特质正念对青少年运动员运动焦虑的影响
——一个有调节的链式中介模型

李福伟,李思民,朱宾玮
(曲阜师范大学 体育科学学院,山东 曲阜 273165)

摘 要:**目的** 探讨特质正念对青少年运动员运动焦虑的影响,并检验心理弹性与运动专注力的链式中介作用。**方法** 采用特质正念量表、心理弹性量表、注意力控制量表和运动焦虑量表,对 1 017 名青少年运动员进行问卷调查。**结果** 1)特质正念对青少年运动员运动焦虑具有直接负向预测作用(β=-0.315,95% *CI*:-0.441,-0.348);2)运动专注力在特质正念与运动焦虑之间起显著独立中介作用(β=-0.052,95% *CI*:-0.084,-0.002);3)心理弹性与运动专注力在特质正念与运动焦虑之间起显著链式中介作用(β=-0.009,95% *CI*:-0.015,-0.003);4)心理弹性的单独中介效应不显著。**结论** 特质正念不仅能够直接负向预测青少年运动员的运动焦虑,还能通过运动专注力的独立中介作用以及"心理弹性→运动专注力"的链式中介作用间接产生关联。心理弹性需与运动专注力形成序列转化才能有效与运动焦虑缓解相关联。

关键词:青少年运动员;特质正念;运动焦虑;心理弹性;运动专注力
中图分类号:G80-05 **文献标识码**:A **文章编号**:1003-983X(2026)05-0078-06
DOI:10.20185/j.cnki.1003-983X.2026.05.012

Impact of Trait Mindfulness on Sports Anxiety in Adolescent Athletes: A Moderated Chain Mediation Model

LI Fuwei, LI Simin, ZHU Binwei
(Qufu Normal University, College of Sport Science, Qufu Shandong, 273165)

Abstract: **Objective** To explore the impact of trait mindfulness on sport anxiety in adolescent athletes and examine the chain mediating effects of psychological resilience and sport concentration. **Methods** A questionnaire survey was conducted among 1,017 adolescent athletes using the Trait Mindfulness Scale, Psychological Resilience Scale, Attention Control Scale, and Sport Anxiety Scale. **Results** 1) Trait mindfulness directly negatively predicted sport anxiety in adolescent athletes (β=-0.315,95% *CI*:-0.441,-0.348). 2) Sport concentration played a significant independent mediating role between trait mindfulness and sport anxiety (β=-0.052, 95% *CI*:-0.084,-0.002). 3) Psychological resilience and sport concentration exhibited significant chain mediating effects between trait mindfulness and sport anxiety (β=-0.009,95% *CI*:-0.015,-0.003). 4) The independent mediating effect of psychological resilience was not significant. **Conclusion** Trait mindfulness not only directly negatively predicts sport anxiety in adolescent athletes but also indirectly influences it through the independent mediating role of sport concentration and the chain mediating effect of "psychological resilience→sport concentration." Psychological resilience needs to sequentially interact with sport concentration to effectively alleviate sport anxiety.

Keywords: adolescent athlete; trait mindfulness; sport anxiety; psychological resilience; concentration

近年来,青少年焦虑问题日益凸显,心理健康已经成为青少年成长的关键问题,2025 年国家体育总局等六部门联合印发《青少年科学健身普及和运动干预三年行动计划(2026—2028 年)》(以下简称《三年行动计划》)[1],明确要求聚焦青少年"小焦虑"等突出问题,健全体育与卫生健康协同干预机制。调查显示,我国青少年中存在不同程度焦虑问题的比例已达到较高水平,而这一现象在青少年运动员中更为突出。该群体在成长过程中需同时承受专业训练、竞技比赛与文化课学习的多重压力,多重压力叠加显著加剧了其焦虑倾向。据调查,我国青少年运动员中存在不同程度焦虑问题的比例高达 69.42%,其中面临重度焦虑风险的群体占比为 11.38%[2]。本研究聚焦"运动焦虑",正是《三年行动计划》所重点关注的核心心理问题之一,也是体育与卫生健康协同干预的重要切入点。

收稿日期:2026-06-09
基金项目:山东省本科教学改革研究项目(M2024172)。
第一作者简介:李福伟 (2000~),男,山东临沂人,在读硕士,研究方向:体育教学。
通信作者简介:李思民(1970~),男,山东德州人,博士,教授,研究方向:体育教育训练理论与实践,E-mail:lsmjh@126.com。

