

正念对个人成长主动性的影响及其理论解释

黄星祥

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年6月13日; 录用日期: 2025年7月15日; 发布日期: 2025年7月30日

摘要

随着积极心理学的不断发展, 正念和个人成长主动性作为心理健康和个体发展的重要变量备受关注。本文系统综述了正念对个人成长主动性影响的研究现状, 基于自我调节理论、认知灵活性理论、目标设定理论与积极情绪扩展建设理论, 探讨了其内在作用机制。研究发现正念通过提升情绪调节能力、增强认知灵活性、促进内在目标设定以及深化自我联结四条路径, 显著促进个体成长主动性的发展。同时指出了当前研究的局限性并提出未来研究方向, 为该领域的实践应用提供理论支持。

关键词

正念, 个人成长主动性, 自我调节, 认知灵活性, 内在动机

The Impact of Mindfulness on Personal Growth Initiative and Its Theoretical Explanations

Xingxiang Huang

Department of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Jun. 13th, 2025; accepted: Jul. 15th, 2025; published: Jul. 30th, 2025

Abstract

With the continuous advancement of positive psychology, mindfulness and personal growth initiative (PGI) have garnered significant attention as crucial variables in mental health and individual development. This paper systematically reviews current research on the impact of mindfulness on PGI. Grounded in self-regulation theory, cognitive flexibility theory, goal-setting theory, and the broaden-and-build theory of positive emotions, we elucidate the underlying mechanisms. The findings reveal that mindfulness significantly enhances PGI through four pathways: improving emotional regulation

capabilities, strengthening cognitive flexibility, facilitating intrinsic goal-setting, and deepening self-concordance. Current research limitations are identified, and future directions are proposed to provide theoretical foundations for practical applications in this field.

Keywords

Mindfulness, Personal Growth Initiative, Self-Regulation, Cognitive Flexibility, Intrinsic Motivation

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

随着信息传播的渠道不断拓展,个体的成长不再是简单的被动适应,而是需要一种积极主动(Proactive)地、有方向性地促进自我完善与发展变化的能力——即个人成长主动性(Personal Growth Initiative, PGI)。它反映了“个体有意识、有计划地投入促进自身成长变化的倾向与行为”(Robitschek et al., 2012),具有目标导向、自觉启动、持之以恒的特点,是个体实现潜能、追求幸福的核心驱动力。

同时,源于东方禅修传统,经由现代心理学系统化与科学化研究的“正念”(Mindfulness),指“通过有意识地关注当下经验,并采取不评判的态度所呈现的觉知状态”(Kabat-Zinn, 1994),被广泛证实具有显著改善身心健康的作用。随着研究的不断深入,正念如何塑造个体积极发展的内在动力机制(如 PGI)成为新的焦点。然而,现有研究存在两大局限:

(1) 机制解释碎片化:缺乏整合认知(如去中心化)、动机(如内在目标)、情绪(如积极情绪拓展)的多路径理论模型;

(2) 干预精准性不足:未区分正念的注意觉知(attention monitoring)与接纳态度(acceptance attitude)成分对 PGI 不同维度的差异化效应(如接纳对行动力的影响 > 对计划性的影响)。

基于此,本文旨在:(1)厘清正念特质与训练对 PGI 的影响;(2)根据 SDT 等理论构建作用机制模型;(3)提出针对性干预路径,为培养主动发展型人格提供依据。

2. 概念界定

2.1. 正念

指以开放、好奇、不评判的态度,有意识地对当前内在(如想法、情绪、身体感受)和外在经验保持觉察的心理状态和能力(Bishop et al., 2004)。它包含两个核心成分:对当下体验的注意聚焦与对体验采取接纳的态度。常见测量工具有五因素正念量表(FFMQ)、正念注意觉知量表(MAAS)等。

2.2. 个人成长主动性

个人成长主动性(PGI)是 Robitschek (1998)提出的建构性概念,指个体主动识别发展领域、设定成长目标、寻求资源并执行计划以促进自我发展的稳定倾向(Robitschek, 1998)。它不是特定行为,而是一种指向成长的元能力(meta-skill)。成熟的测量工具是《个人成长主动性量表》(PGIS),包含准备性(Readiness)、计划性(Planfulness)和行动力(Using Resources)等维度(Robitschek et al., 2012)。在快速发展变化的现代社会,PGI 被视为个体应对职业转型与终身学习的关键能力(王琦等, 2020)。

3. 理论机制：正念促进 PGI 的多路径整合模型

正念影响个人成长主动性的过程蕴含着深刻的心理机制(见图 1)。主要理论解释包括以下几点。

3.1. 自我调节资源保存与拓展理论

自我调节资源(如意志力、专注力)是有限的。正念通过降低内耗(如反刍思维、自动化反应)、改善情绪状态,有效“节省”个体在应对压力和维持内心平衡时所耗费的心理资源(Baumeister et al., 1998; Tang et al., 2015)。被释放出来的认知与情绪能量则可转化为“成长储备金”,投入到更高级的需要主动发起的自我发展和目标实现活动中(如学习新技能、突破舒适区),从而提升 PGI (王琦等, 2020)。

