第一至四期“微著·正念”心理成长计划效果分析

一、微著·正念计划

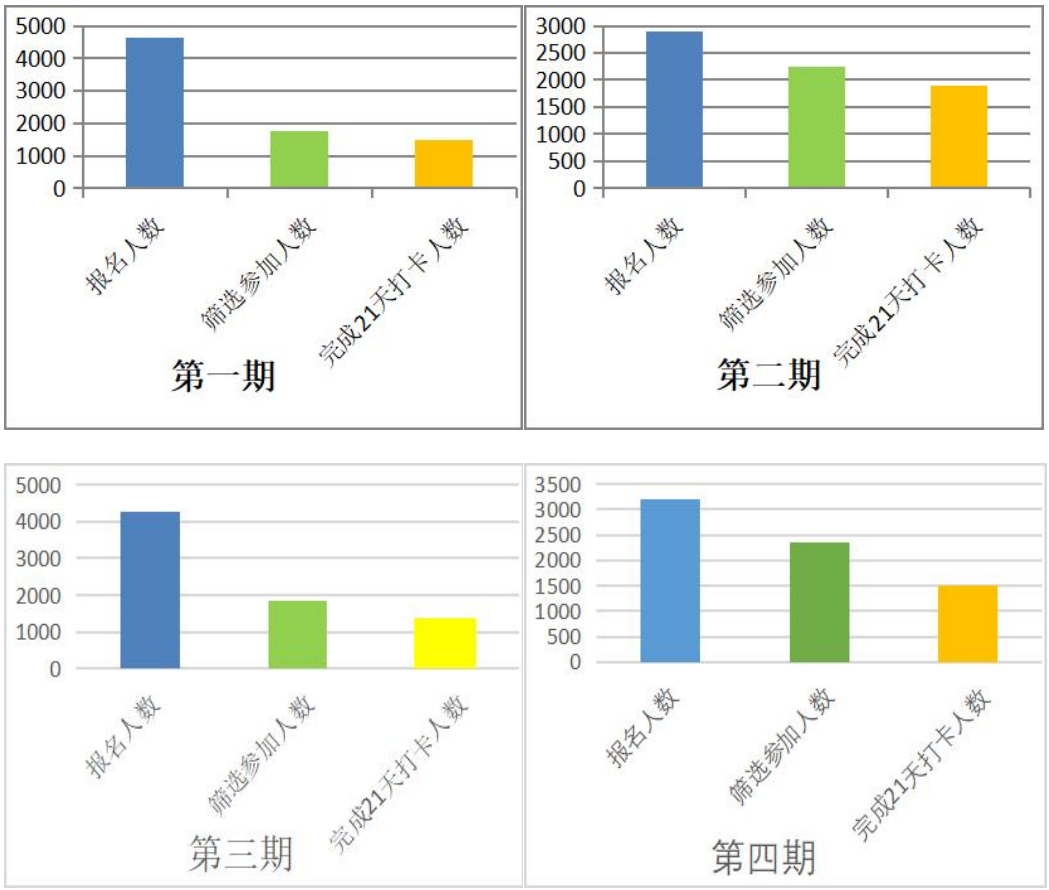
“微著”取自《荀子•大略》“尽小者大，积微成著，德至者色泽洽，行尽而声问远”，指经过长期积累、不断坚持，就会发生显著变化。**微著计划**，旨在通过每日一练、及时反馈、线上学习的模式，引导学生坚持使用心理调节技能，提升情绪调控能力，积微成著，最终提升心理素质。

正念是一种有循证依据的心理调适方法，指有意不加评判地觉察当下。正念理论认为觉察即可接纳，接纳就会改变。研究发现，正念可以有效调节负面情绪，缓解压力、减轻痛苦，提高自我觉察力、专注力和个人创造力，提高幸福感和心理健康水平。

微著•正念是由党委学工部心理健康教育中心老师带领，通过 21 天每日一练的正念打卡练习，引导同学们自我觉察、自我探索和刻意练习，提升情绪调控能力，强化希望、缓解压力，提升心理素质。

