

正念训练在大学生中应用的研究进展

王蒙¹, 罗添天¹, 潘戴晨², 曹刚³, 许磊¹

¹江汉大学教育学院, 湖北 武汉

²江汉大学生命科学学院, 湖北 武汉

³江汉大学工程训练中心, 湖北 武汉

收稿日期: 2024年1月19日; 录用日期: 2024年3月4日; 发布日期: 2024年3月13日

摘要

在独特的学习和生活环境中, 大学生面临众多挑战与压力, 这些因素常对他们的心理健康产生负面影响, 如抑郁、焦虑和学业倦怠。尽管如此, 循证研究表明, 能够有效干预这些问题的措施并不多。正念训练, 一种源于佛教修行的实践, 现已广泛应用于现代心理治疗, 并展示出提升心理健康与认知能力的巨大潜力。本文专注于两个核心领域: 心理健康和个人综合素质。本文综述了将正念训练应用于大学生群体的相关研究, 并发现它不仅能够提升大学生的幸福感和减轻负面情绪, 还能改善学业倦怠并增强个人综合素质。此外, 文章还考虑了正念训练的研究现状和实际应用需求, 提出了未来研究应更加关注适应中国大学生的学习与生活环境、社会文化特性, 以及心理健康和个人素质提升的实证研究和课程开发。

关键词

正念训练, 大学生, 心理健康, 综合素质

Research Progress on the Application of Mindfulness Training among College Students

Meng Wang¹, Tiantian Luo¹, Daichen Pan², Gang Cao³, Lei Xu¹

¹College of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

²College of Life Sciences, Jiangnan University, Wuhan Hubei

³Engineering Training Center, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: Jan. 19th, 2024; accepted: Mar. 4th, 2024; published: Mar. 13th, 2024

Abstract

In their unique learning and living environments, college students face numerous challenges and pressures that often negatively impact their psychological health, manifesting in issues such as depression, anxiety, and academic burnout. Despite this, there are few effective interventions proven by evidence-based research. Mindfulness training, a practice originating from Buddhist traditions, has now been widely applied in modern psychotherapy, showing immense potential in enhancing mental health and cognitive abilities. This paper focuses on two core areas: psychological health and overall personal quality. It reviews studies on the application of mindfulness training among college student populations, finding that it not only enhances well-being and reduces negative emotions but also improves academic burnout and strengthens overall personal quality. Furthermore, the paper considers the current state of mindfulness training research and practical application needs. It suggests that future research should pay more attention to adapting to the learning and living environments of Chinese college students, their socio-cultural characteristics, and empirical studies and course development aimed at enhancing psychological health and personal qualities.

Keywords

Mindfulness Training, College Students, Psychological Health, Comprehensive Quality

Copyright © 2024 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

在当今社会的多元复杂环境中，大学生处于生命旅程的关键转折点，他们面临着独特的生活和学习挑战。这一群体需要在学业、职业规划、人际关系以及个人成长等多个维度中寻找平衡，而这些挑战往往对他们的心理健康造成显著的压力(Brown, 2018)。特别是在中国，大学生抑郁症状的检出率在 1.35% 至 83.8% 不等，平均抑郁检出率达到了令人担忧的 30% (李昌庆, 2019)。这一数据不仅揭示了心理健康问题在这一群体中的普遍性，而且也指出了针对这些问题有效干预措施的迫切需求。

在此背景下，正念训练作为一种有效且成本效益高的心理干预手段，已在全球范围内被广泛采用(Zhang et al., 2022)，以其独特的方式管理慢性健康问题和减轻心理及生理障碍的负面影响(Duarte, Lloyd, Kotas, Andronis, & White, 2019; Worsley, Pennington, & Corcoran, 2022)。正念训练不仅在治疗各类身心疾病，如癌症、慢性疼痛、心血管疾病及抑郁症等方面显示出显著效果(Duarte et al., 2019)，而且还在增强健康个体的适应能力、提升持续注意力和工作记忆等方面展现出积极成效(Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Johnson et al., 2023; Zeilhofer & Sasao, 2022)。

基于这些见解，本文深入探讨了正念训练在中国大学生群体中的应用和研究进展，目的是为未来在这一特定群体中实施心理干预，以改善心理健康状况和提升相关能力，提供坚实的科学依据和参考。我们详细分析了正念训练对大学生心理健康、综合素质提升及认知能力增强等方面的积极影响，力图为提升大学生的整体福祉和促进其全面发展提供指导和启示。这不仅凸显了正念训练在促进心理健康方面的重要作用，更强调了它在帮助大学生应对现代社会挑战、促进个人和社会福祉中的核心价值。

