

KALISME®

理论基础

Kalisme 的理念从何而来，研究又怎么说。

HAKAN KAYNAR

中文

www.kalisme.com

我们不声称的事。

我们没有发明这些方法：Kalisme 只是把它们整合在一起。我们也不声称 Kalisme 本身已经过评估：它所依据的方法已有研究，它自身的效果还没有。

Kalisme 是一款心理健康类应用，并非医疗产品。本小册子说明它以什么为依据，并附上参考文献与局限。

目录

1. 科学研究说了什么，又没说什么
2. 根源
3. 13 份许可
4. Kalisme 如何构建它的内容
5. Kalisme 与职场预防

科学研究说了什么，又没说什么

已有研究

正念、自我关怀、积极心理学和接纳承诺疗法，对压力和幸福感都有经过测量的效果，大多为小到中等。

思想启发

Carl Rogers、斯多葛派、亚里士多德：这些是思想传统，不是研究结果。它们带来启发，却不证明任何东西。

Kalisme 的假设

Kalisme 把这些方法整合进一款应用之后，能否产生这些效果。这一点尚未经过评估：我们的试点首先检验的是它是否被采用、是否被认为有用，而不是它的效果。

本小册子的每条参考文献都已于2026年10月8日通过 DOI（科学出版物的永久标识符，可链接到它在出版方的页面）核实，书籍则通过 ISBN 核实。我们也列出了反方证据：那些发现效果比早期研究更小的研究。

根源

心理学基础

正念

Kalisme 从中汲取的： 把注意力带回当下。

研究怎么说： 在职场中，对压力、心理困扰和耗竭有效果，依所测内容不同，从小到大不等（Vonderlin 等人纳入了 53 项随机对照试验，发表于 56 篇文章中）；效果可维持到 3 个月，更长时间尚未确立；研究之间还存在无法解释的差异。

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

接纳承诺疗法

Kalisme 从中汲取的： 按照自己的价值观行动，与恐惧同行。

研究怎么说： 在职场中效果有限，主要是在医护人员身上测得；最不一致的结果，恰恰出在价值观和承诺行动上。

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O' Driscoll, R., Day, F., O' Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

反方证据：Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

自我关怀

Kalisme 从中汲取的： 用你会给朋友的那份善意来对待自己。

研究怎么说： 结果令人鼓舞（Ferrari 等人纳入了 27 项随机对照试验）；在职场方面只有 10 项研究，全部针对从事照料类职业的人。

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

积极心理学

Kalisme 从中汲取的： 培养那些帮你撑下去的东西，而不只是修补。

研究怎么说： 效果小到中等，在校正小样本研究的偏倚之后明显更小（White 等人）。

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

职场：Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

反方证据：White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

思想启发

Carl Rogers

人本主义传统中的无条件积极关注。相关的元分析研究的是治疗师与其所陪伴者之间的关系，而不是一款应用。

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

斯多葛派

爱比克泰德与马可·奥勒留：分清什么取决于我们，什么不取决于我们（爱比克泰德，《手册》第1章）。这是一种哲学，不是研究结果。

爱比克泰德, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008（《手册》第1章划分了取决于我们的事与不取决于我们的事）。ISBN 9780140449464

马可·奥勒留, *Meditations*, Penguin Classics, 2006（尤见 6.41、6.52、8.47）。ISBN 9780140449334

亚里士多德

幸福是一种生活方式，而不是快乐的总和（《尼各马可伦理学》第一卷）。在他看来，这种幸福要通过德性来培养。Kalisme 在这一点上与他分道扬镳：它认为幸福不必先配得上。关于幸福感的心理学研究沿用了这一区分（Ryan 与 Deci）。

亚里士多德, *The Nicomachean Ethics*, David Ross 译, Lesley Brown 修订, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

亚里士多德, *Nicomachean Ethics*, Terence Irwin 译, 第2版, Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

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.

doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

共鸣

Eckhart Tolle、Don Miguel Ruiz、Brené Brown 和 Marshall Rosenberg 在书中都有引用，Al-Anon 这类互助团体也是。他们的著作对作者 Hakan Kaynar 很重要。但它们并不建立在对照试验之上（研究者 Brené Brown 的工作基于访谈），我们也不把它们当作理论基础。

