

The Review of the Relationship between Mindfulness and Creativity

Yixin Xu, Qi Xu

School of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: xuyixin625@qq.com

Received: Nov. 18th, 2016; accepted: Dec. 5th, 2016; published: Dec. 8th, 2016

Copyright © 2016 by author 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

Abstract

As mindfulness becomes popular in healthy people, the benefit of mindfulness has also attracted more and more attention. However, some studies have found that mindfulness does not have a positive effect on creativity. Facing the inconsistent results, this paper firstly reviews the previous researches. And then, we summarized the different views on this problem and the possible influencing factors. Finally, the future development tendency and the relevant research directions are expected in this paper. We hoped that this review would give help and guidance to further studies.

Keywords

Mindfulness, Creativity, Cognitive Factors, Personality Factors

正念与创造力关系的研究综述

徐一心, 徐琪

西南大学心理学部, 重庆
Email: xuyixin625@qq.com

收稿日期: 2016年11月18日; 录用日期: 2016年12月5日; 发布日期: 2016年12月8日

摘要

随着正念在健康人群中的普及, 正念的“有益之处”受到越来越多的关注。然而, 有研究却发现正念与

创造力之间的关系并没有展现出一如既往的“有益”。面对正念与创造力之间模棱两可的关系, 本文对目前国外正念和创造力的相关研究进行了系统梳理, 综述和概括了两者之间的关系及其潜在的影响因素, 提出了未来研究应关注的方向, 以期为国内开展相关研究提供启发。

关键词

正念, 创造力, 认知因素, 人格因素

1. 引言

正念(mindfulness)是指“一种集中注意力的方法, 它要求: 有目的、不评判、关注此时此刻”(Kabat-Zinn, 2003)。正念一词最早起源于东方冥想传统, 在最初的巴利文中被称为 Sati, 意指“记住(to remember)”, 而非我们如今常指代的一种心智觉知模式(Brown, Ryan, & Creswell, 2007)。1982年, Kabat-Zinn 将正念与西方心理治疗相结合, 创立出正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), 并应用于慢性疼痛患者, 有效地减轻了患者的疼痛、压力与抑郁症状(Kabat-Zinn, 1982)。此后几十年里, 相继发展出了一系列以正念为基础的心理疗法, 如正念认知疗法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), 接纳和承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ABT)、辩证行为疗法(Dialectical Behavior Therapy, DBT)等。正念也日益成为国内外研究者所关注的热点。

创造力, 是指产生新颖又恰当的想法的一种能力(Amabile, 1983; Sternberg & Lubart, 1996)。创造力的主要成分是发散思维(divergent thinking), 因此常用发散思维测试来进行测量。典型的发散思维测试是非常规用途任务(Unusual Uses Task, UUT), 该任务要求被试在有限的时间内尽可能多的列出一项日常用品(如, 砖块)的用途, 然后根据答案的流畅性(Fluency)、灵活性(Flexibility)、独特性(Originality)、细致性(Elaboration)来计分(Guilford, 1967)。随着科技高新化、信息化、经济全球化的大趋势, 科技进步日新月异, 在这个鼓励创新的信息化时代中, 各行各业的人们都渴望寻求一种提高创造力的方法。

近年来, 大量正念训练的研究发现正念训练在同理心(Shapiro et al., 1998)、宽恕(Oman et al., 2008)、同情(Shapiro et al., 2005)、生活满意度、生活质量(Grossman et al., 2010)、幸福感(Carmody & Baer, 2008; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007; Eberth & Sedlmeier, 2012)等心理变量中都有着显著的积极效应。然而, 当研究重点越来越多的关注在正念训练的“有益之处”时, 有一些研究却发现在创造力上, 正念的结果是模棱两可的, 正念似乎并没表现出一如既往的“益处”(例如, Domino et al., 1977; O'Haire & Marcia, 1980; Zedelius et al., 2015)。究竟正念是有利于创造力, “百利而无一害”呢? 亦或是会产生一定的“副作用”, 抑制创造力的产生呢? 针对这一问题, 本文对目前正念和创造力的相关研究进行了系统梳理, 综述和概括了两者之间的关系及其潜在的影响因素, 提出了未来研究应关注的方向。此外, 尽管国外研究者对正念和创造力之间关系的研究兴趣越来越浓厚, 但在国内, 相关研究却寥寥无几。为此, 本文主要回顾了目前国外研究, 以期为国内开展相关研究提供启发。

