

## MBSR 课程对商科大学生主观幸福感的影响研究

余璇<sup>1</sup> 杨阳<sup>1</sup> 李静<sup>2</sup> 文俊<sup>3</sup>

1. 重庆工商大学工商管理学院, 重庆;

2. 重庆工商大学公共管理学院, 重庆;

3. 中海地产人力资源部, 郑州

**摘要** | 近年来大学生主观幸福感呈现下降趋势, 此现象受到了越来越多的心理学研究学者及社会公众的关注。MBSR 正念减压课程 (Mindfulness-Based Stress Reduction, 简称 MBSR) 作为近年来兴起的一种减少负面情绪, 清空烦恼, 提升个体主观幸福感的心理健康保健方法, 在提高大学生正念水平和主观幸福感水平具有显著作用。所以本研究通过采用前后测设计来研究 MBSR 课程对重庆工商大学学生的主观幸福感的影响, 并且本研究引用了成熟问卷标准量表, 用正念注意觉知和主观幸福感量表在干预前后分别对干预组和对照组被试进行测试。经过八周的 MBSR 正念减压课程, 结果显示正念减压课程明显提高了商科类高校大学生主观幸福感, 干预组有显著提高, 而对照组无明显变化。

**关键词** | MBSR 正念减压课程; 主观幸福感; 商科类大学生

Copyright © 2021 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 问题提出

近年来, 越来越多的大学生抑郁、自杀或存在潜藏的心理疾病, 何瑛在关于大学生主观幸福感状况研究中, 通过对 468 名大学生问卷调查得出当代大学生的幸福观总体上是积极向上的, 大部分大学生对自己的生活感到满意, 但仍然存在 3.4% 的大学生选择“非常痛苦”<sup>[1]</sup>。侯振虎等 (2017) 在 2780 名中抽样

基金项目: 重庆工商大学科研团队项目 (QYGLTD201807); 2019 共青团中央“青少年发展研究”重点项目“积极心理学视域下青少年恢复体验形成及作用的追踪调查研究” (19ZD028); 国家自然科学基金青年项目“虚拟团队高质量联结的形成及对团队和个体创造力的影响: 一项跨层次追踪研究” (71802033); 中国博士后科学基金第 67 批面上资助项目“可持续性人力资源管理: 影响因素与作用效果的追踪研究” (2020M673191)。

通讯作者: 余璇, 重庆工商大学工商管理学院副教授, 硕士研究生导师, 研究领域: 积极心理学与人力资源开发。

文章引用: 余璇, 杨阳, 李静, 文俊. MBSR 课程对商科大学生主观幸福感的影响研究 [J]. 教育研讨, 2021, 3 (3): 348-358.

<https://doi.org/10.35534/es.0303055>

调查显示,在近一个月内有 6.2% 感到“有些痛苦”, 2.8% 表示“痛苦或十分痛苦”<sup>[2]</sup>。这些研究表明,部分大学生主观幸福感低的现象依然存在,大学生主观幸福感仍然应该被学校、社会和政府持续关注。

正念训练作为西方国家一种主流心理疗法,有其科学基础和临床价值,正念对大学生主观幸福感的影响的研究也得到国内外的广泛关注。例如 Shapiro 等(2011)研究指出 MBSR 可以显著提升大学生正念水平及主观幸福感<sup>[3]</sup>。乐鑫(2017)通过研究正念训练对大学生的影响后,得出结论:正念训练对大学生正念水平的注意觉知及情绪调节自我效能感有显著提高<sup>[4]</sup>。王正翔(2020)对招募的 16 位赤峰学院大学生进行测量,发现正念减压课程对正念的总分、正念观察的意识、以及不反应方面有明显升高,对消极应对方式也有显著降低<sup>[5]</sup>。万瑛(2020)通过实验研究发现正念团体干预有利于改善大学生焦虑情绪,提升大学生心理健康程度,改善其学习倦怠状态,实际应用效果良好<sup>[6]</sup>。

