

《心理科学进展》审稿意见与作者回应

题目：正念对实现型幸福感的影响及其理论解释

作者：贺淇 刘晓明

第一轮

审稿人 1 意见：

本研究的研究问题很有价值，但文章尚需好好修改。具体一些意见见审改稿 word。

回应：非常感谢审稿人提出的宝贵意见与建议！以下是针对各条意见与建议做的回复，相关修改在文章中用紫色做了标记。

意见 1：研究意义值得商榷，或请作者再想一下如何阐述得更合理文中明确指出“正念训练提高实现型幸福感的效果可能缺少独特性”。但是这是本文的研究问题的核心，如果正念对实现型幸福感的影响的独特性不存在，那么何须探究其机制。所以，首先要进一步阐明本研究的意义所在。

回应：非常感谢您的宝贵的意见与建议！由于原文支持缺少独特性的文献不充分，新增支持具有独特性的文献更有说服力。此处已将 3.3 部分中关于“正念训练提高实现型幸福感的效果可能缺少独特性”相关内容进行了删除处理。具体理由包括如下三点：

首先，原稿中提出“正念训练提高实现型幸福感的效果可能缺少独特性”主要依据两篇实证研究，其中一篇 Josefsson 等人(2014)的研究包括的结果较多，我们在阅读时出现了严重失误，通过核实该文中对相关结果的描述是“正念训练组与等待控制组相比，在 4 周训练结束后实现型幸福感显著提高，但放松训练组与等待控制组相比无显著差异”。研究结果恰恰证明了正念训练提高实现型幸福感有优势性效果。

其次，我们在原稿中依据的另一篇文献 Devcich 等人(2017)主要研究目的是探讨正念训练对小学阶段儿童整体幸福感的影响，测量实现型幸福感工具是整体幸福度量表中的一个维度。结果缺少独特性效果，可能是由于对小学生群体实现型幸福感特殊性考虑不充分，并且测量工具不敏感导致的。

最后，自我决定理论阐述了实现型幸福感定义、意义及途径，并强调正念是影响提高实现型幸福感途径最重要的个体内部资源(Donald et al., 2020; Ryan et al., 2021; Schultz, 2015)。并且，也有实证研究发现正念训练与认知行为减压疗法相比，提高实现型幸福感效果更好(Smith et al., 2008)。我们有考虑将此部分内容放进总结与展望中的 5.3 部分，但与原有框架并不相容，所以最终决定删除。如果放入 5.3 部分内容将如下：有研究证实相对于放松训练和认知行为减压疗法，正念训练提高实现型幸福感效果更好(Devcich et al., 2017; Smith et al., 2008)。但是也有研究发现在小学阶段儿童中，8 周 MBI 练习提高实现型幸福感的效果与情感素质项目对照组相比并没有显著差异(Devcich et al., 2017)。目前多数研究只说明了正念训练与等待控制组相比具有提高实现型幸福感的效果，未来相关研究可以考虑增加正念训练组与主动控制组间的对比，进一步说明正念训练在不同群体中是否有优势性效果，并根据目标群体特征设计出更有针对性的训练方案。

此外，我们在修改稿 1.引言部分中重新更详细的阐述了本研究的研究意义主要修改部分如下：

(P1 紫色字)亚里士多德认为人生的最终目的是幸福，真正的幸福是自我实现(Ryff, 1989)。实现型幸福感相关的科学研究和临床实践蓬勃发展，但如何提高实现型幸福感在积极心理学中依然是受到忽视的领域(Allen et al., 2021; Ryff, 2014; Agteren et al., 2021)。实现型幸福感相对稳定，但也可以通过心理训练提高(Weiss et al., 2016)。自我决定理论(self-determination theory, SDT)阐述了提高实现型幸福感的途径，认为个体行为调节的目标和过程会影响实现型幸福感(Deci & Ryan, 2000; Schultz, 2015)。以往相关研究主要关注外部社会及文化背景因素对行为调节的支持作用，较少关注个体内部因素对行为调节的影响，而SDT相关研究认为正念可能是影响提高实现型幸福感途径最核心的个体内部因素(Donald et al., 2020; Ryan et al., 2021; Schultz, 2015)。

(P2 紫色字)正念相关实证研究大幅度增长(Baer et al., 2019; Goldberg et al., 2022; Tomlinson et al., 2018; Van Dam et al., 2018; Wang et al., 2021)，但正念相关组织概念和理论模型仍十分有限(Garland et al., 2015; Lindsay & Creswell, 2017)。并且已有理论主要关注正念的消除机制，即正念降低个体不适应性行为以及消极心态的途径。较少理论关注正念的生成机制，即正念提高个体适应性行为以及积极心态的途径。

正文中已删除的参考文献：

Josefsson, T., Lindwall, M., & Broberg, A. G. (2014). The effects of a short-term mindfulness based intervention on self-reported mindfulness, decentering, executive attention, psychological health, and coping style: Examining unique mindfulness effects and mediators. *Mindfulness*, 5(1), 18–35.

