

自我悲悯：内涵、心理机制与干预研究的论述

沈 婷

福建师范大学心理学院，福建 福州

收稿日期：2025年6月16日；录用日期：2025年7月16日；发布日期：2025年7月30日

摘 要

自我悲悯(Self-Compassion)作为积极心理学中迅速发展的构念，强调个体在面对痛苦、挫折与失败时，以温和、理解与接纳的态度对待自身，而不是自我批评或自我惩罚，并意识到痛苦是人类共同经验的一部分。本文旨在论述自我悲悯的概念结构、理论基础、心理机制、与心理健康的关系以及干预研究的现状。

关键词

自我悲悯，心理机制，心理健康，干预研究

Self-Compassion: A Discussion of Its Connotations, Psychological Mechanisms, and Intervention Research

Ting Shen

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jun. 16th, 2025; accepted: Jul. 16th, 2025; published: Jul. 30th, 2025

Abstract

Self-compassion, a rapidly developing concept in positive psychology, emphasizes that individuals should treat themselves with kindness, understanding, and acceptance when faced with pain, setbacks, and failures, rather than engaging in self-criticism or self-punishment. It also acknowledges that pain is a common human experience. This paper aims to discuss the conceptual structure, theoretical basis, psychological mechanisms, relationship with mental health, and current state of intervention research related to self-compassion.

Keywords

Self-Compassion, Psychological Mechanisms, Mental Health, Intervention Research

Copyright © 2025 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

在现代社会,随着节奏加快和压力不断增大,个体如何有效调节情绪、促进心理健康,已经成为心理学研究的一个重要领域。自我悲悯作为积极心理学中的新兴核心概念,是一种面向自我的积极心理资源,其核心在于个体面对困境时,能够采取温柔、包容、非评判的态度对待自我(Neff, 2003a)。

近年来,自我悲悯在心理健康领域的研究逐渐增多,涉及其心理机制、与心理健康的关系以及干预措施等方面。Neff 和 Germer (2013)的研究表明,正念自我悲悯课程(Mindful Self-Compassion, MSC)在改善心理健康方面具有显著效果。Gilbert (2009)的研究发现接受悲悯聚焦治疗(Compassion-Focused Therapy, CFT)治疗的个体在治疗后报告了更低的抑郁和焦虑水平,以及更高的生活满意度。支持性正念自助干预(Supported Mindfulness-Based Self-Help Intervention, SMSI)结合了正念冥想和数字化工具,可以显著改善情绪障碍患者的症状,特别是在快速症状变化方面(Li et al., 2025),为患者提供了更加便捷和有效的治疗途径。自我悲悯已成为提升高职大学生的心理韧性、促进心理健康的重要路径(周海丽, 张加薇, 皮陆杨, 2023),这种干预方式通过培养学生的自我悲悯能力,帮助他们更好地应对学习和生活中的压力。

2. 自我悲悯的概念与结构维度

2.1. 概念

“自我悲悯”概念最早由 Kristin Neff (2003a)提出,指个体在面临痛苦、失败和困境时,对自己采取理解、宽容与关怀的态度,而非自我批判或否定。这种态度源于对痛苦的共性认识,并强调对当下情绪的觉察与非评判接纳。它不是否认问题、逃避责任,而是通过柔性地面对现实,激发个体内在的恢复力与成长动机。

2.2. 结构维度

Neff 将自我悲悯划分为三个维度,每一维度均包含积极与消极两个子维度,形成六因素模型:(1) 自我友善 vs 自我批评;(2) 共同人性 vs 孤立感;(3) 正念觉察 vs 过度认同。该结构模型被广泛用于测量工具开发与干预目标定位中。例如,自我友善强调以慈悲取代苛责;共同人性强调失败是人类共通经验;正念觉察则强调当下体验的接纳与情绪调节。