13 份许可

每一份许可，都在 Kalisme 13 本书中的一本里展开。没有哪一份许可本身就是研究对象：每一份都整合了有研究的要素、思想启发，有时还有共鸣；而这种整合是 Kalisme 的一个假设，其效果尚未经过评估。

210 条不同的参考文献（共被提及 246 次，部分研究用于多份许可），全部经 DOI 或 ISBN 核实。没有这类标识的经典文本和网络文献未列于此。

你可以幸福，不必先配得上。

Kalisme 的假设

已有研究：积极心理学（Seligman、Fredrickson）、自我关怀（Neff）

思想启发：亚里士多德

共鸣：Eckhart Tolle

思想启发 **亚里士多德** · eudaimonia（幸福）：幸福是一种生活方式，是合乎德性的活动

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

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. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

已有研究 **Martin Seligman** · 积极心理学与幸福感干预

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

已有研究 **Barbara Fredrickson** · 积极情绪的拓展与建构理论

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584
- Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435
- Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111
- Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415
- Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827
- Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

共鸣 Eckhart Tolle · 活在当下的临在

- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

已有研究 Kristin Neff · 自我关怀：面对失败与痛苦时对自己的善意

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6
- MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.

doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

研究没有覆盖的部分

所引用的研究，没有一项检验过核心观点：给自己不以配得上为条件的幸福许可，能否提升幸福感？那种只需“被认出”的无条件尊严，是一个哲学论点，未经评估。喜悦的微小时刻能建构深层的资源，这一说法依赖于一项核心试验（139 人），以及一些已被批判性重新分析的研究。关于慈心冥想的元分析只覆盖了第一环（更多积极情绪），没有覆盖资源的建构。Tolle 所说的临在与无条件的幸福之间的联系，并未按原样检验过：正念研究测量的是别的东西，效果也有限。自我关怀与幸福感之间的联系主要是相关性的。

付诸实践

一种解读。第 1 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把尊严视为无条件的：它只需被认出，无须去赢得。这是一个哲学论点，未经研究评估。

一个举动。应用邀请你在“本子”里写下一件今天允许自己拥有、不必先配得上的事，哪怕再小也好。

悬而未决的。这个举动会改变什么，没有人测量过。

你可以活得谁也不像。

Kalisme 的假设

已有研究： 社会比较 (Festinger)、社交媒体与自我形象

共鸣： Brené Brown

已有研究 Leon Festinger · 社会比较理论

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

已有研究 社交媒体研究 · 网络上的比较与自我形象

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnabms, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

共鸣 Brené Brown · 真实与脆弱

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

研究没有覆盖的部分

研究没有覆盖这份许可的核心：摆脱各种模板、坦然接受自己的独特，是可能的、持久的、有益的。关于真实性的研究测量的是忠于自己，而不是与他人不同；它是相关性的，而且这种联系因文化而异。关于社交媒体的研究显示，比较的效果真实存在，但幅度有限，主要是在实验室中、在短期内确立的；它们持续多久、在日常生活中分量多重，目前仍不清楚。没有任何研究检验从“我在和别人比”到“我不再和别人比”的转变。

付诸实践

一种解读。 第2本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把比较看作一种习惯，可以换成一个转向自己的问题。这种转变，没有任何研究检验过。

一个举动。 应用提议你在一天中留意一次比较，把它换成一个问题：“那我呢，什么才像我？”之后再“镜子”里回看。

悬而未决的。 不再和别人比较，能否长久保持下去，目前还不清楚。

你可以把注意力收回来。

Kalisme 的假设

已有研究： 任务切换的代价、正念、感恩

思想启发： William James、Herbert Simon

思想启发 William James · 注意力是一种选择：选择什么成为我们的经验

本页未收录参考文献：经典文本，或没有 DOI 和 ISBN 的文献。

思想启发 Herbert Simon · 信息的丰富造成注意力的稀缺

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

已有研究 关于任务切换的认知研究 · 任务切换与多任务处理的代价

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

已有研究 Jon Kabat-Zinn (MBSR) · 正念作为对注意力的训练

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

已有研究 感恩干预 (Emmons、Seligman) · 积极心理学中的感恩练习

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

研究没有覆盖的部分

所引用的研究，没有一项检验过“收回注意力”是一个人在日常生活中能够选择并坚持下去的举动。多任务处理的代价是在实验室任务中测得的，而训练能让一部分人降低这种代

价。正念对注意力的效果确实存在，但幅度小且不一致，与主动对照组相比时更弱。没有证据表明感恩是通过引导注意力起作用的：这是书中的一种解读。大量使用媒体与容易分心之间的联系很弱，或未能重复验证。实验室之外的持久效果尚未确立。

