

正念对核心自我评价的影响及其理论机制

郭馥涵, 陈幼贞*

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2024年9月4日; 录用日期: 2024年10月10日; 发布日期: 2024年10月24日

摘要

核心自我评价是个体对自己最基本的评价, 对自身、他人及世界的看法存在潜在的影响。正念可能是影响核心自我评价提高的个体内部因素之一。本文对相关研究进行了综述, 发现正念对核心自我评价及其具体特质均存在正向影响, 且可以通过正念训练得到提高, 并从元认知理论、去自动化机制和归因理论角度解释了正念影响核心自我评价的作用机制。目前国内外有关正念与核心自我评价的关系研究还比较有限, 未来研究应该着眼于统一正念与核心自我评价的定义, 深入研究正念影响核心自我评价的作用机制, 进一步探索正念对核心自我评价的干预方法与研究范围。

关键词

正念, 核心自我评价, 理论机制

The Effects of Mindfulness on Core Self-Evaluation and Its Theoretical Mechanisms

Fuhan Guo, Youzhen Chen*

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Sep. 4th, 2024; accepted: Oct. 10th, 2024; published: Oct. 24th, 2024

Abstract

Core self-evaluation is an individual's most basic evaluation of himself/herself, and there are potential effects on perceptions of oneself, others, and the world. Mindfulness may be one of the intra-individual factors that influence the improvement of core self-evaluation. This paper reviews related studies and finds that mindfulness has a positive effect on both core self-appraisal and its

*通讯作者。

文章引用: 郭馥涵, 陈幼贞(2024). 正念对核心自我评价的影响及其理论机制. *心理学进展*, 14(10), 305-313.
DOI: 10.12677/ap.2024.1410729

specific traits and can be improved through mindfulness training, and explains the mechanism of action of mindfulness affecting core self-appraisal from the perspectives of meta-cognitive theory, de-automation mechanism and attribution theory. At present, domestic and international research on the relationship between positive thinking and core self-appraisal is still limited, and future research should focus on unifying the definitions of positive thinking and core self-appraisal, thoroughly investigating the mechanism of positive thinking affecting core self-appraisal, and further exploring the intervention methods and research scope of positive thinking on core self-appraisal.

Keywords

Mindfulness, Core Self-Evaluation, Theoretical Mechanism

Copyright © 2024 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

核心自我评价(core self-evaluation, CSE)是指个体对自身所持有的最基本的评价,作为一种潜在的、宽泛的人格结构,它对个体有关自身、他人及世界的看法存在潜在的影响,即使这种潜意识在当下难以意识到,但通过事后的反思与回顾能够以自我报告的形式表现出来。根据 Judge 等人(1997)的观点,核心自我评价所包含的特质应该符合以下三个标准:评价性、基础性和广泛性,在此基础上, Judge 通过研究论证得出符合这三个标准的四种具体特质:自尊(self-esteem)、一般自我效能(general self-efficacy)、情绪稳定性(neuroticism)和心理控制源(locus of control),并将这四种特质纳入核心自我评价的框架中,这四种特质彼此之间都存在一定的相关。核心自我评价不仅会影响个体对生活满意度及主观幸福感的感知,还会对个体的学习、工作等方方面面产生影响。核心自我评价相关科学研究和临床实践蓬勃发展,但如何提高或干预核心自我评价仍然是该领域的一个薄弱环节。

正念(Mindfulness)是指有意识地公开关注自己当下体验的过程。根据五维度正念量表(FFMQ),正念包含以下五个维度:观察、描述、不判断、不反应和有觉知地行动。正念的核心是去中心化,是指一种从沉思于自我中心的视角解脱出来,后退一步以客观视角观察自身思想的过程,从而增加元认知意识(Shapiro et al., 2006)。近年来,尽管正念干预研究大幅增长,但主要集中在缓解消极心态和不适应行为,而对于如何提高核心自我评价、培养积极心态研究相对较少。

