



评述与展望

Review and Progress

## 冥想训练对注意力偏向及相关人格特质的影响

金玲飞<sup>1,2</sup> 方宣钧<sup>1</sup>

1 翠溪生物技术研究院, 中医中药研究中心, 诸暨, 311800; 2 浙江翠溪文化传播有限公司, 诸暨, 311800

✉通信作者, [jinlingfei@molplantbreed.org](mailto:jinlingfei@molplantbreed.org)

人格学报, 2023 年, 第 12 卷, 第 5 篇 doi: [10.5376/jpr.cn.2023.12.0005](https://doi.org/10.5376/jpr.cn.2023.12.0005)

收稿日期: 2023 年 11 月 2 日

接收日期: 2023 年 11 月 9 日

发表日期: 2023 年 11 月 12 日

这是一篇采用 Creative Commons Attribution License 进行授权的开放取阅论文。只要对本原作有恰当的引用, 版权所有人允许和同意第三方无条件的使用与传播。

### 建议最佳引用格式:

金玲飞, 方宣钧, 2023, 冥想训练对注意力偏向及相关人格特质的影响, 人格学报, 12(5): 1-9 ([10.5376/jpr.cn.2023.12.0005](https://doi.org/10.5376/jpr.cn.2023.12.0005)) (Jin L.F., and Fang X.J., 2023, The impact of meditation training on attentional bias and associated personality traits), Renge Xuebao (Personality Journal), 12(5): 1-9 ([10.5376/jpr.cn.2023.12.0005](https://doi.org/10.5376/jpr.cn.2023.12.0005))

**摘要** 随着社会节奏的加快, 人们对心灵的关注度日益增强, 冥想作为一种古老的心灵修炼方法逐渐受到现代社会的重视。本综述主要评述了冥想训练对注意力偏向及其相关人格特质的影响。通过综合分析近年来的研究发现, 冥想不仅可以有效提高个体的注意力水平, 还可以影响与注意力相关的人格特质, 如开放性、宜人性和情绪稳定性。此外, 冥想还可以调整人的情绪反应, 降低焦虑和抑郁症状。但是, 现有研究在方法论上仍存在一定的局限性, 如样本选择的偏颇、训练时长的不一致等, 未来研究需要进一步对这些因素进行控制, 以得到更为准确的研究结果。

**关键词** 冥想; 注意力偏向人格特质; 情绪调节; 焦虑与抑郁

## The Impact of Meditation Training on Attentional Bias and Associated Personality Traits

Jin Lingfei<sup>1,2\*</sup> Fang Xuanjun<sup>1</sup>

1 Traditional Chinese Medicine Research Center, Cuixi Academy of Biotechnology, Zhuji, 311800, China; 2 Cuixi Culture Com. Ltd., Zhejiang, Zhuji, 311800, China

\* Corresponding author, [jinlingfei@molplantbreed.org](mailto:jinlingfei@molplantbreed.org)

**Abstract** With the acceleration of societal pace, there's an increasing emphasis on mental well-being. Meditation, an ancient form of mental cultivation, has gradually garnered attention in modern society. This article reviews the impact of meditation training on attentional bias and its related personality traits. Through a comprehensive analysis of recent research findings, it's evident that meditation not only effectively enhances individual attention levels but also influences personality traits related to attention, such as openness, agreeableness, and emotional stability. Additionally, meditation can adjust emotional responses, reducing symptoms of anxiety and depression. However, current studies have certain methodological limitations, including biased sample selection and inconsistent training durations. Future research needs to further control these factors to obtain more accurate results.