尽管许多相关研究都已经表明正念训练对高校大学生的心理健康干预有显著影响,但是以专业类院校为调查样本的研究大部分集中在医学生和体育生。比如刘斯漫等(2015)探讨了正念训练对某医学院校学生主观幸福感及心理幸福感的影响<sup>[7]</sup>;鲁俊华等(2020)探讨了正念减压疗法对改善在校医学生心理健康、睡眠质量的应用效果<sup>[8]</sup>;张晓月和杨阿丽(2019)提出正念能显著预测体育专业大学生运动竞赛情绪调节自我效能感和状态自信心<sup>[9]</sup>;岳彩壮和刘洪广(2020)研究了正念训练在公安院校大学生心理健康教育中的应用<sup>[10]</sup>。尽管当前有关正念对大学生主观幸福感影响的研究已经开始走向不同类型的学院,但依旧缺乏以商科类大学生为样本的相关研究。与已有研究主要以文理工医农类大学生为主要被试不一样,本研究主要以商科类高校大学生为被试。商科类高校大学生的“经济人”本质、市场理性、资源稀缺观念、成本价值核算精神、投入产出分析方法等个性特征非常明显<sup>[11]</sup>,致使这类大学生的幸福观更多地倾向享乐主义论,而非自我实现论,由此导致的这类大学生正念注意觉知水平及主观幸福感水平大大降低,这类大学生的典型特征突出表现为专注力低、浮躁水平高。因此,从聚焦提升注意觉知及情绪调节的 MBSR 课程视角很可能有利于提升这类大学生的正念水平,以及主观幸福感水平。本研究将以商科类大学——重庆工商大学为例,研究干预组(参加完 MBSR 课程的学生)与对照组(没有参加 MBSR 课程的学生)相比,在 MBSR 课程后,干预组对商科类高校大学生主观幸福感是否会显著高于对照组。研究结果有利于高校找到适合的途径提升商科类大学生的主观幸福感水平,有效论证了 MBSR 课程在商科类高校开设的可行性,具有较大的现实价值。

## 2 研究假设

在上世纪 70 年代,将正念的概念和方法从佛教中剥离出来,形成并发展出了以正念为基础的心理疗法。1979 年,乔·卡巴金博士在麻省理工大学医院中心启动正念减压(MBSR)项目,而大量的有关正念科学价值的研究项目也同时开启。卡巴金博士(2009)认为“正念”意指以特殊方法专注:刻意、当下、不加判断,这种专注可以滋养出更多正知、清明,服务于自我理解、慈悲和智慧,并更能接受当下的实相<sup>[12]</sup>。我们要有一定的决心和努力,持续性地以正知观照当下,不去过度思维,不去加以评判,而是清明地看到自己生活中忽略或不愿注视的地方,并有意识地释放出我们的情绪、呼吸、想法、身体感受及行为。本研究中采用卡巴金博士的正念定义。

刘娟(2012)对大学生进行为期 6 周的正念训练,实验研究结果表明,正念干预方案在一定

程度上对提高正念水平、降低焦虑情绪有很好的作用<sup>[13]</sup>。吴琼(2013)等采用不同时长和不同内容的正念训练方法对95名处于抑郁状态的在校大学生进行干预,结果表明三种方式均能显著降低被试的抑郁水平<sup>[14]</sup>。Davidson(2014)等人研究表明,长期正念练习可以增加左前额叶区域的活动量,这有利于情绪改善,杏仁核活跃度降低,这有助于缓解恐惧、焦虑及压力等情绪<sup>[15]</sup>;也有研究表明,长期和短期冥想者的杏仁核活动降低而前额叶的活动增强,他们认为,在正念状态下的个体在情绪刺激作用下情绪反应有所减弱(Aftanas Li, Golocheikine, 2002)<sup>[16]</sup>。邵琳(2019)在研究中发现将正念训练与大学生心理健康教育相结合,能够有效的提高大学生的正念水平、调节大学生的不良心理症状<sup>[17]</sup>。

另外,刘兴华、徐慰、王玉正(2013)通过对志愿者幸福感的六周随机对照试验也证实了正念训练可以提高主观幸福感<sup>[18]</sup>。吴欣洋(2014)、杨予西(2014)都是以随机筛选的大学生为被试,采用实验组对照组研究方法揭示正念训练与主观幸福感的关系,实验结果均表明正念训练可以有效地提升大学生的主观幸福感<sup>[19, 20]</sup>。

