

《心理科学进展》审稿意见与作者回应

题目：正念在考试焦虑干预中的应用：基于 NIH 阶段模型的视角

作者：徐少卿 刘兴华 张会平 李波 唐信峰 渠改萍 鲍玉琴 赵俊萍 符仲芳

第一轮

审稿人 1 意见：

论文对正念干预考试焦虑的研究进行了综述，同时考虑到正念干预的应用性，基于 NIH 阶段模型的视角，从效果验证、干预优化、推广传播等方面进行了系统阐述。

意见 1：

【P11】3.2 部分作者提出“正念作用靶点分析”，将正念的核心要素与考试焦虑的生理不适感、认知干扰和自我贬抑相对应。

(1) 目前已有的研究并未对作者所提靶点提供直接证据（如去中心化和自我慈悲对于自我贬抑的影响）。

(2) 觉察和接纳有利于平复考虑焦虑引发的生理不适感，但也需要考虑觉察本身可能带来的副作用，使生理不适感变得更加明显。

(3) 在介绍元觉察的部分，作者也提到了对想法的觉察和接纳所起作用。需要阐明元觉察与觉察的区别。

回应：

(1) 立足该领域目前的研究现状，修改稿在 3.2 部分开头补充了正念训练对考试焦虑不同成分（即作者提出的靶点）效果的直接证据。

因为目前明确探索正念训练影响考试焦虑机制的研究较少，难以基于直接证据做出影响机制的全面而准确概括，所以文中表明了“靶点分析”是基于正念训练已有基础研究成果对其如何影响考试焦虑所作的理论构想，目的在于启发未来研究加强机制探索，同时为干预模式的设计提供参考。

关于“去中心化和自我慈悲对于自我贬抑的影响”，也是基于上述缘由所作的理论构想。另外，审稿专家3的启示，修改稿对这一部分在概念上和阐述上做了调整，以做出更准确的分析。

(2) 这里提到的副作用恰如其分，缺失了接纳的、单纯的觉察确实可能带来副作用，实际上，监控与接纳理论(Monitor and Acceptance Theory, MAT)^[1]也对此有深入探讨。因此，作者在修改稿中一方面强调了觉察和接纳是正念的两个核心特征，缺一不可；另一方面强调了在觉察的同时，还要保持开放和接纳、搁置习惯性的自动评判，而非单纯地觉察。

(3) 初稿在此处存在概念混淆，“元觉察”最初是元认知研究领域提出的概念，有着特定的含义，目前正念研究领域不同学者在不同语境对这一概念均有使用，比如Lutz等学者^[2]用其指称正念训练的一个维度，而Bernstein等学者^[3]又将其作为去中心化的元认知模型的一个成分。实际上，作者在此处想表达的含义就是觉察，因此，为了避免混淆，修改稿在“3.2 靶点分析”部分放弃“元觉察”的表述方式，统一表述为“觉察”。

意见 2:

【PP.11-14】4.1 至 4.3 部分提出正念干预过程中止、观的不同成分，以及MBSR和MBCT在识别痛苦容纳能力和认知灵活性方面存在不同效果。建议修改3个小标题内容，更为清晰、递进地反映出相关内容。

回应:

遵循审稿专家建议，这部分的小标题和内容均做了调整，按逻辑递进的顺序先介绍两类不同干预的效果研究，在此基础上对比其效果差异，进而从干预成分和训练方法上做出深入分析讨论，以得出“4.4 小结”部分对未来研究的建议。

关于“痛苦容纳能力和认知灵活性”，作者在原稿及修改稿4.3部分的主要目的是想围绕注意聚焦和开放监控的差异做出深入分析。因为两种练习方法是影响效果的最基础因素，某种意义上，痛苦容纳能力和认知灵活性都是正念练习所产生的效果，类似的变量还可以有很多假设，但都不是文章的探讨重点，而两种练习方法才是文章的重点。因此，修改稿将阐述痛苦容纳能力和认知灵活性的部分删除，以确保文章整体论述的内聚力。

^[1] Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current Opinion in Psychology*, 28, 120–125.

^[2] Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658.

