

自我同情对心理健康的影响及其应用

丁哲儒

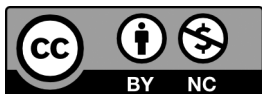
广西师范大学，桂林

摘要 | 心理健康问题是现代社会普遍存在的现象，自我同情作为一种有效的干预因素被广泛关注。本文从两者的关系入手，详细阐明了自我同情对于心理功能的影响，并探究了自我同情如何影响这些心理功能，以及如何对健康人群的生产生活、社会关系及心理危机应对形成保护作用。同时本文也简要说明了其对心理障碍人群的效用，综合分析了在未来的心理干预中自我同情可用性的问题。本文结合相关研究，旨在为读者提供深入了解自我同情与心理健康关系的视角，并提供改善心理健康的实用建议。

关键词 | 自我同情；心理健康；心理障碍；心理干预

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

据世界卫生组织报告显示：中国有超过 5400 万人患有抑郁症，占总人口的 4.2%（央广网，2019）。随着社会压力的增加、竞争的加剧和生活节奏的加快，随之而来的心理健康问题日益成为现代社会的一个困扰。心理健康的标准是个体能够正确认识自己，及时调适自己的心态，使心理处于良好状态以适应外界的变化，而这种标准常常与积极的心理特质密切相关（杜学敏等，2018）。2023 年 5 月 5 日，世界卫生组织宣布新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”。这标志着后疫情时代的开启（新华网，2023）。但是疫情对大众心理健康的负面影响仍然持续存在，这包括了焦虑、抑郁、生活满意度下降，睡眠问题等（Rajkumar，2020）。因此，无论是为了消除后疫情时代的阴影，还是为了应对未来可能存在的各种自然与人为风险，对心理健康问题的保护因素的探索显得尤为重要。

为应对心理健康问题所带来的挑战，大量心理学者参与了相关研究，其中自我同情作为一项有效的调节因素被广泛关注。自我同情由自我友善、普遍人性和正念三部分组成，他们分别代表着对自我的温和理解、从人类经验大视角看待自我经历以及保持平衡的意识（Neff，2003）。自我同情水平较高的个体，往往能够对自己的痛苦、失败和不足持有一种温和、理解和关爱的态度，而不是严厉地自我批评。研究

表明自我同情对青少年心理健康有积极的影响,能够减轻青少年的心理困扰,是青少年心理干预的重要因素(Marsh et al., 2018)。例如,自我同情可以在减轻感知压力的心理效应方面发挥作用,能够减弱感知压力对于负面情绪的影响,同时也可以预测未来的积极情绪(Stutts et al., 2018)。对于非健康人群,有临床证据表明自我同情可以帮助癌症病人缓解诸如焦虑、抑郁等负面情绪、提高心理韧性、促进治疗依从性,以提高生活质量(易怀秀、顾平, 2020)。因此在心理健康领域,自我同情的效用不可忽视。

然而,当前自我同情的研究主要集中于心理障碍患者、医护工作者和青少年群体之中(陈乐等, 2022)。同时现有研究也主要强调干预手段和心理障碍,因而在对于正常群体生产、生活方面的综述还有所欠缺。本文将针对这个问题,通过探究自我同情对心理因素的影响,进一步揭示其对于正常群体的心理健康的影响,并汇总自我同情如何提高个体在生产活动与社交中的表现。因此本文将从自我同情与积极、消极心理的关联入手,全面涉及个体社会生活中的学习、工作和社会交往领域,探索其对个体行为的积极意义,进一步分析现有研究中存在的不足,并为未来的研究提供可行的方向指导。

2 自我同情的心理因素

积极心理因素在促进心理健康发展方面发挥着重要作用,而消极心理因素则对心理健康产生负面影响。研究发现,自我同情水平越高的学生,其消极心理因素,如抑郁症状和焦虑症状越少;而积极心理因素,如幸福感和生活满意度水平越高(Ross L T and Ross T P, 2023)。下文将从这两个方面阐述自我同情与心理因素之间的关联,并探讨自我同情在维护心理健康方面的作用。

2.1 自我同情与积极心理因素

积极心理指积极主观体验、个人特质以及积极行为的发展和维持,它包含了幸福感以及安全感等议题(Pawelski, 2016)。它往往对个体心理健康起着促进作用。

自我同情与多项积极心理因素相关联,一项研究探索了自我同情和大学生主观幸福感的关联,结果表明自我同情与情绪困扰呈负相关,与主观幸福感呈正相关(Arslan, 2023)。另一些研究发现了,在一些积极因素的相互影响中,例如主观幸福感对社会信任以及幸福感对自尊之中,自我同情也起着中介作用(Wang et al., 2023; Pandey et al., 2019)。除此之外,在针对非健康群体、青少年群体以及民办高校工作群体的研究中,自我同情通过调节情绪与缓解不愉快经历等途径,在社会支持与主观幸福感、压力与主观幸福感、主观幸福感与安全感等因素中也起到了积极作用(贺青霞等, 2021; 谭锦花, 2019; 姜晓文等, 2018)。