因此,本研究提出如下假设:

假设 H1: 干预组(参加完 MBSR 课程的学生)与对照组(没参加 MBSR 课程的学生)相比,在 MBSR 课程后,干预组学生的正念和主观幸福感水平显著高于对照组。

### 3 研究过程

本次研究结合正念减压疗法,将正念呼吸、正念冥想、正念瑜伽、正念进食等融入到为期八周的正念减压训练课程中。本研究的大概流程为:招募——选场地——设置对照组和干预组——前测(对照组和干预组)——八周课程——后测(对照组和干预组)。

#### 3.1 研究环境

研究地点为重庆工商大学校外的瑜伽馆,地点在重庆市南岸学府大道19号。瑜伽馆为参与课程的同学提供安静,空旷的场所,志愿者需要自带瑜伽垫,坐垫,小毯子等用于配合上课内容。

#### 3.2 研究方法

##### 3.2.1 招募及对象

研究对象为重庆工商大学在校大学生。招募方式:发邮件给大学辅导员,请辅导员协助招募从未参加过 MBSR 的学生。

被试纳入标准:重庆工商大学在校大学生;没有冥想练习史。

排除标准:存在精神病症状、自杀意念;报告有严重的精神病理学,并试图将 MBSR 作为主要治疗;明显反对每周的家庭练习作业,或表示会缺课2次以上。

招募过程中告知参与者参加 MBSR 课程的风险和收益,风险包括身体风险(主要来自练习正念瑜伽)、情绪风险(可能对一些负性情绪的感觉会增强,如果有生活创伤、抑郁症、社交焦虑、近期遭遇重大生活改变,可能增强对负性情绪的感知,请提出来,以讨论参加这个课程是否对你有帮助)和时间安排压

力等。收益包括提升觉察力和专注力、更安静的内心和平衡感、更有效地应对方式以及身体益处等。所有被试都交了知情同意书。

共 150 名学生表达了参与兴趣，其中 8 名没有满足纳入标准，14 名没有参与基线评估。其余 128 名被随机分配入 MBSR 干预组或对照组。八周里，MBSR 干预组接受正念训练，而对照组不接受任何训练。MBSR 干预组中，12 名由于时间冲突退出干预，因此最终完成 MBSR 课程的学生有 50 名。对照组中，10 名学生退出，共有 56 名被试完成最后的问卷。

### 3.2.2 测量方法及工具

本次研究采取前测 - 后测的方式进行问卷评估，前测是在第一次课之前进行，后测是在八周课程结束时进行。测试问卷包括正念注意觉知量表和主观幸福感量表。

正念注意觉知量表 (MAAS)。该量表由 Brown & Ryan (2003) 编制，用来测试没有正念经验的个体在日常生活中注意和觉察当下的趋势<sup>[21]</sup>。MAAS 共有 15 个题目，从 1 (几乎总是) 到 6 (几乎从不)，分数越高表示正念水平越高。该量表具有较高的内部一致性系数。本研究中，MAAS 在干预组和对照组的内部一致性系数分别为 0.76 和 0.78。

主观幸福感采用 Argyle 等编制的牛津幸福量表 (The Oxford Happiness Inventory; OHI)<sup>[22]</sup>。OHI 共有 29 个题目，0 (不同意) - 3 (同意) 计分，分数越高，表示主观幸福感水平越高。OHI 共有 6 个维度：生活满意度、个人效能、社交 / 移情，积极人生观、身体健康、开朗 / 自尊。该量表具有较好的信度。本研究中，OHI 在干预组和对照组的内部一致性系数分别为 0.93 和 0.94。