**Keywords** Meditation; Attentional bias personality traits; Emotional regulation; Anxiety and depression



随着现代生活节奏的加快, 心理健康问题逐渐成为人们关注的焦点。为了寻求身心平衡, 很多人开始探索冥想这一古老的修行方式。冥想不仅是一个宗教或哲学实践, 它也越来越被现代心理学和医学所接受, 被认为是促进心理健康、提高注意力和调整人格特质的有效途径。冥想, 源自古代东方文化, 特别是佛教和道教, 是一个千百年来的修行传统(Hickey, 2019)。早在公元前, 印度和中国的先知们就已经实践并传授冥想的技巧。它们通常涉及专注、放松和对内心世界的观察(Greene, 2021)。近年来, 西方心理学和神经科学对冥想的研究逐渐增多, 这使得这一古老的实践在现代社会中得到了重新的认识和价值定位。

冥想训练在日常生活中具有重要的作用。冥想可以帮助人们减轻压力、焦虑和抑郁等负面情绪, 进而促进个体的心理健康。通过冥想, 人们可以更好地集中注意力, 提高工作和学习效率。冥想还能够帮助人们建立更为积极、健康的人格特质, 从而更好地面对生活中的挑战。

注意力偏向通常指的是人们在处理信息时对某些刺激的倾向性关注。这种偏向性关注可能受到许多因素的影响, 其中人格特质是其中之一。例如, 一些研究发现, 神经质高的个体更容易关注到负面的刺激, 而外向的个体则更容易被积极的社交刺激所吸引(Todd et al., 2022)。冥想训练可能会影响这种注意力偏向。那么, 冥想是否可以调整或改变由人格特质带来的固有的注意力偏向呢? 这是许多心理学家和神经科学家正在探索的问题。

本研究的主要目的是探讨冥想训练如何影响注意力偏向, 以及这种影响是否与人格特质有关。我们希望通过此研究, 能够更深入地了解冥想的机制, 以及它在调整注意力和人格特质方面的潜在价值。期望通过本研究, 可以为心理健康领域提供更多的实证证据, 证明冥想作为一种非药物干预手段, 在调整人的注意力和人格特质上的有效性。同时, 我们也希望这一研究能为冥想的普及和推广提供科学依据, 帮助更多的人受益于冥想的实践。

## 1 冥想的基本定义与类型

冥想, 一个古老而充满神秘色彩的词汇, 在不同的文化和传统中都有着深厚的底蕴。但是, 如何准确地定义冥想? 以及冥想又有哪些主要的类型? 为了解答这些问题, 我们首先要深入了解冥想的起源和历史背景, 以及对其主要的类型进行详细的分类和解释。

### 1.1 冥想的起源和历史背景

冥想的起源可以追溯到数千年前。早在公元前 1500 年的古印度文献《吠陀》中, 就有对冥想的描述和指导(唐鹏琪, 2007)。随后, 冥想作为佛教的核心修行之一, 被广泛传播至各个国家和地区。除了佛教, 冥想还在道教、印度教、西方的基督教和伊斯兰教中都有所体现。冥想在历史的长河中逐渐形成了一种集体的修心养性、静思反省的方法。

在 20 世纪, 随着东西方文化的交流, 冥想被引入到西方世界, 受到了西方学者和大众的热烈欢迎。许多心理学家、神经科学家开始对冥想的心理和生理效应进行研究, 试图探索其对人体和大脑的潜在益处。

### 1.2 冥想的几种主要类型及解释

冥想的种类繁多, 但主要可以分为以下几种类型:

注意力冥想, 这种冥想的核心是集中注意力。无论是聚焦于呼吸、身体的某一部分、或是一个特定的物体或声音, 目的都是将所有的注意力集中在一个焦点上。当注意力被分散时, 通过觉察到这一点并将其重新引回焦点, 从而培养心智的集中与稳定性。这种冥想有助于提高注意力、减少分心, 并增强个体的自我意识。

洞察冥想与注意力冥想不同, 洞察冥想的目的是提高个体的觉察与洞察能力。在这种冥想中, 个体不再专注于某一个固定的焦点, 而是放任自己的思绪流动。但关键是, 个体会对这些思绪保持一种观察者的角度, 而不是沉浸其中。这有助于个体理解自己的心理和情绪模式, 提高自我认知, 并对固有的思维习惯



有所突破。

心灵冥想, 这种冥想更多地侧重于培养个体的情感和心灵层面。例如, 慈悲冥想就是这类冥想的代表。在慈悲冥想中, 个体会产生对自己、他人、甚至是全世界的爱与慈悲之情。通过对这些情感的培养和加深, 个体的心灵得到净化, 社交关系也得到和谐。

