

# 正念干预减少大学生手机成瘾的研究进展

彭义万<sup>1</sup>, 阴山燕<sup>2\*</sup>, 武亦文<sup>1</sup>, 张钰明<sup>1</sup>, 田可心<sup>1</sup>, 张秀婉<sup>1</sup>

<sup>1</sup>天津中医药大学研究生院, 天津

<sup>2</sup>天津中医药大学管理学院, 天津

收稿日期: 2023年7月20日; 录用日期: 2023年9月6日; 发布日期: 2023年9月19日

## 摘要

随着智能手机功能的逐步完善和发展, 加上大学生自我意识突出、社交需求强烈、心理承受能力弱、情绪不稳定的心理特点, 《中国青年网络行为健康报告》(2021年)显示, 在全国45个城市的53,000名大学生中, 有56.7%的受访者存在不同程度的手机成瘾问题, 这不仅对大学生群体的身心健康造成影响, 也严重影响到他们的学习和生活。因此, 减少大学生手机依赖已经成为亟待解决的问题。正念作为一种心理干预方法, 已经在许多领域得到了广泛应用, 其优势在于能够帮助个体更好地认知和管理内在体验, 从而增强情绪调节和自我控制能力, 有望成为一种有效的干预手段来减少大学生手机成瘾的问题。

## 关键词

正念干预, 手机成瘾, 大学生

# A Study on Mindfulness Interventions to Reduce Smartphone Addiction in College Students

Yiwan Peng<sup>1</sup>, Shanyan Yin<sup>2\*</sup>, Yiwen Wu<sup>1</sup>, Yuming Zhang<sup>1</sup>, Kexin Tian<sup>1</sup>, Xiuwan Zhang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Graduate School, Tianjin TCM University, Tianjin

<sup>2</sup>School of Management, Tianjin TCM University, Tianjin

Received: Jul. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: Sep. 6<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 19<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

With the gradual improvement and development of smartphone functionality, coupled with the

\*通讯作者。

文章引用: 彭义万, 阴山燕, 武亦文, 张钰明, 田可心, 张秀婉(2023). 正念干预减少大学生手机成瘾的研究进展. 心理学进展, 13(9), 3825-3833. DOI: 10.12677/ap.2023.139479

prominent self-awareness, strong social needs, weak psychological resilience, and emotional instability of college students, the issue of smartphone addiction has drawn increasing attention. According to the “China Youth Internet Behavior Health Report” (2021), among 53,000 college students from 45 cities nationwide, 56.7% of the respondents reported varying degrees of smartphone addiction, which not only affects their physical and mental health but also seriously impacts their learning and daily life. Therefore, reducing smartphone dependency in college students has become an urgent problem that needs to be addressed. Mindfulness, as a psychological intervention method, has been widely applied in various fields. Its advantage lies in helping individuals better recognize and manage their internal experiences, thereby enhancing emotional regulation and self-control abilities. It holds promise as an effective intervention to reduce smartphone addiction among college students.

## Keywords

Mindfulness Intervention, Smartphone Addiction, College Students

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. 正念

### 1.1. 正念的定义

正念最初来自于佛教的禅修传统,被翻译成“念”、“觉”、“觉察”、“正念”等词汇,是指关注当前的身体感受、心理活动和环境,以觉察和接纳当前的经验,而不是试图改变或反应它们。这种觉察是有意识、专注和非判断性的(熊韦锐, 2010)。

关注于正念效果和正念本质的 Kabat-Zinn 认为,“正念是一种特定的、非判断性的关注方式,专注于当前经验,在无批判和判断情况下接受这些经验,这种开放和不批判的态度能够帮助个体更好的理解个体的内在情感和思绪减少抗拒和内在冲突,并能为个体提供更多的心理资源,提高心理灵活性以有效应对各种情景和压力”(Williams & Kabat-Zinn, 2013)。

强调正念内涵、结构以及作用机制的 Shapiro 认为,“正念是一种有意识地关注当前经验的方式,不带评价,不进行反应,也不试图改变。这种接纳和自我同情的态度,通过不带评价和反应的觉察方式,让个体更能接纳自身的情绪和体验,帮助个体建立更积极的自我关系,更好的处理人际关系和应激情境的压力”(Shapiro et al., 2011)。

