

正念影响公安院校大学生学习倦怠的心理机制

段马杰

郑州警察学院，郑州

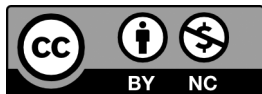
摘要 | 学习倦怠是公安院校大学生在校表现的重要指标。本研究以公安院校大学生学习倦怠的现状为依据，根据学习倦怠的具体表现分析学习倦怠产生的心理机制，并以正念理念为途径，提出以正念意识强化学习认知过程、正念团体减少情绪的反应和控制、正念任务激发学习动机的具体策略。通过将正念理念融入公安院校的日常工作，旨在减少大学生的倦怠现象。

关键词 | 正念；学习倦怠；心理机制

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

美国心理学家赫伯特·J. 弗洛伊登贝格尔 (Herbert J. Freudenberger) 于1974年首次提出了“倦怠”的概念，并将其应用在职业领域，职业倦怠的概念由此诞生。职业倦怠，又称职业枯竭或工作枯竭，是指在以人为服务对象的职业领域中，个体因为不能有效地应对工作上连续不断的各种压力，而产生的一种心理综合征，包括身体不适、情感衰竭、人格解体 and 成就感降低四方面的症状^[1]。学习倦怠的概念来自职业倦怠的研究，至今没有形成一个明确的定义，但其基本内涵是公认的，即学习倦怠是学生在长期学习过程中，由于学习压力大，学习兴趣低等原因而产生的倦怠心理，并表现为精力耗竭，对学习缺乏积极性，自感能力不足，自我成就感降低。

正念是现代心理学中广泛运用的一种心理疗法，它对各种情绪障碍甚至是精神疾病都有显著的效果。正念一词起源于佛教，20世纪七八十年代传入西方心理学界，由乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 等学者开始研究，

逐渐整合为一种心理概念和心理治疗方法^[2]。正念是指通过有目的的、不加评判地将注意力集中于当下的体验而产生的意识。正念对当下人们消极的精神状态有明显的改善作用^[3]，它最大特点是觉察和接纳当下，以接受自己内部和外部所发生的任何事情，不回避也不压制来进行无条件地接纳。

2 公安院校大学生学习倦怠现状

大学是一生中最重要、最关键的阶段，大学时期形成的人生观、价值观和世界观甚至决定了今后人生的发展。公安院校大学生是一个极其特殊的群体，他们不仅是一名普通的大学生，更是一名预备役警官，不仅要完成一名普通大学生需要完成的学业任务，还要肩负起保护人民财产安全和维护国家稳定的重任。心理学的实证研究认为学习压力是导致学习倦怠的主要因素，如医学院校大学生的倦怠水平高于普通院校^[4]。从培养目标来看，公安院校培养的大学生要具备多种特质，首先

作者简介：段马杰，硕士，郑州警察学院助教，研究方向：警察心理健康、犯罪心理。

文章引用：段马杰. 正念影响公安院校大学生学习倦怠的心理机制 [J]. 中国心理学前沿, 2025, 7 (2): 200-205.

<https://doi.org/10.35534/pc.0702032>

要具备忠诚可靠的政治素养,时刻牢记对党忠诚、服务人民的宗旨,其次还要有扎实的专业能力,要掌握全面的专业知识,具备适应各种工作场景的能力,最后还要精于实战,在校期间就要具备深入一线处理复杂警务活动的能力,可以说公安院校大学生比普通院校大学生承受着更高的学习压力。然而,研究显示公安院校大学生的学习倦怠水平普遍低于普通院校,如刘启刚和王峥的研究结果显示,公安院校大学生的学习倦怠水平处于中等偏下的水平^[5],张旭芳的研究《公安院校大学生学习倦怠研究——以公安大学为例》也验证了这一结果,并发现学习氛围、学校管理、学习态度、人际关系、学习能力和家庭状况六个维度可以解释学习倦怠^[6]。

