

# Exploring the Application of Mindfulness Meditation in the Local Government Executives' Mental Stress Management

Yi Tang<sup>1</sup>, Ju Zhou<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Emergency Management Training Center, Chongqing School of Administration, Chongqing

<sup>2</sup>Public Administration Department, Chongqing School of Administration, Chongqing

Email: tangy436@126.com

Received: May 4<sup>th</sup>, 2018; accepted: May 18<sup>th</sup>, 2018; published: May 25<sup>th</sup>, 2018

---

## Abstract

The Mindfulness Meditation (MM), a psychotherapy based on mindfulness, had been proved to have positive effects on stress management and somatopsychic illness in many kinds of populations, such as nurses, students, and athletic players. There has been increasing concern about mental stress management of local government executives. However, there are few reports on the application of MM in local government executives' mental stress management in China. In the light of the training method and mechanism of MM, we center on exploring the rationality and feasibility of MM in local government executives' mental stress management.

## Keywords

Mindfulness Meditation, Mental Stress Management, Local Government Executives

---

# 正念冥想用于领导干部压力管理的路径探析

唐 溢<sup>1</sup>, 周 矩<sup>2</sup>

<sup>1</sup>重庆行政学院应急管理培训中心, 重庆

<sup>2</sup>重庆行政学院公共管理教研部, 重庆

Email: tangy436@126.com

收稿日期: 2018年5月4日; 录用日期: 2018年5月18日; 发布日期: 2018年5月25日

---

## 摘 要

正念冥想训练以“正念”为基础, 已经被广泛应用于多种人群(如护士、大学生、运动员等)的压力管理

和身心疾病康复, 并取得了非常积极的效果。领导干部心理压力管理问题日益引起关注, 正念冥想训练用于领导干部心理压力管理也逐渐获得认可。本文在对正念冥想的训练方法、作用机制进行综述的基础上, 探讨了将其应用于领导干部心理压力管理的合理性与可行性。

## 关键词

正念冥想, 心理压力管理, 领导干部

Copyright © 2018 by authors 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

领导干部因为其工作性质和职业特点, 导致其心理健康状况并不乐观。第三军医大学心理学院调查显示, 重庆市有三成公职人员存在着不同程度的抑郁倾向。其中, 重度患者占 3.46%、中度患者占 9.9%、轻度患者占 21.30% [1], 同时他们也是职业倦怠的高发群体[2], 鉴于他们个体身心健康对他人、组织和社会可能造成的潜在危害, 对其进行有效的预防和干预已经成为一个亟待解决的问题。

近些年, 心理学、行为科学、精神病学和保健科学都对正念冥想的临床疗效进行了跨学科的研究。已有研究显示, 正念冥想练习对身心健康有非常积极的成果, 比如, 正念冥想对医护人员[3]、大学生[4]、术后恢复人群[5]、运动员[6]等心理压力与生理疼痛管理成效显著。针对国内在领导干部心理压力干预方面缺乏具体的操作指导和实证研究的情况, 本文在介绍正念冥想训练作用机制的基础上, 探讨将这种训练用于我国领导干部心理压力管理的合理性和可行性。

## 2. 正念冥想的内容和训练方法

### 2.1. 正念冥想的内容

“正念”(Mindfulness), 也译为正念觉知、心智觉知等一词是原始佛教中最核心的禅法, 早期在亚洲地区特别是东南亚被广泛传授, 后期逐渐演化为正念禅、禅、大手印等多种形式。在二十世纪七、八十年代, 传统心理咨询与心理治疗的局限性逐渐暴露, 禅宗等东方佛学思想在美国受到追捧, 美国马萨诸塞大学医学院教授 Kabat-Zinn 对正念进行了科学研究, 并将其应用于心理干预与治疗。

正念冥想(Mindfulness Meditation, MM)则是一组以正念技术为核心的冥想练习方法, 主要包括禅修(Zen)、内观(Vipassana)、正念减压疗法(Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR)和正念认知疗法(Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT) [7]。

### 2.2. 正念冥想的训练方法

研究显示, 正念冥想训练方法在心理学临床干预中的运用渐渐增多, 无论是对生理疾病引起的情绪问题的辅助治疗, 还是预防心理疾病如抑郁症、社交焦虑障碍等的复发, 都体现出较好的效果。目前, 临床中使用最广泛的正念冥想训练是正念减压疗法和正念认知疗法。

