

# 正念心育对青少年人际关系的干预研究综述

吴颖婧, 周微, 余珍, 邹林杰, 刘衍华\*

衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2023年1月5日; 录用日期: 2023年2月10日; 发布日期: 2023年2月20日

## 摘要

正念强调对当下体验的全身心关照, 并持有非评判性的接受态度。正念心育在医学、心理学及校园教育等各领域中都得到了普遍运用, 并取得了良好成效。在校园教育中, 学生寻求帮助的问题里, 人际关系困扰占了相当部分的比重。本文重点总结了正念的有关概念、理论机制与应用, 以及正念心育对青少年人际关系的干预机制。但目前关于二者的研究还存在不足, 未来研究可以继续向正念教育促进青少年人际关系良好发展方向探索和展望。

## 关键词

正念心育, 青少年, 人际关系

# A Review of the Intervention of Mindfulness-Based Mental Health Education on Adolescent Interpersonal Relations

Yingjing Wu, Wei Zhou, Zhen Yu, Linjie Zou, Xianhua Liu\*

College of Education Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Jan. 5<sup>th</sup>, 2023; accepted: Feb. 10<sup>th</sup>, 2023; published: Feb. 20<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

This Mindfulness emphasizes full attention to the present experience and holds a non critical attitude of acceptance. Mindfulness-based mental health education has been widely used in medicine, psychology, campus education and other fields, and has achieved good results. In campus education, interpersonal problems account for a considerable proportion of the problems that students seek help. This paper focuses on the concept, theoretical mechanism and application of mindfulness, as well as the intervention mechanism of mindfulness on adolescent interpersonal relations.

\*通讯作者。

文章引用: 吴颖婧, 周微, 余珍, 邹林杰, 刘衍华. 正念心育对青少年人际关系的干预研究综述[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(2): 695-701. DOI: 10.12677/ass.2023.122095

However, there are still some deficiencies in the current research on the two, and the future research should continue to explore and look forward to the direction of promoting the good development of teenagers' interpersonal relationship through mindfulness.

## Keywords

Mindfulness-Based Mental Health Education, Teenagers, Interpersonal Relationship

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

正念是个体对自己进行关照并主动调节,个体需要有意识地持续地关注当下内部或外部的体验,而对当下的一切均不作评判。20世纪70年代卡巴金博士应用正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)针对长期慢性疼痛病进行治疗并取得了良好的疗效,由此,正念便逐渐被广泛应用于医学临床、心理治疗等领域。近20年,正念理论和技术的研究和实践得到长足发展,大量研究已证明,正念练习对缓解焦虑与抑郁等心理困扰具有良好的作用。

人际关系是人们经过日常的交流与相处而在彼此间所产生的某种心理关系。它体现了人类希望达到需求的心理状况。当代青少年正面临竞争日益加剧的社会环境,愈多的青少年在人际交往和学习中存在各种心理困惑和问题。良好的人际关系对青少年健康成长以及社会和谐发展具有积极影响。本文对正念心育及其相关概念进行综述。归纳和分析了正念心育影响青少年人际关系的机制。

## 2. 正念心育

### 2.1. 正念的界定

“正念”的本意是指内心的清明与专注。2500年前正念是佛教“八正道”之一。具体解释为“四念处”[1],表现在对觉知对象的了了分明、不偏不倚。其目的是通过修行息除妄想与烦恼,最终抵达无我大悲的超脱境界。随着卡巴金等人将此理念和技术带入医疗临床应用领域,正念快速步入了现代科学的视野。

在现代科学领域中,研究学者对于正念的定义没有统一。卡巴金认为,正念是个体有意识地自我调节技术。个体需要有意识地持续地关注当下内部或外部的体验,同时对当下一切状况都不作评判[2]。提出的正念既是个体通过练习在感知觉上发生的临时性改变;又指个体的持久性变化[3]。正念的操作性定义是通过意识将注意力从非自愿的内心活动转移到当前的体验,并以开放、好奇和接受的态度来对待当下[4]。正念不仅是关注当前经验的一种独特方式,更是特定的意识状态和心理过程[5]。由上可知,尽管国内外学者关于正念的定义有不同的见解,但“注意”和“态度”两个要素都被学者们所重视,核心思想基本一致。正念心育则是在传统正念理论的基础上发展形成的方法。正念心育虽然刚兴起不久,但由于其独到的方式,以及对个体身心问题的有效缓解,也被许多研究学者所注意。使之成为了当下炙手可热的研究方向。

