

儿童与青少年的正念干预： 效果、机制及展望

曾诺琳 赵敏芳

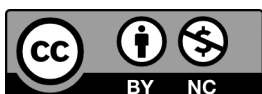
惠州学院教育科学学院，惠州

摘要 | 研究表明，正念干预能够提升儿童与青少年的认知功能、情绪调节能力和主观幸福感。本文探讨了正念干预在儿童及青少年群体中的应用及其对认知与情感发展的影响机制与实践价值。通过分析一系列正念干预项目发现，正念干预在 3 ~ 18 岁年龄段的广泛人群中均展现出良好的可行性与有效性。具体而言，正念干预显著提升了儿童与青少年的执行功能（如认知灵活性、工作记忆）和情绪调节能力，同时促进了社会行为的发展与心理韧性的增强。值得注意的是，正念干预在缓解焦虑症状、改善注意力缺陷和调节社会情感功能方面具有显著疗效。从机制层面来看，干预效果可通过认知控制网络的重塑、情绪智力的提升以及亲子互动质量的改善等多重路径实现。然而，目前研究的正念干预效果存在显著的异质性，这可能与正念干预时长、实施频率、项目质量等调节变量密切相关。未来研究应进一步优化正念干预方案，探索正念干预在不同文化背景和特殊人群中的应用。

关键词 | 正念；正念干预；儿童；青少年

Copyright © 2025 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

正念（Mindfulness）作为一种植根于东方佛教冥想传统并在西方心理学领域系统发展的干预方法，近年来在中国教育实践与心理健康领域得到了深入研究和广泛应用。已有实证研究表明，基于正念的干预方法（Mindfulness-Based Interventions, MBIs, 后简称正念干预）能够显著提升儿童与青少年的情绪调节能力，增强其认知灵活性，并促进亲社会行为的发展（Dunning et al., 2019; Bockmann & Yu, 2023; Dai et al., 2022; Hughes et al., 2023; Rowland et al., 2023; Singh, 2024）。具体而言，正念干预通过

基金项目：国家级大学生创新训练项目（项目编号：202410577033）；教育部人文社会科学研究规划基金项目（项目编号：23YJA190012）；惠州市哲学社会科学规划项目重点项目（项目编号：HZ2023GJ128）；广东省普通高校特色创新类项目（项目编号：2021WTSCX090）。

通讯作者：赵敏芳，惠州学院，副教授，研究方向：心理学。

文章引用：曾诺琳, 赵敏芳. (2025). 儿童与青少年的正念干预: 效果、机制及展望. *心理咨询理论与实践*, 7(7), 427–435.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0707048>

培养个体对当下经验的非评判性觉察和接纳,帮助其有效管理情绪状态、提升注意力品质和专注力水平,同时增强其社会适应能力和人际交往效能。这些干预效果不仅有助于优化儿童及青少年的认知功能、情绪调节能力和主观幸福感,更为其心理健康发展提供了科学依据和实践指导。因此,正念干预作为一种基于实证研究的心理干预方法,在儿童和青少年的心理健康促进领域具有重要的理论价值和实践意义。本文系统分析并探讨了正念干预训练在儿童及青少年中的应用,总结了正念干预在儿童认知、情感等发展的效果和机制,为开展进一步正念干预研究与推动正念干预实践的发展提供理论参考。

2 文献检索

以“mindfulness-based Intervention” AND “child” OR “children” OR “adolescent” OR “teenager”为主题词,在 SpecialSci 国外外文专题数据库中检索 2015 年 01 月 01 日至今发表的英文论文。共检索出文献 40 篇,剔除重复文献 4 篇,剔除标题或摘要内容不涉及正念干预和儿童或青少年的文献 5 篇,最终得到文献 31 篇。以“正念干预”和“儿童”或“青少年”为关键词,在中国知网中检索 2015 年 01 月 01 日至今发表的中文论文。共检索出文献 6 篇,剔除重复文献 1 篇,剔除标题或摘要内容不涉及正念干预和儿童或青少年的文献 2 篇,最终得到文献 3 篇。