这些文献共同表明,自我同情与不同职业或健康状态的人群的积极心理都有着紧密关联。个体不同的积极心理特质,如幸福感对自尊影响的解释中,自我同情起到了部分中介作用,它通过提供内在的安慰和支持,进一步促进情绪调节能力和心理构建能力的发展,有利于个体的自我认同和自我价值感的增强,这种由外向内的转化,最终实现了个体自尊的确立。此外,自我同情能提醒个体:自己是一个有情感和需求的存在,这有助于个体建立积极的自我形象、增强自尊和自信,最终实现个体的心理健康和幸福感的提升。

2.2 自我同情与消极心理因素

消极心理指由于对外界环境不适应而产生的消极情绪泛化而成的一种矛盾冲突的自我否定的心理状态,例如抑郁和焦虑等(叶穗冰,2013)。它往往对个体心理健康起着破坏的作用。

罗马尼亚的研究者们使用简版自我同情量表、自我反思和洞察力量表以及 Liebowitz 社交焦虑量表探究了自我同情与焦虑的关系,结果表明,高自我同情可能作为一种保护因素有效减轻社交焦虑(Stefan and Cheie, 2022)。而另一项研究则使用了青少年自我同情量表、抑郁自评量表、特质抑郁量表对两组学生进行了测试,结果表明自我同情可以帮助缓解高中生的抑郁情绪,且个体自我同情水平与其抑郁情绪水平呈负相关关系(沈慧,2021)。除此之外,在初中生孤独感、性少数人群心理压力以及新成年人抑郁症状、感知压力和非自杀性自伤方面,自我同情通过帮助个体保持积极的自我观念、冷静地看待自我境遇等途径,也能产生积极的调节作用(李超,2021; Helminen et al., 2023; Boyne and Hamza, 2022)。

综上所述,自我同情在调节消极心理方面发挥着阻断的作用,且在不同年龄与性向群体中均有效用。自我同情可以帮助个体理解和接纳自己的负面情绪,通过对自己产生温柔和理解的态度,阻隔个体的消极情绪体验,减少负面情绪的持续时间和强度,构建积极心理,实现心理健康发展,但对于具体是自我同情的哪一成分真正产生了效用还需要进一步的探究。

3 自我同情的保护作用

上文介绍了自我同情的心理功能,进一步揭示了其对于心理健康的促进作用。而心理健康与身体健康往往是息息相关的,将心理健康抽离出来单独看待往往会导致污名化,反而不利于身心健康与社会健康的维持(Brundtland, 2001)。与此同时,自我同情可以帮助人们减轻负面情绪与认知,促进积极的健康行为,从而改善身心健康(Ramsey et al., 2023)。下文将从健康人群与心理障碍人群视角,分别论述自我同情在不同的社会行为中的保护作用,以及如何帮助人们改善心理健康水平。

3.1 自我同情对健康人群的保护作用

研究显示,我国成年人精神疾病加权终生患病率为 16.57%,自杀死亡者中,有心理卫生问题者占 63%,与此同时,心理卫生知晓程度与心理求助行为程度也较低,国民心理健康素养处于一个中偏低的水平(江光荣等,2021)。而针对健康人群的心理干预是有效预防心理疾病的方式,因此,这一部分将会讨论自我同情在健康人群工作、学习、社交、应对心理危机事件时发挥的作用,为国民心理健康研究与干预提供参考价值。

3.1.1 自我同情应对职业倦怠

职业倦怠是指在职业环境中对长期的情绪紧张源和人际关系紧张源的应激反应而表现的一系列心理、生理综合征,其来源可能是工作压力以及工作动机缺失(赵玉芳、毕重增,2003)。

一项研究采用了问卷调查和焦点小组讨论对志愿工作者的自我同情水平、同情心疲劳以及工作投入程度进行了调查,结果表明自我同情有助于降低志愿者的同情心疲劳、提高同情心满足感,从而增强他们的积极情绪和对志愿工作的投入(Cañas-Lerma et al., 2022)。通过自我同情实现同情心满足感的提升,部分职业从业者可能与其服务对象关系得到优化,从而提高工作生活质量,降低职业疲劳。一项研究通

过定向内容分析对医护人员进行了电话访谈,结果表明同情心的改变可以大大改善自杀风险患者的护理,并帮助医生和患者建立治疗伙伴关系,降低工作中的人际关系紧张程度(Cullen et al., 2023)。另一项长期研究则表明,高同情心满意度可以帮助提高危机热线志愿者的心理健康、韧性以及社会支持,并降低其疲劳感(Spafford et al., 2023)。与此同时,还有一项采用了同情量表、工作场所幽默量表和职业生活质量量表调查了医护人员的职业生活质量,发现同情心的提高可以缓他们的压力和疲劳,提高他们的职业生活质量(Timofeiov-Tudose and Măirean, 2023)。以上结果都很好说明了自我同情可能是积极的心态改善职业倦怠的有效路径。

