

正念教养对农村留守儿童社会适应性的影响及干预策略

杜雨露, 葛莎莎, 丁珍, 任洁, 葛枫岭

曲阜师范大学心理学院, 山东 济宁

收稿日期: 2026年4月8日; 录用日期: 2026年5月19日; 发布日期: 2026年5月28日

摘要

农村留守儿童的社会适应性是多学科交叉研究的核心议题。正念教养作为一种新兴的教养方式, 对于改善儿童成长环境具有重要的研究意义。本文系统回顾了正念教养与农村留守儿童社会适应性关系的相关研究。首先, 梳理了农村留守儿童社会适应性的概念界定、发展现状及研究动态; 其次, 阐述了正念教养的内涵、理论模型、测量方法及干预课程; 再次, 基于生态系统理论与资源保存理论, 探讨了正念教养可能影响留守儿童社会适应性的理论路径; 最后, 分析了现有研究在干预方案比较、效果评估及作用机制等方面存在的局限, 并展望了未来研究方向。本综述为构建适用于农村留守家庭的正念教养理论模型及开发文化适应性干预课程提供了理论基础。

关键词

农村留守儿童, 正念教养, 社会适应性问题

The Impact of Mindful Parenting on the Social Adaptability of Rural Left-Behind Children and Intervention Strategies

Yulu Du, Shasha Ge, Zhen Ding, Jie Ren, Fengling Ge

School of Psychology, Qufu Normal University, Jining Shandong

Received: April 8, 2026; accepted: May 19, 2026; published: May 28, 2026

Abstract

The social adaptability of rural left-behind children is a core topic in multidisciplinary research.

文章引用: 杜雨露, 葛莎莎, 丁珍, 任洁, 葛枫岭(2026). 正念教养对农村留守儿童社会适应性的影响及干预策略. 心理学进展, 16(5), 481-491. DOI: 10.12677/ap.2026.165285

Mindful parenting, as an emerging parenting approach, holds significant research value for improving children's developmental environment. This paper systematically reviews studies on the relationship between mindful parenting and the social adaptability of rural left-behind children. First, it outlines the conceptual definition, current status, and research trends of social adaptability in rural left-behind children. Second, it elaborates on the connotation, theoretical models, measurement methods, and intervention programs of mindful parenting. Third, based on ecosystem theory and conservation of resources theory, it explores the theoretical pathways through which mindful parenting may influence the social adaptability of left-behind children. Finally, it analyzes the limitations of existing research in terms of intervention program comparison, outcome evaluation, and underlying mechanisms, and suggests directions for future research. This review provides a theoretical foundation for developing mindful parenting models tailored to rural left-behind families and for designing culturally adaptive intervention programs.

Keywords

Rural Left Behind Children, Mindfulness Education, Social Adaptability Issues

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. 研究背景

从青春期延续至成年早期这一通常被称为“青少年”的发展阶段，伴随着多种心理障碍的高发和幸福感的下降(Duffy et al., 2019; Jones, 2013; Moreira & Canavarro, 2018)。大约每五名青少年中就有一人会首次经历抑郁、惊恐发作、广场恐惧或物质滥用等精神障碍(Costello et al., 2011)。此外，一些新型心理障碍也往往在成年初期初次显现(Pedrelli et al., 2015)。

面对青少年在心理健康方面的这些挑战，理论和大量实证研究都指出，父母作为最贴近青少年的社会资源，能够在预防严重心理问题方面发挥关键作用(Bornstein et al., 2018; Darling & Steinberg, 1993)。父母不仅是适应性应对策略和情绪调节技能的示范者、传授者和教育者，还可以帮助青少年参与那些能塑造其未来、并拓展其社会关系的活动。因此，父母对于孩子积累个人与社会资源、提升心理韧性具有广泛而深远的影响(Flynn et al., 2018; Jensen et al., 2024)。这些观点以及由此衍生的大量研究，大多建立在 20 世纪六七十年代形成的经典教养与社会心理学理论上，如教养方式理论(Baumrind, 1966)、依恋理论(Bowlby, 1977)和社会学习理论(Bandura & Walters, 1977)。事实上，在成千上万关于儿童与青少年的研究中(Clayborne et al., 2021; Darling & Steinberg, 1993)，积极的教养行为(如温暖与支持)以及有效的教养方式——例如兼具温暖与清晰规则的权威型教养——始终与良好的情绪适应相关。这种关联具体体现在内化问题(如抑郁、焦虑)和外化问题(如攻击行为)较少，以及社会能力更强等方面。

近年来，有研究提出正念也是教养行为的重要积极来源，同样与儿童及青少年的情绪与社会幸福感密切相关(Ahemaitijiang et al., 2021; Duncan et al., 2009b)。在心理科学领域，正念被定义为“一种通过有目的地、在当下、不加评判地关注体验的展开而产生的觉知”(Kabat-Zinn, 2003)。正念教养这一概念，则源自对教养过程的理解与将正念视为幸福积极来源的观点的融合。具体而言，正念教养被描述为“一种框架，父母在其中有意地将当下觉知带入与孩子的互动之中”(Duncan et al., 2009a: p. 255)。正念教养的理念与正念及慈悲的表达相一致，强调父母应具备以下能力：全神贯注地倾听孩子，在教养过程中调节