^[3] Bernstein, A., Hadash, Y., & Fresco, D. M. (2019). Metacognitive processes model of decentering: emerging methods and insights. *Current opinion in psychology*, 28, 245–251.

意见 3:

对于考试焦虑的测评同样需要考虑到生态效度，例如文中引用的 Zandi et al.(2021)，洪程晋等(2020)等研究，对于考虑焦虑的测评都是基于问卷回溯性自我报告，而非真实情境下的考试焦虑。

回应:

遵循审稿专家提示，在修改稿“4.4 小结”部分对已有研究中测量方式的生态效度问题做出反思，并对未来研究提出建议。

实际上，受 NIH 阶段模型的启示，作者在初稿中也提示了实验室研究（阶段 1、2）和真实世界研究（阶段 3、4、5）在目的、设计和方法操作上的差异（见 6.4 小结部分），并在“7 总结与展望”部分强调了未来真实世界的实用性研究应尽可能结合真实考试情境加以测量。或许，在具体的研究中，内部效度和外部效度多少有些互斥：对于检验效果（efficacy）的实验室情境解释性研究，确保测量的生态效度是难点，但不是重点，而对于真实世界的实用性研究，确保生态效度是重点，而不是难点。从证据聚合的思路出发，整合两类研究的结果或是解决之道。

意见 4:

细节问题：【P20】“存在低于确诊程度 ADHD 症状.....”可以改成“亚临床 ADHD”，ADHD 首次出现时需要标注英文全称。【P22】“美国资深正念导师杰克 康菲尔德和塔拉 布拉赫”建议改为英文原名。

回应:

感谢审稿专家对术语的规范和专业表述给出指导，修改稿遵照执行。

.....

审稿人 2 意见:

本文基于 NIH 模型视角综述了正念在考试焦虑干预中的应用情况，总体来说提供了较新和相对全面的信息，也有一些理论见解。但文章仍有诸多不足。

意见 1:

文章最大的问题在于作者自身的评述较少，分析深入程度不够。整体而言，有大量的内

容都是一段一段罗列文献，对单个研究进行过于详细的评述（这也导致字数偏多），而忽视了对研究本身的评价。

回应：

审稿专家这里的批判很到位：从表述篇幅来看，相比对研究的具体介绍，对研究的评价确实偏少。初稿对于研究本身的评价，除了在介绍部分附带必要的评价（作者在正文中以紫色字体标识），主要集中于每部分之后的小结。修改稿在此基础上，对初步检验疗效的研究，专门以“4.3 两类正念干预效果差异和成分对比”一部分做出深入分析。另外，最后的“7 不足与展望”部分，也包含了对研究现状的总体评价。

文章对单个研究给予详细评述的主要原因是：写作的重要目的是通过介绍三类取向的不同研究，让读者透过 NIH 阶段模型的视角，了解该领域的研究现状，以对研究者和实务者都能给到启发和借鉴，达到推动实施和传播的目的（前述先介绍研究，再集中评价的写作方式也是服务于此目的的）。

而这三类不同取向的干预研究最主要的差异在于研究背景、情境和具体的干预措施，这些部分的着墨（而非仅仅介绍研究设计和结果）使得对研究的介绍显得过于详细，但这些部分从写作目的来看又是不可缺少的。遵循专家提示，作者在修改稿中尽可能对介绍研究的部分做了适当删除和精简。

以上，恳请专家能给予理解。

意见 2：

在具体的中文文献引用方面，有相当多的文献都是学位论文，文献质量总体不高，但是在介绍的时候又作为重点，感觉不是非常合适。

回应：

审稿专家中肯地指出了文章在文献引用上的特点，作者在此尝试做出解释：一方面作者全面检索、阅读和引用了该领域的论文，并没有刻意忽视或凸显其中任何一类论文。因为存在发表偏差，所以纳入学位论文可使证据更加全面和客观。

另一方面，整体上讲，学位论文相比经过严格审核的期刊论文在质量上显得逊色，特别是一些专业学位的论文，但作者介绍这些研究的原因还是着眼于写作目的。不难看出，文章所介绍的学位论文集中在了“6 以促进 MI-TA 实施和传播为主要取向的研究”部分，这类论文的目的偏重于真实世界的实用性研究，注重研究情境的真实性和外部效度，其在实验控制和

