

基于CiteSpace的我国正念教养研究文献可视化分析

范惠祯^{1*}, 任 敬²

¹西南财经大学天府学院文化与教育学院, 四川 绵阳

²四川天府新区科学城中学(成都市七中育才学校科学城分校), 四川 成都

收稿日期: 2025年8月5日; 录用日期: 2025年9月5日; 发布日期: 2025年9月16日

摘 要

为了明确我国正念教养的研究热点与发展趋势, 本研究选取了2014年1月到2024年12月期间在中国知网(CNKI)上公开发表的146篇相关文献, 利用CiteSpace软件对研究机构、作者和关键词进行了可视化分析。结果显示, 我国正念教养研究的发文量呈逐年增长趋势; 作者和机构之间的合作不够紧密; 研究进程经历了以探讨正念教养的基本理论和心理健康问题的初步探索阶段, 和逐步加入教育实践和亲子互动等实际应用的扩展深化阶段, 目前正处于研究正念教养的长远影响和提升个体心理素质的深入拓展阶段。未来的研究应着重加强作者与机构之间的合作, 并拓宽研究视角和主题, 以进一步丰富我国正念教养的研究内容。

关键词

正念教养, CiteSpace, 可视化分析

Visualization Analysis of the Research Literature on Mindful Parenting in China Based on CiteSpace

Huizhen Fan^{1*}, Jing Ren²

¹School of Culture and Education, Tianfu College of Southwestern University of Finance and Economics, Mianyang Sichuan

²Sichuan Tianfu New Area Science City Middle School (Science City Branch of Chengdu No. 7 Middle School Yucai School), Chengdu Sichuan

Received: Aug. 5th, 2025; accepted: Sep. 5th, 2025; published: Sep. 16th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 范惠祯, 任敬. 基于 CiteSpace 的我国正念教养研究文献可视化分析[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(9): 539-547.
DOI: 10.12677/ass.2025.149836

Abstract

In order to clarify the research hotspots and development trends of Mindful Parenting in China, this study selected 146 relevant papers published on CNKI from January 2014 to December 2024, and used CiteSpace software to visually analyze research institutions, authors and keywords. The results show that the number of publications in the study of Mindful Parenting in China is increasing year by year. Insufficient collaboration between authors and institutions; The research process has gone through the initial exploration stage of exploring the basic theories and mental health problems of Mindful Parenting, and gradually adding the expansion and deepening stage of practical applications such as educational practice and parent-child interaction, and is currently in the in-depth expansion stage of studying the long-term impact of Mindful Parenting and improving the psychological quality of individuals. Future research should focus on strengthening the cooperation between authors and institutions, and broaden the research perspectives and themes, so as to further enrich the research content of Mindful Parenting in China.

Keywords

Mindful Parenting, CiteSpace, Visualization Analysis

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. 问题提出

时代的快速发展和社会压力的增加,令许多家长在育儿过程中面临着诸多挑战,教养压力急剧上升。根据“溢出效应”理论,当父母承受较大的教养压力时,这种压力往往会渗透到亲子互动中,进而可能影响亲子关系的健康和谐,并增加孩子表现出各种适应性问题行为的风险[1]。正念教养为父母提供了一种新的教养思路和视角,它是正念思想在育儿过程中的应用,最早由 Kabat-Zinn 提出。他认为正念教养是在当下的情境中,父母有意识地、不带任何评判地对自己与儿童,以及亲子互动的注意和觉知[2],这种注意和觉知可以帮助父母更深刻地认识和理解自己及儿童[3]。国内外研究表明,正念教养不仅能够优化父母的教养方式、减轻教养压力、促进亲子关系的和谐,还能有效减少儿童的问题行为,提升其心理健康水平[4]-[8]。由此可见,正念教养作为一种重要的育儿技能,不管是对父母还是儿童的身心健康都具有重要意义。本研究拟通过 CiteSpace 对相关文献进行可视化分析,旨在了解我国目前正念教养研究的现状、热点和发展趋势,为后续学者开展相关研究提供参考。

