

# 第二届全国正念冥想学术研讨会

## 第 3 轮通知

为进一步推动中国正念冥想的科学研究，促进心理学、认知科学、神经科学、医学、社会学、教育学等领域专业人员的学术交流与合作，由中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会主办，南京大学心理系承办，江苏省社会心理学学会，江苏省心理学会，江苏省社会与行为科学实验中心协办的“第二届全国正念冥想学术研讨会”将在南京举行。本次会议的主题是“**正念与健康**”。会议的具体事项如下：

### 一、时间与地点

2017 年 4 月 18、19、20 日

南京大学仙林校区河仁楼（南京市栖霞区仙林大道 163 号）

### 二、会议日程

日期	时间	内容	主持人	地点
4 月 18 日	09:00-21:00	报到		河仁楼门厅
	18:00-21:00	欢迎晚宴		星云楼
4 月 19 日 上午	07:30-08:30	报到		图书馆报告厅
	08:30-08:50	开幕式		图书馆报告厅
	08:50-09:30	正念减压疗法创始人 Jon Kabat-Zinn 教授 主题发言：Mindfulness from the Perspective of Public Health		
	09:30-10:00	合影与茶歇		
	10:00-10:40	牛津大学正念中心主任 Willem Kuyken 教授 主题发言：Mindfulness-based cognitive therapy across the lifespan	周仁来	
10:40-11:20	释乘远法师 主题发言：东方禅修的哲学基础与修习途径			

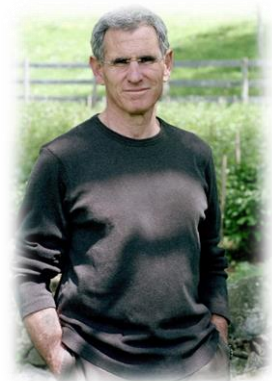
	11:20-12:00	首都师范大学刘兴华教授 主题发言：此刻觉察正念训练的概念、原理及发现		
4月19日 下午	12:00-14:00	午餐		青葱、教工食堂
	14:00-17:00	工作坊：An Opportunity for Mindfulness Practice and Dialogue	Jon Kabat-Zinn	图书馆报告厅
4月19日 晚上	19:00-21:00	工作坊 1：正念领导力	陈亮	河仁楼教室 1
		工作坊 2：正念训练促进癌症康复	孙玉静	河仁楼教室 2
		工作坊 3：正念改变之道：接纳与承诺	祝卓宏	河仁楼教室 3
		工作坊 4：正念睡眠技术	黄建德	河仁楼教室 4
		工作坊 5：躯体、呼吸与情绪—正念的视角	刘蓉晖	河仁楼教室 5
		工作坊 6：自我慈悲—与己和解的力量	孙舒放	河仁楼教室 6
		工作坊 7：此刻觉察正念训练	刘兴华	河仁楼教室 7
4月20日 上午	08:30-09:10	南京大学心理系周仁来教授 主题发言：正念冥想训练对情绪障碍的干预效果	刘兴华	图书馆报告厅
	09:10-09:50	第二军医大学蒋春雷教授 主题发言：正念冥想的现状与思考		
	09:50-10:30	中科院心理所罗非研究员 主题发言：短期冥想训练改善身心健康、提升注意水平的效果探究		
	10:30-10:40	茶歇		
	10:40-11:20	帕拉阿图大学童慧琦教授 主题发言：正念在中国大陆的发展：MBSR, MBCT 及本土化正念师资课程		
	11:20-12:00	中国疾控中心郑睿敏研究员 主题发言：正念分娩：医学领域的应用研究		
	12:00-13:00	午餐		青葱、教工食堂

4月20日 下午	13:00-16:00	分会场 1：体育领域的正念研究	高志青	河仁楼教室 1
		分会场 2：自我与决策的正念研究	刘蓉晖	河仁楼教室 2
		分会场 3：心理健康的正念研究	祝卓宏	河仁楼教室 3
		分会场 4：认知、情绪、动机与正念研究	陈亮	河仁楼教室 4
		分会场 5：医学领域的正念研究	郑睿敏	河仁楼教室 5
		分会场 6：正念训练与测量	王海璐	河仁楼教室 6
	16:00-16:30	闭幕式	周仁来	孙本文-潘菽 讲演厅