Devcich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a mindfulness-based program on school children's self-reported well-being: A pilot study comparing effects with an emotional literacy program. *Journal of Applied School Psychology*, 33(4), 309–330.

意见 2：概念不清 4.1 中这部分令人迷惑：“研究者按照冥想过程中最主要的认知机制将冥想分成注意类冥想(Attentional family)、建构类冥想(Constructive family)和解构类冥想(Deconstructive family)。由于实际正念训练中通常包括大量不同的冥想技术，正念训练可能同时包括这三类冥想并通过相应认知机制对实现型幸福感产生影响(Dahl et al., 2015)。”本文探讨的正念到底是怎样一个概念？是实际操作？还是卡巴金的正念概念？还是正念特质？不可因实践而模糊正念、冥想的区别。整个 4.1 的部分，都在谈冥想。

回应：非常感谢您宝贵的意见与建议！首先，文中的正念内涵包括状态、特质和训练三个方面，我们在修改稿中对正念内涵表述不清楚的部分增加了更明确的解释(P2 紫色字)，如下：正念的内涵包括特质、状态和训练三个方面(汪芬，黄宇霞，2011)。正念作为一种自然发生的品质在个体间具有差异性(正念特质)，并且会随着时间变化产生波动(正念状态)，正念特质和正念状态可以通过特定的冥想练习提高(正念训练)(Brown & Ryan, 2003; Keng, et al. 2011)。在理论研究中，研究者通常将正念视为特质、状态和训练的统称；在实证研究中，由于三者研究方法不同而有所细分(陈国典，杨通平，2020)。

其次，在理论研究中，研究者通常将正念视为特质、状态和训练的统称(陈国典，杨通平，2020)。冥想(Meditation)是一系列强调训练注意和觉知的自我调节方法，通过增强对心理过程的控制，达到提高幸福、清明和专注等特定能力的目的(Cahn & Polich, 2006)。正念冥想是一组以正念技术为核心的冥想练习方法，是冥想的一种(Ivanovski & Malhi, 2007)。4.1 部分中 Dahl 等人(2015)的综述阐述了冥想影响整体幸福感（包括享乐型幸福感和实现型幸福感）的三种认知调节机制，文中在每种认知调节机制后通过举例实证研究说明该认知调节机制可以推论到正念训练（正念训练除了包括正念冥想外，还包括非冥想成分，如介绍和讨论）影响实现型幸福感中。原稿中举例的实证研究参杂了正念特质与实现型幸福感的相关关

系实证研究,由冥想推论到正念特质具有不合理性,我们已在修改稿中将举例的实证研究统一为正念训练影响实现型幸福感的认知调节机制(P8 紫色字)。

意见 3:“品味奖赏”“品味”属于情绪调节的范畴吗?这一点我不确定,且文中这两个概念突然出现,需要解释。

回应:感谢您的意见与建议!首先,品味属于情绪调节策略依据如下:品味是一种个体在面对积极事件时,采用认知或行为手段去调节自己积极体验的情绪调节策略(Bryant, 2003; Bryant & Smith, 2015)。其次,“品味奖赏”在原稿中是两个词分别为动词和名词,由于表述会引起歧义,我们已在修改稿中将“品味奖赏、肯定生命事件的能力”修改为“品味和肯定生命事件的能力”(P10 紫色字)。最后,我们已在修改稿中增加了对品味的解释(P9 紫色字),如下:品味(Savoring)即个体发现、增强和延长积极体验的能力,以及以这种能力为基础的加工过程(Bryant & Veroff, 2007)。

意见 4: 4.4 中“正念核心结构即去中心化”,这个结构在前文介绍正念概念与要素时都没有提到。

回应:非常感谢您的建议,我们在修改稿的引言部分增加了对去中心化的说明(P2 紫色字):正念的核心结构是去中心化(Shapiro et al., 2006)。去中心化(decentering)也称为再感知(reperceiving),是个体转变体验视角的能力,从沉浸于内部体验转变为带有心理距离的客观观察内部体验(Bernstein et al., 2015; Hanley et al., 2020; Shapiro et al., 2006)。

意见 5: 什么是认知物化?