自身情绪反应,对自己和孩子持非评判的态度,以及对自己和孩子表现出情绪觉察与慈悲。

2. 国内外研究现状及发展动态

近年来,随着我国城镇化进程不断加快,留守儿童群体在家庭、学校、政府及社会等多重因素作用下,其社会适应性危机逐渐加深(张学春, 2020)。针对这一问题,不少学者对影响留守儿童社会适应的各类因素进行了分析,并尝试提出可行的应对策略(戴斌荣, 彭美, 2021)。从儿童心理学的视角来看,家庭教养方式是一个极为重要的研究方向(Majdandžić et al., 2016)。其中,正念教养作为近年来兴起的一种教养方式,对于优化儿童成长环境、缓解相关社会问题具有重要的研究价值(Kil et al., 2023)。本研究旨在考察正念教养对农村留守儿童社会适应能力的影响,并在此基础上提出相应的干预方案。以下将从农村留守儿童的社会适应现状、正念教养的内涵,以及正念教养如何影响其社会适应性等几个方面展开综述。

2.1. 农村留守儿童社会适应性研究现状

目前关于农村留守儿童的已有研究,主要聚焦于他们的身心发展状况、相关影响因素及干预手段等方面(张兴月, 2021)。作为我国城镇化进程中涌现出的一个特殊群体,留守儿童问题受到了社会的高度重视。由于父母不在孩子身边,难以在物质与心理层面及时提供支持,这会给农村留守儿童的身心带来一定程度的影响。尤其是当父母长期外出务工,子女往往缺少持续的情感关怀和心理支撑(Cortes, 2015)。留守儿童能否顺利成长,并在未来良好地融入社会,都是值得持续关注的重要议题。

2.1.1. 农村留守儿童概念

“留守儿童”这个词最早出现时,指的是那些由于父母出国留学或工作而留在国内的孩子(一张, 1994)。不过,梳理已有的文献可以发现,关于“农村留守儿童”的具体定义,学界尚未形成一致看法(郭湘, 2023)。改革开放以后,随着城镇化进程加快和人口流动日益频繁,留守儿童这一群体逐渐受到越来越多学者的关注和重视。学者们在界定“留守儿童”时,大多从外出父母的人数、孩子居住的地方、看护人情况以及儿童年龄等角度出发,逐步细化和完善相关定义。

段成荣与周福林(2005)提出,要准确界定留守儿童这一概念,必须明确三个基本要素,即父母外出的数量、外出的时长,以及儿童年龄的划分标准。他们将留守儿童定义为:父母双方或其中一方外出务工,孩子留在户籍所在地、年龄不超过14周岁的儿童。当前,大多数研究者普遍认可,父母双方或任何一方外出务工,都是判断留守儿童身份的重要依据(魏亚红, 2021)。

学者们在逐步厘清“留守儿童”这一概念的过程中,普遍在父母外出情况、监护人是否清晰以及居住地点的界定上形成了共识,即都认为留守儿童是指父母双方或其中一方外出务工,孩子被留在户籍所在地农村、由他人监护的儿童(罗静等, 2009)。

基于此,本研究将亲子分离时长设定为6个月以上,年龄范围限定在未满18周岁,由此对农村留守儿童作出如下界定:因父母双方或其中一方外出务工,而被留在户籍所在地、不能和父母一起生活的18周岁以下农村未成年人。

2.1.2. 农村留守儿童发展现状

针对农村留守儿童这一群体,已有研究主要围绕其生理发展、心理状态以及社会适应情况等几个方面展开。

在身体发育方面,由于父母长期不在身边,留守儿童恰好处于成长的关键阶段,这对他们各项身体机能的发展会产生一定影响,导致其在身体健康指数、营养状况以及生理功能指标上存在一些发展性问题。已有研究表明,农村留守儿童的身体健康指数普遍偏低(边慧敏等, 2018)。由于留守儿童大多由祖辈

照料, 隔代溺爱容易纵容孩子选择不太健康的食物, 这对其身体状况带来明显的负面作用, 可能引发肥胖或营养不良等问题(Lin et al., 2025)。

在心理与社会适应方面, 研究主要关注留守儿童的心理状态和行为表现, 不同学者的看法存在一定差异。一方面, 有学者发现, 由于父母外出务工, 亲子之间的情感交流和家庭教育相对匮乏, 部分留守儿童出现了社交焦虑、学习焦虑等不良情绪(姜敏等, 2024), 同时也有一些留守儿童的心理健康状况、社会适应能力以及道德感明显较差(Li et al., 2023)。另一方面, 也有学者认为, 农村留守儿童并不是所谓的“问题儿童”, 而更应被看作是“弱势儿童”(郇志辉, 李静美, 2015), 他们在心理和学习等方面与普通儿童之间的差异并不显著。此外, 不少学者开始更加深入地探讨留守儿童的心理弹性、自主学习能力、自我效能感等积极心理品质在其成长过程中的作用, 努力厘清这些发展结果与儿童留守处境之间的内在联系, 尝试揭示留守儿童发展的作用机制与作用路径(袁小平, 彭萍, 2021)。

