

# 正念冥想对大学生自我管理的影响

林秋韵, 支愧云, 王庆娅, 安蔚, 刘枚枚, 张舒瑞

重庆大学公共管理学院, 重庆

Email: [linqy@cqu.edu.cn](mailto:linqy@cqu.edu.cn), [kyzhi@cqu.edu.cn](mailto:kyzhi@cqu.edu.cn)

收稿日期: 2020年12月22日; 录用日期: 2021年1月13日; 发布日期: 2021年1月21日

## 摘要

目的: 将正念冥想引入高校通识素质课, 探究正念冥想训练对大学生的自我管理是否具有改善作用。方法: 将《社会心理学》课程两个班级的103名被试分为实验组( $n = 69$ )和对照组( $n = 34$ ), 实验组接受为期8周、每周2次的正念训练, 对照组不做任何处理。在训练前后采用五因素正念量表和青少年自我管理问卷测量被试的正念水平和自我管理水平, 分析前后测数据是否存在差异, 并收集实验组的训练报告用于定性分析。结果: 实验组后测在正念总分以及观察、描述和不反应维度的得分上显著高于前测(均 $P < 0.05$ )。实验组后测在自我管理总分以及自我效能、自我和谐性、计划性、表现性和行为约束维度的得分上显著高于前测(均 $P < 0.05$ )。除自我管理认知和行为约束维度外, 对照组前后测各项得分的差异均无统计学意义。结论: 正念冥想训练有助于提升大学生的自我管理水平。

## 关键词

正念冥想, 自我管理, 大学生

# Effect of Mindfulness Meditation on College Students' Self-Management

Qiuyun Lin, Kuiyun Zhi, Qingya Wang, Wei An, Meimei Liu, Shurui Zhang

School of Public Administration, Chongqing University, Chongqing

Email: [linqy@cqu.edu.cn](mailto:linqy@cqu.edu.cn), [kyzhi@cqu.edu.cn](mailto:kyzhi@cqu.edu.cn)

Received: Dec. 22<sup>nd</sup>, 2020; accepted: Jan. 13<sup>th</sup>, 2021; published: Jan. 21<sup>st</sup>, 2021

## Abstract

**Objective:** By introducing mindfulness meditation into university course, this study aims to explore whether 8-week mindfulness meditation training can improve college students' self-management.

**文章引用:** 林秋韵, 支愧云, 王庆娅, 安蔚, 刘枚枚, 张舒瑞(2021). 正念冥想对大学生自我管理的影响. *心理学进展* 11(1), 84-93. DOI: [10.12677/ap.2021.111011](https://doi.org/10.12677/ap.2021.111011)

**Method:** 103 subjects in two classes of “Social Psychology” were divided into experimental group ( $n = 69$ ) and control group ( $n = 34$ ). The experimental group received mindfulness meditation training twice a week for 8 weeks, and the control group didn't receive any treatment. Before and after the training, the Five Facet Mindfulness Questionnaire was used to measure the subjects' mindfulness level, and the Adolescent Self-Management Questionnaire was used to measure the subjects' self-management level, in order to analyze whether there were differences between the pretest and posttest. Training reports of the experimental group were also collected for qualitative analysis. **Results:** Compared with the pretest, the total score of mindfulness as well as the scores of observing, describing, non-reaction dimensions in the posttest were significantly higher in the experimental group (all  $P < 0.05$ ). Compared with the pretest, the total score of the college students' self-management as well as the scores of self-efficacy, self-harmony, programmatic, performance, behavioral constraint dimensions in the posttest were significantly higher in the experimental group (all  $P < 0.05$ ). In addition to self-management cognition and behavioral constraint dimensions, there was no significant difference in the scores on various indicators in the control group before and after the test. **Conclusion:** Mindfulness meditation training might be helpful to improve college students' self-management.

## Keywords

Mindfulness Meditation, Self-Management, College Student

Copyright © 2021 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

自我管理指个体主动调整自我的认知、体验和行为,控制不当冲动,以实现良好适应和发展的一种品质(王益明,金瑜,2002;陈永进,陈和平,魏昌武,刘建,侯丽杰,简磊,2008)。已有研究主要涉及认知、情绪、行为三个方面,例如自我效能(Bodenheimer, Lorig, Holman, & Grumbach, 2002; 傅东波等, 2003)、情绪管理(Lorig & Holman, 2003; Hibbard, Mahoney, Stock, & Tusler, 2007)、制定计划(Lorig & Holman, 2003),等等。调查显示,43.5%的大学生自制力得分较低(张秀萍,2016),尤其是学习方面(Nwagu, Enebechi, & Odo, 2018)。大学生自我管理不仅取决于人格、认知、情感等个体因素(Williams, Verble, Price, & Layne, 1995; Wdowik, Kendall, Harris, & Auld, 2001; Gould & Doucette, 2018),也会受到家庭、学校、社会方面的环境因素影响(张贞,陈益民,刘林,2015; Zhang, 2017; Schaefer, Wagoner, Young, Kavookjian, Shapiro, & Gray, 2018)。已有研究表明,大学生的自我管理水平与其生理健康、心理健康、学业表现和生活方式密切相关(Le, Casillas, Robbins, & Langley, 2005; Pearson, Irwin, Morrow, Battram, & Melling, 2013; Penman, Goel, & Sathasilvam, 2019; 游志麒,徐钰,张陆,孙晓军,2020)。因此,探讨大学生自我管理的影响因素及有效干预措施显得尤为重要。

