Advances in Psychology 心理学进展, 2026, 16(11), 81-88
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2026.1611528

Hans汉斯

论正念调节道德愤怒双重效应的可能性

刘　娜[1*#]，李恬然[2]

[1]苏州大学教育学院，江苏　苏州
[2]河北大学中央兰开夏传媒与创意学院，河北　保定

收稿日期：2026年9月27日；录用日期：2026年10月27日；发布日期：2026年11月5日

摘　要

道德愤怒是一种具有双重效应的复杂道德情绪，其积极效应表现为增强道德动机、维护正义并激发利他或集体行动；而其消极效应表现为可能诱发非理性判断、过度惩罚甚至放大社会冲突等的消极效应，道德生活亟须一种可以缓和道德愤怒消极效应的机制。因此，本研究从道德情绪维度与愤怒维度出发，探讨正念具备调节道德愤怒双重效应的可能性。正念不仅影响个体的情绪调节与心理健康，也与多种道德情绪及道德敏感性密切相关，基于S-ART框架，正念可以下调因自我中心产生的负面情绪，如一般愤怒；但在面对第三方不公时，正念并不会让人变得麻木，反而会通过增强自我觉察和自我超越进而增强(上调)观察者的对他人道德关怀的情绪，如道德愤怒。

关键词

道德愤怒，双重效应，正念

On the Possibility of Mindfulness Regulating the Dual Effects of Moral Outrage

Na Liu[1*#], Tianran Li[2]

[1]School of Education, Soochow University, Suzhou Jiangsu
[2]HBU-UCLan School of Media, Communication and Creative Industries, Baoding Hebei

Received: September 27, 2026; accepted: October 27, 2026; published: November 5, 2026

Abstract

Moral outrage is a complex moral emotion with dual effects. Its positive effects manifest in enhancing

*第一作者。
#通讯作者。

文章引用: 刘娜, 李恬然(2026). 论正念调节道德愤怒双重效应的可能性. *心理学进展, 16(11),* 81-88.
DOI: 10.12677/ap.2026.1611528

moral motivation, safeguarding justice, and inspiring altruistic or collective action; whereas its negative effects manifest in potentially inducing irrational judgments, excessive punishment, and even amplifying social conflicts. Moral life urgently requires a mechanism that can mitigate the negative effects of moral outrage. Therefore, starting from the dimensions of moral emotion and anger, this study explores the possibility of mindfulness regulating the dual effects of moral outrage. Mindfulness not only affects an individual's emotion regulation and mental health but is also closely related to various moral emotions and moral sensitivity. Based on the S-ART framework, mindfulness can down-regulate negative emotions arising from egocentrism, such as general anger. However, when facing third-party injustice, mindfulness does not make people numb, but rather enhances (up-regulates) the observer's emotions of moral concern for others, such as moral outrage, by strengthening self-awareness and self-transcendence.

Keywords

Moral Outrage, Dual Effects, Mindfulness

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

“喜怒哀乐之未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”，《中庸》强调情感只有“致中和”、“皆中节”才是有利的，情感遵循伦理道德规范才是合理的、才是善的。“古人正心修身齐家，专在治情上著工夫，治情专在平好恶上著工夫，平好恶又专在待人处物上著工夫”(《言行录·卷下》)(钟錂纂，1985)，我们要学会在日常生活中善于控制自己的欲望，才能进一步“治情”，使情感符合道德的规范(彭彦琴，2025)。

道德愤怒(Moral Outrage)正是一种需要“致中和”的道德情感。作为人们判断是非、伸张正义的内在动力，道德愤怒呈现出显著的“双重效应”。一方面，道德愤怒是基于道德准则而产生的情感，具有维护道德认同、保持道德敏感性的正面建设性意义；而另一方面，高唤醒的道德愤怒往往会伴随认知视角的狭隘，容易导致非理性的行为，甚至引发个体情绪资源耗竭。正是因为其容易导致非理性行为的特性，道德愤怒通常也会被赋予负面情绪的属性。只有对道德愤怒进行积极引导，缓冲其负面属性，才能保证其道德正当性，探索能够有效调节道德愤怒的负面属性的路径，具有重要的理论与实践必要性。而现有研究缺乏对“如何缓和道德愤怒的消极影响”的探讨，本文旨在探索正念(Mindfulness)调节道德愤怒双重效应的可能性，论证正念能否有效缓冲道德愤怒的消极路径，从而为实现情绪的“致中和”提供现代心理学的理论路径。