### 3.2.3 MBSR 干预

#### 3.2.3.1 MBSR 介绍

正念减压课程 (Mindfulness-based Stress Reduction; MBSR) 是 1979 年由美国乔·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 于麻省大学医学院所创设<sup>[23]</sup>，结合东方智慧传承与西方医学 / 心理学等，以正念的相关技术，协助来访者应对压力、疼痛、疾病、减轻焦虑、不安、低落情绪、提高生活质量和免疫力等等。MBSR 包括 8 个单元，以小组为单位进行干预，每周一次，每次 2 ~ 2.5 小时，最多 30 名参与者以团体形式一起学习正念技术。此外，通常在第六单元后安排一个“正念日”。所练习的正念技术包括身体扫描 (参与者躺卧，将注意力转向觉察身体各部位的感觉)；静坐冥想 (参与者采取稳定坐姿，以非评判的态度，去觉察呼吸、身体感觉、声音、升起的想法或情绪，直到无拣择的觉察)；正念瑜伽 (体会运动的身体，进一步觉察身体感觉以及相关的想法和情绪) 等。参与者也需要在每日活动中练习正念，比如行走或饮食。除了课堂上练习，也鼓励参与者每周至少六天、每天至少 45 分钟的家庭练习。MBSR 主要课程内容如下。

介绍课，主题：常规 MBSR 课程课前介绍与约见。

第一课，主题：觉察“完整”体验。内容：正念进食、腹式呼吸和身体扫描。

第二课，主题：看法 / 见解与创造性回应。内容：探索家庭作业的情况，正念呼吸、心理主题 (我们看待世界的方式如何影响我们的身心)。

第三课，主题：活在当下的喜悦与力量。内容：正念坐姿冥想、行走冥想和正念躺式瑜伽。

第四课，主题：习惯与看法。内容：正念的七种态度，正念声音和想法，正念站姿瑜伽。

第五课，主题：发现选择的空间与可能性。内容：静坐冥想，应激回应方法。

第六课，主题：正念沟通与人际关系。内容：沟通困难事件，慈爱冥想，正念日介绍。

正念日，主题：深化个人练习。

第七课，主题：正念融入生活。内容：食物、工作、睡眠、时间、焦虑、想法。

第八课，主题：开启正念的人生。

MBSR 课程核心：给参与者练习和发展正念觉察技能的机会，促进其对分析、评估、活在过去或未来的倾向的觉察，更清晰地看到其当下的学习和生活境况，并学会容忍、承认、标识和拥抱学业和生活中出现的各种想法和感觉，而不是逃避或惯性反应，与其当下的学习和生活境况建立一种崭新关系，从而带来身心疗愈。

表 1 每周训练内容与应用

Table 1 Weekly training content and application

训练周次	训练主题	训练内容	理论运用	应用要点
介绍课	常规 MBSR 课程课前介绍与约见			
第一周	觉察“完整”体验	正念进食、腹式呼吸和身体扫描	身心健康调节系统	运用正念训练塑造正念进食、腹式呼吸的行为习惯，维护身心健康。
第二周	看法/见解与创造性回应	探索家庭作业的情况，正念呼吸、心理主题（我们看待世界的方式如何影响身心）	积极自我	培养自我认知
第三周	活在当下的喜悦与力量	正念坐姿冥想、行走冥想和正念躺式瑜伽	身心健康调节系统	运用冥想、瑜伽、正念减压来培养正念的行为习惯，维护身心健康。
第四周	习惯与看法	正念的七种态度，正念声音和想法正念站姿瑜伽	积极投入、身心健康调节系统	1. 深入了解生活和学习的内在动机，提升专注度，体会福流。 2. 通过瑜伽来培养正念的行为习惯。
第五周	发现选择的空間与可能性	静坐冥想，应激回应方法	专念冥想	对特定的事情，从不同的角度，用创新的思维，去接纳新的信息，发现更多的选择，从不可能中找出可能。
第六周	正念沟通与人际关系	讨论沟通困难事件，慈爱冥想，正念日介绍	积极关系、情绪 ABC 理论	1. 发展社交技能 2. 在沟通困难事件中，调节自我否定的情绪，反思调整自己的行为
第七周	正念融入生活	将正念应用到食物、工作、睡眠、时间、焦虑、想法当中	积极投入	将正念融入到生活，培养生活的内在动机，提升专注和投入度，创造和体会福流
第八周	开启正念的人生		积极意义	树立正确价值观，追求有意义的理想目标，获得更高的精神体验