2. 正念训练对大学生群体心理健康的影响

2.1. 压力

在 Nardi 等学者的研究中,通过对 16 名大学生进行为期 8 周的正念训练,每周至少 6 次,每次约 45 分钟,揭示了其在压力管理方面的显著成效。该研究结果显示,参与者在应对多种压力源时表现出明显的能力提升,负面反应减少,同时在面对心理健康挑战时展现了更强的韧性和恢复能力(Nardi et al., 2022)。Hunt 的研究通过比较正念干预、独立的体育锻炼干预(如瑜伽)以及正念与运动结合的干预对大学生的压力感知水平的影响,发现单独的正念干预在降低压力感知方面更为有效(Hunt, Al-Braiki, Dailey, Russell, & Simon, 2018)。Falsafi 进行的随机对照实验涉及 90 名大学生,将他们分配到正念干预组、瑜伽干预组和对照组。通过在基线、干预后的第 4 周、第 8 周和第 12 周评估抑郁、焦虑、压力症状、自我同情和正念等指标,发现正念和瑜伽干预组在这些指标上均显示出明显的改善趋势(Falsafi, 2016)。Miller 等人对 38 名大学生进行的正念干预研究中也得出了类似的结论,参与者在整个研究期间的感知压力水平显著降低(Miller et al., 2022)。Greeson 的研究运用名为 Koru 的正念训练计划,发现在为期 4 周的干预期内,45 名大学生在减少感知压力、缓解睡眠问题以及提高正念、自我同情和感恩方面取得了显著成效,这些成效在后续对照组的干预中也得到了验证(Greeson, Juberg, Maytan, James, & Rogers, 2014)。最后, Ying 的研究通过对 20 名大学生进行为期 8 周的正念训练干预,发现相对照组,实验组的学生在学业压力反应和感知到的压力方面都有显著减少(Ying, Liu, He, & Wang, 2018)。综合这些研究,可以看出正念干预作为一种有效手段,能显著降低大学生的压力感知,并在心理健康挑战中提供重要的支持。

2.2. 焦虑与抑郁

Alzahrani 的随机对照研究中,对 41 名医学生进行了为期 8 周的正念干预。研究通过在干预前、后以及后续三个月的时间点进行评估,发现学生的焦虑水平有显著的下降。该研究还揭示了一个重要发现:参与正念训练次数越多的学生,其抑郁和焦虑症状的减轻越明显(Alzahrani et al., 2023)。Liu 的研究采用单组重复测量设计,对 81 名本科生实施了为期 8 周的基于正念的认知疗法(MBCT)。通过在基线、第 3 周、第 6 周和第 8 周进行数据收集,研究发现,正念干预后,受试者在躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁和焦虑等多个心理健康维度上都显示出显著的改善(Liu, 2019)。Rosky 的研究则专注于法学院学生,通过 13 周的正念课程干预,与对照组相比,正念组在焦虑、抑郁、压力、负面情绪体验和饮酒紊乱等方面取得了显著进步(Rosky, Roberts, Hanley, & Garland, 2022)。Nguyen-Feng 的研究针对有人际创伤历史的大学生开展了在线正念干预。通过在干预前、后及随后的 2~3 周和 4~5 周进行数据收集,结果显示,参与者在自我报告的焦虑、抑郁和感知压力方面均有显著改善(Nguyen-Feng, Greer, & Frazier, 2017)。John 的混合实验研究中,将被试分为线下干预正念组、远程正念干预组和对照组。在为期 8 周的正念培训课程后,两个干预组在考试焦虑和一般性焦虑水平上都显著降低,正念水平显著提升,而对照组则未见显著变化(Lothes, Mochrie, Wilson, & Hakan, 2021)。综上所述,这些研究均表明,正念训练在缓解大学生的焦虑和抑郁症状方面具有显著效果,为心理健康干预提供了有效的策略。

2.3. 幸福感

在 Loucks 的随机对照实验中,47 名大学生参与了 9 周的正念干预计划。评估在干预结束时完成,这一时期通常学业压力较高。与对照组相比,正念干预组的学生在健康总分(包括体重指数、体力活动、水果和蔬菜摄入量、饮酒量、压力、孤独感和睡眠时间)上表现出显著的提高,孤独感水平更低,自我调节能力更强(Loucks et al., 2021)。Zhang 的随机对照试验针对 50 名中国大学生进行了 8 周的正念训练。研究