3 正念干预的研究现状概述

正念作为当代心理学的重要概念,其科学化发展历程可追溯至 20 世纪 70 年代。乔恩·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 教授基于东方禅修传统,首次将正念定义为“有意识地、非评判性地关注当下体验”(Kabat-Zinn, 2003)。这一概念化过程标志着正念从宗教实践向循证干预的范式转换。在实践创新层面,卡巴金于马萨诸塞大学医学院开发的正念减压课程 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 构成了现代正念干预的奠基性范式。

随着跨学科研究的深入,正念干预逐渐形成了多元化的发展路径:在心理健康领域,正念认知疗法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) 的提出开创了抑郁症预防的新范式。研究证实,MBCT 可将抑郁症复发风险降低 43%,其作用机制主要涉及默认模式网络的重塑 (Kuyken et al., 2016)。在教育实践领域,正念干预展现出显著的发展性效益。基于学校场景的纵向研究表明,持续 8 周的正念训练可提升学生注意力集中度,改善情绪调节能力,并显著提高学业表现 (Felter et al., 2023; Preisig & Neuenschwander, 2025)。在儿童青少年领域,正念干预的效果呈现显著的发展敏感期特征。针对 6 ~ 12 岁儿童进行正念训练可降低焦虑症状、抑郁水平和行为问题发生率,同时显著提升亲社会行为和自我调节能力 (Busch et al., 2025; Nesrine et al., 2025)。

这些研究发现不仅证实了正念干预的跨领域适用性,也为构建发展适宜性的干预体系提供了重要的实证依据。近年来,正念干预结合现代技术取得显著进展。例如,虚拟现实 (Virtual Reality, VR) 技术被用于增强正念练习效果 (Seabrook et al., 2020)。初步研究表明,沉浸式 VR 或计算机化正念冥想在改善情绪方面具潜在疗效 (Poetar et al., 2023)。神经科学研究也揭示正念干预对大脑活动的影响,系统评价发现正念干预能显著影响情绪调节和认知,控制相关大脑区域活动 (Young et al., 2018),为正念干预效果提供生物学基础。目前,正念干预也在不同文化背景下进行适应性调整。例如,系统综述和

元分析探讨了针对西班牙裔人群正念干预的文化适应性，发现其在减少心理困扰和提高生活质量方面效果显著（Castellanos, 2020），为正念干预全球推广提供重要参考。

综上，正念及正念干预从最初的慢性疼痛管理发展至今，在教育、心理健康和文化适应等多领域进行了广泛的应用研究。结合现代技术（如虚拟现实技术）的正念干预有望成为新研究热点，为更广泛群体提供可及性和个性化心理健康支持。未来研究可进一步探索正念干预在不同文化背景与特殊人群中，特别是儿童和青少年群体的长期影响。

4 正念干预与儿童及青少年发展

4.1 正念干预的研究方法

研究正念干预对儿童及青少年发展的影响，已形成多元化的方法学体系。基于文献的系统梳理，常见的正念干预研究方法总结如下。

实验研究法—准实验设计（Quasi-Experimental Design）作为自然情境下的有效性评估方法，在生态效度方面具有独特优势。例如，一项研究采用多阶段分层抽样，在 27 所幼儿园选取 1712 名学前儿童及其家长作为研究对象。通过结构方程模型分析发现，正念教养通过“亲子关系—心理弹性”的链式中介路径显著预测儿童内化问题行为和外化问题行为，为干预方案的实际应用提供了重要依据（黄鹤，王小英，2024）。

实验研究法—随机对照试验（Randomized Controlled Trials, RCTs）作为循证研究的金标准，在因果推断方面具有不可替代的价值。例如，一项单中心三组 RCT 研究，采用区组随机化方法，对 16 岁智力和发育障碍（Intellectual Developmental Disorder, IDD）青少年进行 8 周正念干预。结果显示，干预组在工作记忆、持续注意力和社会行为等指标上均显著优于对照组（Nesrine et al., 2025）。