2.2.1. 自我友善 vs 自我批评

自我友善指在面对错误或失败时,个体能够给予自己宽容与安慰,而非严苛责备(Gilbert & Irons, 2005; Neff, 2003a)。认为自己价值是无条件的人,即使在失败后,也坚信自己值得被爱、幸福和关爱(Ellis, 1973; Maslow, 1968; Rogers, 1961)。自我批评则表现为对自我过分苛求和责难,常伴随负面情绪(Neff, 2003a)。

自我评判的人会拒绝接受自己的感受、想法、冲动、行为和价值(Brown, 1998),它带来的痛苦可能与引发这些痛苦的情境一样严重,甚至更甚(Germer, 2009)。例如,当考试成绩不理想时,能够安慰自己“这

次没考好没关系，下次再努力”，而不是陷入自我责备。

2.2.2. 共同人性 vs 孤立感

共同人性意味着个体认识到痛苦与挫折是人类共有的经验，而非独自遭遇。佛教认为，我们与他人之间存在着深刻的联系，将自己视为孤立的个体是一种误解。实际上，每个人内心深处都渴望与他人建立深刻的联系(Brown, 1998)。

孤立感会让人在痛苦或挫折的时候，误认为自己的困境是独特且不可理解的，他们往往会退缩，隐藏自己的“真实自我”，并感到只有自己在与特定的不足或失败作斗争。例如，失恋时，能够想到“很多人都经历过失恋的痛苦，这是成长的一部分”，而不是觉得自己是唯一不幸的人。

2.2.3. 正念 vs 过度认同

正念要求个体保持对当下情绪的觉察，不沉浸在负面情绪中，能够理性分析和处理这些情绪(Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005)；正念不仅包括对当前体验的积极关注，还包括对其的友好和喜爱(Kabat-Zinn, 1982)。

过度认同则容易使个体陷入对负面情绪的无限放大和沉溺，难以自拔(Gilbert & Procter, 2006; Neff & Vonk, 2009)。倾向于过度认同的人可能会过分强调失败的重要性(Neff et al., 2005; Shapiro et al., 2007)。例如，当感到焦虑时，能够意识到自己的焦虑情绪，并尝试通过深呼吸等方式缓解，而不是被焦虑情绪所吞噬。

3. 理论基础

自我悲悯的理论根基多元，主要来源包括佛教慈悲观、人本主义心理学、积极心理学以及情绪调节和认知行为理论。在佛教传统中，慈悲是一种向内与向外兼具的温柔情感，强调对苦难的觉察与解除；自我悲悯可视作这一理念在现代心理学语境下的转化，尤其体现在慈心禅等训练中对自我的关怀意象构建。

3.1. 佛教慈悲观

佛教提倡“慈悲为怀”，主张对待自己和他人应充满善意和理解，佛教中的慈悲修行，如慈心禅，旨在培养对他人的慈爱和同情(Neff, 2003a, 2003b)，这与自我悲悯中对自身痛苦的温柔接纳有异曲同工之妙。通过这种视角，个体可以将自我体验放在更广泛的人类共同经验中，从而减轻自我孤立与自责的倾向。

3.2. 人本主义心理学

Rogers 等人(1961)提出的“无条件积极关注”理念为自我悲悯提供了另一理论依据。人本主义强调接纳和理解个体内心的真实体验，认为只有在接纳中才能实现自我成长。自我悲悯正是这种无条件接纳自我的具体体现。Barnard 和 Curry (2011)提出自我悲悯是人本主义治疗传统在现代心理健康干预中的延伸。

3.3. 积极心理学

积极心理学关注个体的优势和美德，旨在促进个体的幸福和心理健康。Neff 等人(2007)的研究发现，自我悲悯不仅与积极心理功能(如幸福感、乐观主义、积极情绪等)有显著的正相关关系，还与人格特质(如宜人性、外向性和尽责性)有显著的正相关关系。自我悲悯被视为促进心理韧性的的重要因素，能够帮助个体克服负性情绪，减少焦虑和抑郁(周海丽，张加薇，2024)。

