

正念对亲社会行为的影响

郭英¹, 陈灿杰²

(1. 四川师范大学心理学院, 成都 610066; 2. 广州番禺职业技术学院, 广州 511400)

摘要:正念在促进亲社会行为上的表现逐渐受到关注,越来越多的研究者针对正念对亲社会行为的影响展开探索。已有的理论研究认为正念可以通过提高注意力、身体意识、去具体化能力、积极情感体验、情绪调节能力和减少自我感来促进亲社会行为;实证研究结果表明,特质正念能够正向预测亲社会行为,正念干预通过提高共情能力、同情体验、情绪调节能力以及去自动化认知来促进亲社会行为。未来研究需要在完善系统的正念—亲社会行为理论框架基础上,进一步挖掘正念对亲社会行为的不同影响及其机制,关注潜在的消极影响,同时发展生态效度更高的研究方法或指标来考量正念与亲社会行为之间的关系,提升正念干预对亲社会行为影响的长期有效性与普适性。

关键词:亲社会行为;正念;正念干预;冥想

中图分类号:B848

文献标识码:A

文章编号:1003–5184(2022)05–0459–09

1 引言

亲社会行为(prosocial behavior)指一切符合社会期望并对社会与他人有利的行为(Batson & Powell, 2003),相比利他行为(altruistic behavior)和 helping behavior),亲社会行为是一个内涵更为广泛的概念,包含所有与攻击、欺骗、谋害等负性行为相对立的一类行为,如人们在共同的社会生活中表现出的帮助、合作、分享、安慰、谦让、捐赠及自我牺牲等积极且有社会责任感、有益于他人及社会的行为。亲社会行为的培养,尤其是对儿童、青少年亲社会行为的培养问题一直被研究者们关注,培养方式多以共情训练和行为训练为主。从20世纪70年代开始,研究者发现冥想技术在社会层面上能够起到减少攻击性及暴力行为的作用(Kreplin et al., 2018)。近年来,尽管多数关于冥想作用的研究重点仍集中在对个体的生理和心理影响上,但正念和其它佛教衍生的冥想技术在促进亲社会态度和行为方面的表现已逐渐受到研究者的注意。Karremans 和 Papies(2017)指出继正念研究第一波“正念是什么”和第二波“正念如何起作用”的浪潮之后,第三波关于正念的研究除了关注正念对个人内部的影响外,还应注重其对社会层面的影响:传统关于正念的讨论往往忽略了它佛教遗产中所蕴含的原始的“他者主义”,除减轻个人压力和提高幸福感之外,在社会层面上,正念作为一种干预工具在改善人们

的人际和群际关系、促进亲社会行为方面还有足够的潜力和空间待挖掘(Karremans & Papies, 2017)。目前已有研究表明正念能够有效促进亲社会行为(Hafenbrack et al., 2020; Kemeny et al., 2012; Lim et al., 2015; Luberto et al., 2018),但同时也有研究对正念的亲社会效应提出质疑(Berry et al., 2020; Kreplin et al., 2018),近期一项研究则指出,正念能够促进互依型自我构念个体的亲社会行为,却会导致独立型自我构念个体变得更加“自私”(Poulin et al., 2021)。鉴于目前正念对亲社会行为影响的研究结论还存在争议,且亲社会行为中正念作用的研究具有较强的应用价值和发展前景,而目前国内对此缺乏足够的关注,本文结合已有研究成果对正念在亲社会行为中的作用及机制进行分析梳理,并就该领域未来研究趋势作前瞻性分析。

2 正念影响亲社会行为的理论分析

2.1 亲社会行为中正念与正念干预的心理学解读

正念(mindfulness)的概念植根于佛教冥想传统和教义,由马萨诸塞州大学的 Kabat-Zinn 在20世纪70年代末引入西方心理学。正念从佛学理论体系中被抽取出来后,经过去宗教化和世俗化,被研究者植入现代心理科学框架,进行心理学式的解读和重构。目前学界对于正念内涵仍缺乏清晰而统一的界定,多数研究者赞同 Kabat-Zinn 的观点:正念是指有意识地以开放、接纳、不评判的方式去关注此时

