

我国正念减压疗法的现状和发展

——基于CiteSpace的可视化分析

龚鑫怡

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2026年3月22日; 录用日期: 2026年4月28日; 发布日期: 2026年5月8日

摘要

本研究采用文献计量学方法, 利用CiteSpace软件对中国知网(CNKI)收录的859篇关于正念减压疗法(MBSR)的文献(时间跨度2010~2026年)进行可视化分析。研究旨在系统性地揭示我国MBSR领域的研究现状、合作网络、研究热点和发展趋势。研究发现: 发文量总体呈上升趋势, 在2020年达到峰值; 作者合作呈现出小规模、紧密的群组特征, 但缺乏大型合作网络和长期研究的学者; 机构合作多以地域为基础, 形成了“临床 + 科研”的协同模式; 研究热点主要集中在两大方向: 一是针对疾病人群(尤其是癌症患者)的负性情绪、抑郁、焦虑及睡眠问题的干预; 二是以医护人员为对象, 缓解其职业压力与职业倦怠。研究指出了未来的发展方向, 包括扩大数据源和深化本土化应用。

关键词

正念减压疗法, CiteSpace, 可视化分析

Current Status and Development of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy in China

—A Visualization Analysis Based on CiteSpace

Xinyi Gong

College of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: March 22, 2026; accepted: April 28, 2026; published: May 8, 2026

Abstract

In this study, bibliometric methods and CiteSpace software were used to visually analyze 859 articles

文章引用: 龚鑫怡(2026). 我国正念减压疗法的现状和发展. *心理学进展*, 16(5), 10-20.

DOI: 10.12677/ap.2026.165232

on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) retrieved from the China National Knowledge Infrastructure (CNKI) covering the period 2010~2026. The study aimed to systematically reveal the research status, collaboration networks, research hotspots, and development trends of MBSR in China. The results showed that the annual publication volume generally increased and peaked in 2020. Author collaboration was characterized by small-scale and close-knit groups, yet large-scale cooperative networks and long-term dedicated scholars were lacking. Institutional collaboration was mostly region-based, forming a “clinical + scientific research” synergy model. Research hotspots mainly concentrated in two directions: one was interventions targeting negative emotions, depression, anxiety, and sleep disorders among diseased populations, especially cancer patients; the other was alleviating occupational stress and burnout among healthcare workers. The study identified future directions, including expanding data sources and enhancing localized application and research.

Keywords

Mindfulness-Based Stress Reduction, CiteSpace, Visualization Analysis

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

在如今社会高速发展，行业内卷严重的形势下，越来越多人因此患上各种心理或生理疾病，这一问题也受到了各大高校和医疗机构的广泛关注。基于此，正念疗法作为一种新型的心理治疗方法，正逐渐成为心理研究领域的一个新热点，这一疗法通过缓解个体压力改善情绪状态，达到减少社会矛盾与心理疾病的目的，从而提升社会幸福感。正念这一概念起源于佛教，认为通过禅修冥想、坐禅参悟可以进行自我调节(熊韦锐，于璐，2011)，而系统的正念疗法源于医学博士卡巴金，1979年他创立了减压诊所并设计了正念减压疗法(Mindfulness-based stress reduction)，即MBSR，这也标志着正念疗法的诞生(于璐，熊韦锐，2011)。正念减压疗法将传统的佛教思想和现代心理学理念相融合，是一种以正念为基础的压力管理疗法，主要是通过一系列的正念练习，例如呼吸注意练习、身体感觉扫描等，来进行自我管理，并以此减少个体的压力从而控负面情绪(Brown, Ryan, & Creswell, 2007)，在正式的正念减压疗法中，治疗者通常会采用团体训练课程的形式，以8周为一个周期，每周进行一次2.5小时至3小时的练习，而正念练习也分为正式和非正式练习，正式练习如前文所述，而非正式练习主要是引导个体将注意力转移到此时的所知所感上(余媚等，2012)。

经过本世纪的快速发展，目前正念减压疗法多与其他疗法结合应用于医疗领域。例如，与联合支持性心理护理联合作用于精神分裂症患者，发现干预效果显著，患者的心理状态和社会功能都得到提升(冯春娣等，2025)。此外，一系列研究已证实，该疗法对缓解青少年抑郁症状(龚雪梅等，2026)、化疗患者焦虑情绪(曹雪珍，2026)和创伤后应激障碍(侯伟敏等，2026)都有显著效果。

尽管正念减压疗法在我国临床应用已取得初步成效，但对该领域的研究热点和未来发展趋势仍缺乏系统性梳理，因此，为精准把握我国正念减压疗法的研究现状和热点发展，本研究采用CiteSpace软件，对中国知网中相关文献进行可视化分析，梳理研究现状和热点趋势，为后续研究深入实践提供数据支持，推动正念减压疗法进一步发展。

2. 研究资料与方法

2.1. 数据来源和文献筛选

本研究以中国知网中正式发表的文献作为研究数据，以“正念减压疗法”为关键词进行检索，检索条件为学术期刊，检索出 2010 年 2 月 15 日~2026 年 3 月 13 日近 17 年的文献，排除学位论文、会议和图书等内容，总共纳入 860 篇文献作为分析样本，通过 CiteSpace 剔除 1 篇编码缺失无法读取的文献，最终纳入 859 篇文献用于分析。

2.2. 数据的转换与处理

使用 CiteSpace 6.4.R1 软件对文献进行可视化分析。参数设置：起止时间为 2010~2026 年，时间分区为 1 年，节点阈值 Top = 50，K = 25，节点类型选择关键词、作者和机构，运行软件即可得到可视化图谱，并对其进行分析和解读。

