

亲密关系“快餐”时代：关系正念修炼的破局之道

蔡霞¹ 苏涵丽² 吴文峰¹

1. 贵州师范大学, 贵阳;

2. 河南女子职业学院, 郑州

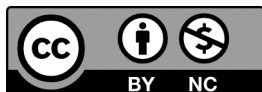
摘要 | 亲密关系是人类社会联结的重要基础, 其质量对个体身心健康及社会功能均具有重要影响。为探究关系正念与亲密关系质量的关系及作用机制, 采用关系正念量表、关系内隐理论量表、亲密关系满意度和承诺度量表对287名正处于恋爱关系中的个体进行问卷调查, 结果显示: (1) 关系正念与亲密关系质量(亲密关系满意度和承诺度)呈显著正相关; (2) 成长观在关系正念与亲密关系质量之间起中介作用; (3) 成长观的中介作用受到性别的调节。研究结果为青年恋爱群体中针对不同性别的亲密关系差异化干预提供了新视角。

关键词 | 关系正念; 亲密关系质量; 成长观; 性别差异

Copyright © 2026 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

亲密关系质量是指个体对伴侣及关系本身的主观评价, 包括满意度、承诺水平及关系持续性倾向 (Rusbult et al., 1998)。亲密关系作为人类核心社会联结的重要载体, 其质量对个体身心健康与社会功能均具有深远影响 (Reis & Gable, 2015)。然而, 根据国家统计局发布的《中国统计年鉴2025》, 2024年初婚人数为917.23万人, 首次跌破千万, 创近十年新低。因此, 在当代社会快节奏与高压的背景下, 青年群体的亲密关系面临诸多挑战, 伴侣间的冲突、疏离、满意度下降以及由此产生的结婚率下降已成为普遍现象 (Fincham & Beach, 2010), 如何有效提升亲密关系质量, 不仅是应用心理学领域亟待解决的重要议题, 也是当代社会发展关注的重要焦点。

正念与个体心理及人际关系幸福感存在显著关联

(Khaddouma et al., 2015; Lenger et al., 2017)。正念常被定义为以开放且不带评判的态度关注当下体验 (Mahaira et al., 2026), 过去十年间, 科学界对其的关注度呈指数级增长, 但在测量正念时若未考虑其具体情境背景, 可能会影响结果的准确性。因此, 关系正念被提出, 用于探究亲密关系中的正念倾向对亲密关系质量的影响, 相较于正念, 其情境性与针对性更强, 对个体亲密关系质量感知的影响更强烈 (Kimmes et al., 2018), 但国内有关关系正念对亲密关系质量的影响却少有研究关注。基于此, 本研究拟探讨关系正念与亲密关系质量的关系及作用机制。

1.1 关系正念与亲密关系质量

关系正念是指在亲密关系中保持正念的倾向, 与传统正念强调个体内部觉察不同, 关系正念特指个体在与伴侣互动过程中, 对当下关系体验、伴侣需求及互动

通讯作者: 吴文峰, 贵州师范大学心理学院教授, 研究方向: 心理测量。

文章引用: 蔡霞, 苏涵丽, 吴文峰. (2026). 亲密关系“快餐”时代: 关系正念修炼的破局之道. *中国心理学前沿*, 8(5), 651-657.

<https://doi.org/10.35534/pc.0805097>

模式保持开放、接纳且非评判性觉察的能力 (Kimmes et al., 2018)。初步研究表明, 与传统正念相比, 关系正念与积极关系质量的关联更为显著, 并且关系正念对积极与消极关系质量差异的解释力, 已超出传统正念所能解释的范围 (Kimmes et al., 2018)。根据Karremans等人 (2017) 提出的二元互动过程理论, 关系中的正念倾向可通过减少认知扭曲提升真实沟通、抑制自动化冲动反应降低冲突升级、更有效地应对非适应性情绪以及提升联结感与亲密感等方式作用于亲密关系。因此, 关系正念对亲密关系质量具有正向预测作用 (假设1)。

1.2 成长观的中介作用

成长观是指个体认为成功的亲密关系是通过努力、克服挑战和共同成长而培养和发展出来的社会认知信念 (Knee, 1998)。从社会认知视角看, 关系正念所强调的“对当下关系经验的开放觉察与接纳” (Wachs & Cordova, 2007), 为激活成长观提供了认知基础, 即当个体以非评判态度观察关系中的冲突与挑战时, 更可能将其解读为可克服的、促进关系发展的契机 (Knee & Petty, 2013)。持有成长观的个体相信关系可以随时间改变和发展, 关系中的障碍和挑战非但不会破坏关系, 反而能促进关系成长和深化, 这类人群往往展现出更积极的关系结果 (Knee et al., 2004), 以及更高

