中国心理学前沿
2026 年 3 月第 8 卷第 3 期

正念对大学生成人依恋的影响

——表达积极情绪和管理消极情绪两种情绪调节自我效能感的不同作用

梁　丽　李云岚　李东恺

西南石油大学法学院，成都

摘　要 | 目的：对大学生的正念水平和成人依恋与情绪调节自我效能感两个维度的关系进行探讨。方法：方便抽取348名大学生，使用五因素正念问卷（FFMQ）、关系问卷（RQ）、亲密关系经历量表（ECR）和情绪调节自我效能感量表（SRESE）进行调查。结果：（1）被调查者的正念，依恋焦虑、依恋回避得分均低于平均值4分。（2）依恋焦虑、依恋回避与正念、情绪调节自我效能感及两个维度（表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感）得分均呈负相关，正念与表达积极情绪效能感、管理消极情绪效能感均呈正相关；（3）情绪调节自我效能感中的管理消极情绪效能感在正念对大学生成人依恋的影响中具有显著的中介作用，而表达积极情绪效能感的中介作用不显著。结论：管理消极情绪效能感是连接正念与成人依恋的核心中介路径。对大学生群体而言，正念训练可重点聚焦于其消极情绪管理能力的提升，以此优化其依恋关系。

关键词 | 成人依恋；正念；表达积极情绪效能感；管理消极情绪效能感

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/

1　引言

当前，依恋研究已从早期母婴间的研究扩展到对成人的研究。研究认为，个体在早年与其重要他人形成的依恋关系，会在其成年期人际关系中得到重现，即成人依恋（Shaver & Mikulincer，2010）。布伦南（Brennan）认为成人依恋模式并非一元结构，而是包括依恋焦虑和依恋回避两种不同的维度，前者表现为个体对人际卷入的不信任，

基金项目：本文系2025年度教育部人文社会科学研究项目（项目编号：25XJA880004）；四川省心理健康教育研究中心一般项目（项目编号：XLJKJY1925B）；四川省应用心理学研究中心面上项目资助（项目编号：CSXL-192A07）资助。
通讯作者：梁丽，西南石油大学法学院副教授，研究方向：青少年心理健康教育、文化社会心理学。
文章引用：梁丽，李云岚,李东恺. (2026). 正念对大学生成人依恋的影响——表达积极情绪和管理消极情绪两种情绪调节自我效能感的不同作用. *中国心理学前沿, 8*(3), 309-317.
https://doi.org/10.35534/pc.0803048

害怕被拒绝和被抛弃；后者表现为个体对人际卷入的不适应，逃避、拒绝情感联结（Brennan et al.，1998）。因此，成人依恋也可以作为反映个体人际关系的重要指标。诸多研究发现，成人依恋对个体人际中的冲突解决、人际信任、亲密关系、社交焦虑均有不同程度的影响（Martina，2020；Lopes & Nihei，2021；Steuber，2022；胡丹莹 等，2023；张林芝 等，2023）。大学生由于自身成长阶段的特殊性和所处环境的独特性，更易出现人际关系困扰，而人际关系问题又会诱发各种心理健康问题。研究发现依恋焦虑与依恋回避是心理困扰，如焦虑、无望、抑郁、愤怒、人际问题的重要影响因素（Meifen Wei et al.，2003）。因此，本研究目的之一试图以大学生为研究对象，从成人依恋关系角度来理解和探索大学生的人际交往问题，为当前大学生心理健康的维护和增进提供有针对性的干预措施和建议。

随着正念研究的深入，越来越多的研究者开始关注正念及其对身心健康的影响。正念通常被定义为个体对当下体验保持有意识地、不加评判的觉察（Brown & Ryan，2003；Baer，2006；Kabat-Zinn，2009）。在正念与依恋的关系研究中，大量实证研究发现，个体的正念水平与依恋关系之间存在积极的关系（Goodall et al.，2012）。高正念水平与安全依恋呈正相关（Pepping et al.，2013；Lee-Winn et al.，2010）。安全依恋风格的个体能够更大程度将注意力集中在当前时刻，而不会担心拒绝和抛弃（依恋焦虑），也不会防范威胁情绪或亲密关系（依恋回避）；另一方面，正念水平高的人可能较少将精力、注意力消耗在与不安全依恋相关的思想和情绪中（Ryan et al.，2007；Shaver et al.，2007）。布朗和莱恩（Brown & Ryan，2003）认为通过个体的内部安全基地，正念者的安全感得以建立，对正在发生的体验开放自己的觉察和注意，能够关注到自己和相关他人的内部体验。同时，正念也可以被看成是个体发展安全依恋的一种方式，提升个体的正念水平可以增强个体的安全依恋，促进婚恋关系（Brotto & Heiman，2007；Gambre & Keeling，2010；陈国典，2020）。这些研究表明正念对个体的安全依恋具有积极作用，能有效促进安全依恋的发展与提升。那么正念究竟是怎样影响个体的依恋关系的？在正念影响成人依恋的过程中，是否存在认知、情绪情感和行为等其他变量？