过往研究表明正念能够正向预测核心自我评价,且核心自我评价水平能够通过正念训练得到提升,但两者之间作用机制并不明晰,也缺乏相关综述对已有研究成果进行系统梳理和述评。正念通过哪些途径影响核心自我评价、正念影响核心自我评价的理论机制有哪些,对这些问题进行探讨有助于了解正念与核心自我评价之间的作用路径,丰富理论参考。为此,本文试图借助过往研究,系统梳理正念对核心自我评价的影响及理论机制。

2. 正念与核心自我评价的关系

2.1. 正念与总体核心自我评价的关系

首先,正念直接正向预测核心自我评价。现有正念影响核心自我评价的研究主要集中在相关研究上。已有研究表明正念与核心自我评价存在高度正相关(Tan et al., 2016),正念水平越高,个体所具有的核心

自我评价水平越高。其次, 核心自我评价往往作为正念与其他研究变量之间的中介变量被提及, 主要集中在学业倦怠与生活满意度上。有研究发现核心自我评价在正念与学业倦怠之间起部分中介作用(刘培培等, 2019), 正念可以通过核心自我评价间接缓解学习倦怠。生活满意度也是研究者们关注的心理健康话题之一, Kong 等人(2014)发现成年人群中特质正念正向预测核心自我评价, 并进一步影响个体可感知到的生活满意度; Tan 等人(2016)发现提高正念水平、鼓励青少年发展积极的核心自我评价有助于提高他们对生活满意度的感知。可见正念水平越高, 个体对自身持有的总体评价就越积极, 面对压力情景时消极反馈更少, 而这种积极的自我概念会对人们有关生活的看法产生进一步的影响。

干预研究方面, 已有研究证实正念训练可以有效提高核心自我评价。仇禹(2015)对 13 名大学生实施 MBCT 与核心自我评价相结合的正念训练, 发现参与者的正念和核心自我评价水平显著提高。朱萌君(2021)通过 8 周正念音频训练, 同样发现正念干预能有效提高参与成员的核心自我评价水平。然而, 这些研究存在主试经验不足、样本量小和缺乏长期跟踪的问题, 未来研究需探索更有效的干预方案以持续提升核心自我评价。

2.2. 正念与核心自我评价具体特质的关系

正念不仅与核心自我评价这一总体正相关, 它也可以分别正向预测核心自我评价的四个具体特质。由于核心自我评价是一种较为广泛的人格特质, 对其具体特质进行分析有助于理解正念与核心自我评价之间具体的作用路径。

2.2.1. 正念与自尊

自尊是指一个人对自我概念、自我价值感或自我接受的总体评价。自尊作为核心自我评价体系中联系最紧密的具体特质之一, 对个体改善自身认知具有积极意义。已有研究证明高正念水平对高自尊具有预测性, 临床研究中正念干预对复发性抑郁障碍病人的自尊具有促进作用(冯娜, 2016); 非临床研究中同样发现提高特质正念水平有助于形成更高水平的自尊(朱静敏, 李亚伟, 2022), 这种自尊是稳定的、非偶然的、与积极的内隐自尊一致的, 正念可以改善个体情绪, 进而提高个体自尊水平。