内部效度上本身不具备优势，实验控制和内部效度是实验室情境下解释性研究的优势。一般的心理科学期刊对于实证研究质量的评判也确实将实验控制作为核心权重，这也是这类学位论文较少受关注的重要原因，甚至是实施和传播研究受关注的较少的部分原因。而本文的写作目的正在于全面考察和呈现侧重 NIH 阶段模型不同阶段的 MI-TA 研究，以推动实施和传播，因此这部分控制质量较低的研究不得不呈现。

事实上，虽然从解释性目的来看，这部分研究质量较低，不值得关注，但从实用性目的来看，这部分研究就彰显出了重要价值。如果研究者和实务者都能真正立足临床实践来客观看待这部分研究的价值，那对于架通实验室证据和临床应用之间的鸿沟将大有裨益，这也是作者写作本文所隐含的又一重目的。

意见 3:

对考试焦虑的介绍过多，开篇有介绍，然后在机制部分又进行介绍，有些冗长。

回应:

初稿引言部分对于考试焦虑维度和成分的介绍与“3.1 考试焦虑的发生过程”确实存在重复，且引言部分对于维度和成分做如此详细的介绍必要性不大，因此，遵循审稿专家意见，修改稿将这部分进行删除，同时在 3.1 部分做了适当调整。

意见 4:

NIH 模型后面内容的框架需要优化，目前感觉一级标题之间的逻辑联系不足。

回应:

NIH 阶段模型之后的内容是围绕该模型的逻辑框架展开的，即先对照阶段 0 对 MI-TA 的机制进行分析和构想，再对应阶段 1 到 5 介绍侧重于不同阶段的干预研究，但阶段模型并非干预研究的参照模板，而是区分干预研究的不同设计属性，以推动实施和传播，因此除阶段 2 有吻合度高的研究外，该领域很少有与其它阶段完全吻合的研究。因此文章只是基于现有研究在不同阶段的偏重，提炼出“初步检验疗效”（偏重于阶段 1、阶段 2）、“完善优化模式”（偏重于阶段 3、阶段 4）、“促进实施和传播”（偏重于阶段 4、阶段 5）三种研究取向。

NIH 阶段模型之后的内容除“7 总结与展望”部分外，其一级标题实际上暗合了阶段模型的逻辑框架，其逻辑联系不在于一级标题彼此之间的联系，而在于每个标题都回到阶段模型、对应阶段模型，呈现从机制分析、到效果检验、再到模式优化、最后到实施传播的逻辑递进

关系。

意见 5:

关于正念的止和观的描述比较突兀，实际上这是佛教的观点，在西方现代正念方面没有系统阐述，也没有说 MBSR 或 MBCT 哪些是止，哪些是观，而且开放监控和专注也不一定对应着观和止，这都是相对缺乏文献支持的。

比如作者提到三调，说正念从调息到调身，但是在 MBSR 里面首先是练习身体扫描，或者身体扫描和观呼吸同时进行，并没有这种转换，在这里过多论述止观感觉和本文的主题有点格格不入。

关于单次练习推出观的重要性也不严谨，可能只是时长不够导致的效果不好。

回应:

审稿专家的批判很中肯，目前关于正念的研究是西方科学话语体系为主导的，在这样的话语体系下，以佛教体系的止和观来对应甚至直接替代注意聚焦和开放监控的表述确实很失妥当。

因此，遵循专家意见，修改稿回归科学话语体系，一是全文放弃使用止和观的表述，二是以补充说明的形式，单独另辟段落引用将注意聚焦和开放监控对应于止和观的文献^{[4][5]}，这样处理也主要是为了从佛教中汲取有益观点。

关于三调的论述，同样原因，遵循专家意见，修改稿删除了这部分阐述。文章中涉及到的相关练习模块操作过程的阐述，也严格参照 MBSR/MBCT 的官方指导语，同时结合作者在国内资深正念导师处 13 年来的学习和练习经验。

关于单次练习推出观的重要性，审稿专家的意见指出了初稿的重要疏漏，修改稿对练习方法以外的其它疗效影响因素，包括练习时长、课后练习、带教者引导和讲解、团体支持、心理教育因素做了全面的反思和阐述。

.....