情绪调节自我效能感是指个体对自身能有效调节自身情绪状态的相信程度（Dou et al.，2016），依据传统的情绪分类，研究者将情绪调节自我效能感分成调节两种相反情绪的效能感：管理消极情绪（NEG）和表达积极情绪（POS）。其中，前者（NEG） 是指个体在面对压力和困境时，个体认为自己能在多大程度上调节好，并有效控制和改善由外界引发的不良情绪，即个体不会被沮丧、自卑等心理困扰吞噬，是人们对于自己管理消极情绪的自信程度。后者（POS）是指当个体置身愉悦情境中， 能够在何种程度上体验到、并能准确而恰当地向周围传递自己的积极情绪，即个体会主动展现的一种喜悦状态，是人们对于自己表达积极情绪的自信程度（李菁菁 等，2018）。这种相信程度可对个体的身心健康和各种社会心理功能、行为产生直接或间接的影响（汤冬玲 等，2010；邹长华 等，2023）。以往的研究发现，依恋理论本质上也是一种情绪调节的理论（Feeney & Noller，1996；Mikulincer & Shaver，2016）。个体的依恋关系与情绪调节能力是双向互动的过程，一方面，依恋取向以有理论意义的方式与情感调节能力相关，安全的依恋关系可以预测健康的情感调节能力和方式的发展，而依恋不安全感与不适应的情绪策略相关（Shaver & Mikulincer，2009；Moutsiana et al.，2014）。另一方面，研究发现，拥有高情绪调节自我效能感的个体通常具备良好的情绪调节能力，可以帮助个体更好地应对和处理负面情绪，减少依恋焦虑和依恋回避。相反，情绪调节困难可能会导致依恋焦虑和回避的出现（Creasey et al.，1999；Mar ganska et al.，2013；Pepping et al.，2013；Wei et al.，2005）。从这个层面上看，个体的情绪调节能力和情绪调节自我效能感会影响到他们的依恋关系。

而不安全依恋伴随着众多的消极情绪例如消极的自我观点、高度回避和焦虑、过度寻求关注（Pietromonaco & Barrett，2020；Mosquera et al.，2014）。不安全依恋类型会影响个体对他人和环境的消极看法，影响到自我效能感，个体调节机制则可以帮助他们对于整理依恋关系中消极和不稳定的行为（Ye et al.，2023）。依据依恋理论，内部工作模式的不同会使得个体出现不同的依恋风格（依恋回避、依恋焦虑），内部工作模式是个体对自我和他人消极或积极的稳定认知，表现为个体对自我的评价以及自我情绪调节（张林芝 等，2023），其中表达积极情绪和管理消极情绪作为情绪调节的主要两大策略，有助于个体维持积极的自我概念、让个体感到更多的正向情绪。在面对冲突或者人际关系的处理过程中，拥有稳定的情绪调节或者情绪掌握能力可以避免冲动行为、稳定情绪从而在依恋关系中进行沟通、建立信任关系（Schmeichel et al.，2015），并且研究指出情绪调节能力越强个体的亲社会行为越多、同伴关系越好（卢长娥，王勇，2025）。

研究还发现，正念涉及个体通过注意和觉察来调节情绪的能力，其核心也是一种情绪调节的能力。格罗斯（Gross，2015）认为正念可以通过提升情绪觉察能力来改善情绪调节。已有正念与情绪调节自我效能感的研究发现，正念与情绪调节自我效能感，以及表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感均呈显著正相关，提升个体正念水平，能明显增强其情绪调节自我效能感（Goldin & Gross，2010；王宴庆，赵鑫，2015）。另外，研究

