

Mindfulness Training as the Intervention to Vocational Students on Mental Health

Yongling Pan, Kun Zhang, Caiqi Chen*

School of Psychology, South China Normal University, Guangzhou Guangdong
Email: pyl3147@126.com, *603072974@qq.com

Received: Jul. 30th, 2019; accepted: Aug. 19th, 2019; published: Aug. 26th, 2019

Abstract

Objective: The study aims to investigate the effect of mindfulness training on improving mental health of vocational students. **Methods:** 36 vocational students were trained in mindfulness meditation once a week for 8 weeks. Before and after the intervention, the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the Middle School Students' Mental Health Scale (MSSMHS) and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) were used to measure the students in the experimental group and the control group. **Results:** After 8 weeks of mindfulness training, the changes of mindfulness level, negative emotion regulation strategy level and mental health level in the experimental group were significantly better than those in the control group. **Conclusion:** Mindfulness training can improve the mental health of vocational students.

Keywords

Mindfulness, Mindfulness Training, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Mental Health, Vocational School Students

正念训练对中职生心理健康的干预研究

潘咏铃, 张 坤, 陈彩琦*

华南师范大学心理学院, 广东 广州
Email: pyl3147@126.com, *603072974@qq.com

收稿日期: 2019年7月30日; 录用日期: 2019年8月19日; 发布日期: 2019年8月26日

摘 要

目的: 本研究主要考察正念训练对提升中职生心理健康水平的效果。**方法:** 对36名中职生进行为期8周

*通讯作者。

每周1次的正念冥想训练。在干预前后,使用五因素正念量表、中学生心理健康量表和认知情绪调节量表对实验组和对照组的学生进行测量。结果:经过8周的正念训练,实验组的正念水平的变化程度、消极情绪调节策略水平的变化程度、心理健康水平的变化程度显著优于对照组被试。结论:正念训练能够提高中职生心理健康水平。

关键词

正念, 正念训练, 认知情绪调节策略, 心理健康, 中职学生

Copyright © 2019 by author(s) 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

1.1. 中职生心理健康状况

世界卫生组织认为,心理健康是人们在生活、学习、工作中所达到的一种安宁、平静的状态,有良好的自我概念,与社会保持和谐的关系。而中等职业学校的学生大多是因为上不了高中才读职校的,是基础教育中的弱势群体。中职生在年龄上正处于青春期,心理比较敏感,由于其所处的环境与普通高中不同,加上社会及家长给予他们的负面评价较多,且同时要面对学习和就业的双重压力,中职生的心理健康问题较多。

孙晓青(2004)使用《症状自评量表》对500名中职生的调查发现,在量表的十项症状上,有一般问题的占7.4%~13%,有严重问题的占1.6%~6.2%,有很严重问题的占2%~3%左右,其中中职生在焦虑、敌对、偏执这三项因子中有一般问题、严重问题和很严重问题者为最多。齐原(2011)的研究结果显示,中学生心理正常者有53.7%,大部分心理发展处于健康水平,有问题的占31.3%,严重问题检出率为15%。俞冬梅(2012)在所调查的中职生中发现,有44.65%的学生没有养成基本的学习方式。在对学习的认识上,对学习有比较正确心理的学生约54%,但仍有接近一半的学生能力较弱,不同程度的心理困扰和适应不良的学生所占比例相当高。

一些学者对中学生进行研究后发现,情绪不稳定、强迫症状、抑郁与焦虑始终是困扰中学生的主要心理问题(侯振成,贾海涛, & 郭汲源, 2006; 武晓云等, 2007)。郑霄虎(2008)的研究发现:“职业中学学生的心理问题明显多于重点中学学生。其中,高一年级差异明显,主要表现在人际关系敏感、抑郁、敌意、恐怖及精神病性等方面”。汪艺(2005)经研究认为中职生的心理问题主要表现为:①自身信心不足;②适应能力较差;③情绪控制较弱;④认识能力有限;⑤人际关系问题;⑥与青春期性心理有关的问题;⑦挫折适应问题。