付诸实践

一种解读。第3本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把感恩看作选择注意力落在何处的一种方式。这是一种解读，研究尚未检验。

一个举动。“呼吸”提供一分钟的练习：吸气四拍，呼气四拍，把注意力带回你想让它停留的地方。

悬而未决的。正念对注意力的效果幅度很小，也没有任何证据表明，在实验室之外一分钟就够了。

你可以在撑不住之前停下来。

Kalisme 的假设

已有研究：倦怠（Maslach）、睡眠、默认模式网络

思想启发：冥想传统

已有研究 **Christina Maslach · 倦怠：一种与工作相关的综合征，及其组织层面的成因**

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422.
doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

已有研究 **睡眠科学，包括 Matthew Walker · 睡眠的功能，睡眠不足的影响**

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844.
doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166.
doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yerish G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

已有研究 **默认模式网络（Raichle、Buckner） · 静息状态下的大脑活动、走神、酝酿**

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 1-38.

doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

思想启发 · 冥想传统 · 慢下来与正念

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

研究没有覆盖的部分

没有任何研究检验整体的论点：重新学会慢下来、留出“创造性的空白”、守护睡眠，三者合在一起，能否预防耗竭。Maslach 与 Leiter（2016）自己也指出，评估治疗或预防倦怠之干预措施的研究很少：因此，“在撑不住之前停下来”并不是一个已确立的结论。Maslach 描述的是倦怠及其组织层面的成因；她并不研究文化对耗竭的推崇。关于默认模式网络的研究描述的是静息时的大脑活动；它并不能证明无所事事会产生创造力，而关于酝酿的研究，与其说支持休息，不如说更支持做一件轻松的事。正念研究针对的是结构化的课程，而不是日常生活中的慢。书中关于睡眠被破坏的那些篇幅（具体机制、Walker 的数据），不在本页所采用的综述范围之内。

付诸实践

一种解读。第4本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把慢下来、一段没有目的的空白时间和守护睡眠，合成同一套抵御耗竭的生活习惯。这种组合从未经过评估。

一个举动。应用邀请你给自己五分钟：不看屏幕，没有目的，也不必内疚。

悬而未决的。主动选择停下来能否预防耗竭，尚未确立。已经形成的耗竭，应当去看医生；这个举动代替不了就医。

你可以不再证明自己。

Kalisme 的假设

已有研究：自我关怀（Neff）、完美主义

思想启发：Carl Rogers

已有研究 Kristin Neff · 自我关怀

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

思想启发 Carl Rogers，由自我决定理论延伸（Assor、Roth、Deci） · 无条件积极关注与价值条件

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/psr0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

已有研究 完美主义研究 (Hewitt 与 Flett、Stoeber、Hill 与 Curran 等) · 完美主义、羞耻与耗竭

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtrey, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

研究没有覆盖的部分

没有任何研究表明完美主义是一种回避羞耻的策略：已发表的联系都是相关性的，而且只适用于完美主义担忧。完美主义追求则伴随着更多自豪、更少羞耻，以及表现上的小幅提升。书中的链条（有条件被爱的孩子、无休止证明自己的成年人、完美主义、羞耻，再到起修复作用的自我关怀）并没有被整体检验过。关于有条件关爱的研究，依赖于大学生和青少年的回忆与自述。最后，自我关怀伴随着比自尊更稳定的自我价值感（Neff 与 Vonk, 2009），但这并不等于证明了有条件的自尊会崩塌。

付诸实践

一种解读。 第 5 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把有条件得到的爱、证明自己的需要与完美主义联系在一起，并借鉴自我关怀，从中走出来。这条链条没有被整体检验过。