2. 道德愤怒的双重效应

道德愤怒通常被界定为个体在知觉到道德规范被违反、他人或公共利益遭受不公正侵害时所产生的愤怒情绪反应。

道德愤怒虽与生气具有相似的体验，但绝不能混为一谈，道德愤怒可以视作一种特殊形式的生气(具体可见表 1)。一般意义上的“生气”是指当自己或关心对象的利益被侵害时所产生的情绪体验，即“个人愤怒”或“同情愤怒”。而道德愤怒是因他人违反了道德标准或原则而产生，其目的在于坚守道德标准与原则，维护社会公平正义。不同于因个人利益受损引起的个人愤怒、因关心对象的利益受损而引起

的同情愤怒，道德愤怒的产生更多来自第三方视角(Batson et al., 2007)，即当个体目睹他人违反伤害他人、但不涉及自身利益的道德标准时产生，通常能够带来亲社会的行为和具有积极建设性的后果。

Table 1. Comparison of general anger and moral outrage
表 1. 一般愤怒与道德愤怒的对比

比较维度	一般愤怒	道德愤怒
诱因	个人利益受损、自我目标受阻、被冒犯、挫折、羞辱挑衅、不公平对待等。	目睹或听闻道德规范被破坏、无辜第三方受害、社会公平正义被违背(背叛、腐败)等。
认知评价	高度自我卷入；如“这件事妨碍了我”“我被冒犯了”。	去中心化评价；如“这违反了道德规范”“这是不道德/不正当的”“行为必须被制止”。
主观体验	强烈的负性情绪(烦躁、敌意)，高度的痛苦感，常伴随极高的生理唤醒。	夹杂着“正义感”的义愤，常与道德厌恶和蔑视(鄙视)情绪交织。
动机目标	消除阻碍个人目标的障碍、自我防御、发泄情绪或对加害者进行个人报复。	恢复社会公平、维护群体道德秩序、保护受害者或惩罚违规者。
行为倾向	直接的攻击性行为(言语或肢体)、退缩、敌对、报复或破坏性反应等。	公开谴责或集体抗议、举报、抵制、支持受害者、第三方利他行为等。

作为一种兼具情感性与规范性的情绪体验，道德愤怒在道德生活与社会实践中都发挥着重要作用，但其影响呈现出显著的双重性：一方面，道德愤怒能够增强道德动机、维护公平正义并激发利他或集体行动；另一方面，道德愤怒也可能诱发非理性判断、过度惩罚甚至放大社会冲突，因此在道德心理学领域，道德愤怒被视为一种复杂的情感反应。

2.1. 道德愤怒的积极效应

道德愤怒是一种重要的道德情绪，也是维护社会规范的有力工具。道德愤怒能够增强个体对不公正行为的关注，并推动其采取纠正性行动，例如惩罚违规者或支持受害者。在第三方情境中，道德愤怒往往与利他惩罚和规范维护行为显著相关。Salerno 和 Peter-Hagene (2013)指出，愤怒与厌恶的互动会增强个体的道德惩罚意愿，从而起到维护公平的作用。从自我保护的角度看，道德愤怒还具有一定的“净化”功能。Rothschild 和 Keefer (2017)的研究发现，对他人不公行为进行愤怒表达可以缓解个体自身的内疚感，通过将注意力转向他人的道德过失，个体可以在一定程度上缓解道德身份受到威胁时的不适体验(如道德内疚感)，从而修复并维持积极的自我道德认同。任梦妍(2025)研究发现，与平静状态相比，个人愤怒会使个体做出更少的亲社会行为，而道德愤怒会推动个体表现出更多的亲社会行为。