在公安院校大学生中学习压力高学习倦怠水平低的现象与公安民警在工作中压力高倦怠低的现象类似,公安是一个“三高”行业,高风险、高压力和高应激,公安民警每天工作时间长,工作强度大,工作充满危险性,是和平时代牺牲最大奉献最多的一个群体,但无论何时何地,我们总能发现公安民警伟岸的身影,他们时时刻刻保持着对工作的责任和热情,极少出现倦怠的情况。这不禁令我们深思,为什么在普通人群中存在的倦怠效应在公安民警这个特殊的群体中倦怠效应就减弱了呢?因此可以通过研究公安院校大学生这一特殊群体,探究产生学习倦怠的心理机制。

3 学习倦怠的具体表现

3.1 情绪低迷

情绪低迷是学习倦怠中一个非常明显的消极表现,学生在学习倦怠状态下,情绪不稳定,常常因为学习上的一点困难或挫折产生焦虑、烦躁甚至是易怒等消极情绪,体会不到学习带来的乐趣,造成对学习缺乏兴趣和动力。情绪具有弥漫性,在某一段时间内,情绪会跨越某一具体事物投射到其他事物上,使这些事物带有先前情绪的性质和特点。因此,我们会发现,处于学习倦怠状态下的学生不仅在学习活动中情绪低落,无精打采,郁郁寡欢,甚至在生活的方方面面也都呈现出这种低迷的状态。焦虑和抑郁是学习倦怠人群常见的表现,也是日常生活中困扰人们最多的情绪问题,研究发现,焦虑、抑郁和学习倦怠呈高度的正相关^[7],学习倦怠人群往往具有显著的焦虑和抑郁情绪,而抑郁和焦虑也会造成对学习的倦怠。焦虑个体在面对潜在威胁或不确定性时,产生的一种紧张、忧虑、恐惧和担心的情绪反应,适度的焦虑具有积极作用,如考前适度的焦虑能够帮助学生更积极的复习,然而,超出常态的、长时间的焦虑则会影响人们的身心健康,如失眠、焦虑症、广泛性焦虑障碍等身心疾病。抑郁不仅仅是短暂的心情低落,而是一种相对持久的情感状态,它表现为对日常活动失去兴趣、缺乏活力、感到无助甚至绝望等,学习倦怠的学

生因为长时间感受不到学习的乐趣,可能会逐渐形成抑郁心境,甚至出现轻度抑郁。

公安院校大学生在校期间的整体情绪状况良好,这得益于他们严格的内务条例和规律的体育锻炼,行为心理学认为,规律的生活和作息能够让情绪稳定并带来安全感。公安院校大学生在严格的警务化管理下,定点熄灯,定点起床,每天保证八个小时的睡眠时间,在校生活及其规律,这在一定程度上稳定了学生的情绪反应,避免学生长时间陷入情绪低迷的状态。此外,研究发现,体育锻炼有助于改善负性情绪剂量,体育锻炼频率与负性情绪呈负相关关系,体育锻炼频率越高,负性情绪出现的频率越低。

3.2 学业成就感低

学业成就是学生在完成某个学习目标或任务后产生的愉悦、满足和自信的情感,是一种积极的心理体验。学习倦怠的学生往往学业成就感低^[8],在学习活动中主要表现为以下方面:(1)自信心低,学习倦怠的学生在学习时对学习的内容和学习的成果往往缺乏自信心,觉得自己对于学习没有天赋,是一个笨学生,知识学不会也学不好,在学习结束后也无法获得好的成绩,甚至从没想过争取奖学金。(2)学习动机弱,学习倦怠的学生没有学习的动机,缺乏明确的动机指向。每个人都有学习的需要,都有获取知识的基本原动力,但专业的学习需要如果缺乏动机的具体指向则会以生活化的学习需要体现,如学生通过看文学作品、思考感悟人生的方式满足学习的需要,从学生生活的角度来看,这有利于学生今后的人生发展,但是从专业的角度来看,却不利于学生专业的学习。(3)缺乏学习兴趣,学习倦怠学生的兴趣在非学习活动上,学习活动无法对学生产生吸引,也无法带来新的体验和挑战。