2.1.3. “农村留守儿童”研究动态

研究数据在 CNKI 中进行高级检索, 以“农村留守儿童”为主题词, 时间限定在 2005 年至 2025 年, 剔除非心理学文献、会议报告、报纸、评论、辑刊、外文文献, 共检索到相关文献 285 篇。将筛选的文献以 RefWorks 格式导入至 CiteSpace 中形成数据库。

关键词共现分析有助于把握某一研究领域内的热点议题。表 1 列出了关于农村留守儿童研究的排名前十的高频关键词, 图 1 则展示了相应的关键词共现图谱。分析结果显示, “留守儿童”与“心理健康”是共现网络中最大的节点, 表明近年来中国学者在探讨农村留守儿童问题时, 对心理健康方面给予了较多关注。

通过对关键词进行聚类分析, 可以呈现出某一研究领域的知识结构, 帮助读者更全面地把握该领域的整体面貌。一般来说, 聚类编号越小, 其所包含的关键词数量就越多, 意味着该聚类所代表的研究方向也越重要, 同时也反映出这一主题是当前学术界关注的热点。采用对数似然率算法(LLR), 得到 8 组聚类标签, 即“0#留守儿童”“1#心理健康”“2#农村人口”“3#心理资本”“4#农村”“5#孤独感”“6#影响因素”“7#对策”“8#行为”, 如图 2。

Table 1. High-frequency keywords (Top 10) in studies on rural left-behind children

表 1. 农村留守儿童研究高频关键词(Top 10)

排名	频次	中心性	始现年	关键词
1	130	0.91	2005	留守儿童
2	68	0.47	2008	心理健康
3	24	0.19	2005	农村
4	24	0.07	2008	农村人口
5	14	0.01	2008	精神卫生
6	14	0.06	2010	孤独感
7	12	0.10	2005	心理问题
8	12	0.03	2008	学生
9	11	0.03	2008	儿童
10	10	0.03	2013	影响因素

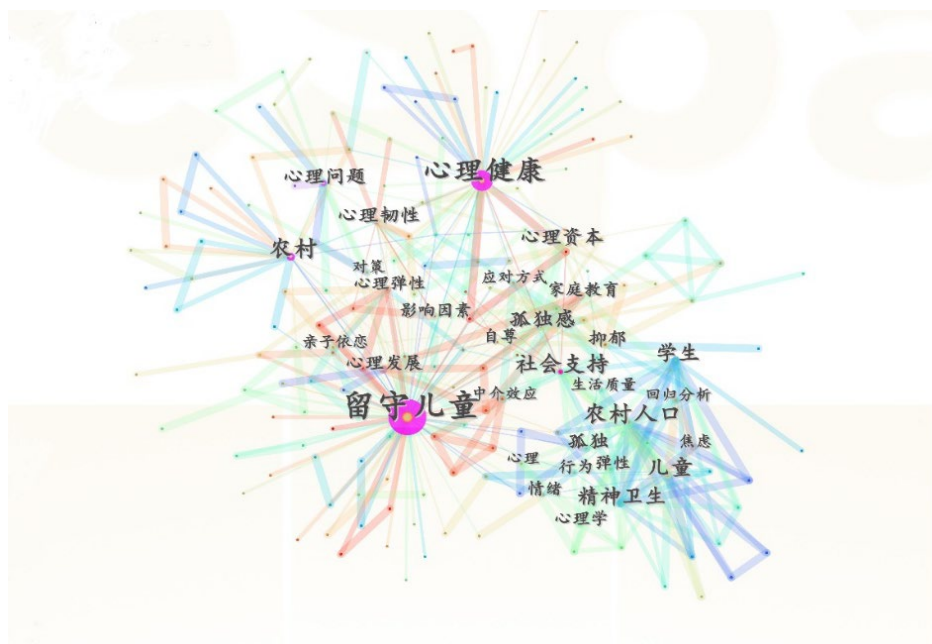


Figure 1. Keyword co-occurrence network map of research on rural left-behind children
图 1. 农村留守儿童研究关键词共现图谱