2. 数据来源与研究方法

2.1. 数据来源

利用中国知网(CNKI)的高级检索功能,在不设置时间范围的前提下,以“正念教养”“正念养育”“正念育儿”为关键词进行主题检索,剔除无效文献后[9],共保留 146 篇文献,包括期刊论文 59 篇,学位论文 87 篇,其中博士论文 3 篇,硕士论文 84 篇;CiteSpace 去重后,共有 144 篇文献用于数据分析。

2.2. 研究方法

运用 CNKI 的分析报告功能统计文献年发表量;使用陈超美教授开发的 CiteSpace 软件对文献进行可

视化分析, 它是一种通过挖掘数据信息来绘制科学知识图谱的工具, 能使复杂的知识网络更加的清晰, 有助于对知识发展前沿的预测[10]。导入数据后, 依据文献的发表时间, 将“时间跨度”设置为“2014~2024”, 时间切片设置为“1”; 在“节点类型”中分别选择“合作作者”“机构”“关键词”; 在“精简”中选择“Pathfinder”, 其他参数默认为预定设置, 依次运行软件, 生成可视化知识图谱。一般认为, Q (模块值) > 0.3 意味着聚类结构显著; S (平均轮廓值) > 0.5 意味着聚类是合理的, 若 $S > 0.7$, 意味着聚类结果是令人信服的[10]。

3. 研究结果

3.1. 文献研究总体趋势分析

发文量的波动可以作为该领域研究深度与进展的一个衡量指标, 它在某种程度上揭示了领域的活跃度和发展轨迹, 同时也能体现该领域的关注度, 并为预测其未来走向提供有价值的参考。由图 1 可知, 2014~2024 年正念教养的年度文献发表数量总体呈上升趋势, 其中 2014~2018 年增加较为缓慢, 可能是该领域处于起步阶段, 研究者们缺乏经验, 需要花较多时间和精力去探索; 自 2019 年开始发文量增长迅速, 并在 2023 年达到最高发文量 44 篇。研究的总体趋势显示, 当前学术界对正念教养的关注日益增长, 表明正念教养作为一个新兴的研究方向, 正在获得越来越多的重视和探讨。

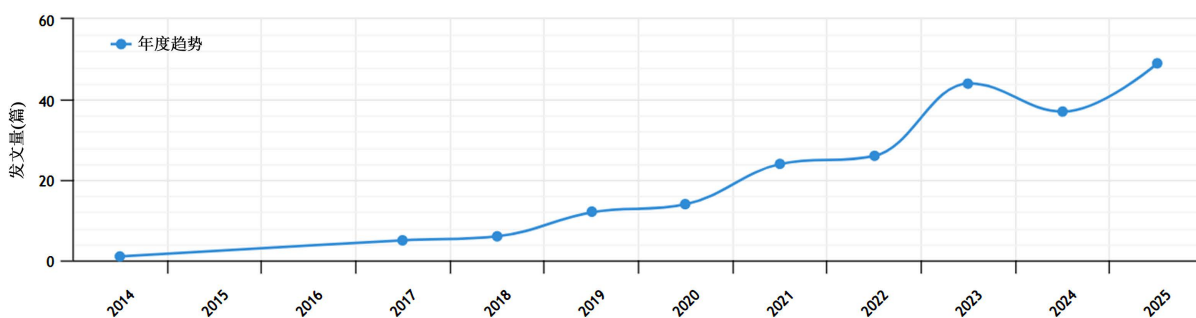


Figure 1. Overall trend of the number of publications on Mindful Parenting research from 2014 to 2024