发现, 正念训练有效减少了大学生的孤独感, 并且这种效果在 3 个月后仍显著(Zhang, Fan, Huang, & Rodriguez, 2018)。Anderson 的研究表明, 为期 6 周的正念干预训练能显著提高大学生的正念水平以及心理生活质量(Anderson, Haraldsdottir, Sanfilippo, McGehee, & Watson, 2023)。Yang 的研究中, 44 名医学大学生使用 Headspace 移动应用程序(一种音频引导的正念工具)进行了 30 天的正念干预。评估在基线、30 天及 60 天时进行。结果显示, 与对照组相比, 干预组在整体幸福感上从基线到 30 天有显著提升, 且这种提升在 60 天时仍然持续。研究证明, 使用音频引导的正念冥想是提升医学生的幸福感和减少感知压力的有效方法(Yang, Schamber, Meyer, & Gold, 2018)。Maddock 的研究中, 30 名社会工作专业的大学生接受了为期 6 周的定制在线正念干预(MBSWSC)。研究发现, 受试者的压力感知和焦虑水平显著降低, 幸福感水平显著提高(Maddock, McCusker, Blair, & Roulston, 2022)。De Vibe 的纵向研究探讨了正念训练的长期影响。该研究涉及 144 名大学生, 为他们提供了 7 周共 15 小时的正念课程, 并每年进行两次增强课程。尽管正式的正念练习依从度相对较低, 但在六年的随访期间, 接受正念训练的学生报告了幸福感的增加。他们还报告了性格特质正念和问题导向应对方式的增加, 以及回避导向应对方式的减少, 其中问题导向应对的增加预示了幸福感的提升(De Vibe et al., 2018)。Chung 的生态验证研究评估了一项在全校范围内实施的大型在线正念项目。该项目涵盖大学各个学科和院系的 833 名学生。参与者可以选择参加为期 12 周的完全自我管理的在线正念项目, 正念练习是预先录制的 10 至 15 分钟音频指导课程。在研究结束时, 236 名(28.3%)参与者完成了后续调查。结果显示, 坚持正念计划 3 周或以上的参与者在心理健康、压力感知、正念结果指标上均有显著改善, 所有参与者在学期结束时的幸福感都有显著提升(Chung, Mundy, & McKenzie, 2022)。总体而言, 这些研究表明, 正念训练是一种有效的方法, 可以显著提升大学生的幸福感, 为他们的心理健康和整体福祉带来积极影响。

2.4. 倦怠

Gan 的随机对照组研究中, 55 名大学生经历了为期 8 周的正念干预。研究结果显示, 他们的学业倦怠水平显著降低, 这一发现强调了正念训练在缓解学生的学业压力和增强学习动力方面的显著效果(Gan, Xue, & Chen, 2023)。Rusadi 的研究则专注于学业毅力评分较低的大学生。通过小组形式进行的为期 6 周、每周一次的基于正念的认知疗法(MBCT)干预, 结果显示, 参与者在干预后的学术勇气、学术激情和学术毅力方面都有了显著提升。这一结果表明, 正念干预不仅能有效减少倦怠感, 还能在心理层面上激发学生的学习热情和坚持能力(Rusadi, Sugara, & Isti'adah, 2023)。综合来看, 这些研究表明, 正念训练能有效降低大学生的学业倦怠, 同时提升他们的学习动力和毅力, 对学生的学业和心理健康产生积极影响。

3. 正念训练对大学生个人综合素质的影响

3.1. 心理韧性

Long 的研究针对 208 名大学生进行了为期 6 周的基于正念的干预课程。这项研究的结果表明, 受试者在正念、执行控制、积极应对、自我同情、社会联系以及心理韧性方面均实现了显著的提升。值得注意的是, 这些积极效果在三个月后的随访中依然持续, 突显了正念干预在培养和维持心理韧性方面的长期效益(Long, Halvorson, & Lengua, 2021)。在 Wang 的研究中, 119 名中国大学生参与了为期 4 周的在线正念干预训练。研究结果显示, 受试者的心理韧性水平得到了显著提高。这一发现强调了正念训练在短期内提升大学生心理韧性的潜力(Wang, Kou, & Han, 2023)。另一项由 Wang 进行的随机对照实验对 33 名女性大学生进行了 8 周的正念训练。研究结果表明, 正念训练不仅显著提高了女大学生在耐力运动中的正念和心理韧性水平, 还减轻了她们在耐力运动中的疲劳感。这一发现进一步证实了正念干预在增强心理韧性和提高身体活动耐受性方面的有效性(Wang, Tian, & Yang, 2021)。综上所述, 这些研究集中展示了

正念干预在提升大学生心理韧性方面的显著效果,无论是在学习、社交还是身体活动等不同场景下,正念训练都显示出了其独特的益处。

3.2. 情绪调节能力

Bai 等人的随机对照实验揭示了正念干预对青年情绪调节能力的显著影响。研究发现,接受正念干预的青年在整个学期中对家庭压力展现出稳定的情绪调节反应,相比之下,对照组在整个秋季学期中,与家庭压力相关的负面情绪、反刍思维和干扰情绪明显加剧。这表明正念训练对于维持和增强健康大学生的情绪调节能力具有重要作用(Bai, Elavsky, Kishida, Dvořáková, & Greenberg, 2020)。在 Fuente 进行的随机对照实验中,19 名大学生经历了为期 10 周的正念干预,每周进行 11 次。结果显示,参与者的消极应对策略明显减少,包括做最坏打算、听天由命、情绪发泄和孤立等,同时关注具体问题的积极应对策略显著增加,如积极的重新评价和坚持、自我对话和互助行为等。这一发现突出了正念训练在改善情绪调节和应对策略方面的效果(Fuente, Mañas, Franco, Cangas, & Soriano, 2018)。Minkler 等人基于正念的干预研究表明,为期 6 周的正念干预计划能显著改善大学女子曲棍球队(30 名队员)的运动焦虑、正念、情绪调节困难和运动表现满意度。值得注意的是,该研究还发现由受过正念训练的运动教练(而非专业的临床医生、运动心理学家或正念专家)领导的正念干预方案也是行之有效的。这一结果凸显了正念干预在提升运动员情绪调节能力和运动表现方面的潜力(Minkler, Glass, & Hut, 2021)。