### 3.2.3.2 MBSR 实施

在选择场地时，既要遵循就近和便利原则，同时又考虑到安全、安静的需要。经过讨论，最终将场地选在重庆工商大学外的瑜伽馆，瑜伽馆为参与课程的同学提供安静，空旷的场所。考虑到参与者的时间安排，课程安排在每周六或周日下午，每次课程 2.5 小时左右。每个班平均 25 人。本研究邀请重庆工商大学社会与公共管理学院李静博士，担任 MBSR 课程授课老师。她具有美国麻省大学医学院正念减压（MBSR）合格师资，有 9 年 MBSR 训练经验和 6 年正念教学经验，且在大学生心理研究和干预方面具有丰富的理论和实践经验。

### 3.2.4 统计分析

采用 SPSS23.0 进行数据分析。使用独立样本 t 检验测试干预组和对照组各个变量的基线值差异；采用重复测量方差分析法探索 MBSR 干预的时间效应、组别效应和时间 × 组别的交互效应。最后，采用配对样本 t 检验检验研究变量的平均差异。

## 4 研究结果

### 4.1 两组的基线值比较

由表 2 可知，MBSR 干预组在干预前，正念水平为 56.15，主观幸福感为 53.5；对照组干预前正念水平为 56.93，主观幸福感为 55.71。干预前，MBSR 组正念水平比对照组略低 0.78，主观幸福感比对照组略低 2.21。

表 2 MBSR 干预组与对照组正念与主观幸福感基线值比较

Table 2 Comparison of mindfulness and subjective well-being between MBSR intervention group and control group

	MBSR 干预组前测 (n=50)		对照组前测 (n=56)		t	p
	平均数	标准差	平均数	标准差		
正念	56.15	6.74	56.93	7.41	0.373	0.711
主观幸福感	53.5	5.86	55.71	6.59	0.313	0.701

如图 1 所示，干预前，MBSR 组正念水平及主观幸福感都略低于对照组，但两组正念水平与主观幸福感没有显著差异。

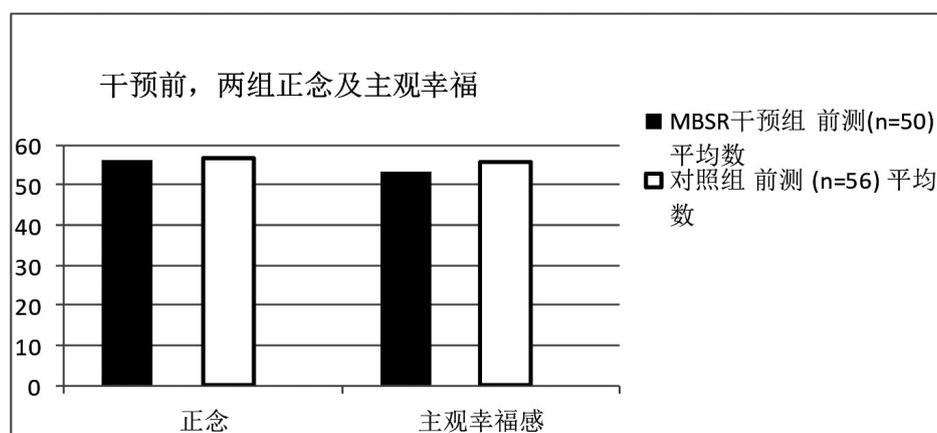


图 1 MBSR 干预前两组正念和主观幸福感得分柱状图

Figure 1 Histogram of mindfulness and subjective well-being scores of the two groups before MBSR intervention

## 4.2 MBSR 干预组与对照组的时间组别主效应及交互效应分析

如表 3 所示，在正念与主观幸福感上发现了显著的时间和组别直接效应以及显著的时间 × 组别的交互效应。即 MBSR 干预对被试的正念与主观幸福感有显著的影响。即假设 H1 得到验证。

表 3 MBSR 干预组与对照组的时间组别主效应及交互效应分析

Table 3 Analysis of time group main effect and interaction effect between MBSR intervention group and control group

变量	时间	正念		主观幸福感	
		前	后	前	后
MBSR 干预组	平均数	56.15	68.3	53.50	66.80
	标准差	6.74	5.93	5.86	13.15
对照组	平均数	56.93	57.89	55.71	53.25
	标准差	7.41	7.87	6.59	7.09
时间	F	36.06		9.11	
	P	0.000		0.004	
	$\eta_p^2$	0.439		0.165	
组别	F	7.31		6.31	
	P	0.010		0.020	
	$\eta_p^2$	0.137		0.117	
时间 × 组别	F	26.24		19.28	
	P	0.000		0.000	
	$\eta_p^2$	0.363		0.295	