系统综述和元分析（Systematic Review and Meta-Analysis）作为证据整合的高级方法，通过 Delphi 法构建专家共识。例如，一项三轮专家调查确定了不同发育阶段儿童正念干预的最佳剂量（8 ~ 12 周）和课程结构（每周 2 次，每次 30 ~ 45 分钟），为干预方案的标准化提供了科学依据（Felver et al., 2023）。

混合方法设计（Mixed-Methods Design）整合定量与定性研究，在解释深度与广度方面具有独特优势。例如，一项纵向研究采用嵌入式混合设计，通过多层次模型分析（Hierarchical Linear Modeling, HLM）量化干预效果，同时运用主题分析法（Thematic Analysis, TA）揭示参与者的主观体验，为干预方案的优化提供了多维证据（Zeislmeier et al., 2025）。

4.2 正念干预对儿童及青少年发展影响的机制

4.2.1 心理机制：多层次作用路径

正念干预通过多层次心理机制促进儿童认知、情绪和社会行为的全面发展。其核心机制在于增强个体对当下经验的觉察能力，从而打破自动化负面思维模式，提升情绪调节能力和心理韧性。通过增强个体对自身思维和情绪的觉察能力，正念干预促进心理理论的发展，使个体能够更敏锐地察觉他人的心理

状态,进而提升同理心与合作能力,改善人际关系。对于儿童和青少年而言,正念训练能够引导其关注当下,减少对焦虑等负面情绪的过度关注和反刍思考,从而缓解焦虑并改善情绪状态。儿童在压力情境下,通过正念干预可以更好地觉察自身情绪,避免被情绪左右,进而采取积极的应对策略(Zeislmeier et al., 2025)。这种能力使个体能够更深入地了解自己的内心世界,增强自我意识。此外,正念干预可能帮助青少年更好地认识自己的优势与不足,接纳自身的不完美,从而提高自尊和自我价值感。

正念干预在改善亲子关系方面也展现出显著效果。通过增强父母与子女之间的情感联结,正念干预有助于建立更亲密、积极的亲子关系,从而提升儿童的心理安全感。良好的亲子关系为儿童提供了一个安全的探索环境,使其更有信心和能力应对生活中的挑战,减少因焦虑、不安全等情绪引发的问题行为(黄鹤,王小英,2024;马颖等,2023)。在认知发展方面,正念干预通过引导个体将注意力集中在当下,显著提高其对注意的控制能力,减少注意力的分散和游移。这种注意调节机制不仅体现在儿童的学习过程中,也对青少年的认知发展起到关键作用(Preisig & Neuenschwander, 2025; Busch et al., 2025; Nesrine et al., 2025)。

正念干预通过多层次的心理机制,包括情绪调节、认知重构、关系促进和注意调节等,全面促进儿童的心理健康发展。这些心理机制相互协同,共同构成了正念干预对儿童及青少年发展的综合促进作用。

4.2.2 脑机制：神经可塑性与功能网络的协同优化

正念干预通过激活大脑的注意力网络,特别是前额叶皮层和顶叶皮层等关键区域,显著提升注意力的集中度和稳定性。前额叶皮层作为执行功能的核心区域,在高级认知过程(如任务切换、冲突解决和目标维持)以及情绪调节中发挥重要作用。研究表明,正念干预通过促进前额叶皮层的成熟与发展,显著增强儿童的认知灵活性和心理理论能力(Theory of Mind, ToM)。儿童在不同任务条件下的表现差异,可能与前额叶皮层的成熟程度密切相关(Beyazit et al., 2025)。此外,正念干预在注意力的分配、维持和转移过程中也发挥重要作用,并对情绪调节的相关脑区(如杏仁核和前扣带回)产生积极影响。这些区域在处理情绪信息和调节情绪反应中具有关键作用。尽管情绪虐待可能对杏仁核和前扣带回的功能产生负面影响,但正念干预能够优化这些区域的活动,帮助个体更好地管理情绪,从而提升情绪智力(Emotional Intelligence)(Ren et al., 2025)。