图 1. 2014~2024 年正念教养研究发文量总体趋势图

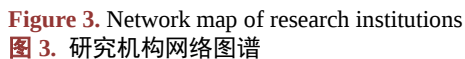
3.2. 作者合作网络分析

在 CiteSpace 中, 作者共现图谱能够反映出该领域的主要研究者及他们之间的合作关系。本研究最终得到节点数为 165、连接线为 139、密度为 0.0103 的图谱, 作者发文量与节点大小成正比, 节点间的连线揭示合作关系[11]。由图 2 可知, 发文量较多的是李燕、彭先桃、王英杰和赵亚萍四位研究者, 共发文 12 篇, 这些研究者都集中于探讨正念教养对儿童社会性发展, 如社交退缩、问题行为、青少年抑郁等的影响, 部分研究者还探讨了正念教养对父母教养压力、亲子关系的影响; 节点之间的连线较细, 说明各研究者之间初步形成了一些研究群体, 如由李燕、王英杰、张刈、张美霞和栾金鑫等组成的合作团队, 和由王玉正、罗非、王锦琰、姜瑜等组成的合作团队, 但研究者之间的合作力度都较弱, 关于正念教养的研究还处于比较分散的状态。

3.3. 研究机构情况分析

在 CiteSpace 中, 研究机构网络图谱能够反映出该领域的主要研究机构及其合作关系。本研究最终得到的节点数为 121、连接线为 66、密度为 0.0091 的图谱, 机构发文量与节点大小成正比, 节点间的连线揭示合作关系[11]。由图 3 可知, 发文量排名前三的机构有中国科学院大学心理学系(共发文 6 篇), 华中师范大

542



77/ass.2025.149836 542 社会科学前沿



3.4.1. 高频关键词共现分析



频次	中介中心性	关键词
36	0.53	正念教养
30	0.43	正念
17	0.28	正念养育
16	0.25	亲子关系
5	0.20	自悯
3	0.15	手机成瘾

续表

6	0.14	正念训练
6	0.14	心理弹性
3	0.13	心理健康
8	0.13	教养压力
7	0.12	抑郁
5	0.10	小学生

3.4.2. 关键词聚类分析

在高频关键词共现分析的基础上进行聚类分析，聚类效果的评估依赖 Q 值和 S 值。在本研究中，关键词聚类分析图谱中的 Q 值为 0.6578，S 值为 0.8906(见图 5)，说明该图谱的聚类合理，且结构显著。图谱中展示了“#0 亲子关系”“#1 正念”“#2 正念训练”“#3 亲子冲突”“#4 青少年”“#5 初中生”“#6 学生”“#7 小学生”“#8 幼儿”“#9 教养压力”“#10 育儿胜任感”共 11 个聚类。其中，“#1、#2”与研究内容直接相关，表明正念和正念训练是该领域研究的核心；“#4、#5、#6、#7、#8”与研究对象相关，说明这些聚类涉及的群体(如青少年、初中生、小学生和幼儿)是正念教养研究的重点人群；“#0、#3、#9、#10”与亲子关系、亲子冲突、教养压力及育儿胜任感有关，揭示了这些因素在正念教养研究中的重要性，大量研究都证实正念教养在缓解亲子冲突、减轻教养压力以及提升育儿胜任感方面发挥中重要作用[14] [15]。