冥想是一种古老而又深邃的修行方式。无论是注重集中注意力, 还是培养觉察与洞察, 或是深化情感与心灵的联系, 冥想都为我们提供了一个机会, 去探索自己, 去理解世界, 去达到身心的和谐与平静。

## 2 注意力偏向: 定义与影响

注意力偏向是心理学和神经科学领域的一个重要研究话题。它涉及到我们的认知过程如何受到情感、信念和其他因素的影响, 从而使我们对某些刺激产生自动的、优先的关注。简言之, 注意力偏向描述的是我们的注意力如何“偏爱”某些特定的刺激, 而忽略其他的(Luck et al., 2021)。

### 2.1 注意力偏向的概念及其对行为和决策的影响

注意力偏向可以理解作为一种自动化的反应, 使个体更容易地注意到某一特定类型的刺激。例如, 受到过伤害的人可能更容易注意到与伤害相关的线索或信息, 而对其他信息则相对忽视。这种偏向并不总是有意识的, 而是基于过去的经验、情感和认知模式。

注意力偏向对个体的行为和决策产生深远的影响。它可能影响我们对周围环境的感知和解释。当我们的注意力持续偏向某一特定刺激时, 我们可能会过度解释这一刺激的意义和重要性。例如, 一个经常感到焦虑的人可能会过度关注周围的威胁信息, 从而导致他过分解读某些中性或轻微的刺激为潜在的威胁。

注意力偏向也可能影响我们的决策。当我们的注意力被某一特定刺激或信息所吸引时, 我们可能会做出与这一刺激或信息相关的决策, 而忽视其他重要的信息或选项。例如, 在股票市场上, 投资者可能会过度关注某一支股票的短期涨跌, 而忽略了其长期的价值或潜在风险。

### 2.2 注意力偏向如何与特定的人格特质关联

注意力偏向与人格特质之间存在密切的关系。特定的人格特质可能使个体更容易产生对某类刺激的注意力偏向。例如, 神经质高的个体通常更敏感, 容易紧张和焦虑, 他们可能会有更强烈的威胁相关的注意力偏向。在面对潜在的威胁或负面信息时, 这些人可能会更快、更自动地将注意力引向这些信息。相反, 外向型的人可能更容易注意到与社交和奖励相关的刺激, 因为他们追求亲近和正面的社交互动。

另外, 开放性强的人, 由于他们好奇、喜欢新奇刺激和经验, 可能更容易关注到与这些特质相关的信息。而责任心强的人可能会对与责任和义务相关的刺激产生注意力偏向, 因为他们很重视这些价值和原则。

不同的人格特质可能导致个体在面对特定刺激时产生不同的注意力偏向。这种偏向不仅影响我们如何看待和解释周围的环境, 还会影响我们的行为和决策, 从而进一步塑造我们的经验和生活方式。

## 3 冥想对注意力的影响

冥想, 一个源自古老东方文化的修炼技巧, 在近些年逐渐被西方心理学和神经科学领域所重视和研究。尤其是在我们这个信息爆炸的时代, 人们的注意力被各种事物轻易打断, 因此如何提高注意力, 成为了一个热门话题。冥想作为其中的一个方法, 其影响和效果如何呢?

### 3.1 现有文献中关于冥想与注意力关系的研究

过去的研究已经显示, 长时间的冥想训练可以增强个体的持续注意力。在这些研究中, 经验丰富的冥想者与没有冥想经验的人在进行一些需长时间集中注意力的任务时, 前者往往表现得更好(王超前和意守丹, 2014)。此外, 不仅是长期练习者, 连续几周的冥想训练也可以显著提高个体的注意力。



除此之外, 冥想还被证实可以增强工作记忆和提高执行功能。工作记忆与注意力密切相关, 它涉及到短时间内保持、处理和操纵信息的能力。而执行功能则涉及到规划、组织和执行目标导向行为的能力。