正念是如何促进自尊的? 有研究通过冥想诱导正念产生, 发现正念在消极反馈与自尊下降之间起缓冲作用, 并且正念的“非判断性”维度与自尊关联最强(Lyddy et al., 2022), 这是因为自尊的建立往往与自我批判相关联。根据归因理论, 将消极结果归因于内部因素会导致个体产生不自信或自我怀疑, 当这种倾向被加强, 消极反馈的产生就会导致个体习惯性的自我批判, 因此这种类型的个体往往具有更低水平的自尊。然而, 正念的“非判断性”缓冲了消极结果内归因的过程, 个体接收到负面反馈时只是认知与接纳, 并不急于纳入“外因”或“内因”, 对当下经历的接受、允许和非判断的立场可能有助于缓解自我批判产生, 维持自尊的稳定性。除此之外, 正念对自尊的缓冲作用也体现在减轻经验性回避所带来的负面影响, 经验性回避(empirical avoidance)是指个体在回避自身感觉、情感或思维的过程中, 反而使这些被回避的情绪或思维更加强化, 导致个体无法接受和体会自身的消极想法和情绪。已有研究证实正念与经验性回避负相关(龙海霞, 马淑琴, 2021), 低自尊个体倾向于拒绝接纳自己的负面情绪或负面思维, 这可能导致潜在的经验性回避, 进一步加重冗思和焦虑情绪, 这种功能失调的体验回避会进一步引起恶性循环的建立。正念能在一定程度上阻断经验性回避的恶性循环, 鼓励个体面对和接纳事件, 将其视为一个客体来看待, 而不是视为自我卷入式的自身经验。通过这种方式, 与自尊相关的认知可以被个体接受和持有, 不会引发过度的情感反应, 有助于自尊的建立与维持。

2.2.2. 正念与情绪稳定性

情绪稳定性又称神经质, 是指个体对自身情绪的控制能力, 情绪稳定的人通常更不容易受到情绪波

动的影响。高神经质对应低情绪稳定性,即个体较难控制自身的情绪,更容易出现情绪波动;相反,低神经质则对应高情绪稳定性,即个体更容易控制自身的情绪,较少出现情绪波动。一方面,正念与情绪稳定性正相关,正念能够改善个体调节情绪的能力,帮助获得更高的情绪稳定性(Epstein & Krasner, 2013),同时正念训练可以改善普通人群或男性戒毒人员对情绪的调节能力(刘特夫等, 2020),有效提升积极情绪,降低负面消极情绪,促进内心平静和情感平衡。另一方面,正念与神经质负相关,已有研究者通过追踪研究发现正念能缓解神经质的负面影响(Hanley et al., 2019),如来自外源压力的情绪反应、反刍思维以及悲伤情绪诱导后所产生的抑郁思维等。无论是对积极情绪的促进作用还是对消极情绪的缓解作用,正念都有助于个体理解并接纳自身情绪,达成内心的平和,获得更高水平的情绪稳定性。Hill 和 Updegraff (2012)指出,正念水平较高的个体不容易受到情绪波动的影响,他们更倾向于感知但不做出反应。正念在面对消极情绪的负面影响时能够起到缓冲作用,通过感知与接纳,个体可以更好地觉察和认知自己的情绪,从而避免焦虑或悲伤等消极情绪直接产生的冲击。因此正念训练可以帮助个体更好地管理自己的情绪,提高情绪调节的能力,从而更好地应对消极情绪的挑战。

2.2.3. 正念与心理控制源

Rotter (1966)提出,心理控制源是个体对于事件后果的普遍看法,可以划分为内控与外控两极,内控性个体往往将成功归结为自己的努力、能力等内在因素,而外控性个体往往将成功归因于机遇、命运等外在因素,面对同等的压力会有更多的消极情绪。内控倾向的心理控制源能改善个体的健康状况,可以在心理上保护个人免受于严重疾病或伤害相关的干扰。过往研究发现正念正向预测内控性的心理控制源(Kimmes et al., 2017),正念可以通过增强内控性心理控制源促进个体心理平和程度,保证个体相信事件的发生与结果能够由自己主动掌控。正念不仅能促进内控性,还能调节外控性的知觉水平,有研究发现个体越倾向于外控,特质正念对日常生活中知觉压力影响消极情绪的调节作用越强(徐慰等, 2018),外控性个体更有可能从正念中获益,借助正念训练可以更好的感知和应对压力,缓解消极情绪的产生。正念训练还能帮助个体将控制点的效果从外部刺激转向内部元认知与注意策略(Shonin et al., 2015),培养正念意识有助于个体面对压力时保持清晰的意识和知觉,使个体能够专注于当下的任务,而不是陷入过往的悔恨或对未来的焦虑之中。正念训练鼓励了个体从外控性向内控性的转变,意味着个体更加关注自身内在的感觉和体验,这种转变有助于增强个体应对压力的能力和行动意愿,使个体更加自信地面对挑战和压力。