以上心理问题常会引起对学习和生活不利的后果,如学习目标不明确、学习动机不强、学习焦虑、厌学、偏科现象比较普遍;情感压抑、情绪不稳定、自控能力差、容易受挫折;焦虑自卑的消极情绪,不良的人际交往等。学会调节控制自身的情绪,学会应对压力、挫折等消极事件的方法和策略是解决中职生心理健康问题的不可忽视的切入点。

1.2. 正念训练在心理治疗中的应用

自二十世纪七十年代开始,越来越多的西方心理学者、精神病学者开始关注东方佛教中的“禅修方

法”。目前最为广泛接受的正念的定义是由卡巴金提出的“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)。

正念因为对于人们的心理问题具有很好的疏通作用,所以在现代心理学中,正念逐渐被发展成为了一种系统的心理疗法——正念疗法。常见的正念疗法包括:正念减压疗法(MBSR)、正念认知疗法(MBCT)、辩证行为疗法、接受与承诺疗法。正念训练的方法多样,根据练习的时间长短和地点可分为非正式练习、正式正念修行、闭关(罗纳德·西格尔, 2011);根据练习姿势可分为坐禅、立禅、行禅和卧禅。

正念减压疗法是当前得到应用和研究最多的正念疗法,它的核心和独特之处就在于对正念能力的训练,包括不批判、接受、耐心、稳定和友好(Kabat-Zinn, 1990)。该疗法既包括有专家现场指导进行的训练,也包括作为家庭作业的独自练习。例如,它的团体训练课程形式是连续 8~10 周,每周 1 次,每个团体不超过 30 人,每次 2.5~3 小时。具体练习有 45 分钟的身体感受扫描、坐禅、行禅等。正念减压疗法通过短时间的训练就能产生良好的效果,并且在各种族人群中都适用。通过两周每天 10 分钟的训练,Moore (2008)就发现被试对正念的理解得到了很大的提高。

对于非临床群体的研究,主要是提高该群体的心智能力,缓解压力,调节情绪,改善注意方式,增加个体积极情绪,降低消极情绪,提高愉悦度和幸福感。庞娇艳等(2010)研究综述中提到,国外的研究者尝试着将正念减压疗法用于医护人员的压力管理和职业倦怠的预防和治疗。实验在医护专业学生中开展,结果发现正念减压疗法可以提高学生的主观心理和生理健康水平并减轻压力和焦虑症状,显著改善情绪紊乱症状,降低特质焦虑、心理抑郁并提高学生的移情体验。Salustri (2009)对高中生进行了八周的正念减压和放松训练。结果表明,参与者的消极情感降低,积极情感、生活满意度和主观幸福感都有了显著提升。在国内,唐一源等人对大学生进行了以正念冥想为基础的身体技巧训练(integrative body-mind training, IBMT),经过 5 天每天 20 分钟的训练,大学生被试的注意能力显著提高,焦虑、抑郁、气愤、疲劳症状等得到改善,与压力相关的皮质醇分泌显著减少,免疫反应测试升高(Tang et al., 2007);邓玉琴对大学生被试进行的正念训练促进了大学生的心理健康水平(邓玉琴, 2009)。刘芳延(2014)的随机对照实验设计中对 192 名初一学生进行研究,将他们分成三组:实验组、对照组和空白对照组。实验组用基于正念训练改编成的一套短时注意训练操干预,对照组进行肌肉放松训练,空白对照组不干预,为期十周。结果表明:短时注意训练操可以显著降低初中生的学习压力,进而改善其心理健康水平。

正念训练是一种注意当下的心理调节方式。正念训练将多种形式较好地结合,兼顾了学生不同层次的需求,使得心理健康知识的普及扩展到知识的获取和心理调节技能的习得并重,为中职学校心理健康教育全面、有序的开展打下良好的基础。故本研究将正念训练应用到中职生群体中,假设正念训练可以提高中职生心理健康水平,且会降低消极情绪调节策略使用次数。

2. 对象与方法

2.1. 对象

研究随机选取某中职院校同一年级的两个平行班学生作为被试。共 80 人参加实验前测,其中男生 19 人,女生 61 人;年龄为 16.96 ± 0.86 岁。实验组和对照组的被试都在同一时间段里进行前后测的问卷,对照组在前后测中间没有进行任何操作。为了排除无关变量的干扰,通过问询和调阅学校心理健康调查资料,确定两班中均无人员有过正念练习经验和严重心理疾病史。