除此之外,有研究则表明自我同情作为一种重要的技能,可以增强积极心理作用,减轻完美主义和高期望带来的负面影响,并可能对提高护士领导的工作满意度产生积极影响(Sawyer et al., 2023)。同时,自我同情还可能通过降低压力和焦虑、激发工作动机或是提升工作满意感等部分中介作用,解决职业倦怠问题。多项研究证明自我同情作为一种适应性的情绪自我调节策略和个人资源,可以帮助员工减轻压力和焦虑,从而降低心理健康问题的发生率(Haldorai et al., 2023; Wu et al., 2023)。另一项也证实了自我同情可能会影响员工的工作动机,进一步促进道德判断以及与他人一起繁荣的概念,促进工作关系(Kotera et al., 2023)。

以上内容从多角度描述了自我同情对职业倦怠改善可能产生的积极影响。首先,职业倦怠常常伴随着身心疲惫和情绪低落,而自我同情能够通过关注和同情自己的困境,提供一种情感上的支持和安慰,这种情感支持可能有助于缓解消极情绪和压力,提升情绪的稳定和积极性,从而改善职业倦怠。其次,自我同情可以帮助建立积极的自我认同,这有助于增强自尊和自信,提升抗压能力,从而减轻职业倦怠带来的负面影响。然而,目前对于自我同情在职业倦怠改善中的具体作用机制尚未完全明确,需要进一步探明。

3.1.2 自我同情应对学习倦怠

学习倦怠反映了消极的学习心理,指的是由于学习压力或缺乏学习兴趣而对学习感到厌倦的消极态度和行为(连榕等, 2005)。基于此,为应对学习倦怠的干预,可以从激发学习动机的角度入手。

强化理论认为,积极的强化物可以增强行为反应概率,将其应用于教育实践,便可激发学生动机,而获得学业成就便是一种积极强化物(刘惠军, 2002)。一项研究通过对三所大学的五个样本进行多个前瞻性纵向研究发现,学生的睡眠不足,可能对他们的学业成绩产生负面影响(Creswell et al., 2023)。与此同时,多项研究发现自我同情可以正向预测睡眠质量,即自我同情水平越高的个体睡眠质量越好(王奕文、孙国晓, 2023; 王芸萍等, 2022; Kotera et al., 2021)。因此,本文认为,自我同情对于学业成绩的潜在积极影响可能通过改善睡眠质量实现。

除此之外,还有许多研究证明了自我同情对于学业成就的积极作用。例如,自我同情可以降低青少年面对压力性生活事件时的负面效应,从而提高他们的心理弹性水平,进而对学业成就产生积极影响(种道汉、肖文, 2020)。此外,自我同情可以减少学生负性情绪的出现,缓解消极学业评价的破坏影响,促进自我提升,改善学业焦虑和拖延,促进学业成就的获得(董妍等, 2011; 王琳, 2022; O'Hare and Gemelli, 2023)。

综上所述,自我同情可以帮助个体更好地应对学习中的挫折和困难,减轻焦虑和压力,提高情绪状态,从而减少学习倦怠的程度。也可能成为一种自我激励的机制,帮助个体调整学习目标和期望,激发学习动机,

提高对学习的投入和主动性。与此同时,虽然有些研究表明自我同情对学习倦怠的改善可能具有积极的作用,但目前仍需要更多的研究来深入探讨这一关系,也要考虑到其他因素的影响以及可能存在的反向因果关系,即自我同情会帮助个体改善学习焦虑,但仍存在学习焦虑改善导致自我同情水平提升的可能。

3.1.3 自我同情改善亲密关系

亲密关系泛指个体间的重要情感联结,如亲子、朋友、伴侣关系(陈国典、杨通平,2020)。良好的亲密关系与个体的心理健康密不可分。

相关研究表明,高自我同情个体更容易以积极和支持性的方式看待他人,而得到他人的支持也会增强一个人自我同情的能力,所以在恋爱关系中,自我同情往往与满意度以及容忍度相关,而在友谊与亲子关系中,自我同情又与情感和行为反应相关联(Lathren et al., 2021)。具体来讲,对于社交与友谊关系,研究表明自我同情可以减少负性情绪的影响,提高个体对正性刺激的注意偏向,从而促进积极情绪的产生和维持,进一步增进个体人际信任和交往效能感,更容易接纳自己和他人的不完美,从而促进人际沟通和交流(杨馥蔓,2021)。而对于社交焦虑个体而言,自我同情又可以弥补自尊的缺陷,有效降低社交焦虑个体的评价恐惧,减少反刍思维,促进适应性情绪调节策略的使用(赵琦等,2022)。对于亲子关系而言,有研究使用自我报告法证明自我同情和认知重评构成了一个中介链,发现自我同情在亲子亲合与亲社会行为趋向之间的关系中起到多重中介作用(胡金萍、种道汉,2019)。就恋爱关系而言,有研究采用在线调查证实了自我同情在调节男性意识形态与经历亲密伴侣暴力后寻求帮助意愿之间的联系中起到了重要作用,因而自我同情可能会帮助个体对抗亲密关系中的不合理行为(Komlenac et al., 2023)。