一个举动。 应用提议你在“本子”里记下一件你早已会做、却一直觉得理所当然的事。

悬而未决的。 已发表的联系都是相关性的。

你可以选择谁留在身边。

Kalisme 的假设

已有研究： 控制型关系、接纳承诺疗法

思想启发： 叔本华

共鸣： Marshall B. Rosenberg

已有研究 关于控制型关系与心理暴力的研究 · 心理暴力的标志：贬低、轻视、支配、孤立

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

共鸣 Marshall B. Rosenberg · 非暴力沟通

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

已有研究 接纳承诺疗法 (Steven C. Hayes) · 承诺行动，与自己的价值观一致

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

思想启发 叔本华 · 豪猪寓言与恰当的距离

本页未收录参考文献：经典文本，或没有 DOI 和 ISBN 的文献。

研究没有覆盖的部分

我们没有找到任何研究检验书中特有的标准，即区分一段让人疲惫的关系和一段造成伤害的关系。也没有研究把设立界限作为一种干预来检验，无论是在非暴力沟通中，还是在接纳承诺疗法中。关于心理暴力的文献针对的是虐待性关系，所用量表是为亲密伴侣暴力设计的：它并不能为普通关系提供一种经过验证的甄别工具。非暴力沟通只有少数几项小型研究，几乎都在医疗环境中进行。“有毒”并不是一个已确立的临床概念。叔本华的寓言不是研究对象。

付诸实践

一种解读。 第 6 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）区分让人疲惫的关系和造成伤害的关系。这一标准是书中特有的，没有任何研究检验过。

一个举动。 应用邀请你找出一个让你消沉的来源（某个账号、某条信息流、某段关系），今天先把它调成静音。

悬而未决的。 设立界限尚未作为一种干预被检验过。控制型关系需要求助专业人员或援助服务，不是一个日常举动所能替代的。

你可以卸下一直扛着的担子。

Kalisme 的假设

已有研究： 宽恕 (Worthington)、反刍思维 (Nolen-Hoeksema)、创伤 (van der Kolk、EMDR)

已有研究 Everett L. Worthington Jr. · 宽恕心理学

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

已有研究 Susan Nolen-Hoeksema · 反刍思维

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

已有研究 Bessel van der Kolk · 创伤与身体，一个有争议的论点

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

已有研究 躯体取向疗法 (Somatic Experiencing, Peter Levine) · 针对创伤的身体疗法，研究仍然很少

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

已有研究 Francine Shapiro · EMDR，一种创伤疗法

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

研究没有覆盖的部分

所引用的研究，没有一项把卸下重担的仪式，或阅读一本个人成长书籍，作为干预来检验。被研究过的宽恕干预是由专业人员带领的课程（Wade 等人，2014）；其效果取决于时长与形式。关于反刍思维的实验研究主要以实验室中的大学生为对象，它与心理障碍的联系是相关性的（Aldao 等人，2010）；具体的重复性思维甚至可能有益（Watkins，2008）。在创伤方面，EMDR 被推荐为一线治疗（Lewis 等人，2020），但 Cuijpers 等人（2020）在 27 项研究中只找到 4 项偏倚风险低的研究。在躯体取向疗法方面，目前有第一项 Somatic Experiencing 的随机试验（Brom 等人，2017，63 名参与者，对照为等待名单），以及一篇纳入 16 项质量参差研究的范围综述。The Body Keeps the Score（中译本《身体从未忘记》）的核心论点受到批评（Scheeringa，2025）。没有任何证据支持书中特有的这种组合。

付诸实践

一种解读。第 7 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）借鉴关于宽恕与反刍思维的研究，提出一种卸下重担的仪式：说出自己扛着的东西，然后把它放下。这一仪式没有作为干预被研究过。

一个举动。应用提议你在“本子”里写下一件你仍然扛着的事，再写上：“今天，我不必再扛着它了。”

悬而未决的。被研究过的宽恕干预，都是由专业人员带领的。有过创伤经历，应当求助心理治疗师；这个举动代替不了治疗。

你可以爱一个人，而不必全盘认同。

Kalisme 的假设

已有研究： 积极关注（Rogers）、依恋（Bowlby）、自我分化（Bowen）、认知解离

共鸣： 互助团体（AI-Anon）、Don Miguel Ruiz

已有研究 Carl Rogers · 无条件积极关注

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

已有研究 John Bowlby · 依恋理论

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

已有研究 Murray Bowen · 自我分化

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

共鸣 互助团体 (Al-Anon) · 带着爱的抽离

本页未收录参考文献：经典文本，或没有 DOI 和 ISBN 的文献。

共鸣 Don Miguel Ruiz · 爱与恐惧

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l' amour*. Paris : Jouvence (éd. originale : *The Mastery of Love*, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