3.3. 注意与控制能力

Canby 的为期 6 周的基于正念减压(MBSR)随机对照组实验表明,干预显著提升了受试者的正念水平、自我控制和主观活力,同时减轻了心理困扰。这一研究凸显了正念干预在增强注意力和控制能力方面的有效性,尽管元情绪未受显著影响(Canby, Cameron, Calhoun, & Buchanan, 2015)。在 Zarah 的研究中,137 名大学生参与了为期 40 天的超简短正念训练(UBM)。研究显示,这种训练可以显著提高大学生的状态正念,进而增强个体的感知自我控制水平。这一结果进一步证实了正念训练在提升个体注意力和控制能力方面的作用(Rowland, Wenzel, & Kubiak, 2019)。Huerta 的定性研究利用为期 4 周的自行设计正念干预计划对 35 名大学生进行了研究。在干预结束后和 3 个月后的追踪调查和访谈中,研究发现绝大多数学生的专注力得到了增强,他们的个人能力(如自我调节、专注、适应能力和幸福感)和人际能力(如同理心、沟通、团队合作和领导力)也有所提升(Huerta, Carberry, Pipe, & McKenna, 2021)。Liu 的研究使用改良的持续注意力反应任务(mSART)相关的事件相关电位(ERP)来探究正念干预提高注意力的神经机制。在为期 3 周的正念干预后,21 名大学生的正念得分显著提高,状态焦虑得分低于对照组。行为结果显示,正念组的自我走神在训练后明显减少,反应速度更快。ERP 结果显示,正念组后测的 N2 振幅显著大于前测。这表明正念训练能有效提升持续的注意力能力(Liu et al., 2023)。Mirabito 的随机对照研究对 55 名大学生进行正念干预训练,发现正念干预在提升日常状态正念、抗认知干扰能力和改善睡眠方面显著有效(Mirabito & Verhaeghen, 2023)。综上所述,这些研究集中展示了正念训练在增强注意力和控制能力方面的显著效果,尤其是在提升专注力、自我调节和认知干扰处理能力等关键领域。

3.4. 认知能力

以往的研究已经显示,正念训练不仅能够改善情景记忆,还能增加 θ 波振荡,这对情景记忆检索起着重要作用(Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008)。Nyhus 的随机对照组实验对 20 名大学生进行了为期 4 周的正念干预训练。在训练后 2 至 8 天内,受试者完成了正念问卷(FFMQ)并参加了情境任务实验。研究结果表明,参与者的正念水平显著提高,脑电图(EEG)显示,在完成情境任务时,他们的右额叶和左顶

叶通道在训练后 θ 波功率大于训练前。正念问卷分数的变化与右额叶通道 θ 波振荡的变化相关联, 这表明正念冥想可以增强大学生额顶叶网络中的源记忆检索和 θ 波振荡, 进而提高他们的认知能力(Nyhus, Engel, Pitfield, & Vakkur, 2019)。Ching 采用前测后测准实验设计, 对 152 名中国台湾大学生进行了为期一学期的正念干预课程, 并与 130 名对照组进行了比较。研究发现, 实验组在学习效能感总分上显著高于对照组。在执行计算机认知任务时, 干预组在数字警戒任务的准确性、选择反应时间、空间工作记忆和数字警戒任务反应时间上表现更优。这项研究突显了一个学期的正念冥想课程能够提高台湾大学生的学习效率以及在注意力和记忆力方面的认知表现(Ching, Koo, Tsai, & Chen, 2015)。Banks 在一项随机对照实验中, 对 40 名大学生进行了为期 2 周的正念干预计划。结果显示, 正念干预可以改变损害工作记忆的因素, 预防与压力相关的工作记忆障碍, 进一步证实了正念训练在增强工作记忆和抗压能力方面的有效性(Banks, Welhaf, & Srour, 2015)。综上所述, 这些研究共同展示了正念训练在增强大学生的认知能力方面的显著效果, 尤其在情景记忆、执行控制能力、工作记忆和情绪处理等方面。