正念是一种有目的、不评判的将注意力集中于此时此刻的方法(Kabat-Zinn, 2003),最早来源于佛教(Gethin, 1998)。在与现代心理学结合的过程中,正念这一概念融入了更多心理因素,如接纳和同情(汪芬,黄宇霞,2011)。正念冥想(Mindfulness Meditation, MM)是一组以正念技术为核心的冥想练习方法,主要包括东方语境的“禅修”(Zen)、“内观”(Vipassana)和西方语境的“正念减压疗法”(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)、“正念认知疗法”(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT; Chiesa & Malinowski, 2011)。研究发现,正念冥想有助于提高个体对内部体验和自动模式的注意意识,进而提高自我调节水平

(Boo et al., 2020; Yu, Song, Zhang, & Wei, 2020)。不论是临床样本或是非临床样本，正念冥想对个体的自我管理提升均有显著的效果。例如，8周MBSR课程改善了糖尿病患者的自我管理，具体表现为心理困扰减少，且在血糖控制上表现得更好(Whitebird, Kreitzer, Vazquez-Benitez, & Enstad, 2018)。正念冥想还可帮助患有免疫缺陷病(Immunodeficiency disease, IDD)的学生下调愤怒和侵略性相关的情绪，继而降低身体攻击和语言攻击行为的发生率(Singh, Chan, Karazsia, McPherson, & Jackman, 2017)。针对大学生群体的研究也证实，为期6周的MBSR干预可显著提高其报告自我控制水平(Canby, Cameron, Calhoun, & Buchanan, 2015)。综上，我们推测正念冥想训练可能有助于大学生的自我管理。

研究表明，有效的自我管理是基于有效的自我认知加上对自我认知的恰当运用，如对个体的自我效能、自我概念和自我控制等自我意识的充分认知，并有效地利用它们(Wagner & Sternberg, 1985)。可见，对自身的认知是个体能够进行自我管理的基础。大量的实证性研究对临床或非临床被试进行了一段时间的正念冥想，结果发现被试均加深了对自我的认识(Dummel, 2018)，且自我效能感显著提升(Mozafari-Motlagh, Nejat, Tozandehjani, & Samari, 2019; Rayan, 2019; Taylor, Kennedy, Lee, & Waller, 2020)。还有研究发现，正念冥想能在一定程度上提高大学生的注意力(de Bruin, Meppelink, & Bogels, 2015)。因此，正念冥想可能对大学生认知的管理有积极的影响。

正念冥想能够有效改善个体的情绪(徐少卿, 李波, 马长燕, 贺兰淼, 2014)，提高个体的情绪弹性，即积极情绪增加能力和消极情绪恢复能力(Davidson, 2000)。正念冥想还可以改善个体的情绪惰性(徐慰, 刘兴华, 刘荣, 2015)，使其当下的情绪不受先前情绪的持续影响(Kuppens, Sheeber, Yap, Whittle, Simmons, & Allen, 2012)，改善个体的情绪调节功能(Kuppens, Allen, & Sheeber, 2010)。杨茜等人(2014)以中青年冠心病患者为被试进行正念冥想干预，结果表明正念冥想可以提高冠心病患者的元情绪能力，对情绪的控制和疏导有着积极的作用。由此，本文假设接受正念冥想训练可能有益于大学生的情绪控制。

正念冥想可能对个体行为的管理也有效。例如，正念冥想可以减少大学生等青年人的拖延行为(何元庆, 王丽峰, 刘杨, 2017; Li & Li, 2020)。Lin和Mai(2018)研究发现，正念冥想受到大多数学生的喜爱，练习后其学习效率和学习成绩均得到提高。而对于一些问题行为，例如手机依赖(张晓旭, 朱海雪, 2014)、问题性移动社交网络使用(姜永志, 白晓丽, 七十三, 2020)、消极饮食行为(Alberts, Thewissen, & Raes, 2012)，正念冥想也有积极的作用。基于上述研究，接受正念冥想训练的大学生可能在行为的计划、表现和约束上得到提升。

综上所述，正念冥想可能作用于大学生对认知、情绪和行为的管理，进而有益于其自我管理。本研究尝试将正念冥想引入高校通识素质课，通过课堂和课下有目的的、有计划的系统训练，探讨8周正念冥想训练对大学生自我管理的影响。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