3. 研究结果

3.1. 年度发文量统计

统计发文量有助于了解研究趋势和研究时段变化，我国正念减压疗法的年度发文量如图 1 所示：2010 年~2015 年，发文量普遍较低，年度发文量未突破 20 篇，这表明我国刚引入正念这一概念，对该领域研究还处于起步阶段；2016 年~2020 年，发文量逐步上升，并在 2020 年达到峰值 121 篇，这表明该领域已进入蓬勃发展阶段；2021 年~2026 年，相较于 2020 年发文量虽然有所下降，但自 2022 年起发文量又稳步上升，表明该领域已进入持续深化阶段。发文量总体呈上升趋势表明：我国对正念减压疗法的研究经历了起步阶段和快速发展阶段，目前正处于深入挖掘的关键时刻。

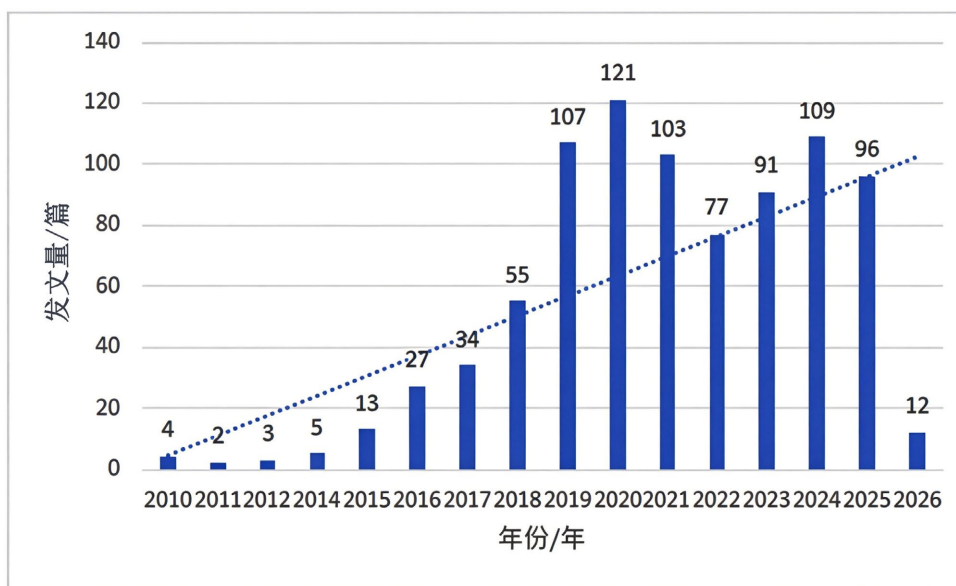


Figure 1. Annual number of published papers on mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
图 1. 我国正念减压疗法年度发文量图

3.2. 发文作者分布

文献共涉及 349 名作者，张利全、季爱华和周倩华等 11 名学者发文量最多为每人 3 篇，对作者进行

共现分析，得到节点 $N = 349$ ，连线 $E = 189$ ，密度 $Density = 0.0031$ 的可视化图谱。根据普莱斯定律核心作者计算公式：

$$N = 0.749 (\text{Max})^{1/2}$$

得出 $N \approx 1.30$ ，按向上取整原则，发表 2 篇及 2 篇文章以上的 53 名学者为该领域的核心作者，发文共 117 篇，占总发文量的 13.62%。如图 2 所示，节点颜色越暖代表发文时间越晚，以刘敏、刘纯霞、杨艳秋为代表的研究小组节点均为红色，表明近年来发文较多，同时刘敏学者早年间对正念减压疗法也有所研究。图中连线代表各个作者之间的合作情况，可以看出学者之间多以三到五人组成研究小组，合作较为密切，但规模相对较小且大多数学者的研究时都集中在某一年，对正念减压疗法进行长期研究的学者较少。

CiteSpace, v. 6.4.R1 (64-bit) Advanced
 March 19, 2026, 9:21:00 PM CST
 CNKI: D:\小论文3.0\data
 Timespan: 2010-2026 (Slice Length=1)
 Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=2.5, L/N=10, LB=5, e=1.0
 Network: N=349, E=189 (Density=0.0031)
 Largest 30 CCs: 107 (30%)
 Nodes Labeled: 1.0%
 Pruning: None
 Modularity Q=0.8694
 Weighted Mean Silhouette S=0.9622
 Harmonic Mean(Q, S)=0.9134
 Excluded:

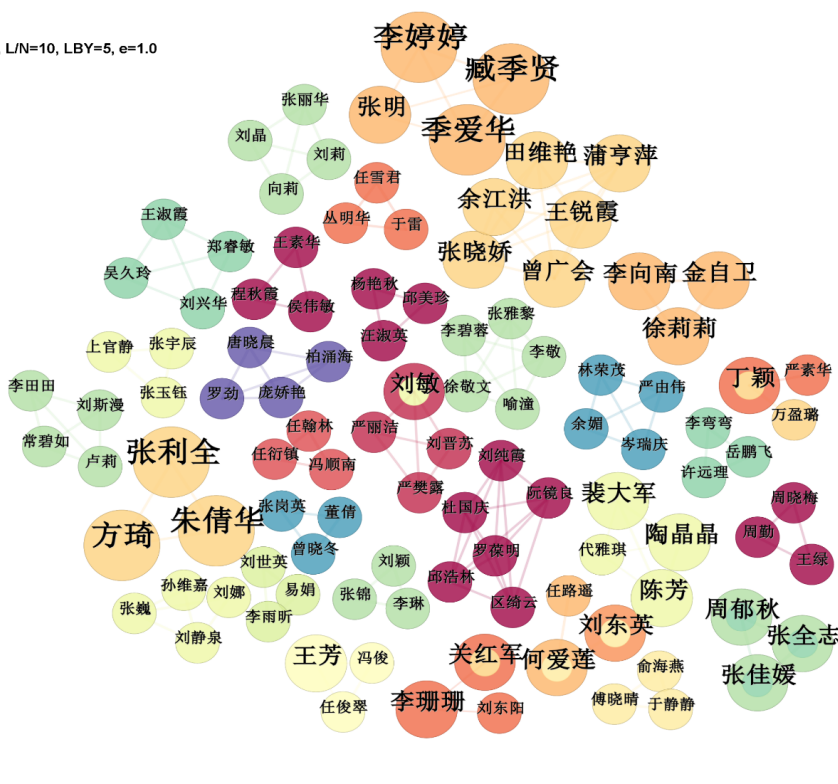


Figure 2. Author cooperation co-occurrence map of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
 图 2. 我国正念减压疗法作者合作共现图谱

3.3. 研究机构分布

859 篇文献中涵盖 294 个研究机构，连线 $E = 100$ ，密度 $Density = 0.0023$ 。发文量前十二的机构(3 篇)包括一所精神卫生中心、一所精神病院、两所护理学院和八所医院，其中临沂市精神卫生中心、河南省人民医院、广西壮族自治区南溪山医院、山东大学齐鲁医院和福建医科大学附属第一医院发文量最多，都为 4 篇。图 3 显示，目前各机构之间的合作多以地域为基础，以当地医院或精神卫生中心为研究中心与各大高校展开合作，这表明我国对正念减压疗法的研究已经形成“临床实践 + 学术研究”的协同模式，二者结合既保障了研究的临床实用性，地域便利也降低了合作成本、提升了合作效率。

CiteSpace, v. 6.4.R1 (64-bit) Advanced
 March 19, 2026, 9:41:08 PM CST
 CNKI: D:\小论文3\data
 Timespan: 2010-2026 (Slice Length=1)
 Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=2.5, L/N=10, LB=5, e=1.0
 Network: N=294, E=100 (Density=0.0023)
 Largest 30 CCs: 64 (28%)
 Nodes Labeled: 1.0%
 Pruning: None
 Modularity Q=0.8694
 Weighted Mean Silhouette S=0.9622
 Harmonic Mean(Q, S)=0.9134
 Excluded:

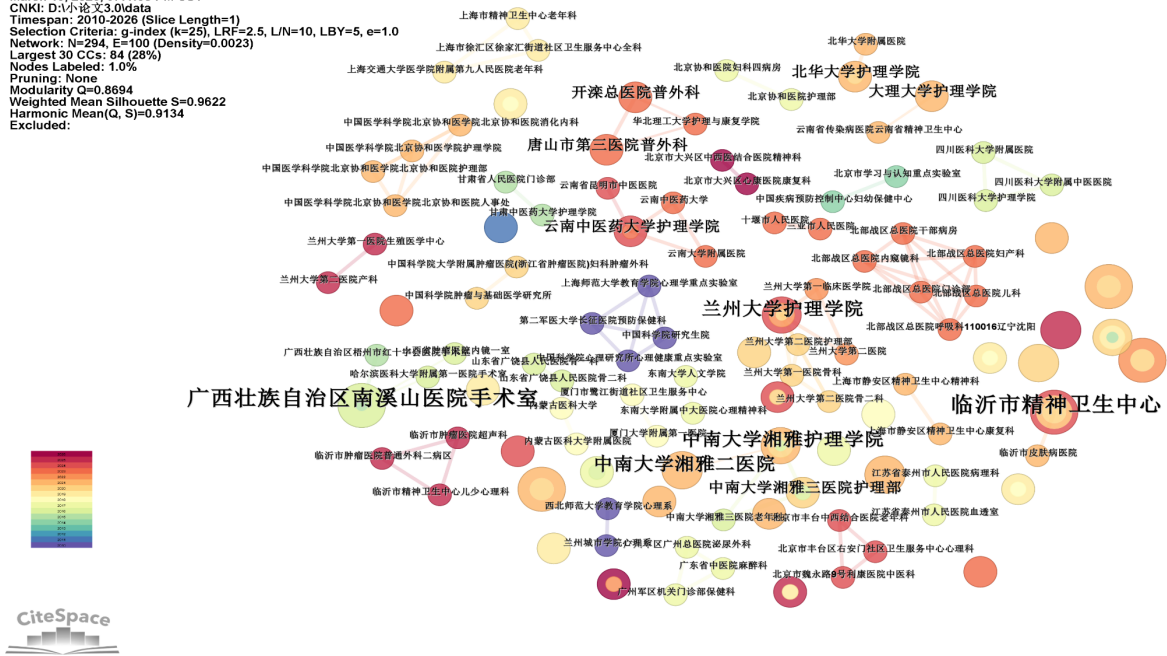


Figure 3. Co-occurrence map of research institution cooperation on mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
 图 3. 我国正念减压疗法研究机构合作共现图谱

3.4. 研究主题和热点分析

3.4.1. 研究主题

关键词出现的频次越多代表了该领域受到的关注越多，近年来出现关键词可以更直观反映出研究的最新方向。研究表明，度中心性是节点中心性最直接的度量指标，度越大，中心性越高，节点在网络中越重要(程心蓓, 姜敏敏, 2024)。如表 1 和图 4 所示，关键词共现分析得出节点为 331，连线 E=371，密度 Density = 0.0068。

Table 1. Table of centrality information for keywords in mindfulness-based stress reduction (MBSR)
 表 1. 正念减压疗法关键词中心性信息表

