

正念在我国教育领域的研究现状与热点演进 (2015~2025)

——基于CiteSpace计量分析

邱德翔, 陈小普

宝鸡文理学院教育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2026年6月5日; 录用日期: 2026年7月6日; 发布日期: 2026年7月14日

摘 要

为系统揭示正念在我国教育领域的研究现状、热点主题与演进规律, 本研究运用CiteSpace可视化计量分析工具, 对中国知网(CNKI) 2015~2025年间收录的主题为“正念”与“教育”的相关文献共773篇进行计量分析与图谱呈现。结果表明: 年度发文量整体呈上升趋势, 在2023年达到峰值后有所回落; 发文机构以高等师范院校和心理研究机构为主, 但机构间合作网络密度较低, 跨机构协作有待加强; 核心作者群尚未完全形成, 作者合作网络较为松散; 关键词共现及聚类分析识别出9个主要研究主题, 涵盖大学生、心理健康、反刍思维、职业倦怠、正念教养、正念干预等领域; 突现词分析显示, 团体心理辅导、生命意义感、社交焦虑及正念干预研究等为近年研究前沿。建议未来研究加强跨机构协作, 拓展正念在不同教育阶段的应用, 并深化正念干预的作用机制研究, 推进正念的本土化应用。

关键词

正念, 教育, 知识图谱, CiteSpace

Research Status and Hotspot Evolution of Mindfulness in China's Educational Domain (2015~2025)

—A Bibliometric Analysis Based on CiteSpace

Dexiang Qiu, Xiaopu Chen

School of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: June 5, 2026; accepted: July 6, 2026; published: July 14, 2026

Abstract

To systematically reveal the research status, hotspot themes, and evolution patterns of mindfulness in China's educational field, this study employed CiteSpace, a visual bibliometric analysis tool, to conduct a bibliometric analysis and knowledge mapping of 773 relevant articles on the themes of "mindfulness" and "education" collected from the China National Knowledge Infrastructure (CNKI) between 2015 and 2025. The results indicate that the annual publication volume showed an overall upward trend, reaching a peak in 2023 before a slight decline; the publishing institutions were predominantly normal universities and psychology research institutes, yet the inter-institutional collaboration network density was relatively low, indicating a need for strengthened cross-institutional cooperation; a core author group has not yet fully formed, and the author collaboration network remains relatively loose; keyword co-occurrence and cluster analysis identified nine major research themes, covering areas such as college students, mental health, rumination, occupational burnout, mindful parenting, and mindfulness-based interventions; burst word analysis revealed that group psychological counseling, meaning in life, social anxiety, and mindfulness-based intervention research represent the recent research frontiers. It is recommended that future research strengthen cross-institutional collaboration, expand the application of mindfulness across different educational stages, deepen the investigation of mechanisms underlying mindfulness-based interventions, and promote the localized application of mindfulness in China.

Keywords

Mindfulness, Education, Knowledge Graph, CiteSpace

Copyright © 2026 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

正念(Mindfulness)一词源于巴利语“Sati”，该词最早可追溯至古老的禅修传统，指对当下经验保持有意识、不加评判的觉知状态[1]。20世纪70年代末，Kabat-Zinn将正念引入西方医学体系，并创立了正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，标志着正念从传统修行向现代实证科学的转型[2]。此后，以正念为基础的干预方案(Mindfulness-Based Interventions, MBIs)在心理健康领域得到了广泛的实证支持，逐步发展出正念认知疗法(MBCT)、接纳承诺疗法(ACT)等多种干预模型[3]。

近年来，正念在教育领域的应用日益受到关注。国内外研究表明，正念干预对缓解学生焦虑、抑郁等负性情绪，提升自我同情与心理弹性，改善学业倦怠和提升学业投入具有积极的效果[4][5]。然而，当前我国正念在教育领域的应用研究虽然已经积累了一定数量的成果，但是整体的研究脉络尚不清晰，研究热点与前沿的演进规律缺乏系统梳理，已有的综述多采用传统定性分析方法，因而难以全面呈现该领域的知识结构与动态发展进程。