### 1.2. 正念的干预治疗

#### 1.2.1. 正念减压疗法(MBSR)

最初由卡巴金(Kabat-Zinn)提出并应用于减少心理压力和焦虑症的治疗,其原理是通过将注意力聚焦于当下感受,并用一种不评价的态度来提高来访者的接纳水平,从而帮助来访者接受已经发生的客观现实,缓解压力和消退不良感受(Martin & Wachter, 2018)。

正念减压疗法的核心是正念冥想练习。正式的冥想练习包括呼吸注意训练、身体感觉扫描、行禅和食禅等;非正式冥想则主要涉及将注意力转移到当前的感知上(于璐,熊韦锐, 2011)。正念减压疗法通常要持续 8 周,每周进行 2 到 2.5 小时的密集正念冥想训练。这样的训练旨在提高个体对当前事件的觉察

能力,包括对瞬间的思想、情绪、记忆和心理图像的觉察能力(Teasdale & Chaskalson, 2011)。

国内外的研究显示,正念减压疗法可以带来多项益处。这种方法可以降低机体血压和皮质醇水平,缓解疾病引起的疼痛,改善睡眠质量。同时,它还能提升脑源性神经营养因子的水平,降低同型半胱氨酸等中枢递质的含量,从而缓解焦虑、抑郁等负面情绪(陈语等, 2011)。研究发现,正念减压训练通过激活大脑的积极情感功能区,抑制消极情绪功能区的活动,从而减少焦虑、降低对消极负面情绪的自动反应。参与 8 周的正念减压训练后,健康个体大脑额叶的积极情感功能区显示出明显的激活效果(李雷, 2018)。有学者研究了 16 名成年焦虑病人接受正念减压训练前后的脑血氧水平,结果显示经过 8 周干预后,参与者的积极情感功能区活动增强,而大脑杏仁核(消极情绪功能区)的活动明显减弱,消极情绪有所减少(余媚等, 2012)。

### 1.2.2. 正念认知疗法(MBCT)

正念认知疗法是将正念冥想和传统的认知疗法进行整合,帮助来访者在认知上从一种无效的“改变”模式转变为一种更加友善的“共存”模式(汪涛, 2017)。即通过重复和加强正念冥想、身体扫描和思维运动训练来提高他们的正念水平,帮助来访者学会注意和体验自己所有内在的情绪和感觉,以开放的态度接受它们,而不是对这些观念进行批判、压制或者改变(黄明明, 赵守盈, 2020)。MBCT 最初应用于慢性疼痛患者的治疗,取得了显著效果。随后,卡巴金将这种方法扩展到其他心理健康问题,尤其是抑郁症和焦虑症的治疗中(叶丽平等, 2021)。与传统认知疗法的不同点在于,正念认知疗法并不要求用合理的认知去取代不合理的认知,而是教会来访者准确识别不合理信念,用一种接纳和非批评的态度去与之共存,再通过正念练习,提高正念水平,减少负性认知反应和思维反刍,使来访者从消极的想法和相关的悲伤情绪中解脱出来(Ter Avest et al., 2023)。

### 1.2.3. 辩证行为治疗(DBT)

DBT 是一种高度结构化的疗法,是由美国心理学家马赛琳·林汉姆(Marsha Linehan)于 20 世纪 80 年代末创立的,最初是为了帮助处理情绪不稳定和自我伤害的边缘人格障碍患者。主要是帮助来访者将正念训练应用到具体的生活之中,通过正念训练来访者可以学习和体验到不同观点和类型的经验,让来访者感受到事物的丰富性和辩证性,超越单一的、固定的观点,摆脱对事物片面的理解和过度的执着(谭梦鸽等, 2021)。其具体治疗模块包括正念、情绪调节、人际有效性和应对技巧,每一板块有独特的治疗目标,以及完成这些目标所必需的策略。它认为问题行为的维持是由于缺乏情绪管理技能、建立了错误的行为强化条件,以及情绪处理和认知上有问题。DBT 通过具体指导和教授人们如何接纳自身和管理情绪,可以有效提高青少年的情绪调节能力、缓解抑郁症状、降低情绪的不稳定性,帮助来访者改善情绪调节、人际交往和自我管理的能力,从而提高生活质量并有效应对心理困扰。