2.2. 方法

2.2.1. 中学生心理健康量表(MSSMHS)

《中国中学生心理健康量表》(MSSMHS)来源于王极盛等人(1997)撰写的《中国中学生心理健康量表

的编制及其标准化》。该量表共有 60 个项目组成, 包括 10 个分量表。它们分别为强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡。即可以从整体上衡量受试者的心理健康状况, 也可以根据每个量表的平均分进行评价。分量表与总量表的相关在 0.7652~0.8726 之间, 内容效度比较理想。

2.2.2. 认知情绪调节量表(CERQ)

Garnefski 等人(2001)在综合以往情绪应对理论的相关文献后, 编制了认知情绪调节问卷。把个体在遭遇负性生活事件后使用的认知情绪调节策略分为 9 类: 自责, 接受, 沉思, 积极重新关注, 重新关注计划, 积极重新评价, 理性分析, 灾难化, 责难他人。每类是一个分量表, 也就是一个维度。每个维度有 4 个条目, 该量表共 36 个条目。采用 5 级评分在某个分量表上得分越高, 被试就越有可能在面临负性事件时使用该特定的认知策略。在九个认知策略中, 自责, 沉思默想, 灾难化和责难他人为消极的情绪调节策略; 而积极重新关注, 重新关注计划, 积极重新评价, 接受和理性分析为积极情绪调节策略。该量表信效度良好。

2.2.3. 五因素正念量表(FFMQ)

五因素心智觉知度量表是由 Baer 等人(2006)编制, 中文版本由邓玉琴(2009)修订。共有 39 道题, 采用五级评分, 该量表分为观察、描述、有觉知地行动、不判断、不反应这五个因子。该量表的计分方式是: 分别计算这五个分量表得分, 有一些题目需要反向计分。在五个分量表上得分越高, 心智觉知度越高。各分量表的克伦巴赫 α 系数: 观察 0.83、描述 0.91、有觉知地行动 0.87、不判断 0.87、不反应 0.75。

2.2.4. 正念训练音频材料

正念训练的录音资料选用《正念禅修—在喧嚣的世界中获取安宁》(马克·威廉姆斯&丹尼·彭曼, 2013)书中音频, 包括身体和呼吸的正念练习、身体扫描、正念运动、声音与想法、三分钟呼吸空间、探索困难、友好互助。

2.3. 研究过程

2.3.1. 干预准备和前测

实验指导者参加了由广州四念处读书会开办的正念减压工作坊课程培训, 学习正念修习技能。以克里斯多弗·威德勒(2013)为青少年团体设计的正念课程为基础, 结合正念认知疗法 MBCT、正念减压疗法 MBSR 的相关内容, 准备训练课程材料。确定被试, 安排具体实验时间及相关人员。

实验指导者向被试说明课程的安排并确保被试能够参加课程后, 与被试签订正念训练协议书。在训练开始前 1 周的时间内, 主试对实验组和对对照组的被试在同一时间、同一地点用三个量表施测, 在施测前介绍说这是有关心理健康教育的研究, 与学生学业成绩无关, 要认真填写。

2.3.2. 正式干预过程

实验者对实验组进行正念训练, 每周一次, 每次 90 分钟, 选取四周噪音干扰小的课室, 适于正念初学者。每周其余时间自己练习并填写作业表, 下次课提交作业并分享。正念训练共持续 8 周。对照班成员则等待 8 周。

正念训练实际上强调的是对认知或注意的训练(Kabat-Zinn, 2003), 会在一定程度上提高练习者的控制功能, 包括保持注意、抑制干扰等能力(Ivanovski & Malhi, 2007)。因此为了提升实验被试的兴趣和参与愿望, 在训练的内容上, 增加了认知教育的部分, 让被试理解适量的正念相关信息, 进而增强他们的主动性。前四周重点练习正念常用方式, 后四周重点练习正念对情绪的调节。