回应:感谢您的建议,我们在修改稿中增加了对认知物化的定义(P8 紫色字):认知物化(cognitive reification)即个体认为自己的认知、情绪和感知是对现实准确描述的观点,尤其是个体认为自我和意识客体独立于周围的条件和环境,本质上是永恒且实体化的内隐信念(Dahl et al.2015)。

.....

审稿人 2 意见:

该论文回顾了正念与实现型幸福感的关系,以及正念训练对其的影响,探讨了其中可能存在的机制,并且展望了未来的研究方向,具有一定的理论价值。主要需要完善的有如下几处:

回应:非常感谢审稿人提出的宝贵意见与建议!以下是针对各条意见与建议做的回复,相关修改在文章中用橙色做了标记。

意见 1: P2, 正念包含大量的方法和技术...至 DBT 等。确切来说,应该是这些方法中,如内观,以及 MBSR 等,包含正念而非正念包含它们。

回应:感谢您指出的这一问题,我们已在修改稿中将此处修改为“以正念为基础的冥想方法”,如下(P2 橙色字):以正念为基础的冥想方法,既包括传统佛教冥想中的内观冥想(Vipassana meditation)、大圆满(Dzogchen)和日本禅(Zen)等,也包括现代西方心理学中的正念减压疗法(mindfulness-based stress reduction program, MBSR)、正念认知疗法(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)和辩证行为疗法(dialectical behavior therapy, DBT)等(Tang et al., 2015)。

意见 2: 某些用语还需要修改,如 P2“从消极心态中解离”“消除心理痛苦”,客观上这是做不到的,建议用“缓解”心理痛苦。

回应：非常感谢您认真细致的阅读，修改稿中已按照您的提示做了相应修改（P2 橙色字体）。

意见 3：论文首先主要探讨的是正念与实现型幸福感的关系，而非正念对实现型幸福感的“影响”，因为研究主要基于相关分析或者横断面的研究。

回应：非常感谢您指出的问题！我们按照您的提示，将修改稿“2.正念特质与实现型幸福感的关系：注意觉知和接纳的差异性作用”部分中，包含的相关表述进行了修改（P2 和 P4 橙色字）。

意见 4：正念与幸福感的关系中，国内也有不少研究，建议关注并引用。

回应：感谢您的建议！我们在“5.3 开发针对于提高实现型幸福感的正念训练方案”部分补充了一篇中文文献。由于国内探讨正念与幸福感关系的文献主要集中在分析正念与主观幸福感之间的关系，探讨正念与实现型幸福感关系的文献很少。并且排除与本文内容框架不符的研究后得到一篇有参考价值的文献。添加内容如下（P15 橙色字）：

此外，目前对实现型幸福感的定义和测量主要基于西方哲学体系，而中国文化背景下的个体对自我实现可能有不同的见解。正念源于东方佛教背景，可能与中国文化价值观下的实现型幸福感更为契合。未来可以进一步探讨文化背景因素在正念训练影响实现型幸福感中的作用(徐慰, 刘兴华, 2013; 傅绪荣等, 2019)。

意见 5：认知幸福感是什么，这样的术语第一次出现时，需要解释一下。

回应：感谢您的建议！我们在修改稿中增加了对认知幸福感的定义（P6 橙色字）：认知幸福感即生活满意度，是个体对生活质量的整体认知评价(Diener et al., 2003)。

意见 6：文中引文格式需要统一，所引文献有些在句号之前，有些在句号之后。

回应：感谢您指出的这一问题！我们已将修改稿中引用文献的位置统一调整到句号之前（P4、P10 和 P13 橙色字）。

第二轮

审稿人 1 意见：

建议作者再做一些修改，详见附件批注。

回应：非常感谢您认真细致的批注，我们已按照您的提示进行了修改。没有进行修改的部分解释如下：

我们在正文中补充了对 S-ART 模型全称的解释，没有在摘要中对模型名称进行修改。因为已有相关研究在题目和摘要中第一次提到该模型时，通常直接称为 S-ART 模型而非自我觉知、自我调节和自我超越模型(Sliwinski et al.,2017; Tolbanos-Roche & Menon, 2021; Verhaeghen, 2019)。并且以往综述摘要中也有类似情况，例如骆紫薇和吕林祥(2019)在摘要中提到的 SOR 理论，而非刺激-有机体-反应理论。正文增加的内容如下：（P7 绿色字）

Vago 和 Silbersweig (2012)提出正念自我加工框架 S-ART 模型(self-awareness, self-regulation, and self-transcendence model)即自我觉知、自我调节和自我超越模型。

骆紫薇, 吕林祥. (2019). 善因营销对消费者态度的影响及其理论解释. *心理科学进展*, 27(4), 737-747.