神经可塑性(Neuroplasticity)是正念干预发挥作用的另一重要的脑机制。大脑结构和功能的可变性使其能够根据经验和学习进行调整和改变。正念干预利用这种神经可塑性,帮助儿童根据任务要求和环境变化灵活地分配和利用认知资源。优化与注意力、情绪调节和自我意识相关的神经网络,从而提高大脑的整体功能效率。这种优化为青少年的学习和成长提供了重要的神经基础(Toffoli et al., 2025)。

在神经递质系统层面,正念干预可能通过调节血清素(Serotonin)和多巴胺(Dopamine)等神经递质的平衡,进一步改善个体的情绪状态和行为表现。这些神经递质在情绪调节、动机和奖赏机制中起关键作用,正念干预能够提高血清素水平,从而缓解焦虑和抑郁症状。同时,通过增强多巴胺系统的功能,提升个体的动机和奖赏敏感性(Felver et al., 2023; Zeislmeier et al., 2025)。

4.3 正念干预对儿童及青少年发展的效果

正念干预在提升儿童认知能力方面表现出显著效果,主要体现在认知灵活性、执行功能和注意力控

制的改善，儿童与青少年的正念干预效果及其机制如图 1 所示。

首先，正念能够促进儿童在任务切换和问题解决中的表现。正念干预通过增强儿童对当前环境的觉察能力，帮助其在不同情境中灵活调整策略，从而显著提升认知灵活性（Cognitive Flexibility）。

其次，正念干预通过提高儿童的自我觉察能力和情绪调节能力，间接促进执行功能（Executive Function）的发展。研究表明，正念干预能够显著减少 7 至 9 岁儿童的焦虑和压力水平，从而间接提升其执行功能（Wen et al., 2021）。进一步研究发现，正念干预显著改善了青少年的持续注意力和视觉空间工作记忆，表明正念干预对执行功能的提升具有直接效果（Nesrine et al., 2025）。此外，正念干预通过帮助儿童专注于当前任务、减少分心，显著提升其注意力的稳定性和效率。

正念干预能够显著提高儿童的注意力和自我调节能力。研究建议，正念练习时间应根据儿童的发育阶段逐步增加：早期儿童（3 ~ 5 岁）平均为 20 分钟，中童年（6 ~ 11 岁）为 34.5 分钟，青少年（12 ~ 18 岁）为 50 分钟。这种渐进式的干预结构有助于儿童认知能力的逐步提升（Felver et al., 2023）。正念干预能够部分稳定儿童的情绪调节能力，尽管效果较小，但在控制协变量后仍然稳健（Preisig & Neuenschwander, 2025）。值得注意的是，正念干预还能够帮助儿童在高冲突情境中更好地管理认知干扰。通过动态时间预测任务（Dynamic Time Prediction, DTP）和修改版的 Flanker 任务发现，正念干预显著改善了儿童在高冲突情境中的认知干扰管理能力，表明正念训练不仅能够提升儿童的基本认知能力，还能在复杂和压力情境中提供支持（Toffoli et al., 2025）。

最后，在学校环境中，正念训练的应用也显示出显著的积极效果。学校中的正念训练能够有效减少中小学生的压力和焦虑，同时提高其认知表现（Brendel, 2017）。短期的瑜伽课程显著提高了学龄前儿童在取消任务中的正确取消次数，说明正念干预能够改善注意力和反应抑制能力（Busch et al., 2025）。这些发现表明，正念干预不仅能够提升儿童的基本认知能力，还能在复杂和压力情境中提供支持，为儿童的学习和适应能力的发展奠定了坚实的基础。