## 4.3 MBSR 干预组与对照组在 MBSR 干预前后的变化分析

由表 4 可知，MBSR 组在干预前后，正念水平的平均数增长了 12.15，主观幸福感平均数增长了 13.3；而对照组在前后测数据中，正念水平平均数仅增长 0.96，主观幸福感平均数降低了 2.46。

表 4 MBSR 干预组与对照组在干预前后正念与主观幸福感的比较

Table 4 Comparison of mindfulness and subjective well-being between MBSR intervention group and control group before and after intervention

	MBSR 干预组 - 前		MBSR 干预组 - 后		对照组 - 前		对照组 - 后	
	平均数 ± 标准差	平均数 ± 标准差	t	p	平均数 ± 标准差	平均数 ± 标准差	t	p
正念	56.15 ± 6.74	68.30 ± 5.93	-6.68	0.000	56.93 ± 7.41	57.89 ± 7.87	-0.74	0.469
主观幸福感	53.50 ± 5.86	66.80 ± 13.15	-7.18	0.000	55.71 ± 6.59	53.25 ± 7.09	0.65	0.522

如图 2、图 3 可知，在 MBSR 干预组，正念与主观幸福感都显著增加，而对照组的正念与主观幸福感没有任何显著变化。

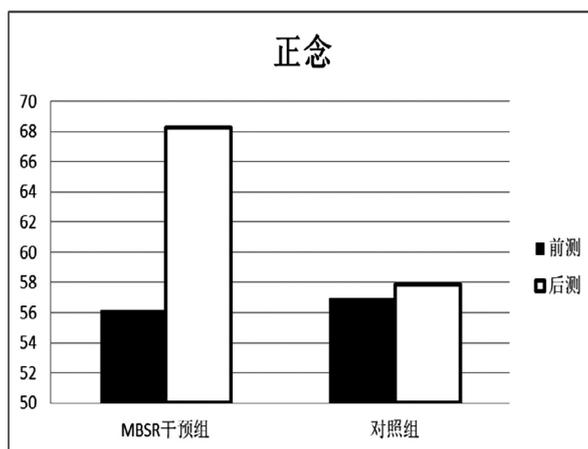


图 2 MBSR 干预组和对照组的正念得分

Figure 2 Mindfulness scores of MBSR intervention group and control group

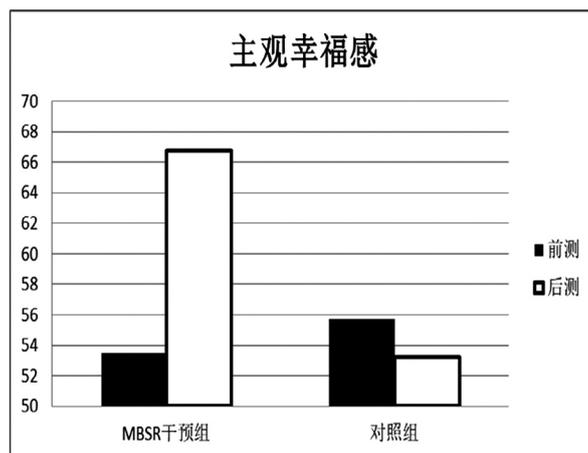


图 3 MBSR 干预组和对照组的正念得分

Figure 3 Mindfulness scores of MBSR intervention group and control group

#### 4.4 研究结论

本研究发现，干预组（参加完 MBSR 课程的学生）与对照组（没参加 MBSR 课程的学生）相比，在 MBSR 课程后，干预组学生的正念和主观幸福感水平显著高于对照组。这说明，MBSR 对于改善商科类高校大学生正念和主观幸福感水平是有效的。

### 5 总结

商科类大学生主观幸福感研究任重而道远，是一项长期性系统化的项目。通过 MBSR 课程，能够在一定程度上降低商科类高校大学生的心理压力、负面情绪。在他们将来的经营管理中，正念减压对提高专注力、创新思维、人际交往能力都具有一定影响。而本研究通过对志愿者为期八周的正念减压训练，将实验结果进行分析和讨论，最后得出如下结论与不足。