### 三、嘉宾及会议内容简介

#### Jon Kabat-Zinn

美国麻省大学医学院荣誉医学博士、马萨诸塞州医学院名誉退休医学教授。1971年毕业于麻省理工学院，师从诺贝尔奖得主，获分子生物学哲学博士。1979年，Kabat-Zinn教授创立了世界著名的正念减压（Mindfulness—Based Stress Reduction，MBSR）诊所，并任主管，协助病人以正念禅修处理压力、疼痛和疾病。1995年他应邀成为正念医疗健康中心的执行理事。30多年来，他的研究关注心智与身体在治疗中的交互作用，关注正念训练在慢性疼痛和压力相关障碍患者中的临床应用及成本收益等。其多年工作为正念在医学、心理学、卫生服务、学校、企业、监狱和职业运动等主流领域中成为一种日益壮大的力量作出了贡献。目前，全球已有许多医院和医疗中心提供正念以及正念减压培训的临床项目。



主题发言：Mindfulness from the Perspective of Public Health: The Roots of Mindfulness-Based Interventions (MBIs) in Formal Meditation Practice, Clinical Medicine, and Brain Science --- and Their Potential for Promoting Wellbeing and Health in an Age of Increasing Stress

内容简介：In this talk, Jon will review the origins of MBSR and MBCT and their grounding in both formal meditation practices and the “informal” applications of mindfulness in everyday life. He will emphasize the critical importance of meditation practice as a “Way of being” and as a “Way of Relationality” and the need for participants in MBIs to be inspired to practice in a disciplined way with an open mind and an open heart over a long enough period of time to befriend one’s own mind states, body states, and relationships, and to become intimate with one’s capacity to hold them in awareness without needing to change anything

at all. The clinical and neurological consequences of such befriending will be discussed in terms of neuroplasticity, functional connectivity, and overall health and wellbeing.

### Willem Kuyken

英国牛津大学临床心理学教授,牛津大学正念中心(Oxford Mindfulness Centre, OMC)主任。埃克塞特大学医学院(University of Exeter Medical School)荣誉教授。其研究领域主要是抑郁症的预防和个体潜能的发展。



主题发言: Mindfulness-based cognitive therapy across the lifespan.

### 释乘远

甘肃省永昌县五佛寺 法师

1990年于沈阳慈恩寺,礼果西老和尚剃度出家,赐法名亲律,字乘远。先后于江苏、福建、山西、四川、西藏等地修习、闭关。曾任五台山圆照寺客堂知客师、五明佛学院汉僧管家。1997年,得到由堪布索达吉上师提名,法王如意宝上师认可的堪布名号。2012年,上师班玛程列活佛给堪布写了持传他的伏藏全集的认证书。修习期间校对和翻译多部佛教经典:《三根本总集摄修-事业心宝》、班玛灯登尊者的《百尊修法集》、《红大威德甚深修法》及《红大威德诛法及灌顶》《阿秋喇嘛(蒋阳龙朵加参尊者)自传》、喇荣课颂集中的《开显解脱道前行念诵仪轨》、《回向魔崇部多火施仪轨》、《解缚窍诀无垢虚空》《开显解脱道-起死回生录》《持明传承耳传窍诀-妙音瀑流》和扎龙、大圆满等诸多秘密修法。



主题发言: 东方禅修的哲学基础与修习途径

内容简介: 佛教的正念分两类,意识造作的正念;法性本然的正念。从对应众生根机而言,有大小乘之正念;再广分,按宁玛巴分九乘教法,那么相对应,就有九种正念。总之,正念在佛教中如何定义,同样依靠上面两类而定义;依大小乘而定义;依九乘而定义。为何有如此复杂,主要是适应各类众生的根机而相应施设的,并非在实相胜义谛中,有个什么正念成立,可供研究,正念,也同一切法一样,是暂时为了证悟心性实相而施设的名言表诠,随着证悟,二取渐入法界,正念亦自然舍去。如金刚经云:如来说法,如筏喻者,法尚应舍,何况非法。佛教中讲正念,初级是因果之正念,为防身语意的恶行恶思;其次是小乘人无我正念,认识到人无我正见,而念念执持此正见。再次是大乘法无我正念,……佛教讲正念,已经是修持阶段事情,首先讲的是正知正见,这是见解,之后为证悟现前其见解,就必须修持,修持时就离不开对抉择的见解的念念持受,这就名为正念,也可说为正如见解而念念执持,说为正念。当知世俗人所说的一切小而忧悲苦恼的心理状态、大而对生老病死的无知迷茫,都是由于不了知、未证悟本来的心性实相的原因所致,要想解决一切世间的问题,就必须跳出人类惯常的思维范畴,直接去观察能思维的心识是如何状态,一旦解决这一问题,那由此衍生的一切问题自然解决,如云:“一知遍解,从根断则枝叶花果悉枯,如知一节竹空则知一切竹节皆空”,等等。而现在的正念学术研讨大多停滞在与某些心理状态关联的方面,盲人摸象正为彼说。搞清正念的究竟内涵定义,必须与佛教的了义正见相关联,这也就是正念的哲学高度。