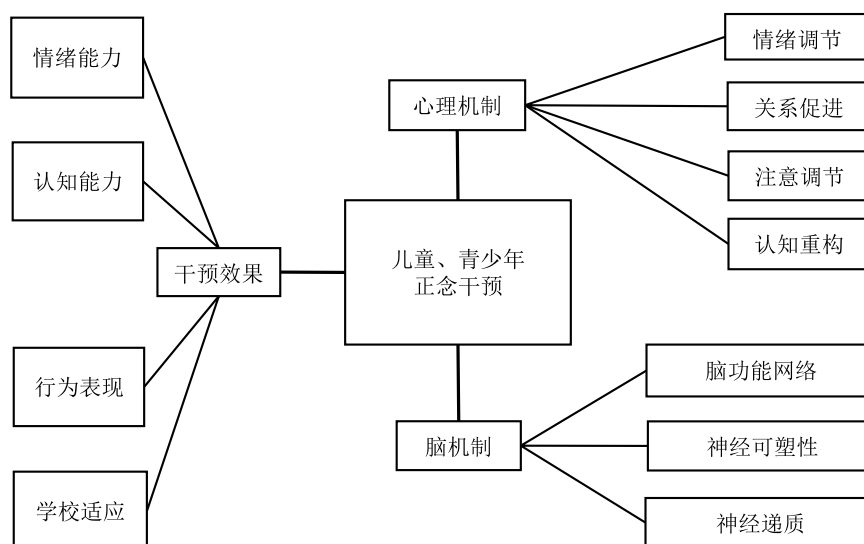


图 1 儿童与青少年的正念干预效果及其机制

Figure 1 The effects and mechanisms of Mindfulness-Based Interventions for children and adolescents

5 研究展望

尽管正念干预对儿童及青少年认知与情感发展的研究已取得显著进展，但在研究思路、方法框架等方面仍存在较大发展空间，未来研究可在以下方面做出进一步完善。

第一，现有研究多聚焦于正念对认知灵活性、心理理论、情商等变量的单向影响，对变量间的双向关系和交互作用关注不足。大多数研究仅探讨认知灵活性对正念的影响及心理理论的中介作用，却未深入分析正念干预对认知灵活性和心理理论的反向影响（Felter et al., 2025）。同时，情感虐待和情感忽视的交互作用也未被充分探讨，这使得对儿童情感发展的理解不够全面（Preisig & Neuenschwander, 2025）。未来研究可采用纵向设计或交叉滞后面板模型，深入探究正念与认知灵活性、心理理论间的双向因果关系（Felter et al., 2025），并分析情感虐待和情感忽视的交互作用及其对儿童情感发展的综合影响（Preisig & Neuenschwander, 2025）。

第二，现有研究在变量选择上存在局限，未充分考虑家庭环境、教育质量、同伴关系、社会支持等因素可能会在正念干预效果中发挥的重要作用。研究主要关注正念干预对正念水平的影响，却未深入探讨其对注意力、情绪调节等多方面认知与情感变量的影响。因此，未来研究应扩展变量范围，将这些因素纳入模型，探讨它们如何与正念、心理理论和认知灵活性相互作用，共同塑造儿童的发展轨迹。同时，也可进一步分析正念干预对注意力、情绪调节和学业成绩等多方面认知与情感变量的影响，以更全面评估干预效果（Preisig & Neuenschwander, 2025）。

第三，现有研究多集中于短期干预效果，对长期效果的评估不足。研究未对干预的长期效果进行追踪，可能导致对干预效果的全面性评估不足（黄鹤，王小英，2024）。类似地，研究未充分考虑干预效果的持久性，主要关注正念干预的短期效果（马颖 等，2023）。未来研究可设计长期随访项目，追踪干预效果的持久性，并借助纵向数据分析揭示干预效果随时间的变化规律（Preisig & Neuenschwander, 2025; Felter et al., 2025）。

第四，现有研究在探讨干预效果时，未充分考虑个体差异的影响。未来研究可根据学生的个体差异设计个性化的干预方案，以提高干预的针对性和有效性（Preisig & Neuenschwander, 2025），并探讨这些差异如何调节干预效果，为制定更具针对性的策略提供依据。同时，可通过核心成分分析，探索正念干预在不同发展阶段的效果（Felter et al., 2025），并通过跨文化比较，深入理解文化背景对干预效果的调节作用。

第五，现有研究在理论框架方面仍显不足，尤其在深入探讨正念干预与儿童青少年发展的关系方面。例如，尽管研究结合了认知灵活性、心理理论和正念三个构念，但在理论整合方面仍有待完善，缺乏统一的理论框架来全面解释它们的相互作用（Felter et al., 2025）。类似地，尽管研究探讨了正念对自我调节的作用，但未明确阐述其内在机制。未来研究应进一步构建整合性理论框架，以全面揭示正念干预对儿童及青少年发展的作用机制。