运动焦虑可分为特质运动焦虑与状态运动焦虑。前者是指个体将运动情境视为威胁而产生的相对稳定的紧张、恐惧倾向;后者包括认知焦虑与躯体焦虑[3]。特质运动焦虑对青少年运动员的竞技表现、训练投入与长期发展具有持久影响,高水平的运动焦虑不仅干扰赛场专注力与发挥稳定性,还可能导致运动倦怠、避赛乃至过早退出竞技生涯[4-5]。

为解答上述问题,本研究将引入资源保存理论(COR theory)作为核心理论框架[6]。该理论指出,个体的核心特质资源可通过"资源增益螺旋"推动其他相关心理资源的链式转化与积累,进而产生适应性心理结果。据此,本研究提出"资源增益—认知转化—情绪效益"的理论框架,以青少年运动员为研究对象,检验特质正念与运动焦虑的直接关联,以及心理弹性与运动专注力的独立中介与链式中介作用,从资源增益与认知转化的整合视角填补现有研究缺口。

1　研究假设

1.1　特质正念与运动焦虑的直接关系

特质正念是指个体在日常生活中关注当下、接纳体验的内在心理倾向,是一种相对稳定的人格特质。即使未接受系统正念训练,个体间特质正念水平仍存在显著差异,并对心理适应产生重要影响[7]。大量研究表明,正念干预能够显著提升运动员的心理弹性和心流状态,有效降低运动焦虑[8-10]。然而,上述研究多聚焦于正念训练的外源性干预效果,而对个体固有的特质正念与运动焦虑的关系及其内在机制关注较少。Zhang等人的元分析指出,正念训练对运动员焦虑的改善效应受被试基线特质正念水平调节,高特质正念者从中获益更显著[9],这表明特质正念本身可能在焦虑调节中扮演重要角色。

根据资源保存理论,个体拥有的核心特质资源有助于抵御压力情境下的心理资源损耗,从而产生适应性心理结果[11]。特质正念作为一种稳定的注意与觉察倾向[7],正是这样一种核心心理资源。

高特质正念的青少年运动员更倾向于以接纳、不评判的态度面对竞赛压力,较少将比赛情境解读为威胁,也较少陷入对结果或失误的过度担忧,从而表现出更低的运动焦虑水平。已有实证研究支持这一关联:Thienot 等人发现,精英与次精英运动员的特质正念水平与竞赛焦虑呈显著负相关[6];针对中国精英运动员的横断面研究进一步显示,正念对焦虑的负向预测作用显著[8]。在国际自行车运动员群体中,高正念水平与更低的运动专项焦虑和更少的悲观运动归因显著相关[12]。一项针对女性运动员的研究也表明,特质正念是竞赛焦虑的保护性因素,高特质正念者在面对竞赛压力时表现出更低的认知焦虑和躯体焦虑水平[10]。此外,一项包含 18 项对照试验的元分析进一步证实,正念干预能有效降低运动员的竞技焦虑水平[9]。

基于上述理论与实证依据,本研究提出假设 H1:青少年运动员的特质正念水平与运动焦虑呈显著负相关关系。

1.2　心理弹性的中介作用

心理弹性是指个体在面对逆境、创伤或重大压力时能够成功适应并从中恢复的能力,是一种重要的抗压心理资源[13]。在资源保存理论中,心理弹性被视为个体应对压力的核心资源,它能够帮助个体抵御资源损耗并促进积极适应[10]。

已有研究证实,运动员的心理弹性与正念水平呈显著正相关,正念训练可作为一种提升心理弹性的有效机制。在中国运动员群体中,刘冯铂等人的研究表明正念正是通过增强心理弹性进而促进运动员的心流体验[14]。Tang 等人也发现心理弹性在正念与运动员焦虑之间起中介作用[15]。而关于"心理弹性→运动焦虑"的路径,根据保护因素—风险因素模型,心理弹性作为抗压资源能够缓冲压力对焦虑的负面影响,从而减少焦虑反应。一项 2025 年的大样本研究证实,心理弹性显著预测了竞技压力与赛前焦虑之间的关系[16]。另一项研究也表明,心理弹性对竞赛焦虑具有显著负向预测作用[18]。