## 5.1 研究结论

(1) 本次 MBSR 课程有效提高了商科类大学生的主观幸福感水平。(2) MBSR 课程对于改善学生生活在当下的能力以及主观幸福感水平是有效的。(3) 将 MBSR 课程运用到商科类大学生课程建设的做法是可行的。

## 5.2 研究意义

(1) MBSR 课程有利于提升商科类大学生的主观幸福感水平。据调查显示,有 15.31% 的学生可能存在比较严重的心理卫生问题,有 31.43% 的学生可能存在某种心理卫生问题,有 1.76% 的学生存在自杀意念(鞠鑫,2009)<sup>[24]</sup>。本研究通过 MBSR 课程,培养商科类高校大学生社交技能、情绪调节能力、提高精神体验、培养正念行为习惯,树立正确的价值观、调节身心健康,提升主观幸福感。

(2) 论证了 MBSR 课程在商科类高校开设的可行性。本研究论证了 MBSR 课程在商科类高校开设的可行性,从而为商科类高校大学生心理健康教育提供一种既可以独自练习,也可以团体训练的简便易行的训练方法——MBSR 课程。MBSR 课程不对时间、地点、健康状态有强制性要求,切实可行,并且能为心理咨询提供参考意见,存在一定实践意义。

## 5.3 研究不足

(1) 样本数量问题:由于训练周期为八周,而志愿者是商科类在校大学生,由于学业或者考试等原因,并且在测试前仅得到了志愿者的口头承诺,训练期间又缺乏一些奖励机制,所以训练过程中还是无可避免的出现了样本流失的问题,许多志愿者由于一些不可抗力因素,中途退出了训练,导致一些后测数据缺失。

(2) 样本性别问题:由于是招募时是随机原则和自愿原则,没有特意对男女性别比例进行控制和分配。虽然本次研究没有聚焦性别差异对正念训练结果的影响,但并不排除在男女差异上,正念训练对不同性别在正念水平和主观幸福感水平上会显示不同的结果。

(3) 纵向追踪问题:相关研究表明,训练时间与训练结果相关<sup>[25]</sup>。由于人力物力等原因,此次研究在八周课程后就结束了,并没有持续进行纵向的追踪研究,来观察后续的正念水平和主观幸福感水平的维持情况。

## 5.4 未来研究方向

本研究样本对男女比例没有做特定的控制,仍然存在不谨慎的地方,所以未来研究应该进一步完善正念减压课程,在课程结束后三个月或半年内进行纵向追踪,查看正念水平及主观幸福感水平的维持情况。在正念觉知量表和主观幸福感量表的问题中,应该减少引导式话语和自评类问题,增加正念评估的客观指标,提高数据的信度和效度,提高研究结论的科学性。

## 参考文献

- [1] 何瑛. 重庆大学生主观幸福感状况及其影响因素[J]. 重庆师专学报, 2000(2): 35-38.