### 3.2 冥想如何改变注意力的机制

从神经生物学的角度来看, 冥想对大脑的某些区域, 特别是与注意力和执行功能相关的区域, 如前额叶和顶叶, 产生了积极的影响。一些 fMRI 研究显示, 冥想者的大脑这些区域的灰质密度比非冥想者要高。

另外, 冥想通过培养“元认知”来改善注意力, 这意味着个体可以更好地意识到自己的思维过程。通过这种自我觉察, 人们能够更有意识地引导和控制自己的注意力。冥想还能够降低“心神不宁”, 这种状态经常导致我们的注意力容易被分散。通过冥想, 人们学会平静下来, 专注于当下, 从而更好地控制自己的注意力。

### 3.3 任何已知的冥想与其他心理过程之间的交互作用

冥想与多种心理过程有交互作用。冥想可以增强情绪调节能力。研究表明, 冥想可以降低应激反应, 使人们在面对压力时更加冷静、有条不紊。这种情绪的稳定性可以进一步增强人们的注意力。冥想与认知控制也有紧密关系。一些研究表明, 冥想者在处理与任务无关的信息时, 能够更好地屏蔽干扰(任俊等, 2010)。冥想还与自我觉察有关。通过冥想, 人们更加清晰地认识到自己的思维和行为模式, 这有助于他们更有意识地选择何时和如何分配注意力。

总的来说, 冥想不仅对注意力有积极影响, 还与其他心理过程交互作用, 从而帮助我们更好地理解 and 掌控自己的心智状态。

## 4 冥想对人格特质的潜在影响

在近年来, 随着东方文化在西方的普及, 冥想逐渐受到全球范围的关注, 尤其是在心理健康领域。除了冥想对情绪和注意力的影响, 更多的研究开始关注冥想如何影响个体的人格特质。冥想, 作为一种集中注意力、培养正念和提高自我意识的技巧, 对于塑造和影响个体的人格特质具有潜在的作用。

### 4.1 冥想如何影响人的自我意识、自我概念和情绪调节

冥想, 尤其是正念冥想, 一直与增强自我意识和自我概念有关。通过定期的冥想实践, 个体可以更清晰地了解自己的内心想法和情感, 从而对自己有更深入的了解。一些研究发现, 经常进行冥想的人在面对外界刺激时, 能更好地分辨自己的内在状态, 不会轻易受到外界的影响, 这有助于增强他们的自我意识(Behan, 2020)。

此外, 冥想也对情绪调节有积极影响。通过冥想, 人们学会观察自己的情绪反应而不被情绪控制, 养成在面对情绪波动时采取客观、平静的态度。这种客观的情绪观察方法有助于减少焦虑、抑郁和其他负面情绪的产生, 促进情绪健康(图 1)。

### 4.2 冥想与人格特质(如神经质、外倾性、开放性)之间的关系

在心理学领域, 常常使用大五人格特质来描述和量化个体差异, 这五大特质是: 神经质、外倾性、开放性、宜人性和尽责性(表 1)。

针对神经质, 一些研究发现, 定期冥想的人往往显示出较低的神经质得分。这可能是由于冥想有助于情绪调节, 使个体在面对压力或挑战时更加冷静。对于外倾性, 冥想的影响则较为复杂。一些研究认为, 冥想可能使人更加内省, 从而减少外倾行为。但也有研究发现, 冥想实际上可以增强社交技巧和同情心, 这些特质与高外倾性相关。在开放性方面, 冥想与开放性有很强的正相关关系。开放性描述了个体对新经验的接受度和对艺术、文化的欣赏能力。冥想通过提高个体的自我意识和情绪调节, 使其更愿意尝试新事物、接受新观念。