王迪和高德胜(2020)指出，道德愤怒与勇敢、公正等德性紧密相连，是构成道德人格的重要情感元素。道德愤怒并不是单纯的情绪宣泄，而是在信念、意愿与程度等维度上具备合乎道德的可能性。适度且受理性引导的道德愤怒，有助于个体形成稳定的正义感与责任意识，应当被纳入道德教育的视野之中。周谨平和谭文(2024)也认为，道德愤怒根植于对公平与正义的关切，是反对不公、追求公共福祉的重要情感资源，在规范条件下具有正当性的基础。

2.2. 道德愤怒的消极影响

尽管道德愤怒具有积极意义，但越来越多的研究也揭示了其潜在的负面影响。

Giner-Sorolla 和 Russell (2019)的研究表明，道德愤怒可能削弱个体的理性判断能力。情绪唤醒水平

过高时，个体更容易依赖直觉性道德判断，从而夸大他人的道德过错或低估情境复杂性。Zhang et al. (2024)研究发现，道德愤怒与过度惩罚倾向密切相关，在道德违规情境中，愤怒情绪往往推动个体支持更严厉甚至不成比例的惩罚措施，表现出明显的非理性惩罚特征。Brady 等(2021)指出，道德愤怒在群体情境中还可能通过社会学习与情绪传染被进一步放大，从而加剧群体极化与道德对立，例如，在社交媒体情境中，平台的反馈机制(如点赞，转发)可能通过强化学习增加用户表达愤怒的频率，使用户逐渐脱离真实的道德体验。罗宇婷(2025)的研究发现，个体的道德愤怒水平越高，做出网络羞辱行为的可能性越高。Riesgo 等人(2026)在研究中发现，道德愤怒状态中介诱发个体的不道德惩罚意向，使个体做出违背社会规范的报复性行为。

长期的道德愤怒可能会对身心健康造成伤害。Pourteimour 等人(2025)关于护理人员的研究表明，频繁体验道德愤怒是导致护士心理精疲力竭、职业倦怠乃至创伤后应激障碍的关键因素，可能还会引发“道德退化”与职业认同感的丧失。如果缺乏理性的引导，道德愤怒还可能演变为非理性的报复或虚伪的道德优越感，进而破坏社会信任与合作基础(王迪，2019)。周谨平和谭文(2024)指出，道德判断的主观性、报复过度的风险以及对人际关系的阻碍，是道德愤怒目前面临的难以回避的内在困境。

综上所述，道德愤怒并非纯粹的“善”或“恶”，而是一种具有双重效应的复杂道德情绪。道德愤怒的积极功能依赖于明确的道德标准、适度的情绪强度以及理性的行为引导；而在缺乏规范约束或被社会放大机制所裹挟时，可能演变为非理性惩罚与社会冲突的情感根源，还可能引发心理倦怠。道德生活需要一种可以平衡情绪强度与认知理性的机制。而正念作为一种强调觉察与接纳的自我调节策略，具备调节道德愤怒的双重效应的可能性。

3. 正念的概念

正念源于约 2500 年前的东方佛教。1979 年，正念训练被卡巴金(Kabat-Zinn)以正念减压疗法(MBSR)的方式引入医学领域，后逐渐在西方普及。随着正念的发展，其宗教色彩逐渐淡化，研究范围也从医学拓展至心理学等领域，逐渐成为现代科学中具有普适意义的训练方法。