Sliwinski, J., Katsikitis, M., & Jones, C. M. (2017). A Review of Interactive Technologies as Support Tools for the Cultivation of Mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1150-1159.

Tolbanos-Roche, L., & Menon, P. (2021). Applying the S-ART Framework to Yoga: Exploring the Self-Regulatory Action of Yoga Practice in Two Culturally Diverse Samples. *Frontiers In Psychology, 12*.

Verhaeghen, P. (2019). The Mindfulness Manifold: Exploring How Self-Preoccupation, Self-Compassion, and Self-Transcendence Translate Mindfulness Into Positive Psychological Outcomes. *Mindfulness, 10*(1), 131-145.

审稿人 2 意见:

作者已有较好修改, 只是一点, DBT 不属于基于正念的疗法, 所以建议术语改为“正念相关疗法”。

回应: 非常感谢您宝贵的建议, 我们已按照您的提示进行了修改 (P2 绿色字): 正念相关疗法包括正念减压疗法(mindfulness-based stress reduction program, MBSR)、正念认知疗法(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)和辩证行为疗法(dialectical behavior therapy, DBT)等(Tang et al., 2015)。

第三轮

审稿人 1 意见: 同意发表

编委 1 意见: 同意发表

编委 2 意见: 目前的稿件不建议发表, 理由如下。

回应: 非常感谢编委提出的宝贵意见与建议! 以下是针对各条意见与建议做的回复, 相关修改在文章中用粉色做了标记。

意见 1: 所谓的实现幸福感(eudaimonic well-being)不是一个可操作的心理学概念, 过于哲学化, 更适合发表在哲学杂志上。而且“实现幸福感”一说也易让人误解, 也许“实现论幸福感”或“实现主义幸福感”相对更不易误解。建议作者把“实现幸福感”这一概念用一个更合适的方式表达出来, 补充相关方面的实证研究, 弱化一下哲学味道。

回应: 非常感谢编委提出的宝贵意见与建议!

首先, 作者已按照您的提示在正文中将“实现幸福感(eudaimonic well-being)”修改为“实现型幸福感(eudaimonic well-being)”。修改依据如下: 作者通过归纳来自《心理科学进展》中相关文章以及主要英文文章中“eudaimonic well-being”的表达方式及定义, 并将其总结为表 1 的方式呈现。结果发现目前中文文章中对于“eudaimonic well-being”的表达方式并未达成一致, 主要包括“实现型幸福感、心理幸福感、实现型快乐感、自我实现幸福感、和实现论”等表达方式。其中, 心理幸福感是一种常见的表达方式, 但是本文并未采取的原因包括: (1)心理幸福感这一名称不能明显表达出“eudaimonic well-being”强调充分实现个人潜能的核心内涵; (2)目前一些文章对“psychological well-being”一词存在错误使用, 如将其等同为主观幸福感, 或将其等同为整体幸福感等(例如: Simione et al., 2021; Tasneem & Panwar, 2022)。本文采用能够明显体现出“eudaimonic well-being”核心内涵的“实现型幸福感”作为表达方式, 在正文中的定义为 (P1 粉色字) “实现型幸福感(eudaimonic well-being)是当个体的生命活动与深层价值观协调一致时, 积极投入到活动中充分发挥个人潜能, 而产生的目的感和意义感(Ryan & Deci, 2001; Ryff, 2014; Waterman, 1993)。”

其次, 实现型幸福感适合发表在心理学杂志上, 理由如下: (1)本文所采取的实现型幸

福感是现代心理学中的概念，其与主观幸福感一样的确都有哲学来源，但被现代积极心理学所采纳和发展；(2)本文的参考文献除书籍外均来自心理学期刊，文中总结出的正念影响实现型幸福感机制可以用多种心理学研究方法进行验证；(3)《心理科学进展》上曾经多次发表过以实现型幸福感为主题的文章(见下表 1)。

最后，本文共包括 65 篇（55%）实证研究，作者根据您的建议补充了两篇最新的实证论文，这两篇实证研究验证了本文已提出的观点（P6 和 P13 粉色字）。理论性文章较多的原因是本文重点探讨正念影响实现型幸福感的理论机制，通过总结已有心理学相关综述的基础上提出新的理论框架，三种理论均包含多篇综述对主要观点进行补充或驳斥。此外，作者按照第一个检索关键词为“mindfulness”，第二个检索关键词为“eudaimon*”或“psychological well-being”或“flourishing”进行检索，检索出的实证文章通过浏览采用量表是否为测量实现型幸福感的方式进行排除，符合条件且与文章框架相符的近五年实证文章在文中均已包含。再次感谢您的建议！

新增参考文献：

Sgherza, T. R., DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Testing the Mindfulness-to-Meaning Theory in Daily Life. *Mindfulness*, 13(9), 2324-2336.