CiteSpace是由美国德雷塞尔大学陈超美博士开发的信息可视化软件，这款软件可以通过绘制科学知识图谱，直观呈现某个领域的研究现状、热门主题以及发展演变趋势[6]。这种方法已经在多个学科的文獻计量研究中得到过多次验证。因此，本研究利用CiteSpace软件，对近十年(2015~2025)间CNKI数据库里主题为“正念”与“教育”相关的文献进行检索与可视化计量分析，想要系统梳理出正念在我国教育

领域应用研究的分布特点、核心研究力量、热点主题和前沿发展方向,并为该领域的后续研究与实践提供可参考的依据。

2. 数据来源及研究方法

2.1. 数据来源

本研究的数据来自中国知网(CNKI),用高级检索方式进行文献的筛选工作,具体检索规则如下:(1) 检索范围选定学术期刊与学位论文;(2) 检索式设置为主题“正念”与主题“教育”; (3) 检索的时间范围设定为2015年1月1日~2025年12月31日。本次检索执行时间为2026年3月5日。

按照上述规则共检索到文献1171篇,之后对文献进行人工筛查,剔除掉会议、书评、编辑按语等非学术研究类文献,以及其他与本研究无关的文献,最终纳入研究的有效文献共773篇,其中学术期刊论文235篇,硕博学位论文538篇。

2.2. 研究方法

本研究使用的CiteSpace的版本为6.2.R6,主要用到的功能模块包括:(1) 机构合作网络分析;(2) 作者合作网络分析;(3) 关键词共现分析;(4) 关键词聚类分析;(5) 突现词检测。

在软件的参数设置部分,本研究将时间切片长度设定为1年;筛选标准采用g-index(缩放因子 $k=25$),在保留核心文献的同时控制网络规模;使用Pathfinder算法完成网络裁剪,以此简化网络结构,突出关键路径。聚类效果采用模块度(Modularity Q值)和平均轮廓值(Mean Silhouette S值)进行评价,目前学界普遍将 $Q>0.3$ 判定为聚类结构显著, $S>0.5$ 判定为聚类结果合理[6]。

3. 正念在我国教育领域应用的研究现状分析

3.1. 年度发文量特征

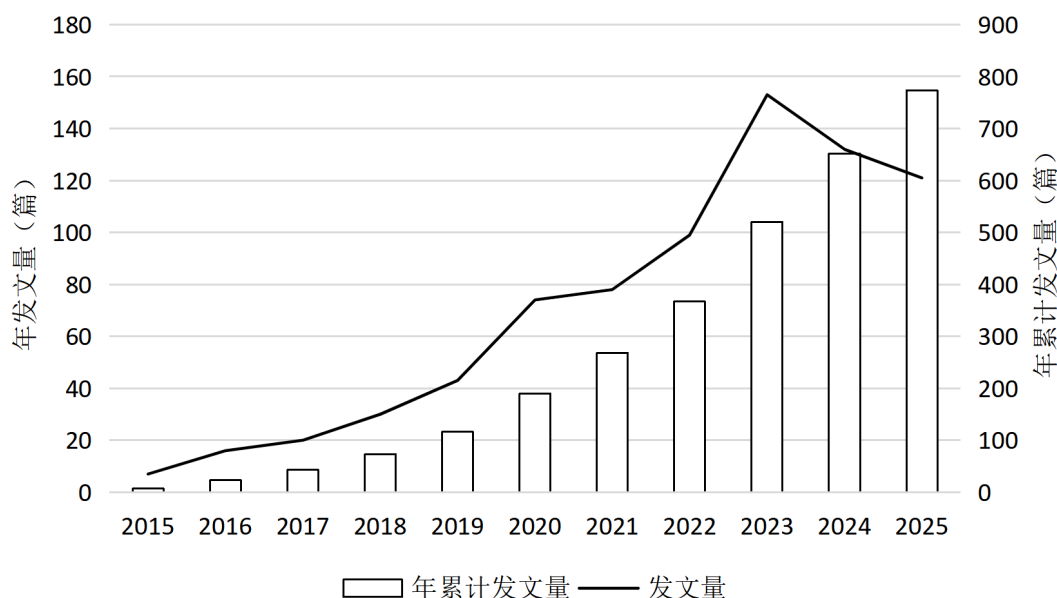


Figure 1. Publication volume trend from 2015 to 2025

图1. 2015~2025年度发文量趋势

年度发文量可以在很大程度上体现一个研究领域的研究热度与发展走势。由图1可知,2015~2025年

间，正念在教育领域应用的论文发文量整体保持持续上升趋势。本研究数据收集截止于 2026 年 3 月，受期刊出版与数据库收录时滞影响，2025 年后部分文献可能还未被知网收录，所以 2025 年度数据为阶段性统计结果。根据发文趋势图走势可将发展历程大致分成三个阶段：