序号	中心性	数量	关键词
1	0.78	43	护理
2	0.4	4	干预措施
3	0.37	59	乳腺癌
4	0.35	21	抑郁症
5	0.31	18	心理健康
6	0.31	10	癌症
7	0.3	21	职业倦怠
8	0.29	3	前列腺癌
9	0.28	99	睡眠质量
10	0.25	22	应对方式

CiteSpace, v. 6.4.R1 (64-bit) Advanced
 March 19, 2026, 8:13:45 PM CST
 CNK: D:\小论文3.0\data
 Timespan: 2010-2026 (Slice Length=1)
 Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=2.5, L/N=10, LB=5, e=1.0
 Network: N=331, E=371 (Density=0.0068)
 Largest 1 CCs: 293 (85%)
 Nodes Labeled: 1.0%
 Pruning: Pathfinder
 Excluded:

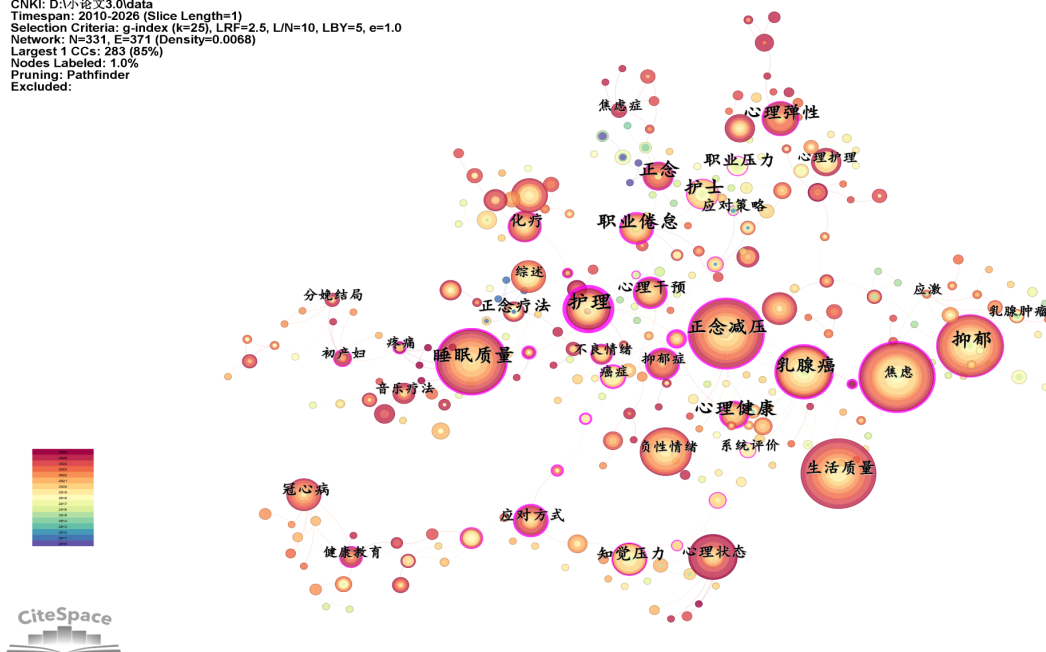


Figure 4. Keyword co-occurrence map of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
图 4. 我国正念减压疗法关键词共现图谱

图中节点越大代表该关键词出现的频次越多，颜色越暖代表关键词出现的时间越晚，目前我国正念减压疗法研究的核心是“正念减压”、“护理”、“睡眠质量”、“抑郁”和“焦虑”等方面，表明目前该疗法在心理学领域使用颇多，此外“乳腺癌”、“心理弹性”和“生活质量”等关键词则直观反映了该领域发展的最新趋势：临床病人的心理干预和生活质量的提升。

3.4.2. 研究热点

通过对关键词进行聚类分析得到关键词聚类图，可知 Modularity 值(Q 值)为 0.8694，大于 0.3 表明聚类划分显著；Silhouette 值(S 值)为 0.9574，大于 0.7 表明聚类结果信度较高(陈悦等, 2015)。如图 5 所示，我国正念减压疗法研究的关键词聚类包括负性情绪、抑郁、护士和睡眠质量等 15 个聚类，图中序号越小表示聚类越大，规模较大的聚类反映出正念减压疗法在情绪干预和护士职业压力管理等方面的研究热度。此外，如表 2 所示，各聚类下的高频关键词进一步细化了研究的具体方向，例如，“负性情绪”这一最大聚类下，“乳腺癌”、“心理健康”和“正念减压”作为高频关键词，表明该研究聚焦疾病带来的心理困扰，同时也探索应对策略；“抑郁”这一聚类以“焦虑”、“睡眠”和“乳腺肿瘤”为高频关键词，表明该领域重点探究疾病患者抑郁、焦虑等常见的心理问题和睡眠障碍，侧重联合干预；“护士”和“职业倦怠”这两个聚类均聚焦于医护人员职业心理压力，“职业压力”、“心理护理”和“心理干预”等关键词揭示了医护人员职业心理问题已成为该领域的重要研究板块，而正念干预、心理疏导是主要应对策略。

分析聚类图谱可知目前我国正念减压疗法领域的研究热点在于两个方面：一是以医护人员为核心，通过正念减压疗法对其进行心理护理，以此缓解职业压力降低职业倦怠。二是以肿瘤、冠心病等慢性病患者为核心，通过正念减压疗法对其进行临床干预，以此改善其因疾病而来的负面情绪并缓解心理痛苦。

CiteSpace, v. 6.4.R1 (64-bit) Advanced
 March 19, 2026, 8:13:45 PM CST
 CNKf: D:\小论文3\0\data
 Timespan: 2010-2026 (Slice Length=1)
 Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=2.5, L/N=10, LBY=5, e=1.0
 Network: N=331, E=371 (Density=0.0068)
 Largest 1 CCs: 283 (85%)
 Nodes Labeled: 1.0%
 Pruning: Pathfinder
 Modularity Q=0.8694
 Weighted Mean Silhouette S=0.9622
 Harmonic Mean(Q, S)=0.9134
 Excluded:

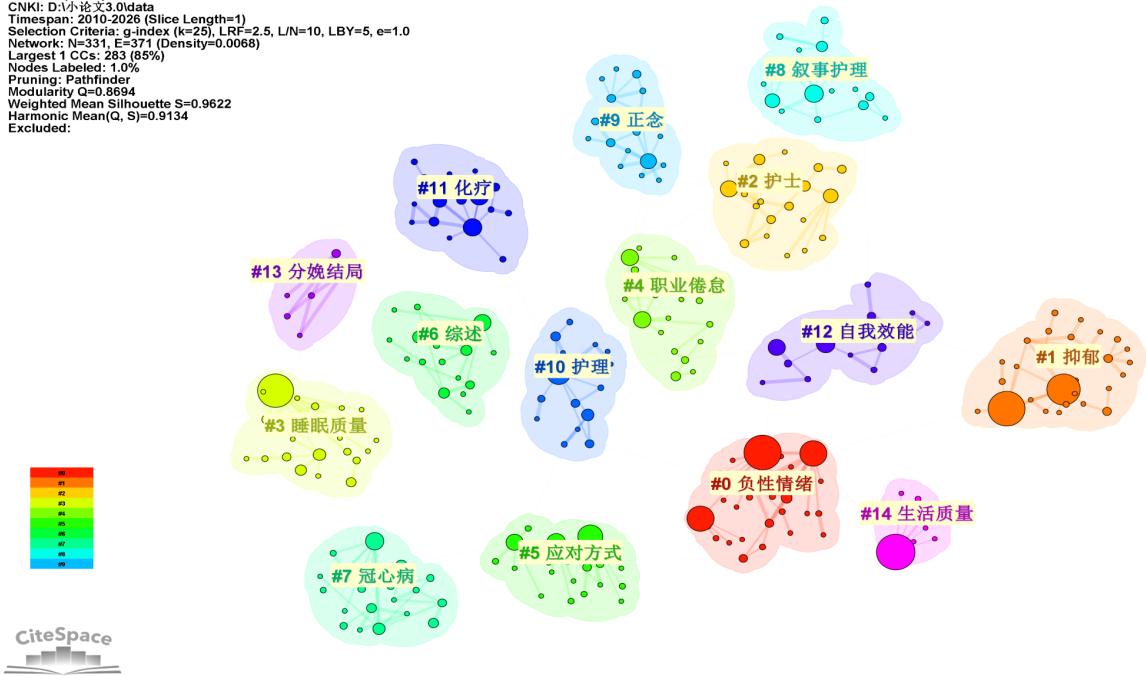


Figure 5. Keyword clustering map of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
图 5. 我国正念减压疗法的关键词聚类图谱

Table 2. Table of keyword clustering for mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
表 2. 我国正念减压疗法的关键词聚类表

序号	聚类名称	规模	所属高频关键词
0	负性情绪	31	负性情绪(33.54, 1.0E-4); 乳腺癌(27.15, 1.0E-4); 心理健康(25.06, 1.0E-4); 正念减压(21.15, 1.0E-4); 生存质量(17.49, 1.0E-4)
1	抑郁	28	抑郁(68.69, 1.0E-4); 焦虑(64.59, 1.0E-4); 睡眠(17.29, 1.0E-4); 乳腺肿瘤(8.63, 0.005); 干预效果(8.63, 0.005)
2	护士	22	护士(28.95, 1.0E-4); 职业压力(20.53, 1.0E-4); 医护人员(19.05, 1.0E-4); 压力(16.14, 1.0E-4); 心理护理(16.14, 1.0E-4)
3	睡眠质量	22	睡眠质量(46.73, 1.0E-4); 音乐疗法(25.85, 1.0E-4); 睡眠障碍(17.37, 1.0E-4); 疼痛(13.5, 0.001); 初产妇(13.5, 0.001)
4	职业倦怠	21	职业倦怠(30.79, 1.0E-4); 心理干预(16.24, 1.0E-4); 腹部手术(11.76, 0.001); 临床护士(11.76, 0.001); 正念水平(9.68, 0.005)
5	应对方式	21	应对方式(30.98, 1.0E-4); 心理状态(29.15, 1.0E-4); 知觉压力(22.51, 1.0E-4); 负面情绪(20.22, 1.0E-4); 试管婴儿(15.14, 1.0E-4)
6	综述	20	综述(24.3, 1.0E-4); 正念疗法(22.17, 1.0E-4); 孕妇(12.91, 0.001); 卒中(12.91, 0.001); 不良情绪(12.85, 0.001)
7	冠心病	20	冠心病(30.18, 1.0E-4); 依从性(23.91, 1.0E-4); 妊娠结局(17.9, 1.0E-4); 健康教育(14.66, 0.001); 心理状况(9.89, 0.005)
8	叙事护理	19	叙事护理(30.21, 1.0E-4); 心理弹性(25.09, 1.0E-4); 精神分裂症(15.63, 1.0E-4); 宫颈癌(13.65, 0.001); 护理质量(12.01, 0.001)
9	正念	18	正念(25.83, 1.0E-4); 正念训练(22.65, 1.0E-4); 神经递质(15.04, 0.001); 焦虑症(11.27, 0.001); 应用(11.27, 0.001)