上述改善将有望构建更全面的理论模型、研究方法和实验框架等，为正念干预在教育 and 心理方面提供更有力的理论与实践支持，助推正念干预在儿童及青少年发展领域的正向性作用。

6 结语

在全球化背景下，心理健康领域的国际交流与合作日益深化，正念干预作为一种跨文化适用的心理健康促进策略，成为推动本土心理健康实践现代化、促进心理健康教育融合发展的关键力量。本文通过文献研究，内容分析与对比等方法，以正念干预在儿童及青少年群体中的应用为案例，深入探讨了正念干预在促进认知、情感与社会发展方面的实践路径、作用机制与未来展望。针对现有研究的不足，通过对心理机制、脑机制及实践效果的多维度剖析，希望对正念干预未来高质量实践提供理论支持，也为心理健康领域的跨文化研究与发展提供有益参考。

未来研究可进一步扩大样本范围，选取不同文化背景下的正念干预项目进行多案例比较研究，以提升研究结论的外部效度和推广价值。同时，结合现代技术手段，如虚拟现实（VR）、人工智能等，探索正念干预的创新实践模式，进一步挖掘其在儿童及青少年心理健康促进领域的潜力和价值。

参考文献

- [1] Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 60(3), 244–258.
- [2] Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using mindfulness-based interventions to support self-regulation in young children: A review of the literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703.
- [3] Dai, X., Du, N., Shi, S., et al. (2022). Effects of mindfulness-based interventions on peer relationships of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 13, 2653–2675.
- [4] Hughes, O., Shelton, K. H., Penny, H., & Thompson, A. R. (2023). Living with physical health conditions: A systematic review of mindfulness-based interventions for children, adolescents, and their parents. *Journal of Pediatric Psychology*, 48(4), 396–413.
- [5] Rowland, G., Hindman, E., & Hassmén, P. (2023). Do group mindfulness-based interventions improve emotion regulation in children? A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 1294–1303.
- [6] Singh, N. N. (2024). Inclusiveness, diversity, and accessibility of mindfulness-based interventions and research with children and families: A conversation with researchers, participants, and community collaborators. *Mindfulness*, 15, 3142–3152.
- [7] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- [8] Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574.
- [9] Felver, J. C., Cary, E. L., Helminen, E. C., Schutt, M. K. A., Gould, L. F., Greenberg, M. T., ... Schussler, D. L. (2023). Identifying core program components of mindfulness-based programming for youth: Delphi approach consensus outcomes. *Mindfulness*, 14(2), 279–292.
- [10] Preisig, D., & Neuenschwander, R. (2025). Mindfulness training in Swiss elementary schools: Effectiveness and role