每次训练流程为：

正念呼吸→课后练习的感触分享→进行本周的练习→本次练习的感触分享→课后练习的布置。

每周课程的任务如表 1 所示(见表 1)。

Table 1. Weekly training topics and corresponding practice tasks

表 1. 每周训练的主题和相应练习任务

周次	主题内容	练习方式
第一周	入门	葡萄干练习(食禅) 正念呼吸
第二周	身体觉察	正念呼吸 躯体扫描
第三周	对声音和想法的觉察	正念呼吸 正念运动
第四周	正念的正式、非正式练习	正念呼吸 正念活动
第五周	应对担忧与焦虑	正念呼吸 探索困难
第六周	应对愤怒与抑郁	正念呼吸 躯体扫描
第七周	友好互助	正念呼吸 正念运动
第八周	关爱自我	正念呼吸 慈心禅修

练习任务的具体内容是：

1) 静坐冥想

静坐冥想是正念训练最核心、最基本、最主要的技术，包括正念呼吸、正念身体、正念声音、正念想法四个方面，它们是循序渐进的过程。在练习中，有意地、不逃避、不加评判地、如其所是地观察伴随呼吸时腹部的起伏，观察身体的各种感觉，注意周围的声音，注意想法的升起、发展、变化，以至消失。

2) 身体扫描

练习者闭上眼睛，按照一定的顺序(从头到脚或从脚到头)逐个扫描并觉知不同身体部位的感受，旨在精细觉知身体的每一个部位。身体觉知能力的增强可以帮助我们处理情绪，同时把注意力从思维状态中转移到对身体的觉知上来。

3) 正念行走(行禅)

行禅是在行走之中进行的正念训练。练习时，将注意力集中在脚部，注意脚底与地面接触的感觉，注意行走中脚的抬起、移动、放下，注意脚部、小腿等部位的各种感觉。整个过程自然地呼吸，不加控制。

4) 食禅

食禅是在整个进餐过程中，练习者尽量让自己每次只做一件事：观察食物、拿起食物、将食物放入口中、嚼动食物。将每一项动作过程作为专注的对象，如果发现自己的心偏离了当下正在发生的过程，要非常自然地将专注力重新引回正在做的事情上。常用的练习方式有“葡萄干”禅修。

5) 三分钟呼吸空间

三分钟呼吸空间是在练习中，练习者采用坐姿，闭上双眼，体验此时此刻的想法、情绪状态、身体的各种感觉。慢慢地把注意力集中到呼吸，注意腹部的起伏。围绕呼吸，将身体作为一个整体去觉知。快速地做一次身体扫描，注意身体的感觉，将注意力停留在异样的感觉上，并对这种感觉进行命名。

6) 评判禅修

评判禅修的目的是觉察自己当下的想法的产生与消失，接受“想法就是想法”。先进行几分钟呼吸练习，将专注力引导到对此刻自身出现想法的观察。并对这些想法进行命名，就像贴标签一样，如“计划”、“幻想”、“烦恼”、“懊悔”、“冲动”、“自卑”等。或把想法当做来去自如的浮云，不陷入思维陷阱。

7) 探索困难

学习与不愉快的情绪相处, 感受情绪的生起与消失。核心是注意当下, 学会以不加判断的、接纳的、好奇的态度来注意与觉察此时此刻发生于身心内外的客观存在着的体验, 并培养练习者保持开放和接纳的态度。

8) 慈心禅修

慈心禅修通过强化接受与同情的愿望有助于更加清楚地观察事物, 培养与人为善、与己为善的愿望, 并能缓解自责。练习者定下心后, 默默重复下列话语: “愿我快乐, 愿我平安, 愿我能免于苦恼。”。不断重复这些话的同时将这些祝愿送给自己。唤起自我同情应对来针对自我的严厉态度。也可以把这种祝福不断延伸包容范围, 进一步将自己的想象扩展到越来越广泛的群体中, 从而软化内心。

课后练习布置每天练习内容和时间, 练习内容分为正式练习和非正式练习。正式练习为每天按照指导语练习活动课内容; 非正式练习是将正念运用到生活中的各种形式, 如正念刷牙、正念洗澡、正念散步、正念进食等, 因为正念不只是技能的掌握, 更是行为习惯的养成。并在分发的记录表上填写作业完成情况及练习体验, 以及时了解进展, 并在下次训练时分享和探讨。