本研究的被试来自于某高校通识素质课《社会心理学》两个班级的学生，共121名，均为在校大学生。其中18人数据因问卷无效等原因被剔除，最终103人数据纳入分析。其中，实验组为班级1，包括69人，平均年龄为20.13岁( $SD = 1.04$ )，男性35人，女性34人。对照组为班级2，包括34人，平均年龄为20.50岁( $SD = 0.86$ )，男性19人，女性15人。两组在性别和年龄上的差异均无统计学意义(均 $P > 0.05$ )。

### 2.2. 测量工具

#### 2.2.1. 五因素正念量表

五因素正念量表(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)由Baer等人编制(Baer, Smith, Hopkins,

Krietemeyer, & Toney, 2006), 共 39 个项目, 分为五个维度: 观察(observing items)、描述(describing items)、觉知地行动(act aware items)、不判断(non-judging items)和不反应(non-reaction items)。该量表采用李克特 5 点计分, 1 (完全不符合)~5 (完全符合), 得分越高, 表明正念水平越高。中文版量表由邓玉琴(2009)修订, 经验证在大学生群体中的信效度达到心理测量学要求。本研究中, 总量表的内部一致性系数为 0.79。

### 2.2.2. 青少年自我管理问卷

采用由陈永进等人(2008)编制的青少年自我管理问卷, 共 37 个项目, 分为七个维度: 自我管理认知、自我效能、情绪控制、自我和谐性、计划性、表现性和行为约束。该问卷采用李克特 5 点计分, 1 (完全不符合)~5 (完全符合), 得分越高, 表明自我管理水平越强。本研究中, 该问卷的内部一致性系数为 0.74。

## 2.3. 实验设计

为检验正念冥想训练是否可以有效提高大学生的自我管理水平和自我效能, 采用实验组、对照组前测后测实验设计。在通识素质课《社会心理学》第一节课上, 实验组和对照组均在网络上完成前测问卷。在 8 周的时间里, 实验组进行正念冥想训练, 对照组不实施任何干预。在最后一节课上, 实验组和对照组完成与前测相同的后测问卷。

## 2.4. 正念冥想训练方案

在本研究中, 实验组接受了为期 8 周的正念冥想训练, 主要包括课堂集训和每日练习两部分。正念冥想训练指以正念技术为核心, 借助于正念冥想的音频材料或专业老师的带领, 提高学生正念知觉水平的一种方法, 主要包括呼吸法、专注力、全身体扫描、摆脱无意识模式、无为、耐心、觉知等方面的训练。

课堂集训: 《社会心理学》课程持续 8 周, 每周有两节课。该课程的任课老师具有一定的正念冥想练习与指导经验, 兼任训练指导者, 每次课前带领实验组进行 5~10 分钟的正念冥想训练, 传授不同的正念冥想训练方法, 并针对被试在课下练习的疑惑和困难给予指导, 如思绪游离、昏沉、瞌睡等。在 1~3 周, 被试分别学习了正念呼吸、身体扫描、正念行走、正念进食四种训练方法, 并于 4~7 周反复练习, 巩固基础。第 8 周的最后一节课上, 被试分享、交流自己练习正念冥想的经验和感悟。

每日练习: 在这 8 周里, 实验者每天早晨在班级 1 的 QQ 群里发送当天的训练音频, 提醒实验组的学生每天在音频的引导下自行练习 30 分钟以上, 至少完成一次正念呼吸和身体扫描练习, 可根据个人意愿额外完成其它训练。每日练习后, 被试需完成一个简短的文字总结, 记录当天练习的体会。

此外, 训练结束后实验组的学生需提交一份纸质报告, 对 8 周正念冥想训练所得经验和感悟进行总结。该训练报告的问题由研究者自行设计, 包括“正念冥想后感觉如何?”、“本课程中最大的学习和收获是什么?”、“你还会继续练习正念冥想吗?”等开放式问题, 用于分析正念冥想训练的效果。

## 2.5. 数据分析

本研究采用定性和定量两种方法评估正念冥想训练对大学生自我管理的效果。其一, 对实验组在训练后提交的训练报告进行定性分析。其二, 使用 SPSS 21.0 对问卷数据进行定量分析, 采用独立样本  $t$  检验比较实验组和对照组前测得分的差异, 采用配对样本  $t$  检验分别比较两组组内前后测得分的差异。

## 3. 结果

### 3.1. 定性分析

实验组训练报告的分析结果显示, 练习正念冥想后 75.36% 的大学生感到了放松与平静, 如“在上课

的练习中能让我感受到放松和舒心”；其次，14.49%的大学生认为自己更专注，如“我觉得正念冥想让我变得更放松，注意力更集中了”；第三，13.04%的大学生学会关照自己，更敏锐地察觉到自己的情绪变化，如“通过正念练习，我学会了感受自己，感觉自己身体上的变化，去接纳自己，让自己的身体变得更放松”。