### 1.2.4. 正念复发预防(MBRP)

MBRP 是一种结合了正念训练和复发预防技术的心理治疗方法。其内容主要包括正念冥想练习、身体扫描、正念瑜伽和正念行走等不同形式的正念练习(尹露等, 2022)。其核心理念是通过正念练习来增强个体的自我觉察能力,让他们能够更加意识到内外部触发因素,识别并适应诱发复发的的情绪和冲动,用一种接纳而非批判的态度接受这些经验,使个体减少对消极情绪和冲动的反应,从而有效处理挑战和降低压力,降低成瘾风险和复发风险。

MBRP 还重复复发预防技术的应用,帮助个体了解复发的潜在风险和触发因素,并制定应对策略。这些技术可能包括认知重构、情境重构、问题解决和应对技能训练等。

目前大量的研究已经证实正念干预对于多种成瘾行为的有效性,包括游戏成瘾(奚婉, 胡玉正, 2022)、吸烟成瘾(Vinci et al., 2023)、药物成瘾(Mohammadi et al., 2016)、酒精成瘾(Hospital et al., 2023)、赌博成

瘾(Stanmyre et al., 2021)。正念干预作为治疗成瘾问题的新兴手段,在本文涉及的干预手机成瘾的应用方面也吸引了越来越多研究者的广泛关注。

## 2. 手机成瘾

### 2.1. 手机成瘾的定义

英国研究人员 Griffiths 最早提出手机成瘾的定义,用来描述手机联系不畅通时的恐惧心理。此后国外学者普遍认为手机成瘾是一种手机使用者出于某种动机,过分利用现代技术和手机,而导致的心理和社会功能受损的痴迷症状,是一种类似网络成瘾和游戏成瘾的行为成瘾。其主要表现为四个特征:戒断症状、耐受性、过度使用和功能受损,严重者甚至出现心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等躯体症状(刘勤学等, 2017)。国内学者师建国将手机成瘾定义为个体因为使用手机而引起的行为失控,不仅有临床强迫症的表现,还伴随五羟色胺失衡的生理表现(师建国, 2009)。屠斌斌等则将其定义为重复使用手机导致慢性或周期性着迷状态,并产生强烈且持续的需求感和依赖感的心理行为(屠斌斌等, 2010)。尽管国内外对于手机成瘾的概念尚未统一,但目前较为一致的观点是,手机成瘾属于行为成瘾和技术成瘾的范畴,是一种新型的强迫依赖行为。

### 2.2. 大学生手机成瘾的原因

大学生手机成瘾的发生是一个综合因素共同作用的结果,涉及个体、家庭、社会等多个方面(吴禹等, 2023)。我们不仅可以通过综合路径模型来探讨手机成瘾的形成机制,也可以从人格因素和环境因素两个方面来分析大学生手机成瘾的具体原因(李丽, 2016)。综合考虑这些因素可以帮助我们更好地理解大学生手机成瘾的形成机制与具体原因。

综合路径模型(Comprehensive Path Model)理论提出,至少有三条路径导致个体的手机依赖:过度寻求安慰、冲动的控制和开放性途径(D'Hondt et al., 2015)。其中过度寻求安慰路径显示低自尊、神经质、社交困扰的群体,在不安全依恋或社交焦虑时,依赖于使用手机来维持与他人的关系或者获得来自他人的帮助,进而导致更多的手机依赖。反社会路径指对冲动的控制能力较弱的群体,往往缺乏计划性并且自控水平较差,在手机适用的过程中缺乏自控能力,这将导致各种问题性使用手机的症状。开放性路径是指外向性的个体具有强烈的社交动机和拓宽人际关系的需要,且外向型的人所具有的强烈的感觉刺激寻求倾向、冲动和不甘寂寞都会使其更加容易手机成瘾。

大学生手机成瘾的原因也可以分为内因和外因。内因主要包括:人格因素、气质类型、性别差异(张斌等, 2017)。人格方面,研究发现高神经质的大学生具有易冲动、情绪化、逃避现实及依赖性强等特点,手机的娱乐特性和虚拟空间更容易吸引高神经质人群;过于内向性的大学生不善于面对面的人际交往,社交能力相对较差,心理感受更为敏感,更容易体验到孤独感和社交焦虑感,导致个体倾向于更加频繁的使用手机作为解决焦虑和孤独感的途径,由此引发手机成瘾(邓岑珊, 2017)。就气质类型而言:谢晋艳研究发现胆汁质和抑郁质类型大学生与手机成瘾存在显著正相关,其发生手机成瘾的可能性较高(谢晋艳, 王晓刚, 2015)。而性别差异是一个比较有争议的话题,一方面有研究支持大学生手机成瘾在性别上有显著差异,而另一些研究则显示其性别差异不显著。