续表

10	护理	16	护理(47.59, 1.0E-4); 癌症(21.9, 1.0E-4); 复发恐惧(11.96, 0.001); 介入治疗(11.96, 0.001); 前列腺癌(8.24, 0.005)
11	化疗	16	化疗(40.04, 1.0E-4); 肺癌(33.65, 1.0E-4); 放疗(24.05, 1.0E-4); 心理痛苦(24.05, 1.0E-4); 肺功能(17.54, 1.0E-4)
12	自我效能	14	自我效能(31.39, 1.0E-4); 互联网(17.83, 1.0E-4); 工娱疗法(11.86, 0.001); 五音疗法(11.86, 0.001); 应激反应(11.3, 0.001)
13	分娩结局	8	分娩结局(19.23, 1.0E-4); 产妇(19.23, 1.0E-4); 初孕产妇(9.54, 0.005); 助产(9.54, 0.005); 爱丁堡产后抑郁量表(9.54, 0.005)
14	生活质量	7	生活质量(64.05, 1.0E-4); 消极情绪(4.76, 0.05); 自护能力(4.76, 0.05); 胶质瘤(4.76, 0.05); 精神症状(4.76, 0.05)

3.5. 研究发展趋势

通过分析关键词时间线图谱和突现词可以了解该领域在 2010 年~2026 年之间发展的动态变化与热点趋势。如图 6 所示,“正念减压”作为核心节点与“睡眠质量”、“负面情绪”、“职业倦怠”和“抑郁”等关键词紧密相连,这表明正念减压疗法最初并主要运用于缓解护士群体的情绪困扰和职业压力,后续随着研究方法的深入和拓展逐渐延伸到“冠心病”、“化疗”等临床护理领域中,使我国正念减压疗法的发展呈现出“早期以心理健康维护为核心,后期向特殊疾病群体护理拓展”的格局。

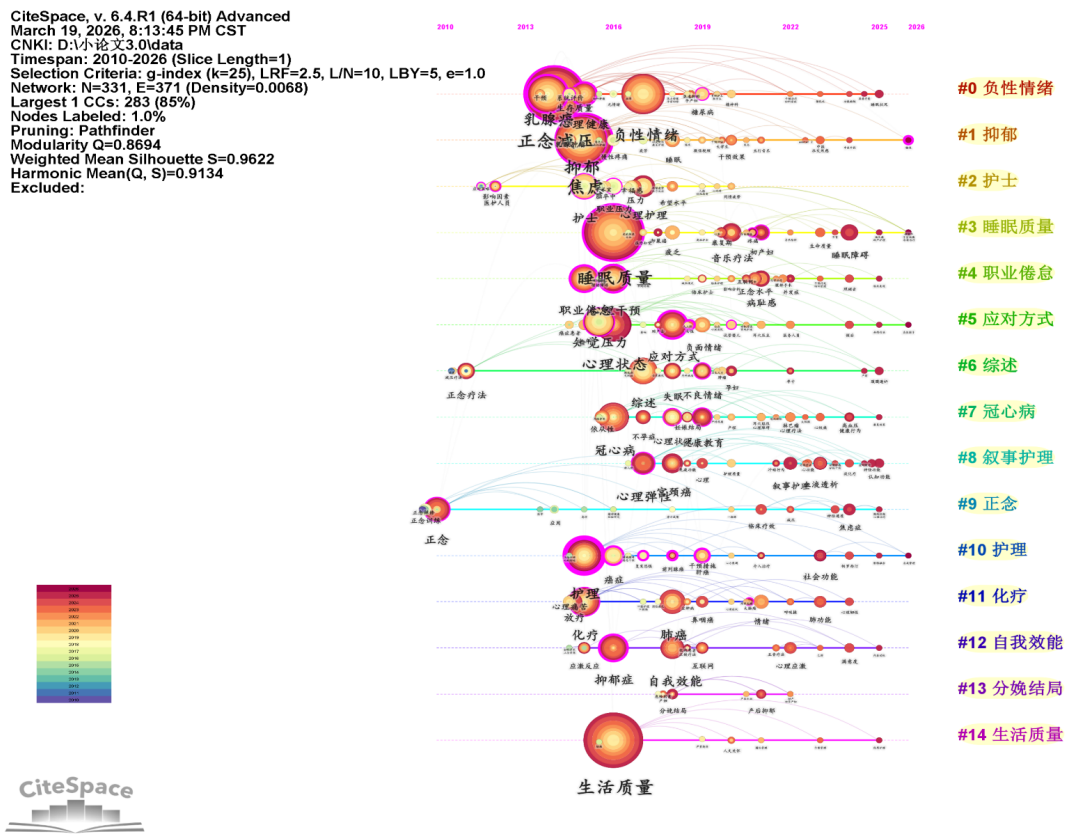


Figure 6. Timeline view of keywords in research on mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
 图 6. 我国正念减压疗法的关键词时间线图谱

如图 7 所示,我国正念减压疗法的发展大致分为三个阶段:2010 年~2018 年,突现词为“正念训练”、“护士”和“职业压力”,表明研究以职业人群压力管理为切入点,初步引入“正念减压”这一新概念并将其运用于护士这一群体,关注压力缓解效果;2019 年~2022 年,突现词为“心理护理”、“情绪”和“病耻感”等,表明研究已开始关注情绪和病耻感这类深层的心理机制,研究视角也从护士职业压力转向病患的心理体验,研究内容逐渐构成系统化的框架;2023 年~2026 年,“血液透析”、“肺功能”等词突现,表明正念减压疗法的应用场景从维护心理健康转向慢性病患心理和生理的改善,当前“心理状态”、“睡眠障碍”和“焦虑症”等词突现,说明目前研究的热点已高度集中于正念减压疗法对睡眠问题和心理障碍的作用机制和临床验证。总体来看,正念减压疗法从早期的单一应用,正逐步发展为临床导向的成熟研究领域。

