

《心理学报》审稿意见与作者回应

题目：融合中国诗词的线上自助正念干预的可行性及对参与者依从性的影响

作者：王彪，王珍珍，刘兴华

第一轮

审稿人 1 意见：

感谢审稿邀请，本文研究了结合诗词的在线正念干预。干预内容新颖，且具有较好的应用价值。整体上文章质量较好，主要一些细节建议进行调整，以下是具体意见。

意见 1：首先，本文发现两组依从率不同，但基本效果接近；既然如此，是否考虑使用 ITT 分析，可能看出两者的差异。

回应：非常感谢老师对本次研究的认可。根据老师的指导建议，对研究二收集的数据进行 ITT 分析，采用期望最大化法插补缺失值之后，结果显示两组实验结果在 FFMQ、CPSS、GWB 等维度的改善效果差异也均不显著。考虑到本次研究的重点是中国诗词对参与者依从性影响的差异，以上结果也在可接受的范围内。这部分修改详见 3.3.2 章节。

意见 2：另外在方差分析的部分，似乎可以提一下时间主效应，说明两者都有提升？

回应：感谢老师的指导建议。研究结果显示时间的主效应均显著（ $F=294.47, p<0.001$ ； $F=145.19, p<0.001$ ； $F=128.63, p<0.001$ ），说明两组实验在 FFMQ、CPSS、GWB 等方面均有显著提升。这部分的修改详见 3.3.2 章节。

意见 3：讨论部分：“同时总体幸福感也是中等效应量，原因可能与中国诗词的加入有关，有待进一步验证。”这个似乎不恰当，毕竟研究 2 没有发现效果差异。

回应：感谢老师的指导建议。研究 2 的实验结果确实没有发现有无诗词两组实验在总体幸福感方面的效果差异，已经删除了相关的内容。

其它是一些细节：

意见 4：干预内容部分，正念书写如何进行建议略作解释，因为干预是在线程序，是基于手机的书写还是什么形式感觉令人好奇但没有说清。

回应：感谢老师的指导建议。因为整个干预主要是依托小程序进行，正念书写环节也是提前录制音频，音频开始会提醒参与者准备好笔（签字笔、毛笔均可）和纸质的纸张，音频指导语的重点是强调放慢书写的速度，提醒参与者保持对整个书写过程中动作和感受的觉察。正念书写的过程可以跟着指导音频进行书写，并录制边读边写的示范音频以供参与者参考，学员也可以按照自己的节奏完成正念书写。这部分的修改详见 2.1.2 章节中的“2、正念诗词环节”。

意见 5：“情绪困扰较少，对情绪管理有更高的需求”——情绪管理和情绪困扰各自的界定是什么，是否稍微区别一下，否则读起来令人困惑。

回应：感谢老师的指导建议。这里做一下澄清：以往研究中，情绪困扰的正念干预（MIED）主要面向的是具有中度以上情绪困扰的个体（ $K10\geq 22$ ；Kessler et al., 2002；Andrews & Slade,

2001)。为了服务更广泛的人群，刘兴华老师及其团队以 MIED 的四个策略为核心开发了《互联网自助情绪管理的正念课程（iMBEM）》，该课程不对参与者进行情绪困扰程度的区分，主要面向更多的普通人群。因为本次研究的对象也是普通人群，主要面向年龄 18-65 岁、无重大躯体和精神疾病、正念新手或无经验者。所以本研究使用的课程在 iMBEM 课程上进行了修改。这部分的修改详见 1.2 章节的第二段。

意见 7：两项研究的文章，似乎不需要在引言部分做假设

回应：感谢老师的指导建议。为了让读者更好的理清整个研究的逻辑，作者本人更倾向于保留假设部分，望采纳。

意见 8：2.3.1 的第一段是否属于方法？

回应：感谢老师的指导建议。2.3.1 的第一段确实属于方法，这部分与 2.1.3 测量工具部分关于“可接受性”的描述重复，现已经删减。

意见 9：3 的引言部分，是否有些属于 2 的讨论？

回应：感谢老师的指导建议。3 的引言部分确实有很大一部分是关于研究一的讨论，已做了相应的删减，详见第 3 章节第一段。

意见 10：FFMQ 等，后文请统一使用中文或英文，现在研究二的方法又回到了中文，其它地方则是英文。

回应：感谢老师的指导建议。目前已进行了统一修改，从“2.1.3 测量工具”章节之后，五因素正念水平、知觉压力、总体幸福感统一使用 FFMQ、CPSS、GWB 等英文简写。