的关系满意度 (Franiuk et al., 2002)。正念意义理论 (Mindfulness-to-Meaning Theory, MMT) 中的正念重新评价假说认为, 正念会将压力事件重新定义为促进成长的过程, 在亲密关系中, 个体通过关系正念将关系冲突转化为增进理解的契机, 从而可以提升关系质量 (Garland et al., 2015)。因此, 成长观在关系正念与亲密关系质量之间起中介作用 (假设2)。

1.3 性别的调节作用

在亲密关系中, 传统性别分工使男性发展出工具性特质, 倾向于将关系事件视为待解决的挑战, 女性则发展出表达性特质, 更关注情感流动与情绪连接 (Eagly & Koenig, 2021)。这种性别角色社会化导致的思维差异, 在关系正念向成长观转化的路径中发挥着关键作用。男性因“限制型情绪表达”规范 (Mostoller & Mickelson, 2024), 其关系正念指向问题解决, 工具性导向使其易将挑战解读为可克服的任务, 激活成长观 (Knee & Petty, 2013); 女性虽被鼓励关注情感分享, 但其关系正念更易聚焦情绪体验, 高情绪卷入度可能导致过度反思和内耗, 并不断积累消极情绪, 反而可能抑制成长观 (Bem, 1974)。因此, 性别在“关系正念→成长观→亲密关系质量”这一中介路径的前半段中起调节作用 (假设3), 如图1所示。

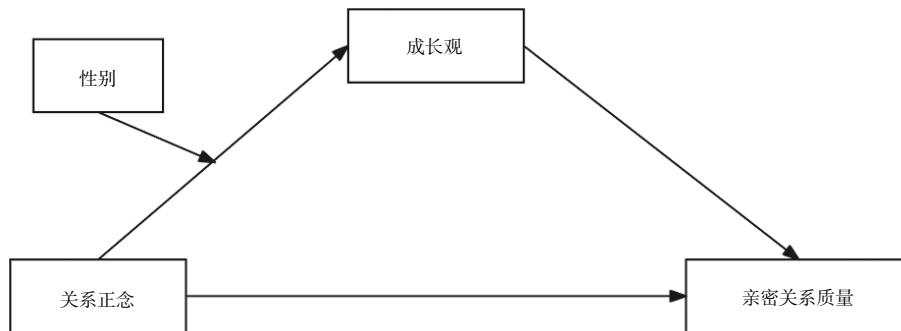


图1 有调节的中介模型
Figure 1 The moderated mediation model

2 方法

2.1 被试

研究通过在线平台问卷星进行施测, 随机选取河南省和贵州省正处于恋爱关系中的个体作为被试, 共得到287份有效数据。其中, 女生152人 (53%), 男生135人 (47%); 恋爱时长4个月及以下82人 (28.6%), 5到12个月67人 (23.3%), 1到2年73人 (25.4%), 3年及以上65人 (22.6%); 同城95人 (33.1%), 异地192人 (66.9%)。被试年龄在17至34岁之间, 平均年龄19.78 ± 2.76岁。

2.2 研究工具

2.2.1 关系正念量表

采用Kimmes等人 (2017) 编制的关系正念量表, 该量表共5个题项, 采用6点计分, 所有项目均反向计分后, 分数越高, 表示个体在恋爱关系中保持正念的水平越高。在研究中, 该量表的内部一致性系数为0.85。

2.2.2 关系内隐理论量表

采用Knee (1998) 编制的关系内隐理论量表 (ITRS), 该量表共包含8个项目, 7点计分, 分为成长观与宿命观两个维度, 各4道题项, 本研究只选取成长

观维度，分数越高，表示个体的成长观越强。在本研究中，该量表的内部一致性系数为0.84。

2.2.3 亲密关系满意度量表

采用Patrick等人(2007)修订的简版亲密关系满意度量表(QRI)，该量表共包含6个项目，采用7点计分，分数越高，表示亲密关系满意程度越高。在本研究中，该量表的内部一致性系数为0.94。

2.2.4 亲密关系承诺度量表

采用Rusbult等人(1991)编制的亲密关系承诺度量表，该量表共包含5个题项，采用7点计分，分数越高，代表亲密关系承诺度越高。在本研究中，该量表的内部一致性系数为0.79。

