中国心理学前沿
2025 年 9 月第 7 卷第 9 期

积极心理学视域下正念干预对青少年心理的影响研究

曹静茹

苏州科技大学，苏州

摘　要 | 当前青少年心理健康面临严峻挑战，焦虑、抑郁检出率较高，相关政策明确提出提升儿童青少年心理健康水平的目标。传统心理健康干预侧重“问题解决”，忽视预防与积极品质培育，而正念干预作为积极心理学取向的干预方式，为解决该问题提供新思路。本文先阐述积极心理学（以 PERMA 模型为核心，关注个体蓬勃发展）与正念干预（含 MBSR、MBCT 等，通过正念训练改善身心状态）的内涵及理论关联，二者均致力于培育内在心理资源。再分析正念干预对青少年的具体影响：缓解负面情绪、增强心理韧性、提升主观幸福感与自我接纳，最终为学校提供可操作的正念训练方案。

关键词 | 积极心理学；正念；正念干预；青少年心理健康

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

伴随社会经济的高速发展，人们的生活节奏随之加快，竞争带来的压力也在持续攀升，心理健康问题已逐步成为全社会广泛关注的核心议题。其中，青少年群体是值得重点关注的群体，由于他们正处于生理发育尚未成熟、认知能力尚未完善、心理状态易受外界环境干扰的特殊阶段，其心理健康状况当前面临着较为严峻的挑战，需更多关注与干预（张微 等，2018）。2021年9月27日，国务院正式印发《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》，在这份指导未来十年儿童发展工作的纲领性文件中，明确将“增强儿童青少年心理健康服务能力，提升儿童青少年心理健康水平”列为儿童发展领域的主要目标之一（国务院，2021），为系统性推进青少年心理健康工作提供了政策依据。2022年，中国青少年研究中心针对全国24758名中小学生的心理健康状况展开深入调研。结果显示，形势不容乐观，焦虑情绪的检出率高达31.3%。进一步细分，其中存在轻度焦虑问题的学生占比21.8%，中度焦虑问题的占5.9%，重度焦虑问题的占3.6%。在抑郁情绪检出率为17.9%，其中轻度抑郁风险的学生占比12.8%，重度抑郁风险的占5.1%（周围围，2023），因此青少年的心理问题应引起社会各界关注。对此应发展出一套可操作、适合青少年心理发展特点的心理干预模式，传统模式下的心理健康干预手段更侧重“问题解决”，如认知疗法、精神分析疗法、行为主义疗法等，此类干预手段局限于“心理问题产生以后”，忽视了对青少年心理健康问题的预防及积极品质的培育。而正念干预作为积极心理学取向的一种干预方

作者简介：曹静茹，苏州科技大学在读研究生，研究方向：心理健康教育专业。
文章引用：曹静茹. (2025). 积极心理学视域下正念干预对青少年心理的影响研究. *中国心理学前沿, 7*(9), 1220–1224.
https://doi.org/10.35534/pc.0709198

式，在学业促进和情绪调节方面效果突出，且具有灵活多变的实施方式，为我国青少年心理健康工作提供了新的思路和突破（金建水，刘兴华，2017）。基于此，本研究通过梳理积极心理学与正念干预的融合路径、为学校心理健康教育、家庭教育提供可操作的积极心理培育方案。

2 积极心理学与正念干预

2.1 积极心理学的基本内涵

积极心理学最初由美国心理学家塞利格曼（Seligman）提出，他在1998年美国心理学会主席就职演讲中正式提出这一概念，强调“研究使生命值得过的因素”。在塞利格曼（Martin E. P. Seligman）与契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）2000 年发表的奠基性文献*Positive Psychology*，*Positive Prevention*，*and Positive Therapy*中，积极心理学被明确定义为“对积极人类功能和繁荣的多层面科学研究，涵盖生物、个人、关系、制度、文化和全球维度的生命体验”（Seligman M E P，2005）。积极心理学的核心价值定义为“PERMA模型”，该模型由五个部分组成：积极情绪、积极投入、积极关系、积极成就和积极意义，积极心理学强调心理学在关注人们心理问题的同时，也要关注人类的长处、积极品质和积极潜力等（季成伟，任俊，2016）。