已有研究 接纳承诺疗法 · 认知解离

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

研究没有覆盖的部分

关于父母有条件关注的研究，主要通过问卷、以相关的方式，测量接受有条件之爱的孩子或青少年的经历。它并不检验书中的做法，也就是一个成年人选择去爱一位亲近的人，而不认同对方的行为。我们并不知道这种区分能否改善施爱者的幸福感，或改善这段关系。治疗中测量的积极关注，是治疗师给予的积极关注。认知解离是针对念头的练习，不是针对一个人的。在本页采用的参考文献中，Al-Anon 所说的带着爱的抽离没有自己的实证基础。没有任何研究覆盖把这些流派整合为同一种实践的做法。

付诸实践

一种解读。第8本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）借鉴 Rogers 的积极关注与认知解离，邀请你去爱一位亲近的人，而不必认同对方的行为。没有任何研究在施爱的成年人身上检验过这种做法。

一个举动。“呼吸”陪你做一个简单的举动：全心去欣赏今天的一件小事，一杯咖啡，一片天空，而不想着把它留住。

悬而未决的。把爱与认同分开，是否对施爱者有帮助，或对这段关系有帮助，目前并不清楚。

你可以把自己放在第一位。

Kalisme 的假设

已有研究：自我关怀课程（Neff 与 Germer）、同情疲劳

已有研究 Kristin Neff 与 Christopher Germer · 正念自我关怀（Mindful Self-Compassion）课程

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

已有研究 关于同情疲劳的研究 · 医护人员与照护者的耗损

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. Journal of Clinical Psychology, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Kalisme 的假设 Kalisme · 照顾自己是必需，而不是奢侈：这是书中特有的立场

本页未收录参考文献：经典文本，或没有 DOI 和 ISBN 的文献。

研究没有覆盖的部分

所引用的研究，没有一项表明更多地照顾自己会进而增加对他人的实际帮助：正念自我关怀课程的试验测量的是问卷自评的同情心，另一些研究测量的是帮助的意愿。也没有研究表明，一个人若不先充实自己，就会“最终什么也给不出，然后崩溃”；在家庭照护者中，测得的同情疲劳程度中等，并与持续的照护并存。一篇综述质疑医护人员的耗损来自同情心本身（Sinclair 等人）。把自我关怀与医护人员较少耗竭联系起来的数据，是横断面的，或没有对照组。“必需而非奢侈”的说法是书中的立场，不是研究结果。

付诸实践

一种解读。 第 9 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把照顾自己看作必需，而不是奢侈：先充实自己，才能给予。这是书中的立场，不是研究结果。

一个举动。 应用邀请你在回应别人的要求之前，先为自己做一件小事。

悬而未决的。 没有证据表明，照顾自己会进而增加对他人的实际帮助。

你可以不让恐惧替你做主。

Kalisme 的假设

已有研究： 接纳承诺疗法（Hayes）

共鸣： Don Miguel Ruiz、Brené Brown

已有研究 Steven C. Hayes · 接纳承诺疗法：按照自己的价值观、与恐惧同行地去行动

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

共鸣 Don Miguel Ruiz · 在爱与恐惧之间做选择

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l' amour*, Paris, Jouvence. Édition originale : *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

共鸣 Brené Brown · 脆弱是一种勇气

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

研究没有覆盖的部分

对于这份许可本身（“你可以不让恐惧替你做主”）作为人生原则或阅读原则，研究什么也没有说。接纳承诺疗法是一种在患者身上整体检验过的心理治疗：它的疗效既不能证明一本书有效，也不能单独证明价值观或承诺行动的效果，相关的中介研究数量仍少、质量有限。没有任何研究检验 Ruiz 提出的爱与恐惧的对立，也没有研究检验“脆弱是一种力量”这一因果意义上的说法。Brené Brown 的工作基于访谈和扎根理论，而不是对照试验。阅读对恐惧的影响从未被测量过。