基于上述理论与实证依据,本研究推测特质正念可能通过增强心理弹性这一抗压资源,间接降低运动焦虑。据此提出假设 H2:心理弹性在特质正念与运动焦虑之间起中介作用。

1.3　运动专注力的中介作用

运动专注力(concentration)是指运动员在竞赛情境中维持注意集中于当前任务、有效屏蔽内外干扰刺激的能力,是运动心理学中影响运动表现与情绪体验的核心因素。能让运动员在竞赛情境中将注意力高度集中于当前任务、有效抑制干扰刺激的能力。根据注意控制理论,焦虑的产生与注意资源的分配失衡密切相关,而提升专注力可有效阻断担忧性思维的持续激活[17]。

特质正念的核心功能之一正是增强注意稳定性与当下聚焦倾向。在一项针对运动员的随机对照试验中发现,8 周正念训练显著提升了运动员的注意控制能力,效应量达到中到大水平,正念训练提升专注力的同时,运动员的焦虑水平也同步显著下降[19]。关于"运动专注力→运动焦虑"的路径,运动专注力通过抑制任务无关思维、防止自我关注和担忧性认知的过度激活,从而降低焦虑水平。当运动员能够将认知资源高度集中于当前的技术执行时,引发焦虑的担忧性思维便被自然阻断[20]。一项针对青少年跳水运动员的正念训练干预研究证实,Zhang 等人的元分析进一步确认,正念训练对降低运动员焦虑具有稳健的效果,且该效应与注意控制的改善密切相关[9]。

因此,本研究推测特质正念可能通过提升运动专注力这一认知通路,间接缓解运动焦虑。据此提出假设 H3:运动专注力在特质正念与运动焦虑之间起中介作用。

1.4　心理弹性和运动专注力的链式中介作用

资源保存理论的"资源增益螺旋"观点指出,核心资源能够促进其他相关心理资源的生成与积累,形成序列转化链条,从而产生累积性的适应性效益[11]。根据该理论,心理弹性属于一种基础性抗压资源,而运动专注力则更偏向情境化的认知执行资源;前者为后者在压力情境下的维持提供情感与认知保障,后者则承担将资源储备转化为情绪效益的直接功能。

目前关于特质正念与运动焦虑的中介机制研究,主要涉及心理弹性、注意控制等变量,研究结果表明这些变量在不同样本与条件下存在部分中介效应,这可能存在未被充分探索的链式机制,需进一步检验心理弹性与运动专注力在序列作用[14]。而关于心理弹性与运动专注力在特质正念与运动焦虑之间构成的链式中介路径,尚缺乏系统检验。

具体而言,本研究的链式中介路径包含 3 个递进环节:1)资源积累:特质正念首先提升青少年运动员的心理弹性水平,

增强其压力耐受与情绪恢复能力;2)资源转化与稳定:增强后的心理弹性为运动员在高压竞赛情境中维持稳定的运动专注力提供关键支持。心理弹性帮助运动员在遭遇失误或意外状况时,能够更迅速地恢复情绪平稳,进而确保运动专注力的质量与连续性。3)效能实现:高质量的运动专注力通过抑制分心,最终实现对运动焦虑的缓解。

该链式传导机制已获得初步实证支持。刘冯铂等发现正念通过心理弹性促进运动员的心流体验[14];在链式中介研究方面,发现心理弹性与应对策略在训练满意度与竞赛焦虑之间构成显著链式中介[21]。基于上述理论与实证依据,本研究推测心理弹性与运动专注力并非独立并行的中介变量,而是构成前后承接的链式传导关系。近年来,链式中介模型在运动心理学领域被广泛应用。例如,丁超云等发现社会支持与心理韧性在体育锻炼与大学生非自杀性自伤行为之间构成显著链式中介[22],表明心理资源的序列转化机制具有跨情境的适用性。

据此提出假设 H4:心理弹性与运动专注力在特质正念与运动焦虑之间起链式中介作用,存在"特质正念→心理弹性→运动专注力→运动焦虑"的链式路径。

2　研究对象与方法

2.1　研究对象

采用整群抽样法,选取某体育中学及青少年体育俱乐部的体操队、乒乓球队、羽毛球队等全体在训青少年运动员作为初始被试群体。共发放问卷 1 200 份,回收 1 150 份,剔除缺失值及明显规律作答的无效问卷后,获得有效问卷 1 017 份,有效回收率为 88.43%。

人口学与训练信息:青少年运动员平均年龄为 14.31±0.77 岁;男生 744 人(73.2%),女生 273 人(26.8%)。运动等级分布为:国家级健将 15 人(1.5%),国家一级运动员 126 人(12.4%),国家二级运动员 408 人(40.1%),国家三级及以下运动员 468 人(46.0%)。运动员平均受训年限为 4.62±1.83 年,平均每周训练频次为 5.6±1.2 次,每次训练时长约 2.0±0.5 h。