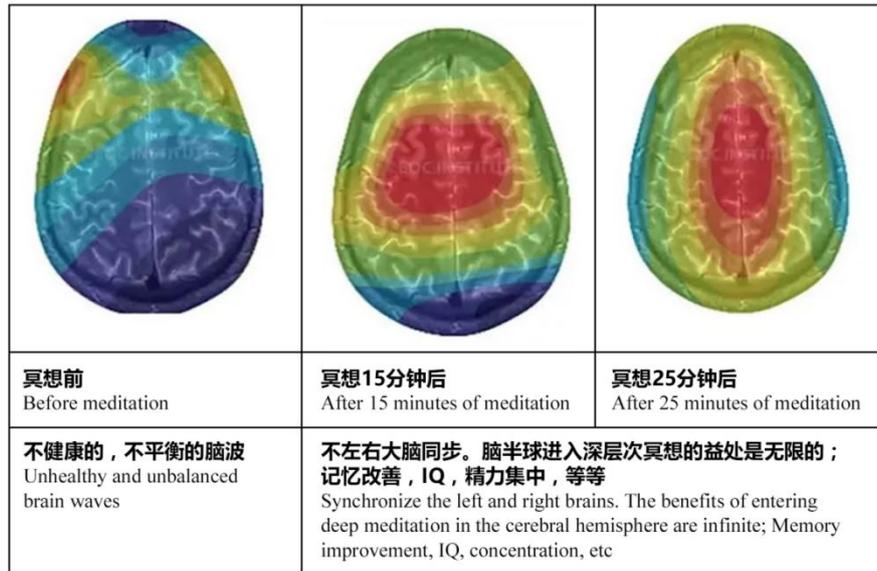


图 1 大脑在冥想前后同步过程示意图(图片来源: <https://www.appinn.com>)

Figure 1 Schematic diagram of the synchronization process of the brain before and after meditation (Image source: <https://www.appinn.com>)

表 1 大五人格特质

Table 1 Five major personality traits

特质因素 Idiosyncratic factor	特征 Feature
神经质 Neuroticism	烦恼对平静 Worry vs calm 不安全感对安全感 Insecurity vs security 自怜对自我满意 Self-pity vs self-satisfaction
外向性 Extroversion	好交际对不好交际 Good communication vs bad communication 爱娱乐对严肃 Love entertainment vs seriousness 感情丰富对含蓄 Rich emotions vs reserved emotions
开放性 Openness	富于想象对务实 Rich in imagination vs pragmatic 寻求变化对遵守惯例 Seeking change vs adhering to conventions 自主对顺从 Autonomous vs submissive
宜人性 Agreeableness	热心对无情 Enthusiastic vs ruthless 信赖对怀疑 Trust vs doubt 乐于助人对不合作 Helpful vs uncooperative
尽责性 Conscientiousness	有序对无序 Ordered vs disordered 谨慎细心对粗心大意 Cautiousness vs carelessness 自律对意志薄弱 Self discipline vs weak willpower

冥想对于塑造和影响个体的人格特质具有深远的意义。然而, 冥想与人格之间的关系仍然是一个值得深入探索的领域, 需要更多的研究来进一步揭示其中的机制和联系。

## 5 实证研究回顾

随着冥想在现代社会中越来越受到关注, 关于其对心理健康、注意力偏向和人格特质的影响也成为了许多研究者关注的焦点。过去几十年的研究中, 大量实证研究都试图揭示这三者之间的关系。



### 5.1 概述现有文献中关于冥想、注意力偏向和人格特质之间的实证研究

冥想对人类心智和行为的影响已经引起了广泛的研究关注。Tang 等(2007)的研究发现, 短期的集中注意冥想训练可以显著提高参与者的注意力和自我调节能力, 并与焦虑、抑郁和疲劳水平的降低有关。Zeidan 等(2010)则探讨了正念冥想对认知功能的影响, 他们发现即使是为期 4 天的正念冥想训练也可以增强工作记忆、执行功能、视觉空间处理能力和情绪调节能力。此外, Sahdra 等(2011)的研究指出, 3 个月的集中冥想训练不仅增强了参与者的反应抑制, 还预测了他们在自报的适应性社会情感功能方面的改善, 并与大五人格特质中的开放性、宜人性和情绪稳定性有所关联。这些研究结果共同强调了冥想在促进心理健康方面的潜力。

在许多经典研究中, 冥想被证明可以提高个体的注意力集中度和调节能力(Sumantry and Stewart, 2021)。例如, 某些研究显示, 经过为期 8 周的冥想训练后, 参与者在执行需持续集中注意力的任务时的表现明显优于未接受冥想训练的对照组。这种训练方式不仅提高了个体的注意力持续时间, 还帮助他们更好地处理干扰信息。