公安院校大学生的学业成就感优于普通院校大学生,这得益于公安院校多维度的评价模式,学习不是公安院校大学生的唯一评价指标。在公安院校,学生的政治素质,内务标准,身体素质体能表现和专业学习成绩都是评价的重要指标。在公安院校能拿到奖学金的人是综合素质最好的,而不是学习成绩最好的,既要有内在的政治素养,又要有外在的业务能力,既要能文也要能武,这样的评价标准下,每个学生都能找到自己的优势,都能体会到成就感。

学业成就感与学生对学习的认知和学业自我效能有关,学业认知主要包括学生对学习的看法,从心理过程来说主要包括感知觉过程、思维和想象过程。感知觉过程是指学生在校期间接触到的具体事物,在公安院校,学生接触最多的除了公安专业的学习,还有日常的警务化管理,警务化管理以量化的形式对学生的表现进行评价,评价的好坏在学生的评优评先活动中占有重要分量,学生不断在专业学习和警务化管理之间进行知觉的选择。专业学习是一个为未来积蓄力量的过程,很难在

短期内看出具体的效果,而警务化活动只要有好的表现,就立刻能获得奖励,大部分学生往往缺少长远发展的眼光,产生学习不如警务化重要的错误认知,这种认知模式一旦形成会逐渐内化为固定的思维模式,对学生的影响是终身的。

在错误的学业认知基础上,学生很难具有较高的学业自我效能感。学业自我效能感是学生在学习活动中对自己能否顺利完成学习任务的主观判断,包括对自己学习能力和获得学习成果的信心。它决定了学生的学习努力程度、面对学习困难的持久性以及在学习过程中的情绪状态。研究表明,学习倦怠和自我效能感呈显著的负相关,而且自我效能感在学习动机和学习倦怠之间起到部分中介作用。这说明自我效能感既是学习倦怠的结果,也可能是学习倦怠的原因。

学习倦怠的学生在错误的学业认知和较低的学业自我效能感的情况下,根本无法体会学习带来的乐趣,无法在学习活动中找到自己的价值,获得成就感。

3.3 行为懈怠

行为懈怠是个体在进行某项活动或任务时,表现出的消极、缺乏动力的行为特征,在学习倦怠中尤为明显,它直接反映了学生在学习活动中的表现。具体来说,行为懈怠主要表现在以下两个方面:(1)学习拖延,在学习过程中会发现学生经常将学习任务拖延到最后一刻才开始,很多时候甚至是熬夜完成的,在这种情况下完成的作业没有质量可言,达不到学习的效果,并且这样成功的经验还会强化后续的拖延行为,而每次熬夜补学的情景又会加重学生的焦虑和压力,带来不好的学习体验;(2)学习缺乏主动性,学生在学习过程中不是主动探求新的知识,而是被动的填鸭式学习,老师教什么学生学什么,老师布置什么学习任务学生完成什么学习任务,看似是认真的好学生,实则是被动的学习机器,缺乏主动深入的思考,更缺乏探索创新精神。

在学习活动中,学习倦怠人群会出现行为懈怠,在非学习活动中,学习倦怠人群同样会出现行为懈怠,其中最明显的就是逃避社交,尤其是逃避与学习有关人群的社交,如老师和同学,这种现象不管是在中小學生中,还是大学生中都能发现。当一个学生在考试中没有取得满意的成绩时,他往往沉默寡言,自己一个人待着,不愿与人交往,或者沉迷于网络游戏,用游戏的快感掩盖学习失落的痛苦,这是心理学中的自我防御机制;当一个学生在考试中取得优异成绩时,他除了优异成绩本身的激励还想获得他人的夸奖,在此时的学习关系中,他处于优势地位,因此社交行为得到正性强化^[9]。