2.2　测量工具

2.2.1　特质正念量表

在对特质正念水平的测量中,本研究采用陈思佚等修订的中文版正念注意觉知量表(MAAS),该量表用于评估个体在日常生活中对当下体验的注意与觉知倾向,是测量特质正念的经典工具[23]。量表共包含 15 个条目,采用 6 点李克特量表计分(1="总是这样",6="从不这样"),所有条目均为反向计分,总分越高表示个体的特质正念水平越高。本研究中,该量表的 *Cronbach's* α 系数为 0.960,表明量表信度良好,可作为本研究的测量工具。

2.2.2　运动焦虑量表

在运动焦虑的测量中采用 Smith 等编制的运动焦虑量表-2(SAS-2),该量表专门用于评估运动员在竞赛情境下的焦虑水平,在运动心理学领域得到广泛应用[24]。量表共包含 15 个题项,分为躯体焦虑(5 题)、担忧(5 题)和专注度干扰(5 题)3 个维度。采用 Likert 4 级计分方式(1="一点也不",4="非常符合"),得分越高表示受试者的运动焦虑程度越高。本研究中,该量表的 *Cronbach's* α 系数为 0.902,表明量表信度良好,可作为本研究的测量工具。

2.2.3　心理弹性量表

心理弹性的测量采用 Connor-Davidson 心理弹性量表(CD-RISC),该量表是评估个体心理弹性特质的经典工具,广泛用于不同人群的心理韧性研究[13]。本研究使用其 25 题版本,采用 5 点李克特量表计分(0="从来不",4="一直如此"),所有条目均为正向计分,总分范围为 0—100 分,得分越高表明心理弹性水平越高。本研究中,该量表的 *Cronbach's* α 系数为 0.951,表明量表信度良好,可作为本研究的测量工具[25]。

2.2.4　运动专注力控制量表

运动专注力的测量采用杨文辉等在中国大学生中检验的中文版注意控制量表(ACS)[26]。该量表由 Derryberry 和 Reed 编制,最初用于测量个体在日常情境中维持注意聚焦和注意转移的能力。量表共包含 20 个条目,采用 4 点李克特量表计分(1="几乎从不",4="总是"),其中部分条目为反向计分,总分越高代表注意力控制能力越强。本研究中该量表的 *Cronbach's* α 系数为 0.900,表明量表信度良好。

2.3　数据分析方法

首先,使用 SPSS 27.0 进行共同方法偏差检验、描述性统计及相关分析。其次,运用 Mplus 8.3,以极大似然估计法构建并比较平行中介模型与链式中介模型两类竞争模型,验证核心研究假设;最后通过 5 000 次 Bootstrap 重复抽样,计算各中介路径 95% 偏差校正置信区间,以检验中介效应显著性。

3　结果与分析

3.1　共同方法偏差

由于本研究采用问卷调查法,所有数据均来自青少年运动员的自我报告,尽管在程序上采用了匿名填写、部分题目反向计分等控制措施,但仍可能存在共同方法偏差问题。采用 Harman 单因子检验法对可能存在的偏差进行检验。结果显示,共有 10 个因子的特征根大于 1,其中第一个因子所解释的变异量为 31.58%,小于 40%的临界值,表明本研究不存在明显的共同方法偏差[27]。后续的数据分析结果可信度较高。

3.2　描述性统计与相关性分析

相关分析表明,年龄、性别与特质正念和心理弹性等研究变量存在相关性,故在后续分析中将其作为控制变量纳入。

由表 1 可知,特质正念与心理弹性呈显著正相关(r=0.318,p<0.001),与运动专注力呈显著正相关(r=0.571,p<0.001),与运动焦虑呈显著负相关(r=-0.463,p<0.001);心理弹性与运动专注力呈显著正相关(r=0.419,p<0.001),与运动焦虑呈显著负相关(r=-0.233,p<0.05);运动专注力与运动焦虑呈显著负相关(r=-0.362,p<0.001)。各变量之间相关关系均显著,为中介效应检验奠定了基础。

3.3　结构方程模型分析

3.3.1　模型拟合度检验

本研究以特质正念为自变量、心理弹性与运动专注力为平行中介变量、运动焦虑为因变量,控制性别与年龄后,构建

表 1　各变量的均值、标准差及相关系数

变量	*M*	*SD*	特质正念	心理弹性	运动专注力	运动焦虑
特质正念	3.84	0.99	1			
心理弹性	3.24	0.69	0.318***	1		
运动专注力	3.39	0.43	0.571	0.419	1	
运动焦虑	2.44	0.58	−0.463*	−0.233*	−0.362***	1