外因主要包括:手机类型和环境。有研究显示,手机智能化程度越高、功能越齐全,提供的娱乐性越强,越容易发生手机成瘾(耿瑞利, 丁威威, 2023)。环境包括家庭环境和大学宿舍环境。家庭环境的影响体现在家庭的教养方式和气氛上,专制型教养、不和谐的家庭环境不能提供足够的安全感和良好的心理稳定性,容易导致大学生冲动、缺乏自我控制能力和社交能力,在现实世界中适应能力差,而网络社交作为一种“补偿”容易使其沉溺其中,导致手机成瘾(Rozgonjuk et al., 2018)。学校宿舍环境主要

是指如果大学生宿舍人际关系差, 会显著影响其与生俱来的社交需求和归属需求, 造成较高的社交焦虑和孤独感, 引发大学生对手机过度使用导致手机成瘾(郭庆童等, 2021)。

### 3. 正念对减少大学生手机成瘾的影响机制

在正念干预手机成瘾的机制中, 国内外的学者研究结论各不相同, 国外学者 Van 认为正念干预手机成瘾应该从以下几方面, 1) 减少成瘾复发、戒断症状表现; 2) 提高对于成瘾事物的忍耐力, 减低渴求感; 3) 提高认知, 认识生命价值(Billieux et al., 2008)。而国内学者对于降低手机成瘾的干预多从正念可以提高注意力, 矫正注意偏向、增强情绪管理能力、提高自我觉察和反省能力, 增强自我控制能力等方面进行研究:

#### 3.1. 提高注意力, 矫正注意偏向

注意偏向是个体对特定刺激的高度敏感性并伴随选择性注意, 是成瘾行为得以维持和强化的基础, 也是物质使用和滥用的特征之一(马学佳, 2023)。注意偏向的主要机制包括: 注意警觉、注意脱离困难和注意回避, 大量研究显示手机成瘾的大学生会对手机相关刺激产生注意脱离困难(Min, 2019)。手机依赖水平越高的个体, 往往会对相关线索产生无意识的注意偏好, 并伴随注意脱离困难; 这种无意识的注意偏好与注意脱离困难都会引起严重的手机成瘾。

正念训练通过静坐冥想、身体扫描、正念瑜伽和正念行走等方式, 提高集中注意力的能力, 将注意力集中在当下的事务上, 并在注意力发生无意识脱离时, 让其返回到当前关注的事物上, 避免无意识的注意偏离到手机相关线索(Scott et al., 2012)。因此, 正念可以减少对手机线索的注意偏向, 增强注意调节能力, 帮助大学生降低手机成瘾风险。万知涵验证了正念训练作为一种心理治疗手段, 能有效降低学生对成瘾线索的注意偏向, 从而改善其成瘾行为(万知涵, 2018)。这一结果与沈彦斐、解子秋等的研究结果类似, 都证明了正念训练对大学生手机依赖的注意偏向有较好的干预效果(沈彦斐等, 2022)。

实证研究中, 李毅以 60 名手机成瘾在校大学生为被试, 通过八周正念训练, 比较正念组和对照组干预前后在量表、行为学、脑电成分上的差异, 探究正念训练对手机成瘾大学生反应抑制的干预效果。结果显示在: 行为学数据结果发现: 两组被试偏差刺激上的反应正确率( $M = 0.73, SD = 0.01$ )显著小于标准刺激上的反应正确率( $M = 0.80, SD = 0.01$ ); 偏差刺激上的反应( $M = 404.59, SD = 4.6$ )显著慢于在标准刺激上的反应时( $M = 370.08, SD = 4.15$ )。在偏差刺激反应时上, 手机成瘾组被试( $M = 417.69, SD = 6.50$ )显著慢于正常组被试( $M = 391.49, SD = 6.51$ ), 在标准刺激上两者之间不存在显著性差异。在次基础上, 通过正念训练, 正念组手机成瘾得分显著降低、正念水平得分显著提升。在行为学指标上, 与前测相比, 正念组被试在偏差刺激的正确率明显提高, 反应时延长。在 P300 成分上, 与前测相比, 正念组被试在偏差刺激的波幅明显变长。证明了手机成瘾大学生存在注意偏向和反应抑制缺陷, 在经过正念训练后可以提升其正念水平和反应抑制能力, 并有效改善大学生的注意偏向从而降低大学生手机成瘾程度(李毅, 2023)。