意见 11：表 3.2 意义不大可以删除，用文字即可

回应：感谢老师的指导建议。采纳老师的意见，表 3.2 已经删除。

意见 12：依从性的定义如果想提，似乎应该放在引言，而不是总讨论。再者不必强调本研究设定什么为良好——这听起来很像看着结果设定标准。

回应：感谢老师的指导建议。关于依从性的定义确实应该提前，目前已经将总讨论中的关于依从性的定义放到了 1 前言部分的第三段。另外，采纳老师的建议，已经删除 4.1 章节关于设定依从性良好方面的叙述。

意见 13：4.2 的部分，不要把结果写在讨论的部分。

回应：感谢老师的指导建议。已经将讨论中关于结果部分的叙述删减，详见 4.2 章节第二段。

意见 14：附录应该不需要作为论文的一部分贴过来，当然如果学报有规定的话除外(编辑注：附录可在审稿流程中提供给编委和审稿人审阅参考)。

回应：感谢老师的指导建议。查看投稿须知确实没有要求粘贴附录，目前附录部分已删减。

.....

审稿人 2 意见：

稿件《融合中国诗词的线上自助正念干预对参与者依从性的影响》首次将中国诗词与正念干预结合，开发了一种融合中国传统文化的正念干预方案，这对于本土化心理干预是一次新的尝试，有一定的创新意义，但是本人对文章中的逻辑、行文有一些建议，可以与作者探

讨。

回应：非常感谢老师对本研究的认可。

自检报告：

意见 1. 《心理学报》论文自检报告中一些问题的回应过于简单，例如，7，11，13，14，以第 7 个问题为例，第 7 个问题的内容是“为保证论文中数据报告的完备性，统计分析中如果剔除了部分数据，是否在文中报告？原因是什么？包含这部分数据的统计结果如何变化？统计分析中是如何处理缺失数据的？使用量表时是否删除了其中的个别题目？原因是什么？如果包含这部分题目，统计结果会如何变化？是否有测量的项目或者变量没有报告？原因是什么？请写出在论文中的位置。”回应为“无”，不太确定回应的是哪一部分。

回应：感谢老师的指导建议。已重新按照论文的自检报告的全部问题进行了自查，特别是老师重点提到的 7、11、13、14 项，做出了更为详细的回答。这部分的修改详见《论文自检报告》首页的 7、11、13、14 项。

意见 2. 预注册是在哪个网站预注册的？

回应：本次研究的预注册网站是《心理学报》期刊指定的预注册网站：
<https://os.psych.ac.cn/preregister>

一、前言。

意见 1. 前言从正念干预的效果，线上干预的优势，对线上干预的需求，线上干预存在的问题，引出解决方式——用诗歌提升依从性。后文简单介绍了诗歌与心理治疗的干预，以及诗与正念的结合，下面又分标题介绍了诗歌与正念干预相结合的研究以及情绪困扰的正念干预。目前看来，逻辑有些拖沓，重点分散。建议集中介绍重点要介绍的内容，即诗歌与正念的结合的机制和效果。

回应：非常感谢老师的指导建议。根据老师的建议，把整个前言部分做了重新梳理，依次为：正念干预的效果、线上干预的优势、对线上干预的需求、提出目前线上干预依从性低的问题，介绍诗歌疗法的效用机制、诗歌与正念干预结合的研究、提出提升依从性的解决方案-中国诗词结合 MIED 正念干预、介绍 MIED 正念干预疗法。另外，关于诗歌和正念结合效用机制的研究目前还没有相关文献，所以本次研究中的课程设计适当参考了 Alfrey 等人（2021）关于诗歌疗法效用机制的研究。由于这部分改动比较大，详见 1 前言整个章节。

意见 2. 文献引用的问题，文中提到的“根据世卫组织 2022 年 6 月发布的精神心理健康报告显示”以及“中国国家卫生健康委员会 2019 年的一份报告显示”，需提供报告出处。