起步阶段(2015~2017 年), 该阶段年发文量较低, 始终处于 30 篇以下, 但呈现逐年增长的状态。这一时期和正念相关的发文主要集中在医学和临床心理学领域, 正念与教育的跨界结合还处于起步阶段。

快速发展阶段(2018~2023 年),该阶段发文量呈快速增长状态,特别是在 2021 年之后增速明显加快。这个变化和近年来学生心理健康问题日益受到社会关注的背景密切相关,正念干预有着可远程实施、操作门槛低的优点,得到教育领域研究者的广泛关注。到 2023 年,年发文量冲至峰值,截至 2023 年累计总发文量突破 500 篇,说明该领域的研究活跃度达到了前所未有的高度。

调整回落阶段(2024~2025 年), 2024 年开始年发文量有所回落, 但整体仍处在较高水平。这一现象可能和该领域的研究从数量扩张转向质量提高的转型有关, 研究逐渐从初期的广泛探索转向对具体问题的深度聚焦, 研究问题也越来越精细化、专业化。

3.2. 发文机构分析



Figure 2. Cooperation network of research institutions
图 2. 研究机构合作网络

分析发文机构可以帮助理清研究力量的空间分布特点和协作网络特征。由图 2 可知, 纳入本次分析的机构一共 254 个, 机构之间的合作连线仅有 57 条, 网络密度为 0.0018, 说明机构间合作非常薄弱, 还没有形成紧密的学术协作网络。需要说明的是, 为保证图谱可读性, 本研究在可视化呈现时仅显示了发文量较高和存在合作关系的主要机构, 大量独立发文、合作较少的机构并未在图中全部展示。

节点大小对应不同机构的发文量高低, 广西民族大学、东北师范大学、南京师范大学、南昌大学、中国科学院心理研究所、华东师范大学教育学部教育心理学系、贵州师范大学、北京大学教育学院、山

东师范大学教育学部等机构发文量排在前列, 组成了这个领域的核心研究力量。现有相关研究机构以高等师范院校和心理学研究机构为主, 符合正念融入教育领域的专业学科背景。分析发文机构的地理位置后可以发现, 发文机构主要集中在我国的中东部地区, 西北内陆地区的高校发文量较少。

从机构合作网络来看, 部分机构之间呈现出一定的合作关系, 如中国科学院心理研究所与中国科学院大学心理学系之间、华东师范大学教育神经科学研究中心与本校教育学部教育心理学系, 华南师范大学内部各院系之间存在合作连线。根据网络密度可知, 大部分机构处于独立发文状态, 跨区域、跨机构的合作研究明显不足。这可能导致研究成果的碎片化, 不利于该领域研究体系的系统构建。

值得注意的是, 部分非师范类高校及专业机构(如北京中医药大学、吉林警察学院卫生所等)也出现在机构网络中, 这一现象反映出该领域的研究正在向多学科交叉方向拓展, 这一趋势值得关注。