#### 2.2.1. 正念减压疗法

Kabat-Zinn 以正念概念为核心提出了正念减压疗法。他认为, 正念是一种觉知力, 是通过有目的地将注意力集中于当下, 不加评判地觉知一个又一个瞬间所呈现的体验, 而涌现出的一种觉知力, 这种觉

知力练习能够对个体的身心起到减压放松的效果[8]。现在越来越多的研究证据表明, 这种心理治疗方法对心理压力管理具有积极的效果。

正念减压训练主要包括躯体扫描、静坐冥想、正念瑜伽等正式技术, 以及察觉愉悦事件及非愉悦事件、察觉呼吸、察觉吃饭、行走、人际交往等日常活动行为。其中, 躯体扫描是指练习者不带任何批判性的将注意力集中于身体每个部位的体验和感受, 并有意识地协调呼吸的节奏与身体的放松感受; 静坐冥想包括注意自己的呼吸、腹部随着呼吸发生的变化, 或者对思想中不断涌现的观点、想法以及分心事件进行完全客观的识别; 正念瑜伽则包括呼吸练习和肢体姿势练习通过简单拉伸放松及强壮肌肉骨骼系统。

正念减压训练分为由专家现场指导进行的训练, 一般连续 8 周, 每周 2.5~3.5 小时, 和作为家庭作业的独自练习。在经过规范训练后即可自行练习, 不必依赖心理治疗师的全程指导, 对大多数人群均可受用, 训练时间也可根据实际情况进行调整, 非常方便。

### 2.2.2. 正念认知疗法

正念认知疗法由泰斯德(J. Teasdale)等人融合正念减压疗法和认知疗法发展而来, 目前已被广泛运用各种心理健康疾病的治疗。正念认知疗法一方面鼓励参加者采取不同的模式, 以提高其元认知意识。另一方面, 增强了个体有意地调配自己的注意的能力, 从而允许有更灵活的认知和行为反应。正念认知疗法在正念减压疗法 8 周训练的基础上, 引导练习者以发展的、客观的视角认知自己以及周围世界。其训练方法主要包括躯体扫描, 静坐冥想和行走冥想, 注意运动, 三分钟呼吸空间等, 重点是对日常活动的关注。

## 3. 正念冥想的作用机制

根据个体的正念冥想练习水平, 可以把个体的正念冥想状态分为临时训练的正念冥想状态(3 分钟到 1 小时)、短期训练的正念冥想状态(4 天到 4 个月)、和长期训练的正念冥想状态(10 年以上) [9]。研究显示, 三种正念冥想练习水平对个体压力管理都有明显的效果。

### 3.1. 正念冥想对情绪的调控作用

正念冥想对注意和情绪的调控作用是促进个体身心健康的关键因素。正念冥想训练会使个体对刺激的觉察体验越来越清晰, 从而逐渐能够利用这种自我觉察来成功应对日常生活中的压力事件。研究发现, 即使是临时正念冥想训练, 也能提高个体的情绪调节能力。比如, 个体通过临时的正念冥想训练, 会拥有更积极的情绪体验[10], 改善自己的情绪表达策略[11], 以及提升对情绪的认知重评能力[12]。

经过短期的正念冥想训练, 个体在情绪管理方面会有更加明显改变。研究显示, 短期正念冥想会提升个体的共情关注[13], 降低个体对情绪刺激的反应程度[14], 增加日常生活的正念意识, 帮助个体明显缓解情绪障碍[15]。研究者给社会焦虑障碍训练者进行正念冥想训练后发现, 与基线水平比较, 接受正念冥想训练的训练者焦虑和抑郁水平降低、自尊水平增加[16]。

长期的正念冥想训练有助于提升个体的情绪稳定性, 增强个体的情绪接受能力[17]。最新研究显示, 那些长期进行正念冥想训练的个体, 当被诱发出愤怒情绪时, 其呼吸和心率等生理反应会变得更慢, 血压更低, 而普通人需则未出现相同的生理反应[18]。

### 3.2. 正念冥想对大脑神经活动的影响

#### 3.2.1. 正念冥想会改变大脑的偏侧化

研究主要使用 EEG、MRI、fMRI 和 SPECT 等设备, 考察正念冥想对大脑神经活动的影响。Davidson 等人 2003 对训练者进行了 8 周的正念冥想训练, 在训练开始、训练结束、以及训练结束后 4 个月分别用

