础教育*, 16(1), 74-81.
- 范兴华, 欧阳志, 彭佳(2018). 农村留守儿童心理资本的团体辅导干预. *湖南第一师范学院学报*, 18(3), 50-54.
- 韩磊, 陈英敏, 高峰强(2015). 羞怯的多学科研究述评. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 60(3), 103-114.
- 黄杰, 朱丹, 温子凤, 钟兴(2018). 农村留守儿童与非留守儿童心理健康的比较研究——基于 SCL-90 问卷调查的元分析. *湖南第一师范学院学报*, 18(3), 61-64, 84.
- 冀云(2007). 团体心理咨询对大学生心理健康干预的研究综述. 见 王建中, 金宏章(编), *高校心理健康教育新进展——全国第十届高校心理健康教育与心理咨询学术交流会论文集*(pp. 112-114). 吉林人民出版社.
- 江采玉, 贾勇宏(2022). 隔代抚育对农村留守儿童社会化的影响研究——基于中国教育追踪调 2013-2014 学年基线数据. *云南农业大学学报(社会科学)*, 16(6), 28-35.
- 蒋平(2005). 农村留守儿童家庭教育基本缺失的问题及对策. *理论观察*, (4), 79-81.
- 刘雷, 王红芳, 陈朝阳(2016). 正念冥想训练水平对情绪加工的影响. *心理科学*, 39(6), 1519-1524.
- 刘兴华, 徐慰, 王玉正, 刘海骅(2013). 正念训练提升自愿者幸福感的 6 周随机对照试验. *中国心理卫生杂志*, 27(8), 597-601.
- 刘颖慧, 赵春梅, 贾莲, 胡绍军, 艾小兰, 杨冬洁, 祝卓宏(2019). 正念训练对初一学生负性情绪及学业成绩的干预效果. *中国心理卫生杂志*, 33(9), 661-665.
- 鲁雷, 季浏(2013). 团体辅导提升留守儿童心理健康水平的研究. *长春师范学院学报*, 32(1), 168-170.
- 鲁露, 金艾裙(2016). 农村留守儿童团体心理辅导价值与策略. *黑河学院学报*, 7(2), 81-83.
- 任玉嘉, 李梦龙, 孙华(2020). 中国农村留守儿童孤独感的 meta 分析. *中国心理卫生杂志*, 34(10), 841-846.
- 余凌(2009). 缺失与弥补: 关于家庭功能弱化影响留守儿童心理健康的研究. *当代青年研究*, (9), 30-36.
- 沈之菲(2009). 上海市中小学生的应激性生活事件、应对方式及抗逆力的实证研究. *思想理论教育*, (5), 72-77.
- 汪芬, 黄宇霞(2011). 正念的心理和脑机制. *心理科学进展*, 19(11), 1635-1644.
- 王文菲(2020). 小学生注意特点、注意品质与学习成绩的相关. *中小学心理健康教育*, (2), 69-71.
- 喜悦, 徐卫伟, 张楠(2021). 农村留守儿童心理健康水平变迁的横断历史研究. *心理技术与应用*, 9(5), 283-292.
- 熊艾, 袁新, 胡茂荣(2021). 一例惊恐障碍个案的接纳承诺疗法干预报告. *国际精神病学杂志*, 48(4), 765-768.
- 徐慰, 王玉正, 刘兴华(2015). 8 周正念训练对负性情绪的改善效果. *中国心理卫生杂志*, 29(7), 497-502.
- 杨珍芝, 曾红(2023). 正念训练对冲动性不同要素的影响: 基于双加工理论. *心理科学进展*, 31(2), 274-287.
- 于淑婷, 徐慰, 刘兴华, 肖鲁川(2019). 正念训练改善个体负性情绪和知觉压力的对照研究. *中国心理卫生杂志*, 33(4), 273-278.
- 余欣欣, 王洁莹, 杨静(2019). 广西三~六年级小学生心理健康现状分析. *中国健康教育*, 35(12), 1089-1093.
- 张宝丹, 张子涵, 严思丹, 丁祥婕(2018). 团体心理辅导对农村留守儿童的积极心理干预. *心理月刊*, (7), 24-25.
- 浙江省青少年研究中心(2016). 浙江省留守儿童心理健康测量的数据描述. *青少年研究与实践*, 31(3), 11-16.
- 郑元华, 孙长林, 王亚超, 邢素素, 朱玉娥, 陈英敏(2022). 高中生羞怯与考试焦虑的关系: 正念与失败恐惧的多重中介作用. *中国临床心理学杂志*, 30(3), 600-604.
- Bernard, H., Burlingame, G., Flores, P., Greene, L., Joyce, A., Kobos, J. C., & Feirman, D. (2008). Clinical Practice Guidelines for Group Psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58, 455-542. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.4.455>
- Davidson, R. J. (2004). What Does the Prefrontal Cortex “Do” in Affect: Perspectives on Frontal EEG Asymmetry Research. *Biological Psychology*, 67, 219-234. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.03.008>
- Huang, C. C., Chen, Y., Greene, L., Cheung, S., & Wei, Y. (2019). Resilience and Emotional and Behavioral Problems of Adolescents in China: Effects of a Short-Term and Intensive Mindfulness and Life Skills Training. *Children and Youth*

Services Review, 100, 291-297. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.015>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Muzik, M., Hamilton, S. E., Rosenblum, K. L., Waxler, E., & Hadi, Z. (2012). Mindfulness Yoga during Pregnancy for Psychiatrically At-Risk Women: Preliminary Results from a Pilot Feasibility Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18, 235-240. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.06.006>