在日常生活中，大学生的自我管理水平的提高主要表现在以下三个方面：① 在认知上，28.99%的大学生提到自我认识水平有所提高，如“通过正念冥想更加了解自己的身体、了解自己的内心”。在自我效能方面，10.14%的大学生认为做完正念冥想后“感到做事更有效率”；② 在情绪上，39.13%的被试认为正念冥想可以“缓解疲惫、焦虑以及压力”，21.74%的大学生在正念冥想后心情变得平和；③ 在行为上，15.94%的大学生表示正念冥想增强了他们对生活的计划性，如“更好地规划生活”、“调整自己的生活计划”等。

对于未来是否会继续练习正念冥想，63.77%的大学生表示以后会坚持练习，“因为真的很有帮助，无论是疲劳、心情不好、睡不着时都很有用”。28.99%的大学生表示可能只在特定的情况下练习，例如“需要从平静中获取力量时”、“偶尔在状态萎靡时进行，因为感觉自己并不是每日都需要正念冥想”。另有3名(4.35%)大学生明确表示不会继续练习，理由是“这个习惯还没能养成，没人提醒的话应该不会继续”，或是“更喜欢跑步”。

### 3.2. 训练前后正念量表得分的组间与组内比较

为检验实验组和对照组是否同质，采用独立样本  $t$  检验考察两组被试前测的差异，结果发现实验组与对照组在正念总分和自我管理总分上的差异无统计学意义( $t = 0.16, P > 0.05; t = 1.01, P > 0.05$ )。

对两组组内前后测进行配对样本  $t$  检验，结果(见表 1)发现，实验组后测正念总分显著高于前测( $t = -4.92, P < 0.001$ )。具体来看，后测在观察、描述和不反应三个维度的得分上均显著高于前测( $t = -4.70, P < 0.001; t = -3.44, P < 0.01; t = -2.53, P < 0.05$ )，而在觉知地行动和不判断两项上，被试前后测的差异无统计学意义( $t = -0.03, P > 0.05; t = -1.93, P > 0.05$ )。对照组在正念总分和各维度得分上的前后测差异均无统计学意义(均  $P > 0.05$ )。

**Table 1.** Scores of mindfulness and each dimension before and after the training

**表 1.** 训练前后正念及其各因子得分

正念	实验组(N = 69)		$t$	$P$	对照组(N = 34)		$t$	$P$
	前测	后测			前测	后测		
观察	26.55 ± 5.10	29.19 ± 4.95	-4.70	0.000***	24.53 ± 5.15	24.21 ± 5.73	0.44	0.665
描述	24.99 ± 4.79	26.51 ± 5.53	-3.44	0.001**	25.85 ± 4.83	25.44 ± 5.22	0.60	0.550
觉知地行动	26.26 ± 6.07	26.28 ± 5.70	-0.03	0.977	26.74 ± 6.56	27.50 ± 6.35	-1.09	0.284
不判断	22.09 ± 4.66	23.03 ± 4.52	-1.93	0.058	22.41 ± 5.28	23.06 ± 5.17	-0.85	0.401
不反应	20.39 ± 2.55	21.52 ± 3.14	-2.53	0.014*	20.29 ± 4.18	19.85 ± 3.28	0.71	0.482
总分	120.28 ± 12.94	126.52 ± 13.14	-4.92	0.000***	119.82 ± 13.52	120.06 ± 12.53	-0.15	0.881

注：\* $P < 0.05$ ，\*\* $P < 0.01$ ，\*\*\* $P < 0.001$ ，下同。

### 3.3. 训练前后自我管理量表得分的组间与组内比较

实验组和对照组前后测自我管理量表得分如表 2 所示。对两组组内前后测进行配对样本  $t$  检验，结果发现，实验组后测自我管理总分显著高于前测( $t = -4.77, P < 0.001$ )。具体来看，后测在自我效能、自我和

谐性、计划性、表现性和行为约束五项的得分上均显著高于前测( $t = -2.38, P < 0.05$ ;  $t = -3.29, P < 0.01$ ;  $t = -3.43, P < 0.01$ ;  $t = -4.08, P < 0.001$ ;  $t = -2.18, P < 0.05$ ), 而在自我管理认知( $t = -1.45, P > 0.05$ )和情绪控制维度( $t = -1.38, P > 0.05$ )的得分上, 被试前后测的差异无统计学意义。对照组前后测在自我管理总分上的差异无统计学意义, 但后测在自我管理认知维度的得分上显著低于前测( $t = 2.13, P < 0.05$ ), 在行为约束维度的得分上显著高于前测( $t = -2.26, P < 0.05$ ), 在其它维度得分上的前后测差异无统计学意义(均  $P > 0.05$ )。