回应：感谢老师的指导建议。信息更正：2022 年 6 月世卫组织发布的《2022 年世界精神卫生报告》显示，“在新冠大流行的第一年，全球抑郁症和焦虑症等常见精神疾病的发病率增加了 25% 以上。”同年在《科创中国·院士开讲》第十期中，陆林院士指出，在新冠疫情发生以来，全球新增超过 7000 万抑郁症患者，9000 万焦虑症患者，数亿人出现睡眠障碍等问题。信息更正：源引《北京青年报》2018 年 9 月 17 日的报道，“由中国心理卫生协会主办的第十一次全国心理卫生学术大会指出，目前我国精神科医师 3.34 万人，心理治疗师只有约 6000 人，能够提供专业心理咨询服务的心理咨询师不到 3 万人，按照世卫组织建议的每千人一名心理咨询师的水平，我国还需要 130 万名心理咨询师。”

这部分的修改详见 1 前言部分的第二段。

意见 3. 文中有“诗词不同与国外散文形式的诗歌，它们蕴含着中华民族几千年的处世哲学

和人生智慧，具有天然的文化属性，诗词也被称为是“只有中国人才懂的浪漫”的表述，认识到了中国诗词与国外诗歌的不同，这个是作为研究要注意到的。但是没有更具体的如何不同，且阐述时用的也是国外诗歌的例子。

回应：感谢老师的指导建议。中国诗词和正念干预相结合的研究目前没有相关的文献，所以只能阐述引用国外诗歌的例子。作者本人认为中国诗词和国外诗歌在应用中最直观的感受：国外诗歌一般情绪情感表达比较直接，但存在语言门槛，比如英文诗歌对于不懂英语的人理解起来比较困难。而中国诗词表达比较含蓄内敛，用词比较简短，讲究“信-达-雅”，不懂汉字，不知道诗人的生平境遇，不了解中国的传统文化，很难去了解诗词表达的情绪情感，所以诗词也被称为“只有中国人才懂的浪漫”。这部分修改详见 1.1 章节第三段。

意见 4. “中国诗词作为国人一种喜闻乐见的文学艺术形式，兼具文化性和趣味性，同时诗词本身也具有一定的情绪调节功能，非常适合融入到正念干预当中。”依据是？

回应：感谢老师的指导建议。查阅文献目前没有中国诗词和正念干预结合的研究。但是关于诗歌疗法的已有研究发现，邀请参与者大声朗读诗歌，并收集他们关于说和听的感官体验，发现参与者会将他们的声音表达与情绪体验联系起来，从而达到治疗的效果（Tegner et al., 2009）。甚至仅仅通过听口头诗歌就能对减压产生积极影响（Jabarouti et al., 2014）。这种情感体验式的治疗方法在表达艺术和运动疗法中非常常见（Koch & Fischman, 2011）。举一反三，如果在正念诗歌环节中加入对书写动作、笔墨和纸张的感官觉察，是否能够带来更多体验，都可以做进一步的探索。所以在本次研究在设计课程过程中，尝试融入了中国诗词的正念聆听、书写和朗读等环节。这里关于“诗词具有一定的情绪调节功能，非常适合融入正念干预中国”是作者的一种猜测和假定。这部分的内容修改详见 1.1 章节第三段。

意见 5. 1.1 诗歌与正念干预相结合的研究的第一段“Segal 等人（2012）认为诗歌是一种媒介，可以让人们更好地与正念产生连接。”，从这一段的表述中，没有很清楚的得出为什么诗歌可以让那人们更好的与正念产生连接。或许作者可以从这些诗歌所表述的，可以如何让人体验到正念的特点进行阐述。

回应：感谢老师的指导建议。目前关于诗歌和正念结合的研究中，诗歌的作用并没有想象中那么大，它更多的起辅助、引导、连接的作用。已有研究中，将诗歌融入正念干预主要有两种形式：一种形式是引用一首完整的诗歌，这种形式相对少一些，因为需要考虑诗歌和正念相关材料的匹配度；另一种形式是简单地把部分诗歌片段放在一章的开头，以便学员对接下来的章节内容进行反思或定位，这种形式相对多一些。诗歌的作用主要是帮助参与者去理解正念的一些理念。比如文中所提到的，Segal 就曾引用美国当代诗人玛丽·奥利弗的《野雁》的片段：“不管你是谁，不管你有多寂寞，这个世界向你提供它自己的想象，像大雁一样召唤着你，刺耳而又令人兴奋——一遍又一遍地宣告着你在万物之中的地位”，用这段诗歌来说明正念核心理念“接纳”的重要性。还有就是，Kabat-Zinn（2013）也曾使用了巴勒罗·聂鲁达的诗歌《保持安静》，里面有这样一段直接且简单的诗句：“保持安静，让我们从一数到十二”，这就很像正念练习时的指导语。请老师知悉。