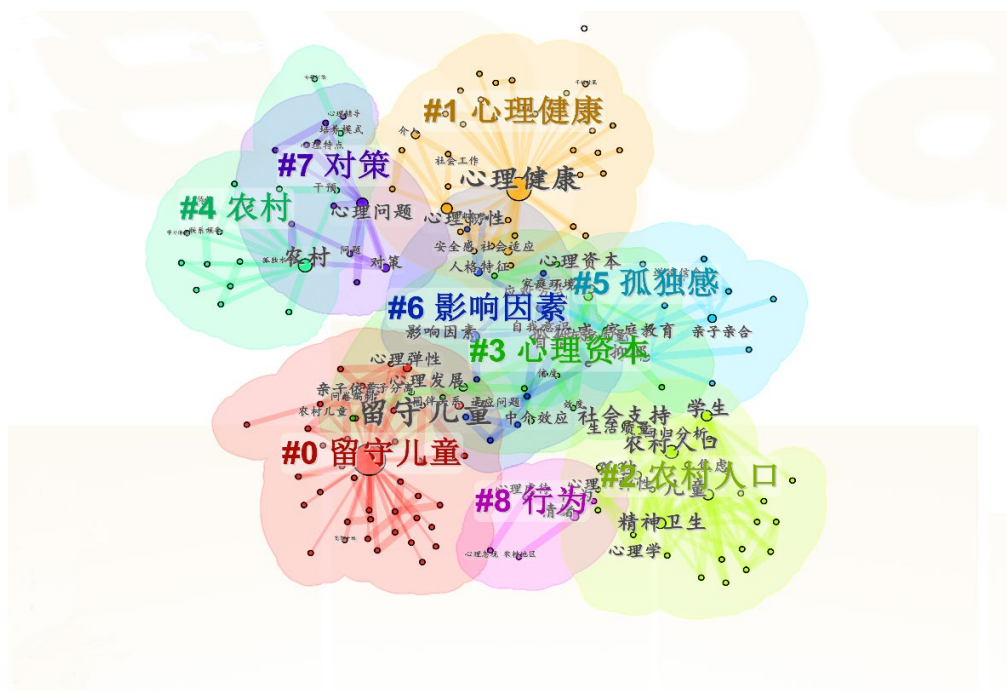


Figure 2. Keyword clustering map of research on rural left-behind children
图 2. 农村留守儿童研究关键词聚类图谱

2.2. 正念教养研究现状

2.2.1. 正念教养的内涵

目前关于正念教养的内涵，不同的学者从不同的研究视角提出了各自的观点。

“正念教养” (Mindful Parenting)这一概念, 最早是由正念减压疗法的创立者 Kabat-Zinn 教授于 2013 年提出的。在他看来, 正念教养指的是父母能够在不作评判、保持觉察的前提下, 有意识地去关注并接纳自己当下的育儿行为以及孩子本身。这一教养方式包含了认知、情绪与行为三个层面, 也涵盖了意识、注意力、不带评判的接纳、同理心以及自我调节等五个要素。作为一种融合了元认知与元情绪成分的正念育儿框架, 正念教养是影响父母具体育儿方式的更高层次的概念(Coatsworth et al., 2010; Duncan et al., 2009b)。

中国学者从发展心理学角度出发, 探究正念教养对父母以及儿童行为的改变(黄鹤, 王小英, 2024)。发展情境论认为, 个体与其所在的各类情境动态交互作用, 儿童的行为发展受到其所处生态发展环境的影响(张文新, 陈光辉, 2009), 而正念教养有助于帮助帮助家长觉察自己在教养过程中的压力和冲突, 并且提升其在压力下进行有效教养的能力(周晖等, 2018)。

2.2.2. 正念教养的理论模型

目前围绕正念教养的理论建构, 主要有两个代表性模型: 一个是正念教养的三因素模型, 另一个是正念教养的五因素模型。这两个模型分别从不同角度对正念教养的结构和作用机制进行了深入剖析, 为该领域的理论研究和实践应用提供了重要支撑。两个模型的具体内容见表 2。

Table 2. Main components of the theoretical model of mindful parenting

表 2. 正念教养理论模型的主要内容

模型名称	作者(年份)	维度	评价
正念教养三因素模型	Kabat-Zinn (2003)	正念教养包含三个维度: 自主权、同理心和接纳。其中尊重孩子的自主权是关键。	从经验角度提出, 并没有实证研究对该理论模型进行检验(陈晓等, 2017)。
正念教养五因素模型	Duncan, Coatsworth, Greenberg (2009b)	正念教养包含五个维度: 全神贯注的倾听、不评判接纳、情绪觉察、在亲子关系中的自我调节、对自己和孩子的慈悲。	Duncan (2007)早期编制了简版教养中的人际正念量表, 但其结构与理论有矛盾之处(de Bruin et al., 2014), 有待验证。

2.2.3. 测量方法

目前有关于正念教养的测量上, 以自陈量表为主, 国内外学者先后对正念教养量表的开发进行研究。正念育儿问卷(Mindfulness in Parenting Questionnaire)最初由国外学者编制。根据 Potharst 等(2018)的成果, 国内学者随后对该量表进行了本土化修订, 并通过实证研究确认了其信度与效度(周晖等, 2018)。关于正念教养的主要测量工具及其具体内容, 见表 3。