Terzioglu, Z. A., Cakir-Celebi, S. G., & Yildiz, M. Effect of online mindfulness-based physical exercise program on psychological well-being and life satisfaction during the Covid-19 pandemic. *Current Psychology*. Advance online publication.

表 1 相关文献中“eudaimonic well-being”的表达方式及定义

文献	表达方式及定义
	实现型幸福感(eudaimonia)
刘萍, 张荣伟, 李丹. (2022). 自我超越价值观对持久幸福感的作用及机制. <i>心理科学进展</i> , 30(3), 660-669.	实现型幸福感不同于表面的快乐体验，强调个人成长、人生意义等更深刻的内涵，也包括社会性和道德的完善(即个体致力于自我、他人或社会的共同幸福) (Law & Staudinger, 2016)，不易受外界环境的影响，可以维持较长时间(罗扬眉等，2018)，也可称作持久的幸福感(Dambrun & Ricard, 2011)。
	自我实现 (Eudaimonia)
魏新东, 汪凤炎. (2020). 从无我到自我实现: 基于自我发展的智慧历程. <i>心理科学进展</i> , 28(11), 1880-1889.	“自我实现” (Eudaimonia)，即拥有较高自我实现幸福感，达到内心充实、满足与平静的人生境界的历程。 自我实现指个体能认识到自身的价值所在，实现自己真正的与最好的潜能(Waterman, 1984, p.16; Ryff & Singer, 2008)。
	自我实现幸福感 (eudaimonia well-being);
傅绪荣, 魏新东, 王子灵, 汪凤炎. (2019). 智慧与幸福感的关系: 基于多元幸福取向的视角. <i>心理科学进展</i> , 27(3), 544-556.	自我实现指个体认识到自我的真正价值所在，实现自己的潜能和美德，最终获得丰盛完满而充满活力的幸福人生(Ryan & Martela, 2016)。
	心理幸福感; 实现主义
余樱, 景奉杰, 杨艳. (2019). 怎样花钱更幸福?购买类型对幸福感的影响. <i>心理科学进展</i> , 27(12), 2133-2140.	注重心理幸福感的个体则认为实现自我潜能、实现目标、获取生活意义才能提升幸福，他们被称为实现主义导向个体(Ryan & Deci, 2000)。

文献	表达方式及定义
郑秋莹, 姚唐, 曹花蕊, & 范秀成. (2017). 是单纯享乐还是自我实现? 顾客参与生产性消费的体验价值. <i>心理科学进展</i> , 25(2), 191-200.	实现型快乐(eudaimonic happiness); 自我实现; 自我表达 实现型快乐(eudaimonic happiness)则认为, 人内心的快乐产生于寻求自我、实现自我的过程之中, 更强调精神上的持久收获 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。
徐晓波, 孙超, 汪凤炎. (2017). 精神幸福感: 概念、测量、相关变量及干预. <i>心理科学进展</i> , 25(2), 275-289.	心理幸福感 心理幸福感侧重于从心理层面的满意度来定义幸福感, 主要是指个体在自我实现后所产生的愉悦感、价值感, 它主要体现为生活有目标、人际关系良好、自我接受、独立自主、环境控制感。
杨慷, 程巍, 贺文洁, 韩布新, 杨昭宁. (2016). 追求意义能带来幸福吗? . <i>心理科学进展</i> , 24(9), 1496-1503.	心盛幸福(Eudaimonia) Eudaimonia 强调个体生活的目的性和意义性、积极的人际关系、个人成长、自主独立等多个方面, 是一种综合性的幸福取向。Eudaimonia 取向的个体认为幸福是通过与他人建立积极的关系, 发挥自我价值, 过着有意义有目的的生活来实现。
姚唐, 郑秋莹, 李惠璠, 邱琪, 曹花蕊, & 吴瑞林. (2013). Web 2.0 环境中顾客参与的实现型快乐感形成机制. <i>心理科学进展</i> , 21(8), 1347-1356.	实现型快乐感(eudaimonic happinness);实现论(Eudemonia) Waterman, Schwartz 和 Conti (2008)将实现型快乐明确定义为, 人们在朝着自我实现努力的过程中, 发挥自己潜能, 活出人生意义时所带来的积极情感。
刘亚, 周长江, 杨哈韬. (2012). 灵感的概念、结构与功能. <i>心理科学进展</i> , 20(11), 1834-1842.	心理幸福感 心理幸福感则以实现论为基石, 强调个人潜能的实现, 包括心理健康的一些直接指标, 如活力和自我实现(Ryff & Keyes, 1995)。
张兴贵, 罗中正, 严标宾. (2012). 个人—环境(组织)匹配视角的员工幸福感. <i>心理科学进展</i> , 20(6), 935-943.	自我实现的幸福感(happiness as self-validation); 心理幸福感(mental well-being) 心理幸福感 (mental well-being)概念以区别于主观幸福感, 认为幸福不仅仅是快乐的获得, 更是个体对于完美的努力追求以表现出个人的潜能。
彭怡, 陈红. (2010). 基于整合视角的幸福感内涵研析与重构. <i>心理科学进展</i> , 18(7), 1052-1061.	心理幸福感 (psychological well-being, PWB) 心理幸福感主要关注个体在实现自己目标过程中的意义及挑战, 并发挥潜能,实现自我, 而这些活动的完成往往与内在精神或价值观相互匹配。其表现形式往往是完全精神性的, 主要关注个体的内在体验, 而这种体验持续时间较长。
喻承甫, 张卫, 李董平, & 肖婕婷. (2010). 感恩及其与幸福感的关系. <i>心理科学进展</i> , 18(7), 1110-1121.	心理幸福感 心理幸福感以实现论为基石, 认为幸福是个人潜能的实现 (张陆, 佐斌, 2007)。
张陆, 佐斌. (2007). 自我实现的幸福——心理幸福感研究述评. <i>心理科学进展</i> , 15(1), 134-139.	实现论 (eudemonia) ; 心理幸福感 (Psychology well-being) 心理幸福感是建立在 Aristotle 提出的幸福论 (eudaemonism)或自我实现论(Self-realizationism)基础上的, 认为幸福是人的自我实现。