付诸实践

一种解读。第 10 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把出于恐惧的选择，与出于真正重要之事的选​​择对立起来，延续了接纳承诺疗法中关于价值观的思路。在治疗情境之外，这种对立没有被检验过。

一个举动。应用提议你在今天面对一个决定时，留意是谁在说话：恐惧，还是爱；之后再​​到“镜子”里回看。

悬而未决的。阅读对恐惧的影响从未被测量过。

你可以拒绝那些让你不得安宁的事。

Kalisme 的假设

已有研究： 正念、情绪调节、愤怒与行动

思想启发： 爱比克泰德、马可·奥勒留

思想启发 爱比克泰德与马可·奥勒留 · 分清什么取决于我们，什么不取决于我们

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n' en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

已有研究 Jon Kabat-Zinn (MBSR) · 正念冥想，包括静默

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

已有研究 情绪调节研究 (Gross、Webb、Bushman 等) · 压抑愤怒，还是宣泄愤怒

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, Clinical Psychology Review 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808. doi:10.1037/a0027600

已有研究 **愤怒与行动研究（Carver 与 Harmon-Jones、van Zomerén 等）** · 愤怒是推动行动的动力

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomerén M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164. doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O' Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

研究没有覆盖的部分

经过核实的研究中，没有一项涉及为守护内在的安宁而拒绝或设立界限。MBSR 课程包含一天的静默，但没有一项经核实的试验单独分离出静默的效果：结果针对的是整个课程。

“正当的愤怒”，即捍卫尊严、又不灼伤怀有它的人的那种愤怒，是书中的一个类别，不是被测量的变量。关于压抑的数据好坏参半：在实验室中，克制情绪的表达能让情绪略有减弱（综合所有测量，效果小到中等），而努力不去感受它则不能减弱它；习惯性地压抑情绪，则与较低的幸福感受相伴。最后，愤怒“转化为行动”就有建设性，这一点并未被证明：研究表明愤怒会推动人去行动，尤其是一起行动，但没有表明这种行动对怀有愤怒的人有益；而提高唤醒水平的身体活动并不能减少愤怒。

付诸实践

一种解读。 第 11 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）谈到一种“正当的愤怒”：它捍卫尊严，又不灼伤怀有它的人。这是书中的一个类别，不是被测量的变量。

一个举动。 应用邀请你今天放下一件让你不得安宁的小事：一条通知，一场无谓的争论。

悬而未决的。 没有任何研究涉及把拒绝作为守护安宁的方式。

你可以去试试，哪怕没有把握。

Kalisme 的假设

已有研究：成长型思维（Dweck）、后悔（Gilovich）、渐进式暴露

已有研究 Carol Dweck · 成长型思维

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

已有研究 Thomas Gilovich 与 Victoria Medvec · 因行动而后悔与因不作为而后悔

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

已有研究 渐进式暴露 · 焦虑的认知行为疗法

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

研究没有覆盖的部分

所引用的研究，没有一项检验过：把失败重新定义为信息，或每天一点小小的勇气，能否让没有心理障碍的成年人更敢于尝试，或更少后悔。暴露疗法的有效性是针对在治疗中处理的焦虑障碍确立的，而不是作为日常生活的练习。关于成长型思维的元分析主要测量的是学业成绩，而不是冒险；对该理论前提的直接检验发现它们很薄弱。关于后悔的数据在很大程度上依赖回忆和情境设想，而最大的后悔往往出现在人们认为曾有机会的地方。

付诸实践

一种解读。 第 12 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）把失败当作一种信息，并借鉴渐进式暴露，提出每天一点小小的勇气。在治疗情境之外，这种做法没有经过评估。

一个举动。 应用提议你朝一件拖延已久的事迈出最初的一步，只迈这一步。

悬而未决的。 暴露疗法的有效性是针对在治疗中处理的焦虑障碍确立的，而不是作为日常生活的练习。

你可以今天就开始。

Kalisme 的假设

已有研究：孤独与社会联结（Holt-Lunstad）

思想启发：Herbert Simon、斯多葛派、冥想传统

共鸣：Eckhart Tolle

思想启发 Herbert A. Simon · 注意力的稀缺

本页未收录参考文献：经典文本，或没有 DOI 和 ISBN 的文献。

已有研究 孤独与社会联结研究（Holt-Lunstad、Wang 等） · 社会隔离、孤独与死亡风险

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

共鸣 Eckhart Tolle · 活在当下的临在

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

思想启发 斯多葛派与冥想传统 · 知道自己是一个更大整体的一部分

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », Review of General Psychology 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