佛教中的正念是指通过诱导一个人的认知与情绪状态发生显著变化，以消除痛苦的根源并实现自我觉醒。卡巴金将正念定义为“一种通过有意识地集中注意力，并以不加评判的方式觉察当下经验而形成的意识状态(Kabat-Zinn, 2003)”。Baer (2003)认为正念是对不断出现的内外部刺激进行非评判的觉察的心理过程。Bishop 等人(2004)提出了正念的操作性定义，包括“对注意的自我调节”和“对经验的态度”两个成分，对注意的自我调节是指个体对当下经验进行有意识的注意控制，将注意持续锚定于此刻的情绪、思维与行为等体验，并能够在注意偏离时灵活地将其从无关或不恰当的目标转移回来，从而实现清醒而持续的觉察。这一过程同时体现了一种趋避驱动机制，使注意始终指向当前最为相关的经验。对经验的态度则强调个体在觉察当下经验时所持有的心理取向，即以好奇、开放和接纳的方式对待内外部体验，即使意识到与当下无关的干扰信息存在，也能够以非评判的态度加以觉察，并将注意重新带回当下。

正念是一种兼具特质与状态双重属性的心理机能。特质正念是指个体在日常生活中以非判断方式觉察当下经验的持久性能力与整体倾向(Cahn & Polich, 2006)，表现为一种相对稳定的个体差异(Keng et al., 2011)。作为一种基线正念水平，它类似于个体的个性优势，虽受先天因素影响，但更强调通过后天的练习与学习进行提升(Park et al., 2013)。而状态正念描述的是个体在特定时刻对当下经验不加评判地接纳与觉察的程度(Davidson, 2010)，具有易变性并受环境及时间的影响(Brown & Ryan, 2003)。尽管两者在稳定性上有所差异，但都可通过正念训练提升。

4. 正念调节道德愤怒双重效应的可能性

道德愤怒的影响具备建设性与破坏性的特点，是否可以对其双重效应进行有效的引导，已成为亟需

探讨的重要问题。尽管目前鲜有直接探讨正念干预道德愤怒的实证研究，但基于正念在情绪调节与道德认知领域的现有研究成果，本文推测正念具备调节道德愤怒双重效应的理论潜力。

4.1. 正念调节的理论基础

S-ART 框架

Vago 和 Silbersweig 在 2012 年的研究中提出了 S-ART 框架，认为正念不仅是一种状态或冥想练习，其本质是一套系统的心理训练，可以培养“自我觉察(self-awareness)”、有效调控自身行为的“自我调节(self-regulation)”，以及超越以自我为中心的需求、提升亲社会特质、建立自我与他人之间积极关系的“自我超越(self-transcendence)”。

在日常生活中，我们的认知和情绪往往会被扭曲或带有偏见，这种带有情感偏见的注意力会导致焦虑、抑郁等心理问题。S-ART 框架的核心目标是通过正念训练，让个体察觉并消除这些导致心理扭曲和痛苦的条件。此框架为理解正念的心理调节机制提供了重要的理论基础，正念发挥心理调节作用并不是只压制负性情绪，而是通过自我觉察、自我调节、自我超越的发展路径，修正认知与情绪的偏见，进而实现心理功能的改善。

4.2. 正念缓冲道德愤怒消极效应的可能性

道德愤怒作为一种特殊形式的生气，其消极效应与一般愤怒的消极影响表现出极高的相似性，如表现为高水平的情绪唤醒、陷入非理性状态、心理资源消耗、影响身心健康、甚至产生违背社会规范与道德准则的过度报复性行为。

大量研究表明，正念能够有效干预一般愤怒的消极影响，对愤怒及攻击行为在一般情绪与激惹情境中均有调节作用。Borders 等人(2010)的研究发现，个体的特质正念水平越高，愤怒怨恨情绪、反刍思维、语言攻击及躯体攻击倾向越低。O’Dean 等人(2025)通过对 118 项研究的元分析发现，特质正念与愤怒和攻击性之间存在显著的中小程度的负相关关系，且正念干预能显著降低个体的愤怒水平。Peters 等人(2015)的研究发现，愤怒反刍中介了正念与攻击性的关系，即正念(尤其是不评判与觉察当下维度)可能通过减少对愤怒事件的反复思考，从而阻断愤怒情绪向攻击行为的转化。类似的，在彭异芳和宋晓兰(2021)的研究中，愤怒被视为攻击行为产生的推动力，短期的正念训练可以通过提升接纳维度和降低愤怒情绪来减少反应性攻击。根据 S-ART 框架可知，一般愤怒往往带有强烈的自我关注，正念通过自我调节和自我超越，下调以自我为中心的情绪。