**Table 2.** Scores of self-management and each dimension before and after the training  
**表 2.** 训练前后自我管理及其各因子得分

自我管理	实验组( $N = 69$ )		$t$	$P$	对照组( $N = 34$ )		$t$	$P$
	前测	后测			前测	后测		
自我管理认知	25.25 ± 2.70	25.67 ± 3.15	-1.45	0.153	24.38 ± 2.59	23.06 ± 4.24	2.13	0.041*
自我效能	25.17 ± 3.25	25.94 ± 3.68	-2.38	0.020*	23.32 ± 4.56	23.18 ± 3.96	0.25	0.808
情绪控制	15.19 ± 3.34	15.71 ± 3.35	-1.38	0.174	15.44 ± 4.19	15.35 ± 3.81	0.19	0.851
自我和谐性	22.42 ± 4.96	23.84 ± 4.12	-3.29	0.002**	22.35 ± 5.37	22.65 ± 4.84	-0.42	0.680
计划性	14.67 ± 3.00	15.81 ± 3.14	-3.43	0.001**	14.29 ± 3.54	14.41 ± 2.79	-0.24	0.811
表现性	9.46 ± 2.36	10.23 ± 2.25	-4.08	0.000***	9.53 ± 1.88	9.35 ± 1.82	0.53	0.600
行为约束	11.81 ± 2.96	12.46 ± 2.40	-2.18	0.033*	11.41 ± 3.08	12.18 ± 2.22	-2.26	0.030*
总分	123.97 ± 14.30	129.67 ± 14.88	-4.77	0.000***	120.74 ± 17.09	120.18 ± 15.39	0.31	0.761

#### 4. 讨论

从定性分析的结果来看, 正念冥想训练让大学生感受到放松、平静, 增加了他们对自我的了解和关爱, 并从认知、情绪和行为三方面改善了他们的自我管理水平。多数大学生从正念冥想中受益匪浅, 这很可能支持他们在未来的生活中继续坚持练习, 进而对其自我管理产生持久的作用。

本研究的正念冥想训练显著地提高了大学生的正念水平, 这与已有研究结果一致(Schroevers & Brandsma, 2010; Liu et al., 2013; 刘兴华, 徐慰, 王玉正, 刘海骅, 2013)。具体比较各维度的变化, 研究发现相比于前测, 参与正念训练的大学生后测在观察、描述和不反应维度得分上有显著提高, 而在觉知地行动和不判断两项上没有显著差异。虽然指导者介绍了多种正念训练方式, 但考虑到上课时间和场地的限制, 以及大学生实践的可行性和简便性, 我们特别推崇、强调对正念呼吸和身体扫描的练习。相比于正念进食、正念行走等要求觉知地行动的方式, 正念呼吸和身体扫描旨在引导大学生觉察而不做出反应。Carmody 和 Bear (2008)同样使用了五因素正念量表进行研究, 结果发现八周的正念冥想训练显著提高了被试在五个维度上的得分。而在吴琼等人的研究中, 接受八周正念干预的被试在五个维度上的得分均有显著提高, 而四周组被试在观察和不反应维度的前后测差异未达到显著性水平(吴琼, 石林, 夏志鹏, 卢理达, 杜欣聪, 2013)。基于以上研究结果, 可以看出目前关于正念冥想训练对五因素正念量表不同维度的影响尚未形成定论。我们推断, 训练的内容和时长可能在其中起着不同的作用, 未来学者可进一步探索。

配对样本  $t$  检验的结果表明, 8 周的正念冥想训练显著提高大学生的自我管理水平。这与前人的研究结果一致(Canby et al., 2015), 说明正念冥想训练不仅对临床患者的自我管理水平有显著的提升作用(Whitebird et al., 2018), 而且可以改善大学生的自我管理。本研究中, 除了自我管理认知和情绪控制维度得分的差异不显著, 其它因子的得分均显著提高。一方面, 正念要求个体保持对当下的觉知, 关注“此

时刻”下自己的感受和想法,将个体从对过去或未来的负性情绪中抽离出来,不易陷入冗思(Hayes & Feldman, 2004)。另一方面,正念能有效提升参与者的心理弹性水平(Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014),而心理弹性高的个体更容易产生对自己的积极认知(Mak, Ng, & Wong, 2011)。因此,正念冥想训练可能有助于大学生悦纳自己,增强自信心,表现为自我效能感和自我和谐性的提高,行为的计划性和表现性增强,自我管理水平的整体提升。