3.4. 情绪调节理论

情绪调节理论(Gross & John, 2003)认为,人们在面对压力和挫折时,需要调节内在情绪和行为以维持平衡状态。自我悲悯通过正念、认知重评等机制,有效削弱了负面情绪的放大效应;而情绪调节理论则进一步指出,自我悲悯能够激活积极情绪,减少反刍思维,帮助个体更好地应对心理压力。McBride 等人(2021)的研究表明,自我悲悯与社交焦虑之间存在显著的负相关关系,并且情绪调节策略在这一关系中起到了中介作用,此外,抑郁情绪也在这一过程中起到了一定的调节作用。

3.5. 认知行为疗法

认知行为疗法(Beck, 1976)强调个体的认知和行为对情绪的影响,通过改变不合理的认知和行为模式来改善心理健康。自我悲悯(Neff, 2003a)与认知行为疗法的理念相契合,通过改变个体的自我批判倾向,培养自我关怀的能力,从而改善心理健康。郭明春等人(2024)的研究发现,整合悲悯心训练的团体认知行为干预不仅显著降低了大学生的社交焦虑水平,还提高了他们的心理韧性。这种干预方式结合了认知行为疗法和悲悯心训练,为大学生提供了一种有效的心理支持。

4. 自我悲悯与心理健康: 调节机制与实证研究

大量研究表明,自我悲悯在心理健康维护中具有显著的保护作用,尤其在抑郁、焦虑、压力反应与主观幸福感等变量上展现出良好的调节效应。Neff 等人(2007)指出,自我悲悯水平较高的个体在面对失败和情绪困扰时更少陷入自责与反刍,表现出更强的情绪恢复能力。

4.1. 抑郁

自我悲悯可通过缓冲自我批判与负性思维链条,显著降低抑郁水平(MacBeth & Gumley, 2012)。研究发现,自我悲悯能够中介羞耻与抑郁的关系,其调节路径包括减少反刍思维、增强认知弹性与价值感重建。干预研究(Neff & Germer, 2013)也表明,自我悲悯训练能有效减轻临床与亚临床人群中的抑郁症状。

4.2. 焦虑

自我悲悯与焦虑呈显著负相关关系,机制主要在于其减少灾难化认知和威胁过度评估。Krieger 等(2013)发现,自我悲悯可削弱对失败的灾难解释倾向,增强情绪调节策略如正念和认知重评的使用频率。功能磁共振研究显示,自我悲悯练习可降低杏仁核激活水平,缓解高敏感个体对情绪刺激的反应性(Finlay-Jones et al., 2017)。

4.3. 压力

Sirois 与 Hirsch (2015)指出,自我悲悯有助于缓解日常生活与工作环境中的慢性压力,其调节机制包括对错误容忍度的提升、减少自责反应以及提升积极应对策略。Arch 等人(2014)的研究表明,自我悲悯训练能够显著提高心率变异性(HRV),这表明副交感神经系统的活动增加,有助于缓解压力和焦虑。

4.4. 幸福感

Zessin 等(2015)的元分析发现,自我悲悯与主观幸福感、生活满意度、心理韧性等指标正相关。与传统自尊策略相比,自我悲悯带来的心理稳定性更强、波动更小,尤其在面对社会评价、失败与逆境时能够更好地维持正向情绪状态。

5. 干预研究进展

5.1. 正念自我悲悯训练(Mindful Self-Compassion, MSC)

由 Neff 与 Germer (2013)开发的 MSC 课程融合了正念与自我悲悯, 为期 8 周, 包含慈悲冥想、情绪调节练习与自我关怀写作等活动。多项随机对照研究(RCT)表明, MSC 能显著提升自我悲悯水平, 并在干预结束后维持长效性(Germer & Neff, 2019)。MSC 广泛适用于焦虑、慢性病患者及教育工作者等群体, 在降低羞耻感、提升共情力与增强关系满意度方面展现出良好效果。邱辉、王鹏、王宗琴、斯亮和鄢传东(2022)发现自我悲悯干预结合正念认知疗法对广泛焦虑症患者有显著效果。