4. 小结与展望

正念训练已在促进大学生心理健康方面显示出显著效果。它不仅提升了学生的幸福感、减轻了焦虑和抑郁症状, 还有效地缓解了压力和倦怠。正念训练还在提高认知能力、注意力、情绪调节能力以及心理韧性方面取得了显著成效, 有力地推动了大学生个人素质的全面提升。尽管已有的研究成果丰富, 但对其方法和实践的完善仍有需求。

4.1. 完善研究方法

以往关于大学生正念训练的研究在方法学上存在不少局限性。首先, 大量研究的样本选择缺乏代表性。这些研究常常依赖于方便样本, 且样本量普遍偏少, 这使得研究结果的可靠性和有效性受到质疑。因此, 未来的研究需要进一步扩大样本量, 以验证并巩固已有的研究结论。其次, 许多研究缺乏随机化和对照组设计, 使得难以确定治疗效果是由于正念训练本身, 还是其他因素(如时间流逝效应或均数回归现象)所致(Greeson & Chin, 2019)。未来研究应采用随机对照组设计, 以增强结果的有效性和推广性。第三, 当前的研究多为短期设计, 缺乏长期追踪。这种短期聚焦无法确立正念训练的长期效果。

此外, 现有研究关于正念训练效果的评估方法过于单一, 多局限于自我报告量表, 缺少客观的生理或行为数据。因此, 未来的研究应致力于从生理、情感、认知、行为和社会等多方面功能描述和解释正念训练的影响。这可以通过两种方式实现: 一是采用多模态方法, 结合自我报告和他人报告来共同评估正念效果(Lutz, Lachaux, Martinerie, & Varela, 2002; Lutz, Jha, Dunne, & Saron, 2015)。二是关注正念练习的间接影响, 如评估正念训练后个体在提高治疗师效能方面的改进(Grepmaier et al., 2007), 或通过评估重要他人的观察与感受来探究正念对受训者的影响(Singh et al., 2004)。甚至, 研究者也可以考虑将正念过程模型置于现有的认知和情感理论框架中, 以检验概念假设(Vago & Silbersweig, 2012), 如利用神经网络算法等更先进的计算机建模方法等(Anderson et al., 2004), 从而为正念训练的有效性提供更加科学的证据基础。

4.2. 强化对比研究与机制研究

在以往针对大学生群体的正念训练研究中, 尽管基于正念的训练普遍取得了积极成效, 但其训练方式却呈现出多样性。这些不同的方式涵盖了多样的训练方法(例如身体扫描、呼吸冥想、基于正念的认知疗法等)、不同的训练持续时间(从 4 周到 14 周不等)、训练会话的时长(从 10 分钟到 45 分钟不等), 以及由不同的带领者(如专业正念训练者、教师、体育教练或通过录音指导)进行的多样化培训, 此外还包括不

同的形式, 比如个别指导和团体会议。这种多样性增加了确定各种训练方法的具体干预效率的难度(Davidson, 2010)。因此, 未来的研究应加强对比性分析, 以更有效地优化正念训练的方法和成效。

另外, 有研究指出正念训练并非“越多越好”, 其益处与训练量之间总体呈现倒 U 形关系(Britton, 2019), 过度的正念训练可能导致个体出现不良反应(Adverse Effects, AE), 尽管这种情况的发生率与药物治疗相当(Crawford et al., 2016; Moos, 2005; Moos, 2012; Van Dam et al., 2018)。这引出了对正念干预内在机制深入探索的必要性。未来研究需要明确哪部分正念训练对于实现训练目标起着核心作用, 这种作用的强度有多大, 以及这些作用是如何产生和消亡的。确保在一个安全、有效和高效的条件下对大学生进行干预, 对于促进其心理健康和整体福祉来说是至关重要的。

4.3. 加强开展制定符合中国大学生群体特点的训练方案研究

在高等教育环境中实施正念训练的可行性已得到证实。无论是通过传统的课堂教学方式(Honsky et al., 2023), 将其融入特定的学科领域(Hanley, Walker, Zingg, Garland, & Hansen, 2023; Sun, 2022), 还是采用线上正念训练, 都对提升学生的正念水平有积极作用(Nardi et al., 2022)。然而, 一些学者提出, 正念训练不应仅被视为简单的注意力技巧, 而应视为一个全面促进学生技能发展的过程(Cheek, Abrams, Lipschitz, Vago, & Nakamura, 2017)。这强调了在开发适用于大学生的正念训练方案时, 需要考虑更多的文化和教育背景因素。

正念在中国文化中的起源和演变为此提供了深刻的洞见。正念源自佛教, 并随着佛教传入中国, 与中国传统哲学(如儒家和道家)相融合(Huang, Fay, & White, 2017), 这些传统思想已深植于中国社会文化中。因此, 基于这些传统理念的正念训练方案可能更符合中国大学生的文化背景和接受习惯。未来的研究应重视根据中国大学生的具体需求和特点开发个性化、文化敏感的正念训练方案。这些方案应该涵盖针对学业压力、职业规划、人际关系等领域的具体指导和实践活动。同时, 研究还应评估这些方案的有效性和适用性, 确保它们能够实际帮助学生提升心理健康和整体福祉。