- [2] 侯振虎, Chieh Li, 许晓芳. 大学生综合幸福感及人口学变量影响研究——基于内蒙古十所高校 2780 名大学生抽样调查数据的实证分析 [R]. 内蒙古高校大学生心理健康教育与咨询工作示范中心, 2017: 12.
- [3] Shapiro SL, Brown KW, Thoresen C. The moderation of Mindfulness - based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial [J]. *Journal of clinical psychology*. 2011, 67 (3): 267-277.
- [4] 乐鑫. 正念训练对大学生注意觉知和情绪调节自我效能感的干预实验 [D]. 广西师范大学, 2017.
- [5] 王正翔. 正念训练在大学生心理健康教育中的应用探索 [J]. *赤峰学院学报 (自然科学版)*, 2020, 36 (4): 38-42.
- [6] 万瑛. 分析正念团体干预对大学生心理健康的影响 [J]. *心理月刊*, 2020, 15 (13): 28.
- [7] 刘斯漫, 卢佳琪, 卢莉. 正念训练对某校医学生主观幸福感和心理幸福感的影响 [J]. *中国学校卫生*, 2015, 36 (8): 1195-1198.
- [8] 鲁俊华, 关红军, 胡欣宇. 正念减压疗法对医学生心理健康状况及睡眠质量的影响 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2020, 28 (11): 1705-1710.
- [9] 张晓月, 杨阿丽. 正念与体育专业大学生运动竞赛情绪调节自我效能感、状态自信心的关系 [A]. 中国心理学会. 第二十二届全国心理学学术会议摘要集 [C]. 中国心理学会: 中国心理学会, 2019: 2.
- [10] 岳彩壮, 刘洪广. 正念训练在公安院校大学生心理健康教育中的应用 [J]. *公安教育*, 2020 (8): 65-69.
- [11] 肖旻. 经济全球化对商科大学生道德人格的新要求 [J]. *邵阳学院学报*, 2003 (4): 47-48.
- [12] 卡巴金 (美). 正念 - 身心安顿的禅修之道 [M]. 雷叔云, 译. 海南出版社. 2009.
- [13] 刘娟. 正念训练对大学生实验室应激条件下的焦虑情绪的干预效果 [D]. 首都师范大学, 2012.
- [14] 吴琼, 石林, 夏志鹏, 卢理达, 杜欣聪. 不同时长和内容的正念训练对抑郁的干预效果 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21 (4): 685-689+684.
- [15] Ricard Matthieu, Lutz Antoine, Davidson Richard J. Mind of the meditator [J]. 2014, 311 (5): 38-45.
- [16] Aftanas Li, Golocheikine SA. Non-linear dynamic complexity of human EEG during meditation. *NeurosciLett*. 2002, 330 (2): 143-146.
- [17] 郜琳. 正念训练在大学生心理健康教育中的应用研究 [D]. 东北石油大学, 2019.
- [18] 刘兴华, 徐慰, 王玉正等. 正念训练提升自愿者幸福感的 6 周随机对照试验 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2013, 27 (8): 597-601.
- [19] 吴欣洋. 正念训练对大学生正念水平及幸福感的影响 [D]. 东北师范大学, 2014.
- [20] 杨予西. 正念训练对大学生主观幸福感的影响——情绪调节自我效能感的中介作用 [D]. 沈阳师范大学, 2014.
- [21] Brown KW, Ryan RM. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well Being [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003 (84): 822-848.
- [22] Argyle M, Martin M, Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters [M] // *Recent advances in social psychology: An International perspective*. North-Holland: Elsevier, 1989: 189-203.
- [23] Marlene Samuelson, James Carmody, Jon Kabat-Zinn, et al. Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities [J]. *The Prison Journal*, 2007, 87 (2): 254-268.
- [24] 鞠鑫. 商科类大学新生大学生人格健康量表 (UPI) 和艾森克人格问卷 (EPQ) 评定结果分析 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2009, 17 (6): 729-731.

- [ 25 ] Carmody J, Baer R A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program [ J ] . Journal of behavioral medicine, 2008, 31 ( 1 ) : 23-33.

## Research on the Influence of MBSR on the Subjective Well-Being of Business University Students

Yu xuan<sup>1</sup> Yang Yang<sup>1</sup> Li Jing<sup>2</sup> Wen Jun<sup>3</sup>

1. School of Business Administration, Chongqing Technology and Business University,  
Chongqing;

2. School of Public Administration, Chongqing Technology and Business University Chongqing;

3. Human Resources Department, Zhonghai Real Estate, Zhengzhou

**Abstract:** In recent years, the subjective well-being of college students shows a downward trend, which has attracted more and more attention of psychological researchers and the public. In recent years, mindfulness based stress reduction (MBSR) is a mental health care method which can reduce negative emotions, clear worries and improve individual subjective well-being. It plays a significant role in improving college students' mindfulness level and subjective well-being. Therefore, this paper studies the influence of MBSR on the subjective well-being of Chongqing Business University Students by using the pre-test and post-test design, and uses the mature questionnaire standard scale to test the intervention group and the control group before and after the internship with mindfulness attention awareness and subjective well-being scale. After eight weeks of MBSR, the results showed that mindfulness decompression course significantly improved the subjective well-being of business college students. The intervention group had a significant improvement, while the control group had no significant change.

**Key words:** Mindfulness-Based stress reduction; Subjective well-being; Business college students