也发现，两种情绪调节效能感的差异。王宴庆和赵鑫（2015）发现管理消极情绪效能感在正念和考试焦虑之间具有中介效应，而表达积极情绪效能感的中介作用不显著。

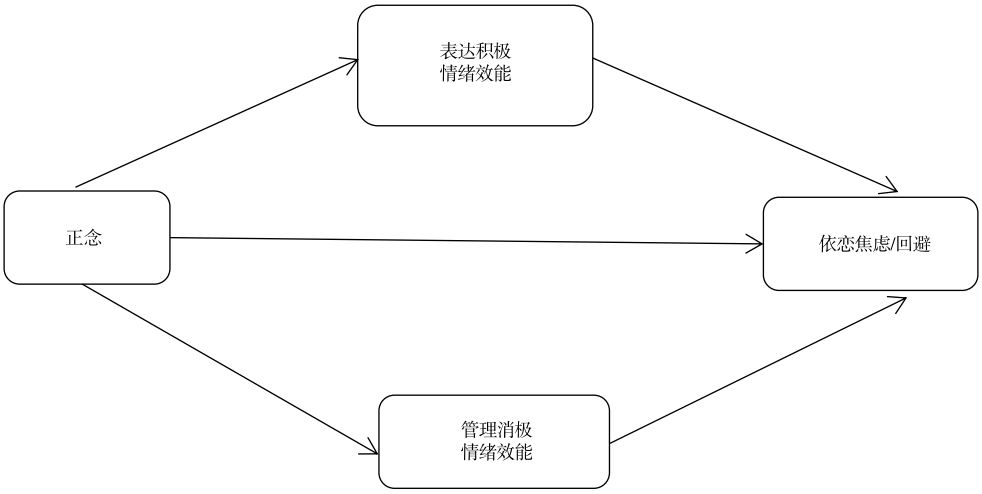

图 1　假设模型
Figure 1　Assuming model

综上，我们推断，在正念影响成人依恋的内在机制中，情绪调节自我效能感可能起中介作用，并且情绪调节自我效能感不同维度的中介作用可能存在差异。因此，本研究目的之二试图将正念、两种情绪调节自我效能感和成人依恋三者结合起来，探索正念影响成人依恋的具体机制。据此，本研究提出假设：（1）正念、情绪调节自我效能感对成人依恋具有显著影响；（2）情感调节自我效能感的两种情绪调节效能感（管理消极情绪、表达积极情绪）在正念与成人依恋之间都起到不同的作用。

2　对象与方法

2.1　对象

采用方便取样的方式在四川省某省属高校抽取大学生进行问卷调查，发放问卷400份，收回有效问卷348份，有效率89.5%。年龄分布在18 ~ 22岁，平均年龄（20.11 ± 1.89）岁，男生173人，女生175人。

2.2　方法

（1）中文简版正念量表（The Five Facet Mindfulness Questionnaire–20，FFMQ–20）

FFMQ–20是侯等（Hou et al.，2014）在原版五因素正念量表的基础上发展而来的适用于中国文化背景的简版正念倾向量表。该量表共20道题，包括观察、描述、有觉知的行动、非判断和非反应五个维度，量表采用5级评分制，得分越高表示正念水平越高。本研究中总量表的Cronbach's α 为0.85。

（2）亲密关系经历量表中文版（Experiences in Close Relationships Inventory，ECR）

该量表由布伦南（Brennan）、克拉克（Clark）和谢弗（Shaver）于1998年编制，李同归和加藤和生（2006）对其中文版进行了翻译、修订。共36道题目，分为依恋焦虑和依恋回避两个维度。题项如，“我担心恋人不会像我关心他/她那样地关心我”，“总的来说，我不喜欢让恋人知道自己内心深处的感觉”。量表采用李克特7点计分，“1”=“非常不同意”，“7”=“非常同意”。得分越高，说明依恋焦虑和依恋回避的水平越高。本研究总量表的 Cronbach's α 系数为0.92。

（3）情绪调节自我效能感量表（Self–esteem Scale，SES）。

采用王玉洁（2013）等修订的情绪调节自我效能感量表。该量表中文版共有17个题项，包括表达积极情绪自我效能感和管理消极情绪自我效能感两个维度。总分越高表明个体在情绪调节方面的信心越高，该量表中文版被证明具有较好的信、效度。本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.92。

2.3　统计分析

采用SPSS 20.0统计软件进行数据分析，使用PROCESS插件进行Bootstrap法中介效应分析。

3　结果

3.1　共同方法偏差检验

由于本研究采用多个相关量表针对同一批被试进行数据采集，这可能存在共同方法偏差。为检验本研究中是否存在较为突出的共同方法偏差，采用Harman单因素

https://doi.org/10.35534/pc.0803048

检验法进行共同方法偏差的检验。结果表明，未经旋转的探索性因子分析共提取出特征根大于1的因子15个，第一个主成分占因子总载荷的17.31%，未超过40%的临界值，这说明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 大学生正念水平、情绪管理自我效能感和成人依恋的总体状况和相关分析