审稿人 3 意见:

考试焦虑是世界各国普遍存在的现象，对于中国而言尤其具有现实意义。正念训练作为一种涉及到人面对经验方式的、较为底层的心理训练方法，能够作用于认知、情绪、行为等多个方面，是一种极有希望的心理干预方法。本文基于考试焦虑和正念以及正念训练的机制，

[4] 彭彦琴. (2020). 禅修研究的误区及心理机制纠偏. 南京师大学报(社会科学版), 01, 68–77.

[5] 刘兴华. (2016-05-15). 首师大刘兴华教授分享正念科研前沿. 加州健康研究院. <https://mp.weixin.qq.com/s/M558I4YmtwgrZQMO5rQKqA>

提出了正念作用于考试焦虑的靶点；并基于 NIH 模型，对相应的正念干预考试焦虑的研究进行了分类阐述和评述。逻辑清晰，结构完整，内容充实完整，分析深入，并能基于文化差异的视角提出正念干预考试焦虑研究中应注意的问题，行文流畅，对该领域的研究具有较大的借鉴作用。

文中有几处不清晰或混淆的地方，提出来供作者参考：

意见 1：

正念和正念训练，这两个还是不同的概念，应加以区分。

例如，正念源自佛教禅修中的 Vipassana Meditation，即专注而如实地观察身心内外刺激在意识中自然引发的感觉、思维、情绪和动机等一切心理现象，搁置评判，以平等的态度接纳之，从而领悟“苦”、“无常”、“无我”和“空”的实相，获得精神解脱，是佛教特有的修行方法(Siegel et al., 2009)。

这一部分中，没有区分正念和正念练习（正念修习）。正念是一种心理状态或意识状态，而作者这里的描述混淆了正念作为一种心理状态以及正念训练作为一种提升正念心理品质的方法之间的差异。

回应：

审稿专家在此指出了初稿对正念及正念训练的混淆，这是文章的重大不足。因此，修改稿将初稿引言部分阐述正念含义的原文全部删除，重新对正念的源起、含义、科研中的操作定义及正念的核心特征进行了梳理和介绍，以厘清相关概念，同时在文章的部分也注意区分不同含义重新进行规范表述。

意见 2：

应对“基于正念”做出清晰定义。

例如，“本文将这类干预统称为基于正念的考试焦虑干预……”

Mindfulness-based，实际上有清晰的定义。基于正念练习，以及，对于有老师带领的团体课程而言，带领人的正念修习，都是这里 based 的含义。清晰定了何为基于正念的考试焦虑干预，才可以明确地引用相关的实证研究。实际上，DBT 是一种正念相关的干预，但不能称为基于正念的干预。

回应：

这里再次指出了初稿中重要的概念混淆，受审稿专家启发，修改稿根据 Creswell^[6]的界定，澄清了想要表达的含义，做出了重新表述，即将“基于正念的考试焦虑干预（Mindfulness-Based Intervention for Test Anxiety, MBI-TA）”修改为“针对考试焦虑的正念干预（Mindfulness Interventions for Test Anxiety, MI-TA）”，并基于 Chiesa 和 Alberto 的研究^[7]，从含义上做出与 DBT 进行区分的阐述。

意见 3:

正念强调对身体感觉的觉察和接纳，有利于平复考试焦虑生理反应引起的不适感。

这里，同样混淆了正念心理状态和正念练习或正念训练中的心理操作方式。建议可以修改为：“对身体感觉的觉察和接纳是正念训练中重要的练习途径。”

回应:

感谢审稿专家在此直接给出了修改建议，修改稿遵照执行。

意见 4:

self-compassion，作者翻译为自我慈悲，这里也许需要斟酌。慈和悲，是两种相关但不同的情感。慈，为 kindness），悲，为 compassion。self-compassion，有人翻译程自我同情，这不合适，因为同情和悲悯其实并不相同；也有人翻译为自我关怀，是否合适，值得深思。