二、第一至四期微著·正念心理成长计划概述及效果

1. 微著·正念心理成长计划参加人数情况



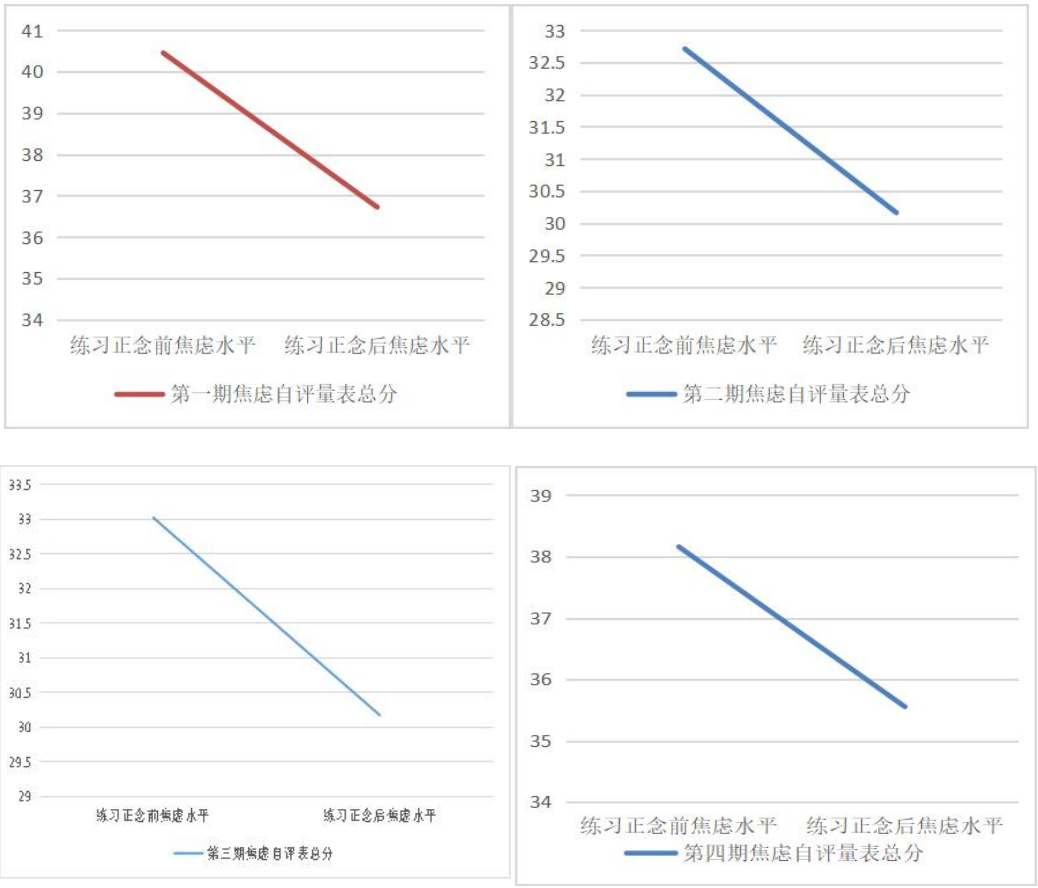
第一期微著•正念共报名 4652 人，经筛选 1756 人符合练习条件，1482 人完成 21 天打卡活动。