本次调查中，大学生正念总分为3.26 ± 0.41分，略高于平均分3分。情绪调节自我效能感总分为3.40 ± 0.60分，高于平均分3分，表明大学生的情绪调节自我效能感处于中上水平，其中表达积极情绪自我效能感为3.38 ± 0.59分，管理消极情绪自我效能感3.42 ± 0.61分，说明大学生既相信自己表达积极情绪能力，也相信自己能够管理好消极情绪。依恋焦虑得分为3.48 ± 0.85分，依恋回避得分为3.63 ± 0.90分，均高于平均分4分，表明大学生在人际交往中出现较多的依恋焦虑和依恋回避，成人依恋关系发展水平偏低。通过相关分析发现，大学生正念水平和依恋焦虑、依恋回避存在显著的负相关关系，与情绪调节自我效能感两个因子存在显著的正相关关系；依恋焦虑、依恋回避与情绪调节自我效能感两个因子得分均呈显著的负相关，如表1所示。

表 1　各变量相关分析（n=348）

Table 1　Correlation analysis of variables (n=348)

	M	SD	正念总	依恋焦虑	依恋回避	表达积极情绪	管理消极情绪	情绪效总	性别
正念总	3.26	0.41	1						
依恋焦虑	3.48	0.85	−0.48***	1					
依恋回避	3.63	0.90	−0.51***	0.92***	1				
表达积极情绪	3.38	0.59	0.52***	−0.34***	−0.34***	1			
管理消极情绪	3.43	0.61	0.53***	0.40***	−0.41***	0.85***	1		
性别	1.50	0.50	0.143***	−0.09*	−0.15***	0.06	0.12**	0.09*	1

注：*p<0.05；**p<0.01；***p<0.001，下同。

3.3 情绪调节自我效能感在正念与成人依恋间的中介效应检验

对大学生情绪调节自我效能感在正念对成人依恋影响中的中介效应进行回归分析。将正念、表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感作为预测变量，依恋焦虑和依恋回避分别作为结果变量，进行回归分析。采用偏差校正非参数百分位置信区间Bootstrap法进行中介效应检验，以确定模型中的中介效应统计效力，样本量选择为5000。结果显示，正念对依恋焦虑和依恋回避的影响依然显著；管理消极情绪调节自我效能的中介作用均成立，而表达积极情绪调节自我效能感的中介作用均不成立。

表 2　表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感在正念对依恋焦虑的双重中介影响

Table 2　The dual mediating effects of expressing positive emotions and managing negative emotions in mindfulness on attachment anxiety

效应	路径	效应值	标准误	p	95% 的置信区间	
					下限	上限
直接效应	正念—依恋焦虑	−0.78	0.12	0.000	−1.00	−0.55
间接效应	正念—表达积极情绪效能感—依恋焦虑	0.09	0.08	0.32	−0.07	0.27
间接效应	正念—管理消极情绪效能感—依恋焦虑	−0.31	0.09	0.002	−0.49	−0.13
总效应		−0.21	0.07		−0.49	−0.08

表 3　表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感在正念对依恋回避的双重中介影响

Table 3　Dual mediating effects of expressing positive emotions and managing negative emotions on mindfulness in attachment avoidance

效应	路径	效应值	标准误	95% 的置信区间	
				下限	上限
直接效应	正念—依恋回避	−0.91	0.12	−1.15	−0.67
间接效应	正念—表达积极情绪效能感—依恋回避	0.13	0.09	−0.02	0.33
间接效应	正念—管理消极情绪效能感—依恋回避	−0.33	0.09	−0.53	−0.15
总效应		−0.19	0.07	−0.33	−0.06