意见 6. 格式没有统一，1.1 的第一段文本之前有空格。

回应：感谢老师的指导建议。已删除 1.1 第一段文本前的空格。

意见 7. 建议将 1.2 情绪困扰的正念干预中对课程的介绍放到研究方法的干预程序/干预工具中。

回应：感谢老师的指导建议。考虑到情绪困扰的正念干预是本次研究与中国诗词进行结合的

重点干预疗法，另外情绪困扰的正念干预本身也是一门重要的理论学说，所以作者本人建议还是放在前言部分予以阐述说明。而且根据前面**意见 1**的指导建议，重新梳理了叙述逻辑：正念干预的效果、线上干预的优势、对线上干预的需求、提出目前线上干预依从性低的问题，介绍诗歌疗法的效用机制、诗歌与正念干预结合的研究、提出提升依从性的解决方案-中国诗词结合 MIED 正念干预、介绍 MIED 正念干预疗法。作者本人认为这样可能也相对合理，望采纳。

二、研究一

意见 1. 被试的筛选中，不是很清楚正念干预针对的对象，因为在引言中提到了精神障碍，但是在被试的筛选中，好像没有情绪困扰的也可以参与研究。建议再详细地说明被试的纳入和排除标准。

回应：感谢老师的指导建议。文章中提到的情绪困扰的正念干预（MIED）主要面向的是具有中度以上情绪困扰的个体（ $K10 \geq 22$; Kessler et al., 2002; Andrews & Slade, 2001）。为了服务更广泛的人群，刘兴华老师及其团队以 MIED 的四个策略为核心开发了《互联网自助情绪管理的正念课程(Internet-based mindfulness-based emotion management; iMBEM)》，该课程不对参与者进行情绪困扰程度的区分，主要面向更多的普通人群。由于本次研究的对象也是普通人群，所以本研究使用的课程尝试在 iMBEM 上进行了修改，本次研究对象主要面向年龄 18-65 岁、无重大躯体和精神疾病、正念新手或无经验者。这部分内容分别在 1.2 章节第二段和 2.1.1 章节的第一段进行了补充说明。

意见 2. 在研究程序中提到了“王彪”是？如果是专业的配音演员，需要进行说明。

回应：感谢老师的指导建议。文中的“王彪”是本文作者。本次研究中使用的诗词解读环节录音主要目的是能够把作者介绍、创作背景、诗词表达的内容等，能够尽量用口语化的方式表达清楚即可；正念书写环节的录音重点是强调放慢书写的速度，提醒参与者保持对整个书写过程中动作和感受的觉察，作者录制边读边写的示范音频仅供参与者参考，学员也可以按照自己的节奏完成正念书写；正念朗诵环节录音，作者只是朗读示范一下，非专业配音演员可能更有代入感，因为本环节的最终的目的是引导学员自己完成诗词的朗诵。所以整个环节并不需要专业的配音演员，请知悉。这部分内容修改详见 2.1.2 章节-2、正念诗词环节。

意见 3. “诗词的筛选标准主要是依据 MIED 的四个策略：①投入生活；②调适痛苦容纳力；③调适情绪性行为；④提升认知灵活性。”作者是如何确保纳入的诗词是符合这四个策略的？没有明确说明研发思路。