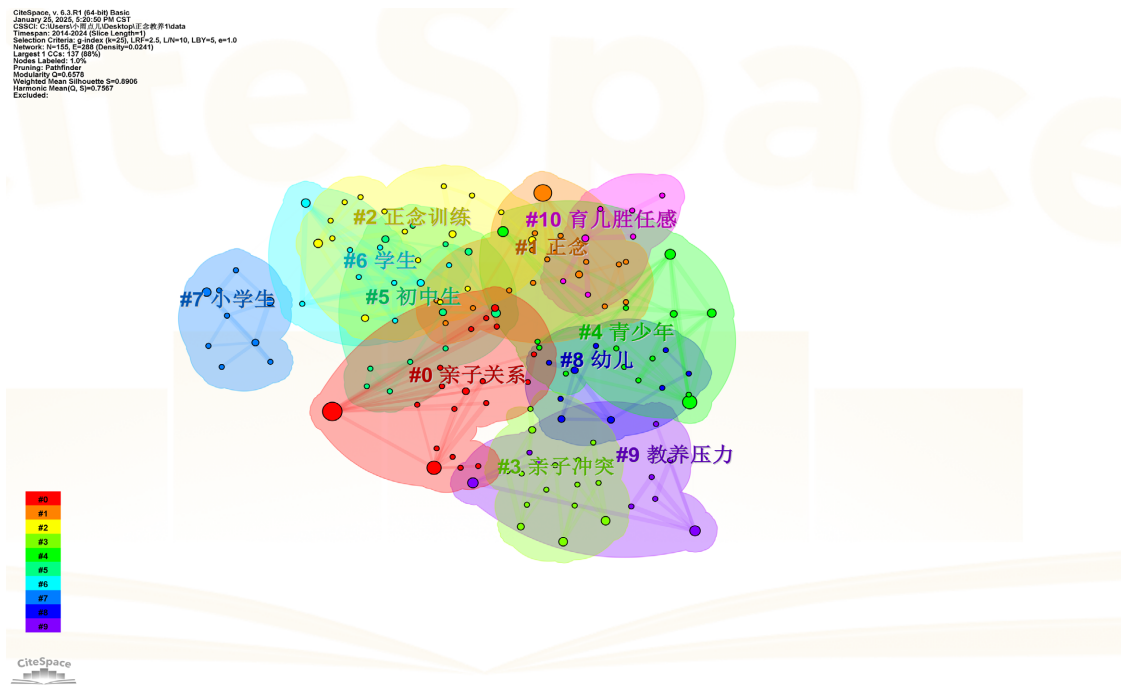


Figure 5. Keyword clustering map
图 5. 关键词聚类图谱

3.4.3. 关键词突现分析

通过进行关键词突现分析，可以把握在一定时期内的研究热点或发展趋势，图 6 展示了本研究按照

出现时间早晚排名前 13 位的突现关键词。其中，“Strength”的数值越大，表明该方面的研究越多；“Begin”和“End”表示该关键词出现和结束的时间[16]。由图 6 可知，出现最早的关键词是“自悯”“心理健康”和“大学生”，突现强度分别为 1.39，1.29 和 1.07，突现时间较长，说明最早关于正念教养的研究集中在大学生的心理健康领域；在 2019 年，“正念疗法”作为突现关键词出现，且突现强度为 1.55，显示研究方向从问题探索转向问题解决，但该关键词的突现时间较短，仅持续至 2020 年；“自我关怀”“父母”和“抑郁”三个关键词自 2022 年起出现，并持续至今，预示着未来的研究可能围绕这些主题展开。根据各关键词突现的时间，可大致将该领域的研究历程分为三个阶段。

Top 13 Keywords with the Strongest Citation Bursts

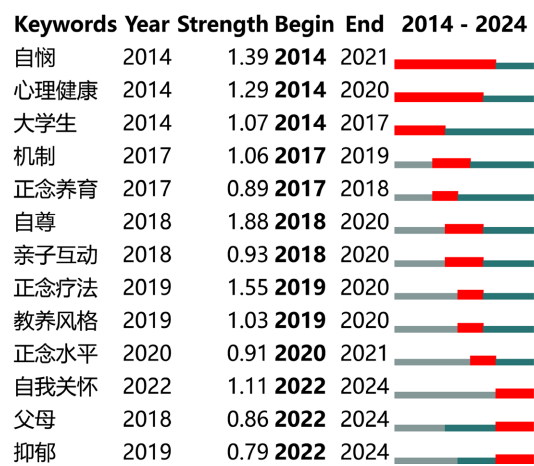


Figure 6. Keyword emergence map
图 6. 关键词突现图谱

初步探索阶段(2014~2017 年): 这一时期正念教养的研究主要集中在心理健康领域，尤其是大学生群体的心理素质提升。与此相关的政策文件也在一定程度上推动了这一领域的发展。例如，2016 年印发的《“健康中国 2030”规划纲要》中明确提出要“加大全民心理健康科普宣传力度，提升心理健康素养”；2017 年疾病预防控制局发布的“关于加强心理健康服务的指导意见”其中也明确提到要“重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理危机干预”。