2.2.4. 正念与一般自我效能感

自我效能感分为特殊自我效能感和一般自我效能感两类,一般自我效能感与班杜拉提出的自我效能感有所不同,是指个体面对不同情境的挑战或面临新事物时所持有总体上的自信程度。在临床研究中,正念疗法能有效提高急性脑梗死患者、抑郁症患者及物质使用障碍患者的一般自我效能感;非临床研究中,同样发现正念水平与一般自我效能感显著正相关(路翠艳等, 2021),具有高水平正念的个体认为自身对行为结果掌控的可能性更大,这有助于他们更好地应对挑战和压力。基于以往研究的分析,正念或许可以通过归因提高一般自我效能感,个体在能力与表现之间所做出的因果归因会影响自身的自我效能感,而正念训练可以促使个体做出更加积极的归因,同时避免消极归因的负面影响。正念之下非判断性地观察大脑运作的的能力与更现实的感知相关,正念程度高的人往往具有高水平的认知灵活性、问题分析能力、计划预演能力和较少阻碍决策的冗思过程(Feldman et al., 2006)。这也在一定程度上解释了正念对一般自我效能感的促进作用,高度正念的个体面对问题时,认知灵活、行动力强,这种专注于当下的正念意识有助于个体形成更加清晰的自我认知与思维方式,积极的结果和积极的归因可以形成有效的正反馈,使个体相信自己能够在各种任务中表现出色,从而不断促进一般自我效能感的健康发展。

综上, 正念对核心自我评价的具体特质, 包括自尊、情绪稳定性、心理控制源及一般自我效能感, 都具有正向预测干预作用。在此基础上, 正念对核心自我评价这一总体特质同样具有积极的预测作用及干预效果。

3. 正念影响核心自我评价的理论机制

以往的研究已经初步证实, 正念与核心自我评价存在显著的正相关, 正念训练可以有效地提高核心自我评价水平。那么正念是借助什么机制对核心自我评价产生积极影响的? 本文将从元认知理论、去自动化机制和归因理论的视角出发, 探讨正念影响核心自我评价的理论机制。

3.1. 元认知理论

元认知这一概念最早被定义为对认知的认知, 涉及对认知过程的监控、评估和调节。Jankowski 和 Holas (2014) 提出正念的元认知模式, 认为正念至少包含两个层次的元认知: 1) 较低的层次, 指的是发生在当下的感受性; 2) 由对流动感受性的意识构成的更高层次。而 Wells (2000) 认为, 正念的基本特征就是对流动的内心事件的客观意识, 也即元认知意识, 他认为元认知能帮助个体将负面的想法或感觉知觉为心理事件, 而不是自我的一部分。正念能够诱导一种信息处理的元认知模式, 这种模式能帮助个体切断适应不良信念对行为的影响, 增强对威胁的灵活反应并最终加强控制认知的元认知意识。基于正念的 MBCT 疗法增加了元认知对负面思想和感觉的可及性, 其作用方式是改变个体与消极思想的关系, 而 Shapiro 的再感知模型在一定程度上可以解释这种关系的转变。再感知是正念作用的机制之一, 指的是对当前体验内容由主观到客观的视角转变, 他认为正念训练导致的“观察自我”就是一种元认知, 它允许个人脱离冗思并见证当前的体验。但值得注意的是, 正念并不总是在元认知中起正向作用, 它也有可能和元认知负相关。元认知可以分为积极元认知和消极元认知, 消极元认知指的是个体认为没有能力控制自身的消极想法, 这是一种功能失调的元认知, 往往导致更多的消极情绪产生。而正念中的非判断、非反应和行为意识方面显著负向预测了消极元认知 (Sherwood et al., 2020), 这意味着正念能够帮助个体更好地接纳自己的消极情绪或感受, 从而缓解消极元认知的影响。