2.3.3. 后测

正念训练干预结束后, 在同 1 周内(即第 8 周)用与前测相同的方式和测量工具对实验组和对照组进行施测。

3. 结果

本次研究共发放问卷 80 份, 实验组 40 人, 对照组 40 人, 其中实验组回收有效问卷 34 份, 对照组回收有效问卷 38 份。

使用 SPSS17.0 进行对实验组和对照组正念水平的前后测进行独立样本 t 检验, 统计结果见表 2。

Table 2. The difference of mindfulness level before and after test between the experimental group and the control group
表 2. 实验组、对照组正念水平前后测差异

	实验组前测 (M ± SD)	实验组后测 (M ± SD)	t	对照组前测 (M ± SD)	对照组后测 (M ± SD)	t
正念水平	111.47 ± 9.32	114.68 ± 8.10	-2.324*	120.87 ± 8.74	117.90 ± 10.68	2.699*
观察	20.06 ± 4.12	20.74 ± 3.98	-1.260	23.18 ± 6.36	22.84 ± 6.49	0.390
描述	19.53 ± 3.93	21.79 ± 3.44	-3.681**	24.24 ± 4.82	21.97 ± 5.33	3.917***
有觉知的行动	27.29 ± 5.37	27.18 ± 4.80	0.167	28.61 ± 5.21	27.87 ± 5.27	0.900
不判断	25.85 ± 4.45	26.18 ± 3.71	-0.429	25.58 ± 4.92	26.50 ± 3.94	-1.388
不反应	18.74 ± 3.47	18.82 ± 2.74	-0.135	19.26 ± 4.51	18.71 ± 3.68	1.014

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

从表 2 中可以看出, 正念训练前后, 对照组在正念总分、描述维度上有显著差异, 且后测分数低于前测分数, 观察、有觉知的行动、不判断和不反应四个维度上均无显著差异。实验组在描述维度上和正念总分上有显著差异, 且后测分数均高于前测上, 其它四个维度上, 前后测差异并无统计学意义。即通过训练实验被试描述维度上和正念水平上的得分有显著提升。

从表 3 中可以看出, 正念训练前后, 对照组在心理健康总分无显著差异, 实验组在心理健康总分有显著差异, 即通过训练实验被试心理健康水平显著提高; 对照组在消极情绪调节策略总分无显著差异,

实验组在消极情绪调节策略总分有显著差异,且后测分数均低于前测,即通过训练实验被试在面对负性事件时使用消极情绪调节策略次数显著降低。在积极情绪调节策略方面,正念训练前后,对照组在积极情绪调节策略总分无显著差异,实验组在积极情绪调节策略总分有显著差异,且后测分数均低于前测,即通过训练实验被试在面对负性事件时使用积极情绪调节策略次数显著降低。

Table 3. The difference of total scores of mental health scale and negative and positive emotion regulation strategies between the experimental group and the control group

表 3. 实验组、对照组心理健康量表和消极、积极情绪调节策略总分前后测差异

	组别	前测(M ± SD)	后测(M ± SD)	<i>t</i>
心理健康总分	实验组	2.06 ± 0.57	114.68 ± 8.10	-2.324*
	对照组	1.74 ± 0.49	117.90 ± 10.68	2.699*
消极情绪调节策略总分	实验组	41.27 ± 8.56	37.00 ± 9.31	4.378***
	对照组	37.58 ± 8.79	37.29 ± 8.73	0.281
积极情绪调节策略总分	实验组	61.18 ± 8.80	56.91 ± 12.68	2.565*
	对照组	64.29 ± 11.10	63.45 ± 10.90	0.729

用实验组和对照组的各变量的后测分数减去相应的前测分数,得到两组增益值。对这两组增益值进行独立样本 *t* 检验,结果详见表 4。正念训练干预效果的分析,采用对实验组和对照组的前后测差值的差异独立样本检验,差异显著的项目数据及比较见上表。结果显示,实验组被试在心理健康水平的变化程度、消极情绪调节策略水平的变化程度、正念觉知水平的变化程度及描述水平的变化程度显著优于对照组被试。