综上所述,自我同情可以提高个体的共情能力,即对他人情感和需求的理解与共享,以此促进亲密关系中的情感连接和理解,有助于双方建立更深层次的情感联系。另外自我同情可以促使个体更关注他人的需求,培养同理心和关爱之心,这可以增加在亲密关系中提供支持和关怀的意愿和能力。但是研究中可能会存在因果倒置的问题,亲密关系的质量和提供支持可能会影响个体的自我同情水平,而自我同情的发展也可能影响亲密关系的形成和维持。另外,在对抗不合理亲密关系时,自我同情在女性个体以及其他亲密关系中的适用性还未得到研究支撑。

3.1.4 自我同情应对心理危机事件

心理危机指个体必须面对的困难情境超过了其能力时,产生的一种暂时性心理困扰和失衡状态(龙迪,1998)。在生活中,每个人可能都会受到心理问题的困扰,而自我同情对其作用有着重要意义。研究表明,自我同情可以促使个体稳定地预测自我价值感,营造安全、轻松的心理环境,保护个体不受负面感受和情绪的有害影响,帮助个体更好地应对困难和痛苦的情境(Freund et al., 2022; 田依林、何苗,2021)。

近年来,关于外貌歧视话题日益增多,而高自我同情可以逆转与身体关注和身体欣赏之间的负向关联,并预测身体欣赏的增加,因此可以很好地对抗因此带来的焦虑(Linardon et al., 2022)。一项研究通过对知名社交平台相关话题进行编码分析,发现自我同情可以帮助身体正能量的传播,提高女性的身体形象和自尊心(Lang et al., 2023)。而在对于女性体重偏见领域,也有研究发现自我同情心可以缓解负面身体形象诱导的影响,并提高体重指数较高女性的积极身体形象(Nightingale and Cassin, 2023)。与此同时,另一项研究通过调查问卷的方式对身体同情、社交体型焦虑和外貌完美主义方面进行了分析,结果表明自我同情在减轻三者带来的危害时起到了积极的调节作用(Abdollahi et al., 2023)。

而另一项容易引起人们心理困扰的事件便是欺凌。校园欺凌常常是由于负面校园谣言导致的，而这也是初中生抑郁的重要风险因素，自我同情可以帮助初中生受害后，不会发展为抑郁，实现自我保护的调节作用（陈慧玲等，2021）。而随着信息时代的来临，另一种严重的欺凌形式——网络欺凌随之出现。一项研究通过匿名调查问卷发现，自我同情可能有助于保护个体免受心理虐待的影响，并减少青少年在互联网上的骚扰行为，这可能会减少网络沟通中的冲突并进一步降低网络欺凌出现的概率（Wang et al., 2023）。与此同时，另一项研究则证明了自我同情在网络欺凌受害者的不健康饮食行为中发挥了重要的中介作用（Wang et al., 2022）。这也强调了，自我同情可能会降低欺凌事件所带来的二次伤害。

不愉快的童年经历、家暴事件以及社会排斥事件也会深深影响人们的心理健康。对于不愉快的童年经历，一项研究表明母亲童年逆境经历可能会对母亲和子女产生长期的负面影响，而自我同情可以成为母亲童年经历不良、情绪失调和子女行为问题之间间接关系的保护因素（Zhu et al., 2023）。另一项研究也证实了自我同情可以增加个体的情感弹性和自我接纳，以缓解童年逆境经历对个体的负面影响，降低个体的自我攻击和攻击他人的倾向（Garbutt et al., 2023）。对于家暴事件，一项研究通过认知自我同情在线干预程序证明了自我同情作为一种重要的心理干预手段，可以帮助暴力家庭青少年提高自尊心和应对负面情绪（Louis and Reyes, 2023）。对于社会排斥事件，一项研究表明自我同情可以帮助性少数人群应对他们在生活中经历的创伤，正向看待自我，积极应对社会排斥事件（Joy et al., 2022）。

自我同情在心理危机事件中可能具有积极干预作用，可以帮助个体更好地应对和应对心理危机，并减轻负面影响。心理危机事件往往会带来强烈的负面情绪，而自我同情可以帮助个体培养自我关怀和心理调节的能力，从而减轻负面情绪的影响。自我同情可以帮助个体接纳自己的困境和不幸，并与之建立积极的自我认同，这有助于个体更好地接受和适应心理危机事件，并从中学习和成长。自我同情可以提高个体对自己和他人的理解和同理心。在心理危机事件中，个体可能感到孤独和不被理解，而自我同情可以帮助个体体验自己的情绪和需求，并更好地理解他人的痛苦和困境。心理危机事件发生时，自我同情可以促使个体寻求并接受支持，从而更好地应对心理危机。

3.2 自我同情对心理障碍人群的保护作用

虽然对于健康人群的心理预防十分重要，但对于已有的心理障碍人群，我们依然要给予足够的关注，鉴于其他文献已经对心理障碍人群的自我同情状况做了相当多分析，那么本文在此部分只会进行简要的论述。