与此同时, 关于冥想与人格特质之间关系的研究也相对丰富。一些研究发现, 冥想可以提高个体的情绪稳定性、减少神经质, 以及增强对情境的正向评价。这些改变与外倾性、情感稳定性和经验开放性等有关。

### 5.2 分析这些研究的结果及其意义

从上述研究结果可以看出, 冥想对于增强注意力和某些人格特质的塑造具有显著的影响。这种影响不仅有助于个体更好地处理情境中的信息, 还可能提高他们的社交能力、决策质量和生活满意度。

冥想能够通过改变大脑结构和功能来实现这些效果。例如, 持续的冥想实践可以增加前额叶皮层的灰质量, 这是与注意力、决策和高级认知功能相关的区域。

更为重要的是, 对于那些自认为难以集中注意力的人或具有某些不良人格特质的人, 冥想可以作为一种无害、无副作用的干预方法。因此, 从公共卫生和心理健康的角度看, 推广冥想实践具有重要的实践意义。

### 5.3 指出现有研究中的局限性和不足

尽管许多实证研究都显示冥想对注意力和人格特质有积极的影响, 但这些研究也存在一些局限性和不足。

多数研究都是基于自报数据, 而这种数据可能受到参与者的记忆偏差和社会期望偏差的影响。此外, 许多研究的样本量较小, 这可能限制了其统计效能和结论的泛化性。冥想的定义和分类在不同研究中可能存在差异。这意味着, 不同的冥想实践可能会产生不同的效果, 但这些差异在现有文献中尚未得到充分考虑。许多研究未能考虑其他可能的干扰因素, 如参与者的基线注意力水平、他们在研究开始前的冥想经验以及其他可能影响结果的生活习惯。

综上所述, 尽管冥想对于改善注意力和人格特质具有积极的潜力, 但仍需要更多高质量的研究来进一步验证这些发现, 并解决现有研究中的局限性和不足。

## 6 冥想训练对注意力偏向和人格的实际应用

随着冥想在全球的普及, 越来越多的科学研究开始关注它对个体心理、行为以及生理上的潜在影响。冥想, 不仅仅是一种古老的修行方式, 更在现代社会中表现出其在提高人们的注意力、调节情绪以及改善某些人格特质方面的显著效果。这种自我调节技能的实际应用已经远远超出了冥想的传统框架。

## 6.1 冥想训练如何被用于心理健康治疗

随着冥想的深入研究, 它已经被越来越多地融入到心理健康的治疗过程中。心理治疗师开始引导患者实践冥想, 帮助他们学会集中注意力, 减少分心, 从而达到放松身心、减轻焦虑和压力的目的。

例如, 正念冥想(Mindfulness Meditation)已经被广泛地用于缓解抑郁和焦虑(Feruglio et al., 2021)。在这种冥想练习中, 患者被教导如何有意识地关注自己的呼吸、身体感觉和周围的环境, 同时接受并不评判任何出现的想法和情绪。通过这种方式, 患者学会放下过去和未来的担忧, 将注意力集中在当前的瞬间。这不仅可以提高个体的自我觉察, 也帮助他们建立与负面情绪和思绪的健康距离。

除了正念冥想, 冥想还有其他的应用。如冥想辅助认知治疗(Meditative Cognitive Therapy)结合了冥想和认知行为疗法, 用于治疗重复性抑郁症的复发。

## 6.2 冥想在提高集中力、情绪调节等方面的潜在好处

冥想对提高集中力的益处已经得到了许多研究的支持。当人们进行冥想时, 他们需要将注意力持续集中在一个对象上, 如呼吸、身体的某个部分或者某个特定的声音。这种持续的专注有助于锻炼大脑的注意力网络, 使其在面对日常的任务时, 能更好地集中注意力, 减少易受干扰的情况。