扩展深化阶段(2017~2020 年): 在此阶段，正念教养的研究进入了一个多元化发展的时期，逐渐从理论探讨转向更为具体的实践应用，研究者开始关注如何通过正念教养有效解决亲子关系、教养风格等方面的问题。该阶段的研究也同样与当时的教育和家庭政策紧密相关，例如《关于指导推进家庭教育的五年规划(2016~2020 年)》中就提到了要“帮助家长全面学习家庭教育知识，系统掌握家庭教育科学理念和方法”。

深入拓展阶段(2020~2024 年): 随着社会对心理健康关注度的提升，此阶段正念教养的研究聚焦于其对个体心理素质的深层次影响，如帮助父母更好地应对育儿压力、缓解负面情绪和促进心理健康等。此阶段的研究主题也与国家关于家庭教育和心理健康的政策密切相关，例如 2022 年国务院办公厅印发的《“十四五”国民健康规划的通知》中强调了要“重视心理健康，加强抑郁症、焦虑障碍、睡眠障碍、儿童心理行为发育异常、老年痴呆等常见精神障碍和心理行为问题干预”。

总体来看，这些发展阶段是相互衔接的，每个阶段的研究为下一个阶段的发展奠定了基础。初步探

索阶段聚焦正念教养的基本理论和心理健康问题的探讨, 扩展深化阶段逐步加入了教育实践和亲子互动的实际应用, 深入拓展阶段则深入研究了正念教养的长远影响和个体心理素质的提升。每个阶段的研究主题都与当时的政策背景密切相关, 表明正念教养的研究紧跟时代发展, 反映了国家对心理健康教育的重视。

4. 研究结论与展望

对 2024~2024 年间发表的 144 篇“正念教养”研究论文进行分析发现, 该领域的年发文量呈逐步上升趋势, 但作者和研究机构之间的合作尚显薄弱, 整体研究力量较为分散。研究主题主要集中在正念教养与心理健康之间的关系, 反映了国家政策对研究方向的引导作用。基于这些发现, 未来该领域的研究应从以下几个方面进行优化和发展。

4.1. 加强作者与机构之间的合作

正念教养作为一种科学的教养方式, 能够对父母和子女的身心健康产生积极影响, 具有较高的研究价值。我国关于正念教养的研究起步较晚, 始于 2014 年, 尽管经过了十年的发展, 但与国外相比, 研究仍显滞后, 且文献数量较少, 这一现象与作者和研究机构之间的合作不足密切相关。当前, 正念教养领域的研究主要集中在高校, 缺乏跨机构、跨学科的合作, 导致整体研究力量较为零散。这提示我们, 未来的研究应加强作者与机构之间的合作, 建立更加紧密的合作网络, 推动高校、研究院所与实际应用领域(如心理健康、教育等)之间的深度协作。通过这种合作, 能够形成互惠共赢的研究模式, 并促进正念教养研究的跨学科、跨领域发展。