EEG 技术测试训练者大脑的活动特点。结果发现, 正念冥想训练显著提高了练习者左侧前额叶脑区的激活程度, 另外, 左侧前额叶脑区激活的增强与正性情绪增强相关[19]。该实验结果获得了后来更多研究证据支持, 研究者让训练者分别进行 5 周[20]与 8 周[21]的正念冥想训练, 都显示个体的左侧额叶在训练后有更大的激活。Barnhofer 等人 2007 对自杀倾向病人开展正念冥想训练, 结果发现, 相较于常规治疗组, 8 周的正念认知疗法训练者前额叶静息状态 EEG alpha 波变现为偏侧化, 即正念冥想训练能够帮助高风险的自杀抑郁个体改善与正性情绪有关的脑部活动[22]。

### 3.2.2. 正念冥想改变大脑情绪调节的神经机制

研究者采用 fMRI 技术, 考察正念冥想训练对脑活动的影响。结果发现, 如果训练者具有高水平正念状态, 其前额叶皮质区域与右侧杏仁核反应之间存在较强的负相关, 而具有低水平正念状态的训练者则无此现象[23]。也就是说, 正念冥想特质与前额叶皮质泛化的激活增强、双侧杏仁核活动减弱有关。另一项关于正念特质的静息态 fMRI 研究显示, 个体正念特质与自我参照加工脑区的静息神经活动呈负相关, 而抑郁症状恰好相反; 正念特质与双侧杏仁核静息活动呈负相关, 而抑郁症状与右侧杏仁核正相关[24], 表明正念冥想与内隐神经活动有关。另外, 研究者采用正念减压疗法训练社会焦虑障碍训练者时发现, 关注呼吸的注意任务会降低杏仁核的激活, 增强与注意分配相关的脑区激活[16], 说明正念冥想训练通过减弱情绪反应相关的脑区活动与增强注意相关脑神经网络活性, 改善社交焦虑障碍个体的情绪反应。Newberg 等人 2001 对有 15 年长期冥想经验的藏教徒进行了 SPECT 扫描, 发现他们在冥想时, 扣带回、下额叶皮质、前额叶眶回、背外侧前额叶皮层以及丘脑的大脑血流量都明显增加[25]。

### 3.2.3. 正念冥想改变大脑皮质的结构

Lutz 等人认为, 长期正念冥想会改变大脑的活动方式, 并有可能引起短期和长期的神经变化。他们采用 EEG 技术记录了僧侣冥想过程中的 gamma 波(gamma 波与注意、记忆、学习和感知等心理过程有着紧密联系), 结果发现, 这些僧侣在冥想时的 gamma 波活动明显比休息期增加。而且, 即使在休息的时候, 这些僧侣的 gamma 波相较于学生训练者也更加活跃[26]。另外, 个体完成 8 周正念减压训练后, 个体的知觉压力与右基底外侧杏仁核灰质密度的降低呈正相关[27]。同时, 8 周的正念减压训练会导致个体左侧海马灰质厚度增加, 全脑分析显示, 后扣带回、颞 - 顶叶交界处与小脑灰质均增厚[28]。也就是说, 正念冥想训练与涉及情绪调节、自我参照加工和记忆加工的脑区的灰质厚度改变有关。长期内观冥想练习者的前脑岛、感觉皮层和前额叶皮层的皮质厚度会增加[29], 以及右侧前脑岛、右侧海马与左侧颞下回皮质厚度增加[30]。Pagnoni 和 Cekic 2007 采用 MRI 为工具考察长期正念冥想训练对个体大脑灰质变化的影响, 结果发现, 随着年龄的自然老化, 普通人大脑灰质的体积会逐渐变小, 而规律的正念冥想练习者的大脑灰质体积并没有明显缩小[31]。他们认为, 正念冥想训练会产生一种神经保护作用, 减少自然年龄增加所引起的认知能力下降。

## 3.3. 正念冥想用于不同职业人员压力管理的研究成果

正念冥想训练能够提升大学生的身心健康水平, 以及减轻他们的压力和焦虑症状[32] [33] [34], 显著改善情绪紊乱症状[35], 降低特质焦虑、心理抑郁并提高学生的移情体验[36]。研究者发现, 仅仅对大学生进行为期 5 天, 每天 20 分钟的正念冥想训练后, 与压力相关的皮质醇分泌显著减少, 免疫反应测试升高, 同时, 注意能力显著提高, 焦虑、抑郁、气愤、疲劳症状等得到改善[4]。