基于元认知视角, 正念对核心自我评价的影响或许可以通过改变元认知来实现。尽管未有研究提及元认知与核心自我评价之间的关系或作用机制, 但核心自我评价的具体特质——神经质、自尊及心理控制源都被证实与元认知存在相关。首先, 在神经质方面, 无论是否患有广泛性焦虑症, 消极元认知都完全中介了神经质与重复性消极思维之间的关系 (McEvoy & Mahoney, 2013), 即个体处于情绪易感状态时, 认为自己无法控制情绪的想法会加剧重复性消极思维的程度, 因此陷入不可控的自我责备或对未来的焦虑, 这种不可控的消极元认知信念与适应不良情绪调节策略会进一步导致更多的临床症状。而正念水平的提高能够帮助个体以一种非判断性的方式接纳自己的情绪和想法, 这种客观感知和接纳不仅提高了个体元认知意识, 而且能让个体意识到消极思维是可以被控制的, 进而缓解消极元认知和负面情绪的直接冲击。其次, 在 Kolubinski 等人 (2019) 提出的自尊元认知模型中, 自我批评的沉思及其相关的负面元认知已被证实预测低自尊方面发挥重要作用。自我批判不能完全解释低自尊, 但认为一个人无法脱离这种想法, 以这种消极元认知的方式思考自己是有害的, 可能会对一个人的整体自我价值感产生负面影响, 进而导致低自尊。然而通过练习超然的正念和注意力训练, 可以改变消极的元认知, 针对性地认知自我批评的自动化思维。有研究采用正念认知疗法 (MBCT) 进行干预, 并发现正念能够帮助参与者意识到消极思维的存在, 增加更高层次的元认知意识, 从消极的冗思过程中脱离出来, 减少自我批评的冗思 (Lau et al., 2004)。因此正念可以改变个体元认知的思维方式, 避免低自尊的产生。第三, 在学习领域, 内部控制源直接影响元认知 (Hrbáčková et al., 2012), 如果学生相信学业上的成功取决于他们自己, 他们可能会达到

更高水平的元认知。因此如果学生将学业成功视为内控所得, 他们越有可能形成对自身学习过程的元认知, 这有助于监测、控制和调节过程自身认知过程, 鼓励学生积极地通过自身努力获得学业成就。

3.2. 去自动化机制

根据认知资源理论, 我们的意识加工分为受意识控制的加工和自动化加工, 正念是专注于当下的、有意识的加工。我们会发现在日常生活中存在自动化的无意识现象, 如走神、自动化驾驶或抑制不想要的体验。尽管这种自动化加工可以节省我们的认知资源, 然而已有研究表明, 我们在大部分活动中有30%~46.9%的时间在走神, 而且走神往往导致后续消极的情绪产生(Killingsworth & Gilbert, 2010)。这也意味着当我们陷入沉思, 担忧或焦虑那些尚未发生的事情时, 这种能力是以情感为代价的。而正念可以在走神与负面情绪之间起到潜在的中介作用, 减少负面情绪的产生, 同时助推个体控制意识集中的能力, 这可能是暂停自动化思维的第一步。其次, 部分无意识行为和决策来源于启动效应, 启动效应可以在个体未曾意识到的情况下影响人们后续的行为反应(Salancik & Pfeffer, 1977)。而正念意识强调关注每时每刻的感受、思想或情绪, 正念水平较高的个体更倾向于关注思维过程而“免疫”启动效应的影响, 因此正念有助于个体从根源上终止自动化思维, 避免后续消极情绪或消极思维的影响。除此之外, 作为一种自动化思维, 经验性回避同样能加重冗思和焦虑情绪, 对事物、他人以及自身形成自动化的批判或否定思维。与之相对的是正念中的非批判与接纳, 这种积极开放的态度有助于接纳新的观点和事物, 改变自动化批判的态度, 从而促进个人的成长和发展。当个体面对负反馈时, 正念能够帮助终止经验性回避进程, 暂停根据过往经验对新事物快速分类的过程, 当个体能正视负反馈, 把经验或情绪视为一个客体来看待时, 就能接纳与自我相关的负性经验, 切断负性刺激与自我的过度关联。此时消极反馈并不会导致个体产生严重的自我怀疑, 而是接纳自身能力与结果相匹配的事实, 保证焦虑等自我卷入式的情绪不会降低自我评价, 这也有助于缓解负性思维对核心自我评价的消极影响。