5.2. 悲悯聚焦治疗(Compassion-Focused Therapy, CFT)

由 Gilbert (2010)提出, 旨在帮助高自责或羞耻敏感个体激活内在的慈悲系统, 调整进化性恐惧 - 防御机制。CFT 整合依恋理论、神经科学与 CBT 方法, 核心技术包括“安全空间想象”、“慈悲自我建构”与“羞耻暴露重构”。研究指出, CFT 可显著改善创伤后应激、饮食障碍与人格障碍症状(Kirby et al., 2017)。

5.3. 数字化干预与线上训练

近年来, 伴随移动心理健康的发展, 基于应用程序与网络平台的自我悲悯训练迅速发展。Krieger 等人(2019)开展了一项随机对照研究, 采用基于互联网的慈悲焦点干预(Compassion-Focused Intervention)对高自我批评人群进行干预, 结果发现无论是否提供治疗师支持, 参与者均显著提升了自我悲悯水平并缓解了抑郁症状。当前广泛使用的自我悲悯 APP 如 Insight Timer、Self-Compassion Break 等, 集成冥想音频、练习追踪与个性化反馈功能, 便于用户进行长期自助训练。

5.4. 经验取样法(Experience Sampling Method, ESM)

经验取样法被用于探讨自我悲悯在日常情境中的动态变化与心理状态的关联。该方法通过手机 App 或微信小程序进行高频率、生态化的自我报告采样, 揭示了自我悲悯与压力、焦虑、情绪波动之间的即时互动机制。Sahdra 和 Ciarrochi et al. (2023)研究发现, 大多数人自我悲悯与对他人悲悯呈正向关联; 但对于将两者视为冲突的少数人, 两者对幸福感的促进效果减弱。

6. 结语

作为积极心理学的重要构念, 自我悲悯为个体应对生活中的不确定性与负性体验提供了宝贵的内在资源, 其作用机制涉及情绪调节、认知重构与社会连结感的提升。本文综述了自我悲悯的理论结构、心理机制、干预路径, 推动自我悲悯从“治疗工具”走向“心理素养”的发展路径, 为个体与社会的整体福祉提供科学支持与实践方案。

尽管自我悲悯的研究已经取得了显著进展, 但仍有许多领域值得进一步探索, 未来研究可着重关注以下几个方面:

跨文化研究深化: 当前自我悲悯的概念和测量工具主要基于西方文化背景发展。亟需探究在不同文化语境下, 自我悲悯的内涵、表现形式、作用机制是否存在差异, 以及其与本土心理概念的关联。这将有助于发展更具文化敏感性的理论和干预措施(Wong & Mak, 2021; Neff et al., 2022)。

干预方法的整合与创新: 探索将自我悲悯训练更有效地融入现有的主流心理治疗方法, 形成整合性干预方案, 提高干预的多样性和有效性。同时, 开发针对特定人群的精细化、个性化自我悲悯干预模块(Kirby & Gilbert, 2017; Dunne et al., 2023)。

作用机制的精细化与神经生物学探究: 进一步厘清自我悲悯影响心理健康的具体神经生理通路及其

与特定心理过程的交互作用。结合多模态技术(如 fMRI, EEG, 生理指标实时监测)进行深入研究(Arch et al., 2014; Petrocchi & Cheli, 2019)。

长效性与生态效度提升: 加强对自我悲悯干预长期效果的追踪研究, 考察其维持机制。同时, 利用经验取样法(ESM)和移动健康技术, 在自然情境下实时监测自我悲悯的动态变化及其在日常压力事件中的缓冲作用, 提升研究的生态效度(Sahdra et al., 2023; Krieger et al., 2021)。

