

“00后”大学生朋辈正念减压团体辅导的实践探索

谢 焜, 杨 颀

(上海理工大学 心理健康教育与咨询中心, 上海 200093)

摘要: 探究正念减压团体辅导对“00后”大学生心理健康的影响, 设计可用于朋辈推广的结构化正念减压团体辅导方案。以18名自愿参与并经过筛选的“00后”大学生为被试者, 进行每周一次共8次的正念减压团体辅导。采用总体幸福感量表(GWB), 9项患者健康问卷(PHQ-9), 广泛性焦虑评定量表(GAD-7), 在基线水平、8周干预后及1个月末随访施测, 采用单因素重复测量方差分析。分析表明: GWB的后测和随访分数均高于基线(均 $P<0.001$), 后测分数高于随访($P=0.007$)。GAD-7和PHQ-9的后测和随访分数均低于基线(均 $P<0.001$), GAD-7的后测与随访分数无统计学意义($P=0.061$)。成员认为正念减压团体辅导活动对心理减压、生活状态改变、情绪调节等方面有积极作用, 且1/3成员有较强的意愿带领朋辈团体。

关键词: 正念减压; 团体辅导; “00后”; 朋辈

中图分类号: G 64

文献标志码: A

文章编号: 1009-895X(2022)04-0431-06

DOI: 10.13256/j.cnki.jusst.sse.2022.04.018

Practice of Group Guidance for Peer Mindfulness-based Stress Reduction among Post-2000s Generation

XIE Kun, YANG Jiong

(Mental Health Education Center, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China)

Abstract: To investigate the effect of group guidance for mindfulness-based stress reduction on post-2000s generation's mental health, we design a structured group guidance scheme for peers to practice mindfulness-based stress reduction. To be specific, implementing group guidance of 8 times to 18 post-2000s students who were screened from those voluntary participants. All participants were assessed with General Well Being Schedule (GWB), Patient Health Questionnaire (PHQ-9) and Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) at base line, and were interviewed with tests at the end of 8 weeks intervention and one month after intervention. Single factor repeated ANOVA were used for analysis. The post-test and follow-up scores of GWB were higher than the base-line ($P_s<0.001$), the post-test score was higher than the follow-up ($P=0.007$). The post-test and follow-up scores of GAD-7 and PHQ-9 were lower than the base line ($P_s<0.001$), no significant difference was found between post-test and follow-up scores of GAD-7 ($P=0.061$). Group members believed that the MBSR group guidance had positive influence on stress reduction, life state changing and emotion adjustment. One third of group members are willing to lead a MBSR peer group.

Keywords: mindfulness-based stress reduction; group guidance; post-2000s college students; peers

收稿日期: 2020-07-01

基金项目: 上海理工大学党建德育思政高教专项项目(20HJDSGD00014)

作者简介: 谢焜(1989—), 男, 助教。研究方向: 大学生心理健康。E-mail: xiekun525246@163.com

近年来,国家对高校大学生心理健康日益重视,下发多个相关文件,对高校大学生心理健康教育提出了明确的标准和要求,形成了“四位一体”的发展格局。同行交流中也发现,大部分高校每年的咨询量都呈上升趋势,大学生对心理服务的需求越来越大。因此,探索优质高效,对大学生心理健康有促进作用的心理服务形式,具有现实意义。

正念减压团体是近些年西方高校流行的心理服务形式,因其简单易学且效果显著而备受推崇。牛津大学、剑桥大学、斯坦福大学均开设了正念课程或成立了正念小组。正念(Mindfulness)是“以一种特定的方式去关注,是一种非评判的、有目的的、无思虑的觉醒状态”^[1]。它起源于东方,后传入西方被美国的卡巴金博士吸纳创立为正念减压疗法(Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR)。以正念减压疗法为核心的一系列正念技术和训练方法被证明对疼痛^[2-4]、抑郁^[5-7]、焦虑^[8-9]、恐惧^[10]、冗思^[11]、强迫^[12]、边缘型人格障碍^[13]等具有较好疗效。