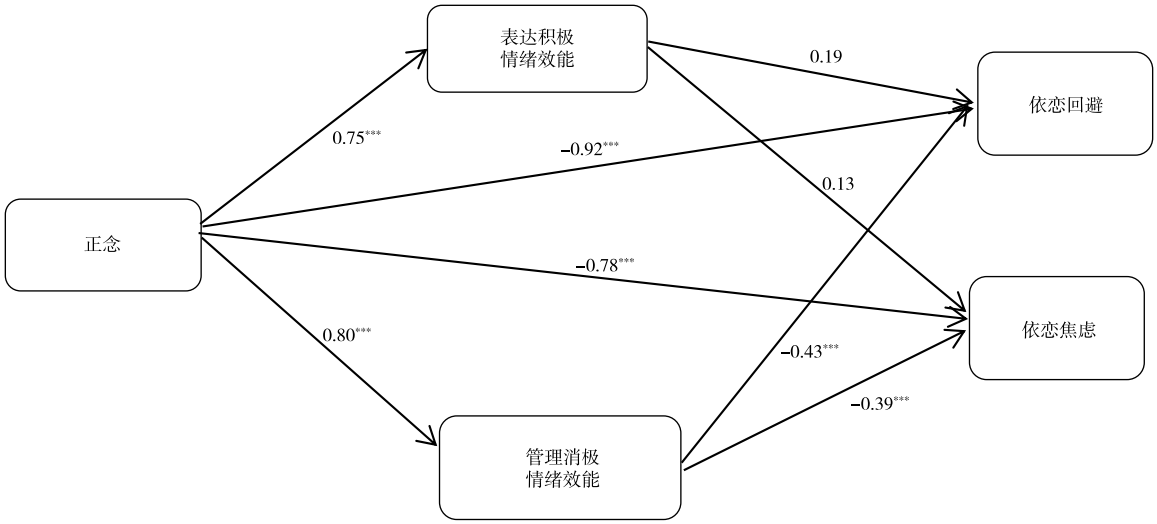

图 2　正念对依恋回避的双重中介模型

Figure 2　The dual mediating model of perceived self-efficacy in managing negative affect and perceived self-efficacy in expressing positive affect in the effect of mindfulness on adult attachment

4　讨论

4.1　大学生正念水平、情绪调节自我效能感和成人依恋的总体状况

本研究发现中国大学生的正念水平高于理论值中的平均分3分，处于中等偏上水平，说明大学生正念水平发展较好。其中观察维度得分最高，非判断维度得分最低。这表明大学生注意内外部感知觉和觉察情绪的能力较强，正念是对此时此刻的注意与觉知，大学生正处于自我同一性阶段，该阶段对自我的觉知程度较高，更加关注到自身内在的想法和情绪变化，伴随认知水平提升，更加能集中注意力，提升专注力和觉察能力。这也表现在情绪调节自我效能感的得分上，本研究中大学生的情绪调节自我效能感得分高于理论值中的平均分3分，这表明大学生对自身表达积极情绪和管理消极情绪的自信程度较高。在成人依恋两个维度上，成人依恋焦虑和回避得分均高于理论值中的平均分4分，表明大学生在人际交往中可能会出现更多的不适应和不信任，害怕被拒绝和被抛弃，逃避、拒绝情感联结。这与已有研究结果一致（张辉 等，2022）。中国青年报的相关调研数据也显示，87.76%的受访大学生存在社交回避、社交焦虑等人际交往适应不良表现，表现为对社交场合的排斥和恐惧（程思等，2021）。究其原因，我们认为可能是在媒介化和数字化时代，丰富的媒介形式与便捷的移动终端使得以“00后”为代表的大学生通常借助手机、平板和电脑等移动终端在社交平台建构的虚拟空间展开数字交往，对数字媒介的交往逻辑比较适应，另一方面，当代大学生对“独居”“独处”表现出强烈的需求，以“独居”“独处”等方式来确保自己的身心不受现实世界的消极影响。

4.2　大学生正念水平、情绪调节自我效能感与成人依恋的相关分析

本研究发现大学生正念水平和依恋焦虑、依恋回避存在显著负相关关系，即正念水平越高的大学生更倾向于安全依恋，其依恋焦虑和依恋回避行为越少，而正念水平越低的大学生表现出更多的依恋焦虑和依恋回避。这一结果与已有研究结论一致（Ryan，2007）。研究者认为正念的核心特质能增加安全感和内心稳定感，开放和接纳自我或外部的体验，减少压抑和消极体验，促使安全依恋关系的形成（Ryan，2007；高喆阳，2018）。正念水平越高的个体，越少将精力、注意力消耗在与不安全依恋相关的思想和情绪上，会以一种更加平衡和包容的方式处理自己的思维过程和情绪过程，在关系中更容易形成安全型依恋。