第二期微著•正念共报名 2900 人，经筛选 2250 人符合练习条件，1895 人完成 21 天打卡活动。

第三期微著•正念共报名 4278 人，经筛选 1834 人符合练习条件，1354 人完成 21 天打卡活动。

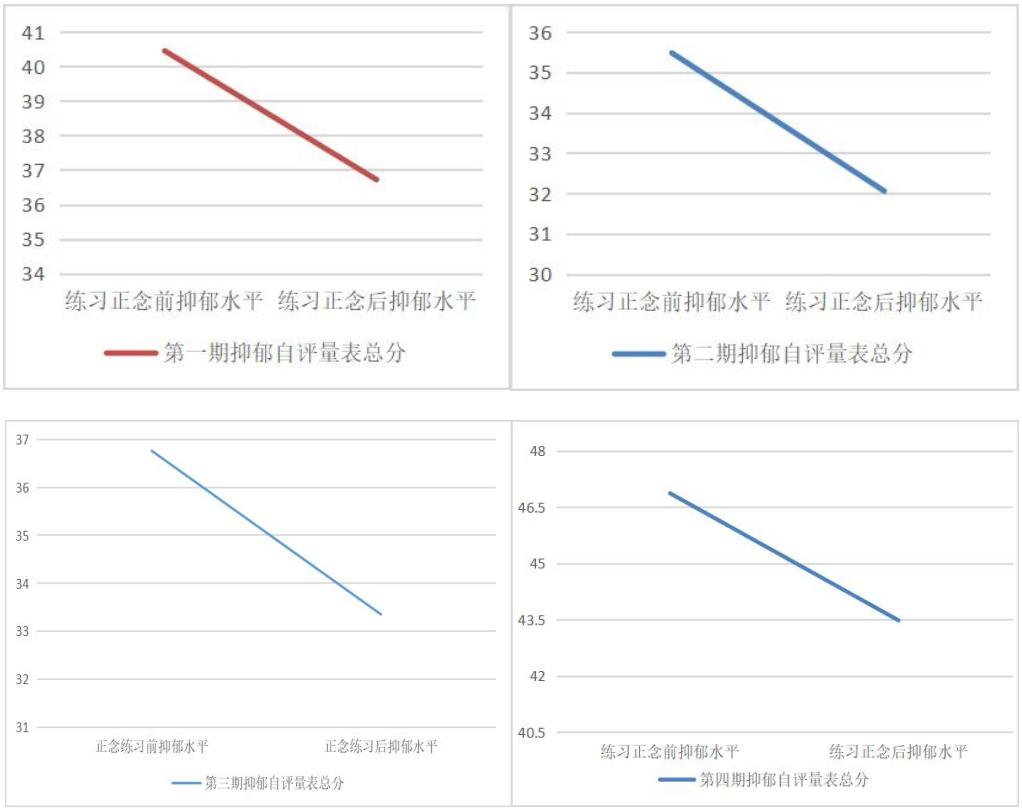
第四期微著•正念共报名 3207 人，经筛选 2357 人符合练习条件，1507 人完成 21 天打卡活动。