3.3. 归因理论

根据韦纳的归因理论, 归因能帮助人们寻求理解并影响后续行为, 而归因可以分为内外源、稳定性和可控性三个维度, 而在内外源维度上最常见的就是 Rotter(1966)有关心理控制源的研究。内控性的个体相信结果是由自己行为决定的, 更倾向于对自己的成功作出稳定及内部的归因; 而外控性个体认为行为的结果不受自己控制, 倾向于将成功归因于偶然的机遇或者不可控的运气, 表现出对自身能力的低估, 而这种对能力因素的不准确归因可能会引发不必要的焦虑和动机的丧失, 导致自我效能感较低。自我效能感建立在个人对过去经历的因果归因基础上, 个人如何辨别成功和失败的原因, 并评估自己的能力, 将直接影响其动机和绩效水平, 而且会进一步影响自我效能感的发展。从归因理论的视角来看, 心理控制源与一般自我效能感在核心自我评价中是两种相互牵制的特质, 它们都受到归因方式的影响, 并且都能通过正念训练得到提升, 因此可以共同解释正念是如何通过归因方式对核心自我评价作出影响的。有研究者指出, 有意识的归因是非常关键的, 如果没有意识或意愿去解释和理解自己是如何对自身的工作能力产生信念的, 就很难解释、理解或提高现有的自我效能水平。因此正念可以帮助个体有意识的理解自己的能力如何促成了积极的结果, 做出较为准确的归因及自我评估, 促进内控性和一般自我效能感的提升, 并共同影响核心自我评价的形成。而不同领域的积极归因最终会影响核心自我评价的形成, 黎建斌和聂衍刚(2010)指出, 不同领域核心自我评价最终沉淀为总体核心自我评价, 个体在不同领域所形成的该领域的自我评价会为总体核心自我评价形成参照框架, 最终影响核心自我评价。当个体确信自己有能力影响事情的成功, 且行为结果在很大程度上是为自己所控时, 他们会获得更高水平的总体核心自我评价, 相信自己能不同情境下影响和改变情境。

4. 问题与展望

根据相关研究的梳理和总结, 正念对核心自我评价有着显著的正向影响, 且两者之间具有潜在的理论机制。尽管目前正念对核心自我评价的影响研究已经取得了一定的进展, 但仍有一些问题亟待解决。未来研究可以从以下四方面重点拓展。

首先, 以往研究中缺乏正念统一的操作性定义, 对于核心自我评价与自尊的概念也未做出良好的区分, 且有部分研究将核心自我评价体系中的“一般自我效能感”与“特定自我效能感”相混淆。不同研究者对这些变量的操作性定义存在一定差别, 为实证研究带来极大挑战, 这也是影响各研究之间可比性、一致性的原因之一。未来研究可以在对正念深入了解的基础上, 明确其操作性定义, 同时辨析核心自我评价各具体特质的定义及差别。