## 刘兴华

首都师范大学教育学院 副教授

北京大学心理系理学学士、博士。曾先后在美国波士顿大学焦虑及相关障碍中心和麻省大学医学院正念中心做访问学者。目前任首都师范大学应用心理研究所副所长,应用心理学硕士点专业负责人。研究领域为正念训练对不同情绪和认知障碍人群的干预作用。曾主持和参与多项正念相关的课题研究,发表相关论文数十篇。中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会委员,正念学组组长,中国心理卫生协会认知行为疗法专业委员会委员。



主题发言：此刻觉察正念训练的概念、原理及发现

内容简介：该研究将介绍“此刻觉察”正念训练的概念,操作要点,并报告相关的研究成果。目前获得最多研究的正念练习路径,通常从特定对象的觉察入手,比如呼吸、身体、声音、想法和情绪,过渡到不再固定觉察对象的无拣择觉察。此刻觉察从时间维度入手,强调觉察此刻,接纳此刻,不要求固定觉察的对象,以期通过练习积累,自然达到无拣择觉察。目前本实验室已有三项研究,初步表明 8 周此刻觉察正念训练能够有效帮助参与者调节情绪,缓解压力;实验室内短期此刻觉察训练,能够调节实验室唤起疼痛感受;3 个月的每日 5 分钟的自助训练录音,与肌肉放松效果类似,但在正念提升上表现出优势。未来还需要更多随机对照研究,来探查此刻觉察正念训练的效果及机制。

## 周仁来

南京大学心理系 主任,教授

江苏省哲学与社会科学重点基地(社会与行为科学实验中心)主任;南京大学“登峰人才计划”A 学者。东南大学学习科学研究中心学术委员会委员,兼职教授,博士生导师;儿童发展与学习科学教育部重点实验室(东南大学)学术委员会。第二届航天医学工程与空间生物学专业委员会委员(201301-201712);中国心理学会普通心理与实验心理学专业委员会委员(201309-201709);中国神经科学学会应激神经生物学分会委员(201701-202012);中国心理学会国际学术交流委员会委员(201309-201709);江苏省心理学会理事;北京尚善公益基金会理事。研究领域:主要采用 ERP、fMRI、眼动记录、多导生理记录、生物反馈、虚拟实验、认知实验等方法与技术研究:(1)情绪:情绪能力评估与调节;情绪障碍诊断与矫正;情绪加工的认知与神经机制;(2)记忆:记忆能力评估与训练;情绪与记忆相互作用;记忆加工的认知与神经机制;(3)情绪与认知的相互作用。



主题发言：正念冥想训练对情绪障碍的干预效果

内容简介：该研究将介绍正念冥想训练对于常见的情绪障碍的干预效果及起效机制。正念冥想的起效机制主要集中在注意调节、躯体觉察、情绪调节和改变“自我”观这几个部分。其中,注意调节包括注意力的转换、维持、执行和控制等,而情绪调节则表现为通过去中心化从消极情绪中脱离,并扩大意识,提升积极情绪。目前本课题组的研究主要集中在对考试焦虑患者和经前期综合征女性的干预和起效机

制研究上。对于考试焦虑患者来说，8 周正念冥想可以有效改善考试焦虑者对于情绪分心刺激的注意抑制缺陷，并由此减少焦虑、抑郁情绪。对于患有经前期综合征的女性，8 周正念冥想训练能够有效提升她们在积极情绪感知能力，从而缓解她们在经前期的生理和心理的不适，并在客观的神经指标上体现出来。

## 蒋春雷

第二军医大学心理与精神卫生学系 教授

博士生导师(医学心理学、预防医学),从事应激与神经内分泌免疫网络研究,重点关注抑郁症等应激性疾病新的防治靶点。现兼任中国生理学会理事、中国神经科学会理事、中国生理学会应激生理学专委会主任委员、中国心理卫生协会心身医学专委会副主委、上海生理学会副理事长、中国生理学会内分泌代谢专委会副主委等。发表论文 200 余篇,其中 SCI 收录 50 余篇、通讯/第一作者 SCI 收录 review 5 篇,主编《应激医学》、《应激与疾病》等教材专著 8 部,分获军队科技进步一、二、三等奖各 1、3 和 2 项,获中华医学科技三等奖、上海自然科学三等奖、上海医学科技二等奖、上海科技进步三等奖以及中国青年科技奖、上海曙光优秀学者、总后优秀教师等荣誉。