由于近几年环境问题频发，区域性以及全球性灾难事件也逐渐增多，因而对于创伤后应激障碍的研究也变得更加必要。几项研究在对地震灾区的青少年进行测量后发现，积极自我同情是有助于缓解创伤后应激障碍和促进创伤后成长的因素，而消极自我同情则可能会加剧创伤后应激障碍（刘艾祎等，2020，2023）。而另一篇文献在对疫情后创伤的研究中发现，消极自我同情可能会通过负面情绪加剧疫情所致的不良心理反应，而积极自我同情则可以帮助个体降低自我评价，接纳当下的情况，减轻个体痛苦，从而提升个体的心理健康水平（刘艾祎、伍新春，2020）。

除此之外，在其他心理障碍人群的研究领域也有相似的发现。一项研究发现自我同情作为一种情绪调节手段，可以减轻负面情绪对进食病理的影响，以减轻进食障碍症状（黄薇薇、陈四光，2021）。另

外一项研究则认为自我同情是一种减轻羞耻和自我批评负面影响的有效方法，在基于接受和同情的身体变形障碍靶向羞耻治疗中被认为是一种重要的治疗过程，可以帮助躯体变形障碍患者减轻羞耻和自我批评的负面影响。而在抑郁症患者以及社交焦虑障碍人群中，自我同情也作为一项积极的干预因素被广泛关注（Garcia-Toro, 2023; 赵琦等, 2022）。

总而言之，尽管还未证实自我同情对于所有心理障碍问题均有效用，但在目前的研究中可以发现，自我同情往往是作为一种自我情绪调节和积极心理因素的唤起手段来起作用的，因此在后续的干预治疗以及相关研究中，可以尝试增加自我同情的干预，实现对心理障碍患者一些各项心理功能的改善，进一步来验证其效用。

4 不足与展望

虽然自我同情对于心理健康的积极影响已有大量相关研究，但在具体的研究领域仍有不足。

首先，在关注职业倦怠研究时发现，研究几乎聚焦于医护人员以及社会工作者等第三产业从业者（Cañas-Lerma et al., 2022; Cullen et al., 2023; Spafford et al., 2023; Timofeiov-Tudose and Măirean, 2023），很少涉及第一、二产业从业者，例如农民与工人。因此，自我同情是否只能调整与社会交往相关的职业倦怠，而对于整个劳动者行列能否总体产生积极作用仍旧会存在争议。虽然第三产业发展迅速，但由于第一、二产业与人类社会发展根本相关联，直接关联实体经济与基础建设，且该行业从业者工作负担相对较大、收入相对不高，更容易出现心理困扰但却难以寻求心理帮助，因此这类从业者的心理健康也需要我们密切关注，而这也恰巧表现出了我们的心理健康议题对于弱势群体的关注，而这恰恰应该是我们体现心理治疗的人道主义色彩的方面，例如有研究指出社区失能老年人需要社区医护人员更多的关注，以提供社会支持，提高自我同情水平，进一步满足弱势老龄群体的心理需求（胡佳惠等, 2022）。这同样也可以进一步探究自我同情影响作用的普遍性问题。

其次，基于现有研究，自我同情对于相当多领域，例如学业成就以及亲密关系维系（种道汉、肖文, 2020; Lathren et al., 2021），存在着积极影响，但是仍旧可能会存在因果倒置。较高的学业成就和良好的亲密关系可以对个体的自我同情水平产生积极的提升作用。在学业成就方面，较高的学业成就可以增加个体的自信心和自尊感，减少对自身的自我怜悯和负面情绪，并进一步增强个体的自我同情能力，使其更能体验到自我同情并将其转化为积极的自我调适机制。在亲密关系方面，良好的亲密关系可以提供支持、理解和关心，这对个体的自我同情有益，当个体感受到来自他人的爱和接纳时，他们更容易对自己产生同情，从而培养出积极的自我关怀和情感调节能力。然而，这种关系中的因果性是复杂的，较高的学业成就和健康的亲密关系可以作为自我同情训练的结果而产生，但也可以作为促使个体发展自我同情能力的因素。因此，我们需要更多的研究来更好地理解这些关系，否则可能会导致自我同情的作用被夸大，妨害部分来访者的心理咨询与治疗效果，同时对后续研究产生错误的理论基础。

最后，由于自我同情存在三个子成分，究竟是哪一个成分与哪一类心理因素产生交互作用，这些因素是否导致了一系列生理变化，最终影响了心理健康，是一个相当复杂的问题，例如有研究发现自我同情可能有助于减轻体重歧视，提高同情心和关爱患者的能力，但具体使用子成分进行干预时却没有生效（Joseph and Raque, 2023）。现有文献大多将自我同情作为一个整体性因素看待，也没有涉及关于生理