此刻的经验而产生的意识(Kabat-Zinn, 2003)。它描述了一种个人经历的参与方式,在这种方式中,人的注意力直接指向此刻发生的感受、思想和情感,并对此时此刻的自我经验进行有目的的、非评判的、接纳的注意与觉知。目前多数正念对亲社会行为影响的研究采用Shapiro和Carlson(2009)的观点,认为正念内涵包括正念觉知(mindfulness perception)和正念干预(mindfulness intervention)。正念觉知是指连续性的意识状态,个体自由而有深度地进行觉知,其核心是注意与接纳。同时正念觉知可分为特质正念和状态正念:特质正念是个体间体验正念状态的能力和倾向上的个体差异,较为稳定;状态正念是个体内随情境和时间变化的意识状态(Brown & Ryan, 2003),两者均能够通过以冥想为核心的正念干预获得(Kiken et al., 2015)。正念干预则是一种自由开放的意识关注过程,这个过程涉及思维与觉察的形成。Kabat-Zinn最早将正念开发为系统化的临床干预项目,创立了认知减压疗法(mindfulness-based stress reduction, MBSR),采用的技术有躯体扫描、冥想、坐禅、行禅、瑜伽等,为伴有慢性疼痛的患者缓解压力和情绪困扰(Kabat-Zinn, 2003)。此后一系列以正念冥想为核心的正念干预技术在情绪调节等领域逐渐被研究者所开发和应用。而在佛教中,冥想和亲社会行为之间是紧密联系的(Donald et al., 2019),冥想作为佛教宗教实践的传统组成成分,被认为在促进道德行为方面发挥了很大的作用(Norenzayan, 2013)。因此,世俗化的正念是否能同样起到促进亲社会行为的作用日益受到研究者的重视。

2.2 正念影响亲社会行为的机制

Condon(2017)提出正念通过增强注意力(attention)、身体意识(body awareness)以及去具体化(de-reification)能力三种机制促进亲社会行为。(1)注意力。正念强调一段时间内对某一对象进行有调节的持续性的注意,以观察者的姿态冷静地注意思维何时改变、推进、转移,并将注意力聚焦于指向的对象。已有研究表明,10分钟的短时正念干预即可提高新手被试的注意分配能力(Norris et al., 2018)。在社会背景下,以观察者的姿态保持开放的注意力可能会提升关注他人需求的能力,从而增加人们认识到有机会或需要采取行动帮助他人的可能性。此外,通过增强注意力,正念可以让人们更容易意识到

他人的痛苦,降低场景信息的模糊性或不确定性,减少旁观者效应(Condon, 2017)。(2)身体意识。正念会提高身体意识,即个体注意身体感觉细微波动的能力(Elkins-Brown et al., 2017)。在心理学和神经科学中,身体意识也称为内感受意识,内感受意识在情绪体验意识中起关键作用,能够指导个体决策和自我调节。已有正念干预研究证明身体扫描和呼吸冥想训练能提高内感受意识(Bornemann et al., 2015);来自神经科学的证据也表明正念干预确实会增加岛叶的活动,而岛叶是参与内感受意识、处理关于他人的情感体验、风险及不确定性信息的大脑区域(Condon, 2017)。此外,在社交场合,对自己身体变化的高度意识也能诱导个体的共情行为,增加帮助他人的可能性(Condon, 2017)。(3)去具体化。正念强调以不评判的方式去关注当下的经验,这是一个去具体化的过程,即:“思维、感受和感知被现象性地解释为心理过程,而不是对现实准确描述的程度”(Condon, 2017)。具体化程度越低,思想越会被简单地理解为精神事件,人们可以更加灵活地进行思维(Flook et al., 2015),消极的自我参照也会减少(Roemer et al., 2015)。而当自我参照较少时,自我和他人之间的概念界限会不那么突出,自我会让位于对有需要的他人的同情关心和帮助行为(Berry et al., 2020; Condon, 2017)。

Donald等(2019)在Condon提出的正念影响亲社会行为三种机制的基础上,进一步分析了三种可能的作用机制,强调正念通过提高积极情感体验(positive affective experience)、增强情绪调节能力(emotion regulation)和降低自我感(sense of self)来促进亲社会行为。(1)积极情感体验。Cameron和Fredrickson(2015)的研究发现,高特质正念被试体验到更多的积极情绪(如爱/亲密、快乐、感激、兴趣)和较少的消极情绪(如愤怒、恐惧、内疚、压力),体验积极情绪的水平与自我报告的帮助行为频率呈正相关,那些更关注当下的人更有可能去助人。(2)情绪调节。前文述及,正念能够增强人们的情绪调节能力,且与情绪调节有关的大脑区域活动,包括前额叶皮层活动的增加,杏仁核和威胁系统激活的减少,已被证实与特质正念呈正相关(Creswell et al., 2007)。在实行亲社会行为过程中往往要面对他人的痛苦,其间情绪调节能力更强的个体的同情体验和认知行为的灵活性不会被抑制,能更好地应