同时本研究也发现正念与情绪调节自我效能感两个维度呈显著正相关。已有研究发现（汪玥 等，2022），正念能够促进积极情绪的产生，并使积极的情绪体验呈螺旋式的上升和扩展，同时，正念能增加个体有效应对消极情绪的经验。正念意义理论认

https://doi.org/10.35534/pc.0803048

为，正念具有情绪调节的作用，生活中的事件是不确定的，可能是积极的，也可能是消极的，然而正念使得个体去寻找生活中事件的意义，从而调节其消极情绪（Garland，2015）。也有研究表明，在对情绪的体验上，正念水平高者能体验到更少的主观压力感（Hertz，2015）和消极情绪（Iida，2017）。也就是说，正念水平高者对负性事件会持有积极应对的态度，从而在主观体验上负性情绪水平更低。另一方面，Garland等提出正念应对模型，来阐述和分析正念的情绪调节作用。当个体评价特定情境或事件对自己的威胁或伤害超出自己的承受范围时，以正念的方式对应激源刺激采用去中心化评价，关注意识的过程而不是内容，以此扩展注意，形成正性重评，降低压力感，促进正性情绪的产生（Garland，2009），本研究证实了我们提出的假设，个体的正念水平越高，其情绪调节自我效能感越强。

4.3 两种不同情绪调节自我效能感在正念和依恋关系之间的中介作用分析

中介效应分析显示，情绪调节自我效能感在正念和依恋关系之间起中介作用，但是主要能对依恋起到抑制作用的是情绪调节自我效能中的管理消极情绪维度，而表达积极情绪这一维度并没有发挥中介作用。这表明正念主要是通过影响情绪调节自我效能感中的管理消极情绪自我效能感间接促进依恋关系的改善。这一结果与既往研究中“正念的核心作用在于改善个体对负性情绪的加工与管理”的观点一致（Kabat-Zinn，2003；Hofmann et al.，2010）。正念训练强调对当下体验的非评判性觉察，这种觉察能力能够帮助个体在面对消极情绪时，减少自动化的逃避或对抗反应，转而以更接纳的态度进行处理。而管理消极情绪自我效能感，正是个体对自身能否有效调控负性情绪的信念感知。因此，正念所提升的负性情绪觉察与接纳能力，会直接强化个体管理消极情绪的自我效能信念；这种强化的信念进一步促使个体在亲密关系中，更从容地应对因依恋焦虑或回避引发的负性体验（如被拒绝的恐惧、亲密感带来的压力），从而减少依恋不安全行为，促进安全依恋关系的建立与维持。

研究指出，正念与认知重评等部分适应性情绪调节策略呈正相关，而与表达抑制等非适应性情绪调节策略呈负相关（Zhou et al.，2023）。虽然即时表达积极情绪有助于个体同他人保持连接，这种积极情绪也受到他人的互动或反馈，表达性策略会受到人格特质、环境因素的影响。正念对情绪的调节机制更注重内部认知、注意力的加工或调配，并非直接的外露的情绪表达。本研究也进一步证实了这一点。这表明，干预成人依恋的不安全特质，可通过正念训练来强化个体的消极情绪管理能力，为促进亲密关系的稳定与安全提供了新的心理路径。

本研究根据正念的情绪调节作用理论和依恋理论，从发展的角度检验了情绪调节自我效能感在正念影响成人依恋的作用，揭示了正念影响成人依恋的内在机制。结果显示，正念通过提升个体管理消极情绪的自我效能感，进而促进安全成人依恋关系的发展，证实了正念的情绪调节作用和依恋的情绪调节本质。这一发现为成人依恋及正念的理论研究提供了新视角，丰富了对成人依恋影响因素的认识，为成人依恋焦虑和依恋回避的临床干预提供了新思路。本研究提示，从个体的情绪调节自我效能感入手，尤其是强化管理消极情绪的信念，能够更有效地通过正念训练实现依恋模式的优化。在心理咨询与治疗中，可设计以正念觉察为基础的情绪调节训练，引导来访者在觉察消极情绪的同时，通过成功的管理消极情绪，积累自我效能感，进而改善其在人际关系中的依恋焦虑和回避行为。然而，本文所得结论建立在横向研究基础之上，缺少跨时间的研究结果，难以对变量之间的因果关系进行证明。未来研究应探究更多的中介变量与调节变量，这将有助于深入认识正念与成人依恋的关系，并为成人依恋问题的相关干预提供新的方法。

参考文献

[1] 陈国典, 杨通平. (2020). 正念对亲密关系的影响. *心理科学进展, 28*(9), 1551–1563.

[2] 高喆阳, 林敏. (2018). 成人依恋与正念对湖州市某高校学生心理健康的影响. *医学与社会, 31*(10), 3.

[3] 李同归, 加藤和生. (2006). 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表(ECR)中文版. *心理学报, 38*(3), 8.