2.焦虑水平变化



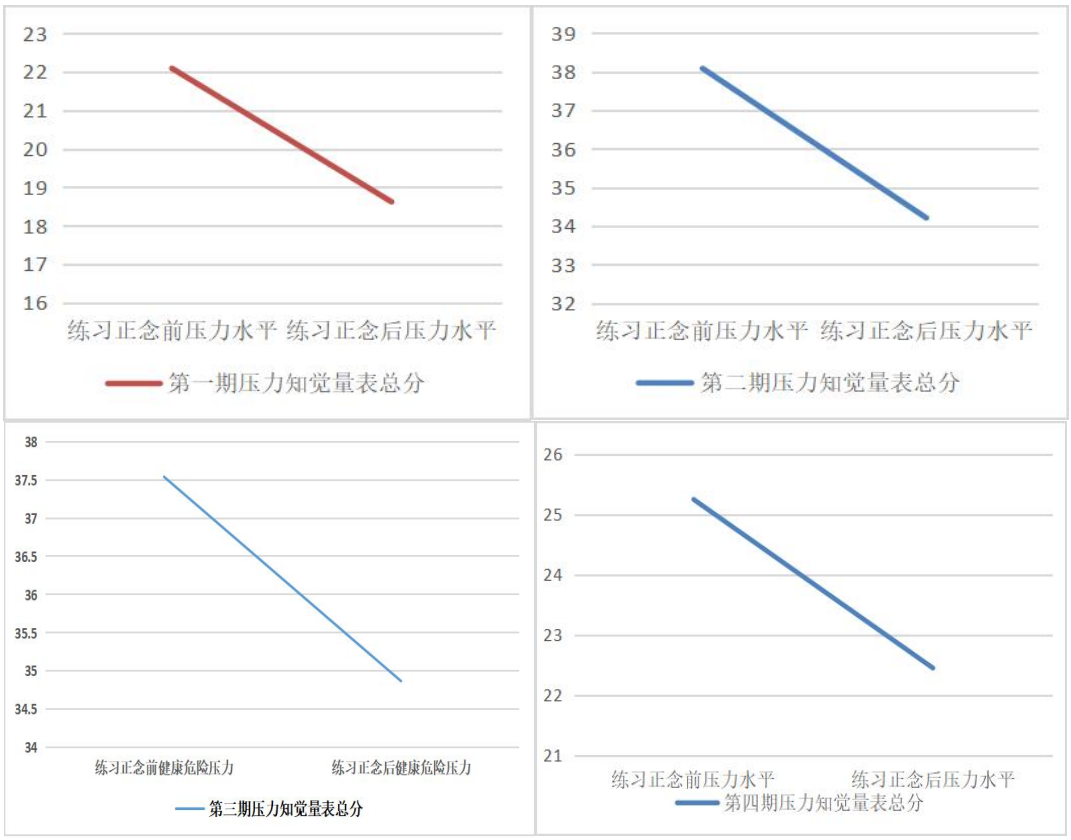
四期计划的前后测结果均表明，练习正念后，参加人员焦虑水平明显下降，差异显著。

3.抑郁水平变化



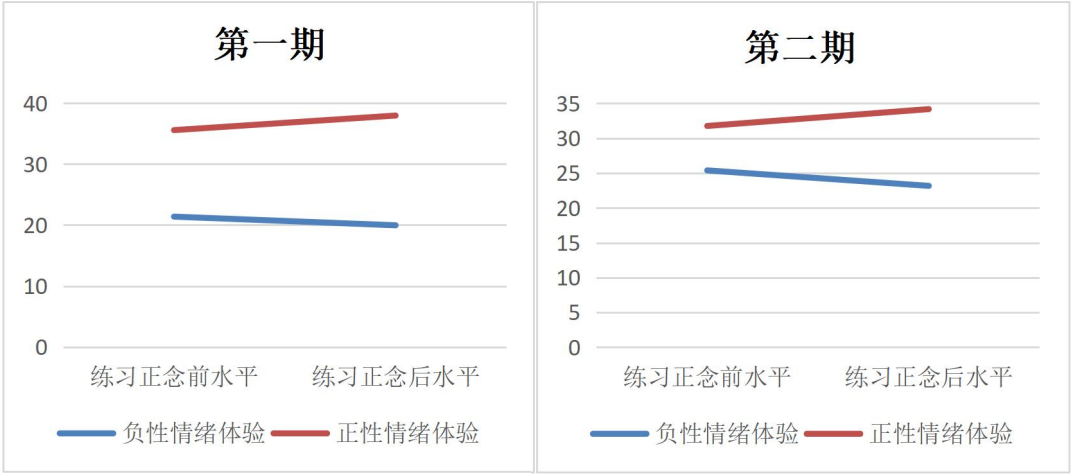
四期计划的前后测结果均表明，练习正念后，参加人员抑郁水平明显下降，差异显著。

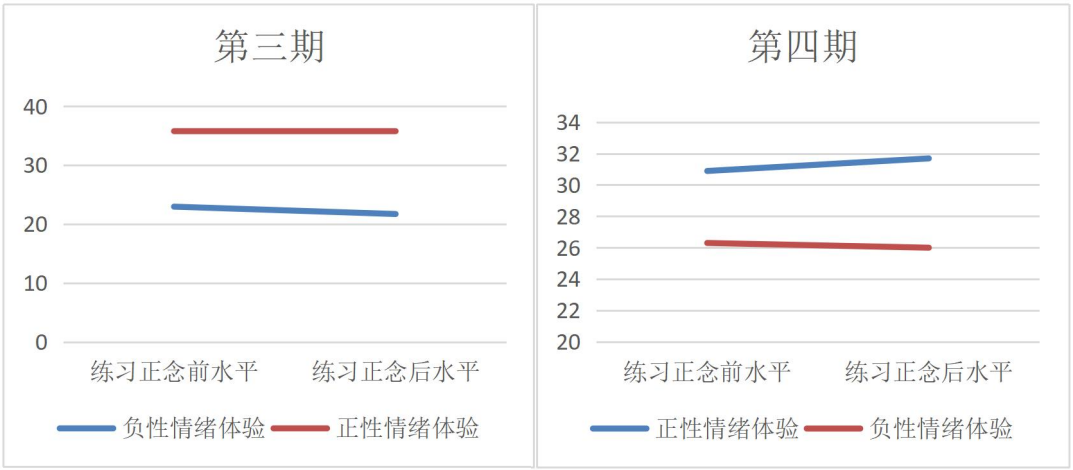
4. 压力知觉变化情况



四期计划的前后测结果均表明，练习正念后，参加人员有健康危险压力情况明显下降，差异显著。

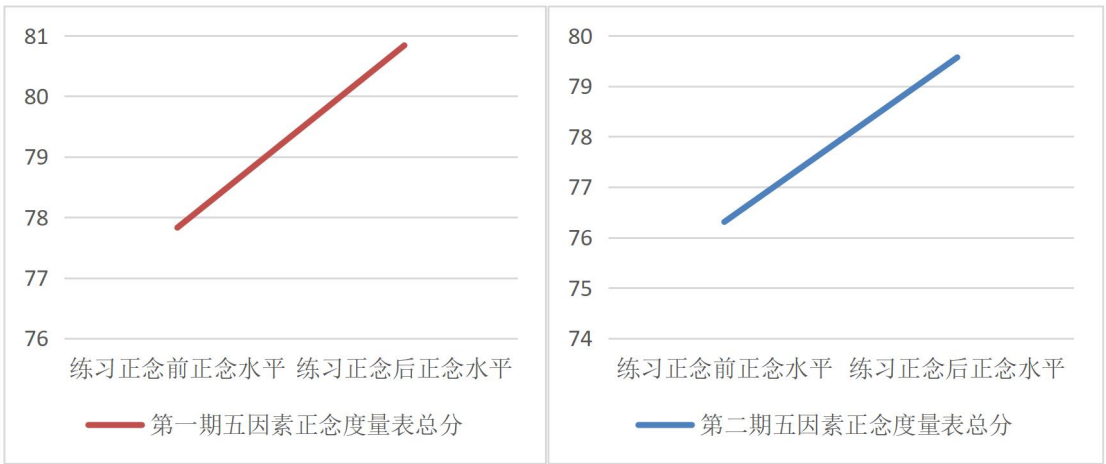