主题发言：正念冥想的现状与思考

内容简介：随着与现代心理学的融合、去宗教化的价值定位,源于东方佛教(内观)的正念冥想在心理治疗领域掀起了热潮。近年来,国内也逐渐开展相关的培训、研究,以正念冥想为核心的训练和治疗,不仅对众多心理障碍有很好的疗效,而且还对慢性疾病起很大的防治作用,更是由于其减压、疼痛缓解、专注力提高等作用而逐渐普及于学校、公司、军队等“健康人”。本文就正念冥想的现状(国内)以及下一步发展做一思考,特别是对生物学机制如何深入、冥想训练如何规范、正念冥想如何普及作一阐述。

## 罗非

中国科学院心理研究所心理健康重点实验室 研究员

博士毕业于北京医科大学生理系神经生理专业,曾任北京大学神经生物学系教授,美国北卡罗来那州维克林大学生理药理学系访问教授。研究领域为:1.痛苦的感受、体验和调节;痛苦给我们的心理和脑带来的改变;痛苦所伴随的感觉、情绪和认知过程;2.共情的行为规律和社会意义;共情产生的外部机制(具身模仿)和内部机制(共享表征);3.对身心健康的认知调节,包括东方式的冥想、瑜伽、禅定和团体互动。



主题发言：短期冥想训练改善身心健康、提升注意水平的效果探究

内容简介：从 20 世纪 80 年代起,冥想研究不断涌现。随着对冥想的进一步了解,越来越多的研究开始关注短期冥想训练的效果。但是短期冥想研究在概念和方法学上仍存在一些问题。本专题在总结先前短期冥想训练效果的基础上,针对短期冥想训练的特点,借鉴有益因素,进一步完善训练方案,并对

未来发展提出设想，使更多的参与者从中受益；同时本专题还探索不同训练方式（如正念、参禅）对参与者身心健康、注意能力的改善效果，对于深入理解冥想训练效果提供思路。

## 童慧琦

加州大学旧金山分校医学院 临床助理教授

加州健康研究院联合创始人，正念中心创始主任；美国 Palo Alto 大学全球咨询硕士课程 - 中国区主任。牛津正念中心访问学者。近年专注于正念在医学、心理学、教育、分娩及养育中的应用。为中国大陆引进麻省大学医疗中心的“正念减压”及牛津正念中心的“正念认知疗法”师资培训体系。“正念减压”课程合格师资(麻省正念中心)，“正念认知疗法”及“喧嚣世界中的静心法”课程合格师资(牛津正念中心)。加州健康研究院“智慧之心”正念师资课程创始导师。复旦大学上海医学院全科医学系博士共同导师。中国疾病预防控制中心妇幼保健中心“互联网+孕产妇正念分娩网络课程效果评价研究”主要研究合作者。



主题发言：正念在中国大陆的发展：MBSR，MBCT 及本土化正念师资课程

内容简介：自 2011 年，正念减压创始人卡巴金博士受邀在中国分享正念及正念减压课程以来，正念在主流心理、医疗、教育、企业等领域开始得到了一定的发展。由创始人亲自参与带领的 MBSR 及 MBCT 两大师资体系的引进，为该两大体系的发展提供了扎实的基础，以及最高师资培训标准。与此同时，华语正念领域中，开始出现在课程设计、内容覆盖等方面的本土化努力。目前在中国大陆，开始初具规模的正念师资培训由台湾正念发展协会及加州健康研究院（“智慧之心”师资培训）设计及开展。本专题将集中介绍 MBSR、MBCT 两大师资培训及“智慧之心”师资培训的异同，学员反馈、本土化课程的现实和人文意义以及对课程实证研究的考量。

## 郑睿敏

中国疾病预防控制中心 副研究员

妇幼保健中心妇女卫生保健部副主任。中华预防医学会生殖健康分会常委委员，中国女医师协会心身医学专家委员会委员，中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组委员，中华预防医学会妇女保健分会更年期保健学组秘书，中国妇幼保健协会妇科内分泌专业委员会常委委员，加州大学旧金山分校医学院访问学者。同时是“正念训练对女性更年期症状干预效果研究”项目和“互联网+孕产妇正念分娩课程效果评价研究”的项目负责人。