研究没有覆盖的部分

所阅读的研究针对的是社会隔离或孤独与死亡率之间的关联；它们并没有表明，选择联结而不是退缩能降低这种风险，而针对孤独的干预措施，其随机试验所得的效果比非随机研究更弱。所阅读的材料中，没有任何一项检验过把目光收回来、给予亲近之人的临在、主动培养的去中心化，也没有检验这些要素的衔接。关于行动意图与习惯养成的研究最接近“今天就开始”，但本页尚未对其加以考察。

付诸实践

一种解读。 第 13 本书（需付费，或已包含在完整版订阅中）借鉴把社会隔离与健康联系起来的研究，邀请你回到他人身边，而不是退缩。这些研究描述的是一种关联，而不是一个选择带来的效果。

一个举动。 应用提议你在这 13 份许可中学到的一件事，分享给一个人。

悬而未决的。 针对孤独的干预试验，所得效果比观察性研究更弱。

Kalisme 如何构建它的内容

选择 有已发表综述的方法。

核实 每条参考文献都经 DOI 或 ISBN 核实，反方证据也包括在内。

翻译 15 种语言说的是同样的内容，带着同样的局限。

说出局限 研究没有说的，我们都写出来。

Kalisme 不会把一篇科学文献变成 Kalisme 有效的证明。

当我们书中的某句话，把研究并未给出的证实归于研究时，我们会修改它。2026年10月，8 本书中的 9 处段落已在 15 种语言中重新表述。

Kalisme 与职场预防

世界卫生组织关于职场心理健康的指南（2022）建议考虑个体层面的干预，但证据确定性低，而且绝不能将其作为完整的应对。世卫组织与国际劳工组织的联合简报，则把预防归于工作组织一侧，通过管理社会心理风险来实现。

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

建议 8A：有条件推荐，证据确定性低（“conditional recommendation, low-certainty of evidence”）。

我们的译文：“可以考虑面向所有劳动者提供旨在增强其压力管理技能的社会心理干预 [...]，以促进积极的心理健康、减轻情绪困扰并提高工作效能。”被省略的段落举了以正念或认知行为方法为基础的干预作为例子。

世卫组织，WHO guidelines on mental health at work, 2022, 建议 8A。

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

我们的译文：“这些干预是自我照护或自我管理选项的一部分；仅靠它们本身，并不能构成完整的应对。”

世卫组织，同一文件，建议 8A 和 8B 所附的考虑事项。

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

我们的译文：“世卫组织指南建议，将组织层面的干预作为预防措施，可在整个工作场所普遍实施。”

世卫组织与国际劳工组织，Mental health at work: policy brief, 2022。

Kalisme 是个体层面、自愿使用的一层。它既不取代社会心理风险的预防，也不取代管理，更不取代工作的组织。

来源

- 世界卫生组织（2022）。WHO guidelines on mental health at work。日内瓦：世卫组织。 , ISBN 978-92-4-005305-2

- 世界卫生组织与国际劳工组织（2022）。Mental health at work: policy brief。日内瓦：世卫组织与国际劳工组织。 , ISBN 978-92-4-005794-4

理论基础

第 1 版，2026年10月

出版者：Kalisme Kaynar，洛桑，瑞士

© 2026 Hakan Kaynar。Kalisme® 注册商标。

许可协议 Creative Commons BY-NC-SA 4.0：须署名，非商业使用，相同方式共享。

本小册子来源的数字指纹（SHA-256）

3d20f318c7ae91fcf26815712d1fbel29e82b96cbbdaed1769331f9637c3aa3c

这本小册子讲述 Kalisme 的理念从何而来，以及研究对此说了什么、没说什么。它伴随宣言与合集中的 13 本书。

我们的试点在检验什么，以及将来得出的结果：www.kalisme.com/fondements/zh/

这本小册子是自由且免费的：可以分享，也可以打印，须注明 Kalisme 与作者。