积极心理学已经基本形成了完整的理论体系，该体系主要由“一个中心三个支撑点”组成，即以主观幸福感为中心，以积极体验、积极人格和积极社会制度为三个支撑点。在积极体验方面：主观幸福感、积极情感扩建等理论被发掘；在积极人格方面：塞利格曼提出了“乐观解释风格”；在积极社会制度方面：心理学提出了一些独到的观点，主要有积极应对、自我预防和生活质量三个方面（任俊，2006）。积极心理学以挖掘人类积极潜能、促进个体与社会繁荣为核心，从多维度的科学研究视角，构建起以主观幸福感为中心，涵盖积极体验、积极人格与积极社会制度的理论体系，并通过PERMA 模型为人们追求美好生活提供了具体的方向与路径，打破了传统心理学聚焦“问题修复”的局限，为心理学研究与实践注入了关注“优势发展”的新活力。

2.2 正念的基本内涵

正念的内涵最早可以追溯到千年以前的禅修，禅修是佛学中一种重要的日常冥想活动，即修行者通过正念达到自我觉知、逐渐探索自我，以维持内心平静，缓解人生苦楚。正念修行是佛学的重要活动之一，但并不意味着正念只具有佛学层面的意义（刘皓宇，2019）。1977年，美国精神病学协会提出观点，认为佛学中的禅修活动有利于人们心理健康的发展。KABAT-ZINN首次将正念应用到临床医学领域，在其研究当中，将正念界定为“以有目的、非评判的方式，对当下身心体验（包括慢性疼痛相关的躯体感觉、情绪反应、思维活动等）保持觉察与接纳的心理过程（Kabat-Zinn J，1982）。Bishop将正念操作性的定义为个体通过自我调节注意，有意识地将注意维持在当下体验上，进而产生一种觉察的状态，这种觉察伴随着对当下的体验抱以好奇、开放和接纳的态度（Bishop S R，2004）。总的来说，正念的核心要义在于对注意力的引导、对当下的觉察，以及秉持不评判的心态，不管是身体还是心理上的好坏。在日常生活中，正念无处不在，比如与朋友的愉悦的交谈时，浑然不觉时间的流逝、当人全然沉浸在当下，便会收获轻松惬意的感受。

2.3 正念干预的基本内涵

正念干预（mindfulness-based interventions，MBIs）是一种以正念为核心的综合心理干预方式。其主要目的是通过相关训练改善个体身心状态，培养个体专注于当下、觉察自我的能力。这种干预方式不仅关注提升对内在体验（如思维、情绪、身体感觉）的觉察能力，而且深刻地涉及自我内部调节的过程（冀美芸 等，2025）。正念干预作为积极心理学干预中的一种重要干预方式，它主要包括正念减压（mindfulness-based stress reduction，MBSR）、正念认知疗法（mindfulness-based cognitive therapy，MBCT）、接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy，ACT）等，其中正念减压和正念认知疗法在我国心理干预应用中最为广泛，其形式是通过八周的课程来引导人们掌握正念技能，包括对自身的想法、呼吸、身体感受、声音和日常活动的正念觉知（中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组，中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组，2019）。正念干预作为心理领域的一种经典干预形式，培养个体将正念融入日常活动，循序渐进地培养个体的正念技能，使人们能在生活的各种场景中，运用正念去觉察和调节自身，提升心理灵活性与幸福感，为人们维护心理健康、追求美好生活提供了切实可行的路径。

2.4 积极心理学与正念干预的理论关联

在塞利格曼的著名著作《持续的幸福》中，他提出积极心理学的核心目标是促进个体的“蓬勃发展”（Flourishing），而非仅追求传统意义上的“快乐”（Happiness）。他明确指出，心理学不应只关注“修复损伤”（治疗心理疾病），更应致力于“培育优势与美德”（如勇气、智慧、正义、超越等），这一转向标志着积极心理学从“积极情绪研究”向“全面发展理论”的深化（Seligman M E P，2011）。积极心理学中的核心模型“PERMA”模型，具体涵盖了五个方面的内容，即积极情绪是“即时的幸福”、投入是“沉浸式的幸福”、人际关系是“连接的幸福”，意义感是“深度的幸福”，成就是“自我实现的幸福”。PERMA模型共同