Table 4. Analysis of difference between experimental group and control group

表 4. 实验组、对照组前后测差值差异分析

	实验组(<i>n</i> = 34)差值(M ± SD)	对照组(<i>n</i> = 38)差值(M ± SD)	<i>t</i>
正念觉知	3.206 ± 8.045	-2.974 ± 6.792	3.533**
观察	0.677 ± 3.131	-0.342 ± 5.414	0.962
描述	2.265 ± 3.587	-2.263 ± 3.562	5.367***
有觉知的行动	-0.118 ± 4.103	-0.737 ± 5.049	0.567
不判断	0.294 ± 3.996	0.921 ± 4.089	-0.656
不反应	0.088 ± 3.809	-0.553 ± 3.359	0.759
心理健康总分	-0.134 ± 0.329	0.021 ± 0.271	-2.182*
消极情绪调节策略总分	-4.265 ± 5.680	-0.290 ± 6.345	-2.788**
积极情绪调节策略总分	-4.265 ± 9.696	-0.842 ± 7.119	-1.719

4. 讨论

4.1. 正念水平对心理健康水平的影响

本研究主要是探讨正念训练对中职生心理健康水平的影响。

由上述数据结果看到,实验组被试在正念水平的变化程度、消极情绪调节策略水平的变化程度、心理健康水平的变化程度显著优于对照组被试。这表明八周的正念训练,对提高正念水平、心理健康水平,

降低消极情绪调节策略使用次数有显著效果。这与前人的研究(邓玉琴, 2009)结果一致, 符合本研究的假设。通过训练, 实验被试描述维度得分有显著提升, 其他四个维度无显著改变, 这与石贞燕(2011)、吴欣洋(2014)等人的研究结果不一致。他们的研究中, 描述水平改变没有统计学意义, 其他维度改变显著。与其研究对比, 有两点不同:

1) 实验被试群体不同。本次实验被试是中职生, 吴等人的研究被试是大学生群体。中职生的感性思维强, 对事物理解以形象化为主, 对正念描述部分理解接受快, 易运用。生活阅历浅于大学生, 对较抽象的不判断、不反应理解运用起来较难。

2) 实验重点不同。本次实验突出正念对情绪的影响, 情绪需要描绘。被试课后作业要写练习感受, 集体练习分享环节要描述感受, 都增强了被试正念练习过程注意感受的描述意识。而描绘情绪能使人一定程度地掌握它们, 有一种见离情绪的效果, 从而减轻来自它们的压力。因此, 实验被试也真切地感受到了正念改善情绪的意义。

4.2. 研究局限

本研究的被试男女性别比例相差较大, 可能对实验结果产生干扰。由于研究时间有限, 难以再增加被试量, 也难以拓展到其他中职学校学生里。未来的研究应扩大样本范围, 使样本更具代表性, 继续探讨正念水平和心理健康水平和认知情绪调节策略之间的关系。

正念训练是一项需要有一定练习量及感悟的训练。但正念练习方式简单, 易使参加者不能长时间坚持, 影响了训练的情绪。整个研究周期较长, 前测与后测之间间隔了两个月有余。在这个过程中, 无可避免的会有诸如成熟效应、历史效应等无关变量干扰研究结果。不判断维度得分均有显著的提升, 但是实验组被试与对照组被试在这个维度上的后测分数并没有显著差异, 这说明在等待后测的过程中, 由于某些原因, 对照组被试在这个维度上也有了提升。在后续的研究中可以考虑加入每日打卡等活动, 鼓励实验组参与者坚持正念训练, 进一步完善训练内容和形式, 使其更好地适合中职生的接受水平。

本文重点研究了正念训练对中职生心理健康的影响, 为正念训练在中职生心理健康教育中的应用提供了依据。正念是一种系统的心理疗法, 正念训练是一种注意当下的心理调节方式, 通过本研究可以证明, 正念适用于没有冥想练习经验的学生, 且易于学生掌握, 而且短期的训练就会产生积极的效果, 促进个体的身心健康行为调节能力。一些研究者认为正念是一种情绪的调节策略(黄徐姝&罗跃嘉, 2010; 杨予西, 2014), 而本研究也从一定程度上, 证明了把正念作为一种情绪调节策略对待的合理性。