- of implementation quality in a cluster-randomized trial. *Child & Youth Care Forum*, 54(1), 149–185.
- [11] Busch, A. M., Modica, C. A., & Sheridan, E. R. (2025). The effect of yoga on anxiety, attention and social-emotional symptoms in preschool children: A pilot quasi-experimental study. *Child Psychiatry and Human Development*, 56(2), 570–579.
- [12] Nesrine, B. M., Jarraya, S., & Caprioli, L. (2025). The effectiveness of a mindfulness-based program in improving cognitive and socio-affective skills among adolescents with intellectual and developmental disabilities: A randomized controlled study. *Mindfulness*, 16, 133–148.
- [13] Seabrook, E., Kelly, R., Foley, F., Theiler, S., Thomas, N., Wadley, G., & Nedeljkovic, M. (2020). Understanding how virtual reality can support mindfulness practice: Mixed methods study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), Article e16106.
- [14] Poetar, C. R., Bradley, N., & Voinescu, A. (2023). Immersive virtual reality or computerized mindfulness meditation for improving mood? Preliminary efficacy from a pilot randomized trial. *Frontiers in Psychology*, 14, 1157469.
- [15] Young, E. S., Griskevicius, V., Simpson, J. A., Waters, T. E. A., & Mittal, C. (2018). Can an unpredictable childhood environment enhance working memory? Testing the sensitized-specialization hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 891–908.
- [16] Castellanos, R. (2020). *Mindfulness, Culture, and Clinical Practice: Clinician Experiences Utilizing Mindfulness and Acceptance with Hispanics/Latinos* (Unpublished Doctoral dissertation). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/6052>
- [17] 黄鹤, 王小英. (2024). 正念教养与学前儿童问题行为的关系：亲子关系与心理弹性的链式中介. *心理发展与教育*, 40(4), 533–541.
- [18] Zeislmeier, A. L., Wolter, V. B., Eskic, J., et al. (2025). Mindfulness in preadolescents—A feasibility study on the efficacy and acceptance of a school-based training (“8SAM”). *Mindfulness*, 16, 494–506.
- [19] 马颖, 雷颖, 艾玥玥, 向唯鸣. (2023). 正念训练对3~4岁儿童社会行为的影响. *心理与行为研究*, 21(2), 238–244.
- [20] Beyazıt, U., Karataş, B. K., & Ayhan, A. B. (2025). Cognitive flexibility and mindfulness in middle childhood: The serial multiple mediation of theory of mind. *Journal of Experimental Child Psychology*, 253, 106192.
- [21] Ren, A., Liu, Y., Guo, T., Zhu, N., & Kong, F. (2025). Childhood emotional maltreatment and emotional intelligence in adolescents: The mediating role of mindfulness. *Child Abuse & Neglect*, 159, 107158.
- [22] Toffoli, L., Stefanelli, G., Manca, G., Del Popolo Cristaldi, F., Duma, G. M., Guidi, M., ... Mento, G. (2025). Adaptive cognitive control in 4 to 7-year-old children and potential effects of school-based yoga-mindfulness interventions: an exploratory study in Italy. *Frontiers in Psychology*, 16, 1379241.
- [23] Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J., & Xu, W. (2021). Momentary and longitudinal relationships of mindfulness to stress and anxiety among Chinese elementary school students: Mediations of cognitive flexibility, self-awareness, and social environment. *Journal of Affective Disorders*, 293, 197–204.
- [24] Brendel, K. E. (2017). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Campbell Systematic Reviews*, (5).
- [25] Felver, J. C., Helminen, E. C., Schutt, M. K. A., Cary, E. L., Schussler, D. L., Baelen, R. N., ... Roeser, R. W. (2025). Optimal dosage and session structure of mindfulness-based programming for youth across developmental periods: Delphi approach outcomes. *ECNU Review of Education*, 8(1), 254.

Mindfulness-Based Interventions for Children and Adolescents: Effects, Mechanisms and Prospects

Zeng Nuolin Zhao Minfang

School of Education Sciences, Huizhou University, Huizhou

Abstract: Research indicates that Mindfulness-Based Interventions can enhance cognitive function, emotional regulation ability, and subjective well-being in children and adolescents. This article explores the application of Mindfulness-Based Interventions in the children and adolescent population and its impact mechanisms and practical values on cognitive and emotional development. Through the analysis of a series of Mindfulness-Based Interventions projects, it is found that Mindfulness-Based Interventions shows good feasibility and effectiveness among a wide range of people aged 3 to 18. Specifically, Mindfulness-Based Interventions significantly improves the executive function (such as cognitive flexibility and working memory) and emotional regulation ability of children and adolescents, and promotes the development of social behavior and the enhancement of psychological resilience. Notably, Mindfulness-Based Interventions has significant therapeutic effects in alleviating anxiety symptoms, improving attention deficit, and regulating social emotional functions. From a mechanism perspective, the intervention effect can be achieved through multiple pathways such as the remodeling of the cognitive control network, the improvement of emotional intelligence, and the enhancement of the quality of parent-child interaction. However, research on the effects of Mindfulness-Based Interventions shows significant heterogeneity, which may be closely related to moderating variables such as the duration of Mindfulness-Based Interventions, implementation frequency, and project quality. Future research should further optimize the Mindfulness-Based Interventions plan and explore the application of Mindfulness-Based Interventions in different cultural backgrounds and special populations.

Key words: Mindfulness; Mindfulness-Based Interventions, MBIs; Children; Adolescents