道德愤怒虽然相比于一般愤怒而言具有特殊的情境诱因，但其引发的破坏性宣泄与心理消耗，也是情绪的过度卷入以及“刺激–反应”自动化的体现。因此同样可以认为，当个体面对道德违规情境时，正念同样能够发挥“调节”作用，在道德违规刺激与行为反应输出之间建立“认知缓冲期”，阻断自动化的愤怒反刍。

4.3. 正念促进道德愤怒积极效应的可能性

在正念逐渐被建构为一种普适性干预手段的背景下，Purser (2019)的“正念镇静假说(Mindful Sedation Hypothesis)”提出了对正念的批判，认为正念可能会让人们对不公正变得麻木。那么，正念在有效平息道德愤怒的高唤醒体验后，是否会引起个体的道德退缩或道德冷漠？基于此，Kay 等人(2023)在 S-ART 框架的基础上提出的“正念激活假设(Mindful Enlivening Hypothesis)”认为，虽然正念可以调节(下调)因自我中心产生的负面情绪，但在面对第三方不公时，正念并不会让人变得麻木，反而会通过增强自我觉察和自我超越进而增强(上调)观察者的对他人道德关怀的情绪，如道德愤怒，其研究结果表明，无论是特质正念还是状态正念，都能显著增强观察者对第三方不公行为的道德愤怒，进而产生更多的道义报复行

为。也就是说，“正念镇静假说”适用于“一般愤怒”，即前文提到的因自身或关心对象利益受损产生的个人愤怒或同情愤怒；但在第三方不公情境中产生的“道德愤怒”并不会被正念平息，反而会增强，支持“正念激活假设”。

现有关于道德情绪与亲社会行为的研究也为“正念激活假说”提供了支持，大量研究表明，正念不仅不会导致道德冷漠，反而会正向促进多种积极的道德心理指标。例如，Ruedy 与 Schweitzer (2010)研究发现，高特质正念个体更重视维护道德准则，且更倾向于采用有原则的伦理决策方法。Luberto 等人(2018)对 26 项随机对照研究的系统综述与元分析发现，正念冥想及慈悲/慈心冥想能够显著提升同理心、慈悲等亲社会情绪，并促进实际的亲社会行为表现，如帮助他人、利他或捐赠行为等。这一结果表明，正念训练有助于增强个体对他人痛苦的情绪觉察与道德关怀，从而塑造更具他向性的情绪反应模式。Rezapour-Mirsaleh 等人(2022)的研究进一步发现，正念不仅能够直接提升道德敏感性，还可以通过增强同理心间接促进个体对道德问题的情绪觉察与责任感，彰显了正念在道德情绪加工中的调节性作用。

因此，本文认为，正念在调节道德愤怒时，可以使个体在免受高唤醒的负性情绪裹挟的同时，依然可以保持较高的道德敏感性，进而可以产生更积极的影响。

4.4. 正念调节的实践意涵与伦理思考

尽管正念为调节道德愤怒提供了可能，但其应用地现实挑战与伦理风险不容忽视。道德愤怒兼具破坏性与建设性，高唤醒状态下练习困难，个体差异与创伤背景也可能使训练技术失效；且正念易被误用为压制合理愤怒、去政治化不公或转移制度责任，甚至成为要求弱势者自我安抚的情感工具。因此，正念不能替代问责、申诉和集体行动，在实践中应警惕病理化愤怒、逃避现实、强制情绪管控等风险。