### 2.2. 正念心育的作用机制

正念心育包含正念呼吸、饮食正念、正念冥想、坐禅和行禅等训练技术。接纳与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)正念减压疗法(Mindfulness-based stress reduction, MBSR)、辩证行为疗法

(Dialectical Behavior Therapy, DBT)、正念认知疗法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)等疗法也被广泛应用于正念心育中。这些疗法的治疗周期一般为八周,也可以根据具体情况进行适当的延长或缩短。有研究表明,正念心育在调节情绪、提升主观幸福感等方面都具有积极作用。

### 2.2.1. 正念心育的心理机制

正念的心理机制涉及到多个方面。感知觉是其中一个重要机制。例如,正念可以降低慢性疼痛患者对疼痛刺激和个人感知压力的敏感性,使患者恢复情绪并保持相对平静。这种改变很有可能与正念心育所倡导的非评判以及接纳这两种态度相关。若病患能够以这样的态度去应对疼痛和压力,那么其抵触和反抗情绪就会没有那么强烈,从而提高苦难接受度,最终达到减少来自痛苦对自身的伤害的效果。认知也有着重要意义。对疼痛的关注和接受可以让患者更全面、更清楚地了解疼痛本身以及疼痛过程中出现的不良情绪。这种疼痛感知的升华可以帮助患者与疼痛和平相处,最终缓解疼痛。正念还可以利用“去自动化”来解除冗思个体的认知自动连锁(cognitive interlock)反应转换个体的思维模式,从而达到缓解个体的负性情绪的目的[6]。从注意的视角出发,这种思维模式的转换,是以注意为导向的改变过程,正念心育活动离不开注意的参与。实验研究结果也证实,正念心育可以改善注意品质,这深深地影响着个体负性心态的调节。而正念心育对改善个人身心健康和幸福感最重要的方面之一是减少负面情绪。因此,情绪也是正念不可或缺的心理机制。另外正念还可以通过降低个体过度的记忆水平来改善抑郁情绪,以保持抑郁治疗的治愈效果。综上,正念心育的影响主要与知情意等心理机制有关。尽管一些结果表明注意是正念的核心机制,但也有科学研究试图通过处理信息来整合正念心理机制之间的相互作用。一个完整的背景图不仅可以理解正念的不同心理机制的个体作用,还可以整合不同心理机制之间的相互作用。未来我们还应关注注意机制,并在先前研究结果的基础上,改善不同心理机制之间的功能关系。

正念心育的基本心理机制主要有 1)再感知:是指个体能从意识的内容跳脱出来,以更清晰客观的方式观察每时每刻的经验。与“去中心化”等概念相似,也就是练习者从主体变为了客体。正念心育对个体的生活状态和身心感受都能产生影响正是由于利用了这一机制。2)自我调节:为了维持自身机能平衡个体会主动采取各种措施来适应环境变化。正念心育要求个体在获取信息或观察时不要带有任何主观色彩(这一点和再感知有相通的地方),因为这样可以使心灵自由度更加宽广,因而能更灵活地做到多种角度看待问题。3)价值澄清:强调的不是价值观点本身,而是获得价值观的过程。因此个体要认真反复思考并辨析。4)认知、行为和情绪上的灵活性:灵活性是指顺应环境的改变转换思想和行为以适应新情境的需要。积极情绪可以促进灵活性。5)暴露:坦率面对痛苦,这种痛苦可以是身体上的也可以是心理上的[7]。我们会经常听到说逃避不能解决问题,这句话很正确但无法轻易做到。如果我们能坦率面对一切伤痛与苦难,我们就能在困难中重生,在逆境中成长。