所以，作者需要明确这里想表达的究竟是自我关怀（self-care），还是自我悲悯，还是两者皆而有之。

回应:

对于 self-compassion，本文作者在初稿中直接翻译为“自我慈悲”，忽视了佛教中“慈”和“悲”的差异，考虑很不周全，造成了概念混淆。

实际上作者最初想表达的含义，既有 self-care，也有 self-kindness，还有基于“共同人性（common humanity）”的悲悯。另外，这部分之所以联系 self-compassion 进行解释和阐述，也有启发读者在干预设计时融入慈心禅和时下流行的 Mindful Self-Compassion 干预相关内容的意味。

^[6] Creswell J. D. (2017). Mindfulness Interventions. Annual review of psychology, 68, 491–516.

^[7] Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same?. Journal of clinical psychology, 67(4), 404–424.

如何翻译“self-compassion”确实是个难题，佛教概念基于深厚“闻”“思”“修”经验的精微，并不见得能与西方二元论的机械唯物主义科学观体系下的概念完全对应，作者考察了多篇较权威的中文文献^{[8][9][10]}，看到更多学者将其翻译为“自悯”，因此在修改稿姑且沿用这样的翻译吧，希望审稿专家能予以理解。

意见 5:

去中心化和元觉察，作者将其作为两种不同的正念缓解考试焦虑的机制。这一点也许值得斟酌。

回应:

受审稿专家启发，作者深入反思了写作初稿时想要表述的含义：初稿在使用“元觉察”时，想表达的含义实际就是觉察；在使用“去中心化”时，想表达的含义实际是 Lutz 等学者^[11]提出的“去固化（self-denigration）”，因此，修改稿中照此做出修改，并调整了有关的阐述。

“元觉察”最初是元认知研究领域提出的概念，有着特定的含义，目前正念研究领域的不同学者在不同语境对这一概念均有使用，比如 Lutz 等学者^[12]用其指称正念训练的一个维度，而 Bernstein 等学者^[13]又将其作为去中心化的元认知模型的一个成分，实际上，作者在此处想表达的含义就是觉察。因此，为了避免混淆，修改稿在“3.2 靶点分析”部分放弃“元觉察”的表述方式，统一表述为“觉察”。

对于“去中心化”，上述元认知模型提出有 3 个成分：元觉察（meta-awareness）、不认同（disidentification from internal experience）和降低反应性（reduced reactivity to thought content），作者想表达的更接近第 2 个成分 disidentification，作者认为减少反应性是正念练习的本有之义，不必专门划归到去中心化里，减少反应性本就是不认同的自然结果。而 Lutz 等学者提出的去固化（self-denigration），其含义为“the degree to which thoughts, feelings, and perceptions are phenomenally interpreted as mental processes rather than as accurate depictions of reality”，相比之下，“去固化”对应了作者想要表达的含义，因此做出相应修改，并调整有关阐述。

另外，“去中心化”这个概念于 1990 年提出，最初的定义是“跳出当下经验，从而改变情

^[8] 张耀华;刘聪慧;董研. (2010). 自我观的新形式: 有关自悯的研究论述. 心理科学进展, 18(12), 1872-1881.

^[9] 彭彦琴;沈建丹. (2012). 自悯与佛教慈悲观的自我构念差异. 心理科学进展, 20(9), 1479-1486.

^[10] 金国敏, 刘啸蔚, 李丹. (2020). 何不宽以待己?自悯的作用机制及干预. 心理科学进展, 28(5), 824-832.

^[11] Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658.

^[12] 同上。

^[13] Bernstein, A., Hadash, Y., & Fresco, D. M. (2019). Metacognitive processes model of decentering: emerging methods and insights. *Current Opinion in Psychology*, 28, 245–251.