注：“*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001，下同。

结构方程模型。模型拟合指数显示：χ^2=214.59，df=2，p<0.001，*CFI*=0.756，*TLI*=0.200，*RMSEA*=0.323，*SRMR*=0.094。依据通用标准（*CFI/TLI*≥0.90，*RMSEA/SRMR*≤0.08），该模型拟合较差。

随后，链式中介模型（特质正念→心理弹性→运动专注力→运动焦虑）。该模型为恰好识别模型，自由度为 0，因此无法计算拟合指数，其“完美拟合”是数学必然，并不代表该模型在实证上优于其他非饱和模型。鉴于平行中介模型拟合不佳，且链式模型具有明确的理论依据，本研究选择链式中介模型进行后续路径分析与中介效应检验。

3.3.2　路径系数分析

链式中介模型各变量间的路径关系如图 1 所示：特质正念正向预测心理弹性（β=0.22，p<0.001）与运动专注力（β=0.31，p<0.001），显著负向预测运动焦虑（β=−0.32，p<0.001），假设 1 成立；心理弹性显著正向预测运动专注力（β=0.23，p<0.001），负向预测运动焦虑（β=−0.08，p<0.05）；运动专注力显著负向预测运动焦虑（β=−0.17，p<0.001）。

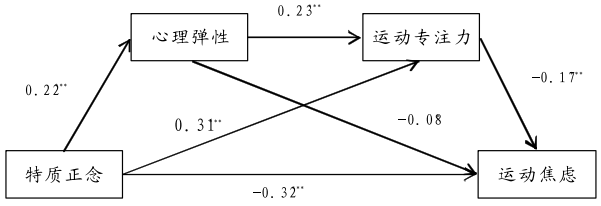


图 1　链式中介作用模型

3.4　中介效应检验

采用偏差校正 Bootstrap 法（重复抽样 5 000 次）进行中介效应检验，结果如表 2 所示。

直接效应：特质正念→运动焦虑的直接效应显著（β=−0.315，95% *CI*[−0.441，−0.348]），占总效应的 79.80%。总中介效应：心理弹性与运动专注力的总中介效应显著（β=−0.079，95% *CI*[−0.116，−0.025]），占总效应的 20.20%。路径 1（特质正念→心理弹性→运动焦虑）：中介效应不显著（95% *CI* 包含 0），假设 2 不成立。路径 2（特质正念→运动专注力→运动焦虑）：中介效应显著（β=−0.052，95% *CI* [−0.084，−0.002]），占总效应的 13.17%，假设 3 成立。路径 3（特质正念→心理弹性→运动专注力→运动焦虑）：链式中介效应显著（β=−0.009，95% *CI*[−0.015，−0.003]），占总效应的 2.28%，假设 4 成立。

4　讨论

4.1　特质正念与青少年运动员运动焦虑的关系

研究结果支持 H1，即特质正念水平与青少年运动员的运动焦虑呈显著负向预测关系。从资源保存理论视角看，特质正念属于个体稳定的核心特质资源，高特质正念的运动员更易以接纳、不评判的态度面对竞赛压力，减少因情绪调节和认知抑制产生的心理资源损耗，从而表现出更低的焦虑水平[11]。已有研究同样证实，特质正念与竞赛焦虑、认知焦虑呈显著负相关[9,28]。本研究将这一结论拓展至青少年运动员群体，说明正念的情绪保护作用在青少年身心发展关键期同样稳定有效。

4.2　心理弹性在特质正念与运动焦虑间的中介作用

假设 H2 未得到支持，心理弹性未能在特质正念与运动焦虑之间起到显著的独立中介作用。这一结果在竞技运动情境中具有理论合理性。首先，心理弹性是一种一般性抗压资源，更偏向稳定的人格特质，而非直接指向竞赛情境的认知调控能力。其次，运动焦虑具有高度的情境性、高唤醒水平及任务关联性强的特点，单纯的心理弹性提升不足以直接阻断焦虑的产生与维持，即心理弹性帮助运动员“扛住压力”，但需依赖更具情境针对性的认知过程才能实现情绪的有效调控。本研究发现特质正念显著正向预测心理弹性，这与主流观点一致[14,15]，但这种内在韧性的提升并未直接传导至焦虑水平的降低，说明心理弹性可能需要借助一个更贴近运动表现情境的即时认知过程