Top 16 Keywords with the Strongest Citation Bursts

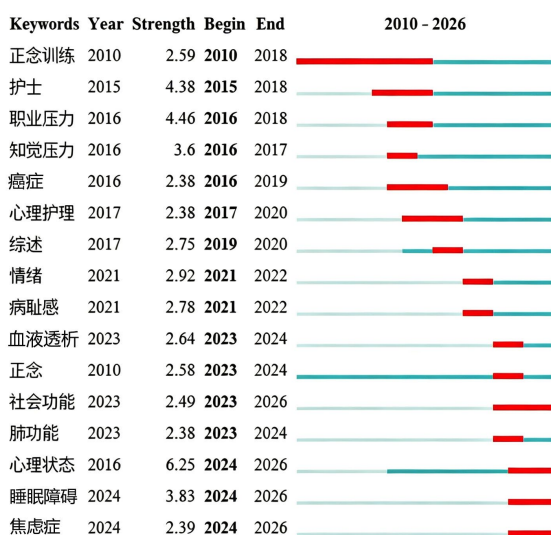


Figure 7. Burstiness view of keywords in research on mindfulness-based stress reduction (MBSR) in China
图 7. 我国正念减压疗法的关键词突现图谱

4. 讨论

4.1. 正念减压疗法在医护人员职业心理健康领域的应用与拓展

医护人员作为医疗领域的重要群体,他们通常面临巨大的职业压力,显然我国学者非常重视这点,因此早期的正念减压疗法研究均应用于护士这一职业群体,最初,有学者梳理了国外正念减压疗法在临床上的应用,讨论了其治疗特点和作用机制,阐述这一疗法干预护士职业倦怠的合理性(庞娇艳等,2010),打开了我国正念减压疗法应用的大门,并为其投入使用奠定了理论基础。经过国内学者的深入研究,正念减压疗法在护士这一职业群体中得到广泛应用,其效果也得到积极反馈,研究表明正念减压疗法对肿瘤科护士(焦英华,2017)、重症监护病房护士(李葳葳,王璇,2018)、手术室护士(王秀梅,牛彦斌,2018)等不同科室医护人员的职业压力均有显著作用。随着病患人数的增加和医疗领域的快速发展,护士面临的压力不容小觑,正念减压疗法作为一种心理支持手段被广泛应用。在线上技术愈发成熟的背景下,正念减压疗法与互联网融合形成线上正念减压,结果发现该方法能有效改善护士的焦虑抑郁情绪(王春梅,陈希,2020),这表明正念减压疗法已经开始尝试多领域融合以提升其治疗效果,当前最新的研究已将正念减压疗法与分阶段情绪疗法联合有效改善了护士的心理韧性并缓解职业倦怠(关瑞军,王洋,2026),展

现出较高的应用价值。随着研究的深入和研究工具的发展，正念减压疗法已成为维护护士心理健康的重要工具，帮助她们在高压环境中保持清晰的头脑和稳定的情绪，从而为患者提供更优质的护理服务。

4.2. 正念减压疗法对疾病人群负性情绪与心理障碍的干预

4.2.1. 正念减压疗法对肿瘤及慢性病患者的干预

肿瘤患者无论是在日常生活还是在医疗过程中通常都会在疾病折磨下忍受较大的负面情绪和心理压力。在正念减压疗法临床应用的过程中，学界对乳腺癌患者的研究是一个长期课题。2014年有学者系统阐述了正念减压疗法和乳腺癌治疗相结合的理论依据，此后，学界逐渐关注到乳腺癌患者的焦虑抑郁水平、化疗期间的睡眠质量和负性情绪等一系列问题，研究结果均表明正念减压疗法的效果显著，能缓解患者的不良情绪提高其生活质量(江玉娟等, 2020)。目前，正念减压疗法也与其他疗法联合应用于乳腺癌患者，例如与五音疗愈疗法联合(鲍淑云等, 2025)，能有效疏导乳腺癌患者的负面情绪，减轻自我负担，形成更好的心理状态，同时研究也发现该疗法对糖尿病视网膜病变患者(徐丽华, 蒋敏锋, 2025)、急性脑梗死患者(杨玲, 2025)的减压干预都有良好的效果。

4.2.2. 正念减压疗法对抑郁、焦虑与睡眠障碍的缓解

分析突现词可知目前我国正念减压疗法在睡眠障碍和焦虑症上的应用颇为广泛，在心理研究领域，焦虑抑郁和睡眠障碍一直是老生常谈的问题，正念减压疗法作为一种心理治疗方法，研究其如何帮助个体提升心理韧性，缓解心理障碍是目前的研究热点。抑郁症患者通常会伴有睡眠障碍的困扰，常规的药物治疗能带来的改善相对有限，有研究表明将正念减压疗法和舍曲林等药物治疗联合的临床效果更加显著，能有效改善患者的睡眠质量(郭凌波, 席海龙, 2025)。同时，正念减压疗法联合药物治疗的方法也同样应用于焦虑症，治疗效果显著，能减轻患者焦虑，提升睡眠质量(刘瑞瑞, 2024)。

5. 结论与展望

本研究通过 CiteSpace 对我国正念减压疗法的现状和发展进行了可视化分析，呈现了其在发文数量、研究作者、研究机构、研究热点和趋势方面的发展变化：发文量呈上升趋势，2020年达到研究热度达到顶峰，近年来研究热度不减，有望持续深化发展。研究作者多以三到五人组成研究小组，研究规模相对较小，且单一作者的发文量较少，缺少长期研究的学者。研究机构之间多展开以地域为基础的合作交流。研究热点主要集中在两大方向：一是针对疾病人群的负性情绪、抑郁、焦虑及睡眠问题的干预；二是以医护人员为对象，缓解其职业压力与职业倦怠。