公安院校大学生的很多行为活动都是以集体形式进行的,这在一定程度上避免了行为懈怠的产生。集体行动对个体的影响是潜移默化的,个体在团队中会发生去个性化现象,即个体会暂时失去自身的个性特征,以团体的风格特征行动,因此公安院校大学生的行为懈怠在

团体行为的带动下被积极矫正。

4 公安院校大学生学习倦怠产生的心理机制

4.1 学习认知机制

学习认知是学生对学习活动的一种信息加工过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维等具体心理活动。感觉是个体对作用于人体的客观事物个别属性的认识;知觉是人脑对作用于感觉器官的客观事物的整体反应,感觉仅起到接受信息的作用,是个体认知产生的基础,而知觉则是个体认识世界的具体体现。知觉包含记忆和思维等心理活动过程,需要根据感觉信息的特征和个体的主观经验共同决定反映的结果。思维是以感知为基础,对作用于人脑的客观现实的本质属性、内在规律的间接和概括性反应。思维是一种高级认知活动,包括分析与综合、比较与分类、抽象与概括等思维过程。思维方式的不同和思维能力的高低决定了学生看待问题的高度和深度,甚至影响学生的人生观和价值观,思维是个体认知过程的核心因素^[10]。

学习倦怠受学习氛围和学习态度的影响,处于良好学习氛围下学习态度端正的大学生很少出现学习倦怠的情况。公安院校大学生的学习氛围和学习态度是在学习知觉和学习思维的基础上形成的,首先在学习知觉的形成上,由于公安院校特殊的管理模式,公安院校大学生除了正常的课程学习任务之外,还有内务条例等警务化活动需要学习,课程学习任务感知觉的形成,受到警务化感知觉形成的影响,尤其是在知觉的选择性和知觉的相对性两方面,相对于警务化管理的严格性和专业学习的自主性两方面,学生对于知觉的选择更倾向于选择严格的警务化管理,例如,早上和中午上课前,值日的学生需要打扫宿舍公共区域的卫生,打扫不合格将会受到警务化管理的通报批评,因而经常有值日的学生出现上课迟到的现象,并认为自己是因打扫卫生迟到的,情有可原。从知觉过程来说,就是学生在知觉的选择性和相对性方面,课程学习相对于警务化管理的知觉,学生选择了后者。学习思维是以学习知觉为基础,在个人认知条件下形成的反应学习活动的过程,是认识过程的高级阶段^[11]。公安院校大学生在学习知觉的影响下,形成了公安院校大学生独特的思维模式。公安院校大学生的思维模式是在分析与综合、比较与分类、抽象与概括三个基本思维过程的作用下,对学习本质属性产生的独到认识。公安院校大学生理解的学习本质属性既不在于专业课知识,也不在于处理警务活动的的能力,而在于个体的警务素质,包括政治素质、纪律素质、思想素质和业务素质。警务素质没有明确的量化指标,以学生对自己各方面的评价为依据,在公安院校,每位学生都能找到归属感,获得积极的自我评价。公安院校大学生的学习

认知机制是在综合警务素质要求下,通过团体活动的作用下形成的,是一种集体认知机制。

4.2 学习情绪机制

情绪是有机体对外部环境变化的一种心理体验,学习情绪则是学生对于学习活动变化产生的心理体验。情绪有多种功能,其中最主要的就是动机功能,积极的情绪体验能为个体的行为输入源源不断的动力,消极的情绪体验则削弱个体行为的动力。学习活动产生的积极情绪主要来源于学习的兴趣、求知欲的满足和取得良好成绩的自豪感,其中求知欲的满足产生的积极情绪最为强烈。学习的消极情绪主要有未知的迷茫感、学习的枯燥感和成绩不理想的失落感,学习的枯燥感和成绩的失落最影响学习活动^[12]。积极情绪和消极情绪既是互相对立存在的,又能够互相转化,如果在学习活动中持续不断地获得积极情绪,则能抑制消极情绪的产生,增加主动学习的动力,避免产生学习倦怠。