因此, 正念可作为系统的, 适合中职生的、可以持续作用于大多数正常健康的以及兼顾少数不健康的中职生群体的有效模式, 便于学生学习、掌握和理解、推广的更加系统的心理健康教育形式。

参考文献

- 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.
- 侯振成, 贾海涛, 郭汲源(2006). 1397名中学生心理健康水平的现状调查. *中国民康医学*, 15(9), 788-789.
- 黄徐姝, 罗跃嘉(2010). 情绪调节方法的分类和效果. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 526-529.
- 克里斯多弗·威德勒(2013). 44个有助于专注、平静、放松的亲子正念练习和游戏. 温宗堃, 译. 广州: 南方日报出版社.
- 刘芳延(2014). 基于正念改编的注意训练操对初中生心理健康的影响. 硕士学位论文. 北京: 首都师范大学.
- 罗纳德·西格尔(2011). 正念之道——每天解脱一点点. 李迎潮, 李孟潮, 译. 北京: 中国轻工业出版社.
- 马克·威廉姆斯, 丹尼·彭曼(2013). 正念禅修: 在喧嚣的世界中获取安宁. 刘海青, 译. 北京: 九州出版社.
- 庞娇艳, 等(2010). 正念减压疗法在护士职业倦怠干预中的应用. *心理科学进展*, 18(10), 1529-1536.
- 齐原(2011). 从中学生心理健康调查看素质教育. *科教文汇*, (11), 166-167.

- 石贞燕(2011). 正念禅修团体对大学生心理健康的影响. 硕士学位论文. 曲阜: 曲阜师范大学.
- 孙晓青(2004). 中等职业学校学生职业自我意识特点及干预研究. 硕士学位论文. 上海: 上海师范大学.
- 汪艺(2005). 浅析中等职业学校心理健康教育. *当代教育论坛*, (17), 106-107.
- 王极盛, 赫尔实, 李焰(1997). 中国中学生心理质量表的编制及其标准化. *社会心理科学*, (4), 21-25.
- 吴欣洋(2014). 正念训练对大学生正念水平及幸福感的影响. 硕士学位论文. 长春: 东北师范大学.
- 武晓云, 吴丽荣, 王文, 杨国周, 李玉英, 封俊(2007). 高中生心理健康状况调查与心理干预效果分析. *兰州大学学报(医学版)*, 33(2), 52-57.
- 杨予西(2014). 正念训练对大学生主观幸福感的影响——情绪自我效能感的中介作用. 硕士学位论文. 沈阳: 沈阳师范大学.
- 俞冬梅(2012). 班级团体辅导对中职新生心理健康的干预研究. 硕士学位论文. 北京: 首都师范大学.
- 郑霄虎(2008). 职业中学与重点中学高中生心理健康状况的对照研究. *四川精神卫生*, 21(2), 104-106.
- Baer, R. A., 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>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Difference*, 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The Psychological and Neurophysiological Concomitants of Mindfulness Forms of Meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76-91. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x>
- Kabat-Zinn (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacourt.
- Kabat-Zinn (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 70, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Moore, P. (2008). Introducing Mindfulness to Clinical Psychologists in Training: An Experiential Course of Brief Exercises. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 331-337. <https://doi.org/10.1007/s10880-008-9134-7>
- Salustri, M. E. (2009). *Mindfulness-Based Stress Reduction to Improve Well-Being among Adolescents in an Alternative High School*. Order No. 3383891, ProQuest Dissertations and Theses, Hofstra University, 312. <https://search.proquest.com/docview/304895452?accountid=13741>
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q. 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>

知网检索的两种方式:

1. 打开知网首页: <http://cnki.net/>, 点击页面中“外文资源总库 CNKI SCHOLAR”, 跳转至: <http://scholar.cnki.net/new>, 搜索框内直接输入文章标题, 即可查询;
或点击“高级检索”, 下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询。
2. 通过知网首页 <http://cnki.net/>顶部“旧版入口”进入知网旧版: <http://www.cnki.net/old/>, 左侧选择“国际文献总库”进入, 搜索框直接输入文章标题, 即可查询。

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org