心理咨询理论与实践
2025 年 9 月第 7 卷第 9 期

正念疗法的机制、应用与研究进展

曾　曦　代金彤　向星雨　谭小宏

西南民族大学，成都

摘　要 | 正念是指通过有意识地觉察当下，并对每时每刻所觉察的体验不加评判，从而产生的一种觉察力。正念疗法对促进心理健康的积极作用正日益受到了研究者的广泛关注。本文对正念疗法在个体心理层面的多种影响进行了总结与归纳，重点分析了其如何改善认知、调节情绪、提升意志力及优化行为。在已有研究基础上，进一步阐述了正念疗法在心理健康不同阶段的应用，包括心理问题的早期预防、危机干预，以及避免复发的具体方法与机制。

关键词 | 正念疗法；情绪管理；神经机制

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/

1　引言

正念疗法（Mindfulness Therapy）最初源于佛教禅修，由坐禅、冥想、参悟等实践发展而来。1979 年，西方学者 Kabat-Zinn 以去宗教化的方式将其引入心理治疗领域，在此基础上创立了正念减压疗法（Mindfulness-Based Stress Reduction，MBSR），并成功应用于缓解慢性疼痛、焦虑等心理压力问题。Kabat-Zinn（1982）的研究为正念疗法奠定了理论基础，且初步证实了正念训练对身心健康的积极作用。此后，正念疗法逐渐与认知行为疗法结合，发展出正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，MBCT）等应用广泛的心理干预技术，并逐渐形成一种独特且独立的心理治疗方法。

近年来，随着心理健康问题日益增多，正念疗法的应用和研究也持续升温。研究发现，正念疗法不仅能有效缓解焦虑、抑郁和压力症状，还可以改善个体的认知功能与情绪管理能力，显著提升整体心理健康水平（Hölzel et al.，2011；Creswell，2017）。此外，神经科学领域的研究也支持这一结论：Weder 等（2022）指出，长期进行正念练习可引发大脑结构与功能的变化，具体表现为前额叶皮层活动增强及

基金项目：国家民委人文社会科学重点研究基地西南民族地区社会心理服务研究基地和西南民族大学中央高校科研平台项目——西南民族地区社会心理服务研究基地2025年一般项目（项目编号：20250701）。
通讯作者：谭小宏，西南民族大学教育学与心理学学院院长，博士，研究方向：心理健康教育、民族心理学等。
文章引用：曾曦, 代金彤, 向星雨, 谭小宏. (2025). 正念疗法的机制、应用与研究进展. *心理咨询理论与实践, 7*(9), 584-591.
https://doi.org/10.35534/tppc.0709065

杏仁核活性降低，进而有效降低个体患焦虑和抑郁的风险（Weder，2022）。正念疗法的多维心理机制，主要体现为通过训练注意力、情绪控制能力与认知调节能力，提升个体的心理韧性，使其在面临压力和困难时能更从容地应对（Slutsky et al.，2017）。

同时，正念疗法的推广也体现了东西方心理健康实践的融合趋势。在西方心理学领域，正念疗法更多被看作一种有效的减压和情绪管理方法；而在东方传统文化中，正念则植根于自我修养和精神境界的提升之中（石林，李睿，2011）。这种文化的相互交融使得正念疗法在理论与实践上均具有更广泛的适应性与独特性。正念疗法的核心理念在于培养一种对当下体验的觉察状态，这种状态强调对当下经历的客观感知，而非评判和抵抗（Dahl et al.，2015）。正念疗法与传统心理治疗的根本差异在于，它特别关注“接受”和“接纳”，引导个体放下对负面情绪的抵触，从而增强自我觉察与情绪调节的能力。

2 正念疗法的积极作用

正念疗法在心理干预中的积极作用主要体现在认知提升、情绪管理、自制力培养和行为优化四个方面。它帮助个体更专注于当下、有效管理情绪，并增强应对冲动的能力，进而改善心理健康。这些效果在日常心理维护和危机应对中均具有重要意义。

2.1 认知能力的提升

正念疗法在认知能力提升方面的积极作用体现在注意力和执行控制领域。正念练习通过系统性训练个体的专注力，使其能够更有效地选择性关注当下任务。Elcin 等人（2024）研究发现，长期正念练习者在注意力任务中表现更稳定，神经指标如 N2 波也更强，表明长期练习能带来更深远的神经可塑性变化，单次正念练习同样可以显著增强认知控制和冲突解决能力，表现为任务中 P3 波的增强（Elcin et al.，2024）。