表 2　心理弹性、运动专注力在特质正念与运动焦虑之间的中介效应分析

效应类型	中介路径	95%置信区间	效应值	效果量/%
直接效应	特质正念→运动焦虑	[−0.441, −0.348]	−0.315	79.80
	特质正念→心理弹性→运动焦虑	[−0.040, 0.001]	−0.018	–
中介效应	特质正念→运动专注力→运动焦虑	[−0.084, −0.002]	−0.052	13.17
	特质正念→心理弹性→运动专注力→运动焦虑	[−0.015, −0.003]	−0.009	2.28
总中介效应		[−0.116, −0.025]	−0.079	20.20
总效应		[−0.480, −0.310]	−0.395	100.00

注：总效应=直接效应+总中介效应；效果量=(特定间接效应/总效应)×100%；“–”表示不显著路径不报告效果量。

(如运动专注力)才能实现对焦虑的有效调控。

从资源保存理论视角解释，心理弹性作为一种个人特质资源，其功能在于帮助个体抵御资源损耗并促进资源积累[6]。但在竞技运动情境下，心理弹性的抗压潜力需要进一步转化为赛场上“从容应对”的即时状态，而运动专注力正是这一转化过程中的关键认知工具[20]。本研究发现提示，在青少年运动员心理研究中，应避免将心理弹性视为直接缓解焦虑的“万能变量”，而应将其置于更完整的链式传导体系中理解其功能。

4.3　运动专注力的独立中介作用

假设 H3 得到支持，运动专注力在特质正念与运动焦虑之间起到显著的独立中介作用。该路径是特质正念与运动焦虑关联中最突出的间接通路，表明运动专注力是正念资源优势转化为情绪调节效益的关键认知载体。

从认知机制层面分析，特质正念的核心功能在于提升个体的注意控制能力与当下聚焦倾向，而运动专注力本质上是个体在高压竞技情境中维持任务定向、抑制干扰刺激的能力。两者在功能上高度契合：高特质正念水平通过强化注意稳定性、减少思维漫游，直接促进了运动专注力的提升；而运动专注力的增强又能有效阻断担忧、自我怀疑等负性认知的激活与维持，使焦虑情绪失去持续强化的认知基础。已有干预研究为这一机制提供了实证支持：在一项青少年跳水运动员的研究中发现，注意力控制能力与焦虑水平呈同向改善，表明正念训练可显著提升运动员的注意力控制水平并同步降低竞赛焦虑[19]。本研究从特质层面进一步证实，提升以注意力控制为核心的运动专注力，是正念发挥其焦虑调节效能的最直接、最有效的认知途径。

4.4　心理弹性、运动专注力在特质正念与运动焦虑之间的链式中介作用

假设 H4 得到支持，心理弹性与运动专注力在特质正念与运动焦虑之间构成显著链式中介，完整路径为：特质正念→心理弹性→运动专注力→运动焦虑。该路径清晰揭示了正念资源在运动情境中逐级转化、递进发挥作用的内在机理。

依据资源保存理论的“资源增益螺旋”观点，核心资源能够促进其他心理资源的生成，并形成连续增益链条[10]。在本模型中，这一资源转化过程呈现出清晰的三阶段递进机制：1)资源积累：特质正念首先提升心理弹性，增强情绪恢复与压力耐受能力[14]；2)资源转化与稳定：增强后的心理弹性为维持稳定、抗干扰的运动专注力提供情感与认知基础，保障专注力的质量与连续性[20]；3)效能实现：高质量的运动专注力通过抑制分心、任务聚焦，直接与运动焦虑的降低相关联。上述链式路径证实，心理弹性与运动专注力并非独立并行的中介变量，而是存在功能上的承接关系：心理弹性是运动专注力在压力下得以保持的“稳定器”，运动专注力则是将韧性储备转化为情绪效益的“认知工具”。

5　结论与建议

1)特质正念对青少年运动员运动焦虑具有显著负向预测作用，即高特质正念水平与更低的竞赛担忧、躯体焦虑及注意力干扰相关联。

2)运动专注力在特质正念与运动焦虑之间起显著独立中介作用，是正念与焦虑关联的核心认知通路。

3）心理弹性无法独立中介特质正念与运动焦虑的关联，但与运动专注力形成显著链式中介（特质正念→心理弹性→运动专注力→运动焦虑），表明心理资源需经序列转化才能与焦虑缓解相关联。

各运动队管理人员应引入正念训练，提升青少年运动员的特质正念水平，从源头积累心理资源；重点强化运动专注力训练，将其作为快速干预焦虑的核心抓手；采用递进式训练设计；面向青少年运动员开展分层精准干预，尤其对高焦虑个体，优先采用运动专注力与正念结合的训练方式。

参考文献：

[1] 国家体育总局.青少年科学健身普及和运动干预三年行动计划(2026—2028 年)[EB/OL].(2025-11-18)[2026-01-27].https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/c29222516/content.html.