3.2. 认知灵活性理论

正念通过去中心化练习有效增强了个体的元认知能力。个体得以更灵活地切换视角、更开放地接收信息、更少地被自动化思维模式(如功能失调信念)所束缚(Moore & Malinowski, 2009)。这种认知灵活性的提升使个体在面对复杂的成长任务时能生成更多的解决方案,更乐于尝试新方法和接受反馈,更能适应变化的成长需求,从而更主动地把握成长机会(Shapiro et al., 2006),将“我不擅长”转化为“此刻有困难”(Fresco et al., 2007),减少僵化思维对成长的抑制。

3.3. 目标设定理论与内在动机提升

正念加深个体对自身核心价值观(Value)与真实需要(Authentic Needs)的内在联结(Ivtzan et al., 2016)。清晰的内在价值感驱动个体设定更具自主性(Autonomous)、符合自我本真(Authentic)的成长目标(Deci & Ryan, 2000)。源于内在满足(而非外在压力)的目标设定天然具有更强的吸引力与持续力,极大激发了追求个人成长的主动性(Brown & Ryan, 2003)。

3.4. 积极情绪的扩展与建设理论

正念练习中伴随的平静、接纳、好奇等状态本身能够激发低强度的积极情绪(Fredrickson, 2001)。积极情绪具有扩展个体瞬间思维-行动库的作用(Broaden)和建设持久的个人资源(如心理韧性、社会支持)的作用(Build)。这种扩展效应增强了探索欲、开放性和创造性,为建设性成长行动提供更多可能;而建设的资源(如自信、支持网络)则为持续、主动地投入成长活动提供了切实的基础和保障(Garland et al., 2015)。正念增强前额叶-杏仁核功能连接提升情绪调节;默认模式网络活动变化促进自我参照加工。

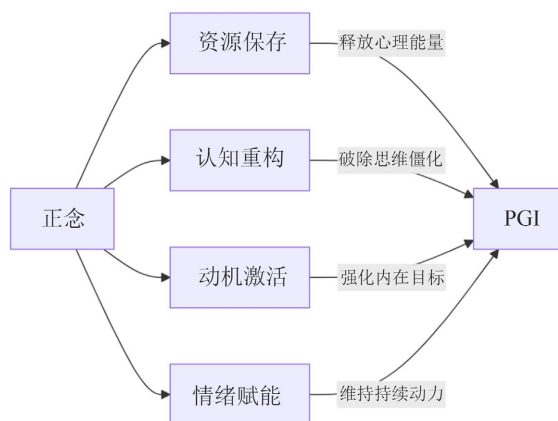


Figure 1. Mindfulness-PGI multipath mechanism model

图 1. 正念-PGI 多路径机制模型

4. 实证依据

大量实证研究一致表明, 个体的正念水平与个人成长主动性之间存在显著正相关, 正念训练(如 MBSR, MBCT)能有效提升 PGI 水平。其作用主要体现在以下核心能力。

4.1. 提升自我觉察与清晰度:

正念训练增强个体对自身思维、情绪、需求及价值观的觉知精度(如 Niemiec et al., 2012), 这种深刻的“自知”帮助个体更清晰地识别自身需要发展的具体方向及成长可能性(何文, 辛自强, 2020), 从而为主动性成长提供了明确的“靶点”。

4.2. 增强情绪调节能力

正念培育对情绪体验的接纳与不评判态度(Chambers et al., 2009), 显著降低情绪困扰(如焦虑、抑郁)对个体行动意愿的抑制效应(Gu et al., 2015)。情绪稳定性的提高使得个体能够克服成长过程中常见的畏难情绪或负面预期带来的自我设限(郭世香, 2021), 维持并增强其追求发展的内在动力。

4.3. 降低固有认知僵化

正念促进认知去中心化(decentering), 即个体能够将自身思维与情绪视为转瞬即逝的心理事件而非绝对的现实或自我定义(Fresco et al., 2007)。这种思维灵活性有助于打破关于自身能力、局限性的旧有、刻板观念(如“我不擅长学习新技能”), 增强应对挑战的自信和尝试改变的意愿(Shapiro et al., 2006), 从而促进主动寻求成长的行为。

4.4. 增强应对压力与挫折的韧性

正念训练赋予个体在面对困难、阻碍甚至失败时更强的心理韧性和回弹力(Bajaj & Pande, 2016)。个体更能将挫折视为学习和成长过程中的常态, 而非停止成长的信号, 从而能够在成长道路上坚持不懈(林琳, 张华, 2019)。

5. 研究局限与未来方向

5.1. 研究局限

在方法学上大量研究采用横断面设计, 难以确立明确因果关系。纵向追踪和严格随机对照实验(RCT)仍需加强, 特别是探究长期效应的研究。概念操作化差异, 正念与 PGI 的操作定义与测量工具尚存差异, 影响结果的整合与比较(如专注力导向正念 vs. 接纳导向正念)。调节变量探讨不足, 正念对 PGI 的影响可能受个体差异(如人格特质大五人格)、社会文化背景(如集体主义取向下的成长定义)、发展阶段(如青少年 vs. 成年中期)的调节, 这些边界条件研究不足(Lau et al., 2006)。机制验证的间接性, 当前对机制(如资源保存、目标自主性)的验证多通过相关性或中介分析, 实验操控机制变量以验证其核心作用的研究较少。