其次, 正念影响核心自我评价的作用机制需深入研究。近年来, 尽管过往研究提出了一些正念的理论模型, 且证明了正念与核心自我评价之间的正相关关系, 但正念提高核心自我评价的机制尚不明确, 尚未有学者就此问题提出具体的理论模型。尽管上述三种理论视角可以在一定程度上解释正念对核心自我评价的作用, 但目前仍缺乏直接的研究证据支持, 仍有一些问题需要深入考察, 如高核心自我评价的个体是否必然具有更高水平的元认知、去自动化是否能帮助获得更积极的自我评价、不同理论是否能结合起来共同解释正念对核心自我评价的影响等。此外, 除了以上理论视角, 正念影响核心自我评价可能还存在其他作用机制, 其具体的作用途径仍需进一步的实证研究, 以便更深入地了解正念对核心自我评价的影响。

第三, 正念的应用领域及正念影响核心自我评价的研究范围需要进一步探索。虽然正念已经被证明在大多数人群中具有积极的作用, 但 Jaseja (2006) 发现, 冥想可能会导致癫痫病人发病率的增加。另外在正念训练中, 练习者因素如精神病史、创伤经历、人格、性别及宗教信仰, 指导者因素如受训背景、练习者与指导者之间关系, 练习强度、时长、方法等因素都会影响到冥想中不良反应产生的可能性, 因此需要进一步探索正念的适用范围。其次, 核心自我评价作为一种较为稳定的人格特质, 在成年期基本定型, 但青少年期是塑造人格特质的关键时期, 其核心自我评价的具体特质: 自尊、心理控制点、神经质及自我效能感可干预性较大, 那么是否说明正念训练对青少年群体的核心自我评价的干预效果更好? 这种干预方式在成年群体中是否有效? 成年群体干预难度是否远远大于青少年群体? 这些问题都需要更多的实证研究来解决。另外, 随着教育界对自主学习的关注不断提升, 正念和核心自我评价都被证实可以有效改善学生的学习倦怠现象, 提升学习投入水平。这些发现是否能应用于个性化教学, 促进学生自主学习, 也是未来值得努力的方向。有关正念能否有效改善不同群体的核心自我评价, 还需要进一步的研究和探索。

第四, 正念影响核心自我评价的干预方法有待扩展。目前国内已有学者开始探索正念对核心自我评价的干预方式, 但尚未有针对性的干预方案。现有正念训练方案多为针对临床症状的消除而开发的, 如基于防止抑郁症复发的正念认知疗法(MBCT)、基于缓解疼痛的正念减压疗法(MBSR)和辩证行为疗法(DBT)等。尽管研究表明以 MBCT 为基础的正念训练可以有效改善核心自我评价, 但可能存在干预时间过长、效果可持续性不足等问题。此外, 目前研究中采用的正念训练时长一般在 8 周左右, 这可能导致前后测间隔时间过长、干预效果受到被试额外的学习、经历的事件等无关变量的影响, 而且被试也可能会因为训练周期过长选择退出研究。而有无正念经历同样影响干预效果, 有研究发现, 没有正念训练经验的参与者可能因为训练时间过长产生“黑夜体验”, 从而影响被试的参与意愿(Creswell, 2017)。因此, 未来研究需要在已有正念训练方案的基础上, 设计针对核心自我评价的干预方案, 并探讨如何改善训练延续时长所产生的相关问题。此外, 还需要关注干预效果的有效性和可持续性, 以便为改善个体核心自我评价和促进其发展提供更多的理论依据和实践指导。