[4] 胡丹莹, 丁峻, 陈巍, 李杭东. (2023). 成人依恋对大学生孤独感的影响: 社会支持和个人评价的中介作用. *中国临床心理学杂志, 31*(3), 750–753.

[5] 张林芝, 石利娟, 黎兆康, 陈京军. (2023). 大学生人际问题与依恋风格及状态焦虑和自尊的关系. *中国心理卫生杂志, 37*(9), 807–812.

[6] 李菁菁, 窦凯, 聂衍刚. (2018). 亲子依恋与青少年外化问题行为:情绪调节自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志, 26*(6), 5.

[7] 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 文书锋. (2010). 情绪调节自我效能感:一个新的研究主题. *心理科学进展,* (4), 7.

[8] 邹长华, 信中贵, 李泳汉, 苏普玉. (2023). 大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用. *中国学校卫生, 44*(1), 94–98.

[9] 张林芝, 石利娟, 黎兆康, 陈京军. (2023). 大学生人际问题与依恋风格及状态焦虑和自尊的关系. *中国心理卫生杂志, 37*(9), 807–812.

[10] 卢长娥, 王勇. (2025). 正念教养对学前留守儿童情绪调节能力的影响:家庭亲密度的中介作用. *绥化学院学报, 45*(4), 123–128.

[11] 王宴庆, 赵鑫. (2015). 正念对考试焦虑的影响:情绪调节自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志, 23*(4), 4.

[12] 王玉洁, 窦凯, 刘毅. (2013). 青少年情绪调节自我效能感量表的修订. *广州大学学报(社会科学版), 12*(1), 46–51.

[13] 张辉, 李真, 常扩. (2022). 父母教养方式对北京市大学生心理健康的影响: 成人依恋的中介作用. *中国卫生统计, 39*(1), 71–76.

[14] 程思, 毕若旭, 王军利. (2021). 超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”. *中国青年报*, (11).

[15] 汪玥, 张豹, 周晖. (2022). 中小学生正念注意觉知与心理健康:情绪调节和积极重评的跨时间中介作用. *心理发展与教育, 38*(5), 692–702.

[16] Shaver P R & Mikulincer M. (2010). Adult attachment and cognitive and affective reactions to positive and negative events. *Social & Personality Psychology Compass, 2*(5), 1844–1865.

[17] Brennan K A, Clark C L & Shaver P R. (1998). Self–report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment Theory and Close Relationships*, 1.

[18] Lopes A R & Nihei O K . (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in brazilian university students during the covid–19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological well–being and coping strategies. *PloS one, 16*(10), e0258493.

[19] Brotto L A & Heiman J R. (2007). Mindfulness in sex therapy: Applications for women with sexual difficulties following gynecologic cancer. *Sexual and Relationship Therapy, 22*(1), 3–11.

[20] Martina los á rikov á . (2020). Adult attachment, intimacy, commitment and passion in relation to relationship satisfaction. *Mapping Intimacies,* 7.

[21] Steuber K. (2022). Adult attachment, conflict style, and relationship satisfaction: a comprehensive model.

[22] Meifen Wei, Paul Heppner P & Brent Mallinckrodt. (2003). Perceived coping as amediatior between attachment and psychological distress:a structural equation modeling approach. *Journal of counseling psychology,* (4), 438–470.

[23] Brown K W & Ryan R M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well–being. *J Pers Soc Psychol, 84*(4), 822–848.

[24] Baer A. (2006). Using self–report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.

[25] Kabat–Zinn J. (2009) .*Wherever you go,there you are: mindfulness meditation in everyday life*. NY: Hachette Books.

[26] Goodall K, AnnaTrejnowska & Darling S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security, and emotion regulation. *Personality & Individual Differences, 52*(5), 622–626.

[27] Pepping C , Odonovan A & Davis P J . (2013). The differential relationship between mindfulness and attachment in experienced and inexperienced meditators. *Mindfulness,*1, 392–399.

[28] Lee–Winn A, TseY J , Luk J & Holeman G. (2010). A Facet–Level Analysis on the Associations Between Mindfulness and Attachment Styles. *Graduate Student Journal of Psychology,12*(12),31–36.

[29] 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), 822–848.

[30] Dou K , Wang Y J, Li J B & Liu Y Z. (2016). Core self–evaluation, regulatory emotional self–efficacy, and depressive symptoms: testing two mediation models. *Social Behavior & Personality An International Journal, 44*(1).

[31] Feeney J A , Noller P & Roberts N. (1996). *Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships*. Handbook of Communication and Emotion.