回应：感谢老师的指导建议。首先诗词的筛选标准是能够体现 MIED 的四个策略中的 1-2 个：①投入生活；②调适痛苦容纳力；③调适情绪性行为；④提升认知灵活性。在诗词解读中会将作者的生平介绍、创作背景、诗文内容等以故事叙述的形式呈现，让学员充分感受诗词中传递出来的觉察、接纳等正念理念，最终落脚点都会回到 MIED 四个策略的 1-2 条上。比如，苏轼的《题西林壁》中“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的诗文解读，落脚点就在策略④提升认知灵活性，提示大家看到更多可能性。本研究所选诗词的解读主要来源于北京师范大学康震老师编写的《古诗词 81 课》，以及天津人民出版社出版的《唐诗鉴赏》和《宋词鉴赏》，同时结合作者自己的理解和判断是否能够体现 MIED 的四个策略的核心理念。考虑到这样可能会带有作者的一些主观性，所以在“4.4 不足和展望”章节的第二条也做出了说明，“未来在对诗词选择和解读的过程中，可以邀请更多相关专业的人士参与其中，同时也可以对诗词表达的内容是否契合正念主题策略进行线上投票或者专题讨论。”这部分的修改见 2.1.2 章节-2、正念诗词环节。

意见 4. 2.1.3 测量工具的介绍中，建议在介绍具体的评估之前，先对测量工具有总体的介绍，以增加文章的可读性。

回应：感谢老师的指导建议。目前在 2.1.3 第一段进行了总体介绍：“本次研究的可行性评估基于 Bowen 等人（2009）提出的检验项目可行性标准，并参考 González-García 等人（2021）在新冠期间进行的一项线上 MBIs 项目可行性研究报告，本次研究的可行性评估聚焦于五个维度：可接受性、需求性、可执行性、实用性、有效性检验。具体的测量项目如下。”然后再分别对各个评估的维度给出了定义和具体的测量项目。

意见 5. 在可行性的评估中，用五个维度评估可行性，在看了这个五个维度的定义后，感觉评估不够简洁。比如实用性，指在没有外力干扰的情况下利用现有的手段、资源和环境，该项目在多大程度可以被交付。这个评估条目，有些不像是评估可行性的，像是评估项目本身的开发过程的。感觉这五个维度评估的是三个方面，可接受性以及效果，可接受性包括依从性。另外，需要对计分方式进行说明。

回应：感谢老师的指导建议。本研究中五个维度的解释是按照英文文献直译过来，可能会出现一些偏颇，已做了一些修正。这里做一下澄清，实用性应该指的是在没有外力干扰的情况下利用现有的手段、资源和环境，参与者在多大程度上可以使用该项目。可执行性应该是指参与者在多大程度上能够按照课程计划完成每天的课程内容和任务。另外关于“可接受性包括依从性”本人也部分认同老师的观点，一般“依从性”高“可接受性”可能也会比较高。但是 González-García 等人之所以用“依从性”来体现项目的可执行性和实用性，作者本人理解可能是出于以下原因：因为并不是每个参与者都能坚持完成整个课程，有些参与者即使完成了课程也不一定能够完成后测问卷，存在一定的主观性和随机性。但是依从性能够显示整个课程期间所有参与者的参与度和完成度，相对比较客观，更能反映项目的可执行性和实用性。最后对可接受性部分测量项目的计分方式进行了补充。以上修改详见 2.1.3 第二段。

意见 6. FFMQ, CPSS, GWB 是结果变量么？需要说明测量的作用。

回应：感谢老师的指导建议。研究中 FFMQ, CPSS, GWB 是主要的结果变量，主要用来进行干预有效性检验。研究二的主要目的是比较有无诗词两组实验的依从性差异。FFMQ, CPSS, GWB 是次要的结果变量，考察一下在依从性有可能出现不同的情况下，以上三个维度的干预效果是不是也会受到一些影响。如果一旦出现依从性提升了，FFMQ, CPSS, GWB 干预效果反而出现显著下降，这样提升依从性的意义就不大了。

意见 7. 2.2 数据分析的 Likert 量表（1-10）要在评估说明里统一说明。项目满意度是独立于可行性评估的单独评估吗？

回应：感谢老师的指导建议。Likert 量表（1-10）评价项目满意度已在 2.1.3 测量工具第二段进行了说明。另外说明一下，项目整体满意度不是独立于可行性评估的单独评估，它是评估“可接受性”五个项目中的一项。