公安院校的招录形式为高考提前批,大多数考生报考公安院校是怀揣着对公安事业的热情和向往,对公安专业有着极高的求知欲。因此公安院校大学生入校后即对公安专业表现出极大的学习兴趣,求知欲强,学习积极性高,然而,这也造成了一定的问题,学生对公安专业兴趣浓厚,而对非公安课程则兴趣不足,存在一定的功利主义和实用主义倾向。公安院校强调令行禁止和服从,个人活动要服从于集体活动,这给部分学生的专业学习带来了一些困扰,甚至产生了抵触情绪。情绪具有弥漫性,会影响个体生活的方方面面,当情绪与某种行为建立联系时,某种行为则具有了情绪的特性。因此,公安院校大学生对于学习情绪的反应,并不是针对学习行为本身的感受,而是与学习行为本身相联系并带来负性情绪体验的活动。

4.3 学习动机机制

学习动机是直接推动学生进行学习行为的动力,也是激发和引导学生学习的一种需要。学习动机分为内部动机和外部动机。内部动机包括学习价值观、学习兴趣和自我需要等,是激发和维持学习行为的主要力量。对自身学习能力的评估从而判断自己是否具有学习的动力也是学习的内部动机;外部动机包括惩罚和奖励等外部诱因,是区别于学习活动本身的外部力量,其只对学习行为产生引导和调节作用,学生的家庭经济状况以及能否在学习活动中获得金钱的奖励是学习的外部动机。研究表明,内部学习动机可以有效地促进学生的学习活动,具有内部学习动机的学生渴望获得有关知识,具有自主性和自发性,能够显著减少学习倦怠的产生^[13]。

公安院校大学生对于专业学习具有强烈的内部动机,尤其是犯罪心理学,武器使用与格斗技能等课程,产生了浓厚的学习兴趣,但是公安院校大学生的自主性和自发性有待提高,包括课堂学习的自主性和课后学习的自发性,产生这种矛盾的原因在于学生日常管理

的服从性和课堂学习的主动性,在日常管理中,学生要遵守半军事化管理的纪律要求,而在课堂上,又要成为教学的中心,甚至主导课堂的进行,学生时刻面临着服从与主动的矛盾。其次,目前部分公安院校的课堂学习还是以教师为中心,即使使用翻转课堂等教学新形势,学生也仅仅是教学任务的执行者,不是教学的主导者。内部动机需要激发才能得到具体的体现,以公安院校大学生服从性强执行力高等特点为基础,进行课堂教学改革,完善公安院校大学生学习动机机制。

5 正念影响公安院校大学生学习倦怠的心理机制

5.1 正念意识强化学习认知过程

正念是有意识的觉察和感知,有时候“正念”和“觉察”两个词是通用的,正念是明确清晰的觉察而不是隐隐约约感觉到,例如学生在学习时,正常情况下都知道自己在干什么,但在学习活动的过程中通常还会伴随无关事件的干扰,学习状态并没有投入进去,这样学生并没有觉察到学习,只是感受到了学习。正念意识可以让学生对学习活动从感受到觉察,不只是将学习作为整体来进行感知,而是觉察学习的具体内容,具体过程,以及自己对于学习的感受。