已有研究表明,正念冥想训练有助于提升个体的积极情绪(Carmody & Baer, 2008; Schroevers & Brandsma, 2010),舒缓其消极情绪(Carmody & Baer, 2008; Erisman & Roemer, 2010; 于淑婷, 徐慰, 刘兴华, 肖鲁川, 2019),维持情感的平衡(刘兴华等, 2013),且正念可固化为一种有效的情绪调节能力(Hayes & Feldman, 2004)。在本研究中,正念冥想训练前后被试的情绪控制得分没有显著差异。可能的原因是:其一,正念的核心是开放、接纳、不评判和不反应,而不是压抑和控制。本研究发现正念冥想训练可提升大学生对自身情绪和想法的观察、描述,进而认识到自己的负面情绪和想法都是主观的,而不是事实本身(Liu et al., 2013),这有助于个体进行自我调节。研究表明,正念水平较高的个体倾向于使用积极的重新评价策略(Hanley & Garland, 2014),较少使用经验回避、抑制、冗思等策略(Hayes & Feldman, 2004)。其二,正念冥想训练教导人们退后一步,远离意识的内容(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006),以第三者的角度看待生活事件(彭彦琴, 居敏珠, 2013; 翟成, 盖笑松, 焦小燕, 于博充, 2016),而不是沉浸或纠缠于其中,研究者将这种机制称为“去中心化”(Creswell, 2017)。对接纳与不评判的学习,可帮助个体摆脱非理性或习惯化的思维、情绪和行为模式(何元庆, 连榕, 全莉娟, 2019)。因此,接受正念冥想训练的人心境更加平和(任俊, 黄璐, 张振新, 2012),更能冷静从容地应对生活事件。在青少年自我管理问卷中,情绪控制测量的是个体遇到困难的即时情绪反应和一般情绪状态。而相较于其它研究,本研究的训练总时长较短,可能未改变个体的自动反应模式,所以大学生的情绪控制能力得分变化不显著。

实验组在自我管理认知维度得分上的前后测差异不显著,而对照组后测的自我管理认知得分显著低于前测。这可能是对照组和实验组两个班级的任课老师不同的教学风格,以及传授社会心理学知识的侧重点存在差异所致。正念冥想训练没有显著改变大学生的自我管理认知,可能是因为正念冥想训练主要针对情绪和行为,在此过程中大学生的情绪和行为最先发生改变,后续随着练习时间的增长,也会反过来促使大学生改变对自我管理的看法和态度。不论是否参与正念冥想训练,对照组和实验组在行为约束维度上的前后测差异均显著,可能是社会心理学这门课的知识传授让大学生学会了控制自己的行为。

本研究存在以下局限:第一,本研究的对照组未做任何处理,无法排除其它因素对结果的干扰。建议其他研究者采用随机对照实验设计,并为对照组选择团体活动、锻炼、阅读等干预方式。因为正念冥想训练是一种体验式活动,让对照组参与类似的活动,有助于提高研究结果的可信度。第二,本研究的正念冥想训练方案仍存在一些不足,如无法保证学生在课下按照要求进行有效练习,完全依靠学生的兴趣和自觉。未来要推广正念冥想,将其更好地融入大学生的日常生活,可以根据学生对正念冥想的兴趣程度而有针对性地进行干预。