3 结果

3.1 共同方法偏差

由于本研究采用问卷调查法，可能存在共同方法偏差影响。为检验是否存在这种影响，采用Harman单因素因子分析对共同方法偏差进行检验(周浩，龙立荣，2004)，结果显示，第一个因子的方差贡献率为37.56% (小于40%)，表明本研究的数据不存在明显的共同方法偏差。

3.2 描述性统计与相关分析

相关分析结果显示各变量之间均存在显著相关，如表1所示。关系正念与成长观、亲密关系满意度和承诺度呈显著正相关；成长观与亲密关系满意度和承诺度呈显著正相关；亲密关系满意度与承诺度呈显著正相关。

表 1 描述性统计与相关分析结果 (n = 287)

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis(n = 287)

	M	SD	1	2	3	4
1. 关系正念	4.82	0.80	—			
2. 成长观	5.24	1.13	0.16**	—		
3. 亲密关系满意度	5.50	1.11	0.26**	0.40**	—	
4. 亲密关系承诺度	5.42	1.21	0.31**	0.27**	0.65**	—

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

3.3 成长观的中介效应检验

采用PROCESS中的Model 4检验成长观在关系正念与亲密关系满意度和承诺度之间的中介作用。结果显示，在控制了年龄和恋爱时长之后，关系正念对亲密关系满

意度和承诺度的直接影响的95%置信区间分别为 [0.14, 0.42] 和 [0.26, 0.56]，成长观的中介效应的95%置信区间分别为 [0.02, 0.18] 和 [0.01, 0.12]。直接效应和中介效应均显著，中介效应占比分别为22%和13%。

表 2 中介效应分析结果 (n = 287)

Table 2 Analysis results of the mediation effect(n = 287)

	效应值	Boot 标准误	95% 的 Bootstrap 置信区间	
			下限	上限
总效应 1	0.36	0.08	0.21	0.51
总效应 2	0.47	0.08	0.31	0.62
直接效应 1	0.28	0.07	0.14	0.42
直接效应 2	0.41	0.08	0.26	0.56
间接效应 1	0.08	0.04	0.02	0.18
间接效应 2	0.06	0.03	0.01	0.12

3.4 有调节的中介效应检验

采用PROCESS中的Model 7检验性别的调节作用(年龄和恋爱时长作为控制变量)。结果如表3所示，关系正

念显著预测成长观，且关系正念与性别的交互项显著预测成长观；关系正念与成长观均显著预测亲密关系满意度和承诺度。上述结果表明性别显著调节了成长观中介作用的前半段路径。

表 3 有调节的中介效应检验 (n = 287)
Table 3 Results of the moderated mediation analysis(n = 287)

变量	成长观		亲密关系满意度		亲密关系承诺度	
	β	t	β	t	β	t
年龄	0.03	1.06	0.01	0.48	0.07	2.88**
恋爱时长	-0.04	-0.72	0.21	4.04***	0.34	6.04***
关系正念	0.18	2.15*	0.28	3.84***	0.41	5.37***
性别	-0.12	-0.89				
成长观			0.37	7.17***	0.24	4.48***
关系正念 × 性别	-0.44	-2.64**				
R^2	0.06		0.25		0.29	
F	3.34**		23.90***		28.95***	

简单斜率分析如图2所示，在男性中，成长观分别在关系正念与亲密关系满意度和承诺度之间的中介作用显著（间接效应1为0.15，95% CI [0.05, 0.28]；间接效应

2为0.10，95% CI [0.03, 0.20]）；在女性中，成长观的中介作用不显著（间接效应1为-0.01，95% CI [-0.11, 0.10]；间接效应2为-0.01，95% CI [-0.08, 0.06]）。

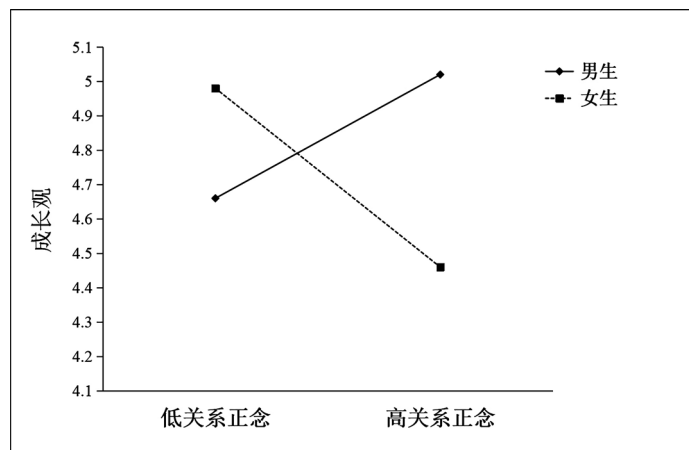


图 2 性别对关系正念与成长观关系的调节

Figure 2 The moderating role of gender in the relationship between relationship mindfulness and growth beliefs