3.3. 核心作者分析

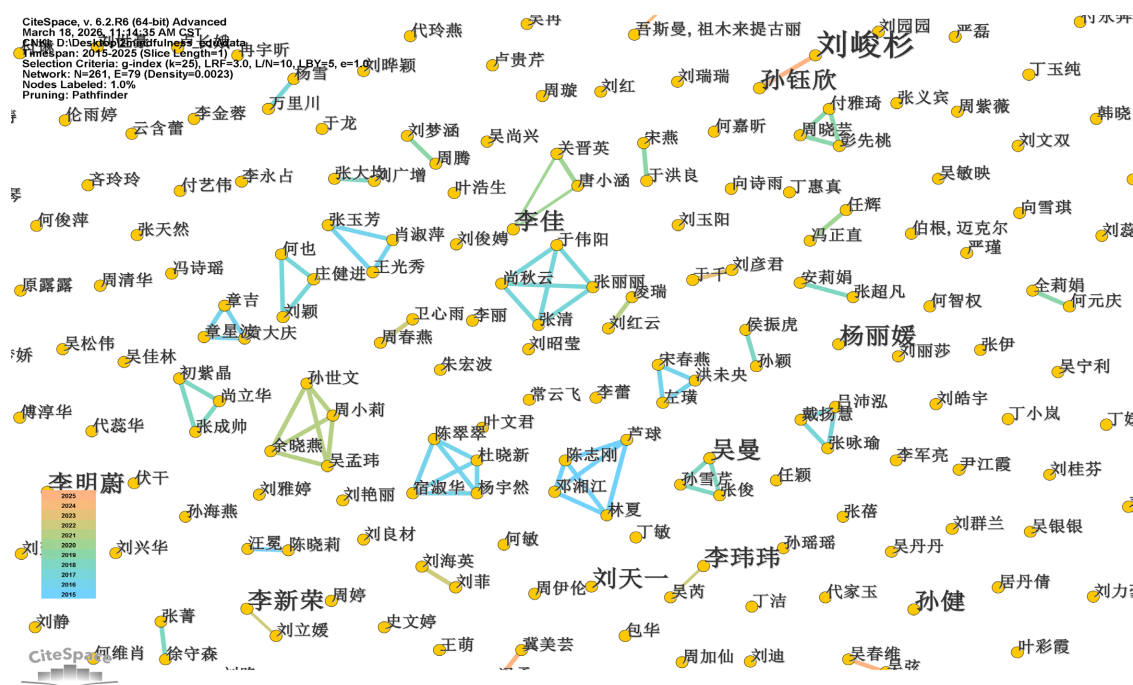


Figure 3. Author cooperation network

图 3. 作者合作网络

核心作者是推动学科发展的中坚力量。由图 3 可知, 纳入分析的作者共 261 人, 作者间合作连线仅 79 条, 网络密度为 0.0023, 表明作者合作网络极为松散, 尚未形成稳定的核心作者群。

从合作网络结构来看, 部分作者形成了小规模的合作团队, 但整体网络以孤立节点和小型子网为主, 缺乏大规模的跨团队学术共同体。这一现象与发文机构的分布特征一致, 反映出该领域研究力量的分散性, 研究依然处于学术共同体形成的初级阶段。

4. 正念在我国教育领域应用的研究热点分析

4.1. 关键词共现及聚类分析

关键词共现分析是揭示研究领域热点主题的有效方法。由图 4 可知, 关键词共现网络包含 324 个节点、639 条连线, 网络密度为 0.0122, 表明关键词之间的关联程度适中。图谱中“正念”处于核心位置,

周围紧密关联着“心理健康”“团体辅导”“大中小学生群体”“自我同情”“抑郁”“焦虑”“职业倦怠”“正念训练”“正念养育”等高频关键词, 构成了该领域的核心知识域。