5. 正负性情绪变化情况

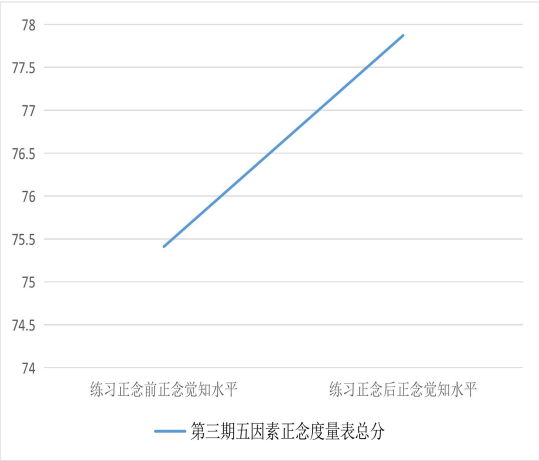


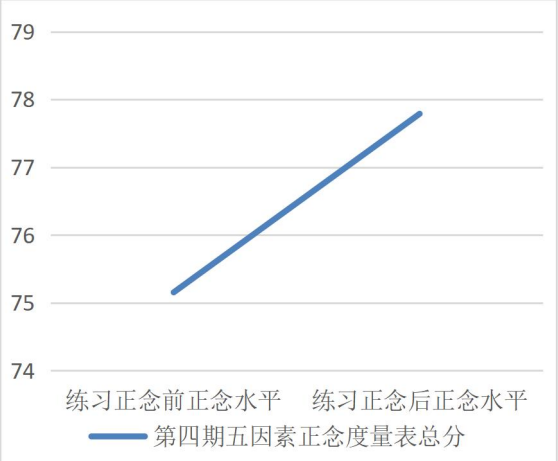


四期计划的前后测结果均表明，练习正念后，参加人员正性情绪明显提高、负性情绪明显降低，差异显著。

6. 正念觉知水平变化







四期计划的前后测结果均表明，练习正念后，参加人员整体正念觉知水平明显上升，差异显著。

三、不足和展望

1.部分同学未能坚持完成 21 天打卡练习，中心将改进打卡提醒功能，引导更多学生持之以恒、坚持练习。

2.多数研究表明八周正念练习对负性情绪的干预效果最有效，中心将优化活动设置，延长练习时间，增强练习效果。