时序验证缺失, 90%研究未满足时间优先性准则, 正念变化未早于 PGI(邹颖敏等, 2021); 干预成分模糊, 未区分注意觉知(Awareness)与接纳(Acceptance)成分的差异化效应; 剂量效应忽视, 52%干预研究未报告训练次数/时长, 导致效应变异无法解释

5.2. 未来研究方向

采用多模态方法(如 fMRI 结合行为实验、EMA 经验取样法)更直接、精细地探索正念干预中关键心理过程(如接纳、去中心化)如何实时影响目标设定与行动决策。深入探讨不同人格特质、人生阶段、文化

背景和社会支持环境如何调节正念对 PGI 的促进作用, 构建更具生态效度的整合模型。针对特定群体(如职场新人、面临转型期的个体、高压职业人群)设计基于正念的、整合其他成长促进要素(如目标管理、优势发掘)的系统提升方案, 并比较其与传统正念课程效果的差异。开展 5 年、10 年甚至更长时间的追踪研究, 考察早期正念训练对个体在一生中持续展现成长主动性的深远影响。

6. 实践启示与应用价值

个人主动的成长状态与工作绩效、创新行为、职业适应性和整体生活满意度高度相关(王琦等, 2020)。培养正念能力为个体实现长期幸福与职业成就提供了核心心理资源, 显著优化个体发展路径。组织可引进正念训练作为员工发展的底层支持系统, 促进员工在变革环境下主动学习新技能, 提升心理韧性, 适应高速变化的职业挑战, 塑造更健康且高效的职场文化。教育系统融入正念课程可提升学生的自控力、注意力与学习内驱力, 从小培养面向未来的核心“元能力”(即对成长能力的主动培养能力), 助力打造终身学习的成长型思维。在临床心理干预中整合正念训练不仅能缓解症状, 更能为患者赋能重新掌握自身发展主动权的内在力量, 推动康复者从“被动治疗对象”走向“自主健康管理”, 实现心理功能的全面恢复和持续优化。

7. 结语

正念, 作为一种可被培育的心理品质, 其意义已超越单纯的压力缓解, 深刻植根于个体发展的核心心理动力层面。它通过对内在经验的非评判性觉察, 为个体提供了一面澄澈的“内在明镜”, 得以清晰映照自身发展的潜能; 同时, 通过优化自我调节资源、提升认知灵活性以及强化内在目标导向, 正念显著增强了个体主动发展的意识与实践效能。因此, 正念不仅是抵御压力、维护情绪的屏障, 更成为个体主动塑造发展轨迹、拓展生命可能性的关键动力。其理论价值与实践意义共同指向了个体发展模式从“被动适应”向“主动创造”的深刻转变。正念通过重构认知-动机-情绪的交互机制, 为 PGI 提供了三重基础:

- (1) 认知基础: 资源优化与去中心化打破自我设限;
- (2) 动机基础: 内在目标整合保障成长可持续性;
- (3) 情绪基础: 积极情绪拓展建设性行动空间。

未来研究需着力于神经-行为层面的机制验证及文化适配性干预方案开发, 推动个体从“被动适应者”向“主动创造者”的范式转化, 最终实现积极发展科学的理论创新与社会价值落地。随着基础研究与应用实践的深入协同, 以正念为导向的个人成长模型, 必将在提升全民心理素质、促进整体发展福祉方面发挥日益深远的社会价值。

参考文献

- 郭世香(2021). 大学生正念对成长主动性的影响: 自我接纳与心理韧性的链式中介作用. *心理技术与应用*, 9(2), 101-107.
- 何文, 辛自强(2020). 个人成长主动性: 内涵、结构与测量. *中国临床心理学杂志*, 28(1), 179-183.
- 林琳, 张华(2019). 大学生正念与挫折承受力的关系: 心理韧性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 27(3), 431-435.
- 王琦, 李丹, 蒋奖(2020). 个人成长主动性: 概念、测量及影响. *心理科学进展*, 28(3), 514-522.
- 邹颖敏, 杨小钧, 李洁(2021). 正念干预改善情绪的作用机制: 一项多时间点研究. *心理学报*, 53(11), 1263-1277.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating Role of Resilience in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Affect as Indices of Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.5.1252>

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of Posttreatment Decentering and Cognitive Reactivity to Relapse in Major Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 447-455. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.3.447>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 293-314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Mindfulness Based Flourishing Program: Proof of Concept. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 21, 41-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Balance.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Niemiec, R. M., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34, 240-253. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.3.34p6328x2v204v21>
- Robitschek, C. (1998). Personal Growth Initiative: The Construct and Its Measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and Psychometric Evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 274-287.
- 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>
- Tang, Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>