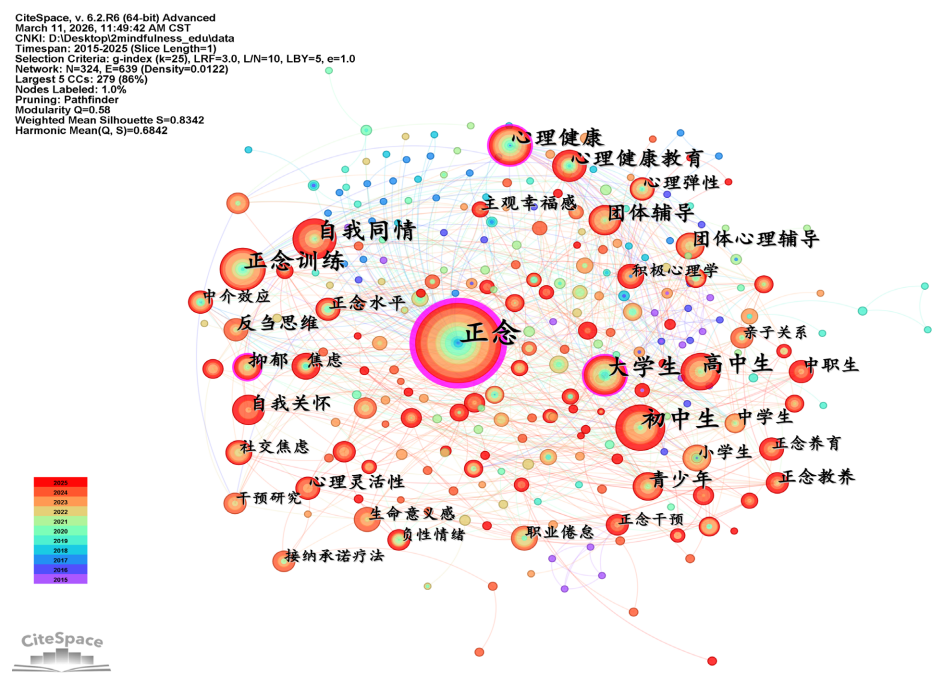


Figure 4. Keyword co-occurrence network
图 4. 关键词共现网络

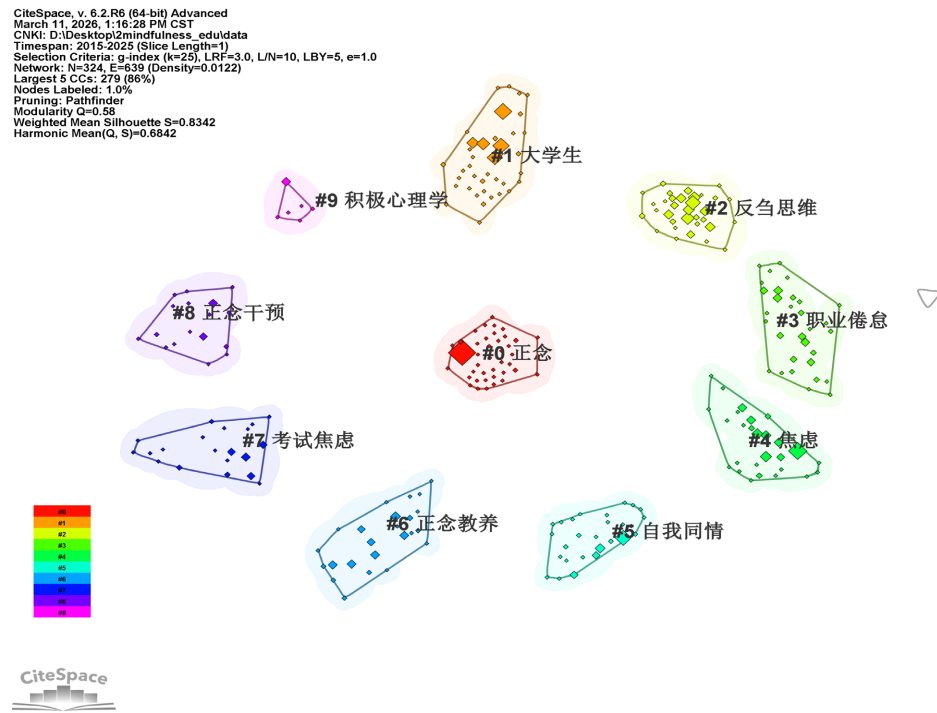


Figure 5. Keyword clustering map
图 5. 关键词聚类图谱

从关键词关联可见, 正念研究紧扣心理健康核心, 聚焦大中小學生群体; 常与抑郁、焦虑、职业倦怠等心理问题结合, 依托团体辅导、正念训练等开展干预, 同时延伸至自我同情、正念养育方向, 应用场景与研究维度十分丰富。

为进一步揭示关键词的内在结构, 对共现网络进行聚类分析。由图 5 可知, 聚类模块度 $Q = 0.58 > 0.3$, 加权平均轮廓值 $S = 0.8342 > 0.5$, 表明聚类结构显著且聚类结果具有较高的可信度。共识别出 9 个主要聚类, 按规模大小依次为:

聚类#1: 大学生。大学生是正念教育应用研究中最主要的研究对象, 也是该领域研究起步阶段最先关注的群体。高校学生面临学业压力、人际适应、就业焦虑等多重心理挑战, 加之高校环境便于招募被试、组织团体干预, 使得大学生群体成为正念干预研究最集中的实践场域。该聚类反映了正念在教育领域中的应用研究以大学生为起点、逐步向其他群体拓展的基本路径。