正念冥想训练对医护人员压力管理和职业倦怠的预防和治疗也取得非常显著成效。Mackenzie 等人发现, 4 周的正念冥想训练将明显改善护士的职业倦怠症状, 同时会伴随着更好的身心放松和生活满意度[37]。另外, 接受正念冥想训练的护士的情感衰竭和去个性化分数显著降低, 个人成就感的提升接近显著



水平, 并且这种改善效果可以持续到训练结束后的 3 个月[38]。并且, 经过正念冥想训练的护士的注意力集中能力增加、自我关注增加、工作和家庭关系也得到改善。

另外, 正念冥想训练对体育、音乐工作者的帮助也非常明显。研究显示, 正念冥想能帮助音乐表演家很好地引导焦虑来提升演奏质量[39], 也能用于提升体育竞技者[40][41][42]以及高水平运动员[6][43]的竞技状态和恢复效果。

## 4. 正念冥想与领导干部心理压力管理

2013 年, Marturano 受邀在达沃斯世界经济论坛上为政经领袖们主持了一期的正念领导力工作坊, 并在其著作《正念领导力: 卓越领导者的内在修炼》对领导者如何开展正念冥想训练进行了详细介绍。而目前, 国内正念冥想训练用于领导干部心理压力管理作用的研究处于起步阶段, 还未形成系统的研究成果。据此, 作者将对正念冥想训练用于领导干部心理压力管理的合理性、优势条件以及注意事项进行探讨。

### 4.1. 正念冥想训练用于领导干部心理压力管理的合理性

首先, 正念冥想训练能全方位提升领导干部的压力管理能力。正念冥想训练通过元认知的调控作用, 帮助领导干部调节他们面对压力情境的认知, 从而促进问题解决和压力管理; 正念冥想训练对注意能力的训练, 可以使领导干部自如地分配自己的注意力, 提升工作效率; 正念冥想训练能提升领导干部的正念特质, 而该能力特质有利于领导干部在面对抱怨、指责、痛苦时保持平和的心境和乐观的态度。正念冥想可以帮助个体将注意力集中到工作对象上, 提高问题解决能力及对自身体征的感知能力[44]。

其次, 通过短时间的正念冥想训练就能产生良好的效果, 并且适用人群广泛。如前所述, 只经过 5 天, 每天 20 分钟的正念冥想训练, 压力管理能力就获得提升, 比如训练者的注意能力提升, 情绪管理能力改善, 压力反应发生改变[4], 经过 4 周的正念冥想训练, 就能显著改善训练者的职业倦怠状况[37]; 通常情况下, 8 周的正念冥想训练, 会增加日常生活的正念意识, 帮助个体明显缓解情绪障碍[15]。并且, 这些研究的练习者都是前期没有正念冥想经验的普通人, 并且, 正念冥想的适用范围也不存在职业限制。

最后, 正念冥想训练主要基于个体进行压力管理, 可以作为组织制度干预强有力的支持手段。当前, 研究者已经从政治生态培养、社会支持、制度设计等工作情境和组织因素的干预措施进行了探讨。诚然, 组织从制度设计层面的措施可以获得丰富的成效, 不过, 即使在完善的制度设计下, 个体也会产生一定程度的心理问题。经过正念冥想可以从根本上改善领导干部对压力事件的看法和态度, 掌握合理的压力管理技巧, 在日常生活和工作中从容应对压力, 而且正念冥想训练也对躯体健康有积极影响。

### 4.2. 领导干部进行正念冥想训练的优势条件

各级党校、行政学院每年都会对各地领导干部进行大面积轮训, 有些领导干部培训班长达几个月, 这为领导干部进行正念冥想训练提供了优势条件。当前, 各级党校行政学院正在基于现代培训理念, 开发不同的教学手段, 如研讨式、案例式、互动式、体验式、现场教学等等。而领导干部对心理压力管理相关课程的需求也在不断增加, 心理压力管理课程开发亟待扩大, 讲授式与团体辅导课程相结合的培训方式已经取得一定效果[45], 需要继续开发更多培训方式。如前所述, 为期很短的正念冥想训练也能取得良好的效果, 因此, 各级党校、行政学院立足自己的优势条件, 采取恰当的正念冥想训练方法, 提升领导干部的压力管理能力, 具有充分的条件支持。