正念有效性背后的作用机制也备受研究者们关注,包括心理机制和生理机制。正念的心理机制涉及多个方面:注意,正念强调以非评判的态度对当下进行觉察和接纳,而觉知的过程本身即是注意的过程,有研究认为注意是正念发挥作用的核心机制^[14];感知觉的变化,正念训练会减少对痛苦的对抗,进而减轻个体的感知压力来调节情绪,进而保持心境平和^[15];认知改变,认知的改变在正念干预中也有重要作用,有研究指出,中断不合理思维的运作是正念预防抑郁症复发的重要心理机制^[16]。综合已有研究,正念的心理机制与注意、认知、感知觉、情绪等密切相关,且这些心理机制之间还会互相影响。正念的生理机制方面,国内外已有研究表明正念的生理机制与脑功能、脑结构以及内分泌等生物指标有关^[17-20]。

在大量实证研究的基础上,正念在教育、医学、运动等众多领域得以广泛应用。相较国外,国内正念研究起步较晚,但近几年对正念相关的研究热度明显增加,且大多为应用类研究。已有的针对大学生群体的正念相关研究中发现正念对大学生的抑郁^[21]、焦虑^[22]、主观幸福感^[23]等有较好的疗效。

总体而言,正念在国内受到越来越多的关注,大量的实证研究为本研究提供了理论和实践基础。但现有研究存在以下不足:1)研究更多集中在医护领域,而在教育领域,尤其针对大学生的研究相对较少;2)团体方案差异较大,不易于重复研究。当前大多团体方案在结合正念技术的基础上产生,

缺乏固定的结构,不易于重复研究;3)团体设置比较生硬,学生兴趣不足。目前大多正念团体训练基于MBSR,对于偏好活动和趣味性的“00后”大学生吸引力较弱,且难以形成较好的团体动力促进分享和交流。

因此,本研究希望将团体辅导的理论和技術结合到正念训练中,通过活动设计催化团体动力,在此基础上设计一套结构化的适合“00后”大学生的正念减压团体辅导方案,探究正念减压团体辅导对大学生心理健康的影响,分析其对大学生心理健康促进的具体表现,探讨朋辈正念自助团体的可能性,提升新时代大学生的心理自助和助人能力,预防心理危机。

一、对象与方法

(一)对象

通过宣传推文招募上海市某重点理工科高校学生。共有32名学生报名,施测相关问卷并进行自愿访谈后,筛选出存在焦虑、抑郁、失眠、压力大的“00后”大学生共计18名(为团体辅导的适合人数),其中男生7人,女生11名。专业涉及理科、工科、艺术设计等学科。15人全程参与团辅活动,3人缺席一次,无脱落。成员进组测验情况见表1。

表1 成员进组 PHQ-9, GAD-7 得分

项目	5~9分	10~14分	15分以上
PHQ-9得分	4	11	1
GAD-7得分	6	7	1

(二)方法

1. 总体幸福感量表

GWB(general well-being schedule)由美国国立卫生统计中心制定,用来评价受测者对幸福的主观感受的定式型测查工具。本研究采用段建华1996年修订的版本,量表共有33项,按0~10分累积相加,其中1、3、6、7、9、11、13、15、16项为反向评分,得分越高,幸福感越强烈。内部一致性系数在男性为0.91、在女性为0.95,3个月重测信度0.85,具有良好的信效度。

2. 9项患者健康问卷

PHQ-9(Patient Health Questionnaire-9 items,

PHQ-9),源自 Spitzer(1999)等编制的患者健康问卷(PHQ)中的抑郁模块,又称患者健康问卷抑郁症状群量表。量表的主要统计指标为总分,即1~9各条目分的总和。PHQ-9的总分范围为0~27,总分可以用来评估抑郁症状的严重程度:0~4分无抑郁症状,5~9分为轻度,10~14分为中度,15分以上为重度。国内卞崔冬等,在600例病例中的测试结果为:内部一致性系数 α 为0.89,重测信度0.95,HAMD评定的平行效度为0.81。