在具体实践层面，可构建“觉察－承认－探究－选择－行动－反思”的正念干预体系闭环。首先，觉察身体感觉与情绪波动的细微信号，正视并接纳愤怒背后的道德诉求；其次，进一步探究愤怒所守护的核心价值、边界底线与内在诉求；进而结合场景，理性选择非暴力沟通、问举报维权、公共倡导与集体行动等多元应对方式；并在事后反思行动效果与代价，持续优化的情绪表达调节模式。在组织应用场景中，应恪守自愿参与、充分知情、隐私保密原则，推动集体共同参与实践。在临床干预与学术研究层面，需时刻秉持创伤知情、文化适配的核心理念，动态监测正念练习可能引发的情感钝化、情绪回避等副作用。整体实践核心准则为：不刻意强迫个体平复情绪，不替代实现公平正义，不将结构性社会问题简单归因于个体心理问题，让正念成为接受、调适道德愤怒的支撑与指引，而非单纯消解愤怒的“镇静剂”。

5. 总结与展望

5.1. 研究总结

综上，本文在 S-ART 框架的基础上，系统探讨了正念调节道德愤怒双重效应的理论机制与可能性。不管是从“愤怒”角度出发，还是从“道德情绪”角度出发，正念都具备调节道德愤怒双重效应的可能性。因此，本文认为正念可以引导在面对“第三方不公”时产生的道德愤怒“致中和”化。

5.2. 现有研究的局限性

虽然本文在理论层面上分析了正念调节道德愤怒的可行性，但现有研究仍存在一定的局限性：

1) 缺乏直接的实证检验与因果推断。

现有研究多分别考察正念与一般愤怒、正念与亲社会倾向、道德愤怒与行为反应之间的两两关系，较少将正念、道德愤怒及其双重效应的结果纳入同一框架进行检验，也尚未在严格实验控制条件下确立

各变量间的因果关系。

2) 道德愤怒的诱发范式的生态效度不足。

现有的研究多采用文字情境阅读诱发道德愤怒。此类材料便于标准化施测，但情绪唤醒强度和生态效度有所局限，无法有效模拟真实道德违规事件所引发的强烈主观体验与高唤醒生理反应，从而影响实验结果的外部效度。

3) 测量方式的单一性。

不管是正念的测量还是道德愤怒影响的测量，现有研究大多采取自我报告的形式，如标准量表、问卷等，行为指标与生理指标相对缺乏，难以排除社会赞许性、共同方法偏差等问题。

5.3. 研究展望

针对上述局限，未来研究可从以下几个维度进一步深化：

1) 提升道德愤怒诱发材料的生态效度。

未来研究可采用视频片段、真人演绎、虚拟现实等多模态材料诱发道德愤怒，以增强情绪唤醒强度与外部效度，更真实地模拟道德违规情境。

2) 采用多指标测量与多方法验证。

未来研究可结合多维量表、行为实验以及认知神经技术，对正念、道德愤怒及其后续结果进行多指标测量，以增强内部效度。

3) 拓展研究情境与生态场景。

未来研究可进一步结合网络环境、现实互动情境等，探究正念在真实或准真实情境中对道德愤怒及其行为后果的调节作用。

参考文献

罗宇婷(2025). *道德愤怒和共情对大学生网络羞辱行为的影响*. 硕士学位论文, 太原: 山西大学.

彭彦琴(2025). *中国心性心理学: 理论体系与训练模式*. 南京大学出版社.

彭异芳, 宋晓兰(2021). 短期正念训练降低反应性攻击——接纳及愤怒的作用. 见 中国心理学会(编), *第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上)* (pp. 161-162).

任梦妍(2025). *道德愤怒和个人愤怒对亲社会行为的影响*. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.

王迪(2019). *道德愤怒与道德教育*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.

王迪, 高德胜(2020). 道德愤怒与道德教育结合的可能性及其可教性. *中国教育学刊, (11),* 97-102.

钟錂纂(1985). *颜习斋先生言行录*(p. 38). 北京: 中华书局.