主题发言：正念分娩：医学领域的应用研究

内容简介：正念分娩与养育课程，简称 MBCP，由美国加州大学旧金山医学院的 Nancy Bardacke 老师创立。正念分娩与养育课程专门针对待产父母开设，基于 MBSR 课程进行调整改变，将孕产妇行为认知教育、分娩疼痛实践练习等内容与正念减压课程有机结合起来，帮助他们来应对孕产期面临的各种变化和状况。正念分娩课程对孕产妇身心健康状态的具有良好效果。本专题将介绍正念分娩与养育课

程的主要内容，以及国内外研究应用情况。

## 工作坊

特别工作坊：An Opportunity for Mindfulness Practice and Dialogue（主持人：Jon Kabat-Zinn）

内容简介：In this experiential workshop, we will practice a range of methods for cultivating mindfulness, as used in mindfulness-based stress reduction (MBSR) and mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) programs, and engage in dialogue about our first-person experience of them, and about their potential clinical applications with clients and patients, as well as their potential value for people seeking to enhance quality of life and optimize well-being. Time permitting, we will practice the body scan, sitting meditation, mindful yoga, walking meditation, and eating meditation, familiarizing ourselves with spacious wakefulness and silence, and shifting from the domain of doing mode to the domain of being. We will practice coming to our senses, literally and metaphorically, through bringing open-hearted, non-judging attention to our direct experience of sight, sounds, smells, tastes, touch, and the non-conceptual knowing that attends these and other senses, such as proprioception and interoception, and learning how to rest in awareness itself. Group dialogue grounded in our first-person experience and clinical applications will be interspersed throughout.

工作坊 1：正念与领导力（主持人：陈亮）

内容简介：目前领导力的发展与培训更多侧重于如何领导他人，对于如何认识自己，领导自己，是严重缺乏的。类似的，我们大部分的教育（从幼儿到大学）更多强调如何提升外显的能力，对于自我认识、内在的发展与平衡是非常缺乏的。《大学》指出人的全面发展路径和领导力的修炼路径是格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。但是这条路径却被断章取义了。本工作坊将把正念如何与个人发展，领导力的全面发展结合起来，从而对正念的意义有一个更加深刻的理解和认识。最后会附带一个正念练习：三新法。

工作坊 2：正念训练促进癌症康复（主持人：孙玉静）

内容简介：癌症的诊断和治疗会给患者和家属带来巨大的心理挑战。超过半数的癌症患者会因此产生焦虑、抑郁等心理问题，以及乏力、疼痛和睡眠障碍等相关躯体问题。这些心理问题不仅会减低生活的质量，还会直接影响到治疗和康复的效果。在过去的二十年里，正念训练在西方已经发展成为有效帮助人们应对癌症带来的心理挑战，有效支持疾病治疗和康复的重要手段，并成为目前新兴的社会心理肿瘤学的代表方法之一。

工作坊 3：正念改变之道：接纳与承诺（主持人：祝卓宏）

内容简介：1、主要介绍心理灵活性心理健康模型及基于正念的接纳承诺疗法（ACT）的哲学基础、心理学理论；2、介绍接纳承诺疗法病理模型、治疗模型；3、体验 ACT 六大改变策略及治疗过程 4、ACT 的临床应用及非临床应用。

#### 工作坊 4：正念睡眠技术（主持人：黄建德）

内容简介：正念已经成为进入主流的操作化的行为医学技术，并且广泛运用到身心健康、教育、管理等诸多领域。正念睡眠技术是基于 MBSR、又聚焦于改善睡眠的有特色的疗愈技术。它既是有效的助眠技术，也是健康睡眠的生活方式。在本工作坊中主要介绍正念睡眠技术能起到改善睡眠效果的基本身心机制、正念睡眠技术的练习内容和练习方法、正念睡眠训练课程体系的基本构成，以及正念睡眠技术的特点等内容。

#### 工作坊 5：躯体、呼吸与情绪—正念的视角（主持人：刘蓉晖）

内容简介：情绪过程伴随着明显的躯体和呼吸信号。正念的情绪调节作用，相当一部分表现为对于伴随着情绪的躯体和呼吸信号的注意和调整。本工作坊旨在通用讲解和练习两种方式，教授参与者如何运用多种正念技巧，增进在表达、反应和调节三个方面的情绪觉察能力。本工作坊适合初步了解正念的心理咨询师、学校教师、教练和希望缓解情绪压力的人士参加。