三、研究二

意见 1. 随机的方式为：“报名结束后，根据报名顺序将 258 位学员随机分为两组……”，这严格来讲应该不算是随机分组。

回应：感谢老师的指导建议。本次研究实验开始前，按照参与者报名顺序依次编号，再通过 SPSS 的随机数字生成器随机分为两组，A 为实验组，B 为对照组。这部分修改见 3.1.2 章节第一段。

意见 2. 在两组的干预中，除了有无中国诗词的区别，是否还存在其他的区别，例如时间？
回应：感谢老师的指导建议。两种实验使用的课程除了正念诗词环节外，其他课程内容完全相同。但是正如老师提到的，加入正念诗词环节之后，实验组的完成整体练习的时间肯定比对照组要长一些，这是一个潜在的影响因素，已在“4.4 不足和展望”第四条进行了补充说明。但是根据以往的经验，增加练习时长一般不会提升依从性，反而会更有可能会降低依从性。

四、研究结果

意见 1. 研究结果可更简洁一些

回应：感谢老师的指导建议。研究 1 的结果部分，2.3.1 章节项目测量结果呈现改成了表格形式，见表 2.2；2.3.2-4 章节分别删除了对“需求性”“依从性”“留存率”等的描述解释，因为该部分与 2.1.3 测量工具的描述有重叠。研究二的结果部分，3.3.3 章节删除了关于打卡规则的描述，因为该部分与 2.1.2 章节最后一段重重叠。同时删除了表 3.2，文字表达更简洁。

五、讨论

意见 1. 4.1 融合诗词的线上正念干预开发与可行性评估这一部分的讨论应着重在本研究的结果与以往研究的相似与差异，并进行相应的讨论。

回应：感谢老师的指导建议。根据老师意见对本研究的结果和以往研究做了一些对比讨论，详见 4.1 章节。

意见 2. 文中对效果量的解释中提到“本次研究在改善正念水平方面是大效应量，知觉压力是中等效应量，同时总体幸福感也是中等效应量，原因可能与中国诗词的加入有关，有待进一步验证。”，这个解释和研究二的有无诗词的干预差异不显著有些矛盾。

回应：感谢老师的指导建议。研究 2 的实验结果确实没有发现有无诗词两组实验在改善正念水平、知觉压力、总体幸福感方面的效果差异，已经删除了相关的内容。

意见 3. 4.2 的讨论对诗词能提升依从性进行的解释，但是解释的有些不够深入，建议再调整。

回应：感谢老师的指导建议。经查阅相关文献，对诗词能够提升依从性的解释进行了补充，分别从三个方面进行了分析：“首先一个原因可能与诗词本身是有一定吸引力的有关……；其次是正念诗词环节的融入，比如诗词的解读聆听，可以做为唤起和沟通的手段，让参与者与自己、他人、社会建立最广泛的联系……；第三，诗词的正念书写、朗读可以引发人们对想法、情感和感官更多的觉察，可能会带来更多美好体验……”这部分的修改详见 4.2 章节第二段。

意见 4. 文中的“荟萃分析”和“元分析”的用词，尽量统一。

回应：感谢老师的指导建议。目前已经全部修改为“元分析”。

意见 5. 其他问题：

写作有些口语化以及注意语言的表述，比如“我们注意到……”，“但是，目前国内将中国诗词和正念干预进行结合的研究还没有。”，“是否愿意将该课程推荐给您的朋友的程度？”，“整体效果还是非常不错的”等。

回应：感谢老师的指导建议。根据老师的意见“我们注意到……”，“但是，目前国内将中国诗词和正念干预进行结合的研究还没有。”“整体效果还是非常不错的”等已做了相应的删减和修改。需要说明一下：“是否愿意将该课程推荐给您的朋友？”等是后测问卷中的测试条目，

请老师知悉。

第二轮

审稿专家 2 修改意见:

很高兴再次收到这篇文章的审稿，感谢作者对审稿意见的认真细致的回复，通过修改，文章的整体质量有了较大提升，还有以下问题与作者探讨：

意见 1. 建议“1.1.诗歌与正念干预相结合的研究”部分开始增加几句链接上下文的话，让上文提到的“如何提高参与者的依从性”到下文将探索引用诗歌过渡更自然，更具有可读性。