周谨平, 谭文(2024). 论道德愤怒的正当性. *伦理学研究, (2),* 44-52.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10,* 125-143. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015

Batson, C. D., Kennedy, C. L., Nord, L., Stocks, E. L., Fleming, D. A., Marzette, C. M. et al. (2007). Anger at Unfairness: Is It Moral Outrage? *European Journal of Social Psychology, 37,* 1272-1285. https://doi.org/10.1002/ejsp.434

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

Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could Mindfulness Decrease Anger, Hostility, and Aggression by Decreasing Rumination? *Aggressive Behavior, 36,* 28-44. https://doi.org/10.1002/ab.20327

Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., & Van Bavel, J. J. (2021). Emotion Shapes the Diffusion of Moralized Content in Social Networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 118,* e2016723118.

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

Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin,*

132, 180-211. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180

Davidson, R. J. (2010). Empirical Explorations of Mindfulness: Conceptual and Methodological Conundrums. *Emotion, 10,* 8-11. https://doi.org/10.1037/a0018480

Giner-Sorolla, R., & Russell, P. S. (2019). Anger, Disgust, and Moral Judgment: Differentiating Affective Influences on Moral Reasoning. *Emotion Review, 11,* 153-163.

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

Kay, A. A., Masters-Waage, T. C., Reb, J., & Vlachos, P. A. (2023). Mindfully Outraged: Mindfulness Increases Deontic Retribution for Third-Party Injustice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 176,* Article 104249. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2023.104249

Keng, S. L., Smoski, M. L., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review, 31,* 1041-1056. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L. et al. (2018). A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. *Mindfulness, 9,* 708-724. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8

O'Dean, S. M., Summerell, E., Harmon-Jones, E., Creswell, J. D., & Denson, T. F. (2025). The Associations and Effects of Mindfulness on Anger and Aggression: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review, 118,* Article 102584. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102584

Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: A Systematic Review of Instruments to Measure an Emergent Patient-Reported Outcome (PRO). *Quality of Life Research, 22,* 2639-2659. https://doi.org/10.1007/s11136-013-0395-8

Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A. (2015). Anger Rumination as a Mediator of the Relationship between Mindfulness and Aggression: The Utility of a Multidimensional Mindfulness Model. *Journal of Clinical Psychology, 71,* 871-884. https://doi.org/10.1002/jclp.22189

Pourteimour, S., Ebrahimian, A., Askari-Majdabadi, H., Parizad, N., & Fakhr-Movahedi, A. (2025). Consequences of Moral Outrage among Nurses: A Scoping Review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 30,* 150-163. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_330_23

Purser, R. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Watkins Media.

Rezapour-Mirsaleh, Y., Aghabagheri, M., Choobforoushzadeh, A., & Mohammadpanah Ardakan, A. (2022). Mindfulness, Empathy and Moral Sensitivity in Nurses: A Structural Equation Modeling Analysis. *BMC Nursing, 21,* Article No. 132. https://doi.org/10.1186/s12912-022-00912-3

Riesgo, S. B., Giuffredi-Kähr, A., & Malär, L. (2026). When Self-Congruence Backfires: How Dark Triad Consumers React to Dark Triad Brand Personalities. *Journal of Business Research, 216,* Article 116393. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2026.116393

Rothschild, Z. K., & Keefer, L. A. (2017). A Cleansing Fire: Moral Outrage Alleviates Guilt and Buffers Threats to One's Moral Identity. *Motivation and Emotion, 41,* 209-229. https://doi.org/10.1007/s11031-017-9601-2

Ruedy, N. E., & Schweitzer, M. E. (2010). In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making. *Journal of Business Ethics, 95,* 73-87. https://doi.org/10.1007/s10551-011-0796-y

Salerno, J. M., & Peter-Hagene, L. C. (2013). The Interactive Effect of Anger and Disgust on Moral Outrage and Judgments. *Psychological Science, 24,* 2069-2078. https://doi.org/10.1177/0956797613486988

Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-Awareness, Self-Regulation, and Self-Transcendence (S-ART): A Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience, 6,* Article 296. https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296

Zhang, J., Xiong, Z., Zheng, H., & Ma, X. (2024). The Moral Psychological Justification of Anger: An Exploration of Self-Respect and Recognition. *Behavioral Sciences, 15,* Article 3. https://doi.org/10.3390/bs15010003