对亲社会行为中的情绪变化 (Condon, 2017)。(3) 自我感。自我感较高的个体会固着于自身已有的经验或观点。而正念强调接纳经验对象的变化,不固着于任何已有想法和感觉 (Sahdra et al., 2016), 鼓励人们成为互相依赖、灵活且不依附的个体,因而能够提高灵活处理已有经验的能力,降低自我感。研究表明,正念水平与较少的经验固着 (Sahdra et al., 2016)、自我防御 (Niemic et al., 2010)、群体间偏见 (Lueke & Gibson, 2014; Tincher et al., 2016) 相关。自我感低的个体更有可能对他人的需求做出有益的回应,包括对外群体成员 (Berry & Brown, 2017) 表现出更明显的亲社会效应。

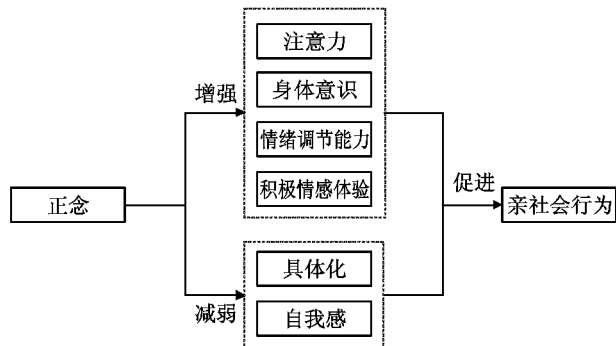


图1 正念对亲社会行为的影响机制

3 正念对亲社会行为影响的实证研究

目前正念对亲社会行为影响的实证研究主要集中于两方面:一是以测量法考察特质正念对亲社会行为及其相关变量的预测作用,二是通过短期的实验诱导或定期的正念干预考察状态正念与亲社会行为及相关变量的因果关系,在特质正念相关研究的基础上进一步探索其作用机制和应用价值。

3.1 特质正念相关研究

研究表明,特质正念与亲社会行为之间呈正相关关系 (Berry et al., 2018; Cameron & Fredrickson, 2015; Xiao et al., 2020)。首先,特质正念能够正向预测个体的自我调节行为 (Brown & Ryan, 2003) 及积极情绪状态 (Brown & Ryan, 2003; Cameron & Fredrickson, 2015; Rodríguez - Carvajal et al., 2016)。高特质正念的个体能够在社会环境中迅速将注意力转移到目标事件并感受强烈的情绪体验,同时注意身体的感觉及与情绪体验有关的想法,并对反应保持开放和接受的姿态,因而能更好地调节自身情绪并保持积极情绪状态 (Slutsky et al., 2017),积极的情绪状态则能够显著正向预测帮助行为 (Cameron

& Fredrickson, 2015)。其次,特质正念能够正向预测共情 (Aydin, 2019; Berry et al., 2018)、自我同情 (Rodríguez - Carvajal et al., 2016)、道德敏感性和道德认同 (Xiao et al., 2020),并通过这些中介因素有效正向预测亲社会行为。研究表明,高特质正念个体更容易感受到面向他人的共情关注 (Berry et al., 2018),而共情关注是亲社会行为的可靠动力。Aydin (2019) 对 449 名大学生的特质正念水平、共情水平和亲社会行为的六个维度进行测量,结果表明,特质正念通过共情的中介作用显著正向预测情绪性、利他性、紧急性、依从性和匿名性亲社会行为,且与公开性亲社会行为呈显著负相关。这一结果强调了特质正念对亲社会行为的影响更多是与个体的共情关注、观点采择和道德推理能力等因素相关,而较少与自我提升和社会期待的追求相关。Xiao 等 (2020) 的研究结果表明,特质正念通过道德敏感性和道德认同显著正向预测亲社会行为。这两个研究结果均强调了特质正念对亲社会行为的影响更多是与个体的共情关注、观点采择和道德推理能力等因素相关,而较少与自我提升和社会期待的追求相关。