#### 3.2. 增强情绪调节能力和应对能力

社交焦虑是指在社交场合中感到极度不安和紧张的情绪状态。个体在面对他人的评判、关注和评估时, 害怕被拒绝、羞辱或尴尬, 并常常出现自我负面评价、担心他人评价和社交情境中的尴尬行为(刘伟等, 2021)。社交焦虑可能导致个体回避社交活动、退缩、避免社交场合, 对人际关系和个人发展产生负面影响。孤独感是一种人际关系需要未被满足时, 个体所体验到的一种焦虑感、空虚感、边缘感甚至是绝望感, 是一种负性情绪体验, 多产生于不熟悉、不了解和封闭的环境中(王相英, 2012)。在大量实证研究中, 社交焦虑和孤独感都是引发大学生手机成瘾的重要影响因素(杨笑颜等, 2022)。

大学时期是一个身心急剧变化,渴望社会支持的时期,大学生对陌生环境的恐惧、自身社交技能的缺乏、对社交活动的恐惧都阻碍了其对社交需求的满足,并引起了大量的负面情绪,如社交焦虑和孤独感。而手机作为一种既可以与人互动,又可以避开现实接触的社交工具,成为大学生缓解或减少内心的社交焦虑和孤独感的重要工具(吴佳琪等, 2020)。根据强化理论,使用手机缓解社交焦虑和孤独感的益处将反过来不断强化使用手机的行为,不断增加使用手机的频率,更加容易导致大学生手机成瘾(王晶晶, 2015)。

正念训练对缓解大学生社交焦虑和孤独感,改善人际关系产生多方面的积极影响。通过提升正念水平,个体能够更专注和全身心地参与社交活动,增强有效沟通的能力。同时,正念训练使个体能够敏锐地觉察他人情绪和需要,更好地调整互动策略,提升人际交往质量(Ercengiz et al., 2020)。由此,正念训练有助于增强情绪调节能力和应对能力,帮助他们更好地应对负面情绪如孤独感和焦虑等,减少使用手机作为缓解情绪不适的途径(陈妮娅等, 2020)。张晓州的研究显示大一新生则常常会伴随着社交焦虑情绪和人际关系敏感,而使用手机进行社交可以在一定程度上能够避免现实中人际互动,降低社会焦虑和人际交往中的不适感,导致大学新生更容易沉迷于使用手机进行社交,以补偿现实中未实现的人际关系(张晓州, 彭婷, 2023)。同时,由于手机的便携性能够满足个体随时随地获取信息,娱乐放松等需求,一定程度上使得大学新生在面对社交焦虑时更倾向于借手机来缓解内心的紧张与不安,导致手机成瘾。黄明明的研究发现,大学生可以通过正念练习来提高个体正念觉知从而降低个体孤独感,降低对手机的依赖,减少手机成瘾(黄明明, 赵守盈, 2020)。实证研究中,朱一娇以正念认知疗法为理论基础,以44名手机成瘾大学生在干预前经过同质性检验无差异后,分别从大学生情绪管理,人际关系等方面进行了12周团体辅导,实验组的22名学生和对照组22名学生在手机成瘾指数量表的总分进行了配对样本T检验,结果发现:干预后实验组后测  $2.38 \pm 0.49$ , 对照组后测  $2.94 \pm 0.67$ ,  $p < 0.05$  二者存在显著差异,证明了正念在提高手机成瘾大学生的情绪管理能力和社会交往能力后,可以显著降低其手机成瘾。

总之,通过正念疗法来增强大学生尤其是大一新生的情绪调节能力和应对能力,可以显著改善其社交能力和人际关系,缓解焦虑水平,降低其孤独感从而减少手机依赖(Hitchcock et al., 2022)。

### 3.3. 提高自我觉察与反省能力, 增强自我控制能力

有学者认为,手机成瘾的个体会在一些内外情景的刺激下,如负性情绪体验、注意分散时,出现一种无意识的过度使用手机的行为(杨秀娟, 2021)。正念的去自动化模型认为,通过将注意反复回归当下时刻,正念可以帮助个体意识到想法只是思维模式而非客观事实,从而增强认知控制能力和去中心化。通过正念练习,手机成瘾的大学生可以不断监控自己的状态,并在意识到心智游移、产生手机使用冲动时,将注意力重新聚焦在当前的体验上,有效提高自我觉察和反省能力,增强自我控制能力,减少由负性情绪刺激或者注意力不集中而引起的“无意识的”行为习惯,进而有效减少手机成瘾。