4 讨论

研究探究了关系正念对亲密关系质量的影响及其作用机制。首先，研究发现关系正念显著正向预测亲密关系满意度和承诺度，这与以往研究发现一致，支持了Karremans等人（2017）提出的二元互动过程理论。在亲密关系中对当下关系体验、伴侣需求及互动情况保持注意监控与非评判性接纳，可以促进更高质量的积极关系，例如亲密感和伴侣接纳（Carson et al., 2007）。此外，关系正念还有助于情绪调节，控制认知与冲动性行为，从而有效缓解伴侣关系中的压力（Carson et al., 2004），在处理夫妻矛盾时促进更积极的沟通（Barnes et al., 2007），以及帮助人们以更宽容的态度看待伴侣的过失并予以谅解（Kimmes et al., 2018）。因此，上述由关系正念引发的一系列过程都能有效提升青年群

体伴侣间的亲密关系质量，促进关系的进一步发展及深化。

其次，成长观在关系正念与亲密关系质量之间起部分中介作用，这一结果与以往发现的高正念个体更倾向于认同成长观，从而对人际关系产生积极影响的研究结果一致（Wang et al., 2024; Xu & Wang, 2024），同时也验证了正念意义理论。在亲密关系中，对双方的互动过程保持关系正念能够增强个体对不确定性的容忍度与认知灵活性（Lindsay & Creswell, 2017），这有助于打破伴侣固定不变的僵化认知，促进其向成长观转化，这种认知重评过程（Shapiro et al., 2006），恰好契合成长观“关系可通过努力与共同成长而改善”的核心要义。此外，关系正念中的“接纳”成分使个体在面对伴侣缺点时采取更具建设性的应对策略，这有助于进一步发展健康积极的亲密关系（闻学等, 2021; Kappen et al., 2018）。

因此，关系正念可通过促进认知重评等路径，成为激活与强化成长观的重要前因变量，二者共同作用于青年恋爱群体中亲密关系质量的提升。

最后，研究进一步发现，性别对成长观的中介效应起调节作用，在男性中，成长观的中介作用显著，在女性中则不显著。在处理关系信息时，男性更倾向于采用分析式、序列式的认知加工模式，需要通过理性的认知来建立情感与行为之间的联结，成长观恰好扮演了这一桥梁角色；而女性则更依赖整体性、直觉性的情感整合模式，关系正念可能直接激活其内在的情感反应系统，无需经过成长认知也能增强关系满意度与承诺度（Knee & Petty, 2013; Eagly & Wood, 2012）。这也与社会角色理论相契合，传统性别角色期待使男性更习惯于通过分析、计划和掌控来处理关系，强调工具性和目标导向；而女性则被鼓励发展情感敏感性和直觉判断能力，注重关系中的表达性和情感连接（Eagly & Wood, 2012）。因此，在干预青年群体伴侣间关系时，需针对性别差异设计不同方案，这有助于提升干预的精准度和有效性。

5 研究局限与展望

本研究探讨了关系正念对亲密关系质量的影响及其内在机制，为干预青年恋爱群体的亲密关系、提升幸福感与结婚率提供了新思路。针对男性可强化“成长型关系思维”训练，帮助其建立“关系可发展”的认知信念，通过认知重构修复关系；针对女性专注正念情感连接技能，侧重情感支持与安全感重建，降低离婚率。本研究还存在一些不足：首先，研究未区分恋爱与婚姻阶段，而不同关系阶段关系正念的作用机制可能存在差异，未来应着重比较不同关系阶段的机制差异，提升结论的外部效度。其次，测量方法依赖自陈报告，易受社会赞许性、回忆偏差等因素的影响，例如，关系正念的测量难以捕捉真实互动中的瞬时状态，未来可结合行为实验、生态瞬时评估（EMA）等方法，降低结果偏差。最后，研究仅从个体层面进行考察，缺乏二元互动视角，而关系是双向的，一方的关系正念水平可能会通过互动行为影响另一方，进而共同塑造关系结果，未来有必要考察双方关系正念水平对亲密关系质量的潜在影响，为伴侣干预提供更精准的理论依据。