在认知灵活性方面，正念练习可以帮助个体在多任务和快速变化的情境中表现出更高的适应性。研究表明，为期 8 周的正念训练显著增强了冥想任务中的注意力调节能力，并对神经振荡产生了重要影响（Rodriguez-Larios et al.，2024）。正念训练组表现出前额叶 α 波的活动减慢，这与注意资源的优化分配和认知控制的增强有关。这种神经活动的改变，为任务切换和冲突解决提供了更好的支持，从而提升认知灵活性。Papies（2017）进一步提出，正念通过去中心化和觉察训练，提高个体对新信息的接纳度，进而帮助其在面对复杂或不确定情境时更具适应性（Papies，2017）。这一发现表明，正念疗法不仅有助于提高注意力控制，还在应对灵活性和适应性方面表现出显著效果。

2.2 情绪管理和情感调节

正念疗法在情绪管理和情感调节方面表现出显著的积极作用，既为个体的心理健康维护提供了有效的干预手段，也为情绪调节机制的研究提供了新的视角。Raugh 和 Strauss（2024）提出的“正念情绪调节双模式模型”（D-MER）指出，正念通过注意力部署和认知改变，有效帮助个体管理情绪体验，并在长期练习中逐渐实现自动调节（Raugh & Strauss，2024）。通过整合正念与情绪调节的理论模型，他们进一步验证了正念在情绪调节实施与促进中的独特作用。这种理论框架为理解正念疗法如何通过情绪调

https://doi.org/10.35534/tppc.0709065

节改善心理健康提供了基础支持。

在具体实验研究中，Li 等人（2023）通过一项在线正念干预的随机对照实验（RCT）发现，正念练习不仅能显著缓解焦虑和抑郁等情绪困扰，还可通过提高正念水平、降低经验性回避（例如逃避负面情绪体验），对情绪调节产生中介效应（Li et al.，2023）。此外，Gawande 等人（2023）在评估“温暖正念”干预的随机对照研究中发现，与低剂量对照组相比，正念课程组在干预后 8 周和 24 周时，情绪调节困难程度显著降低，且成功启动了健康行为计划（Gawande et al.，2023）。这些研究结合神经和行为数据，验证了正念练习对情绪调节的深远影响，同时强调了正念在实际应用中的广泛潜力。

2.3 自制力的培养

正念疗法在自制力培养中的积极作用已被多项研究证实，其通过增强个体的觉察力和行为控制能力，为行为调节提供了关键支持。Ke 等人（2024）的研究表明，社会支持通过提升特质正念和自我控制能力，显著降低男性青少年罪犯的攻击行为和冲动性（Ke et al.，2024）。该研究揭示，正念可以进一步提高自制力的培养效果，为高风险群体的干预提供了有效的理论依据和实践路径。Schuman-Olivier 等人（2020）指出，正念疗法在自制力培养过程中，还体现在“行为延迟”层面，即个体在做出决定前先进行自我反思，进而减少冲动行为的发生（Schuman-Olivier et al.，2020）。这一发现表明，正念通过增强自我觉察、抑制冲动反应，有效培养了个体的自制力。

从神经机制角度来看，正念疗法能够优化与自制力相关的大脑功能，为个体的行为调节提供生理基础。Saeedi 等人（2023）指出，正念可以调节自主神经系统活动、降低疼痛敏感性，从而帮助慢性疼痛患者更好地控制情绪和行为（Saeedi et al.，2023）。总之，正念疗法通过行为、情绪、神经机制的多重路径，对自制力培养发挥了重要作用，不仅为高风险群体和特殊人群提供了有效的干预手段，也为心理健康领域的发展开辟了新的应用方向。

2.4 优化行为习惯

正念疗法通过去中心化和自我觉察，帮助个体反思并优化自身行为习惯。Parisi 等人（2022）的元分析研究表明，正念在减轻成瘾行为、缓解心理困扰、改善慢性疼痛方面具有显著效果。这些研究结果显示，正念不仅能够帮助个体改善心理健康状态，还能有效促进行为改变，助力其形成更健康的生活习惯（Parisi et al.，2022）。

此外，正念疗法在成瘾行为干预中的效果也得到广泛认可。Niazi（2011）研究了正念疗法在戒烟和戒酒过程中的作用，发现正念能够帮助个体减少对成瘾物的渴望。正念通过培养个体对渴望的觉察，使其能够从外部视角观察自己的渴求，进而更理性地控制成瘾行为。Schuman-Olivier 等人（2020）指出，正念的“观察”机制让个体在行为选择上更具主动性，从而帮助其从根本上改变不健康的行为模式。正念疗法的这一作用不仅体现在生活习惯的优化上，也为成瘾患者的康复提供了新的干预路径。