3.2 正念干预相关研究

3.2.1 正念干预与共情

共情 (empathy) 是体验他人的情绪状态、理解并产生相一致的情感反应的能力,共情激发是许多亲社会行为的基础 (Van der Graaff et al., 2018)。正念干预使个体对自己的行为和思维保持观察姿态,提高了个体对自己行为和思维的认识水平,而准确意识到自己的身体和心理状态是全面理解他人所必需的 (Tan et al., 2014)。研究表明,正念干预能提高个体的共情水平 (Berry, 2017; Birnie et al., 2010; Cheang et al., 2019; Kreplin et al., 2018; Luberto et al., 2018; Malin & Gumpel, 2022),主要包括共情关注 (Berry et al., 2018; Tan et al., 2014) 及观点采择能力 (Hafenbrack et al., 2020; Sawyer, et al., 2022; Tan et al., 2014),这些都是促进亲社会行为的重要因素。例如, Berry 等 (2018) 通过正念干预诱导被试的状态正念,随后让被试观看 Cyberball 社会排斥动画片并对他们的共情水平进行测量,实验结果显示,相比控制组,经过短时正念干预的被试表现出更高的共情关注水平,同时对在动画中被排斥的个体表现出更多的帮助行为,研究者认为短时正念干预通过提高共情关注水平促进了被试的亲社会行为。

此外,在群际水平上,最新研究发现,相比控制组,正念干预组的被试表现出更低的狭隘共情(偏向于内群体成员的共情)和更高的亲社会行为水平(Zheng et al., 2023);甚至在匿名的实验条件下,经过简短正念干预的被试仍表现出对外群体被排斥个体更高的共情关注和更多的亲社会行为(Berry et al., 2023)。这些干预实验的结果与特质正念的相关研究一致:正念通过共情对亲社会行为的影响具有内部驱动、开放、面向他者和非自我提升的特点。

3.2.2 正念干预与同情

同情(compassion)不仅包括情感上的认同、理解和共鸣,还包括容忍自己情感反应的能力和采取行动减轻他人痛苦的动力(Strauss et al., 2016)。Lim 和 DeSteno(2015)的研究表明,共情的提高会促进同情体验,同情则是引发亲社会行为的重要因素。正念干预能显著提高个体的同情心理(Schonert-Reichl et al., 2015)与同情行为(Condon et al., 2013; Lim et al., 2015),并通过提高同情心促进帮助行为(Berry et al., 2020)。Condon 等(2013)对被试进行 8 周的正念干预,以被试在等待区等待时是否给一位行动不便者让座为同情心指标进行实验,结果显示,参与了正念干预被试的同情行为频率显著高于对照组,这表明正念干预可以增加人们对痛苦的同情反应及自发的同情行为。而与指向他人的同情心理相对应,指向自我的自我同情是面对个人痛苦时保持对自己的关心和仁慈,同时不回避并承认自己遭受的痛苦或存在的缺陷(Neff, 2003)。研究表明,正念干预同样有利于自我同情的培养(Birnie et al., 2010; Neff & Germer, 2013; Snaith et al., 2018)。自我同情一定程度上能缓冲共情带来的负面影响,保持对他人的积极心理状态(Rodríguez-Carvajal et al., 2016),增强亲社会意愿(Rodríguez-Carvajal et al., 2016; Xiao et al., 2020)。

3.2.3 正念干预与情绪调节

正念干预能够提高被干预者的适应性情绪调节能力,进而在个体实施亲社会行为时提供情绪的支持及缓冲保护功能。首先,现实中部分亲社会情景(尤其在有旁观者的助人情境下)需要个体克服恐惧和害怕失败等负面情绪,才能更好地将亲社会意愿转化为亲社会行为,而已有研究表明,正念干预有利于个体提高情绪控制能力(Schonert-Reichl et al., 2015)、减少消极情绪(Kemeny et al., 2012)及

增加积极情绪(Desbordes et al., 2012; Hafenbrack et al., 2020; Sawyer et al., 2022),这些都是提高亲社会意愿、促进亲社会行为的重要因素。更重要的是,正念干预能够减少个人共情痛苦(Birnie et al., 2010),提高个体的痛苦容忍度(Jain et al., 2007; Lotan et al., 2013)和情绪恢复能力(Ortner et al., 2007)。共情痛苦会导致助人者仅对可能给自己带来负面影响的他人实施帮助(Berry & Brown, 2017),因此,在可能遭受痛苦等情绪体验的亲社会行为中,个体必须能够容忍由共情和同情带来的痛苦才能实施亲社会行为。而经过长期正念干预的被试,与共情痛苦相关的前脑岛激活强度显著低于未经过干预的被试(Laner et al., 2017),因此正念干预有利于通过增加人们对受助者的接受和容忍程度来降低共情痛苦(Berry et al., 2018),以将共情体验转化为亲社会行为。即正念干预通过提升个人的社会情绪健康水平,改善个体的亲社会情绪,促进了亲社会行为。