### 2.2.2. 正念的生理机制

从国内实证研究来看,正念的生理机制与大脑功能、大脑结构和内分泌等生物学指标有关。正念干预焦虑的研究表面正念训练可以改善  $\theta$  波的激活[8],  $\theta$  波通常与感知、认知、注意力等心理功能有关,其改善有利于情绪调节和身心健康。ERP 研究表明,正念训练可以提高后侧枕叶区 N2 成分以及中央区电极点失匹配负波(mismatch negativity, MMN)的平均振幅,这可能是正念训练提高个人警觉性和减少精神漂移的生理原因[9]。IVRI 研究显示,正念训练可以降低右侧前扣带回、右侧额中回和右侧背外侧额上回的激活程度,而其激活程度与情绪有关,因此间接反应了正念对负性情绪的调节作用[10];同时,正念训练还可以改变大脑默认网络和执行控制网络中的功能连接,这些网络与认知功能、记忆、情绪、活动抑制和其他心理功能密切相关。研究显示正念能显著降低个体的收缩压[11],收缩压是情感表达的有效指标,这表明收缩压的变化也可能是正念训练改善情绪的生理基础。在慢性疼痛干预中,正念可以调节中

枢神经系统释放镇痛内啡肽,从而改善患者的身体和情绪状态[12],这表明内分泌变化也是正念的生理机制之一。

总之,关于正念生理机制的国家实证研究已经取得了成功,但仍有许多工作要做。例如,在研究大脑机制时,当地研究人员关注正念大脑的功能机制,而较少关注正念对大脑结构的影响。这种现象的客观原因可能是研究设备的易用性。例如,用于检查大脑功能的仪器相对便宜且易于设置,但用于检查大脑结构的MRI扫描仪相对昂贵。一般来说,只有大型医院和特定的研究机构才能购买。还必须加强对生物指标的研究。除了研究自主神经系统的功能和正念的内分泌机制外,我们还应该加强对免疫系统、染色体端粒和正念遗传机制的研究。

### 3. 正念心育在青少年人际关系中的应用

正念作为一项身心调节技术,不仅能针对慢性疼痛、强迫症、抑郁症、癌症等各类躯体疾病患者进行康复治疗与提升幸福感[13],还能帮助来访者解决心理健康问题,比如正念心育能通过提高青少年的共情能力,培养其同理心从而使青少年建立起友好和谐的人际关系。

#### 3.1. 青少年人际关系的界定及影响因素

人是社会性生物,这意味着一个人要是想要在这个社会上很好的生活下去实现自己的抱负,单枪匹马、与世隔绝是肯定不行的,与他人交往相处建立和谐友好的人际关系是非常必要的。人际关系困扰是建立在人际关系理论的基础上得来的。初中生的人际关系困扰指他们因为受到学校和家庭各种影响因素的作用,导致他们与他人相处不融洽,使个人对人际关系的认知和实际的感受产生了现实冲突,致使个体产生不良的情绪体验和行为方式[14]。人际关系困扰的产生,取决于5个方面,这五大方面依次为:另一个体是否能够适应自身的社会性需求;是否对他人建立了一种客观准确的了解和认知;在实际交流相处过程中有无体验到满足感;自身是否保留了成为一种独特个体的完整性;个体与个体之间是否能相互吸引影响[15]。

青春期是建立自我同一性的关键期,个体在特定社会环境中进行了自身整合,而这种整合需求在人际交往中体现为,希望与他人间建立健康良性的人际关系。中学生因社会经验缺乏、受教育水平限制,有时无法正确表述自身的情感,也难以理解他人情感变动的原因和意图,易产生述情功能障碍。当述情障碍个体无法准确表达自身心情并确定他人情感需求时,在人际交往中就会产生挫败感,而这种挫败感会使个体逐渐呈现出高神经质、低自我定向性等特点,而上述表现也就是社交焦虑产生的主要原因。

通过总结前人的文献,发现影响青少年人际关系的因素有个体的依恋类型、自学水平、神经质水平、与家庭成员的亲密度等等。依恋内部工作模型认为个体在成长早期形成的依恋模式会影响其长大后的人际交往方式,婴儿在早期形成了对自己、对他人和对环境的认知和解释,这些会逐渐引导者个体之后应对刺激和与人相处的方式。低孤独感高自尊的个体通常拥有高质量的亲子依恋关系,在面对压力事件时会更少消极态度[16]。而这些都是有益于个体的人际交往的。李彩娜等人对大学生的人际关系困扰的现实状况及其与依恋的关系进行了研究。结果表明,依恋与大学生人际关系困扰关系密切[17]。岳海燕的研究旨在揭示高中生依恋对人际关系困扰的作用,研究结果显示,高中生的人际关系困扰能被亲子与同伴依恋显著负向预测[18]。张意晴等人的问卷调查结果显示,个体依恋类型不同,在人际关系方面表现出来的情况也有所不同。依恋焦虑和依恋回避维度上的分数越高,人际关系越不好[19]。一些研究结果表明,自尊可以显著地负向预测人际关系困扰。当个体轻视自己,否定自身的才能与水平的时候,人际关系问题也就更易于形成。马金焕等人的研究表明大学生自尊与其人际关系困扰呈显著负相关[20]。刘翠秀和韦耀波的研究发现,自尊水平较高的学生会拥有相对较好的人际关系[21]。人际关系困扰能被自尊负向预测。