3. 广泛性焦虑量表

GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7 items, GAD-7)广泛性焦虑评定量表由 Spitzer(2006)编制,用于广泛性焦虑的筛查及症状严重度的评估,是患者健康问卷(PHQ)的一部分。该量是基于《精神疾病诊断与统计手册第四版》(DSM-IV)诊断标准中的7项诊断标准设计。量表为4级评分,总分范围为0~21分。分值0~4为“无焦虑”,5~9分为“轻度焦虑”,10~14分为“中度焦虑”,大于等于15分为“重度焦虑”。该量表中文版在我国运用中被证可具有较高可靠性(何筱衍,李春波,钱洁,2010)。

(三) 研究设计

采用单组被试内重复测量设计,进行为期8周的正念减压团体辅导。在团辅开始前、团辅结束后、团辅结束后一个月三个时点施测GWB,PHQ-9,GAD-7量表。使用Excel,SPSS19.0进行数据录入与分析,并收集整理团辅过程中成员分享及团辅反馈表信息进行定性分析。

1. 团辅方案

参照卡巴金8次正念减压练习的设置^[24],结合

“00后”大学生群体实际,融入团体辅导活动后,经专家指导(一是心理学专家指导下对框架和大纲进行修正,二是向同行征询实际操作意见),设计8次正念减压团辅方案。相较于MBSR,本方案做了两点调整:第一,缩短了单次活动的时长,标准化了正念训练的指导语,强调每日的持续训练,更适合大学生参与;第二,增加了团队建设和团辅活动,以催化团体动力,促进分享。团辅方案如表2所示。

2. 团辅实施

团辅于每周二晚上进行,每次2小时,连续8次。第一次团队形成与最后一次结束告别,以团辅活动为主。第二次到第七次的正念学习均包括心理教育、正念体验、团队分享三部分。持续的练习对于正念学习至关重要,因此,团辅时间外,每天通过“小打卡”小程序打卡的形式鼓励成员持续练习,每天的打卡也被写入团队契约中。结合心理教育内容,带领者适时推荐正念练习相关音视频,书籍等资料。

二、结果

(一) 各量表单因素重复测量方差分析结果

为了比较团体在前测、后测、随访3个不同时间点上各量表得分的差异,采用单因素重复测量方差分析,结果见表3和表4。

统计结果表明,总体幸福感得分,球形检验结果($p<0.001$),满足Greenhouse-Geisser条件,主体内效应 $F=21.20$ ($p<0.001$),3次结果的差异有统计学意义。进一步两两比较结果发现,后测和随访得分高于前测($p<0.001$),后测得分高于随访

表2 正念减压团体辅导方案

Tab. 2 Group guidance scheme based on MBSR

次数	主题	内容
第1次	独一无二的我们	介绍正念概念,活动设置,问卷填写,坐姿冥想体验。团队破冰活动,建立团队契约
第2次	初识正念	介绍正念的由来及应用,吃葡萄干练习,对视练习,坐姿冥想,团队分享
第3次	身体的秘密	分享过去一周练习感受,讲解正念练习七个态度,身体扫描(上下半身),团队分享
第4次	身体的秘密	分享过去一周练习感受,讲解压力及自动化应对方式,身体扫描(全身),团队分享
第5次	认识压力	分享过去一周练习感受,讲解压力及自动化应对方式,山湖冥想,正念听练习,团队分享
第6次	当下的力量	分享过去一周练习感受,讲解自动想法及正念在压力应对中的运用,正念伸展,团队分享
第7次	此刻,繁花盛开	正念2小时,团队分享
第8次	新的旅程	坐姿冥想,活动回顾,后测,告别,活动感受分享

($p=0.007$)。

GAD-7 得分,球形检验结果 ($p<0.001$),满足 Greenhouse-Geisser 条件,主体内效应 $F=19.22$ ($p=$

0.002),3次结果差异有统计学意义。进一步两两比较结果发现,后测和随访得分低于前测 ($p=0.011$),后测与随访结果差异无统计学意义 ($p=0.061$)。

表 3 三个量表得分单因素重复测量方差分析

Tab. 3 Results of one-way repeated measures ANOVA for three schedules

项目	前测 ($n=18$)	后测 ($n=18$)	随访 ($n=18$)	Greenhouse-Geisser	主体内效应 F	P
GWB总分	90.11±14.68	103.00±8.68	100.28±9.83	0.59	21.20	0.000
GAD-7总分	7.33±3.63	5.06±3.30	4.44±2.31	0.61	11.21	0.002
PHQ-9总分	9.28±3.94	5.39±2.28	6.00±2.25	0.52	19.22	0.000