4.2. 拓展研究视角与主题

根据关键词分析结果, 目前正念教养的研究多集中在“问题探索”领域, 而“问题解决”相关的研究较为匮乏, 且停滞不前。因此, 未来的研究可以更多关注如何提升正念教养水平, 或探讨通过正念疗法解决实际问题的有效路径来补充现有研究的不足, 推动该领域向更广泛的应用方向发展。例如, 周晖等人的研究表明进行了正念教养干预的家长, 其心理健康水平和积极教养行为得到了显著提高[17]; 李美佳等人的研究通过实验对比也发现接受了 4 周正念教养课程训练的父母, 其教养倦怠、亲子关系都得到了明显的改善, 且生活满意度大大提高[18]。此外, 现有研究主要采用定量研究方法, 通过问卷调查等手段揭示问题, 研究方法相对单一。未来研究应更加注重定性研究方法的运用, 深入探讨正念教养的实施过程和内在机制及其对不同人群的适用性, 为实际操作提供更具针对性和可操作性的指导。

参考文献

- [1] 彭于珏, 郭成, 曾晋逸, 等. 父母协同教养对其教养压力的影响: 亲子亲密性和亲子冲突性的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2023, 21(4): 488-495.
- [2] Kabat-Zinn, M. (2009) *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. Hachette UK.
- [3] 高健. 正念养育的理念、课程及其作用机制[J]. 学前教育研究, 2017(11): 25-34.
- [4] Duncan, L.G., Coatsworth, J.D. and Greenberg, M.T. (2009) 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>
- [5] Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M. and Tsey, K. (2016) The Effectiveness of Mindful Parenting Programs in Promoting Parents' and Children's Wellbeing. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 14, 139-180. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2016-2314>
- [6] 陈晓, 周晖, 王雨吟. 正念父母心: 正念教养理论、机制及干预[J]. 心理科学进展, 2017, 25(6): 989-1002.
- [7] 陈颖娇, 彭先桃, 付雅琦, 等. 正念教养与幼儿社会偏好的关系: 有调节的中介效应分析[J]. 中国临床心理学杂志

- 志, 2018, 26(6): 1173-1177.
- [8] 陈颖娇, 彭先桃, 周晓芸, 等. 正念教养对幼儿害羞和社交淡漠的影响: 亲子关系的中介作用[J]. 学前教育研究, 2019(5): 72-80.
 - [9] 万艺, 吴霞, 陈阅薇, 等. 基于 CiteSpace 脊髓性肌萎缩症患儿症状管理的可视化分析[J]. 军事护理, 2024, 41(12): 57-60.
 - [10] 陈悦, 陈超美, 刘则渊, 等. CiteSpace 知识图谱的方法论功能[J]. 科学学研究, 2015, 33(2): 242-253.
 - [11] 李科科, 于文兵, 李硕奇, 等. 基于 CiteSpace 的大学生社交焦虑研究的热点与前沿趋势分析[J]. 中国全科医学, 2022, 25(33): 4217-4226.
 - [12] 殷晗迪, 刘元法, 郑召君. 基于 CiteSpace 可视化分析的肽自组装研究热点与前沿[J]. 中国食品学报, 2025, 25(2): 519-531.
 - [13] 牛湘, 冉光明. 基于 CiteSpace 的我国儿童社会适应研究文献可视化分析[J]. 四川职业技术学院学报, 2020, 30(3): 27-32, 61.
 - [14] 肖雪, 刘丽莎, 徐良苑, 等. 父母冲突、亲子关系与青少年抑郁的关系: 独生与非独生的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(4): 468-476.
 - [15] 李妍, 鞠佳雯, 梁丽婵, 等. 父母育儿压力、正念教养与亲子关系的关系: 基于主客体互倚模型[J]. 心理科学, 2023, 46(6): 1432-1439.
 - [16] 莫干辉, 刘迪, 张莉娟, 等. 基于 CiteSpace 国内外百香果研究热点及发展趋势的可视化分析[J]. 广西科学, 2025, 32(1): 7-18.
 - [17] 周晖, 陈晓, 范林林, 等. 正念教养干预在中国家长中的应用: 可行性及有效性探讨[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(3): 615-619, 574.
 - [18] 李美佳, 许辰, 吴亮, 等. 正念养育课程对青少年的母亲养育倦怠和亲子关系的影响研究[J]. 重庆医学, 2024, 53(8): 1162-1166.