### 4.3. 正念冥想训练用于领导干部心理压力管理的注意事项

首先, 正念冥想虽然方式简单, 但是也需要具有丰富经验并可以胜任的治疗师指导, 防止正念冥想

训练流于外在行为, 而不具有深刻的思想内涵。其次, 具体的训练形式并不需要完全拘泥于 Kabat-Zinn 设定的标准, 可以参考国内已有研究进行合理调整。然后, 正念冥想训练需要充分考察领导干部本身的特点, 做好训练前的知识储备工作。最后, 科学设计训练效果评估方法, 要在整个训练过程的各个环节进行严格的训练控制, 保障训练效果的可靠性。

## 参考文献

- [1] 王伟, 谭睿达. 心理疾病困扰都市人群[N]. 重庆日报, 2014-12-12(004).
- [2] 周矩. 公务员职业倦怠与压力管理[J]. 探索, 2007(3): 67-71.
- [3] 庞娇艳, 柏涌海, 唐晓晨, 等. 正念减压疗法在护士职业倦怠干预中的应用[J]. 心理科学进展, 2010(10): 1529-1536.
- [4] Tang, Y.Y., Ma, Y., Wang, J., et al. (2007) Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, **104**, 17152-17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>
- [5] 王淑霞, 郑睿敏, 吴久玲, 等. 正念减压疗法在医学领域中的应用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014(5): 947-950.
- [6] 赵大亮, 曾芊. 正念训练对高水平运动员相关心理指标的影响[J]. 广州体育学院学报, 2013, 33(4): 89-94.
- [7] 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 等. 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制[J]. 心理科学进展, 2011(10): 1502-1510.
- [8] 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>
- [9] 刘雷, 王红芳, 陈朝阳. 正念冥想训练水平对情绪加工的影响[J]. 心理科学, 2016(6): 1519-1524.
- [10] Erisman, S.M. and Roemer, L. (2010) A Preliminary Investigation of the Effects of Experimentally Induced Mindfulness on Emotional Responding to Film Clips. *Emotion*, **10**, 72. <https://doi.org/10.1037/a0017162>
- [11] Lalot, F., Delplanque, S. and Sander, D. (2014) Mindful Regulation of Positive Emotions: A Comparison with Reappraisal and Expressive Suppression. *Frontiers in Psychology*, **5**. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00243>
- [12] Garland, E.L., Hanley, A., Farb, N.A., et al. (2015) State Mindfulness during Meditation Predicts Enhanced Cognitive Reappraisal. *Mindfulness*, **6**, 234-242. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0250-6>
- [13] Rosenberg, E.L., Zanesco, A.P., King, B.G., et al. (2015) Intensive Meditation Training Influences Emotional Responses to Suffering. *Emotion*, **15**, 775. <https://doi.org/10.1037/emo0000080>
- [14] Ortner, C.N., Kilner, S.J. and Zelazo, P.D. (2007) Mindfulness Meditation and Reduced Emotional Interference on a Cognitive Task. *Motivation and Emotion*, **31**, 271-283. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7>
- [15] Robins, C.J., Keng, S.L., Ekblad, A.G., et al. (2012) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Emotional Experience and Expression: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology*, **68**, 117-131. <https://doi.org/10.1002/jclp.20857>
- [16] Goldin, P.R. and Gross, J.J. (2010) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, **10**, 83-91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- [17] Lykins, E.L. and Baer, R.A. (2009) Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **23**, 226-241. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.226>
- [18] Fennell, A.B., Benau, E.M. and Atchley, R.A. (2016) A Single Session of Meditation Reduces of Physiological Indices of Anger in Both Experienced and Novice Meditators. *Consciousness and Cognition*, **40**, 54-66. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.010>
- [19] Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., et al. (2003) Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, **65**, 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- [20] Moyer, C.A., Donnelly, M.P., Anderson, J.C., et al. (2011) Frontal Electroencephalographic Asymmetry Associated with Positive Emotion Is Produced by Very Brief Meditation Training. *Psychological Science*, **22**, 1277-1279. <https://doi.org/10.1177/0956797611418985>
- [21] Moynihan, J.A., Chapman, B.P., Klorman, R., et al. (2013) Mindfulness-Based Stress Reduction for Older Adults: Effects on Executive Function, Frontal Alpha Asymmetry and Immune Function. *Neuropsychobiology*, **68**, 34-43. <https://doi.org/10.1159/000350949>
- [22] Barnhofer, T., Duggan, D., Crane, C., et al. (2007) Effects of Meditation on Frontal  $\alpha$ -Asymmetry in Previously Suicidal Individuals. *Neuroreport*, **18**, 709-712. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e3280d943cd>
- [23] Creswell, J.D., Way, B.M., Eisenberger, N.I., et al. (2007) Neural Correlates of Dispositional Mindfulness during Af-