[2] 王远，赵娟.广州青少年运动员心理健康现状调查[J].心理月刊，2026，21(3)：190-194.

[3] 王宇.教练员领导行为对运动员运动表现的影响：心理准备和运动焦虑的中介作用[J].体育学刊，2023，30(1)：74-80.

[4] Oliveira S，Cunha M，Rosado A，et al. PLAYwithHEART：Non-Randomized Feasibility Trial of a Mindfulness，Acceptance，and Compassion-Based Programme for Adolescent Athletes [J]. Mindfulness，2025，16(2)：477-493.

[5] Beenen K T，Vosters J A，Patel D R. Sport-Related Performance Anxiety in Young Athletes：a Clinical Practice Review[J]. Translational Pediatrics，2025，14(1)：127-138.

[6] Thienot E，Jackson B，Dimmock J，et al. Development and Preliminary Validation of the Mindfulness Inventory for Sport[J]. Psychology of Sport and Exercise，2014，15(1)：72-80.

[7] Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context：Past，Present，and Future [J]. Clinical Psychology：Science and Practice，2003，10(2)：144-156.

[8] 卜丹冉，张春青，刘靖东，等.正念与精英运动员心理健康的关系：经验接受、去自我中心和认知解离的并行中介作用[J].中国运动医学杂志，2024，43(9)：719-729.

[9] Zhang J，Sun J，Zhou Y，et al. The Effect of Mindfulness Training on the Psychological State of High-Level Athletes：Meta Analysis and System Evaluation Research [J]. Journal of Sports Sciences，2025，43(6)：600-622.

[10] Terres-Barcala L，Albaladejo-Blázquez N，Aparicio-Ugarriza R，et al. Effects of Impulsivity on Competitive Anxiety in Female Athletes：The Mediating Role of Mindfulness Trait [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health，2022，19(6)：3223.

[11] Hobfoll S E. Social and Psychological Resources and Adaptation[J]. Review of General Psychology，2002，6(4)：307-324. https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307

[12] Haase L，Kenttä G，Hickman S，et al. Mindfulness Training in Elite Athletes：MPEAK with BMX Cyclists[M]//Baltzell A L. Mindfulness and Performance. Cambridge，UK：Cambridge University Press，2016：186-208.

[13] Connor K M，Davidson J R. Development of a New Resilience Scale：

(下转第113页)

参考文献：

[1] 中华人民共和国中央人民政府.关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的通知[EB/OL].(2022-06-14)[2026-03-12].https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-07/06/content_5699551.htm.

[2] 中华人民共和国教育部.教育部等十三部门关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见 [EB/OL].(2023-01-17)[2026-03-12].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/202301/t20230119_1039746.html.

[3] 中华人民共和国教育部.教育部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》[EB/OL].(2024-11-01)[2026-03-12].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202411/t20241101_1160204.html.

[4] 王旭东,张强弓.“体育外卖”模式的基层机遇、实施困境与未来展望[J].湖北体育科技,2026,45(2):98-102.

[5] 张磊,殷子骏.场域理论视角下“家校社”协同推进以体育人研究[J].体育文化导刊,2024(8):91-97.

[6] 赵超,于浩,刘健.“双减”政策背景下上门体育培训的兴起动因、面临挑战与未来展望[J].武汉体育学院学报,2024,58(11):82-88.

[7] 刘宏磊,安晓丽,王勇.“双减”背景下上门体育培训的趋势、挑战与路径[J].湖北体育科技,2026,45(1):103-107.

[8] 张杰,唐钰传,夏正清.双减政策下社区青少年体育“三社联动”模式发展机遇与路径[J].体育文化导刊,2022(3):33-38.

[9] 王戬勋,沈克印,方千华.“双减”政策之下的我国青少年体育教育培训:机遇、困境与策略[J].西安体育学院学报,2022,39(2):240-248.

[10] 于素梅.教育强国建设中体育的价值定位与使命担当[J].广州体育学院学报,2025,45(3):89-95.