## 5. 结论

本研究将正念冥想引入高校通识素质课,向大学生传授相关训练方法。结果表明,经过8周的正念冥想训练,大学生的自我管理水平和自我和谐性显著提升。

## 基金项目

本文受到重庆大学教学改革研究项目(2018Y01)资助。

## 参考文献

- 陈永进, 陈和平, 魏昌武, 刘建, 侯丽杰, 简磊(2008). 青少年自我管理问卷的初步编制. *中国临床心理学杂志*, 16(3), 272-273+271.
- 邓玉琴(2009). *心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果*. 硕士学位论文, 北京: 首都师范大学.
- 傅东波, 傅华, Patrick, M., 等(2003). 上海慢性病自我管理项目实施效果的评价. *中国公共卫生*, 19(2), 99-101.
- 何元庆, 连榕, 全莉娟(2019). 积极社会心态: 正念培育的目标、机制与途径. *心理科学*, 42(2), 463-469.
- 何元庆, 王丽峰, 刘杨(2017). 正念团体训练对大学生拖延的影响. *中国卫生事业管理*, 34(7), 546-549.
- 姜永志, 白晓丽, 七十三(2020). 正念认知训练对大学生问题性移动社交网络使用的干预及效果. *中国卫生事业管理*, 37(3), 219-223+226.
- 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.
- 彭彦琴, 居敏珠(2013). 正念机制的核心: 注意还是态度? *心理科学*, 36(4), 1009-1013.
- 任俊, 黄璐, 张振新(2012). 冥想使人变得平和——人们对正、负性情绪图片的情绪反应可因冥想训练而降低. *心理学报*, 44(10), 1339-1348.
- 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.
- 王益明, 金瑜(2002). 自我管理研究述评. *心理科学*, 25(4), 453-456+464.
- 吴琼, 石林, 夏志鹏, 卢理达, 杜欣聪(2013). 不同时长和内容的正念训练对抑郁的干预效果. *中国临床心理学杂志*, 21(4), 685-689+684.
- 徐少卿, 李波, 马长燕, 贺兰森(2014). 八周正念训练对无意识情绪加工的影响. *中国临床心理学杂志*, 22(4), 583-588.
- 徐慰, 刘兴华, 刘荣(2015). 正念训练改善情绪惰性的效果: 正念特质的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 23(6), 1129-1132+1136.
- 杨茜, 郑川燕, 马静, 王秀梅, 郑淑梅(2014). 正念训练对中青年冠心病患者元情绪的影响. *实用医学杂志*, 30(19), 3176-3177.
- 游志麒, 徐钰, 张陆, 孙晓军(2020). 自我控制对睡眠质量的影响: 反刍思维与就寝拖延的中介作用. *应用心理学*, 26(1), 75-82+74.
- 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觉知压力的对照研究. *中国心理卫生杂志*, 33(4), 273-278.
- 翟成, 盖笑松, 焦小燕, 于博充(2016). 正念训练中的认知转变机制. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, (2), 182-187.
- 张晓旭, 朱海雪(2014). 正念认知疗法对手机依赖大学生的干预效果. *心理与行为研究*, 12(3), 391-394.
- 张秀萍(2016). 大学生课堂手机使用现状的调查分析. *中国成人教育*, (21), 66-69.
- 张贞, 陈益民, 刘林(2015). 大学生自我管理水平差异调查分析. *高校教育管理*, 9(1), 111-114.
- Alberts, H. J. E. M., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with Problematic Eating Behaviour. The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Eating Behaviour, Food Cravings, Dichotomous Thinking and Body Image Concern. *Appetite*, 58, 847-851. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.009>
- Baer, R., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bodenheimer, T., Lorig, K., Holman, H., & Grumbach, K. (2002). Patient Self-Management of Chronic Disease in Primary Care. *Journal of the American Medical Association*, 288, 2469-2475. <https://doi.org/10.1001/jama.288.19.2469>
- Boo, S. J. M., Childs-Fegredo, J., Cooney, S. et al. (2020). A Follow-Up Study to a Randomised Control Trial to Investigate the Perceived Impact of Mindfulness on Academic Performance in University Students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20, 286-299. <https://doi.org/10.1002/capr.12282>
- 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>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same? *Journal of Clinical Psy-*



- chology, 67, 404-424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Davidson, R. J. (2000). Affective, Style, Psychopathology, and Resilience: Brain Mechanisms and Plasticity. *American Psychology*, 55, 1196-1214. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1196>
- de Bruin, E. I., Meppelink, R., & Bogels, S. M. (2015). Mindfulness in Higher Education: Awareness and Attention in University Students Increase during and after Participation in a Mindfulness Curriculum Course. *Mindfulness*, 6, 1137-1142. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0364-5>
- Dummel, S. (2018). Relating Mindfulness to Attitudinal Ambivalence through Self-Concept Clarity. *Mindfulness*, 9, 1486-1493. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0894-3>
- Erismann, S., & Roemer, L. (2010). A Preliminary Investigation of the Effects of Experimentally Induced Mindfulness on Emotional Responding to Film Clips. *Emotion*, 10, 72-82. <https://doi.org/10.1037/a0017162>
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Gould, O. N., & Doucette, C. (2018). Self-Management of Adherence to Prescribed Stimulants in College Students with ADD/ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 22, 349-355. <https://doi.org/10.1177/1087054716638509>
- Hanley, A., & Garland, E. (2014). Dispositional Mindfulness Co-Varies with Self-Reported Positive Reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146-152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.014>
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hibbard, J. H., Mahoney, E. R., Stock, R., & Tusler, M. (2007). Do Increases in Patient Activation Result in Improved Self-Management Behaviors? *Health Services Research*, 42, 1443-1463. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6773.2006.00669.x>
- 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>
- Kuppens, P., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2010). Emotional Inertia and Psychological Maladjustment. *Psychological Science*, 21, 984-991. <https://doi.org/10.1177/0956797610372634>
- Kuppens, P., Sheeber, L. B., Yap, M. B. H., Whittle, S., Simmons, J. G., & Allen, N. B. (2012). Emotional Inertia Prospectively Predicts the Onset of Depressive Disorder in Adolescence. *Emotion*, 12, 283-289. <https://doi.org/10.1037/a0025046>
- Le, H., Casillas, A., Robbins, S. B., & Langley, R. (2005). Motivational and Skills, Social, and Self-Management Predictors of College Outcomes: Constructing the Student Readiness Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 65, 482-508. <https://doi.org/10.1177/0013164404272493>
- Li, L., & Li, M. (2020). Effects of Mindfulness Training on Psychological Capital, Depression, and Procrastination of the Youth Demographic. *Iranian Journal of Public Health*, 49, 1692-1700. <https://doi.org/10.18502/ijph.v49i9.4086>
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2018). Impact of Mindfulness Meditation Intervention on Academic Performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55, 366-375. <https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1231617>
- Liu, X., Xu, W., Wang, Y. Z. et al. (2013). Can Inner Peace Be Improved by Mindfulness Training: A Randomized Controlled Trial. *Stress and Health*, 31, 245-254. <https://doi.org/10.1002/smi.2551>
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-Management Education: History, Definition, Outcomes, and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26, 1-7. [https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2601\\_01](https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2601_01)
- Mak, W., Ng, I. S. W., & Wong, C. (2011). Resilience: Enhancing Well-Being through the Positive Cognitive Triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 610-617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Mozafari-Motlagh, M. R., Nejat, H., Tozandehjani, H., & Samari, A. A. (2019). Effect of Cognitive Behavior Therapy Integrated with Mindfulness on Perceived Pain and Pain Self-Efficacy in Patients with Breast Cancer. *Journal of Nursing and Midwifery Science*, 6, 51-56. [https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS\\_60\\_18](https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_60_18)
- Nwagu, E. N., Enebechi, J. C., & Odo, A. N. (2018). Self-Control in Learning for Healthy Living among Students in a Nigerian College of Education. *Sage Open*, 8, Article No. 2158244018793679. <https://doi.org/10.1177/2158244018793679>
- Pearson, E. S., Irwin, J. D., Morrow, D., Battram, D. S., & Melling, C. W. J. (2013). The CHANGE Program: Comparing an Interactive Vs. Prescriptive Approach to Self-Management among University Students with Obesity. *Canadian Journal of Diabetes*, 37, 4-11. <https://doi.org/10.1016/j.cjcd.2012.12.002>
- Penman, J., Goel, K., & Sathasilvam, S. (2019). Exploring the Value of a University-Driven Mental Health Self-Management Programme. *Rural Society*, 28, 198-211. <https://doi.org/10.1080/10371656.2019.1678805>
- Rayan, A. (2019). Mindfulness, Self-Efficacy, and Stress among Final-Year Nursing Students. *Journal of Psychosocial*