基础方面的研究,这对于真正有效因素可能产生掩盖,因此加大投入机制类基础研究对于真正探明自我同情的作用途径是相当必要的。

5 总结

综上所述,自我同情在相当多的方面对于心理健康都有着积极的促进作用,在应对各项危机时,可以保护个体的情绪与人格,对于预防心理疾病的发生有一定积极意义。但是相关研究涉及范围仍有缺陷,值得我们进一步去探究,以便将自我同情进一步发展为普遍意义上的心理干预技术,促进全人类心理健康事业发展。

参考文献

- [1] 陈国典,杨通平. 正念对亲密关系的影响[J]. 心理科学进展, 2020(9): 1551-1563.
- [2] 陈慧玲, 亓伊静, 王琼, 等. 校园人际谣言与初中生抑郁的关系研究: 核心自我评价的中介作用和自我同情的调节作用[D]. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集(下), 2021: 541-542.
- [3] 陈乐, 毕清泉, 杨洁, 等. 基于Web of Science的自我同情研究文献可视化分析[J]. 中国医药导报, 2022(4): 28-32.
- [4] 董妍, 周浩, 俞国良. 应对消极学业评价: 自我同情的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2011(6): 810-813.
- [5] 杜学敏, 戴贝钰, 刘正奎. 积极心理学视野下大学生心理健康标准的研究[J]. 思想教育研究, 2018(3): 123-126.
- [6] 贺青霞, 陈建文, 刘春梅, 等. 残疾人大学生领悟社会支持对主观幸福感的影响: 自我同情的中介作用[J]. 心理学探新, 2021(2): 143-148.
- [7] 胡佳惠, 王艳华, 王美鑫, 等. 社区失能老年人自我同情及影响因素研究[J]. 护理管理杂志, 2022(1): 33-37.
- [8] 胡金萍, 种道汉. 亲子亲合与青少年亲社会倾向的关系: 自我同情与情绪调节策略的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2019(12): 89-96.
- [9] 黄薇薇, 陈四光. 自我同情与进食障碍症状关系的meta分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2021(6): 449-454.
- [10] 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等. 中国国民心理健康素养的现状与特点[J]. 心理学报, 2021(2): 182-201.
- [11] 姜晓文, 姜媛, 田丽, 等. 青少年压力与主观幸福感的关系: 一个有中介的调节模型[J]. 心理与行为研究, 2018(3): 349-354.
- [12] 李超. 初中生孤独感与负性情绪的关系: 自我同情的调节及其团体辅导干预[D]. 硕士学位论文, 华中师范大学, 2021.
- [13] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J]. 心理学报, 2005(5): 632-636.
- [14] 刘艾祎, 伍新春. 自我同情对疫情所致创伤后消极心理反应的作用机制及干预策略[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2020(4): 42-57, 189.
- [15] 刘艾祎, 王文超, 伍新春. 青少年的自我同情对创伤后应激障碍与创伤后成长的影响: 感恩的中介作

- 用[J]. 心理发展与教育, 2022(6): 859-868.
- [16] 刘艾祎, 王文超, 伍新春, 等. 自我同情对青少年创伤后成长的影响: 基本心理需要满足的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020(2): 223-228.
- [17] 刘惠军. 当代学习动机的理论和应用研究进展[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2002(5): 112-117.
- [18] 龙迪. 心理危机的概念、类别、演变和结局[J]. 青年研究, 1998(12): 42-45.
- [19] 沈慧. 提高自我同情水平对缓解高中生抑郁情绪的干预研究[J]. 中小学心理健康教育, 2021(21): 9-12.
- [20] 谭锦花. 民办高校辅导员安全感与幸福感的关系: 自我同情的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2019(1): 194-197.
- [21] 田依林, 何苗. 天津市高中生自我同情和经验回避在正念与心理健康间的中介作用[J]. 医学与社会, 2021(3): 74-78.
- [22] 王琳. 自我同情对初中生学业拖延的影响[D]. 济南: 济南大学, 2021.
- [23] 王奕文, 孙国晓. 大学生自我同情、应对方式、抑郁与睡眠质量的关系[C]. 第十二届全国运动心理学学术会议论文摘要汇编, 2023: 49-50.
- [24] 王芸萍, 朱麟, 杜慧, 等. 自我同情和睡眠质量的关系: 积极和消极情绪与自我控制的中介作用[J]. 心理科学, 2022(4): 785-793.
- [25] 新华网. 世卫宣布新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”[EB/OL]. (2023-06-22) [2024-04-12]. http://www.news.cn/2023-05/05/c_1129592852.htm.
- [26] 央广网. 我国有超过5400万人患有抑郁症 职场人群已成抑郁症“主力”[EB/OL]. (2023-06-22) [2024-04-12]. https://china.cnr.cn/gdgg/20191017/t20191017_524819784.shtml.
- [27] 杨馥蔓. 大学生自我同情对注意偏向和人际交往的影响[J]. 现代交际, 2021(7): 147-149.
- [28] 叶穗冰. 大学生消极心理信息传递机制研究[J]. 首都师范大学学报(自然科学版), 2013(6): 49-53, 58.
- [29] 易怀秀, 顾平. 国外癌症病人自我同情的研究进展及启示[J]. 护理研究, 2020(18): 3262-3267.
- [30] 赵琦, 张思宇, 曹建琴, 等. 自我同情——社交焦虑个体的新型自我观[J]. 精神医学杂志, 2022(2): 212-216.
- [31] 赵玉芳, 毕重增. 中学教师职业倦怠状况及影响因素的研究[J]. 心理发展与教育, 2003(1): 80-84.
- [32] 种道汉, 肖文. 压力性生活事件对青少年学业成就的影响: 自我同情和心理弹性的中介作用[J]. 心理研究, 2020(1): 82-88.
- [33] Abdollahi A, Prasad K D V, Abdelrasheed N S G, et al. An investigation of relationships between body compassion, social physique anxiety and physical appearance perfectionism in young people from Iran[J]. Journal of Eating Disorders, 2023, 11(1): 90.
- [34] Arslan G. My inner perfectionist and nasty side! Self-compassion, emotional health, and subjective well-being in college students[J]. Personality and Individual Differences, 2023(210): 112232.
- [35] Boyne H, Hamza C A. Depressive Symptoms, Perceived Stress, Self-Compassion and Nonsuicidal Self-Injury Among Emerging Adults: An Examination of the Between and Within-Person Associations Over Time[J].