表 4 两两比较结果

Tab. 4 Results of paired comparisons

项目	成对比较	均值差值	P	标准误差
GWB总分	前测 后测	-12.89	0.000	2.63
	随访	-10.17	0.000	2.31
	后测 前测	12.89	0.000	2.63
GAD-7总分	随访	2.72	0.007	0.90
	前测 后测	2.28	0.011	0.80
	随访	2.89	0.000	0.71
PHQ-9总分	后测 前测	-2.28	0.011	0.80
	随访	0.61	0.061	0.30
	前测 后测	3.89	0.000	0.88
PHQ-9总分	随访	3.28	0.000	0.75
	后测 前测	-3.89	0.000	0.88
	随访	-0.61	0.007	0.20

PHQ-9 得分,球形检验结果 ($p<0.001$),满足 Greenhouse-Geisser 条件,主体内效应 $F=19.22$ ($p<0.001$),3次结果存在显著差异。进一步两两比较结果发现,后测和随访得分低于前测 ($p<0.001$),后测得分低于随访 ($p=0.007$)。

(二) 质性研究结果

为进一步验证团辅的效果,本研究还做了相应的质性研究,其结果通过两个方式获得:一是在团辅过程中成员分享,二是团辅结束后填写的团体辅导反馈表。

1. 成员分享归类整理

团辅过程中,团队成员全体了解并体验到正念状态,正念状态的感受归类整理后包括以下几类:感觉更敏感,视、听、味、触等各种感觉更加敏感,“听到了很多平时不在意的细微声音”;知觉变化,

“跟着老师的指导语进行身体扫描,感觉时间过得好快”;专注度提升,“对视练习时,感觉整个环境消失了,视线里只有对方的眼睛”觉察力提升,“坐姿冥想时,可以更及时发现思维的游移,并把专注力拉回到当下”。

2. 团辅反馈表

团辅结束后填写的团辅反馈表共 6 题,包括 4 道主观评分题和 2 道主观论述题。主观评分题结果如表 5 所示。

对于主观论述题“你对这次团辅活动的感受是?”的回答整理分析后发现,正念团辅活动的效果主要体现在以下几方面:放松减压(13人),“在正念的过程中感觉到心情很平静,每次正念结束后会感到大脑有放松的感觉。我对坐姿练习和身体扫描的练习感受最为明显”;生活状态改变(4人),“有时候思绪特别乱,会尝试正念 10 分钟,会有一定帮助”;情绪调节(3人),“缓解了前段时间不好的情绪,现在很少出现情绪不稳定或者很难控制自己心情的事情,能够很好地去调节”;另外,改善睡眠和促进人际交往各有 2 人次提及。

(三) 讨论

1. 正念减压团体对大学生心理健康有促进作用

总体幸福感量表的统计分析结果可以看出,后测和随访分数均高于前测,PHQ-9 和 GAD-7 的统计分析结果可以看出,后测和随访分数均低于前测,可见正念团体辅导提升了团体成员的幸福,降低了焦虑和抑郁症状,且这种积极效果在活动结束后可以持续。这与钟佳涵^[25],陈晓^[26]的研究结论一致,验证了正念减压团体对大学生心理健康的促进作用。

表5 团辅反馈表主观评分题得分情况

Tab. 5 Results of subjective questions for feedback form

评分题	0~4分	5~6分	7~8分	9~10分
你对正念的掌握程度有多少?	0	4 (22%)	11 (61%)	3 (17%)
你觉得这次团辅活动对你有帮助吗?	0	1 (6%)	8 (44%)	9 (50%)
在之后的日常生活中持续进行正念练习的意愿有多强?	0	4 (22%)	9 (50%)	5 (28%)
你作为带领者带领更多同学进行正念练习的意愿有多强?	10(55%)	5 (28%)	2 (11%)	1 (6%)