#### 工作坊 6：自我慈悲—与己和解的力量（主持人：孙舒放）

内容简介：自我慈悲是对自己怀有慈心、并因此与自己、他人、世界而有连接的修习。作为慈悲心的一部分，自我慈悲是正念修习中很重要的一个层面。当我们无法对自己慈悲时，我们则很难对他人有真正的理解，也很容易在工作和生活中耗竭自身。自我慈悲都有什么元素？修习时有哪些常见的阻碍？自我慈悲如何练习？在本次工作坊中，我们会一起来探索自我慈悲，这份与己和谐的力量。

#### 工作坊 7：此刻觉察正念训练（主持人：刘兴华）

内容简介：本工作坊将结合此刻觉察正念训练的概念，系统介绍不同的训练方法，包括此刻觉察正念进食、静坐、伸展。目前获得最多研究的正念练习路径，通常从特定对象的觉察入手，比如呼吸、身体、声音、想法和情绪，过渡到不再固定觉察对象的无拣择觉察。此刻觉察从时间维度入手，强调觉察此刻，接纳此刻，不要求固定觉察的对象，以期通过练习积累，自然达到无拣择觉察。本工作坊将引导参与者练习，并结合体验讨论，以帮助参与者理解此刻觉察正念训练的概念和方法。

## 分组报告

### 分会场 1

主题：体育领域的正念研究（主持人：高志青）

1. “离苦得乐之道”——来自运动实践的思考，高志青
2. 竞技体育领域中正念训练基本概念探讨和应用，卜丹冉
3. 竞技体育中正念训练方法——“止”的探讨和应用，赵大亮
4. 射击运动员的正念训练探索，李四化
5. 正念训练在运动心理咨询中的应用，王丹丹
6. 正念训练对跳远运动员的影响研究——一个个案研究，韩哲
7. 正念团体干预对羽毛球运动员身心控制能力的影响研究，欧阳灵青

8. 团体正念认知训练对提高运动员心理坚韧水平的影响，廖月逸
9. 正念干预对大学生篮球爱好者投篮技术运动变现的影响，王岩峰
10. ACT 接受承诺疗法对射击运动员表现提高的影响——一项单被试实验，袁文婷
11. “正念-接受-觉悟-投入”训练对青少年跳水运动员心理干预效果的检验——一项个案研究，卜丹冉

## 分会场 2

主题：自我与决策的正念研究（主持人：刘蓉晖）

1. 正念对个体投资决策行为的影响研究，刘蓉晖
2. Breathing Mindfully Through Difficult Spending and Saving Decisions，潘黎
3. 正念与拖延——自我效能感和心理弹性的多重中介效应，潘康
4. 正念动中禅提高大学生自尊和自我接纳水平的应用初探，贾坤
5. 中学生正念与问题行为：自尊的中介作用，聂梅
6. 正念训练对大学生自控力的影响，李瑞
7. The Mindfulness Self: An Awakening to the Authentic Self，肖前国

## 分会场 3

主题：心理健康的正念研究（主持人：祝卓宏）

1. 颠覆性心理健康模型：以正念为基础的心理灵活性模型，祝卓宏
2. 正念对军人心理健康影响的实证研究——以上海某部新兵为例，王金丽
3. 手机成瘾对青少年焦虑、抑郁的影响：正念的调节作用，杨秀娟
4. 基于正念的心理疗法述评，王海云
5. 正念技术对瑜伽修习者焦虑心理状态的干预研究，胡琴
6. 青少年网络游戏成瘾问卷编制及干预研究，刘建银
7. 正念活动教学在初一心理健康课中的应用探索，段宜
8. 正念训练对聋人大学生觉知水平和幸福感的影响，张楠
9. 正念体悟疗法干预强迫症要培养的九种能力，东振明
10. 正念认知治疗对抑郁症患者的疗效初探，武雅学
11. 以“心”为焦点的中国文化心理治疗模式——一种心本主义心理学观的临床探索，傅文青
12. 论静观疗法对正念疗法的改进和完善，孙志海

## 专题会场 4

主题：认知、情绪、动机与正念研究（主持人：陈亮）

1. 正念对内在动机的影响的研究，陈亮
2. 正念训练提升情绪智力水平的随机对照实验，米婷婷
3. 经历风灾青少年的正念与创伤后负性后果的关系：创伤后认知改变的中介作用，徐慰、安媛媛
4. 正念训练对大学生手机依赖的积极干预，戴媛