绪体验”^[14]，用来描述不同心理治疗流派共有的重要起效过程。之后，又有不同的学者提出不同的术语描述类似的过程（比如 Decentering, Metacognitive awareness, Cognitive distancing, Metacognitive mode , Detached mindfulness, Reperceiving, Mindfulness, Cognitive defusion, Self-as-context, Self-distanced perspective）^[15]。近来有学者尝试重新对去中心化进行界定，前述去中心化的元认知模型即是这种尝试。另外，Bennett 等学者^[16]也提出了去中心化的二因素模型，即 Observer Perspective 与 Reduced Struggle 两个因素。可见，去中心化的含义更为丰富，不同学者的表述和使用差异甚至使其有些模糊，某种意义上，去中心化的含义包含了去固化，但相比之下，“去固化”的提出的语境是对正念练习的维度进行描述，其含义十分确切，这也是修改稿使用其的又一重要考虑。

第二轮

编委 1 意见：

论文虽然经过了三位外审专家的评议，仍存在一些问题需完善：

意见 1：

核心问题：该文描述性内容较多，评述性较少；对研究的内容介绍过细，而理论高度的凝练不够。给一次大修的机会，如无实质性修改，建议退稿。

回应：

对于研究描述过多、介绍过细的问题，经过对照优秀范文和作者团队讨论，认定原稿对研究的描述有诸多必要性不强的介绍，与主流学术共同体的表述习惯存在较大差距，从而造成松散和冗余的问题。对此，作者保留关键性描述，大力精简所有实证研究的介绍，同时对同质程度高的一些研究合并进行介绍。经过修改，介绍研究的字数由 6700 字降为 3350 字，减少了 50%。

对于评述性内容少、理论高度凝练不够的问题，经过团队反思和讨论，认为主要体现在论文原稿呈现和讨论实证研究的 4、5、6 部分（因为 1、2、3、7 四部分本身均为理论论述，并非研究描述和介绍）。

对此，作者团队在原有研究评价的基础上，一方面加强观点凝练、重新梳理结构，主要

^[14] Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). Interpersonal process in cognitive therapy. Jason Aronson.

^[15] Bernstein A, Hadash Y, Lichtash Y, et al. Decentering and Related Constructs: A Critical Review and Metacognitive Processes Model. Perspectives on Psychological Science : a Journal of the Association for Psychological Science. 2015 Sep;10(5):599-617.

^[16] Bennett, M.P., Knight, R., Patel, S. et al. Decentering as a core component in the psychological treatment and prevention of youth anxiety and depression: a narrative review and insight report. Transl Psychiatry 11, 288 (2021)

体现在修改稿“4.3 对比两类 MI-TA 的练习成分：保持正念练习完整性的重要意义”部分，针对该领域干预研究忽视 FA 和 OM 有机联系的问题，修改稿提出保持正念完整性的核心观点，并结合具体研究，从层层递进的 3 个分论点（“单次短时干预普遍缺乏 OM，忽略了正念练习的完整性”“OM 和 FA 或分别作用于考试焦虑的不同成分，后者不可代替前者”“佛教禅修基于丰富的练习经验，更是强调 FA 和 OM 的辩证统一关系”）展开论述，最后得出结论和未来研究建议。实际上，这个问题在其他领域的正念干预研究中也广泛存在，作者也希望这里的深入阐释能启发更多研究者和实务者。

另一方面，作者团队深入学习思考，提出新的视角和理论结构，主要体现在修改稿“5.3 优化干预模式的关键：以 5 种教学意向为内核组织课程结构和内容”，在学习目前探讨基于正念干预项目改编的重要文献的基础上，结合作者团队多年来的临床实践进行深入思考，最终认为 McCown^[17]等学者的观点和建议抓住了核心本质，最有参考价值。在此基础上，提出 MBSR 核心教学原理/目的，教学方法要求，外显课程结构、主题、练习项目，以及内隐教学意向之间的内在关系，并引用 McCown 等学者对于改编课程结构的建议^[18]，以此视角分析了这部分所呈现的两项干预模式的优劣之处和改进方向，对未来改编和优化干预模式提出重要建议。同时，作者也希望这部分阐述能启发到其他领域的正念干预模式改编和优化。