2. 正念与创造力之间的关系

已有研究表明, 正念与认知、情感过程有着紧密联系, 而这些认知、情感过程往往对创造力表现起着重要作用(De Dreu, Nijstad, Baas, Wolsink, & Roskes, 2012)。首先, 正念与观点转换的能力(Carson & Langer, 2006; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007; Moore & Malinowski, 2009)、认知灵活性(De Dreu, Baas, & Nijstad, 2008)正相关, 而观点间的灵活转化、认知灵活性皆与高水平的创造力相关(Ashby, Isen, & Turken, 1999; De Dreu, Baas, & Nijstad, 2008)。其次, 正念训练可以提高工作记忆能力

(Chiesa, Calati, & Serretti, 2011; Jha et al., 2010), 而工作记忆能力与创造力产品之间正相关(De Dreu, Nijstad, Baas, Wolsink, & Roskes, 2012)。此外, 正念通常与正性情绪相关(Jain et al., 2007; Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008; Jha et al., 2010), 而正性情绪正是创造力最强有力的一个预测因素(Ashby, Isen, & Turken, 1999; Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008)。最后, 正念还能降低对他人评价的恐惧(Carson & Langer, 2006), 而这是有利于创造力的(Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008; Nijstad, De Dreu, Rietzschel, & Baas, 2010)。总的来说, 这些研究都为正念与创造力之间的正相关提供了间接证据。

直接探讨正念与创造力之间关系的研究较少, 现有研究中大多数认为正念与创造力之间呈正相关, 或正念训练可以促进创造力。Zabelina 等人(2011)研究发现特质正念水平与创造力的细致性呈显著正相关。Ostafin 等人(2012)研究发现正念水平与顿悟问题的解决率呈显著正相关, 而非顿悟的推理问题无关; 并且相比控制组, 10 分钟正念训练组的被试在顿悟问题上的表现显著更好。Walsh 和 Greaney (2013)在 Ostafin 等人(2012)的研究基础上, 通过对一组被试进行假装的正念训练(指导语中反复表示这是在正念冥想中, 但实际上并没有指导被试进行正念的身体扫描, 仅是练习放松技巧), 发现正念训练组的顿悟问题解决率显著高于假装训练组和控制组, 但假装训练组和控制组之间并无差异, 从而进一步证明是正念促进了创造力, 而非安慰剂作用。

尽管上述研究结果从特质和状态两方面都支持正念与创造力的正相关, 但仍有一些研究提出了不同的看法。比如, Baas 等人(2014)研究发现特质正念水平与非常规用途任务所测得创造力之间呈负相关。Zedelius 等人(2015)研究表明特质正念水平与混合远程联想任务所测得的创造力水平之间呈显著负相关。而近来, Gouda 等人(2016)对学生和教师分别进行标准的 8 周 MBSR 训练, 结果也表明 MBSR 训练并没有使学生和教师的创造力有所提高。

面对这样不一致的结果, Lebudá 等人(2015)对正念和创造力之间的关系进行了元分析, 结果表明两者之间存在一个数据显著但相对较弱的正相关($r = 0.22$)。由于正念是一个较为复杂的概念, 目前对正念的概念和结构尚无一个统一的定论。因此, 正念和创造力关系的不一致结果很可能是由于研究者所采用的冥想类型不同或正念成分不同。这一相关内容将在下一部分详细阐述。

3. 正念和创造力关系的影响因素

随着研究的不断深入, 研究者们不再仅对正念与创造力两者之间的关系进行描述, 而更多的考虑到其他变量与两者之间的复杂关系, 即逐渐由对两者之间关系的研究转移到对正念和创造力不确切关系下的潜在机制的探讨。