正念训练方案的推广和实施的可行性也是重要的考虑因素。如何将正念训练有效地融入繁忙的大学课程表、确保教师和学生足够了解并对这项训练感兴趣, 以及如何持续追踪和评估训练效果, 都是未来研究和实践中需深入探讨的关键问题。

致 谢

本研究得以顺利完成, 离不开多方的支持与帮助。特此对国家社科基金高校思政课研究专项“新时代大学生主流意识形态认同的心理机制及内化策略研究”(项目编号: 19VSZ033)以及湖北省教育厅教学改革项目“新文科背景下地方高校文科实验技术队伍建设的问题及改革探索”(项目编号: 2022281)的资助表示衷心感谢。

基金项目

国家社科基金高校思政课研究专项“新时代大学生主流意识形态认同的心理机制及内化策略研究”(19VSZ033)、湖北省教育厅教学改革项目: 新文科背景下地方高校文科实验技术队伍建设的问题及改革探索(2022281)。

参考文献

- 李昌庆(2019). 国内大学生抑郁研究的趋势、特征与热点. *教育观察*, (10), 15-18.
- Alzahrani, A. M., Hakami, A., AlHadi, A., Al-Maflehi, N., Aljawadi, M. H., Alotaibi, R. M. et al. (2023). The Effectiveness of Mindfulness Training in Improving Medical Students' Stress, Depression, and Anxiety. *PLOS ONE*, 18, e0293539.

- <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293539>
- Anderson, J., Bothell, D., Byrne, M., Douglass, S., Lebiere, C., & Qin, Y. (2004). An Integrated Theory of the Mind. *Psychological Review*, *111*, 1036-1060. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.4.1036>
- Anderson, S., Haraldsdottir, K., Sanfilippo, J., McGehee, C., & Watson, A. (2023). Mindfulness Training Is Associated with Improved Quality of Life in Female Collegiate Athletes. *Journal of American College Health*, *1*-6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2252512>
- Bai, S., Elavsky, S., Kishida, M., Dvořáková, K., & Greenberg, M. T. (2020). Effects of Mindfulness Training on Daily Stress Response in College Students: Ecological Momentary Assessment of a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, *11*, 1433-1445. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01358-x>
- Banks, J. B., Welhaf, M. S., & Srour, A. (2015). The Protective Effects of Brief Mindfulness Meditation Training. *Consciousness and Cognition*, *33*, 277-285. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.01.016>
- Britton, W. B. (2019). Can Mindfulness Be Too Much of a Good Thing? The Value of a Middle Way. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>
- Brown, J. S. L. (2018). Student Mental Health: Some Answers and More Questions. *Journal of Mental Health*, *27*, 193-196. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1470319>
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. *Mindfulness*, *6*, 1071-1081. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0356-5>
- Cheek, J., Abrams, E. M., Lipschitz, D. L., Vago, D. R., & Nakamura, Y. (2017). Creating Novel School-Based Education Programs to Cultivate Mindfulness in Youth: What the Letters Told Us. *Journal of Child and Family Studies*, *26*, 2564-2578. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0761-1>
- Ching, H.-H., Koo, M., Tsai, T.-H., & Chen, C.-Y. (2015). Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2015*, Article ID: 254358. <https://doi.org/10.1155/2015/254358>
- Chung, J., Mundy, M. E., & McKenzie, S. (2022). A Self-Managed Online Mindfulness Program in a University-Wide Learning Management System Orientation Site: A Real-World Ecological Validation Study. *Frontiers in Psychology*, *13*, Article 869765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869765>
- Crawford, M. J., Thana, L., Farquharson, L., Palmer, L., Hancock, E., Bassett, P. et al. (2016). Patient Experience of Negative Effects of Psychological Treatment: Results of a National Survey. *British Journal of Psychiatry*, *208*, 260-265. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.162628>
- Davidson, R. J. (2010). Empirical Explorations of Mindfulness: Conceptual and Methodological Conundrums. *Emotion*, *10*, 8-11. <https://doi.org/10.1037/a0018480>
- De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-Year Positive Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Mindfulness, Coping and Well-Being in Medical and Psychology Students; Results from a Randomized Controlled Trial. *PLOS ONE*, *13*, e0196053. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196053>
- Duarte, R., Lloyd, A., Kotas, E., Andronis, L., & White, R. (2019). Are Acceptance and Mindfulness-Based Interventions “Value for Money”? Evidence from a Systematic Literature Review. *British Journal of Clinical Psychology*, *58*, 187-210. <https://doi.org/10.1111/bjc.12208>
- Falsafi, N. (2016). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness versus Yoga: Effects on Depression and/or Anxiety in College Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, *22*, 483-497. <https://doi.org/10.1177/1078390316663307>
- Fuente, J. D. L., Mañas, I., Franco, C., Cangas, A. J., & Soriano, E. (2018). Differential Effect of Level of Self-Regulation and Mindfulness Training on Coping Strategies Used by University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*, Article 2230. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102230>
- Gan, R., Xue, J., & Chen, S. (2023). Do Mindfulness-Based Interventions Reduce Burnout of College Students in China? A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, *14*, 880-890. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02092-w>
- Greeson, J. M., & Chin, G. R. (2019). Mindfulness and Physical Disease: A Concise Review. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 204-210. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.014>
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A Randomized Controlled Trial of Koru: A Mindfulness Program for College Students and Other Emerging Adults. *Journal of American College Health*, *62*, 222-233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *76*, 332-338. <https://doi.org/10.1159/000107560>