[32] Shaver P R & Mikulincer M . (2009). An overview of adult attachment theory.

[33] Moutsiana C, Fearon P, Murray L, Cooper P , Goodyer I & Johnstone T. (2014). Making an effort to feel positive: insecure attachment in infancy predicts the neural underpinnings of emotion regulation in adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55*(9), 999–1008.

[34] Creasey G , Kershaw K & Boston A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: the role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth & Adolescence, 28*(5), 523–543.

[35] Anna, Marganska, Michelle, Gallagher, Regina & Miranda. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry, 83*(1), 131–141.

[36] Pepping C A , Davis P J & Analise O’Donovan. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: the mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 54*(3).

[37] Wei M , Vogel D L, Ku T Y & Zakalik R A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: the mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology, 52*(1), 14–24.

[38] Pietromonaco P R & Barrett L F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the

self in relation to others? *Review of General Psychology, 4*(2), 155–175.

[39] Mosquera D, Gonzalez A & Leeds A M. (2014). Early experience, structural dissociation, and emotional dysregulation in borderline personality disorder: the role of insecure and disorganized attachment. *Borderline Personality Disorder & Emotion Dysregulation,1*(1), 1–8.

[40] Ye Z , Wei X, Zhang J, Li H & Cao J. (2023). The impact of adverse childhood experiences on depression: the role of insecure attachment styles and emotion dysregulation strategies. *Curr Psychol. Apr*(13), 1–11.

[41] Schmeichel, Brandon J, Tang & David. (2015). *Individual differences in executive functioning and their relationship to emotional processes and responses.* Current Directions in Psychological Science.

[42] Gross J J . (2015). *Handbook of emotion regulation* (Tapa Dura).

[43] Goldin P & Gross J. (2010). Effect of mindfulness meditation training on the neural bases of emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion.*

[44] Hou R J, Wong Y S, Yip H K , Hung A T F & Ma S H. (2013). The effects of mindfulness–based stress reduction program on the mental health of family caregivers: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 45–53.

[45] Ryan R M& Creswell K W B D .(2007). How integrative is attachment theory? unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry, 18*(3), 177–182.

[46] Hertz R M, Laurent H K, Laurent S M. (2015). Attachment mediates effects of trait mindfulness on stress responses to conflict. *Mindfulness, 6*(3), 483–489.

[47] Iida M, Shapiro A F.(2017). The role of mindfulness in daily relationship process: examining daily conflicts and relationship mood. *Mindfulness, 8*(6), 1559–1568.

[48] Garland E, Gaylord S, Park J.(2009).The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore,5*(1),37–44.

[49] Gross & James J. (2015). *The extended process model of emotion regulation: elaborations, applications, and future directions*. Psychological Inquiry.

[50] Zhou S, Wu Y & Xu X. (2023) .Linking cognitive reappraisal and expressive suppression to mindfulness: A three–level meta–analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), 1241.

[51] Brown K W, Ryan R M, Creswell J D.(2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4),211–237.

The Impact of Mindfulness on Adult Attachment: The Different Roles of Expressing Positive Emotions and Managing Negative Emotions in Regulating Self-efficacy

Liang Li　Li Yunlan　Li Dongkai

School of Law, Southwest Petroleum University, Chengdu

Abstract: Objective: To explore the relationship between mindfulness level and adult attachment and emotion regulation self-efficacy in college students. Method: Conveniently select 348 college students and conduct a survey using the Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Relationship Questionnaire (RQ), Intimate Relationship Experience Scale (ECR), and Emotion Regulation Self Efficacy Scale (SRESS). Result: (1) The mindfulness, attachment anxiety, and attachment avoidance scores of the respondents were all 4 points lower than the average. (2) Attachment anxiety, attachment avoidance, mindfulness, emotional regulation self-efficacy, and two dimensions (expressing positive emotional efficacy and managing negative emotional efficacy) scores are all negatively correlated, while mindfulness is positively correlated with expressing positive emotional efficacy and managing negative emotional efficacy; (3) The management of negative emotional self-efficacy in emotional regulation has a significant mediating effect on the impact of mindfulness on adult attachment, while the mediating effect of expressing positive emotional self-efficacy is not significant. Conclusion: Managing negative emotional efficacy is the core mediating pathway connecting mindfulness and adult attachment. For college students, mindfulness training can focus on improving their ability to manage negative emotions, in order to optimize their attachment relationships.

Key words: Adult attachment; Mindfulness; Expressing positive emotional efficacy; Managing negative emotional efficacy