正念训练能够促进对正性情绪信息的无意识加工,提高情绪信息的意识知觉,提高个体对自身行为的觉察和自我反省能力,增强自我控制能力,减少由负性情绪信息无意识知觉引起的自动化行为。根据正念的再感知模型,正念水平较高的个体能通过再感知、离我观察和反应选择等方式,帮助个体重新感知和认识自己的思维模式、情绪和身体反应;并把内心经验与自我身份认同相分离,减少对负性情绪的执着,取而代之用一种更加灵活的方式来应对内外刺激(Teasdale & Chaskalson, 2011)。实证研究中,李莹以30名大学生为被试,以正念理论为基础,从增强自我控制能力方面进行了7次正念干预,在增强自我控制力方面实验具体结果为时间主效应显著  $F = 176.77$ ,  $p < 0.001$ , 组别主效应显著  $F = 4.93$ ,  $p < 0.05$ , 组别和时间交互作用显著  $F = 135.82$ ,  $p < 0.001$ , 证明了正念干预组大学生干预前后自我控制得分差异显著,干预后自我控制能力显著高于干预前,即正念干预能够有效提升手机依赖大学生自我控制能力。

在减少手机成瘾方面实验结果具体为：时间主效应显著  $F = 59.89$ ,  $p < 0.001$ , 组别主效应显著  $F = 8.56$ ,  $p < 0.01$ , 组别和时间交互作用显著  $F = 53.87$ ,  $p < 0.001$ 。证明了正念干预能够有效缓解大学生手机依赖现状(李莹, 2021)。

因此对于手机成瘾者进行正念训练, 可以提高大学生自我觉察与反省能力, 增强自我控制能力, 帮助他们认识到手机使用对自身生活和健康造成的负面影响, 从而更有动力减少手机使用。

#### 4. 未来的研究展望

正念干预是一种方便有效的帮助大学生减少手机成瘾的方法, 在提高大学生自我意识、增强情绪调节能力、压力管理和注意力控制等方面具有良好的效果, 有利于提升大学生的身心健康水平和生活质量。但正念干预在应用中也存在一些局限和挑战, 如适应人群的限制、干预效果的差异和长期效果的不确定性等。

为了更好地应对这些挑战和局限, 未来的研究可以从以下几个方面展开:

第一, 拓宽适应人群。研究可以扩展到更广泛的人群, 包括不同职业、不同年龄段、不同文化背景的人群。这将有助于了解正念在不同群体中的效果和应用, 以及针对特定人群的个性化干预方案的开发。

第二, 改进干预方法和方案。不同人群对正念干预的需求和接受程度有所不同, 因此可以设计更加多元化的正念干预方案, 以适应不同群体的需求和特点。例如, 结合艺术、运动或音乐等活动, 将正念融入日常生活中, 以提升干预效果和参与度。

第三, 开展纵向研究设计。除了横断面研究, 进行更多的纵向研究来观察正念干预的长期效果和持续影响。通过长期追踪和评估, 可以更好地了解正念对心理健康和幸福感的长期效果, 以及如何在不同阶段进行干预以维持和提升效果。

第四, 理论研究和技术创新。加强对正念的理论研究, 深入探索其内在机制和作用方式。同时, 结合先进的人工智能技术和线上训练平台, 开发新的正念干预方法和工具。这将为更灵活、个性化的正念训练提供可能, 并促进正念的广泛传播和应用。