回应：首先非常感谢评审老师一直以来的悉心指导！根据老师的指导建议，为了让上下文衔接更自然，在 1.1 章节的开头增加了部分过渡语句：“关于以上在线 MBI 存在的问题，是否可以通过进一步丰富其内容和形式来提升参与者的依从性呢？经查阅相关的文献资料，我们注意到，……”详见文中标红部分。

意见 2. 引言部分的结合提出的有些突兀，且没有必要。建议将假设的部分换成研究问题。比如“综上所述，本研究聚焦……探索……”

回应：感谢老师的意见。根据老师的指导建议，将假设部分调整为：“综上所述，本次研究聚焦于开发融合中国诗词的线上自助正念干预方案，并探索其是否对提高参与者依从性存在一定的积极影响。”修改详见前言最后一段文字标红部分。

意见 3. 参与者“(3) 正念新手和无经验者。”改成“(3) 正念新手或无经验者。”更恰当一些。

回应：感谢老师的指导建议。已将“正念新手和无经验者”统一调整为“正念新手或无经验者。”修改详见：1.2 章节第二段中段标红文字；2.1.1 章节第一段中段标红文字；3.1.1 章节第一段中段标红文字。

意见 4. 讨论的 4.2 的最后一段对依从性良好和依从性不良的参与者的人口学信息进行了差异检验，但是这部分好像在数据分析部分呈现，一般讨论中出现的内容是数据分析中出现的内容，建议修改。此外，这里只是说明了参与者的年龄、性别、学历因素没有对依从性的差异产生显著影响，但是依从性影响的因素还有很多，尽管作者表明了“一定程度上说明了”中国诗词元素对提升线上 MBI 的依从性有潜在的重要作用，没有武断说明，也为读者提供了额外的信息。但是鉴于统计分析时没有呈现，以及只是“一定程度上”的说明，或许可以考虑删除这段讨论。供作者参考。

回应：感谢老师的指导建议。经再次阅读核验，正如老师所言，4.2 章节最后一段确实略显冗余，采纳老师的建议，该段讨论文字已删减，请知悉。

意见 5. 一些格式问题：*p* 斜体，全文检查，建议将表中的缩写用表注的形式注明中英文全称，参考 APA 的格式。

回应：感谢老师的指导意见。已进行全文检查，*p* 统一调整为斜体。另根据老师的指导建议，分别将表 2.3、表 3.1 中出现的英文缩写，用表注的形式注明了中英文全称。修改详见表 2.3、表 3.1 中标红部分。

第三轮

审稿专家 2 意见:

作者做了很好的工作，文章质量提升较大，希望作者再对文章进行文字上的挑剔性阅读。

回应: 再次感谢评审老师对本论文的认可。根据老师的指导建议，重新对全篇论文进行了多次阅读修改，对文中出现的格式错误、病句、错误的标点符号、语言表达不完整、不通顺的地方等问题进行了修正。辛苦老师再次审阅，谢谢！

编委意见:

该研究首次将中国诗词与正念干预结合，开发了一种融合中国传统文化的正念干预方案，并检验其干预有效性及依从性，具有中国特色。几点修改建议:

意见 1. 题目要能体现研究核心内容，包括干预效果。

回应: 非常感谢老师的建议。本论文主要包括两项研究，研究 1 开发了一种融合中国诗词的正念干预方案并验证其可行性，其中干预效果是可行性检验中的一项；研究 2 重点探讨了有无中国诗词的线上正念干预对参与者依从性的影响。所以本论文的题目修正为：“融合中国诗词的线上自助正念干预的可行性及对参与者依从性的影响”。

意见 2. 参考文献要仔细校对，比如“谌梦桂，冯永辉，& 李慧. (2018). 国内正念研究述评.....”，中文的最后一个作者不应该出现“&”。

回应: 感谢老师的指导。已根据老师的建议对该部分进行了修正，另外对整个参考文献部分进行了重新校对，确保符合论文写作要求。

意见 3. 英文摘要是长摘要，需重新写。

回应: 感谢老师的指导。根据《心理学报》投稿要求，加长的英文摘要旨在使非汉语读者能够总揽论文内容，包括主要研究问题和假设、研究方法、研究结果和结论四部分，摘要总字数不少于 500 字。已参照《英文摘要写作要求》进行了重新撰写，具体详见论文结尾部分。

主编意见:

同意外审和编委意见，建议录用。