聚类#2: 反刍思维。反刍思维是抑郁和焦虑的重要认知易感因素, 该聚类反映了正念干预通过培养非评判性觉知, 帮助个体打破反刍思维循环的研究方向。研究表明, 正念水平与反刍思维呈显著负相关, 正念训练可通过降低反刍思维间接改善情绪状态[7]。

聚类#3: 职业倦怠。该聚类围绕教师等教育从业者的职业倦怠问题展开研究。教育工作者长期承受较高工作压力, 正念干预被看作缓解职业倦怠的有效方法。已有研究发现, 正念水平和职业倦怠呈显著负相关, 正念训练可以有效降低情绪衰竭和去人性化水平[8]。

聚类#4: 焦虑。焦虑是正念干预最经典的应用领域之一, 这个聚类包括了学生经常面临的各类焦虑问题, 比如考试焦虑、人际焦虑、升学就业焦虑等子主题, 对应正念在缓解不同类型焦虑中的干预效果研究。

聚类#5: 自我同情。自我同情(Self-Compassion)是指个体在面对失败、不足或是遭受苦难时, 向自己传递温暖与理解的能力, 包含自我友善、共同人性和正念觉知三个组成部分[9]。该聚类对应正念通过提高自我同情水平来改善心理健康的内在机制研究。已有研究表明, 自我同情在正念与心理健康之间起到重要的中介作用, 正念训练能够培养个体接纳自身痛苦、关怀自身的习惯, 进而减少自我批评和消极情绪反刍[10]。元分析结果进一步证实, 围绕正念展开的干预对提高自我同情具有显著效果, 而且两者之间存在密切的功能联系[11]。

聚类#6: 正念教养。正念教养(Mindful Parenting)是正念在家庭教养领域的延伸应用, 指父母在和孩子的互动过程中, 保持有意识的、关注当下且非评判性的觉知[12]。该聚类体现出正念研究从针对个体的干预, 向家庭教育领域拓展的发展趋势。

聚类#7: 考试焦虑。考试焦虑是我国应试教育背景下尤为突出的学生高发心理问题, 该聚类聚焦正念干预对考试焦虑的缓解作用。相关研究表明, 正念训练可以有效地降低考试焦虑水平, 干预效果会受到性别、年级、对照组类型以及干预时长的调节[13]。

聚类#8: 正念干预。该聚类以干预研究本身为核心, 反映了正念在教育领域的干预研究, 从“是否有效”向“如何有效”的深化。现有研究中, 正念干预方案大多以正念减压疗法(MBSR)和正念认知疗法(MBCT)为基础, 结合教育场景进行了本土化调整, 比如缩短干预周期、加入团体辅导形式、开展网络远程干预等。

聚类#9: 积极心理学。正念与积极心理学的理论融合是该聚类的主要特点, 研究正念在促进积极情绪、心理资本和生命意义感等方面的作用, 体现了正念研究从病理矫治向积极心理促进范式的转变。

4.2. 关键词突现性分析

突现词检测可以识别出特定时间段内突然被重视的研究主题, 能展现领域的前沿变化趋势。由图 6 可以看到, 2015~2025 年间一共有 14 个关键词出现突现, 2015~2018 年无显著突现词, 首次研究热点突

现于 2019 年。按照突现时间可以划分为三个阶段：

早期突现(2019~2021 年)。“注意力”(强度 2.44, 2019~2020)和“负性情绪”(强度 2.18, 2020~2021)是这一阶段主要的突现词，体现出正念研究偏向认知功能和情绪调节方向，正念训练最初就以注意力培养为核心[2]，对注意力的重视一直延续到现在。

中期突现(2020~2023 年)。“职业倦怠”(强度 3.98, 2020~2022)、“幼儿教师”(强度 3.09, 2020~2022)、“小学生”(强度 2.81, 2020~2023)、“学习投入”(强度 2.09, 2020~2023)、“中学生”(强度 3.08, 2021~2023)和“学业自我效能感”(强度 2.23, 2021~2023)关键词突现，标志着研究群体的多元化拓展——从以大学生为主要对象，向教师、小学生、中学生等群体延伸，同时研究焦点从消极症状缓解向积极心理品质培养拓展。