Table 3. Main components of the mindful parenting scale

表 3. 正念教养的量表主要内容

测量工具	提出者(年份)	维度
《教养中的人际正念量表》(IEM-P)	Duncan (2007)	3 个维度: 以当下为中心的意识 and 觉知、非评判和非反应性
《正念教养量表》(MIPQ)	McCaffrey et al. (2017)	2 个维度: 正念管教和当下陪伴
《正念养育问卷》	Wu et al. (2019)	2 个维度: 正念管教和关注子女当下
《人际正念量表》(IM-P)	Duncan et al. (2009a)	4 个维度: 对自己和孩子的慈悲、非评判地接纳、情绪觉察及全神贯注地倾听

2.2.4. 正念教养干预课程

目前与正念教养有关系的研究,多是正念教养干预方面(Bardacke & Duncan, 2014; Bazzano et al., 2015)。不同研究者所采用的干预方案不尽相同,可以按照是否突出正念教养或正念亲子互动的内容,将其划分为传统正念训练与正念教养干预方案两大类。前一类以正念减压疗法(Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR)和正念认知疗法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)为代表(Cassone, 2015),主要是在现有的家长培训项目中加入一些正念元素;后一种类型则在已有正念干预方案之上,进一步突出了正念教养的相关内容(Bögels & Restifo, 2014; Bögels et al., 2008),是当前较为成熟并得到实证研究支持的正念教养干预形式,以正念促进家庭强化项目为代表(Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program, MSFP) (Duncan et al., 2009a)和正念教养项目(Mindful Parenting Program, MPP) (Bögels et al., 2008)为代表。接下来将对这两类正念教养干预方案进行介绍,它们的主要内容见表4。

已有研究表明,正念教养是一种切实可行且具有积极作用的父母培训方式(Bardacke & Duncan, 2014)。然而,大多数研究只是单独考察正念教养干预的效果,并默认这种训练对父母、孩子或亲子关系具有积极影响(陈晓等, 2017)。但从已有文献来看,多数研究仅设置了正念教养干预组与无处理对照组,较少将正念教养干预与其他类型的教养干预方案进行效果比较(陈晓等, 2017)。因此,本研究在正念教养项目(MPP)的基础上进行改进,将其与社会适应性辅导相结合,并与民主型教养方式进行比较,以突显正念教养在改善农村留守儿童社会适应问题方面的优势。

Table 4. Main components of the mindful parenting intervention program

表 4. 正念教养干预方案主要内容

项目	提出者(年份)	干预周期	课程内容
正念促进家庭强化项目 (MSFP)	Duncan et al. (2009b)	7 周课程, 每周 1 次, 每次 2 小时	由结构化的讲授和亲子互动训练活动组成, 教授父母对自己和孩子的慈悲、非评判地接纳以及情绪觉察等方面的正念教养技能。
正念教养项目(MPP)	Bögels & Restifo (2014)	8 周课程, 每周 1 次, 每次 3 小时	整个干预内容由正式练习和课后练习两部分构成, 其中正式练习又包括正念练习与正念教养练习。正念练习主要涉及 MBCT 和 MBSR 中常用的方法(例如身体扫描、静坐冥想), 而正念教养练习则是将正念练习中的技巧应用到日常养育过程里。

3. 讨论

农村留守儿童的社会适应性问题是伴随我国城镇化进程而出现的重大社会议题,也是心理学、教育学、社会学等多学科交叉研究的核心关切。本综述旨在系统梳理正念教养这一新兴教养方式与农村留守儿童社会适应性之间的理论关联,为后续研究提供整合性的理论视角。

本文综述了农村留守儿童的发展现状,指出尽管部分研究将留守儿童视为“弱势儿童”而非“问题儿童”(邬志辉, 李静美, 2015),但不可否认的是,亲子情感与教育的相对缺乏确实使其在身体健康、心理健康及社会适应性方面面临一定风险(姜敏等, 2024; Li et al., 2023)。通过 CiteSpace 关键词共现与聚类分析,本文进一步揭示了该领域的研究热点,包括心理健康、心理韧性、社会支持、亲子依恋等,表明研究者已从单纯的“问题描述”转向“机制探索”与“积极资源挖掘”(袁小平, 彭萍, 2021)。

本文系统阐述了正念教养的内涵、理论模型、测量方法及干预课程。正念教养被界定为“养育者在当下具体情境里,对自身及孩子的内在状态、还有双方互动过程,所持有的一种带有觉察、不作评判的关注与感知。”(Duncan et al., 2009a)。这一概念将正念的基本特性(有目的、当下、不评判)融入亲子互动

之中,既关注父母个人的内心过程(如情绪觉察、自我慈悲),也关注亲子间的人际过程(如全神贯注的倾听、非评判接纳)(Coatsworth et al., 2010)。在理论模型方面,本文介绍了Kabat-Zinn (2003)的三因素模型(自主权、同理心、接纳)与Duncan等(2009b)的五因素模型(全神贯注倾听、非评判接纳、情绪觉察、自我调节、慈悲),并指出前者源于经验总结而缺乏实证检验,后者的量表结构在不同文化背景下存在理论与实证的不一致(de Bruin et al., 2014),这为本土化研究留下了空间(陈晓等, 2017)。