这一系列研究反映出正念疗法在全球范围内的应用潜力。近年来，正念疗法在行为调节和情绪控制领域的研究持续增长，这一趋势表明，正念疗法作为一种有效的行为干预工具，正逐步获得研究者和临床从业者的关注和认可。

3 正念疗法的阶段应用

近年来，正念疗法在心理健康领域的应用逐步形成多路径、系统化的干预模式，能够在心理问题预防、早期识别及康复期的预后中发挥关键作用。这种多层次的应用体系，既能起到广泛的教育与预防作用，也能在问题出现时及时干预，并为康复提供支持。

3.1 心理健康维护

正念疗法在心理健康维护方面的成效已在大量实验研究中得到证实。Nyklíček 和 Kuijpers（2008）通过一项针对焦虑症患者的随机对照实验发现，经过 8 周的正念减压训练（MBSR），患者的焦虑和抑郁评分显著降低，生活质量明显提升。研究数据显示，正念组的抑郁评分在治疗后下降了 35%，而对照组仅下降了 10%，这一差异充分表明正念对情绪症状的改善效果显著（Nyklíček & Kuijpers，2008）。同时，正念疗法在心理健康维护中的生理机制也获得了神经学层面的支持，Young 等人（2018）通过功能磁共振成像（fMRI）扫描对这些效果进行了验证，发现正念干预能够增强前额叶皮层的活动，并显著降低杏仁核的反应性（Young et al.，2018）。

Kennedy 等人（2024）通过研究韧性、正念、焦虑与抑郁之间的关系发现，正念和韧性对心理健康具有积极影响，能够显著降低焦虑和抑郁的发生风险。研究还发现，正念与韧性之间存在正向关联，正念可以增强个体的韧性（Kennedy et al.，2024）。这一发现说明，正念不仅对成年患者有帮助，对提高个体的心理韧性也具有积极作用。综上所述，正念疗法不仅在临床研究中显示出显著的疗效，还在神经科学层面得到了验证，为心理健康维护提供了有力的干预依据。

3.2 危机干预

在危机干预领域，正念疗法在创伤后应激障碍（PTSD）和急性心理危机管理中的应用具有显著效果。Van Der Velden 和 Roepstorff（2015）通过系统综述发现，正念疗法在创伤后干预中可有效减少创伤复发的频率和强度。具体而言，在正念干预后的 6 个月跟踪期内，患者的情绪再激活频率较对照组降低了 45%（Van Der Velden & Roepstorff，2015）。Davidson 和 McEwen（2012）的研究进一步揭示了这一效果的神经基础：通过正念练习，个体能够激活负责情绪抑制的前扣带皮层，同时抑制杏仁核的过度反应，使患者在重温创伤记忆时能够保持心理距离，避免情绪失控（Davidson & McEwen，2012）。

此外，Allen 等人（2012）通过一项急性心理危机情境实验研究发现，正念训练可以帮助个体在应对重大压力事件时保持冷静（Allen et al.，2012）。实验结果显示，经过正念训练的个体在突发灾难情境模拟中，其心率和皮质醇水平显著低于未接受训练的对照组，这表明正念在危机情境下能够降低生理和情绪反应的强度，为个体在应急状态下提供心理支持。

总的来说，正念疗法在危机干预方面展现出独特效果，能够帮助个体更好地调节情绪、管理压力，有效缓解危机事件带来的心理冲击。这些成果表明，正念疗法在危机干预中的应用潜力巨大。

3.3 康复支持

正念疗法在康复支持领域的应用，尤其在慢性病和成瘾行为的康复过程中表现出显著效果。Kabat-

https://doi.org/10.35534/tppc.0709065

Zinn（1982）的经典研究是针对慢性疼痛患者的正念干预实验，该研究显示，正念减压训练显著降低了患者的主观疼痛评分。实验结果表明，正念组患者的疼痛评分在 8 周后减少了 50% 以上，这一效果在治疗结束后 6 个月内仍保持显著。Davidson 和 McEwen（2012）在后续研究中进一步支持了这一发现，指出正念练习能够降低与疼痛相关的皮层活动，同时提高对疼痛的耐受能力，为正念疗法在慢性病患者中的长效性提供了实证支持（Davidson & McEwen，2012）。