参考文献

- [1] 闻学, 刘晓妍, 杜佳璇, 等. (2021). 正念与亲密关系满意度的关系: 动态的证据. *中国临床心理学杂志*, 29(4), 819-823.
- [2] 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- [3] Barnes S, Brown K W, Krusemark E, et al. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- [4] Bem S L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155.
- [5] Carson J W, Carson K M, Gil K M, et al. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494.
- [6] Carson J W, Carson K M, Gil K M, et al. (2007). Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 517-528.
- [7] Don B P. (2020). Mindfulness predicts growth belief and positive outcomes in social relationships. *Self and Identity*, 19(3), 272-292.
- [8] Eagly A H & Koenig A M. (2021). The vicious cycle linking stereotypes and social roles. *Current Directions in Psychological Science*, 30(4), 343-350.
- [9] Eagly A H & Wood W. (2012). Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 2(9), 458-476.
- [10] Fincham F D & Beach S R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649.
- [11] Franiuk R, Cohen D & Pomerantz E M. (2002). Implicit theories of relationships: Implications for relationship satisfaction and longevity. *Personal Relationships*, 9(4), 345-367.
- [12] Garland E L, Farb N A R, Goldin P, et al. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314.
- [13] Kappen G, Karremans J C, Burk W J, et al. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543-1556.
- [14] Karremans J C, Schellekens M P & Kappen G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- [15] Khaddouma A, Gordon K C & Bolden J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285.
- [16] Kimmes J G, Jaurequi M E, May R W, et al. (2018). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial

- development and validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575–589.
- [17] Kimmes J G, Jaurequi M E, Roberts K, et al. (2020). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 30–41.
- [18] Knee C R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360.
- [19] Knee C R, Patrick H, Vitor N A, et al. (2004). Implicit theories of relationships: Moderators of the link between conflict and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5), 617–628.
- [20] Knee C R & Petty K N. (2013). Implicit theories of relationships: Destiny and growth beliefs. *The Oxford Handbook of Close Relationships*, 183–198.
- [21] Lenger K A, Gordon C L & Nguyen S P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8(1), 171–180.
- [22] Lindsay E K & Creswell J D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.
- [23] Mahaira R, Carolina A, Yamil Q, et al. (2026). Mapping mindfulness in psychotherapy: A scoping review on conceptualization, applications, and research directions. *Current Psychology*, 45, 339.
- [24] Mostoller A M & Mickelson K D. (2024). Masculinity and mental well-being: The role of stigma attached to help-seeking among men. *Sex Roles*, 90(3), 353–362.
- [25] Patrick H, Knee C R, Canevello A, et al. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434.
- [26] Reis H T & Gable S L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 1, 67–71.
- [27] Rusbult C E, Martz J M & Agnew C R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–387.
- [28] Rusbult C E, Verette J, Whitney G A, et al. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53.
- [29] Shapiro S L, Carlson L E, Astin J A, et al. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- [30] Wachs K & Cordova J V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481.
- [31] Wang C, Li S, Wang Y, et al. (2024). Growth mindset and well-being in social interactions: countering individual loneliness. *Frontiers in Public Health*, 12, 1368491.
- [32] Xu Y & Wang J. (2024). The mediating role of teaching enthusiasm in the relationship between mindfulness, growth mindset, and psychological well-being of Chinese EFL teachers. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1–15.

Fast-food Intimacy: How Relational Mindfulness Cultivates Deep Connection

Cai Xia¹ Su Hanli² Wu Wenfeng¹

1. *Guizhou Normal University, Guiyang;*

2. *Henan Women's Vocational College, Zhengzhou*

Abstract: Intimate relationships serve as a crucial foundation for social connections in human society, and their quality has significant impacts on both individual physical and mental health as well as social functioning. To investigate the relationship between relationship mindfulness and intimate relationship quality, as well as the underlying mechanisms, this study conducted a questionnaire survey among 287 individuals in romantic relationships using the Relationship Mindfulness Scale, Implicit Theories of Relationships Scale, and Intimate Relationship Satisfaction and Commitment Scale. The results revealed: (1) a significant positive correlation between relationship mindfulness and intimate relationship quality (intimate relationship satisfaction and commitment); (2) growth beliefs mediates the relationship between relationship mindfulness and intimate relationship quality; (3) the mediating role of growth beliefs is moderated by gender. These findings provide a new perspective for intimate relationship interventions among young romantic partners, emphasizing the need to design different strategies based on gender differences.

Key words: Relationship mindfulness; Quality of intimate relationships; Growth beliefs; Gender differences