3.1. 正念因素

尽管正念在临床应用上取得了令人瞩目的成绩, 但目前对正念的理论研究仍存在着不足。一方面, 正念的概念不够清晰, 它既可以表示一种冥想行为, 也可以表示一种心理状态或类人格特质。另一方面, 正念结构较为复杂, 现有正念量表对正念成分的划分各有侧重, 如正念注意觉知量表(Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS)将正念看作一个单因素结构, 主要测量个体对当下体验保持注意和觉察的总体倾向, 而肯塔基州觉知量表(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS)则认为正念包括四种技术, 观察(Observation)、描述(Description)、有觉知地行动(Act with awareness)、不评价的接纳(Accept without judgment), 等等。因此, 面对正念与创造力之间不一致的结果, 研究者们首先开始考虑与正念概念相关的这些因素是否起到了一定的中介或调节作用。

3.1.1. 正念结构和正念类型

现有正念 - 创造力的相关研究中大多数采用的是 MAAS 来测量正念, 仅考虑到正念总体倾向与创造

力之间的关系。于是, Baas 等人(2014)首个采用 KIMS 测量被试在四种不同正念技术上的得分, 从而检验正念与创造力之间的关系到底是积极统一的还是根据正念技术的不同而有所差异。结果显示, 相比“有觉知地行动”成分, “观察”成分与创造力之间的联系更加紧密。进一步研究显示, 8 周的正念训练对创造力的提高主要来源于“观察”成分的作用, 即“观察”成分在正念 - 创造力关系中起到了中介作用。

此外, 不同的正念冥想类型也通过不同的认知控制状态影响创造力。根据 Lutz et al., 2008, 正念冥想被分为注意力聚焦冥想(Focused attention meditation, FA)和开放监测冥想(Open monitoring meditation, OM), FA 冥想要求冥想者把注意力聚焦在所选物(比如, 呼吸或者身体某部位)上, OM 冥想则要求冥想者保持一种观察状态, 而没有明确的焦点物。Colzato 等人(2012, 2014)比较了 FA 冥想和 OM 冥想在发散思维和辐合思维任务上的不同作用, 结果显示 OM 冥想对发散思维表现有着明显的促进, 而 FA 冥想仅倾向于提高辐合思维, 数值上却并未达显著。Baas 等人(2014)的研究也支持了这一结论。他们对两组被试分别进行了不同的正念冥想——“观察”冥想(要求觉察自身的感觉、想法)和“有觉知的行动”冥想(要求将注意力聚焦在呼吸上), 结果发现“观察”冥想后的被试产生了更新颖的想法。事实上, Baas 所进行的这两种正念冥想与前面所描述的 FA 和 OM 冥想本质上并无差别。这些证据都证明了正念冥想对正念 - 创造力关系起到了一定的调节作用。

3.1.2. 状态正念与特质正念

正念既可以表示一种心理状态, 也可以表示一种类人格特质。Cahn 和 Polich (2006)指出, 状态正念是指正念冥想中所出现的那些有所变化的感觉、认知和自我参照的觉察状态, 特质正念则是个体在感觉、认知和自我参照上持久性的改变。但需要注意的是, 特质正念是一种类特质变量, 同时受到先天和后天的影响, 尤其通过后天的正念干预训练可以明显改变。Ostafin 与 Kassman (2012)指出正念训练对顿悟问题表现的提高在一定程度上是通过状态正念来实现的, 即状态正念在正念训练与顿悟问题的关系中起到了部分中介的作用。目前研究还未探索特质正念在正念 - 创造力中的作用。但 Shapiro 等人(2011)探索了特质正念在正念减压训练(MBSR)对心理健康变量(包括冗思、知觉压力、主观幸福感、情绪情感、生活满意度、自我同情、希望、同理心、宽恕)的影响中的作用, 结果发现高特质正念水平的个体在 MBSR 训练后, 其主观幸福感、同理心、希望提高更多, 知觉压力下降更多, 这种效果甚至持续到训练结束后一年。尽管特质正念水平也有利于控制组中没有接受 MBSR 训练的个体, 但其作用短暂且显著小于接受 MBSR 训练的个体。此外, 在个体先前的正念经验这一类似于特质正念的概念上, Colzato 等人(2014)发现 OM 冥想对发散思维的影响并不受到个体已有经验的调节, 而在解决辐合思维问题时, 使用顿悟策略的有经验者明显比无经验者表现的更好, 使用分析策略的有经验者则比无经验者表现的更差。这些间接证据都为了我们提供了一个启发: 在正念训练对创造力的影响中, 特质正念也许起到了一定的调节作用。