在情绪调节方面, 冥想也表现出了其显著的优势。多项研究发现, 冥想可以增强个体对于情绪的自我调控能力, 减少对外部刺激的反应性, 提高情绪的稳定性。当人们遇到情绪触发的刺激时, 冥想练习者通常能更快地回复到平静的状态, 他们的大脑前额叶与情绪调节相关的区域活动也相对更加稳定(图 2)。

此外, 冥想对于提高情绪知觉和增强同理心也有很好的效果。冥想者通常能更准确地识别和理解他人的情绪, 更容易建立与他人的联系, 并在人际交往中展现出更高的同理心和理解力。

冥想的实际应用不仅在于其对心理健康的积极治疗效果, 更在于其帮助个体提高注意力、调节情绪以及增进人际关系的能力。在快节奏的现代生活中, 冥想无疑为人们提供了一个有效的心灵修养和自我调节的工具。

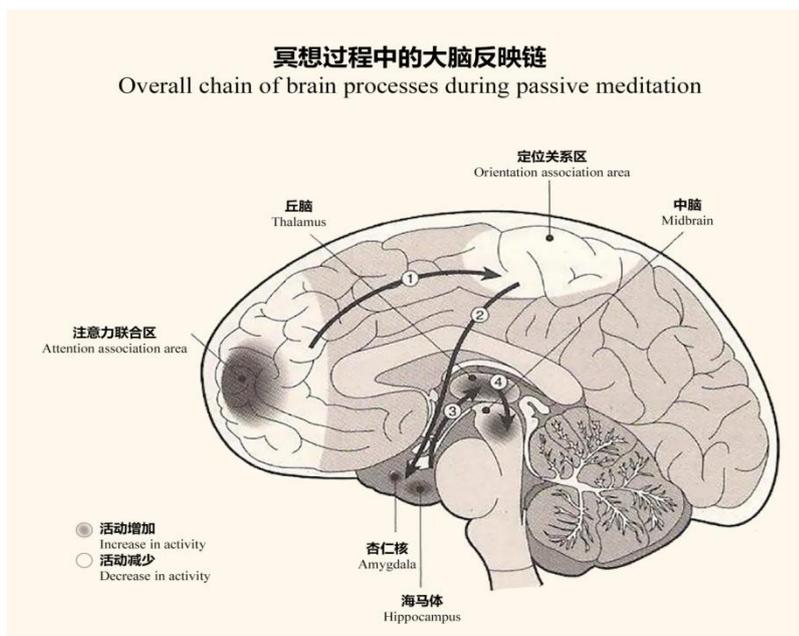


图 2 冥想对大脑结构的改变(图片来源: <https://zhuanlan.zhihu.com/p/98414345>)

Figure 2 The changes in brain structure caused by meditation (Image source: <https://zhuanlan.zhihu.com/p/98414345>)



## 7 结论

### 7.1 总结冥想训练对注意力偏向和人格特质的影响

冥想,作为一种古老的修行方式,近年来在现代心理学和神经科学领域越来越受到关注。其对于注意力偏向和人格特质的影响,尤其是冥想训练所带来的改变,已成为研究热点。

对于注意力偏向而言,冥想训练被发现可以显著增强个体的集中度和持续性。通过定期的冥想练习,人们能更好地将注意力集中在特定任务上,避免被外界干扰物所分散。冥想的实践使得个体更容易进入“流”状态,即那种完全沉浸在某一活动中、忘我且高度集中的状态。

在人格特质方面,冥想训练显著影响了个体的自我意识、自我概念和情绪调节能力。长期的冥想实践者通常展现出更为稳定、平和的情绪状态,与高神经质的特性背道而驰。此外,冥想还能提升个体的自我认知,使人更为了解真实的自我,而非被社会期待或过去经验所束缚。这种对内在自我的洞察和理解,有助于塑造更为开放、宽容的人格特质。

### 7.2 对未来的研究提出建议和期望

冥想对人的注意力和人格的影响已有不少初步的研究,但在该领域仍有许多未知之地值得探索。对于未来的研究,以下建议与期望值得关注:

在深度与持续性的探索方面,当前的很多研究仍然是基于短期的冥想实践进行的。未来研究应当深入探索长期冥想训练对个体心理特质的持续性影响。在跨文化比较方面,冥想在不同文化背景下可能存在不同的实践方式和理解。对于不同文化背景下冥想对注意力偏向和人格特质的影响进行比较研究,将有助于揭示更为普遍的心理机制。

结合神经科学方法也是值得探索的领域,结合功能性磁共振成像(fMRI)、脑电图(EEG)等先进技术,深入探索冥想对大脑活动和结构的影响,从而为冥想对心理特质的影响提供更为直接的证据。另外,要考虑个体差异,不同的人可能对冥想的反应和收益存在差异。研究应当更多地考虑这些个体差异,以更为精准地为每个人提供合适的冥想训练建议。除了基础研究外,未来应加强冥想在实际应用中的研究,例如冥想在教育、企业、医疗等领域的应用,以推动其在更为广泛领域的应用。

期望未来的研究能进一步揭示冥想对人的心理和行为的深层次影响,为人们提供更为有益的冥想实践建议,从而促进个体和社会的健康发展。

## 致谢

衷心感谢刘楚楚女士认真阅读本论文手稿并提出宝贵的建议。

## 参考文献

- Behan C., 2020, The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19, *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4): 256-258.  
<https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>  
PMid:32406348 PMCID:PMC7287297
- Feruglio S., Matiz A., Pagnoni G., Fabbro F., and Crescentini C., 2021, The impact of mindfulness meditation on the wandering mind: a systematic review, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 131: 313-330.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.032>  
PMid:34560133
- Greene E.M., 2021, *The secrets of Buddhist meditation: visionary meditation texts from early medieval China*, University of Hawaii Press  
<https://doi.org/10.2307/j.ctv16t66q7>



- Hickey W.S., 2019, *Mind cure: How meditation became medicine*, Oxford University Press  
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190864248.001.0001>
- Luck S.J., Gaspelin N., and Folk C.L., 2021, Progress toward resolving the attentional capture debate, *Visual Cognition*, 29(1): 1-21.  
<https://doi.org/10.1080/13506285.2020.1848949>  
PMid:33574729 PMCID:PMC7872136
- Ren J., Huang L., and Zhang Z.X., 2010, Research on meditation from a psychological perspective, *Xinli Kexue Jinzhan (Advances in Psychological Science)*, (5): 8. (任俊, 黄璐, 张振新, 2010, 基于心理学视域的冥想研究, *心理科学进展*, (5): 8.)
- Sahdra B.K., MacLean K.A., Ferrer E., Shaver P.R., Rosenberg E.L., Jacobs T.L., and Saron C.D., 2011, Enhanced response inhibition during intensive meditation training predicts improvements in self-reported adaptive socioemotional functioning, *Emotion*, 11(2): 299.  
<https://doi.org/10.1037/a0022764>  
PMid:21500899
- Sumantry D., and Stewart K.E., 2021, Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis, *Mindfulness*, 12: 1332-1349.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01593-w>
- Tang P.Q., 2007, One of the therapeutic methods of Ayurveda in India - Psychotherapy, *Nanya Yanjiu Jikan (South Asian Research Quarterly)*, (3): 90-92. (唐鹏琪, 2007, 印度阿育吠陀的治疗方式之一——精神疗法, *南亚研究季刊*, (3): 90-92.)
- Tang Y.Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu, Q., and Posner, M.I., 2007, Short-term meditation training improves attention and self-regulation, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43): 17152-17156.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>  
PMid:17940025 PMCID:PMC2040428
- Todd J., Wilson E., and Coutts-Bain D., 2022, Attentional bias variability and its association with psychological and health symptoms: A meta-analysis, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, pp.104812.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104812>  
PMid:35931220
- Wang C.Q., and Yi S.D., 2014, Experimental study on the effect of Tiangong Fa on attention, Yangzhou University. (王超前, 意守丹, 2014, 田功法对注意力影响的实验研究, 扬州大学)
- Zeidan F., Johnson S.K., Diamond B.J., David Z., and Goolkasian P., 2010, Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training, *Consciousness and Cognition*, 19(2): 597-605.  
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>  
PMid:20363650