3.1. 生态系统理论视角下的正念教养与留守儿童发展

生态系统理论强调,个体的发展是在多层环境系统的动态交互作用中实现的。对于农村留守儿童而言,父母外出务工不仅改变了家庭微系统的结构,也削弱了亲子这一核心微系统与其他系统(如学校、同伴)之间的良性互动。根据张文新与陈光辉(2009)对发展情境论的介绍,个体与其周围的各种情境处于不断互动之中,儿童行为的发展变化受到其所处生态发展环境的作用。

在这一理论框架下,正念教养的介入可以被理解为对家庭微系统的“功能修复”与“质量提升”。Duncan等(2009b)的正念教养五因素模型明确指出,全神贯注的倾听要求父母在与儿童互动时,将全部注意力集中于儿童当下的言语与非言语表达。这对于长期在外、与子女聚少离多的农村外出务工父母而言具有特殊的实践意义:在有限的通话时间或短暂的节假日团聚中,父母若能以正念的状态倾听子女的心声,便能在儿童心中播下“我被重视”的安全感种子。此外,非评判接纳这一维度对于留守家庭尤为重要。正念教养鼓励父母觉察自己对儿童行为的自动化评判,并在觉察后选择一种更加开放、接纳的回应方式,从而在微系统层面重建亲子间的安全依恋。

同时,生态系统理论提醒我们,家庭微系统的变化通过中系统与其他微系统产生联动效应。正念教养所促进的亲子关系改善,可能进一步外溢至儿童在学校情境中的适应表现。Lippold等(2015)的研究发现,正念教养与青少年对父母的表露存在正相关,而这种表露习惯可能迁移至师生关系与同伴关系中。此外,宏系统层面的文化价值观也不容忽视。我国农村地区传统教养观念构成了正念教养本土化推广的宏系统背景,这提示我们在将正念教养理论应用于农村留守家庭时,需要对“接纳”等核心概念进行文化重释(陈晓等, 2017)。

3.2. 资源保存理论视角下的心理弹性与正念教养

资源保存理论的核心假设是:个体具有获取、维持、保护和培养其所珍视资源的内在动机。对于农村留守儿童而言,父母外出务工构成了一种条件资源的丧失,可能触发连锁性的资源损耗。正念教养的介入,可以被理解为对这一损耗螺旋的阻断与反转(胡月琴, 甘怡群, 2008)。

具体而言,正念教养通过以下途径帮助留守儿童保护和增益心理资源。第一,情绪觉察与情绪调节资源的培养。当父母能够识别并命名自己的焦虑、愧疚或疲惫情绪,而非将其无意识地宣泄于亲子互动中时,他们便为儿童示范了一种健康的情绪调节策略。正念教养有助于降低父母的教养压力,减少自动化反应模式,这种改变通过亲子互动的质量改善惠及儿童(Park et al., 2019)。第二,非评判接纳与安全感的建立。当儿童感受到即使自己表现不佳,父母依然能够以一种不评判的态度接纳自己时,儿童便获得了一个安全的心理基地。对于留守儿童而言,这种安全感部分补偿了因父母身体缺席而产生的情感空洞(Medeiros et al., 2016)。第三,慈悲与自我慈悲的资源增益。正念教养强调父母对自我的慈悲,即父母能够以宽容而非苛责的态度看待自己的教养努力(Duncan et al., 2009a)。这对于农村外出务工父母尤为重要——他们往往因无法陪伴子女而心怀愧疚,自我慈悲的训练可以帮助他们以更加平衡的心态面对自己的“不完美”,从而避免因愧疚驱动的非适应性教养行为。

然而,资源保存理论也提醒我们注意资源损耗的累积效应。对于长期处于资源匮乏状态的留守儿童,

单一的正念教养干预可能难以逆转已经形成的资源损耗螺旋。这提示我们，正念教养必须在更广泛的社会支持系统的协同作用下，才能真正发挥其资源增益功能。

3.3. 未来展望

在此基础上，未来研究应突破常规干预研究范式，聚焦以下三个更具针对性的方向。

第一，探索“远程正念教养干预”的可行性与适配模式。针对农村留守儿童父母长期外出务工、与子女聚少离多的现实约束，传统面对面、固定场地的正念教养课程难以实施。未来研究应开发基于移动终端(如微信、乡村专用 APP)或远程视频会议的短时、低强度的正念教养训练模块，考察其在分离情境下能否有效提升父母的正念倾听与非评判接纳能力，并检验干预效果是否受亲子通话频率、父母返乡周期等因素的调节。

第二，揭示“隔代监护人正念教养”的独特机制与转化条件。大量农村留守儿童实际由祖辈照料，而现有正念教养理论模型主要基于核心家庭中的父母-子女互动建构，未涉及隔代监护中可能存在的代际价值观差异、体力与认知局限等特殊问题。未来研究需修正现有正念教养量表与干预内容，使其适应祖辈的语言习惯与生活经验，并比较“父母正念教养”“隔代正念教养”以及“二元正念教养”(父母与祖辈同时参与)对留守儿童社会适应性影响的差异效应量，明确不同监护类型下的最优干预组合。