- Emerging Adulthood, 2022, 10 (5) : 1269–1285.
- [37] Brundtland G H. From the World Health Organization. Mental health: new understanding, new hope [J] . JAMA, 2001, 286 (19) : 2391.
- [38] Cañas–Lerma A J, Campos–Vidal J F, Verger S. “Our focus is on illness and loneliness” : Volunteer work engagement, compassion satisfaction, compassion fatigue, self–care and motivations to volunteer [J] . Health & Social Care in the Community, 2022, 30 (6) .
- [39] Creswell J D, Tumminia M J, Price S, et al. Nightly sleep duration predicts grade point average in the first year of college [J] . Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2023, 120 (8) : e2209123120.
- [40] Cullen S W, Bowden C F, Olfson M, et al. “Treat Them Like a Human Being…They are Somebody’s Somebody” : Providers’ Perspectives on Treating Patients in the Emergency Department After Self–Injurious Behavior [J] . Community Mental Health Journal, 2023, 59 (2) : 253–265.
- [41] Freund V L, Peeters F, Meesters C, et al. Narcissistic traits and compassion: Embracing oneself while devoiding others [J] . Frontiers in Psychology, 2022 (13) : 914270.
- [42] Garbutt K, Rennoldson M, Gregson M. Shame and Self–Compassion Connect Childhood Experience of Adversity With Harm Inflicted on the Self and Others [J] . Journal of Interpersonal Violence, 2023, 38 (11/12) : 7193–7214.
- [43] Garcia–Toro M, Aguilar–Latorre A, Garcia A, et al. Mindfulness skills and experiential avoidance as therapeutic mechanisms for treatment–resistant depression through mindfulness–based cognitive therapy and lifestyle modification [J] . Frontiers in psychology, 2023 (14) : 1008891.
- [44] Haldorai K, Kim W G, Agmapisarn C, et al. Fear of COVID–19 and employee mental health in quarantine hotels: The role of self–compassion and psychological resilience at work [J] . International Journal of Hospitality Management, 2023 (111) : 103491.
- [45] Helminen E C, Ducar D M, Scheer J R, et al. Self–compassion, minority stress, and mental health in sexual and gender minority populations: A meta–analysis and systematic review [J] . Clinical Psychology: Science and Practice, 2023, 30 (1) : 26–39.
- [46] Joseph E C, Raque T L. Feasibility of a Loving Kindness Intervention for Mitigating Weight Stigma in Nursing Students: A Focus on Self–Compassion [J] . Mindfulness, 2023, 14 (4) : 841–853.
- [47] Joy P, Thomas A, Aston M. Compassionate Discourses: A Qualitative Study Exploring How Compassion Can Transform Healthcare for 2SLGBTQ+ People [J] . Qualitative Health Research, 2022, 32 (10) : 1514–1526.
- [48] Komlenac N, Lamp E, Maresch F, et al. Not Always a “Buffer” : Self–Compassion as Moderator of the Link Between Masculinity Ideologies and Help–Seeking Intentions After Experiences of Intimate Partner Violence [J] . Journal of Interpersonal Violence, 2023, 38 (17/18) : 10055–10081
- [49] Kotera Y, Cockerill V, Chircop J G E, et al. Mental health shame, self–compassion and sleep in UK nursing students: Complete mediation of self–compassion in sleep and mental health [J] . Nursing Open, 2021, 8 (3) : 1325–1335.
- [50] Kotera Y, Mayer C H, Vanderheiden E. Self–compassion, mental health shame and work motivation in German and Japanese employees [J] . International Review of Psychiatry, 2023, 35 (1) : 113–124.
- [51] Lang M, Chen P, Li X, et al. “Refusing appearance anxiety” : A content analysis of body positive posts on