5. 认知需求特质对正念减压法效果的影响，於洪波
6. 正念对睡眠质量的影响--认知情绪调节策略和焦虑的中介作用，张妍
7. 正念对时间知觉的干预效果研究，张琴
8. 正念练习对高中生再认记忆的影响研究，李娟娟
9. 八周正念训练改善成人执行功能的效果研究，陈心旗
10. 理性情绪正念教育对改善初中生学业情绪的成效研究，陈羿君
11. 八周正念训练对大学生反刍思维和正念觉知的影响效果，毋嫫
12. 正念在情绪调节中机制的探讨，李建伟

#### 专题会场 5

主题：医学领域的正念研究（主持人：郑睿敏）

1. 正念分娩与养育课程与应用研究介绍，郑睿敏
2. 不孕不育患者的社会支持与心理困扰：正念中介作用的结构方程模型，康晓菲
3. 肿瘤科护士的正念水平与睡眠质量：神经质与外倾性的调节作用，方跃艳
4. 正念干预孕产期女性的效果研究综述，李文
5. 正念对临床护士心理弹性的影响：积极情绪的中介作用，林琳
6. 临床护士心理弹性与正念的相关性研究，谷灿
7. 癌症患者对于死亡认知和临终关怀期望的质性研究，季娟
8. 正念在癌症康复中的临床应用，刘惠军
9. 临终关怀服务中家属照顾者应对挑战的过程研究——基于存在主义视角的分析与批判，许嘉祥
10. 正念训练改善睡眠障碍的研究综述，于淑婷
11. 正念干预对 IVF-ET 女性生育生活质量影响的量化和质性研究，李静
12. 正念训练对多动儿童注意力水平的影响，李若暄

#### 专题会场 6

主题：正念训练与测量（主持人：王海璐）

1. 开放监控冥想的特定影响效果，王海璐
2. 针对不同人群所适用的不同正念训练方法，王琪
3. 通过优化菌心提高正念冥想效率的初步研究，张成岗
4. Awareness and awakening: A narrative analysis of undergraduate students' experiences of developing mindful agency in China, 王青
5. Pause! A Case Study of Attention-Regulation Framework for Interactive Mindfulness Meditation, Kavous
6. 评《静观、内观、觉察之比较》，谭舒
7. 正念水平与物质充裕感、时间充裕感的相关研究，李继波
8. 社会知觉测验在中国大学生群体中的适用性，黄亮

#### 四、费用

会务费(早鸟价格)：2017年3月31日前付费：1000元，学生500元(凭证)

之后及现场付费：1200元，学生600元(凭证)

#### 会议期间食宿自理

账户名：江苏省社会心理学学会，账号：550 865 460 116，开户行：中国银行江苏省分行

并附言：姓名+正念会议费+发票抬头(例如：张三正念会议费，南京大学)

#### 五、住宿安排

我们仅为在回执中提出住宿代订的参会者预订了房间(18、19日两晚)，安排如下。

序号	姓名	房间	酒店	单位
合住				
1	庞军	标间	英尊假日酒店	广州正心社会工作服务中心
	肖前国			重庆文理学院
2	米婷婷	标间	英尊假日酒店	首都师范大学
	何金秀			中山大学应用心理学系
3	贾坤	标间	英尊假日酒店	北京林业大学
	肖胜文			江西九江学院外国语学院
4	於洪波	标间	英尊假日酒店	浙江师范大学
	许嘉祥			厦门大学
5	吴桐	标间	英尊假日酒店	哈尔滨工程大学
	张妍			哈尔滨工程大学
6	潘黎	标间	英尊假日酒店	加州健康研究院
	吕凤玲			中移铁通有限公司福建分公司
7	刘焕迪	标间	英尊假日酒店	河南大学
	许莹			河南大学
8	王岩峰	标间	英尊假日酒店	河南大学
	李进			西南大学
9	王海云	标间	英尊假日酒店	昆明理工大学
	李田伟			西南林业大学
10	黄燕艳	标间	英尊假日酒店	水滴禅室
	李冰			水滴禅室
11	季娟	标间	悦宁宾馆	苏州大学附属第一医院
	刘蓉晖			中国科学院大学
12	张楠	标间	悦宁宾馆	郑州工程技术学院
	王荣梅			天津医科大学
13	卞庆华	标间	悦宁宾馆	苏州工业园区职业技术学院
	张倩			重庆师范大学