关于论文“6 以促进 MI-TA 实施和传播为主要取向的研究”部分，因为实施研究并非新的研究范式或领域，本质上是从实施的视角加强干预措施的转化应用，关注并努力克服实施障碍，提倡通过特别的研究设计，收集实施相关的结局指标。本文在这部分的理论论述除对所呈现研究的进行评价之外，主要是反思和强调了 MI-TA 研究容易遇到的障碍，以及开展 MI-TA 实施研究的参照框架，并在“7 总结与展望”部分更详细地指出了未来开展 MI-TA 实施研究的具体做法。同时，作者对这部分的原有框架进行合并，对同类研究合并进行介绍，以克服松散的问题。

另外，论文关注的问题决定了呈现和讨论的研究主要是干预类研究，这类研究的重点在于目标人群的特点、干预措施和对照措施的特点、效果和可行性等问题，相比机制探索的基础类研究，这类研究的理论性本身相对较弱，这也形成了本论文与其他讨论心理变量间相互影响机制、聚焦于理论凝练的综述论文的较大的差异。

经过修改，论文 4、5、6 部分介绍研究与理论论述的字数比分别为 1:1.1（1000 字：1100 字）、1.5:1.1（1500 字：1100 字）、1.25:1（1200 字：960 字），论文全文介绍研究和理论论述的字数占比分别为 24% 和 76%。

^[17] McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2010). *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*. Springer New York.

^[18] 同上

以上说明中的不当之处,还请编委海涵和不吝批评指正,作者团队将进一步删减和修改。

意见 2:

内容结构较为松散,全文 2 万字,建议压缩。

回应:

经过修改,在新增 1200 字理论论述文字情况下,论文总字数由 1.8 万字压缩为 1.4 万字,减少了 22%。

意见 3:

描述性的内容较多,建议精炼,比如,4 以初步检验 MI-TA 疗效为主要取向的研究。

回应:

经过修改,描述研究的字数由 6700 精炼为 3350 字,其中部分 4 描述研究的字数由 1900 字精炼为 1000 字。

意见 4:

不需要每一小点后面都“小结”,显得很冗余。

回应:

遵照编委意见,删除“小结”标题,原小结下的内容一部分整合到所在主题的理论论述中,一部分冗余内容直接删除。

意见 5:

其中 6.2.1 和 6.2.2 两部分,跟本文的主题无关,建议不要纳入。

回应:

作者团队审慎考虑衡量了编委意见,想先暂时保留这两部分的研究呈现,但对其加以合并,并大力精简研究的描述和介绍(由原稿 1400 字降为修改稿 500 字)。在此尝试提出以下两方面理由与编委进行商榷,不当之处,还请编委海涵和不吝批评指正,作者团队将进一步删减和修改:

一方面作者团队认为相对于研究者和研究机构所在的实验室研究情境,这两部分的研究选取了对 MI-TA 需求更为急切的更大范围的真实世界目标群体,这部分群体是干预措施的一线受众,也是实验室发展干预措施时的潜在一线目标群体,且这些研究在启动时的背景和

目的本身就包含着实施科学的考量，呈现和讨论这些研究对于支撑作者关于 MI-TA 实施和传播研究的相关讨论有相当的重要性。

另一方面作者团队参照了国际期刊《Mindfulness》2020 年 11 卷第 2 期特刊《Special Section: Implementation and Dissemination of Mindfulness-Based Interventions》^[19]，该期特刊以实施和传播为主题，包含了数篇将实验室研究情境发展出的干预措施改编运用到真实世界一线目标群体的研究，该特刊在选取稿件时与原稿在 6.2.1 和 6.2.2 部分选取所呈现研究时有着同样的考量^[20]。

意见 6:

压缩文献引用，删除那些关联性不强的文献。不能涉及相关主题的都引用。

回应:

遵照编委意见，参考文献数量由原稿的 90 篇压缩为 79 篇。

意见 7:

引文格式有些要认真校对是否正确，比如(N. von der Embse et al., 2013) 。

回应:

遵照编委意见，认真校对修正了正文的引文格式。

编委 2 意见:

同意发表。

第三轮

编委 1 意见: 同意发表。

主编意见: 同意发表。

^[19] Michalak, J., Mander, J. & Heidenreich, T. Implementation and Dissemination of Mindfulness-Based Interventions. *Mindfulness* 11, 275–278 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01250-3>

^[20] 同上