- fect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, **69**, 560-565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>
- [24] Way, B.M., Creswell, J.D., Eisenberger, N.I., *et al.* (2010) Dispositional Mindfulness and Depressive Symptomatology: Correlations with Limbic and Self-Referential Neural Activity during Rest. *Emotion*, **10**, 12. <https://doi.org/10.1037/a0018312>
- [25] Newberg, A., Alavi, A., Baime, M., *et al.* (2001) The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow during the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT Study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, **106**, 113-122. [https://doi.org/10.1016/S0925-4927\(01\)00074-9](https://doi.org/10.1016/S0925-4927(01)00074-9)
- [26] Lutz, A., Greischar, L.L., Rawlings, N.B., *et al.* (2004) Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, **101**, 16369-16373. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>
- [27] Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., *et al.* (2009) Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **5**, 11-17.
- [28] Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., *et al.* (2011) Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, **191**, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- [29] Lazar, S.W., Kerr, C.E., Wasserman, R.H., *et al.* (2005) Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness. *Neuroreport*, **16**, 1893. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- [30] Hölzel, B.K., Ott, U., Gard, T., *et al.* (2008) Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **3**, 55-61. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm038>
- [31] Pagnoni, G. and Cekic, M. (2007) Age Effects on Gray Matter Volume and Attentional Performance in Zen Meditation. *Neurobiology of Aging*, **28**, 1623. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2007.06.008>
- [32] Beddoe, A.E. and Murphy, S.O. (2004) Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy among Nursing Students? *Journal of Nursing Education*, **43**, 305.
- [33] Kang, Y.S., Choi, S.Y. and Ryu, E. (2009) The Effectiveness of a Stress Coping Program Based on Mindfulness Meditation on the Stress, Anxiety, and Depression Experienced by Nursing Students in Korea. *Nurse Education Today*, **29**, 538-543. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>
- [34] Young, L.E., Bruce, A., Turner, L., *et al.* (2001) Evaluation of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention. *Canadian Nurse*, **97**, 23.
- [35] Rosenzweig, S., Reibel, D.K., Greeson, J.M., *et al.* (2003) Mindfulness-Based Stress Reduction Lowers Psychological Distress in Medical Students. *Teaching and Learning in Medicine*, **15**, 88-92. [https://doi.org/10.1207/S15328015TLM1502\\_03](https://doi.org/10.1207/S15328015TLM1502_03)
- [36] Shapiro, S.L., Schwartz, G.E. and Bonner, G. (1998) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, **21**, 581-599. <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- [37] Mackenzie, C.S., Poulin, P.A. and Seidman-Carlson, R. (2006) A Brief Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention for Nurses and Nurse Aides. *Applied Nursing Research*, **19**, 105-109. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2005.08.002>
- [38] Cohenkatz, J., Wiley, S.D., Capuano, T., *et al.* (2004) The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout: A Quantitative and Qualitative Study. *Holistic Nursing Practice*, **19**, 302-308. <https://doi.org/10.1097/00004650-200411000-00006>
- [39] Lin, P., Chang, J., Zemon, V., *et al.* (2008) Silent Illumination: A Study on Chan (Zen) Meditation, Anxiety, and Musical Performance Quality. *Psychology of Music*, **36**, 139-155. <https://doi.org/10.1177/0305735607080840>
- [40] 姜镇英. 冥想训练对美国中学游泳选手训练后的焦虑、心境状态及心率恢复的影响[J]. 体育科学, 2000, 20(6): 66-74.
- [41] 李伟康. 正念训练对高校乒乓球运动员“choking”现象的影响[J]. 济南: 山东师范大学, 2015.
- [42] 吕尧军. 正念训练的心理效应对大学生飞镖运动表现的影响[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2015.
- [43] Gardner, F.L. and Moore, Z.E. (2004) A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, **35**, 707-723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- [44] Raingruber, B. and Robinson, C. (2007) The Effectiveness of Tai Chi, Yoga, Meditation, and Reiki Healing Sessions in Promoting Health and Enhancing Problem Solving Abilities of Registered Nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, **28**, 1141-1155. <https://doi.org/10.1080/01612840701581255>
- [45] 林颖, 赵世明. 领导干部心理健康教育与培训效果评估[J]. 中国浦东干部学院学报, 2009(4): 85-89.

**知网检索的两种方式：**

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2169-2556，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入，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：[ass@hanspub.org](mailto:ass@hanspub.org)