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., . . . Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (2014). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: A eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 1-12.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

...the eudaimonic conception of well-being calls upon people to live in accordance with their daimon, or true self. Eudaimonia occurs when people's life activities are most congruent or meshing with deeply held values and are holistically or fully engaged. ...

The daimon is an ideal in the sense of being an excellence, a perfection toward which one strives and, hence, it can give meaning and direction to one's life. Efforts to live in accordance with the daimon, to realize those potentials (self-realization), give rise to a condition termed eudaimonia.

Eudaimonia, as a subjective state, refers to the feelings present when one is moving toward self-realization in terms of the developing one's unique individual potentials and furthering one's purposes in living.

Eudaimonic Well-Being (EWB) refers to quality of life derived from the development of a person's best potentials and their application in the fulfillment of personally expressive, selfconcordant goals (Sheldon, 2002; Waterman, 1990a, 2008).

Central to this perspective on eudaimonia is living in a manner consistent with one's daimon (or 'true self'). To live 'in truth to one's daimon' (Norton, 1976) is an expression of personal integrity through identifying one's potential strengths and limitations and choosing those goals that provide personal meaning and purpose in life.

...well-being is better defined by objectively realizing one's potential and flourishing in the face of life's existential challenges, than by subjectively feeling good eudaimonia consists of personal growth, purpose in life, autonomy, environmental mastery, positive relations with others, and self-acceptance.

eudaimonia was a form of self-realisation, played out individually, each according to personal dispositions and talents.

Eudaimonia thus translates to meaningful living conditioned on self-truth and self-responsibility; hence, the essence of the two great Greek imperatives: to know thyself and to become what you are.

Self-determination theory (SDT) (Ryan & Deci 2000) is another perspective that has both embraced the concept of eudaimonia, or self-realization, as a central definitional aspect of well-being and attempted to specify both what it means to actualize the self and how that can be accomplished

文献	表达方式及定义
Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. <i>Journal of Happiness Studies</i> , 11(6), 735-762.	In the current study we use the terms “eudaimonia” and “hedonia” to represent motives for acting...well-being is achieved through eudaimonia—seeking to use and develop the best in oneself, in line with one’s deeper principles.
Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. <i>Psychological Inquiry</i> , 26(4), 293-314.	eudaimonic well-being is characterized by a sense of purpose and meaningful, positive engagement with life that arises when one’s life activities are congruent with deeply held values even under conditions of adversity (Ryff, 2014; Ryan & Deci, 2001).
Allen, J. G., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. <i>BMC Psychology</i> , 9(1).	eudaimonia is “the pursuit, manifestation, and/or experience of virtue, personal growth, self-actualization, flourishing, excellence, and meaning”

意见 2: 正念其实也有很多类型和方式，不同正念对人们的心理或幸福感产生的影响会有所不同，而论文中只是统一说正念，并没有进行分别论述。

回应: 非常感谢编委的悉心审读与提出的问题！本文从“正念特质与实现型幸福感关系的相关研究及横向研究”和“正念训练提高不同群体实现型幸福感的效果”两个方面，来说明正念是否会对实现型幸福感产生积极影响，理由如下：