#### 参考文献

- 陈妮娅, 陈靖怡, 朱丽芳, 林海婷, 许晓彤(2020). 大学生手机依赖、注意控制和正念觉知关系的研究. *贵州师范学院学报*, 36(12), 38-44.
- 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 陈思佚, 周仁来(2011). 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制. *心理科学进展*, 19(10), 1502-1510.
- 邓岑珊(2017). *大学生人格特质、孤独感与手机依赖的关系研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西科技师范大学.
- 耿瑞利, 丁威威(2023). 智能手机成瘾的影响因素及调节变量研究——基于权重分析与元分析. *情报资料工作*, 44(3), 49-60.
- 郭庆童, 徐铭雪, 许春艳, 刘秀丽(2021). 大学生宿舍人际关系困扰与手机成瘾的关系: 序列中介模型及性别差异. *心理与行为研究*, 19(5), 650-656.
- 黄明明, 赵守盈(2020). 综述情障碍对大学生手机成瘾倾向的影响: 孤独感与正念的作用. *心理与行为研究*, 18(5), 686-692.
- 李雷(2018). *短期正念减压训练对大脑复杂网络属性的影响*. 硕士学位论文, 昆明: 昆明理工大学.
- 李丽(2016). *大学生智能手机成瘾的冲动性和其他相关因素及成瘾干预对策研究*. 博士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 李毅(2023). *正念训练对手机成瘾大学生反应抑制的影响*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州医科大学.
- 李莹(2021). *大学生正念与手机依赖的关系*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 刘勤学, 杨燕, 林悦, 余思, 周宗奎(2017). 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 82-87.
- 刘伟, 许澜, 励骅(2021). 社交焦虑对大学生手机成瘾倾向的影响——自我控制的中介作用. *红河学院学报*, 19(5), 98-101.

- 马学佳(2023). 手机成瘾大学生的注意偏向内在机制及干预研究. 硕士学位论文, 扬州: 扬州大学.
- 沈彦斐, 解子秋, 刘晓玲(2022). 正念训练对手机依赖者注意偏向的干预效果. *中国健康心理学杂志*, 30(11), 1611-1618.
- 师建国(2009). 手机依赖综合征. *临床精神医学杂志*, 19(2), 138-139.
- 谭梦鸽, 任志洪, 赵春晓, 江光荣(2021). 辩证行为疗法: 理论背景、治疗效果及作用机制. *心理科学*, 44(2), 481-488.
- 屠斌斌, 章俊龙, 姜伊素(2010). 大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制. *和田师范专科学校学报*, 29(4), 48-50.
- 万知涵(2018). 正念训练对病理性互联网使用者认知偏向的影响研究. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 汪涛(2017). MBCT 对抑郁合并睡眠困扰的影响及作用机制研究. 博士学位论文, 重庆: 中国人民解放军陆军军医大学.
- 王晶晶(2015). 手机依赖的强化理论分析. *巢湖学院学报*, 17(5), 143-146.
- 王相英(2012). 大学生手机成瘾与孤独感、人格特质的关系研究. *中国特殊教育*, (12), 59-63.
- 吴佳琪, 候善兵, 倪扬, 胡明明, 张铭, 刘欢(2020). 大学生智能手机成瘾研究综述. *大众标准化*, (6), 127-128.
- 吴禹, 赵阿勤, 厉红, 张艳, 胡灵佳, 汲秋宇(2023). 青年大学生心理健康教育的发展概况及对策. *齐齐哈尔医学院学报*, 44(10), 988-992.
- 奚婉, 胡玉正(2022). 青少年网络游戏成瘾的研究现状与展望. *应用心理学*, 28(1), 3-19.
- 谢晋艳, 王晓刚(2015). 大学生手机成瘾倾向与气质类型的关系. *中国健康心理学杂志*, (6), 896-899.
- 熊韦锐(2010). “正念”疗法产生与发展的历史根由及其理论缺失. *医学与哲学(人文社会医学版)*, 31(10), 49-50.
- 杨笑颜, 白玉佳, 于媛媛, 王晓琦, 吕婧, 曹建琴(2022). 大学生孤独感、社交焦虑与手机依赖的交叉滞后分析. *中国临床心理学杂志*, 30(1), 64-67.
- 杨秀娟(2021). 从“不知不觉”到“当知当觉”: 习惯性手机使用及其与正念的关系. 博士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 叶丽平, 肖梦然, 史磊, 唐宏(2021). 正念认知疗法治疗抑郁症的心理机制及脑机制. *赣南医学院学报*, 41(7), 698-702.
- 尹露, 孙沛, 李娜, 徐杰, 谷朝峰(2022). 基于正念的团体心理干预对物质成瘾者心理健康状况的改善效果研究. *中国药物依赖性杂志*, 31(2), 142-145.
- 于璐, 熊韦锐(2011). 正念疗法的兴起、发展与前景. *学理论*, (12), 47-48.
- 余媚, 严由伟, 林荣茂, 岑瑞庆(2012). 正念减压疗法的神经机制及应用研究述评. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (6), 209-216.
- 张斌, 袁孟琪, 黎志华, 王叶飞, 陈芸, 邱致燕(2017). 大学生人格特质与手机成瘾的关系: 情绪体验的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(6), 1098-1100+1092.
- 张晓州, 彭婷(2023). 大学新生正念对手机成瘾倾向的影响: 社交焦虑的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(5), 716-722.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The Relationships between Behavioral Addictions and the Five-Factor Model of Personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 90-99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195-1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
- D'Hondt, F., Billieux, J., & Maurage, P. (2015). Electrophysiological Correlates of Problematic Internet Use: Critical Review and Perspectives for Future Research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 59, 64-82. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.10.005>
- Ercengiz, M., Yildiz, B., Savci, M., & Griffiths, M. D. (2020). Differentiation of Self, Emotion Management Skills, and Nomophobia among Smartphone Users: The Mediating and Moderating Roles of Intolerance of Uncertainty. *The Social Science Journal*. <https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148>
- Hitchcock, P. F., Britton, W. B., Mehta, K. P., & Frank, M. J. (2022). Self-Judgment Dissected: A Computational Modeling Analysis of Self-Referential Processing and Its Relationship to Trait Mindfulness Facets and Depression Symptoms. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 23, 171-189. <https://doi.org/10.3758/s13415-022-01033-9>
- Hospital, M. M., Contreras, P. M. E., Alessi, S. M., Langwerden, R. J., Morris, S. L., & Wagner, E. F. (2023). Mindfulness as an Early Intervention for Hazardous Alcohol Use among Non-Treatment Seeking Latine Emerging Adults: A Mini-Review. *Addictive Behaviors*, 145, Article ID: 107759. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107759>