近期突现(2022~2025 年)。“团体心理辅导”(强度 4.68, 2022~2025)、“生命意义感”(强度 4.38, 2022~2025)、“社交焦虑”(强度 4.18, 2022~2023)、“干预研究”(强度 2.99, 2022~2025)、“心理灵活性”(强度 2.60, 2023~2025)和“领悟社会支持”(强度 2.41, 2023~2025)构成了当前的研究前沿。其中，“团体心理辅导”的突现强度最高，说明最近几年，团体化正念干预方案已经成为研究热点；“生命意义感”和“领悟社会支持”的突现，能反映出相关研究已经从关注个体心理，转向对生命意义与社会关系层面的深化挖掘；“心理灵活性”是接纳承诺疗法的核心概念[14]，它的突现体现出了正念研究正和第三代认知行为疗法呈现出理论融合的发展趋势。

Top 14 Keywords with the Strongest Citation Bursts

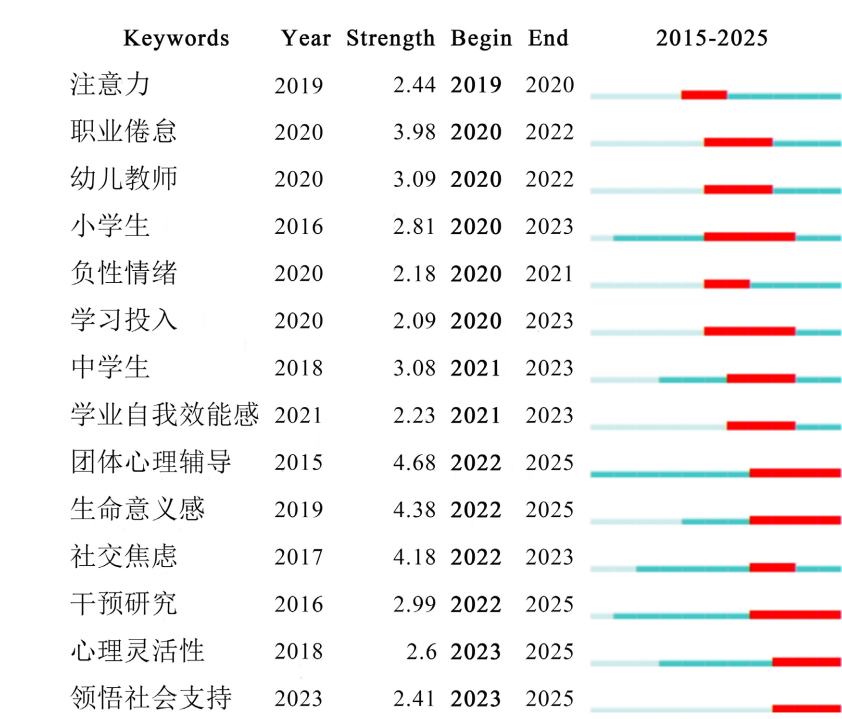


Figure 6. Keyword burst
图 6. 关键词突现

5. 结论与建议

本研究利用 CiteSpace 可视化计量工具，对 2015~2025 年间 CNKI 数据库中主题为正念与教育相关的

773 篇文献做系统分析, 得出以下主要结论:

第一, 相关研究发文量快速增长, 但目前已进入调整阶段。年度发文量从 2015 年的低位一路上涨到 2023 年的最高值, 说明正念融入教育领域的研究经过了近十年的快速发展。2024 年后发文量回落, 或许预示该领域正从扩大规模向提高质量的转变, 之后的研究要更注重研究方法的严谨性和理论的深入挖掘。

第二, 研究力量主要集中在师范院校和心理学机构, 但机构间合作网络不够紧密。机构间合作密度仅为 0.0018, 跨机构、跨区域的协作研究明显偏少。核心作者群还没有稳定形成, 学术共同体整体处于松散状态, 这种状况不利于整合研究资源, 也不利于成果形成完整体系。