3.2.4 正念干预与去自动化

正念干预还可以通过认知因素促进亲社会行为。多数非适应性思维过程的特点是反射性和习惯性的认知模式,然而亲社会行为的实施通常需要助人者克服这种对人际和情境因素的自动反应(Penner et al., 2004)。正念干预能够通过提高意识水平来停止自动推理,通过提高注意力来增强认知控制能力,通过专注于当下来促进元认知能力,进而实现减少认知自动化的心理操作(Kang et al., 2012),即去自动化(de-automatization)。研究表明,正念干预能够减少个体群体间的偏见(Lueke & Gibson, 2014, 2016; Tincer et al., 2016),如内隐种族偏见(Lueke & Gibson, 2014)、年龄偏见甚至歧视(Lueke & Gibson, 2016),其影响机制就是认知自动化程度的减少导致个体偏见的减少(Lueke & Gibson, 2016)。Berry 和 Brown(2017)的研究也显示,在群际水平上,正念干预能够通过去自动化和去认同化来减少对其他种族或民族的防御态度,减少对外群体的偏见,增加对外群体成员的亲社会反应。

4 评价与展望

4.1 完善系统的正念—亲社会行为理论框架

目前将世俗化的正念应用到增加人们的亲社会行为水平这一领域中的相关研究缺乏系统的理论支撑,大部分干预实验没有明确的理论指导,更倾向于

通过实验结果和数据分析来呈现正念干预积极的亲社会行为效应,少有研究尝试去系统地回答“为什么基于正念的冥想干预能够提高亲社会行为水平”这一问题。我们知道,有关亲社会行为中正念的实证研究、尤其是干预研究中如果涉及的基本概念模糊,没有完整系统的理论框架,会造成研究者及实践者将正念干预简单地作为一种促进亲社会行为的工具而无法了解其工作机制(Kreplin et al., 2018)。因此,建立和发展系统的正念—亲社会行为理论,以指导后续研究非常必要。

4.2 厘清正念对亲社会行为的作用

首先,深入分析正念对亲社会行为的影响机制。目前对正念各方面与亲社会行为之间关系及作用机制的探索,一部分因素已受到关注,如共情、同情、情绪调节等,但如自我参与、共情准确性、情绪调节的其它方面(如心理压力、情绪恢复力)的作用受到的关注还较少。例如,正念干预带来的非评估性自我观察可能会减少自我提升和自我防御产生的自我服务偏见,当人们处于这种低自我参与的状态时,自我和他人之间的概念界限可能会变得不那么突出,而是把自己看作群体、社区甚至更大整体的一部分。这种自我意识的降低会导致与自我提升相关的信念(强调通过成功和权力来追求自己的利益)的优先级降低,转而更强调自我超越价值观(强调关心他人的利益),更倾向于协调自己与他人的关系,这有利于同情心的培养及对亲社会行为的促进(Condon, 2017)。此外, Poulin 等(2021)从另一个角度提出,正念本身可能并不具备亲社会性,而是一种引导人们采取行动的自我意识,以促进个体达到原有的社会目标(如进行亲社会行为),即正念对亲社会行为的促进是由于自我意识和自我清晰度的提高,而不是自我参与及其带来的思维和情绪的减少。因此,未来的研究需要在理论框架的基础上,更深入地探究正念和正念干预影响亲社会行为的中介因素和内在机制。

其次,进一步挖掘正念对亲社会行为不同方面的不同影响。目前,多数研究考察的是正念对亲社会行为的积极作用。然而,正念是个内涵广泛的概念, Cameron 和 Fredrickson(2015)的研究表明,正念的不同方面(如关注当下、开放经验)与亲社会行为有着独立的关系,即正念对亲社会行为的作用是多方面且相对独立的。另一方面,亲社会行为同样是

一个内涵广泛的概念,正念对不同类型亲社会行为(如工具性亲社会行为、利他惩罚行为、亲社会冒险行为等)的影响及机制也存在差异(Aydin, 2019),因此正念的不同方面对亲社会行为下所包涵的对社会或他人有利的行为是否都具有积极的作用,以及具有多大的积极作用还有很大的探索空间。如最新的研究发现,短时正念干预能够降低被试的状态内疚水平,但同时也减少了由内疚驱动的亲社会修复行为。研究者认为,正念通过如降低负面情绪等途径提高个体的亲社会行为水平,这会导致某些社会适应性的负面情绪在正念干预的过程中被降低了,因而受此驱动的特定制亲社会行为也减少了(Hafenbrack, 2022)。对这些潜在影响和影响边界的进一步研究不仅可以深入了解正念对亲社会行为的影响机制,更具现实意义的是可以提高正念干预技术实际应用的准确性。