- Nursing and Mental Health Services*, 57, 49-55. <https://doi.org/10.3928/02793695-20181031-01>
- Schaefer, M. R., Wagoner, S. T., Young, M. E., Kavookjian, J., Shapiro, S. K., & Gray, W. N. (2018). Parent Perceptions of Their College Students' Self-Management of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Adolescent Health*, 63, 636-642. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.05.033>
- Schroevers, M., & Brandsma, R. (2010). Is Learning Mindfulness Associated with Improved Affect after Mindfulness-Based Cognitive Therapy? *British Journal of Psychology*, 101, 95-107. <https://doi.org/10.1348/000712609X424195>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Singh, N. N., Chan, J., Karazsia, B. T., Mcpherson, C. L., & Jackman, M. M. (2017). Tele-Health Training of Teachers to Teach a Mindfulness-Based Procedure for Self-Management of Aggressive Behavior to Students with Intellectual and Developmental Disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 63, 195-203. <https://doi.org/10.1080/20473869.2016.1277841>
- Taylor, S. B., Kennedy, L. A., Lee, C. E., & Waller, E. K. (2020). Common Humanity in the Classroom: Increasing Self-Compassion and Coping Self-Efficacy through a Mindfulness-Based Intervention. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1728278>
- Wagner, R. K., & Sternberg, R. J. (1985). Practical Intelligence in Real-World Pursuits: The Role of Tacit Knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 436-458. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.2.436>
- Wdowik, M. J., Kendall, P. A., Harris, M. A., & Auld, G. (2001). Expanded Health Belief Model Predicts Diabetes Self-Management in College Students. *Journal of Nutrition Education*, 33, 17-23. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60005-5](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60005-5)
- Whitebird, R. R., Kreitzer, M. J., Vazquez-Benitez, G., & Enstad, C. J. (2018). Reducing Diabetes Distress and Improving Self-Management with Mindfulness. *Social Work in Health Care*, 57, 48-65. <https://doi.org/10.1080/00981389.2017.1388898>
- Williams, R. L., Verble, J. S., Price, D. E., & Layne, B. H. (1995). Relationship of Self-Management to Personality-Types and Indexes. *Journal of Personality Assessment*, 64, 494-506. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_8)
- Yu, J., Song, P., Zhang, Y., & Wei, Z. (2020). Effects of Mindfulness-Based Intervention on the Treatment of Problematic Eating Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26, 666-679. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0163>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-Based Interventions in Schools—A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article No. 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zhang, X. (2017). A Study on Influential Factors of College Students' Self-Management Based on Grounded Theory. *7th International Conference on Education, Management, Information and Mechanical Engineering*, Shenyang, 28-30 April 2017, 512-518. <https://doi.org/10.2991/emim-17.2017.104>