在成瘾行为康复方面，Schuman-Olivier 等人（2020）通过一项纵向研究揭示了正念疗法在降低复发率中的作用。该研究对戒烟和戒酒患者进行了为期 6 个月的追踪，结果显示，接受正念训练的成瘾患者复发率明显低于对照组，且其对渴求的反应性下降了 30%。该研究提出，正念疗法能够通过增强患者的自我觉察和去中心化能力，使其在面对渴求诱因时减少冲动性行为，进而降低成瘾复发的可能性。

综上所述，正念疗法在康复支持中为慢性病患者和成瘾行为的改善提供了新思路。通过帮助患者增强对身体和情绪状态的觉察，正念疗法有效地支持了康复过程中的心理健康维护，为降低复发率提供了心理支持。

4 研究展望

4.1 正念疗法对大脑神经的影响

正念疗法对大脑神经产生了深远影响，尤其在认知控制和情绪调节领域表现突出。通过长期的正念练习，大脑前额叶皮层功能得以增强，这一区域主要负责计划、决策和冲动控制。此外，正念还能够降低杏仁核的过度活动，从而减弱对负面刺激的情绪反应，帮助个体在面对压力或挑战时更加冷静理性。现有研究还发现，正念可以提高大脑特定神经振荡的同步性，如 α 波和 θ 波，这些波段与专注力和认知灵活性密切相关。这些机制为正念疗法在改善注意力、情绪调控和行为调节中的效果，提供了神经生理学依据。

未来研究应进一步探讨正念疗法对神经网络的长效影响，尤其在多任务处理、长期记忆和复杂情绪调节方面的作用。利用多模态神经成像技术，可以更全面地揭示正念练习如何优化大脑功能。例如，静息态神经网络研究可以帮助分析大脑不同区域之间的动态连接，而功能成像可以揭示特定任务中正念对神经活动的实时调节作用。此外，还可以探索正念疗法对不同年龄阶段和认知状态下的大脑影响，如在青少年时期促进神经发育，或在老年阶段延缓认知退化。这些研究将进一步深化我们对正念疗法神经机制的理解，为其应用范围拓展提供科学依据。

4.2 正念疗法长期效果探索

正念疗法的短期干预效果已得到广泛验证，但长期影响仍需进一步研究和探索。正念练习的持久效果，可能表现为更高的情绪稳定性、注意力持续性及生活满意度。此外，长期练习者在面对生活压力时通常更为从容，这可能与大脑神经网络的持续优化有关，例如神经可塑性的增强、慢性应激反应的调节。这些变化表明，正念疗法不仅是一种短期干预工具，更是能可以带来深远影响的生活方式。

研究长期效果的关键，在于追踪练习者的变化轨迹，以及揭示正念疗法在不同阶段的具体作用机制。

例如，通过纵向研究分析正念疗法如何在数月甚至数年内影响个体的认知能力和情绪健康。与此同时，还应关注练习频率、动机和环境等因素对长期效果的影响。未来可以结合技术手段，如通过移动应用程序或可穿戴设备，实时记录练习过程和心理变化，为深入分析正念疗法的长期机制提供数据支持。这将有助于优化干预策略，为正念疗法的推广和普及奠定科学基础。

4.3 正念疗法在特殊人群中的应用

正念疗法在特殊人群中的应用潜力正逐渐显现，尤其在儿童和慢性疾病患者中取得了显著进展。对于具有自闭症特质的儿童，正念疗法通过提升期注意力控制能力和情绪稳定性，改善学习表现和日常社交功能。同样，针对慢性疾病患者，正念疗法可以缓解长期疼痛感知和慢性应激反应，帮助患者提升生活质量。在这些特殊群体中，正念疗法不仅关注个体的心理健康，还能通过改善身体症状间接促进整体康复效果。

在特殊人群中应用正念疗法也需考虑其适应性和安全性。例如，对于认知能力受限的老年人或儿童，正念干预方案应简化内容并增加互动性，以确保参与者的可接受性和理解度；对于严重精神障碍患者，需谨慎评估正念练习可能诱发的情绪波动或认知负担。未来研究应设计个性化的正念疗法方案，针对不同人群的独特需求优化干预方式。例如，通过结合艺术、音乐或运动形式，增强正念练习的趣味性和实用性，为特殊人群的健康干预开辟更多可能性。

参考文献

[1] Allen, M., Dietz, M., Blair, K. S., van Beek, M., Rees, G., Vestergaard-Poulsen, P., ... & Roepstorff, A. (2012). Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *Journal of Neuroscience, 32*(44), 15601-15610.

[2] Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*(1), 491-516.

[3] Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences, 19*(9), 515-523.

[4] Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience, 15*(5), 689-695.