神经质水平也会对个体的人际关系产生影响。王涛等人在研究中说明,神经质水平高的大学生产生人际困扰的危险性比其他个体高4倍[22]。房超和方晓义认为家庭成员亲密度会影响良好的沟通模式的形成,进而影响个人际关系[23]。神经质水平也会对个体的人际关系产生影响。

### 3.2. 正念心育对青少年人际关系的干预

目前关于青少年人际关系的正念心育干预研究还相对较少,随着正念研究在心理大脑和神经生理机制的情绪调节方面日益成熟,随着社会环境的日益复杂化,正念心育对青少年人际关系干预机制的研究成为大势所趋。

通过对国内外相关文献的回顾和分析,得出结论,正念在青少年中建立良好人际关系的机制主要是同理心、积极情绪和自信。同理心意味着将自己置于他人的位置,理解他人的感受和行为,即替代体验。同理心是在个人和他人之间建立良好关系的关键。同理心强的人比普通人更以同理心的形式思考问题。共情可以分为两个维度:情绪共情和认知共情。情绪共情比认知共情发生得更早。有研究通过随机对照实验结果发现,接受正念心育的个体表现出更高水平的共情反应,并产生更多的亲社会行为。另外,有研究表明正念心育能增加岛叶活动。岛叶与意识感受相关,意味着个体在接受正念后能够更容易感受到他人的情感和需求。情绪是个体心理状态晴雨表,个体任何活动都伴随情绪的产生。积极情绪能调动个体的积极性,增强其活动能力。正念心育通过增加个体积极情绪进而促进良好人际关系的建立。自我意识是个人对其不同身心状态的认识、体验和愿望。它有目的性和能动性,对人格的形成和发展起着调节、监控和矫正作用。研究表明,正念可能会改变个体的自我意识,由此更多地关注并积极回应他人。然而这种效应的潜在机制缺乏实证研究,要在未来进一步探讨。

另一方面,Karremans等建构了正念怎样影响人际交往的二元互动理论模型[24]。该模型表示正念主要通过四种基本机制影响人际关系,分别为:意识内在经验;调节情绪、执行控制;自我与他人之间的关联[25]。当个体关照到思维和情绪的短暂本质,就更容易接纳并积极主动应对消极情绪。另外,正念可以增进执行控制和自我调节的功用。执行控制包含了三种认知功能:抑制:兴奋的减弱或消失;更新:监控并迅速调整工作记忆的具体内容;切换:在各项任务或心理状态之间灵活调换。最后,由于正念可以促使共情的形成,进而增强与他人间的联结感。基于该理论研究推测,正念心育能够减轻青少年的不良情绪和负面认知,从而促使青少年人际关系健康良性发展。另外,目前已有大量研究表明,正念可以为青少年人际关系带来诸多益处。具体来说,正念可以正向预测人际怜悯[26]、认知性共情[27]、社交关系满意度[28]、状态宽恕[29]。另外,正念也可以减缓宿舍人际冲突事件中的愤怒反应[30],负向预测被拒绝的敏感性和社交回避性[30],以及通过减少愤怒反应降低攻击性行为[31]。