第三, 研究热点围绕九大主题展开, 覆盖群体和研究问题越来越多元。关键词聚类分析识别出九大主题, 分别是大学生、反刍思维、职业倦怠、焦虑、自我同情、正念教养、考试焦虑、正念干预和积极心理学。研究范围从大学生群体拓展到教师、中小學生等其他群体; 研究方向从焦虑、抑郁等负性情绪转向自我同情、生命意义感等积极心理品质。

第四, 研究前沿表现为干预精细化与理论整合化的发展趋势。突现词分析显示, 团体心理辅导、生命意义感、心理灵活性等是当前最活跃的研究方向。研究前沿从早期的注意力训练和情绪调节, 慢慢转向优化干预方案、深化作用机制和跨理论整合。

按照以上分析, 笔者给出以下建议: 第一, 推进跨机构、跨学科的合作研究, 比如借鉴医疗领域对正念干预经验的积累; 加强各高校正念研究的沟通往来, 如开展正念干预交流座谈会。第二, 拓展正念在不同教育阶段(如学前教育、基础教育、高等教育)和不同教育场景(如课堂教学、团体辅导、家校合作)中的应用研究, 打造覆盖全学段的正念教育体系; 建立一套从幼儿到大学的正念心理健康教育课程, 把正念融入日常学习生活中, 以此提高教师与学生的心理健康水平。第三, 深化正念干预的作用机制研究, 特别是与积极心理学相关的概念, 比如自我同情、心理灵活性、社会支持、学习投入等变量的关系路径, 为正念干预方案的精准化提供理论依据。第四, 在正念应用推广的过程中关注本土化转化的问题, 将正念与中国的传统文化和教育实践相结合, 开发教师与学生喜闻乐见的正念训练方式, 如慈心引导、传统养生功法与正念训练相结合等本土化形式。

本研究存在以下局限: 数据仅来源于 CNKI 数据库, 未纳入 Web of Science 等国际数据库, 可能遗漏了中文研究者发表的英文文献; 此外, CiteSpace 的可视化分析侧重于文献外部特征的计量呈现, 对文献内容的深度解读仍有待结合传统综述方法加以补充。未来研究可进一步纳入多源数据, 采用文献计量与系统评价相结合的方法, 对该领域进行更加全面深入的分析。

参考文献

- [1] Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta Trade Paperback.
- [2] 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>
- [3] Keng, S., Smoski, M.J. and Robins, C.J. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, **31**, 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- [4] Sun, Y., Wang, Y. and Zhang, X. (2021) Mindfulness-Based Interventions to Reduce Anxiety among Chinese College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, **12**, Article ID: 1064188.
- [5] 王怡, 李凌. 正念干预及其教育应用[J]. 基础教育, 2020, 17(2): 96-106.
- [6] Chen, C. (2005) CiteSpace II: Detecting and Visualizing Emerging Trends and Transient Patterns in Scientific Literature. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, **57**, 359-377. <https://doi.org/10.1002/asi.20317>
- [7] Shi, K., Feng, G., Huang, Q., Ye, M. and Cui, H. (2023) Mindfulness and Negative Emotions among Chinese College Students: Chain Mediation Effect of Rumination and Resilience. *Frontiers in Psychology*, **14**, Article ID: 1280663. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280663>

- [8] 王淑霞, 郑睿敏, 孙梦云, 等. 基于正念的心身减压课程对医务人员职业倦怠的改善效果评价[J]. 医学与社会, 2021, 34(9): 89-92.
- [9] 赵宇飞, 安立鹏, 李昱潼, 等. 自我同情: 概念、测量与理论[J]. 心理科学, 2025, 48(3): 758-767.
- [10] 田依林, 何苗. 天津市高中生自我同情和经验回避在正念与心理健康间的中介作用[J]. 医学与社会, 2021, 34(3): 74-78.
- [11] 孙腾巍, 颜宇娴, 靳宇倡, 等. 基于正念的干预与自我同情的关系: 一项元分析[J]. 心理科学进展, 2021, 29(10): 1808-1828.
- [12] 姜瑜, 王玉正, 罗非. 正念养育的研究现状及展望[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(5): 778-785.
- [13] 李金坤, 夏瑞, 王跃蓉, 等. 正念对学生考试焦虑干预效应的 Meta 分析[J]. 中国健康教育, 2023, 39(5): 433-437+446.
- [14] Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006) Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, **44**, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>