https://doi.org/10.35534/pc.0709198

构成了青少年心理健康的“积极基石”。一项以“8周正念情绪训练对负性情绪的改善效果”的研究发现，正念水平的提升对正念训练改善情绪的效果起到显著中介作用，说明正念水平提升能有效改善情绪。正念训练可以有效缓解参与者的负性情绪，而正念水平的提升是干预产生情绪缓解效果的重要因素（徐慰 等，2015）。

积极心理学与正念干预的共同目标是培育个体内在心理资源（如情绪调节能力、心理韧性）。正念干预通过“当下觉察”帮助青少年关注积极体验，符合积极心理学的“扩大和构建”（Broaden-and-build）理论——积极情绪能“扩大”认知范围，“构建”长期心理资源（Fredrickson B L，2001）。积极心理学强调“培育积极品质”的核心目标，而正念干预通过可操作的练习（如呼吸觉察、身体扫描），直接作用于青少年的情绪、认知与社会功能，推动其“蓬勃发展”。通过将正念干预与积极心理学进行有机结合，为学校提供有效的正念干预方案，提高青少年心理健康水平。

3 积极心理学视域下正念干预对青少年心理的具体影响

3.1 缓解负面情绪，培育积极情绪体验

青少年时期处于自我意识高涨阶段，情绪波动较大，当不被理解时容易产生一系列负面情绪甚至极端情绪。针对这一心理特点展开的个案调查显示，处于这一时期的青少年由于不会正确管理自身负面情绪，导致其在言语或者行为上比较固执，即便是错误的思想和行为也会坚持己见。并且青少年难以识别自身的负面情绪，进而缺乏调节自身负面情绪的能力（吴月，2025）。正念干预作为积极心理学干预的一种重要干预方式，能够有效帮助青少年识别焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪，减少情绪反刍，比如有些青少年群体会过度纠结过去或担忧未来，通过正念干预可以帮助青少年觉察自身负面情绪并及时调整，进而降低情绪失控的频率。在一项针对初一学生的八周正念训练当中，研究结果显示，当压力以及负面情绪出现时，经过正念训练的被试的抑郁水平有所降低，并且在压力事件以及负性情绪产生以后较快恢复到正常水平（刘圣男，2020）。青少年正处于自我认同的关键阶段，对负面情绪的自我批判往往会加剧情绪困扰；而正念引导他们以“观察者”的视角接纳情绪，不评判自己的情绪，客观接受自身的情绪，这种接纳本身就削弱了负面情绪的破坏力，也为积极情绪的滋生腾出了心理空间。由此，正念干预既帮助青少年减少焦虑、抑郁等负面情绪的干扰，又为积极情绪体验的培育搭建了桥梁。

3.2 增强心理韧性，提升抗挫折能力

心理韧性是个体在面对不利环境时，运用自身及环境资源进行有效应对，从而实现良好适应与发展的能力（Masten A S，2001）。心理韧性是积极心理学核心关注的“积极适应能力”之一，指个体在面对逆境、压力或创伤时，能有效调整自身状态并实现“反弹成长”的心理特质，是青少年重要的品质之一。正念干预为青少年心理韧性的培育提供了直接且可操作的路径。在一项针对青少年群体的持续八周的正念训练中发现，正念训练能增加前扣带皮层的灰质密度，使青少年在遭遇挫折时，更易激活“问题解决”而非“情绪逃避”的神经通路（Hölzel B K et al.，2011）。一项研究发现，长期进行正念练习的青少年，在“社会支持感知度”的得分上显著高于对照组，原因是通过正念训练，他们更容易觉察到他人的善意，如父母的关心、老师的鼓励等，进而减少因情绪焦虑或自我封闭导致的“支持感知偏差”，具体到抗挫折场景中，这种“支持感知能力”的提升会直接转化为韧性表现（Brown K W & Ryan R M，2003）。此外，正念对“挫折后成长”的促进作用也进一步强化了心理韧性的持久性。当青少年以正念态度面对挫折时，比如遇到学业上、人际交往等困境，不仅能快速平复负面情绪，更能在觉察中提炼经验——比如通过“挫折复盘冥想”，即在正念状态下回顾挫折事件的前因后果，不批判自身行为，仅客观分析可改进之处，将“失败经历”转化为“能力提升的契机”，在潜移默化中提升自身的抗挫折能力。