- Hanley, A. W., Walker, D., Zingg, R. W., Garland, E. L., & Hansen, P. A. (2023). The Mindful Warm-Up: Proof of Concept for a Brief Embedded Intervention. *Mindfulness, 14*, 1804-1812. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02181-w>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Honsky, J., Edguer, M. N., Click, E. R., Rusnak, S., Van Aken, B. B., & Berg, K. A. (2023). Mindfulness Matters in the Classroom: A Pilot Study of a University-Wide Classroom-Based Brief Mindfulness Program. *Journal of American College Health, 1-10*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2237596>
- Huang, Z. M., Fay, R., & White, R. (2017). Mindfulness and the Ethics of Intercultural Knowledge-Work. *Language and Intercultural Communication, 17*, 45-57. <https://doi.org/10.1080/14708477.2017.1261672>
- Huerta, M. V., Carberry, A. R., Pipe, T., & McKenna, A. F. (2021). Inner Engineering: Evaluating the Utility of Mindfulness Training to Cultivate Intrapersonal and Interpersonal Competencies among First-Year Engineering Students. *Journal of Engineering Education, 110*, 636-670. <https://doi.org/10.1002/jee.20407>
- Hunt, M., Al-Braiki, F., Dailey, S., Russell, R., & Simon, K. (2018). Mindfulness Training, Yoga, or Both? Dismantling the Active Components of a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention. *Mindfulness, 9*, 512-520. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0793-z>
- Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., George, E. A., Nardi, W., Sun, S., Salmoirago-Blotcher, E. et al. (2023). Mental and Physical Health Impacts of Mindfulness Training for College Undergraduates: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness, 14*, 2077-2096. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02212-6>
- Liu, X. (2019). Effect of a Mindfulness-Based Intervention Program on Comprehensive Mental Health Problems of Chinese Undergraduates. *Community Mental Health Journal, 55*, 1179-1185. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00426-4>
- Liu, Y., Hou, Y., Quan, H., Zhao, D., Zhao, J., Cao, B. et al. (2023). Mindfulness Training Improves Attention: Evidence from Behavioral and Event-Related Potential Analyses. *Brain Topography, 36*, 243-254. <https://doi.org/10.1007/s10548-023-00938-z>
- Long, R., Halvorson, M., & Lengua, L. J. (2021). A Mindfulness-Based Promotive Coping Program Improves Well-Being in College Undergraduates. *Anxiety, Stress, & Coping, 34*, 690-703. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1895986>
- Lothes, J., Mochrie, K., Wilson, M., & Hakan, R. (2021). The Effect of DBT-Informed Mindfulness Skills (What and How Skills) and Mindfulness-Based Stress Reduction Practices on Test Anxiety in College Students: A Mixed Design Study. *Current Psychology, 40*, 2764-2777. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00207-y>
- Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Saadeh, F. B., Li, Y., Vago, D. R. et al. (2021). Mindfulness-Based College: A Stage 1 Randomized Controlled Trial for University Student Well-Being. *Psychosomatic Medicine, 83*, 602-614. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000860>
- Lutz, A., Lachaux, J., Martinerie, J., & Varela, F. (2002). Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States during a Simple Visual Task. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 99*, 1586-1591. <https://doi.org/10.1073/pnas.032658199>
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practices from a Neurocognitive Perspective. *American Psychologist, 70*, 632-658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention Regulation and Monitoring in Meditation. *Trends in Cognitive Sciences, 12*, 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Maddock, A., McCusker, P., Blair, C., & Roulston, A. (2022). The Mindfulness-Based Social Work and Self-Care Programme: A Mixed Methods Evaluation Study. *The British Journal of Social Work, 52*, 2760-2777. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab203>
- Miller, M. K., Finkel, J. P., Marcus, B. N., Burgin, E., Prosek, E. A., Crace, R. K., & Bravo, A. J. (2022). Efficacy of a University Offered Mindfulness Training on Perceived Stress. *Journal of Counseling & Development, 100*, 278-283. <https://doi.org/10.1002/jcad.12421>
- Minkler, T. O., Glass, C. R., & Hut, M. (2021). Mindfulness Training for a College Team: Feasibility, Acceptability, and Effectiveness from within an Athletic Department. *Journal of Applied Sport Psychology, 33*, 609-626. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1739169>
- Mirabito, G., & Verhaeghen, P. (2023). Changes in State Mindfulness Are the Key to Success in Mindfulness Interventions: Ecological Momentary Assessments of Predictors, Mediators, and Outcomes in a Four-Week Koru Mindfulness Intervention. *Psychological Reports, 1177/00332941231216899*. <https://doi.org/10.1177/00332941231216899>
- Moos, R. (2005). Iatrogenic Effects of Psychosocial Interventions for Substance Use Disorders: Prevalence, Predictors, Prevention. *Addiction, 100*, 595-604. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2005.01073.x>
- Moos, R. H. (2012). Iatrogenic Effects of Psychosocial Interventions: Treatment, Life Context, and Personal Risk Factors.