第三，检验正念教养干预的“剂量效应”与“关键时间窗口”。留守儿童经历的亲子分离往往始于学龄前期或小学低年级，且分离时长存在显著个体差异。未来研究应通过纵向追踪设计，考察正念教养干预的起始时间(如分离早期 vs. 分离中后期)与干预强度(如每周 1 次共 8 周 vs. 每两周 1 次共 8 周)是否对儿童社会适应性的改善效果产生非线性影响，并识别出正念教养最能发挥作用的敏感年龄阶段，为精准干预提供实证依据。这三个方向的探索，将有助于把正念教养从一般性的“好建议”转化为真正嵌入农村留守家庭现实情境的可操作方案。

4. 结论

本综述在系统梳理农村留守儿童社会适应性与正念教养两大领域研究现状的基础上，尝试从生态系统理论与资源保存理论的整合视角，探讨正念教养对农村留守儿童社会适应性的理论影响路径。分析表明，正念教养通过修复家庭微系统的功能、促进亲子情感连接、帮助儿童积累心理弹性资源等途径，可能对留守儿童的社会适应性产生积极影响。然而，这一理论推演的有效性受到监护类型、亲子分离时长、文化价值观等多个边界条件的调节，需要在未来研究中接受实证检验。正念教养并非解决农村留守儿童社会适应性问题的万能钥匙，但它为这一复杂社会议题提供了一个充满希望的理论切入点——它不将留守儿童视为被动的问题承受者，而是通过改善最贴近儿童的亲子互动质量，激活其内在的成长资源与适应潜能。从“问题视角”转向“优势视角”，从“外部干预”转向“生态赋能”，这不仅是正念教养理论的核心精神，也应是农村留守儿童心理关怀工作的根本方向。

基金项目

国家级大学生创新训练项目(202510446020)。

参考文献

- 边慧敏, 崔佳春, 唐代盛(2018). 中国欠发达地区农村留守儿童健康水平及其治理思考. *社会科学研究*, (2), 114-124.
- 陈晓, 周晖, 王雨吟(2017). 正念父母心: 正念教养理论、机制及干预. *心理科学进展*, 25(6), 989-1002.
- 戴斌荣, 彭美(2021). 同伴友谊质量与留守儿童社会适应性的关系: 有调节的中介模型. *心理科学*, 44(6), 1361-1368.

- 段成荣, 周福林(2005). 我国留守儿童状况研究. *人口研究*, (1), 29-36.
- 郭湘(2023). *农村留守儿童歧视知觉、孤独感和社会适应水平的关系研究*. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 黄鹤, 王小英(2024). 正念教养与学前儿童问题行为的关系: 亲子关系与心理弹性的链式中介. *心理发展与教育*, 40(4), 533-541.
- 姜敏, 刘芳, 肖媛媛(2024). 农村留守儿童的自伤情况及其与焦虑、抑郁的关系. *心理月刊*, 19(5), 31-33.
- 罗静, 王薇, 高文斌(2009). 中国留守儿童研究述评. *心理科学进展*, 17(5), 990-995.
- 魏亚红(2021). *农村留守儿童安全感现状及其与社会适应性关系研究*. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 邬志辉, 李静美(2015). 农村留守儿童生存现状调查报告. *中国农业大学学报(社会科学版)*, 32(1), 65-74.
- 一张(1994). 留守儿童(Left-Behind Children). *瞭望新闻周刊*, 45, 37.
- 袁小平, 彭萍(2021). 留守儿童的反社会行为: 研究进展与展望. *公安学研究*, 4(3), 91-108+124.
- 张文新, 陈光辉(2009). 发展情境论——一种新的发展系统理论. *心理科学进展*, 17(4), 736-744.
- 张兴月(2021). 留守儿童与非留守儿童的多维健康差异分析. *西华大学学报(哲学社会科学版)*, 40(6), 54-64.
- 张学春(2020). 留守儿童与非留守儿童教育成长分析. *济宁学院学报*, 41(2), 83-89.
- 周晖, 陈晓, 范林林, 苏岚颖, 谢晓琳, 林可秀, 王雨吟(2018). 正念教养干预在中国家长中的应用: 可行性及有效性探讨. *中国临床心理学杂志*, 26(3), 615-619+574.
- Ahemaitjiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A Review of Mindful Parenting: Theory, Measurement, Correlates, and Outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15, Article 183449092110370. <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs.
- Bardacke, N., & Duncan, L. G. (2014). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting: Cultivating Inner Resources for the Transition to Parenthood and beyond. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* (pp. 213-237). Academic Press.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37, 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C. et al. (2015). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 298-308. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners*. Springer.
- Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness Training for Adolescents with Externalizing Disorders and Their Parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193-209. <https://doi.org/10.1017/s1352465808004190>
- Bornstein, M. H., Putnick, D. L., & Suwalsky, J. T. D. (2018). Parenting Cognitions Parenting Practices Child Adjustment? The Standard Model. *Development and Psychopathology*, 30, 399-416. <https://doi.org/10.1017/s0954579417000931>
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Cassone, A. R. (2015). Mindfulness Training as an Adjunct to Evidence-Based Treatment for ADHD within Families. *Journal of Attention Disorders*, 19, 147-157. <https://doi.org/10.1177/1087054713488438>
- Clayborne, Z. M., Kingsbury, M., Sampasa-Kinyaga, H., Sikora, L., Lalande, K. M., & Colman, I. (2021). Parenting Practices in Childhood and Depression, Anxiety, and Internalizing Symptoms in Adolescence: A Systematic Review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 619-638. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01956-z>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality with Their Youth: Results from a Randomized Pilot Intervention Trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203-217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Cortes, P. (2015). The Feminization of International Migration and Its Effects on the Children Left Behind: Evidence from the Philippines. *World Development*, 65, 62-78. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2013.10.021>
- Costello, E. J., Copeland, W., & Angold, A. (2011). Trends in Psychopathology across the Adolescent Years: What Changes When Children Become Adolescents, and When Adolescents Become Adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52, 1015-1025. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02446.x>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.

- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- de Bruin, E. I. D., Zijlstra, B. J. H., Geurtzen, N., Zundert, R. M. P. V. et al. (2014). Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties of the Dutch Version of the Interpersonal. *Mindfulness*, 5, 200-212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>
- Duffy, A., Saunders, K. E. A., Malhi, G. S., Patten, S., Cipriani, A., McNevin, S. H. et al. (2019). Mental Health Care for University Students: A Way Forward? *The Lancet Psychiatry*, 6, 885-887. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(19\)30275-5](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(19)30275-5)
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of Mindful Parenting among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*. Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009a). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009b). Pilot Study to Gauge Acceptability of a Mindfulness-Based, Family-Focused Preventive Intervention. *Journal of Primary Prevention*, 30, 605-618. <https://doi.org/10.1007/s10935-009-0185-9>
- Flynn, H. K., Felmlee, D. H., Shu, X., & Conger, R. D. (2018). Mothers and Fathers Matter: The Influence of Parental Support, Hostility, and Problem Solving on Adolescent Friendships. *Journal of Family Issues*, 39, 2389-2412. <https://doi.org/10.1177/0192513x18755423>
- Jensen, M., Navarro, J. L., Chase, G. E., Wyman, K., & Lippold, M. A. (2024). Parenting Styles in Emerging Adulthood. *Youth*, 4, 509-524. <https://doi.org/10.3390/youth4020035>
- Jones, P. B. (2013). Adult Mental Health Disorders and Their Age at Onset. *British Journal of Psychiatry*, 202, s5-s10. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.119164>
- 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>
- Kil, H., Gath, M., & Grusec, J. E. (2023). Dual Process in Parent-Adolescent Moral Socialization: The Moderating Role of Maternal Warmth and Involvement. *Journal of Adolescence*, 95, 824-833. <https://doi.org/10.1002/jad.12156>
- Li, P., Zhang, Y., & Tian, Z. W. (2023). The Relationship between Family Functioning and Reverse Psychology in Rural Left-Behind Children: The Mediating Role of Psychological Capital. *Journal of Social Science and Humanities*, 5, 39-41.
- Lin, C., Song, Y., Pan, L., Wu, Y., Dai, M., Fan, Q. et al. (2025). Exploring the Mental Health Issues of Left-Behind Children Based on Propensity Score Matching: The Parallel Mediating Role of Psychological Abuse and Neglect. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19, Article No. 139. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00992-4>
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding How Mindful Parenting May Be Linked to Mother-adolescent Communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 1663-1673. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0325-x>
- Majdandžić, M., de Vente, W., & Bögels, S. M. (2016). Challenging Parenting Behavior from Infancy to Toddlerhood: Etiology, Measurement, and Differences between Fathers and Mothers. *Infancy*, 21, 423-452. <https://doi.org/10.1111/infa.12125>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 8, 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child's Perceived Well-Being through the Child's Attachment to Parents. *Mindfulness*, 7, 916-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). Does the Association between Mindful Parenting and Adolescents' Dispositional Mindfulness Depend on the Levels of Anxiety and Depression Symptomatology in Mothers? *Journal of Adolescence*, 68, 22-31. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.003>
- Park, Y. R., Nix, R. L., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2019). Unfolding Relations among Mindful Parenting, Recurrent Conflict, and Adolescents' Externalizing and Internalizing Problems. *Family Process*, 59, 1690-1705. <https://doi.org/10.1111/famp.12498>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39, 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Potharst, E. S., Baartmans, J. M. D., & Bögels, S. M. (2018). Mindful Parenting Training in a Clinical versus Non-Clinical Setting: An Explorative Study. *Mindfulness*, 12, 504-518. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1021-1>
- Wu, L., Buchanan, H., Zhao, Y., Wang, P., Zhan, Z., Zhao, B. et al. (2019). Translation and Validation of a Chinese Version of the Mindfulness in Parenting Questionnaire (mipq). *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1847. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01847>