3.2. 认知因素

认知因素也是影响正念 - 创造力的一个重要因素。Zedelius 等人(2015)认为正念与创造性问题之间的关系取决于解决问题所使用的策略。Zedelius 等人首先要求被试在解决复合远距离联想任务(Compound Remote Associate Task, cRAT)时报告其所使用的策略(1 表示只有分析策略, 2 表示大多分析策略, 3 表示大多顿悟策略, 4 表示只有顿悟策略), 结果发现当被试只使用顿悟策略解决 cRAT 时, 特质正念水平与创造力(问题解决准确率)呈显著负相关, 而当被试只使用分析策略时, 两者呈显著正相关。为了弥补被试自我报告策略的不足, Zedelius 等人通过引导被试以顿悟或分析策略来解决 cRAT 对问题解决策略的作用进行了进一步的研究, 结果发现在分析策略引导组中, 被试特质正念水平与创造力(问题解决准确率)之间呈显著正相关, 在顿悟策略引导组中, 两者表现出无关。尽管后续的策略引导研究中, 顿悟策略方面并没有得到预期的负相关结果, 但这可能是由于顿悟策略相比分析策略更难诱发的原因。总的来说, Zedelius 等人的研究

表明问题解决策略调节了正念与创造性问题解决之间的关系。除了问题解决策略这一认知因素, Baas 等人(2014)对认知灵活性的作用进行了探讨。当控制了灵活性这一变量后, 正念中“观察”成分与创造性成就之间的相关从显著变为了不显著。这意味着“观察”成分通过认知灵活性对创造性成就产生了作用。

3.3. 人格因素

人格是指个体相对稳定的心理特征的集合。McCrae 和 Costa (1985)对人格结构进行了分析, 得出了一个五因素模型, 包括神经质(Neuroticism)、外倾性(Extraversion)、开放性(Openness to experience)、宜人性(Agreeableness)和责任心(Conscientiousness)。这五因素中, 神经质人格和正念、创造力都有着密切联系。Zabelina 等人(2011)将神经质、组别(正念组 vs 控制组), 神经质×组别同时放入多元回归方程中, 对创造力任务的细致性(Elaboration)得分进行预测, 结果显示神经质和组别的主效应都不显著, 而神经质与组别的交互作用显著存在。进一步分析可得, 在高神经质水平的个体中, 正念冥想显著提高了细致性得分, 而在低神经质水平的个体中, 并未出现同样效果。

3.4. 情绪因素

情绪与正念联系十分紧密(Jain et al., 2007; Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008; Jha et al., 2010; Colzato et al., 2012, 2014; 闫慧等, 2014)。因此, 近年来, 不少研究者也开始对情绪因素在正念训练效果上的作用产生兴趣。例如, Mandal 等人(2012)对正念和心理健康关系中情绪的可能作用进行了研究, 发现负性情绪调节了正念和心理疾病或心理压力之间的关系。在正念与创造力的相关研究中, Ostafin 等人(2012)最早探讨了正性情绪的作用, 他们对特质正念、顿悟问题的解决及正性情绪进行了回归分析, 发现当控制了正性情绪这一变量后, 特质正念与顿悟问题解决之间的相关仍然显著存在, 从而拒绝了正性情绪作为中介变量的假设。这与 Baas 等人(2014)的研究结果一致, 他们通过情感网格(Affect Grid)研究了情绪和唤醒的作用, 结果显示正性情绪(愉悦)与唤醒都不是正念训练影响创造力的中介途径。虽然正念通常显示出改善负性情绪, 增强正性情绪的效果(Jain et al., 2007; Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008; Jha et al., 2010; Colzato et al., 2012, 2014; 闫慧等, 2014), 且正性情绪也能有效的预测创造力表现(Ashby, Isen, & Turken, 1999; Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008)。但上述研究表明, 正念并不是通过正性情绪对创造力产生影响的。