本研究也存在一定局限，仅对中国知网的数据库进行了可视化分析，未纳入外文文献进行对比分析。此外，CiteSpace 的可视化分析结果仅呈现特定信息，图谱的解读也依赖于个人认知，结果可能存在一定偏差。

总体来看，正念减压疗法的实践正在呈多样化、联合化发展，但仍需加强理论和实践的结合，拓展研究领域。目前研究大多集中于疾病患者和医护人员，未来研究可聚焦于不同群体，例如，针对老年人重点探索正念调节其孤独感、延缓认知衰退的神经机制，缓解孤独情绪并延缓认知功能下降以提升晚年生活质量；针对儿童青少年重点探索正念对不良情绪和问题行为的干预机制，促进其心理发育提升生活质量。将正念干预疗法结合不同群体需求应用于养老院或学校等特定场景，完善干预方案的针对性和有效性。各地学者和机构也可以展开更广泛的合作交流，首先，依托跨地域高校和医疗卫生机构搭建正念疗法研究平台，打破地域壁垒，通过网络联结实现大样本数据共享与研究资源流通。其次，联合心理学、计算机和公共卫生等多领域专家整合多学科资源，共同探索正念机制与干预技术创新。最后，设立跨机构联合课题，通过定期学术交流、高校学生互访等方式，培育跨地域、跨学科的研究团队，提升

研究的整体质量与影响力。从佛教禅修到现代的标准化干预，正念减压疗法作为正念干预的一个重要分支，不仅提升了患者的治疗效果，还提升了心理机能。因此该研究和应用的前景广阔，它有望为心理健康领域带来更多创新和有效的治疗手段，帮助人们更好地管理压力，在未来为更多人带来积极的变化。

参考文献

- 鲍淑云, 张媛, 尹录英(2025). 正念减压联合五音疗愈在乳腺癌肿瘤患者中的应用及其心理状态的影响. *心理月刊*, 20(17), 188-190.
- 曹雪珍(2026). 正念减压疗法对乳腺癌患者周期性化疗输液期间焦虑情绪的影响. *妇儿健康导刊*, 5(1), 158-161.
- 陈悦, 陈超美, 刘则渊, 胡志刚, 王贤文(2015). CiteSpace 知识图谱的方法论功能. *科学学研究*, 33(2), 242-253.
- 程心蓓, 姜敏敏(2024). 基于 CiteSpace 的我国失独老人心理现状的可视化分析. *心理月刊*, 19(16), 14-17.
- 冯春娣, 薄伟, 杨琴(2025). 正念减压疗法联合支持性心理护理对精神分裂症患者的干预效果研究. *心理月刊*, 20(14), 140-142.
- 龚雪梅, 周勤, 周晓梅, 王绿(2026). DBT 疗法联合正念减压疗法对青少年抑郁症患者抑郁症状和 NSSI 行为的影响. *医学理论与实践*, 39(2), 328-331.
- 关瑞军, 王洋(2026). 正念减压训练联合分阶段情绪疗法在改善精神科护士心理坚韧状况、知觉压力及职业倦怠感中的应用价值分析. *航空航天医学杂志*, 37(2), 242-244.
- 郭凌波, 席海龙(2025). 正念减压疗法联合舍曲林、阿戈美拉汀在抑郁症并发睡眠障碍患者临床治疗中的应用. *深圳中西医结合杂志*, 35(15), 22-24+28.
- 侯伟敏, 王素华, 程秋霞(2026). 正念减压治疗急性创伤后应激障碍患者的临床效果. *心理月刊*, 21(1), 164-166.
- 江玉娟, 于德利, 蔡永新(2020). 正念减压疗法对乳腺癌患者化疗期间疲乏及睡眠质量的影响分析. *当代医学*, 26(17), 171-172.
- 焦英华(2017). 正念减压疗法对肿瘤科护士职业压力与压力反应的影响. *中国继续医学教育*, 9(1), 250-251.
- 李葳葳, 王璇(2018). 正念减压疗法对重症监护病房护士职业压力的影响. *中国医药指南*, 16(2), 290-291.
- 刘瑞瑞(2024). 正念减压疗法联合艾司西酞普兰对焦虑症患者心理状态及神经递质水平的影响. *山西医药杂志*, 53(13), 979-982.
- 庞娇艳, 柏涌海, 唐晓晨, 罗劲(2010). 正念减压疗法在护士职业倦怠干预中的应用. *心理科学进展*, 18(10), 1529-1536.
- 王春梅, 陈希(2020). 基于互联网的正念减压疗法对疫情期间护理人员心理状况的干预研究. *中国社区医师*, 36(29), 145-146.
- 王秀梅, 牛彦斌(2018). 正念减压疗法对手术室护士心理状况和应对方式的影响. *当代护士(中旬刊)*, 25(8), 171-174.
- 熊韦锐, 于璐(2011). 正念疗法——一种新的心理治疗方法. *医学与社会*, 24(1), 89-91.
- 徐丽华, 蒋敏锋(2025). 正念减压疗法对糖尿病视网膜病变患者消极情绪和生活质量的作用研究. *当代医药论丛*, 23(32), 178-180.
- 杨玲(2025). 正念减压疗法联合阶梯式强化训练在急性脑梗死患者恢复期的应用. *临床医药实践*, 34(9), 700-703.
- 于璐, 熊韦锐(2011). 正念疗法的兴起、发展与前景. *学理论*, (12), 47-48.
- 余媚, 严由伟, 林荣茂, 岑瑞庆(2012). 正念减压疗法的神经机制及应用研究述评. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (6), 209-216.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>