[5] Elcin, D., Velasquez, M., & Colombo, P. J. (2024). Effects of acute and long-term mindfulness on neural activity and the conflict resolution component of attention. *Frontiers in Human Neuroscience, 18*, 1359198.

[6] Gawande, R., Smith, L., Comeau, A., Creedon, T. B., Wilson, C. L., Griswold, T., ... & Schuman-Olivier, Z. (2023). Impact of warm mindfulness on emotion regulation: A randomized controlled effectiveness trial. *Health Psychology, 42*(10), 699.

[7] Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537-559.

[8] Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-47.

https://doi.org/10.35534/tppc.0709065

[9] Ke, M., Xie, Q., Huang, Y., Li, X., Liu, X., Liu, Z., ... & Kou, H. (2024). The effect of social support on aggression among male juvenile delinquents in China: The multiple mediated role of trait mindfulness and self-control/impulsivity. *Deviant Behavior*, 1-18.

[10] Kennedy, B., Sims-Rhodes, N., Avendano, J., Mathew, J., O' Brien, K., Chek, C., & Sass, S. (2024). Resilience, mindfulness, anxiety, and depression within a dual-continua model of mental health approach. *Journal of Happiness and Health, 4*(1), 11-18.

[11] Li, Y., Zhang, A. J., Meng, Y., Hofmann, S. G., Zhou, A. Y., & Liu, X. (2023). A randomized controlled trial of an online self-help mindfulness intervention for emotional distress: Serial mediating effects of mindfulness and experiential avoidance. *Mindfulness, 14*(3), 510-523.

[12] Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine, 35*(3), 331-340.

[13] Papies, E. K. (2017). Mindfulness and health behaviour: Examining the roles of attention regulation and decentering. *Mindfulness in Social Psychology*, 94-108.

[14] Parisi, A., Roberts, R. L., Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2022). Mindfulness-oriented recovery enhancement for addictive behavior, psychiatric distress, and chronic pain: A multilevel meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness, 13*(10), 2396-2412.

[15] Raugh, I. M., & Strauss, G. P. (2024). Integrating mindfulness into the extended process model of emotion regulation: The dual-mode model of mindful emotion regulation. *Emotion, 24*(3), 847.

[16] Rodriguez-Larios, J., Foong Wong, K., & Lim, J. (2024). Assessing the effects of an 8-week mindfulness training program on neural oscillations and self-reports during meditation practice. *Plos One, 19*(6), e0299275.

[17] Saeedi, Z., Ghorbani, N., Shojaeddin, A., & Sarafraz, M. R. (2023). The experience of pain among patients who suffer from chronic pain: The role of suppression and mindfulness in the pain sensitivity and the autonomic nervous system activity. *Current Psychology, 42*(18), 15539-15548.

[18] Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry, 28*(6), 371-394.

[19] Slutsky, J., Rahl, H., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and social threat. *In Mindfulness in Social Psychology* (pp. 79-93). London: Routledge.

[20] Van Der Velden, A. M., & Roepstorff, A. (2015). Neural mechanisms of mindfulness meditation: Bridging clinical and neuroscience investigations. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(7), 439-449.

[21] Weder, B. J. (2022). Mindfulness in the focus of the neurosciences—the contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 16,* 928522.

[22] Young, K. S., van der Velden, A. M., Craske, M. G., Pallesen, K. J., Fjorback, L., Roepstorff, A., & Parsons, C. E. (2018). The impact of mindfulness-based interventions on brain activity: A systematic review of functional magnetic resonance imaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 84*, 424-433.

[23] 石林, 李睿. (2011). 正念疗法: 东西方心理健康实践的相遇和融合. *中国临床心理学杂志, 19*(4), 566-568.

The Mechanism, Application and Research Progress of Mindfulness Therapy

Zeng Xi Dai Jintong Xiang Xingyu Tan Xiaohong

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Mindfulness refers to the awareness that arises through intentionally observing the present moment without judgment of the experiences perceived at each moment. The positive effects of mindfulness therapy on promoting mental health have increasingly attracted the attention of researchers. This article summarizes and generalizes the various influences of mindfulness therapy on the individual psychological level, with a focus on how it improves cognition, regulates emotions, enhances willpower, and optimizes behavior. Based on existing research, it further elaborates on the application of mindfulness therapy at different stages of mental health, including the early prevention of psychological problems, crisis intervention, and specific methods and mechanisms to prevent recurrence.

Key words: Mindfulness therapy; Emotion management; Neural mechanisms

https://doi.org/10.35534/tppc.0709065