[11] 褚昕宇,肖焕禹.青少年体育锻炼习惯养成影响因素的模型构建与分析[J].体育学刊,2020,27(3):116-123.

[12] 刘超烨,李厚林,余雷.供需协同视域下“体育外卖”发展探析[J].体育文化导刊,2026(4):103-109.

[13] 沈克印,吕斌,王戬勋.“双减”政策下体育教育培训业的高质量发展[J].体育教育学刊,2022,38(1):23-30+95.

[14] 陈森,姚小林.责权利视域下家校社协同赋能青少年体育活动促进研究[J].哈尔滨体育学院学报,2025,43(2):34-42.

[15] 赵胜国,王健.新发展阶段我国青少年体育培训市场的治理转向:基于“双减”政策指向的分析框架[J].西安体育学院学报,2023,40(1):10-19.

[16] 王亮,钟丽萍,范成文,等.我国青少年体育“家校社”协同育人实践与推进策略[J].体育文化导刊,2023(12):52-58.

[17] 李泽阳.家校社协同育人背景下镇江市小学高年级学生与初中生参与课外体育活动的现状及对策[D].南京体育学院,2024.

[18] 北京教育考试院.2026 年北京市初中学考体育现场考试问题解答[EB/OL].(2026-04-03)[2026-5-9].https://www.bjeea.cn/html/zkzz/faq/2026/0403/88023.html.

[19] 李旭雯,刘辉,陈凯.“双减”政策背景下学校体育“家校社”协同育人的问题检视与实践超越[J].体育科技文献通报,2023,31(2):157-159+163.

(上接第82页)

The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)[J]. Depression and Anxiety,2003,18(2):76-82.

[14] 刘冯铂,张忠秋,刘书强.正念对运动员心流的影响:心理弹性的中介作用[J].成都体育学院学报,2024,50(2):143-150.

[15] Tang Y,Jing L,Liu Y,et al. Association of Mindfulness on State-Trait Anxiety in Choking-Susceptible Athletes:Mediating Roles of Resilience and Perceived Stress[J]. Frontiers in Psychology,2023,14:1232929.

[16] Li Y,Ren Y,Du Z,et al. Competitive Pressure,Psychological Resilience,and Coping Strategies in Athletes' Pre-Competition Anxiety[J]. Scientific Reports,2025,15:35467.

[17] Eysenck M W,Derakshan N,Santos R,et al. Anxiety and Cognitive Performance:Attentional Control Theory [J]. Emotion,2007,7(2):336-353.

[18] Stoyanova S,Ivantchev N,Gergov T,et al. Mental Resilience and Mindfulness in Athletes:a Preliminary Study across Sports and Experience Levels[J]. Sports,2025,13(10):334.

[19] Schwanhausser L. Application of the Mindfulness -Acceptance -Commitment (MAC) Protocol with an Adolescent Springboard Diver [J]. Journal of Clinical Sport Psychology,2009,3(4):377-395.

[20] Nieuwenhuys A, Oudejans R R D. Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes[J]. Psychological Research, 2012, 76(6): 747-759.

[21] Yu X,Yang Y,He B. The Effect of Athletes´ Training Satisfaction on Competitive State Anxiety-a Chain-Mediated Effect Based on Psychological Resilience and Coping Strategies [J]. Frontiers in Psychology,2024,15:1409757.

[22] 丁超云,周龙,宁明安,等.体育锻炼与大学生非自杀性自伤行为的关系:社会支持和心理韧性的链式中介作用[J].湖北体育科技,2025,44(1):73-78.

[23] 陈思佚,崔红,周仁来,等.正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2012,20(2):148-151.

[24] Smith R E,Smoll F L,Cumming S P,et al. Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults:The Sport Anxiety Scale-2 [J]. Journal of Sport and Exercise Psychology,2006,28(4):479-501.

[25] 张钰,任景敏,黄健,等.心理弹性问卷中文版在军校大学生中的信效度[J].中国心理卫生杂志,2010,24(11):868-869.

[26] 杨文辉,蒋水琳,贺思颖,等.注意控制量表的构念与情绪调节增量效度:以中国大学生为例[J].中国临床心理学杂志,2026,34(3):556-563.

[27] 汤丹丹,温忠麟.共同方法偏差检验:问题与建议[J].心理科学,2020,43(1):215-223.

[28] 黄亚娟,董蕊,杨震,等.特质正念与专业运动员心理健康:链式中介作用及性别差异[J].心理与行为研究,2023,21(2):273-279+288.