首先，从正念特质相关研究和正念训练干预研究两个方面说明正念的效果，是已有相关综述中常见的分类方式，举例见下表 2。正念的内涵包括特质、状态和训练三个方面(汪芬, 黄宇霞, 2011)。正念作为一种自然发生的品质在个体间具有差异性(正念特质)，并且会随着时间变化产生波动(正念状态)，正念特质和正念状态可以通过特定的冥想练习提高(正念训练)(Brown & Ryan, 2003; Keng, et al. 2011)。由于说明正念状态的效果需要用实验室实验法分析简短正念状态诱导前后，被试在实验任务或生理指标方面的差异。这种方法只能用来分析正念影响实现型幸福感的潜在机制如认知调节、情绪调节和行为调节，不能用来说明正念状态对实现型幸福感的直接影响，所以在阐述正念是否会对实现型幸福感产生积极影响的部分不包括此方面的内容。

其次，本文从正念训练适用群体的角度，分析正念训练提高实现型幸福感的效果能够适用于临床群体与非临床群体。并未从不同训练方案的角度，分析正念相关疗法对实现型幸福感的差异性影响。理由主要包括：(1) 本文的主要研究目的是在探讨正念是否会对实现型幸福感产生积极影响的基础上，分析正念影响实现型幸福感的途径。文中所包含实证研究采用的训练方案一般为经典正念相关疗法，如：正念减压疗法、正念认知疗法、辩证行为疗法和接纳与承诺疗法等(Tang et al., 2015)。这些疗法在已有文章中多有介绍，介绍这些疗法以及分析它们的差异性作用不是本文的主要关注点。并且，这些疗法虽然能够产生提高实现型幸福感的效果，但存在产生效果需要较长练习时间和在临床群体中效果缺少持续性的局限。本文虽未对比这些疗法提高实现型幸福感的差异性，但在文中注明了每个干预研究采用的疗法

(2) 目前并未有针对提高实现型幸福感的正念训练方案。本文分析了正念基本元素注意觉

知与接纳，在正念提高实现型幸福感中的差异性作用，以期设计出更有针对性的正念训练方案提供参考；文中也在展望部分介绍了两种针对提高整体幸福感（享乐型幸福感和实现型幸福感）的正念训练方案，并分析它们在提高实现型幸福感方面的局限性。

表 2 相关文献中说明正念效果的分类方式

文献	内容
陈国典, 杨通平. (2020). 正念对亲密关系的影响. <i>心理科学进展</i> , 28(9), 1551-1563.	从特质正念的相关研究和正念干预的效果两个方面说明亲密关系中正念的作用。
陈晓, 周晖, 王雨吟. (2017). 正念父母心:正念教养理论、机制及干预. <i>心理科学进展</i> (06), 989-1002.	从正念教养的相关研究和正念教养干预研究两个方面说明正念教养的功能。
Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. <i>Clinical Psychology Review</i> , 31(6), 1041-1056.	探讨正念对心理健康的影响及机制, 包括三个方面的内容:(1) 相关研究及横向研究探讨个体间特质正念的差异与心理健康特质的相关性;(2) 干预研究探讨正念基础的干预对心理功能的影响;(3) 实验室基础的研究探讨简短正念诱导对心理健康的情绪及行为过程指标的影响。
Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and Self-esteem: A Systematic Review. <i>Mindfulness</i> , 6(6), 1366-1378.	从特质正念与自尊间的关系和正念基础的干预改变自尊的效果两方面说明正念与自尊的关系。
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. <i>British Journal of Psychology</i> , 110(1), 101-125.	从相关效应(特质正念与亲社会行为的积极关系)、干预效应(正念基础的干预对亲社会行为的增强效果)和中介效应(正念产生效果的潜在机制)三个方面说明正念与亲社会行为的关系。
Schindler, S., & Friese, M. (2022). The relation of mindfulness and prosocial behavior: What do we (not) know? <i>Current Opinion in Psychology</i> , 44, 151-156.	从相关证据(特质正念与亲社会结果间的关系)和实验证据(正念基础的干预对亲社会结果的积极影响)两个方面说明正念是否会增加亲社会行为

意见 3: 论文的相关论点或内容并不新颖, 许多已经是人们熟悉的内容。

回应: 非常感谢编委的提问! 本文虽然是人们感兴趣且能读懂的内容, 但是研究问题和研究内容具有创新性和价值性, 主要理由包括以下几个方面:

首先, 本文的研究内容具有创新性和价值性。文章在整合已有 S-ART 理论、正念意义理论和自我决定理论的基础上, 提出了正念-自我调节-实现型幸福感理论框架。文章在已有理论的基础上有所改进, 依据观点“想要说明正念作用机制需要同时说明正念核心结构和基本元素的作用(Shapiro et al., 2006)”, 发现已有相关理论均强调了正念核心结构去中心化的作用, 均未说明正念基本元素注意觉知与接纳在正念提高实现幸福感中的差异性作用。因此, 结合正念监测与接纳理论并总结相关实证研究, 本文在新提出的理论框架中补充了正念基本元素的差异性作用, 即注意觉知和接纳分别通过增强积极品质和缓解压力事件引起的消极情绪提高实现幸福感。此外, 文中也指出了已有研究中存在的矛盾和不足之处, 并提出了改进方法。主要包括: (1)在正念基本元素差异方面, 为了解决正念单维度和正念二维度观点争议, 需要进一步在控制个体是否经历压力事件及压力事件是否引起消极情绪的情况下, 分析两种元素的作用; 正念单维度观点需要进一步说明注意与觉知的差异性作用。(2)在正念影响实现型幸福感机制方面, 情绪调节中的品味假设和重评假设存在争议, 需要采用更新的研

究方法如生态瞬时评估法进行验证；行为调节中正念除了提高与价值观相一致的自主性行为，还有可能提高了行为能力如问题解决思维和应对能力，未来可以进一步构建理论模型。(3)目前缺少针对提高实现型幸福感的正念训练方案，传统正念相关疗法主要针对缓解身心症状提出，在提高实现幸福感方面有需要较长练习时间和在临床群体中效果不持续的局限性。新提出的针对提高一般幸福感的积极正念项目和正念基础的积极心理训练，由于针对提高实现型幸福感的训练内容较少，只能提高实现型幸福感的部分维度；未来也需要进一步从练习者因素、指导者因素、指导者与练习者关系和文化背景的角度分析正念提高实现型幸福感的边界条件。

其次，本文的研究问题具有创新性和价值性。国内外均未有类似综述总结过正念影响实现型幸福感的实证及理论研究。然而，探讨这一问题对于丰富自我决定理论和深刻理解正念的价值和生成机制具有重要的意义。从实现型幸福感的角度而言，实现型幸福感相关科学研究和临床实践蓬勃发展，但如何提高实现型幸福感在积极心理学中依然是受到忽视的领域(Allen et al.,2021; Ryff, 2014; Agteren et al., 2021)。实现型幸福感相关理论主要包括三种，即 Waterman 提出的个人表现，Ryff 提出的实现型幸福感六因素结构，Ryan 和 Deci 提出的自我决定理论(Huta, 2013; 张陆, 佐斌, 2007)。其中只有自我决定理论试图阐明提高实现型幸福感的途径。自我决定理论提出内部行为目标(Why)和自主性行为调节(What)会增强实现型幸福感，而正念(How)会提高内部行为目标和自主性行为(Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2021; Ryan et al., 2008; Schultz, 2015)。正念是影响提高实现型幸福感途径最核心的个体内部因素。从正念的角度而言，虽然在过去几十年里，正念相关实证研究大幅度增长(Baer et al., 2019; Goldberg et al.,2022; Tomlinson et al., 2018; Van Dam et al., 2018; Wang et al., 2021)，但正念相关组织概念和理论模型仍十分有限(Garland et al., 2015; Lindsay & Creswell, 2017)。并且已有理论主要关注正念消除机制，已有正念训练方法也主要针对缓解身心症状。了解到正念练习不止会缓解身心症状，也会有助于实现个人潜能，并阐述正念提高实现型幸福感的途径，对于正念研究具有重要的理论价值和实践价值。

最后，本文的参考文献以近五年的为主（70 篇 60%），也包括了该领域来自 Nature Reviews Neuroscience、Annual Review of Psychology、Psychological Bulletin、Trends in Cognitive Sciences 和 American Psychologist 等杂志的经典论文。文中依据的理论虽然有些来自五年之前，但也相应阐述了经典理论近五年的实证验证和发展。此外，文中提出的理论框架未来可以通过多种心理学研究方法进行验证和发展，如问卷调查法、干预法、实验室实验法和生态瞬时评估法等。

再次感谢编委提出的建议和问题！如果您还有其它的建议，我们非常愿意做出进一步的修改和完善。

第四轮

编委 2 意见：同意发表

主编意见：修改满意，建议修后发表。还有个别错字，如 p28“来可以进一步探索注意和觉知对实现型幸福感及认知调节的差异性影响”。