值得一提的是, 随访阶段成员的焦虑得分与后测得分差异无统计学意义, 这相比于大多数团体研究, 团体活动结束后测试值会反弹有其独特意义, 可能是因为正念的练习简单可操作性强, 在活动结束后成员仍可继续练习, 进而持续改善焦虑, 随访中也确实了解到有部分学生仍在进行正念冥想。

2. 对心理健康的促进以放松减压为主

定量和定性结果显示, 正念减压团体对“00后”大学生心理健康的促进是多方面的, 但从个体汇报结果来看, 被最多提及的是放松减压的效果, 这与Grossman^[27]的研究一致。高校咨询中常见的咨询议题包括: 学业压力、人际关系、生涯规划等, 这些议题都和压力密切相关, 若压力持续得不到缓解, 则可能产生更严重的心理问题。压力的应对也是大学生心理健康教育中常见的议题, 由此可见, 正念减压团体效果可以满足广大大学生的心理服务诉求。

3. 结构化正念减压团体的可推广性探讨

此次正念减压团体的过程中, 研究者发现, 正念减压团体作为高校心理健康教育形式存在以下优势:

第一, 发展和矫正同步, 适用性强。从前测结果来看, 此次团体成员存在不同程度的抑郁、焦虑症状。最终, 团体对不同程度的抑郁、焦虑成员均有改善效果, 适用性强。

第二, 团体形式可同时辅导更多学生, 覆盖面广。团体有利于促进人际沟通, 通过团队成员的分享提问, 互相启发, 相互理解, 加深共情, 更有助于正念减压的学习。此次团体活动每次两小时, 可以充分带领18名成员体验及分享, 只要场地条件允许, 可开展更多人数的活动, 从而覆盖更多学生。

第三, 结构性强, 易于学习和推广。此次正念减压课程结合了团体辅导的活动, 形成了安全、信任、积极分享的良好团体氛围, 有利于成员的学习。每次的正念减压课程结构性强, 每次的活动分为心

理教育、正念训练、感受分享, 指导语明确标准。结构化的活动更容易让大学生学习和朋辈推广。

4. 朋辈互助正念减压团体可能性探讨

团辅反馈问卷中“你作为带领者带领更多同学进行正念练习的意愿有多强?”可以看到, 有1/3的成员自评6分以上, 也反映出朋辈带领的可能性。剑桥大学每学期有200多个朋辈正念互助团体, 这也给了笔者开展由朋辈导师带领正念减压团体的信心。

后续的朋辈正念减压互助团体可以有多种形式: 例如, 单次的正念减压体验。本次正念团体结束后, 对正念的知识和方法的掌握程度有78%的学生自评6分以上。参加完教师带领的正念团体后, 学生可以依托标准的指导语和结构化的训练方法在班级、社团、学生组织中带领单次正念减压体验, 向朋辈分享正念知识并进行坐姿冥想或正念进食等活动的带领。本次活动后, 也有成员开展了这种形式的正念团体带领, 反馈良好; 再如, 结构化正念减压团体辅导。着重培养有意愿作为带领者的朋辈导师, 或者依托大学生心理协会、心理委员等朋辈组织筛选出有团体组织经验和意愿的朋辈, 由教师带领这部分学生学习体验和团体辅导技术或正念减压团体, 完成对应学时后开展结构化正念减压团体辅导。进而, 验证其有效性。

三、结束语

当代大学生对心理服务的需求逐年提升, 探索优质高效, 对大学生心理健康有促进作用的心理服务形式, 具有现实意义。本研究发现正念减压团体辅导对“00后”大学生心理健康有积极促进作用, 团体辅导方案可以在朋辈群体中推广。本研究的局限是实验没有采用更为严谨的双盲设计, 这也导致了结果中可能参杂了“主试效应”的影响。另外没有设置对照组, 样本局限在理工科高校大学生, 结果的适用性还有待进一步探讨。

参考文献:

- [1] KABAT-ZINN J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness[M]. New York: Delta, 1990.
- [2] DAVIDSON R J, KABAT-ZINN J, SCHUMACHER J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation[J]. *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65 (4): 564 - 570.
- [3] O'DOHERTY V, CARR A, MCGRANN A, et al. A controlled evaluation of mindfulness-based cognitive therapy for patients with coronary heart disease and depression[J]. *Mindfulness*, 2015, 6(3): 405 - 416.
- [4] LABELLE L E, CAMPBELL T S, FARIS P, et al. Mediators of mindfulness-based stress reduction (MBSR): assessing the timing and sequence of change in cancer patients[J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2015, 71 (1): 21 - 40.
- [5] WILLIAMS J M G, TEASDALE J D, SEGAL Z V, et al. Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in Formerly depressed patients[J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 2000, 109 (1): 150 - 155.
- [6] MORGAN D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse[J]. *Psychotherapy Research*, 2003, 13 (1): 123 - 125.
- [7] AMES C S, RICHARDSON J, PAYNE S, et al. Mindfulness-based cognitive therapy for depression in adolescents[J]. *Child and Adolescent Mental Health*, 2014, 19 (1): 74 - 78.
- [8] EVANS S, FERRANDO S, FINDLER M, et al. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder[J]. *Journal of Anxiety Disorders*, 2008, 22 (4): 716 - 721.
- [9] HOGE E A, BUI E, MARQUES L, et al. Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity[J]. *Journal of Clinical Psychiatry*, 2013, 74 (8): 786 - 792.
- [10] 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, 19 (10): 1502 - 1510.
- [11] 唐海波, 罗黄金, 张现利, 等. 正念训练干预冗思的作用机制探析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20 (6): 898 - 900.
- [12] 刘兴华, 韩开雷, 徐慰. 以正念为基础的认知行为疗法对强迫症患者的效果[J]. *中国心理卫生杂志*, 2011, 25 (12): 915 - 920.
- [13] 李英, 席敏娜, 申荷永. 正念禅修在心理治疗和医学领域中的应用[J]. *心理科学*, 2009, 32 (2): 397 - 398, 387.
- [14] 彭彦琴, 居敏珠. 正念机制的核心: 注意还是态度?[J]. *心理科学*, 2013, 36 (4): 1009 - 1013.
- [15] 李雨昕, 杨茜, 刘世英, 等. 正念减压疗法用于社区老年慢性疼痛患者的效果[J]. *护理学杂志*, 2016, 31 (9): 97 - 100.
- [16] 方跃艳, 康晓菲, 王娟, 等. 医学生正念与平静心境的关系: 感知压力的中介和调节效应[J]. *中国健康心理学杂志*, 2018, 26 (2): 288 - 292.
- [17] 童辉杰, 李连连, 刘丽, 等. 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 (18): 84 - 87.
- [18] CAHN B R, DELORME A, POLICH J. Occipital gamma activation during vipassana meditation[J]. *Cognitive Processing*, 2010, 11 (1): 39 - 56.
- [19] 武丽莎. 基于ALFF的正念训练者静息态脑功能磁共振研究[D]. 昆明: 昆明理工大学, 2016.
- [20] HÖLZEL B K, CARMODY J, EVANS K C, et al. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala[J]. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2010, 5 (1): 11 - 17.
- [21] 邓玉琴. 心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果[D]. 北京: 首都师范大学, 2009.
- [22] 石贞艳. 正念禅修团体对大学生心理健康的影响[D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2011.
- [23] 杨予西. 正念训练对大学生主观幸福感的影响——情绪调节自我效能感的中介作用[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2014.
- [24] 乔恩·卡巴金. 多舛的生命[M]. 童慧琦, 高旭滨, 译. 北京: 机械工业出版社, 2018.
- [25] 钟佳涵, 李波, 刘素贞. 团体正念认知训练对大学生焦虑水平的影响[J]. *中国健康心理学杂志*, 2015, 23 (7): 1067 - 1071.
- [26] 陈晓, 王昆明. 正念冥想训练对大学生心理健康和睡眠质量的干预作用[J]. *中国健康心理学杂志*, 2017, 25 (2): 276 - 281.
- [27] GROSSMAN P, NIEMANN L, SCHMIDT S, et al. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis[J]. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004, 57 (1): 35 - 43.

(编辑: 程爱婕)