3.5. 其他因素

除了前面提到的这些影响因素, 研究者们还对动机、警觉性或放松 Baas 等人(2014)还对动机的作用进行了研究, 他们要求被试评价自己进行冥想练习和创造力任务的动机程度, 以此作为动机因素的测量, 结果发现动机并没有起到预期的中介作用。

4. 未来研究方向

首先, 研究对象上, 目前大多相关研究都针对于大学生或者社区居民等成年人群体, 研究样本过于单一。而随着正念的日益流行, 正念对不同群体的创造力的影响必将受到越来越多的关注。例如, 在儿童的创造力发展过程中, 正念能否起到一定的积极作用, 促进儿童创造力的发展; 以及作为企业核心竞争力之一的员工创造力, 是否能从正念中获益, 等等。因此, 未来研究应进一步验证前人研究结果是否具有普遍性, 正念与不同群体创造力之间的关系究竟如何。

其次, 研究方法上, 关于正念与创造力的研究主要采用量表测量特质正念和进行正念冥想诱发状态正念两种方法。一方面, 所采用的正念冥想多为短时训练, 如 10 分钟的正念指导录音, 而采用的长时训练也缺乏进一步的追踪研究。为了更好地考查正念对创造力的长期效应, 未来研究有待加强长期的纵向追踪研究。另一方面, 正念与创造力关系的认知神经科学证据极其缺乏, 未来研究需结合神经影像学技

术, 为两者关系提供更进一步的证据, 促进我们对两者关系的深入理解。此外, 由于正念和创造力概念较为复杂, 研究所用量表、任务都各有不同的结构成分及侧重, 也可能就是造成结果混乱的原因之一, 因此今后应采用多种测量方式及任务, 以得到一个较为整合的结果。

再者, 研究内容上, 关于目前模棱两可的研究结果, 已有研究者开始关注不同正念成分所起到的作用。而创造力本身也是一个非常复杂的概念, 因此正念与不同领域创造力的关系的探讨也应成为未来研究的方向。此外, 正念到底如何对创造力起作用, 目前仍不清晰。未来研究需进一步考虑可能的影响因素, 如正念训练的时长等。探索正念与创造力关系之下的潜在作用机制也有助于我们理解当前结果不一致的情况。

参考文献 (References)

- 闫慧(2014). 正念冥想训练对大学生情绪状态的调节作用. 硕士学位论文, 山西医科大学, 太原市.
- Amabile, T. M. (1983). The Social Psychology of Creativity: A Componential Conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 357-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.357>
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A Neuropsychological Theory of Positive Affect and Its Influence on Cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529-550. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.529>
- Baas, M., De Dreu, C. K., & Nijstad, B. A. (2008). A Meta-Analysis of 25 Years of Mood-Creativity Research: Hedonic Tone, Activation, or Regulatory Focus? *Psychological Bulletin*, 134(6), 779-806. <https://doi.org/10.1037/a0012815>
- Baas, M., Nevicka, B., & Ten Velden, F. S. (2014). Specific Mindfulness Skills Differentially Predict Creative Performance. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 40(9), 1092-1106. <https://doi.org/10.1177/0146167214535813>
- Brown, K. W., Ryan, R. A., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
- 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(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does Mindfulness Training Improve Cognitive Abilities? A Systematic Review of Neuropsychological Findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to Create: The Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking. *Frontiers in Psychology*, 3, 116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00116>
- Colzato, L. S., Szapora, A., Lippelt, D., & Hommel, B. (2014). Prior Meditation Practice Modulates Performance and Strategy Use in Convergent- and Divergent-Thinking Problems. *Mindfulness*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-9>
- De Dreu, C. K., Baas, M., & Nijstad, B. A. (2008). Hedonic Tone and Activation Level in the Mood-Creativity Link: Toward a Dual Pathway to Creativity Model. *Journal of Personality & Social Psychology*, 94, 739-756. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.739>
- De Dreu, C. K., Nijstad, B. A., Baas, M., Wolsink, I., & Roskes, M. (2012). Working Memory Benefits Creative Insight, Musical Improvisation, and Original Ideation through Maintained Task-Focused Attention. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 38, 656-669. <https://doi.org/10.1177/0146167211435795>
- Domino, G. (1977). Transcendental Meditation and Creativity: An Empirical Investigation. *Journal of Applied Psychology*, 62, 358-362. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.62.3.358>
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 3, 174-189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 29, 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., & Bauer, J. (2016). Students and Teachers Benefit from Mindfulness-Based Stress Reduction in a School-Embedded Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 7, 590. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590>

- Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'Souza, M., Mohr, D. C., Penner, I. K. et al. (2010). Ms Quality of Life, Depression, and Fatigue Improve after Mindfulness Training: A Randomized Trial. *Neurology*, 75, 1141-1149. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181f4d80d>
- Guilford, J. P. (1967). Creativity: Yesterday, Today, and Tomorrow. *Journal of Creative Behavior*, 1, 3-14. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1967.tb00002.x>
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. et al. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11-21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience. *Emotion*, 10, 54-64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science & Practice*, 10, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Lebuda, I., Zabelina, D. L., & Karwowski, M. (2015). Mind Full of Ideas: A Meta-Analysis of the Mindfulness-Creativity Link. *Personality & Individual Differences*, 93, 22-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.040>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention Regulation and Monitoring in Meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., Pandey, R., Mandal, S. P., & Arya, Y. K. (2012). Mental Health and Mindfulness: Mediation Role of Positive and Negative Affect. *Sis Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 19, 150-159.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Comparison of Epi and Psychoticism Scales with Measures of the Five-Factor Model of Personality. *Personality & Individual Differences*, 6, 587-597. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90008-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90008-X)
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness & Cognition*, 18, 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Nijstad, B. A., De Dreu, C. K., Rietzschel, E. F., & Baas, M. (2010). The Dual pathway to Creativity Model: Creative Ideation as a Function of Flexibility and Persistence. *European Review of Social Psychology*, 21, 34-77. <https://doi.org/10.1080/10463281003765323>
- O'Haire, T. D., & Marcia, J. E. (1980). Some Personality Characteristics Associated with Anandamarga Meditators: A Pilot Study. *Perceptual & Motor Skills*, 51, 447-452.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of American College Health*, 56, 569-578. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.569-578>
- Ostafin, B. D., & Kassman, K. T. (2012). Stepping out of History: Mindfulness Improves Insight Problem Solving. *Consciousness & Cognition*, 21, 1031-1036. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.02.014>
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164-176. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- 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>
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Pre-medical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599. <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1996). Investing in Creativity. *American Psychologist*, 51, 677-688. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.7.677>
- Walsh, M., & Greaney, J. (2013). *Mindfulness and Creative Performance: Effects of Brief and Sham Mindfulness Meditation on Insight Problem Solving*. Master's Thesis, Ireland: Dun Laoghaire Institute of Art, Design and Technology.
- Zabelina, R. D. L., Ostafin, M. D., Council, B. D., & James, R. (2011). Manipulating Mindfulness Benefits Creative Elaboration at High Levels of Neuroticism. *Empirical Studies of the Arts*, 29, 243-255. <https://doi.org/10.2190/EM.29.2.g>
- Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2015). Mind Wandering "Ahas" versus Mindful Reasoning: Alternative Routes to Creative Solutions. *Frontiers in Psychology*, 6, 834. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00834>

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

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

期刊邮箱：ap@hanspub.org