- Chinese social media [J]. *Body Image*, 2023 (45): 414–419.
- [52] Lathren C R, Rao S S, Park J, et al. Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: A Scoping Literature Review [J]. *Mindfulness*, 2021, 12 (5): 1078–1093.
- [53] Linardon J, Mc Clure Z, Tylka T L, et al. Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis [J]. *Body Image*, 2022 (42): 287–296.
- [54] Louis J M, Reyes M E S. Cognitive Self- Compassion (CSC) Online Intervention Program: A Pilot Study to Enhance the Self-Esteem of Adolescents Exposed to Parental Intimate Partner Violence [J]. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 2023, 28 (3): 1109–1122.
- [55] Marsh I C, Chan S W Y, Mac Beth A. Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—A Meta-analysis [J]. *Mindfulness*, 2018, 9 (4): 1011–1027.
- [56] Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself [J]. *Self and Identity*, 2003, 2 (2): 85–101.
- [57] Nightingale B A, Cassin S E. Self-Compassion May Have Benefits for Body Image among Women with a Higher Body Mass Index and Internalized Weight Bias [J]. *Healthcare*, 2023, 11 (7): 970.
- [58] O'Hare A J, Gemelli Z T. The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs [J]. *PLOS ONE*, 2023, 18 (1): e0278826.
- [59] Pandey R, Tiwari G K, Parihar P, et al. Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being [J]. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2019, 94 (1): 1–15.
- [60] Pawelski J O. Defining the 'positive' in positive psychology: Part I. A descriptive analysis [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2016, 11 (4): 339–356.
- [61] Rajkumar R P. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature [J]. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020 (52): 102066.
- [62] Ramsey A, Govind T, Lam J A, et al. Self-compassion, but not compassion toward others, is associated with better physical health: A cross-sectional study [J]. *Schizophrenia Research*, 2023 (255): 17–23.
- [63] Ross L T, Ross T P. Distress, Social Support, and Self-Compassion: Relationships With Mental Health Among College Students [J]. *Psychological reports*, 332941231180445. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941231180445><https://journals.Sagepub.com/doi/10.1177/00332941231180445>.
- [64] Sawyer A T, Tao H, Bailey A K. The Impact of a Psychoeducational Group Program on the Mental Well-Being of Unit-Based Nurse Leaders: A Randomized Controlled Trial [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023, 20 (11): 6035.
- [65] Spafford S G, Schuler Adair E, Baker S, et al. Mental Wellbeing and Resilience in Suicide Prevention Crisis Line Volunteers [J]. *Community Mental Health Journal*, 2023, 59 (8): 1562–1567.
- [66] Stefan C A, Cheie L. Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight [J]. *Self and Identity*, 2022, 21 (2): 210–222.
- [67] Stutts L A, Leary M R, Zeveney A S, et al. A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress [J]. *Self and Identity*, 2018, 17 (6): 609–626.
- [68] Timofeiiov-Tudose I G, Măirean C. Workplace humour, compassion, and professional quality of life among

- medical staff [J]. *European Journal of Psychotraumatology*, 2023, 14 (1) : 2158533.
- [69] Wang Q, Luo X, Hu W, et al. Psychological maltreatment and adolescent internet harassment perpetration: The mediating role of deviant peer affiliation and the moderating role of self-compassion [J]. *Child Abuse & Neglect*, 2023 (135) : 105947.
- [70] Wang Q, Zhi K, Yu B, et al. Social trust and subjective well-being of first-generation college students in China: The multiple mediation effects of self-compassion and social empathy [J]. *Frontiers in Psychology*, 2023 (14) : 1091193.
- [71] Wang W, Chen Z, Ding X. Cyberbullying victimization and disordered eating behaviors: The mediating roles of self-compassion and self-objectification [J]. *Appetite*, 2022 (178) : 106267.
- [72] Wu Q, Cao H, Du H. Work Stress, Work-Related Rumination, and Depressive Symptoms in University Teachers: Buffering Effect of Self-Compassion [J]. *Psychology Research and Behavior Management*, 2023 (16) : 1557-1569.
- [73] Zhu Y, Zhan S, Anne T, et al. Maternal adverse childhood experiences and behavioral problems in Chinese preschool children: The moderated mediating role of emotional dysregulation and self-compassion [J]. *Child Abuse & Neglect*, 2023 (141) : 106226.

The Impact and Application of Self-compassion on Mental Health

Ding Zheru

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: Mental health issues pervade modern society, and self-compassion has emerged as a focal point of effective intervention. This paper investigates the correlation between self-compassion and mental health, elucidating the influence of self-compassion on psychological functions. It delves into the mechanisms by which self-compassion impacts these functions and posits its role as a protective factor in enhancing productivity, social relationships, and resilience during psychological crises within the healthy population. Furthermore, the paper briefly addresses the benefits of self-compassion in individuals with psychological disorders and analyzes its potential applicability in future mental health interventions. Synthesizing relevant research, this paper aims to equip readers with an insightful perspective on the self-compassion-mental health nexus and offer viable recommendations for the amelioration of psychological well-being.

Key words: Self-compassion; Mental health; Psychological disorders; Psychological interventions