参考文献

- 仇禹(2015). 正念训练对主观幸福感的影响研究——核心自我评价的中介作用. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 冯娜(2016). 正念训练对复发性抑郁障碍病人抑郁情绪及自尊的影响. *护理研究*, 30(21), 2682-2683.
- 黎建斌, 聂衍刚(2010). 核心自我评价研究的反思与展望. *心理科学进展*, 18(12), 1848-1857.
- 刘培培, 吕利明, 王硕, 杨昕宇, 朱礼敬, 程海英(2019). 核心自我评价在本科护生正念与学习倦怠间的中介效应. *护理学报*, (8), 41-45.
- 刘特夫, 伍露阳, 毛湘玲(2020). 正念训练对男性强制隔离戒毒人员情绪稳定性的干预. *中国健康心理学杂志*, 28(7), 1044-1048.
- 龙海霞, 马淑琴(2021). 大学生经验性回避、认知融合与心理健康之间的关系: 正念的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(7), 1077-1084.
- 路翠艳, 潘芳, 方方(2021). 大学生主动、被动拖延与正念、自我效能感的关系. *山东大学学报(医学版)*, 59(10), 108-113.
- 徐慰, 王玉正, 符仲芳(2018). 特质正念与控制点调节日常生活中知觉压力对消极情绪的影响. *心理科学*, 41(3), 749-754.
- 朱静敏, 李亚伟(2022). 正念团体训练对初中生拖延行为自尊及自我效能感的影响. *中国学校卫生*, 43(1), 72-76.
- 朱萌君(2021). 正念与高中生学习倦怠的关系: 核心自我评价的调节与中介作用. 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Epstein, R. M., & Krasner, M. S. (2013). Physician Resilience: What It Means, Why It Matters, and How to Promote It. *Academic Medicine*, 88, 301-303. <https://doi.org/10.1097/acm.0b013e318280cff0>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Hanley, A. W., de Vibe, M., Solhaug, I., Gonzalez-Pons, K., & Garland, E. L. (2019). Mindfulness Training Reduces Neuroticism over a 6-Year Longitudinal Randomized Control Trial in Norwegian Medical and Psychology Students. *Journal of Research in Personality*, 82, Article ID: 103859. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103859>
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion*, 12, 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Hrbáčková, K., Hladík, J., & Vávrová, S. (2012). The Relationship between Locus of Control, Metacognition, and Academic Success. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 69, 1805-1811. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.130>
- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive Model of Mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 28, 64-80. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.06.005>
- Jaseja, H. (2006). A Brief Study of a Possible Relation of Epilepsy Association with Meditation. *Medical Hypotheses*, 66, 1036-1037. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2005.12.012>
- Judge, T. A., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1997). The Dispositional Causes of Job Satisfaction: A Core Evaluations Approach. *Research in Organizational Behavior*, 19, 151-188.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330, 932-932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (2017). Perception in Romantic Relationships: A Latent Profile Analysis of Trait Mindfulness in Relation to Attachment and Attributions. *Mindfulness*, 8, 1328-1338. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0708-z>
- Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). A Metacognitive Model of Self-Esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42-53. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.050>
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional Mindfulness and Life Satisfaction: The Role of Core Self-Evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56, 165-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Lau, M. A., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2004). Teasdale's Differential Activation Hypothesis: Implications for Mechanisms of Depressive Relapse and Suicidal Behaviour. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1001-1017. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.003>

- Lyddy, C. J., Good, D. J., Kriz, T. D., & Stephens, J. P. (2022). Contemplating Critique: Mindfulness Attenuates Self-Esteem and Self-Regulatory Impacts of Negative Feedback. *Mindfulness*, 13, 1521-1531. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01894-8>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2013). Intolerance of Uncertainty and Negative Metacognitive Beliefs as Transdiagnostic Mediators of Repetitive Negative Thinking in a Clinical Sample with Anxiety Disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.006>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Salancik, G. R., & Pfeffer, J. (1977). An Examination of Need-Satisfaction Models of Job Attitudes. *Administrative Science Quarterly*, 22, 427-456. <https://doi.org/10.2307/2392182>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sherwood, A., Carydias, E., Whelan, C., & Emerson, D. L. (2020). The Explanatory Role of Facets of Dispositional Mindfulness and Negative Beliefs about Worry in Anxiety Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 160, Article ID: 109933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109933>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2015). Mindfulness in Psychology—A Breath of Fresh Air? *The Psychologist*, 28, 28-31.
- Tan, J., Yang, W., Ma, H., & Yu, Y. (2016). Adolescents' Core Self-Evaluations as Mediators of the Effect of Mindfulness on Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44, 1115-1122. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1115>
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470713662>