王晓敏以60例成年早期抑郁障碍住院患者为研究对象进行短程正念认知疗法[32]。将被试随机分为按观察组和对照组,每组30人。对对照组给予常规护理,对观察组则在常规护理基础上实施每周3次,每次80分钟,共6次的正念认知团体人际干预疗法。6次的主题分别为:安住当下、觉察身体、行走在当下、情绪与身体、正念觉察知情意以及智慧生活、今后的人生。该研究对两组患者在干预前、出院时和出院2个月时进行人际问题量表的测评,量表包括八个因子:PA(主导/控制)、BC(竞争/自我中心)、DE(冷漠/距离感)、FG(社会逃避)、HI(顺从/不自信)、JK(过度接纳)、LM(自我牺牲)、NO(侵入性/过度表达)。结果显示:观察组患者在接受治疗后人际关系中的问题会随时间的变化而有效改善,且较对照组改善显著。

艾俊梅以40名高中生为研究对象,随机分配至干预组(20人)和对照组(20人)[33]。运用正念冥想团体心理辅导技术对干预组被试进行每周1次,每次60分钟,共计8次干预训练。主要有躯体扫描技术、正念呼吸、正念吃葡萄干、3分钟呼吸空间冥想、正念行禅、感恩冥想等练习。结果发现:经过8周正

念心育练习后, 干预组的社交焦虑水平有显著降低。而对照组前后测正念水平和社交焦虑没有显著变化。由此可见正念心育对青少年人际关系的干预效果显著。

#### 4. 总结与展望

纵观国内外研究发现, 以正念相关理论为基础的正念心育疗法已经得到广泛运用, 临床心理学、医学以及体育运动等领域, 正念心育的效果均在实验设计中得到了相关的数据支持。但仍存在不足。

首先, 人际关系问题广泛存在于青少年人群中, 并对青少年产生了不可忽视的影响。目前国内对正念心育的关注和研究日益增多, 对青少年心理健康愈加重视。但是对正念心育与青少年人际关系的研究还缺乏关注, 正念是否会影响青少年人际关系, 以及是否可以通过正念训练的方式建立青少年良好人际关系等问题, 需要进一步探讨。期待心理健康研究者在这方面有进一步的研究和实践, 以能为学校提供更好的学生心理健康解决方案。

其次, 正念心育的效果测量大多使用问卷调查法, 而问卷调查法所采用的是自评量表, 同时包括了正反题目, 所以无法回避措辞效应问题。所以, 在研究中的部分被试可能并没有准确、客观地报告自身体验。再者, 由于国内本土化的人际测量量表并不完善齐全, 因此未来可以对测量量表进行本土化的修正、改编和检验。另外, 正念心育也有其局限性。在八周的治疗过程中每周只有一天时间来访者是在咨询师的指导下进行正念训练, 其他的时间需要来访者自觉主动并且不间断地进行练习, 这对于来访者的自控力和执行力有一定的要求, 因此在这过程中容易导致资源流失。

#### 基金项目

湖南省高校思想政治工作精品项目(20JP112); 湖南省研究生科研创新项目(CX20221276)。

#### 参考文献

- [1] 陈丽珍. 乔·卡巴金的“正念修行”心理治疗探析[D]: [硕士学位论文]. 厦门: 华侨大学, 2013.
- [2] Kabat-zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context Past, Present, and Future.
- [3] Cahn, B.R. and Polich, J. (2006) Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin*, **132**, 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
- [4] 段文杰. 正念研究的分歧: 概念与测量[J]. 心理科学进展, 2014, 22(10): 1616-1627.
- [5] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制[J]. 心理科学进展, 2011, 19(11): 1635-1644.
- [6] Wong, S., et al. (2011) A Randomized, Controlled Clinical Trial: The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Generalized Anxiety Disorder among Chinese Community Patients: Protocol for a Randomized Trial. *BMC Psychiatry*, **11**, Article No. 187. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/11/187>
- [7] 仇禹. 正念训练对主观幸福感的影响研究——核心自我评价的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2015.
- [8] 童辉杰, 李连连, 刘丽, 齐珊珊, 王中会. 坐忘、正念、冥想治疗焦虑的心理与脑电变化研究[J]. 医学与哲学, 2017, 38(9): 84-87.
- [9] 刘永. 思维漫游及正念冥想干预的生理机制研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2017.
- [10] 武丽莎. 基于 ALFF 的正念训练者静息态脑功能磁共振研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 昆明理工大学, 2016.
- [11] 王丽杰, 吴志颖, 王黎, 索红梅. “接纳-正念”训练对抗道作业军人生理心理指标的影响[J]. 实用医药杂志, 2016, 33(5): 385-386.
- [12] 谭宇添. 老年人慢性疼痛的研究进展[J]. 护理学杂志, 2015, 30(10), 109-112.
- [13] 东振明, 孙芳, 刘兴华. 正念体悟疗法干预 9 例强迫症效果报告[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(1): 17-22.
- [14] 林崇德, 杨治良, 黄希庭. 心理学大群典[M]. 上海: 上海教育出版社, 2003.
- [15] 魏沙沙. 初中生人际困扰与攻击症的关系及团体辅导干预实验[D]: [硕士学位论文]. 河北师范大学, 2018.