最后,明确正念对亲社会行为可能存在的消极影响。一方面,正念干预本身可能对亲社会行为带来消极影响。已有研究发现,正念干预对亲社会行为的促进作用受到年龄(Iwamoto et al., 2020)、特质共情水平(Chen & Jordan, 2020)、道德认同水平(Xiao et al., 2020)、特质自闭水平(Ridderinkhof et al., 2017)等因素的调节。而其中有些调节因素可能揭示了正念对亲社会的负面影响,如 Chen 和 Jordan(2020)的研究显示,正念干预只对特质共情水平更高的人有显著作用,对于特质共情水平低的人,正念干预甚至会导致其亲社会行为水平降低;如 Poulin 等(2021)的研究发现,正念干预可能降低独立型自我构念个体的亲社会行为水平。这些负面影响如果真的是由正念干预带来的,研究者应该厘清正念对亲社会行为影响中的调节因素(如受教育水平、自我控制水平、干预期望等),更加深入探究正念干预对亲社会行为水平的影响机制,更谨慎对待正念干预的实际应用,规避其消极影响,使正念干预更好地应用到现实干预情景中。另一方面,正念干预在某一特定情景下的应用可能会给提高亲社会行为水平这一目标带来消极影响。目前正念干预越来越多被公司用于提高员工的幸福感和工作效率,但由于企业的性质决定了其追求经济效益、强调竞争和自我提升的文化特点,正念干预在这种环境中被广泛应用,可能会导致干预结果与预期提高亲社会行为水平的目标相悖,甚至有研究者对正念干预实际应用

的道德性表示了担忧 (Condon, 2019), 这值得在后续研究中高度关注。

4.3 发展更为严谨的研究方法

首先, 增强正念对亲社会行为影响的实验效度。在实验设计上, Kreplin 等 (2018) 的元分析发现, 目前正念干预对亲社会行为的影响很有限, 61% 的研究所使用的研究方法效度较低, 不到一半的研究采用随机对照试验, 近三分之一的干预实验没有设置对照组, 只有干预的前测和后测。同时, 亲社会行为作为一种符合社会期待的行为, 容易受到社会期待偏差、主试效应的影响, 但目前大部分研究并没有采用双盲或单盲实验。因此, 未来的研究应该重视随机化的实验程序, 同时采用有效方法来降低社会期待偏差以进一步提高研究的严谨性。如 Condon 等 (2013) 就设计过社会互动的单盲实验, 以被试不知情的让座频率作为亲社会行为水平指标。未来的研究还应采用生态效度更高的心理学研究方法或相关指标来衡量亲社会行为水平, 如 Cyberball 写信任务 (Berry et al., 2018)、让位频率 (Condon et al., 2013)、面部表情编码、慈善捐款等, 从而更加有效地考察正念对亲社会行为的影响。

其次, 提高正念干预对亲社会行为影响的长期有效性。正念干预效果是否具有长期有效性一直是正念干预研究的重点之一, 但目前正念对亲社会行为影响的相关干预研究在这方面还比较薄弱 (Schindler & Frieze, 2022)。Kreplin 等 (2018) 的元分析结果显示, 已有正念对亲社会行为影响的干预研究存在随访数据过少, 随访时间过短的问题, 难以得出正念干预效果能够长期维持的结论。后续研究的随访测量最好一直持续到干预研究一年后或更长的实践, 以使实验结论在长期有效性上更具说服力, 也有利于就正念干预效果随时间推移对亲社会行为影响的变化情况展开进一步追踪研究。

最后, 探索正念干预对亲社会行为影响的普适性。目前国内鲜见正念干预对亲社会行为影响的研究。国外同类研究中, 大部分被试是学生、女性和白色人种 (Kreplin et al., 2018), 且基本是非临床、有意愿主动了解和参与正念干预的被试。未来研究可将样本进一步扩展, 以涵盖更多的人群, 如留守儿童、社区服刑人员、精神疾病患者等, 其中以儿童、青少年为干预对象的亲社会行为研究最应该得到重视。良好的亲社会行为可以提高同伴的接受度、建

立积极的社会关系 (Cheang et al., 2019), 而积极的人际关系和同伴接纳对青少年、儿童的心理健康与发展有着重要的积极影响。此外, 在社区服刑人员、精神疾病患者等特殊人群的社会和社区融入过程中, 正念干预的亲社会效应或有着独特的应用前景。同时, 由于正念干预促进亲社会行为的机制并不单一, 因此侧重点不同的正念干预形式对不同的人群是否具有不同的适用性也值得研究者在未来的研究中进行探究。