深化这些方向的研究, 不仅能丰富自我悲悯的理论体系, 更能推动其科学、有效地应用于更广泛的人群和情境, 最终服务于提升全民心理健康素养与福祉的目标。

参考文献

- 郭明春, 刘奥博, 秦浩文, Kirby, J.N., 张书玮(2024). 整合悲悯心训练的团体认知行为干预对大学生社交焦虑的效果评估研究. *中国临床心理学杂志*, 32(6), 1405-1410.
- 邱辉, 王鹏, 王宗琴, 斯亮, 鄢传东(2022). 自我悲悯干预结合正念认知疗法对广泛焦虑症患者正念思维、焦虑状态及睡眠质量的影响. *中国健康心理学杂志*, 30(9), 1290-1295.
- 周海丽, 张加薇(2024). 高职大学生自我悲悯与心理韧性的关系: 认知重评和表达抑制的多重中介作用. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (4), 205-208.
- 周海丽, 张加薇, 皮陆杨(2023). 自我悲悯干预对高职大学生心理韧性的影响. *心理月刊*, 18(18), 83-86.
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-Compassion Training Modulates Alpha-Amylase, Heart Rate Variability, and Subjective Responses to Social Evaluative Threat in Women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.12.018>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Brown, B. (1998). *Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge within*. Shambhala Publications.
- Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. (2023). Brief Self-Compassion Meditation Interventions for Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 14, 303-320.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. McGraw-Hill.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2017). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLOS ONE*, 12, e0172412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). Introducing Compassion-Focused Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused Therapies and Compassionate Mind Training for Shame and Self-Attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 263-325). Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- 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)
- Kirby, J. N., & Gilbert, P. (2017). The Emergence of the Compassion Focused Therapies. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Concepts, Research and Applications* (pp. 258-285). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315564296-15>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of

- Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*, 48, 778-792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations with Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Krieger, T., Berger, T., & Grosse Holtforth, M. (2021). The Relationship of Self-Compassion and Depression: Cross-Lagged Panel Analyses in Depressed Patients after Outpatient Therapy. *Journal of Affective Disorders*, 286, 181-187.
- Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A. et al. (2019). An Internet-Based Compassion-Focused Intervention for Increased Self-Criticism: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 50, 430-445. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.003>
- Li, Y., Zhang, Y., Wang, C., Luo, J., Yu, Y., Feng, S. et al. (2025). Supported Mindfulness-Based Self-Help Intervention as an Adjunctive Treatment for Rapid Symptom Change in Emotional Disorders: A Practice-Oriented Multicenter Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 94, 119-129. <https://doi.org/10.1159/000542937>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). Van Nostrand. <https://doi.org/10.1037/10793-000>
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-Compassion and Social Anxiety: The Mediating Effect of Emotion Regulation Strategies and the Influence of Depressed Mood. *Personality and Individual Differences*, 172, Article ID: 109981. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109981>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejjitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <https://doi.org/10.1080/1357650044000317>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., & Mantios, M. (2022). Examining the Multidimensionality of the Self-Compassion Scale Using Bifactor Exploratory Structural Equation Modeling across 20 Diverse Samples. *Assessment*, 30, 1599-1619. <https://doi.org/10.1177/10731911221130750>
- Petrocchi, N., & Cheli, S. (2019). The Social Brain and Heart Rate Variability: Implications for Psychotherapy. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103, 311-328.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Fraser, M. I., Yap, K., Haller, E., Hayes, S. C. et al. (2023). The Compassion Balance: Understanding the Interrelation of Self- and Other-Compassion for Optimal Well-Being. *Mindfulness*, 14, 1997-2013. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02187-4>
- 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., & Biegel, G. M. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105-115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion and Adherence in Five Chronic Illness Populations: The Role of Stress. *Mindfulness*, 6, 1071-1080. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0356-5>
- Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2021). Differentiating the Role of Three Self-Compassion Components in Buffering Cognitive-Personality Vulnerability to Depression among Chinese in Hong Kong. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 173-188.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>