3.3 提升主观幸福感，帮助青少年自我接纳

主观幸福感（Subjective Well-being）是积极心理学的核心指标，包括“生活满意度”“积极情感”和“消极情感”三个维度（Diener E，1984）。在一项高中生团体正念训练中发现，接受过正念训练的青少年，其认知灵活性水平上有所提升，进而带动主观幸福感水平提高，这一结果进一步证明了正念训练在提升青少年主观幸福感上的效果（王瑞，2021）。同时，正念训练激活所带来的积极情绪扩展效应，使青少年对日常愉悦事件的感知灵敏度提高，如对同伴支持、学业进步的觉察能力增强，这与Diener主观幸福感模型中“积极情感扩建”机制高度吻合。在青少年的日常学习与生活中，正念对主观幸福感的提升还体现在更细微的心理互动与行为反馈中。青春期阶段，青少年常因学业竞争、同伴比较、自我期待落差等陷入“情绪内耗”——比如考试失利后反复纠结“为什么没考好”，或是因社交中的小误会陷入自我怀疑，这些消极思维反刍会持续消耗心理能量，进而拉低主观幸福感。而正念练习能通过“觉察—解绑—重构”的微观过程，打破这种内耗循环：当青少年通过正念呼吸锚定当下时，他们会逐渐意识到“纠结过去”“焦虑未来”的思维只是大脑的想法，而非客观事实，从而减少对消极思维的过度认同。比如在课后正念练习中，当“这次排名又下降了”的念头出现时，他们能以“不评判”的态度接纳这个想法，而非被其裹挟陷入自责，这种思维与情绪的“解绑”，直接减少了消极

情感对幸福感的侵蚀。

正念对青少年自我接纳的促进，也成为提升主观幸福感的关键纽带。青春期是自我认知形成的关键期，青少年往往对自身的缺点、不足过度敏感，甚至因外貌、成绩等外在标签否定自我，这种低自我接纳度会直接降低生活满意度。而正念训练中的“身体扫描”“自我关怀冥想”等内容，能引导青少年关注自身的积极特质与当下的美好体验：比如在身体扫描时，他们会发现“我的手指能灵活地写字”“我的耳朵能听到朋友的笑声”，这些对自身能力与生活细节的觉察，会逐渐替代对“不足”的过度关注。长期练习后，青少年会更倾向于以“完整的自我”看待自己——既承认自己的不完美，也接纳自己的独特性，这种稳定的自我接纳感，让他们不再依赖外界评价获得快乐，而是从自身出发感知幸福，形成更可持续的主观幸福感。

4 正念干预在青少年积极心理培育中的实践启示与展望

将正念训练融入学生日常课堂，可提升青少年的专注力，教师通过正念训练，引导学生将注意力集中到当下课堂中，提升注意力的稳定性，从而提高学生学习效率，增强课堂教学效果，主要训练方法有五种：正念铃声训练法、正念行走训练法、正念观呼吸法、吃花生训练法和身体扫描训练法。正念训练不仅可以应用在课堂中，也可以在课前进行。比如学校可以在上课铃之前设置一个“静默冥想铃”，即在上课之前，学生趴在课桌上随着音乐静默冥想一分钟，引导学生摒弃下课后一系列的躁动的思绪，迅速回到课堂状态中来，提升课堂上的专注力。此外，可以将正念干预融入体育活动中。正念训练使学生能够敏锐地觉察自身情绪、身体反应及行为模式的细微变化，从而能够及时调整相关运动策略，优化技术动作。学生在进行体育活动以前，教师可以引导学生进行一个3 ~ 5分钟的正念呼吸或者冥想，帮助学生将注意力集中到当下的活动中。在进行具体的体育活动时，引导学生关注自己当下的身体动作和呼吸频率上来，感受当下的每一个动作给自己身体或者心理上带来的细微变化。