- Min, J. (2019). Relationship between Covert Narcissism and SNS Addiction Proneness in College Students: Mediation Model of Cognitive Distortion and Social Anxiety. *Journal of Social Science, 10*, 101-115. <https://doi.org/10.16881/jss.2019.10.30.4.101>
- Martin, L. F., & Wachter, J. K. (2018). Art & Science of Mindfulness in the Practice of Safety. *Professional Safety, 63*, 30-35.
- Mohammadi, S., Imani, S., & Pouya, F. S. (2016). Comparison of the Components of Mindfulness on Stimulant and Opiate Addicts. *Iranian South Medical Journal, 19*, 446-456. <https://doi.org/10.18869/acadpub.ismj.19.3.446>
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2018). The Association between Problematic Smartphone Use, Depression and Anxiety Symptom Severity, and Objectively Measured Smartphone Use over One Week. *Computers in Human Behavior, 87*, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.019>
- Scott, J., Pera, A., Valaskova, K., & Durana, P. (2012). Problematic Smartphone Use Severity: Behavioral Addiction, Psychiatric Symptoms, and Pathological Personality Traits. *Review of Contemporary Philosophy, 19*, 64-70.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The Moderation of Mindfulness-Based Stress Reduction Effects by Trait Mindfulness: Results from a Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology, 67*, 267-277. <https://doi.org/10.1002/jclp.20761>
- Stanmyre, J. F., Mills, D. J., Anthony, W. L., & Nower, L. (2021). Mindfulness Profiles among Gamblers: Exploring Differences in Gambling Behaviors, Motivations, Cognitions, and Mental Health. *Mindfulness, 13*, 339-350. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01791-6>
- Teasdale, J. D., & Chaskalson, M. (2011). How Does Mindfulness Transform Suffering? II: The Transformation of Dukkha. *Contemporary Buddhism, 12*, 103-124. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564826>
- Ter Avest Milou, M., van Velthoven Annelieke, S. M., Speckens Anne, E. M., Dijkstra, G., Dresler, M., Horjus, C. S., & Huijbers, M. (2023). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Reducing Psychological Distress and Improving Sleep in Patients with Inflammatory Bowel Disease: Study Protocol for a Multicentre Randomised Controlled Trial (MindIBD). *BMC Psychology, 11*, Article No. 183. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01127-0>
- Vinci, C., Sutton, S. K., Yang, M. J., Baban, S., Sauls, R., Witkiewitz, K., & Wetter, D. W. (2023). Pilot Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Relapse Prevention vs Cognitive Behavioral Therapy for Smoking and Alcohol Use. *Drug and Alcohol Dependence, 244*, Article ID: 109768. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.109768>
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Taylor and Francis.