- [16] Hojat, M. (1998) Satisfaction with Early Relationships with Parents and Psychosocial Attributes in Adulthood: Which Parent Contributes More? *The Journal of Genetic Psychology*, **159**, 203-220.  
<https://doi.org/10.1080/00221329809596146>
- [17] 李彩娜, 周伟, 张曼. 大学生人际关系困扰与依恋的自我-他人工作模型的关系[J]. *心理发展与教育*, 2010, 26(5): 509-514.
- [18] 岳海燕. 高中生依恋与人际关系困扰[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2020.
- [19] 张意晴, 邢乃愈, 刘立奶. 长春市某高校大学生的依恋现状及其与人际关系的研究[J]. *公关世界*, 2020(10): 142-143.
- [20] 马金焕, 张耀庭, 史梦梦. 大学生自尊与孤独感, 人际关系困扰的关系[J]. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 2017, 37(4): 7-10.
- [21] 刘翠秀, 韦耀波. 中学生自尊与人际关系发展研究[J]. *继续教育研究*, 2008(9): 103-105.
- [22] 王涛, 席波, 王翠丽, 徐立柱. 大学生人际关系困扰心理社会影响因素分析[J]. *中国公共卫生*, 2007, 23(5): 533-534.
- [23] 房超, 方晓义. 父母-青少年亲子沟通的研究[J]. *心理科学展*, 2003, 11(1): 65-72.
- [24] Karremans, J.C., Schellekens, M.P.J. and Kappen, G. (2017) Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, **21**, 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- [25] 陈国典, 杨通平. 正念对亲密关系的影响[J]. *心理科学进展*, 2020, 28(9): 1551-1563.
- [26] Stewart, K.L., Stewart, K.L., Ahrens, A.H., Ahrens, A.H., Gunthert, K.C. and Gunthert, K.C. (2018) Relating to Self and Other: Mindfulness Predicts Compassionate and Self-Image Relationship Goals. *Mindfulness*, **9**, 176-186.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0760-8>
- [27] McDonald, H.Z. and Price, J.L. (2017) Emotional Understanding: Examining Alexithymia as a Mediator of the Relationship between Mindfulness and Empathy. *Mindfulness*, **8**, 1644-1652. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0739-5>
- [28] Don, B.P. (2019) Mindfulness Predicts Growth Belief and Positive Outcomes in Social Relationships. *Self and Identity*, **19**, 272-292. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1571526>
- [29] Karremans, J.C., van Schie, H.T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., Ten Bokkel, I.M. and van der Wal, R.C. (2020) Is Mindfulness Associated with Interpersonal Forgiveness? *Emotion*, **20**, 296-310.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000552>
- [30] Beames, J.R., O Dean, S.M., Grisham, J.R., Moulds, M.L. and Denson, T.F. (2019) Anger Regulation in Interpersonal Contexts: Anger Experience, Aggressive Behavior, and Cardiovascular Reactivity. *Journal of Social and Personal Relationships*, **36**, 1441-1458. <https://doi.org/10.1177/0265407518819295>
- [31] Hafner, N., Pepping, C.A. and Wertheim, E.H. (2018) Dispositional Mindfulness, Rejection Sensitivity, and Behavioural Responses to Rejection: The Role of Emotion Regulation. *Australian Journal of Psychology*, **71**, 163-170.  
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12224>
- [32] 王晓敏. 短程正念认知团体人际疗法对成年早期抑郁障碍患者人际问题的干预研究[J]. *护士进修杂志*, 2019, 34(17): 1537-1540.
- [33] 艾俊梅. 高中生正念水平与社交焦虑的关系: 自我控制的中介效应[D]: [硕士学位论文]. 漳州: 闽南师范大学, 2019.