正念意识可以强化认知加工过程,尤其是注意过程中的感知觉加工,学生以有意识的觉察方式去感受学习内容、学习过程和学习感受,可以清晰地对学习进行直接的接触,增加学习的感受力^[14-17]。其次,正念意识可以专注于学习知觉,在学习感受力提高的基础之上,利用知觉的选择性和相对性,突出学习知觉的作用。学生用正念感知觉详细觉察整个学习的过程,可以逐渐形成正念意识,专注于学习活动。最后,长期保持正念意识,也可以强化学生的直觉思维,直觉思维是依靠感觉和经验做出决策和判断的思维方式,在公安工作中非常重要,它反应迅速但很容易受到个人偏见和错觉的影响,正念意识下的直觉思维使警察在面临复杂的警务任务时,只专注于任务本身不加个人评判的方式去解决问题,更加公正和有效。对于学生而言,正念意识还可以锻炼批判性思维,批判性思维要求学生能够独立思考,对现有的知识进行质疑、验证和评价,不盲目接受他人的观点和结论,能够更加理性地看待问题,形成自己的见解,这也是大学教育中最为重视的思维能力。

正念对于公安院校大学生学习倦怠的心理机制的影响,是以感知觉加工的认知过程为基本原理,逐渐形成正念意识,提升学生对于学习的专注力和感受力,专心致志为公安事业努力奋斗。

5.2 正念团体减少情绪的反应和控制

大学生群体处于情绪的爆发期,情绪波动大,情感丰富而强烈,大学生因为情绪问题产生矛盾,甚至爆发

冲突的事屡见不鲜,情绪问题也是大学生常见的心理问题之一。正念团体是一种以正念理念和技术为核心开展的团体活动,公安院校强调集体性和团体性,将正念理念和技术融入日常活动,可以提升公安院校大学生的情绪管理能力。

正念团体将学生的注意力和感受集中于团体中,在团体的氛围下感受自己当下的状态。正念团体对情绪的影响主要体现在两方面:(1)正念能够减少情绪的反应,正念包含一种去中心化的认知模式,去中心化即以觉察者的身份去感受当下的情绪状态,此时,个体不仅处于观察者的角色,也处于被观察者的角色,被观察者在体验当下的情绪状态,而观察者可以觉察被观察者当下的情绪状态,这种情绪认知模式够避免个体陷入情绪状态无法自拔;(2)正念可以减少情绪对个体的控制力,正念只是觉察情绪,不对情绪做出判断和反应,个体在面对情绪时,习惯性地对情绪做出负面或正面的评价,个体则会受到情绪积极或消极的影响,尤其是面对消极情绪,个体容易产生抵触和逃避的行为。

正念团体是正念理念和技术在公安院校大学生群体中实施的重要途径,利用群体的凝聚力和团队合作力,扩大正念理念的作用范围,以正念式的思维模式,将学生的注意力拉回到当下的事物上,避免陷入消极的思维循环,陷入不良情绪的陷阱,产生对学习的倦怠^[18, 19]。

5.3 正念任务激发学习动机

公安院校大学生是一个优秀的执行者,在教学设计上,应该以任务为导向,以碎片化的具体任务为切入点,融合正念的理念,使学生专注于解决问题。在具体实践时,可以融入正念技术,以学生和警察的双重身份觉察并解决任务。扩大学生的正念认知,正念认知可以增强学生的自我意识和自我认知,使学生了解自己内心的需求,认识到学习的真正意义。

正念对学习动机的激发落脚于学习的内部动机,内部动机主要来源于学生自身,即对自我的探索,自我意识、自我认知和自我理想等^[20],学习内部动机的激发也符合公安院校思政教育的目标,为学生树立入警的初心和为公安事业奋斗终生的理想信念。

6 结语

在现代心理学中,正念是被广泛应用的心理学理论和心理治疗方法,其具有科学的理论基础和应用方法,本研究从心理机制的角度分析和阐述了正念对公安院校大学生学习倦怠的积极影响,为解决公安院校大学生学习倦怠,保证公安教育事业高质量发展提供了思路,也为正念影响学习倦怠的实证研究奠定了基础。

参考文献

[1] 刘爱楼,刘贤敏.情绪能力视阈下高校辅导员职业

倦怠现状与对策研究——以民族院校为例[J].湖北民族学院学报(哲学社会科学版),2016,34(5):184-188.