参考文献

- Aydin, S. Z. (2019). Indirect relations of mindful awareness with different forms of prosocial actions within college students: The mediating role of empathy. *Current Psychology*, 40, 126 – 132.
- Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). Altruism and prosocial behavior. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology: Handbook of psychology* (Vol. 5, pp. 463 – 484). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Berry, D. R. (2017). *Bridging the empathy gap: Effects of brief mindfulness training on helping outgroup members in need* (Unpublished Doctoral dissertation). Virginia Commonwealth University.
- Berry, D. R., & Brown, K. W. (2017). Reducing separateness with presence: How mindfulness catalyzes intergroup prosociality. In J. Karremans & E. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 153 – 166). New York: Routledge.
- Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93 – 112.
- Berry, D. R., Hoerr, J. P., Cesko, S., Alayoubi, A., Carpio, K., Zirzow, H., Walters, W., Scram, G., Rodriguez, K., & Beaver, V. (2020). Does mindfulness training without explicit ethics – based instruction promote prosocial behaviors? A meta – analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(8), 1247 – 1269.
- Berry, D. R., Wall, C. S. J., Cairo, A. H., et al. (2023). Brief mindfulness instruction predicts anonymous prosocial helping of an ostracized racial outgroup member. *Mindfulness*, 14(2), 378 – 394.
- Birmie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self – compassion and empathy in the context of mindfulness – based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5),

- 359 – 371.
- Bornemann, B., Herbert, B. M., Mehling, W. E., & Singer, T. (2015). Differential changes in self – reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in Psychology*, 5, 1504.
- 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.
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping – related emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211 – 1218.
- Cheang, R., Gillions, A., & Sparkes, E. (2019). Do mindfulness – based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765 – 1779.
- Chen, S., & Jordan, C. H. (2020). Incorporating ethics into brief mindfulness practice: Effects on well – being and prosocial behavior. *Mindfulness*, 11(1), 18 – 29.
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behavior. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 124 – 138). New York: Routledge.
- Condon, P. (2019). Meditation in context: Factors that facilitate prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 28, 15 – 19.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125 – 2127.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560 – 565.
- Desbordes, G., Negi, L., Pace, T., Wallace, B., Raison, C., & Schwartz, E. (2012). Effects of mindful – attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non – meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 292.
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta – analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101 – 125.
- Elkins – Brown, N., Teper, R., & Inzlicht, M. (2017). How mindfulness enhances self – control. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 65 – 78). New York: Routledge.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self – regulatory skills in preschool children through a mindfulness – based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44 – 51.
- Hafenbrack, A. C., Cameron, L. D., Spreitzer, G. M., Zhang, C., Noval, L. J., & Shaffakat, S. (2020). Helping people by being in the present: Mindfulness increases prosocial behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 21 – 38.
- Hafenbrack, A. C., LaPalme, M. L., & Solal, I. (2022). Mindfulness meditation reduces guilt and prosocial reparation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(1), 28 – 54.
- Iwamoto, S. K., Alexander, M., Torres, M., Irwin, M. R., Christakis, N. A., & Nishi, A. (2020). Mindfulness meditation activates altruism. *Scientific Reports*, 10(1), 6511.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11 – 21.
- Kabat – Zinn, J. (2003). Mindfulness – based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144 – 156.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012). Mindfulness and De – Automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192 – 201.
- Karremans, J. C., & Papies, E. K. (2017). Why social psychologists should care about mindfulness. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 1 – 14). New York: Routledge.
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese – Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A., & Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338 – 350.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41 – 46.
- Kreplin, U., Farias, M., & Brazil, I. A. (2018). The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta

- analysis. *Scientific Reports*, 8(1), 2403.
- Laner, D., Krach, S., Paulus, F. M., Kanske, P., Schuster, V., Sommer, J., & Müller-Pinzler, L. (2017). Mindfulness meditation regulates anterior insula activity during empathy for social pain. *Human Brain Mapping*, 38(8), 4034–4046.
- Lim, D., Condon, P., & DeSteno, D. (2015). Mindfulness and compassion: An examination of mechanism and scalability. *PloS One*, 10(2), e0118221.
- Lotan, G., Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). Mindfulness and distress tolerance: Relations in a mindfulness preventive intervention. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(4), 371–385.
- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2018). A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*, 9(3), 708–724.
- Lueke, A., & Gibson, B. (2014). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 284–291.
- Lueke, A., & Gibson, B. (2016). Brief mindfulness meditation reduces discrimination. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(1), 34–44.
- Malin, Y., & Gumpel, T. P. (2022). Short mindfulness meditation increases help-giving intention towards a stranger in distress. *Mindfulness*, 13(9), 2337–2346.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), 344–365.
- Norenzayan, A. (2013). *Big gods: How religion transformed cooperation and conflict*. Princeton University Press.
- Norris, C. J., Creem, D., Hendler, R., & Kober, H. (2018). Brief mindfulness meditation improves attention in novices: Evidence from ERPs and moderation by neuroticism. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 315.
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271–283.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2004). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 365–392.
- Poulin, M., Ministero, L., Gabriel, S., Morrison, C., & Naidu, E. (2021). Minding your own business? Mindfulness decreases prosocial behavior for people with independent self-construals. *Psychological Science*, 32(11), 1699–1708.
- Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Brummelman, E., & Bögels, S. M. (2017). Does mindfulness meditation increase empathy? An experiment. *Self and Identity*, 16(3), 251–269.
- Rodríguez-Carvajal, R., García-Rubio, C., Paniagua, D., García-Diex, G., & de Rivas, S. (2016). Mindfulness integrative model (MIM): Cultivating positive states of mind towards oneself and the others through mindfulness and self-compassion. *Anales de Psicología*, 32(3), 749–760.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819–829.
- Sawyer, K. B., Thoroughgood, C. N., Stillwell, E. E., Duffy, M. K., Scott, K. L., & Adair, E. A. (2022). Being present and thankful: A multi-study investigation of mindfulness, gratitude, and employee helping behavior. *Journal of Applied Psychology*, 107(2), 240–262.
- Schindler, S., & Friese, M. (2022). The relation of mindfulness and prosocial behavior: What do we (not) know? *Current Opinion in Psychology*, 44, 151–156.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (Eds.). (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Slutsky, J., Rahl, H., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and social threat. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 79–93). New York: Routledge.
- Snaith, N., Schultz, T., Proeve, M., & Rasmussen, P. (2018).

- Mindfulness, self – compassion, anxiety and depression measures in South Australian yoga participants; Implications for designing a yoga intervention. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 92 – 99.
- Strauss, C. L. , Taylor, B. , Gu, J. , Kuyken, W. , Baer, R. , Jones, F. , & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15 – 27.
- Tan, L. B. G. , Lo, B. C. Y. , & Macrae, C. N. (2014). Brief mindfulness meditation improves mental state attribution and empathizing. *PloS One*, 9(10), e110510.
- Tincher, M. M. , Lebois, L. A. M. , & Barsalou, L. W. (2016). Mindful attention reduces linguistic intergroup bias. *Mindfulness*, 7(2), 349 – 360.
- Van der Graaff, J. , Carlo, G. , Crocetti, E. , Koot, H. M. , & Branje, S. (2018). Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1086 – 1099.
- Xiao, Q. , Hu, C. , & Wang, T. (2020). Mindfulness practice makes moral people more moral. *Mindfulness*, 11(11), 2639 – 2650.
- Zheng, D. , Berry, D. R. , & Brown, K. W. (2023). Effects of brief mindfulness meditation and compassion meditation on parochial empathy and prosocial behavior toward ethnic out – group members. *Mindfulness*. Advance online publication.

The Influence of Mindfulness on Prosocial Behavior

Guo Ying¹, Chen Canjie²

(1. Sichuan Normal University, Chengdu 610066; 2. Guangzhou Panyu Polytechnic, Guangzhou 511400)

Abstract: The performances of mindfulness in promoting prosocial behavior have gradually attracted academic attention. Researchers are increasingly exploring the influence of mindfulness on prosocial behavior. By literature reviewed, it is found that relevant theoretical researches suggest that mindfulness may improve prosocial behavior by increasing attention, body awareness, dereification, positive affective experience, emotional regulation ability, and reducing the sense of self. And empirical studies have shown that trait mindfulness can positively predict prosocial behavior, and mindfulness interventions can promote prosocial behavior by increasing empathy, compassion, emotional regulation ability, and de – automatization. In future research, firstly, it is needed to establish and improve a systematic mindfulness – prosocial behavior theory; Secondly, further clarify the effects of mindfulness in promoting prosocial behavior, especially the potential negative effects; thirdly, develop more effective research methods with higher ecological validity to explore the relationship between mindfulness and prosocial behavior, and focus on the long – term effectiveness and universality of the mindfulness intervention for prosocial behavior.

Key words: prosocial behavior; mindfulness; mindfulness – based intervention; meditation