- Substance Use & Misuse*, 47, 1592-1598. <https://doi.org/10.3109/10826084.2012.705710>
- Nardi, W. R., Elshabassi, N., Spas, J., Zima, A., Saadeh, F., & Loucks, E. B. (2022). Students Experiences of an 8-Week Mindfulness-Based Intervention at a College of Opportunity: A Qualitative Investigation of the Mindfulness-Based College Program. *BMC Public Health*, 22, Article No. 2331. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14775-5>
- Nguyen-Feng, V. N., Greer, C. S., & Frazier, P. (2017). Using Online Interventions to Deliver College Student Mental Health Resources: Evidence from Randomized Clinical Trials. *Psychological Services*, 14, 481-489. <https://doi.org/10.1037/ser0000154>
- Nyhus, E., Engel, W. A., Pitfield, T. D., & Vakkur, I. M. W. (2019). Increases in Theta Oscillatory Activity during Episodic Memory Retrieval Following Mindfulness Meditation Training. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, Article 311. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00311>
- Rosky, C. J., Roberts, R. L., Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2022). Mindful Lawyering: A Pilot Study on Mindfulness Training for Law Students. *Mindfulness*, 13, 2347-2356. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01965-w>
- Rowland, Z., Wenzel, M., & Kubiak, T. (2019). Effects of an Ultra-Brief Computer-Based Mindfulness Training on Mindfulness and Self-Control: A Randomised Controlled Trial Using a 40-Day Ecological Momentary Assessment. *Mindfulness*, 10, 2312-2326. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01204-9>
- Rusadi, R. M., Sugara, G. S., & Isti'Adah, F. N. (2023). Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Academic Grit among University Student. *Current Psychology*, 42, 4620-4629. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01795-4>
- Singh, N., Lancioni, G., Winton, A., Wahler, R., Singh, J., & Sage, M. (2004). Mindful Caregiving Increases Happiness among Individuals with Profound Multiple Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 25, 207-218. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2003.05.001>
- Sun, Z. (2022). Construction of Analytical Model in a College Students' Sports Training Injuries. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 451-455. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052021_0516
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-Awareness, Self-Regulation, and Self-Transcendence (S-Art): A Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, Article 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A. et al. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Wang, Y., Kou, J., & Han, B. (2023). Effect of Online Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Training on the Resilience of Nursing Interns in China. *Nursing Open*, 10, 5493-5499. <https://doi.org/10.1002/nop2.1788>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2021). On Mindfulness Training for Promoting Mental Toughness of Female College Students in Endurance Exercise. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, Article ID: 5596111. <https://doi.org/10.1155/2021/5596111>
- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting Mental Health and Wellbeing of University and College Students: A Systematic Review of Review-Level Evidence of Interventions. *PLOS ONE*, 17, e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
- Yang, E., Schamber, E., Meyer, R. M. L., & Gold, J. I. (2018). Happier Healers: Randomized Controlled Trial of Mobile Mindfulness for Stress Management. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24, 505-513. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0301>
- Ying, C., Liu, C. J., He, J., & Wang, J. (2018). Academic Stress and Evaluation of a Mindfulness Training Intervention Program. *NeuroQuantology*, 16, 97-103. <https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.5.1311>
- Zeilhofer, L., & Sasao, Y. (2022). Mindful Language Learning: The Effects of College Students' Mindfulness on Short-Term Vocabulary Retention. *System*, 110, Article 102909. <https://doi.org/10.1016/j.system.2022.102909>
- Zhang, L., Lopes, S., Lavelle, T., Jones, K. O., Chen, L., Jindal, M. et al. (2022). Economic Evaluations of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review. *Mindfulness*, 13, 2359-2378. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01960-1>
- Zhang, N., Fan, F., Huang, S., & Rodriguez, M. A. (2018). Mindfulness Training for Loneliness among Chinese College Students: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Psychology*, 53, 373-378. <https://doi.org/10.1002/ijop.12394>