宏观上，学校要根据本校学生的特点制定完善的正念训练方案，不能只是照搬别人的训练方案。要请专业人士参与正念训练方案的制定，避免方案制定的“形式化”“业余化”。具体方案的制定要符合新课改中小学心理健康教育的基本理念，对于不同年级的学生，根据不同年龄阶段的身心发展特点，将训练方法具体化。可以根据学校自身特色和发展状况开设正念训练校本课程；同时要加强学校教师关于正念训练的培训，提升教师的专业水平，确保正念训练能够有效实施。

参考文献

[1] 张微, 张宛筑, 袁章奎. (2018). 贵阳市中小学生心理健康现状. *中国学校卫生, 39*(8), 1256–1259.

[2] 国务院. (2021). 国务院关于印发中国妇女发展纲要和中国儿童发展纲要的通知. *中华人民共和国国务院公报,* (29), 13–52.

[3] 周围围. (2023, 03–11). 加强青少年心理健康社会化支持体系建设. 中国青年报, (8).

[4] 金建水, 刘兴华. (2017). 儿童和青少年学生群体的正念教育——正念作为新的心理健康教育方式的探索. *首都师范大学学报*(社会科学版), (2), 170–180.

[5] Seligman, M. E. P. (2005). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 3–9). Oxford University Press.

[6] 季成伟, 任俊. (2016). 基于积极心理学的德育课程实践. *江苏教育,* (48), 32–33.

[7] 任俊. (2006). *积极心理学思想的理论研究* (硕士学位论文) . 南京师范大学.

[8] 刘皓宇. (2019). 正念干预及其在中小学生心理健康教育中的运用. *中小学心理健康教育,* (17), 4–7.

[9] Kabat–Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness mediation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry,* (1), 33–47.

[10] Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.

[11] 冀美芸, 冯勇, 李双龙. (2025). 正念干预对改善教师职业倦怠的意义、机制及展望. *继续教育研究,* (6), 56–64.

[12] 中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组, 中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组. (2019).正念干预专家共识. *中华行为医学与脑科学, 28*(9), 771–777.

[13] Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well–being*. Simon and Schuster.

[14] 徐慰, 王玉正, 刘兴华. (2015). 8周正念训练对负性情绪的改善效果. *中国心理卫生杂志, 29*(7), 497–502.

[15] Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden–and–build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218.

[16] 吴月. (2025). 家校共育背景下儿童青少年心理健康问题及对策研究. *公关世界,* (6), 46–48.

[17] 刘圣男. (2020). *正念改善青少年情绪问题的研究* (硕士学位论文) . 东南大学.

https://doi.org/10.35534/pc.0709198

[18] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227.

[19] Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*(1), 36–43.

[20] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well–being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822.

[21] Diener, E. (1984). Subjective well–being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542.

[22] 王瑞. (2021). *正念训练对高中生主观幸福感的干预研究——认知灵活性的中介作用* (硕士学位论文) . 重庆师范大学.

Study on the Impact of Mindfulness Intervention on Adolescents' Psychology from the Perspective of Positive Psychology

Cao Jingru

Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: Currently, adolescents are facing severe challenges in mental health, with relatively high detection rates of anxiety and depression. Relevant policies have clearly set the goal of improving the mental health of children and adolescents. Traditional mental health interventions focus on "problem-solving" while neglecting prevention and the cultivation of positive qualities. As an intervention method oriented by positive psychology, mindfulness intervention provides a new approach to address this issue. This paper first expounds on the connotations and theoretical connections of positive psychology (with the PERMA model as the core, focusing on the flourishing development of individuals) and mindfulness intervention (including MBSR, MBCT, etc., which improve physical and mental states through mindfulness training). Both are committed to cultivating internal psychological resources. Then, it analyzes the specific impacts of mindfulness intervention on adolescents: alleviating negative emotions, enhancing psychological resilience, improving subjective well-being and self-acceptance. Finally, it provides schools with operable mindfulness training programs.

Key words: Positive psychology; Mindfulness; Mindfulness intervention; Adolescent mental health