14	刘建银	标间	悦宁宾馆	重庆师范大学
	李波			重庆市第39中学校
15	桑海云	标间	悦宁宾馆	淮阴工学院
	向晋辉			重庆文理学院
16	卜彤	标间	悦宁宾馆	天津医科大学心理学研究所
	生媛媛			天津医科大学心理学研究所
17	冯小景	标间	悦宁宾馆	四川省广元外国语学校
	安星			浙江大学
18	杨孟叶	标间	悦宁宾馆	浙江大学
	贾格			石河子大学
单间				
1	王金丽	单间	英尊假日酒店	南京政治学院上海校区
2	侯艳红	单间	英尊假日酒店	解放军三〇九医院
3	王锦	单间	英尊假日酒店	天津师范大学
4	王丹丹	单间	英尊假日酒店	广东省二沙体育训练中心
5	傅文青	单间	英尊假日酒店	苏州大学
6	李若暄	单间	英尊假日酒店	苏州大学
7	毋嫫	单间	英尊假日酒店	天津师范大学
8	武雅学	单间	英尊假日酒店	北京回龙观医院
9	陈一燕	单间	英尊假日酒店	水滴禅室
10	任向实	单间	英尊假日酒店	日本高知工科大学
11	Kavous	单间	英尊假日酒店	日本高知工科大学
12	杨作云	单间	英尊假日酒店	北京科技大学
13	张立忠	单间	英尊假日酒店	赤峰学院
14	程鹏	单间	英尊假日酒店	Pauseable (丹麦公司)
15	陈羿君	单间	英尊假日酒店	苏州大学
16	王青	单间	英尊假日酒店	华东师范大学
17	席建平	单间	英尊假日酒店	郑州工程技术学院
18	张成岗	单间	英尊假日酒店	军事医学科学院二所
19	李静	单间	英尊假日酒店	重庆工商大学
20	李继波	单间	英尊假日酒店	岭南师范学院
21	姜东平	单间	悦宁宾馆	吉林新基础教育研究院
22	万增奎	单间	悦宁宾馆	南京晓庄学院陶老师工作站
23	刘惠军	单间	悦宁宾馆	天津医科大学心理学研究所
24	王允个	单间	悦宁宾馆	广州解放军第421医院
25	张瑞芹	单间	悦宁宾馆	新乡医学院
34	张会敏	单间	悦宁宾馆	新乡医学院
35	罗艳艳	单间	悦宁宾馆	新乡医学院
36	朱博	单间	悦宁宾馆	新乡医学院
26	吴捷	单间	悦宁宾馆	天津师范大学

27	张毕勇	单间	悦宁宾馆	天津师范大学
28	徐晟	单间	悦宁宾馆	天津师范大学
29	赵娜	单间	悦宁宾馆	天津师范大学
30	王芹	单间	悦宁宾馆	天津师范大学
31	张晓华	单间	悦宁宾馆	天津师范大学
32	李佳琪	单间	悦宁宾馆	天津师范大学
33	罗雪菡	单间	悦宁宾馆	天津师范大学
特邀嘉宾				
1	Jon Kabat-Zinn	单间	冠军楼酒店	
2	Willem Kuyken	单间	冠军楼酒店	
3	释乘远	单间	冠军楼酒店	
4	刘兴华	单间	冠军楼酒店	
5	蒋春雷	单间	冠军楼酒店	
6	罗非	单间	冠军楼酒店	
7	童慧琦	单间	冠军楼酒店	
8	郑睿敏	单间	冠军楼酒店	

**住宿信息如有变动请务必提前告知：**张腾霄老师，psyztx@163.com

表中未安排的老师和同学请自行预订住宿，推荐的酒店有：

冠军楼酒店，(025)85788889

英尊假日酒店，(025)85600777

棉铭快捷酒店，(025)84668877

悦宁宾馆，(025)85339887

中公汇悦酒店，(025)86986888

## 五、交通

南京站、南京南站：地铁 3 号线（坐到大行宫）——地铁 2 号线（坐到南大仙林校区）

禄口机场：机场 S1 号线（坐到南京南站）——地铁 3 号线（坐到大行宫）——地铁 2 号线（坐到南大仙林校区）

南大仙林校区地铁站出来，走地下通道至马路对面，即是南京大学南门。

主办单位：中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会

承办单位：南京大学社会学院心理学系

协办单位：江苏省社会心理学学会、江苏省心理学会

江苏省社会与行为科学实验中心：<http://cesbr.nju.edu.cn/>

2017.3.20

南京大学仙林校区地处九乡河湿地公园，  
东濒仙林湖，北望栖霞寺，西临紫金山，坐拥羊山湖。  
美丽的仙林欢迎您的到来！