[2] 段文杰.正念研究的分歧:概念与测量[J].心理科学进展,2014,22(10):1616-1627.

[3] 章翠娟,陈发祥.大学生正念对负性情绪的影响机制[J].常州工学院学报,2024,37(3):83-89.

[4] 樊盼玉,尚亚辉,朱博,等.新型冠状病毒肺炎疫情防控常态化下医学生孤独感、学习倦怠与心理弹性[J].中国健康心理学杂志,2021,29(8):1230-1235.

[5] 刘启刚,王峥.公安院校大学生学习倦怠特征与对策[J].河北公安警察职业学院学报,2012,12(1):75-77.

[6] 张旭芳.公安院校大学生学习倦怠研究[D].中国人民公安大学,2017.

[7] 黄笛轩.高中生积极情绪与学习倦怠的关系及干预研究[D].沈阳师范大学,2018.

[8] 罗杰,周瑗,陈维,等.青少年学习倦怠量表的多元概化分析[J].心理与行为研究,2018,16(5):665-669,712.

[9] 刘梦雨,杨彩霞,黄可,等.初中生成就动机与考试焦虑:一般自我效能感和学习拖延的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2024,32(11):1735-1740.

[10] 巩萱萱.大学生中庸思维与学习倦怠的关系:消极认知情绪调节的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(11):1735-1739.

[11] 叶娇,王佳琳,张媛,等.在校本科护生学习倦怠与元认知能力的相关性分析及影响因素研究[J].护理研究,2018,32(15):2418-2423.

[12] 赵鑫,李莹莹,金佳,等.大学生无聊倾向对学习倦怠的影响:情绪调节策略的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2016,24(1):64-68,80.

[13] 向祖强,马芳芳,周森,等.学习动机对学习倦怠的影响:学习投入的中介作用和个人成长主动性的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(9):1394-1400.

[14] 孙健,王树明.正念练习对大学生注意的影响及其脑结构机制研究[J].武汉体育学院学报,2020,54(7):71-79.

[15] 邵红涛,任桂琴,丁晓茜,等.正念冥想对走神的影响及其作用机制[J].心理科学进展,2023,31(12):2368-2379.

[16] 李卉,许欣慧,甘慧.正念训练对4、5岁幼儿

- 执行功能的影响[J]. 心理学探新, 2024, 44(3): 218-225.
- [17] 王岩, 辛婷婷, 刘兴华, 等. 正念训练的去自动化效应: Stroop和前瞻记忆任务证据[J]. 心理学报, 2012, 44(9): 1180-1188.
- [18] 刘贝妮, 张志学. 团队何以愈挫弥坚?领导正念对团队韧性形成的影响[J]. 心理科学进展, 2023, 31(7): 1146-1159.
- [19] 叶馨, 林贤浩, 周瑶瑶. 团体正念训练对大学生学业倦怠的干预效果[J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2017, 18(2): 37-40, 61.
- [20] 许树艳. 正念改善成人学习的心理机制分析[J]. 西北成人教育学院学报, 2019(1): 31-35, 41.

The Psychological Mechanism of Mindfulness Affecting Learning Fatigue among College Students in Public Security Colleges

Duan Majie

Zhengzhou Police University, Zhengzhou

Abstract: Learning fatigue is an important indicator of the performance of college students in public security colleges and universities. Based on the current situation of learning fatigue among college students in public security colleges and universities, this article analyzes the psychological mechanism of learning fatigue according to the specific manifestations of learning fatigue. Using the concept of mindfulness as a means, specific strategies are proposed to strengthen the learning cognitive process with mindfulness consciousness, reduce emotional reactions and control in mindfulness groups, and stimulate learning motivation through mindfulness tasks. The concept of mindfulness is integrated into daily learning activities in public security colleges and universities to reduce learning fatigue among college students.

Key words: Mindfulness; Learning burnout; Psychological mechanism