

陈红敏 著

生活事件 对大学生情感和行为的 影响

SHENGHUO SHIJIAN
DUI DAXUESHENG QINGGAN HE
XINGWEI DE YINGXIANG



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

陈红敏 著

生活事件 对大学生情感和行为的 影响

SHENGHUO SHIJIAN
DUI DAXUESHENG QINGGAN HE
XINGWEI DE YINGXIANG



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

生活事件对大学生情感和行为的影响/陈红敏著.—北京:
知识产权出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5130-2851-6

I. ①生… II. ①陈… III. ①生活事件—情感—行为—研究—中国
IV. ①D922.297.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 123235 号

责任编辑 : 龚 卫

责任校对 : 董志英

封面设计 : SUN 工作室

责任出版 : 刘译文

生活事件对大学生情感和行为的影响

陈红敏 著

出版发行 : 知识产权出版社有限责任公司网 址 : [http : //www.ipph.cn](http://www.ipph.cn)

社 址 : 北京市海淀区马甸南村 1 号 邮 编 : 100088

责编电话 : 010-82000860 转 8120

责编邮箱 : gongwei@cnipr.com

发行电话 : 010-82000860 转 8101/8102

发行传真 : 010-82000893/82005070/82000270

印 刷 : 北京科信印刷有限公司

经 销 : 各大网络书店、新华书店及
相关销售网点

开 本 : 850mm × 1168mm 1/32

印 张 : 6.75

版 次 : 2014 年 7 月第 1 版

印 次 : 2014 年 7 月第 1 次印刷

字 数 : 203 千字

定 价 : 38.00 元

ISBN 978-7-5130-2851-6

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

前言

“人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道，也有崎岖的小路；有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。”
——无名

先来看三个典型事例：

事例一：中国江苏网报道，2013年4月18日，南京某大学某学院的一名大三男生，因为口角纠纷挥刀将室友捅死。警方初步调查认定，死者蒋某22岁，是江苏丹阳人；杀人者袁某24岁，泗阳人。蒋某当天回宿舍时因未带钥匙而敲门，但袁某正打游戏未及时开门，双方为此发生口角和冲突。冲突过程中，袁某拿起书柜上的一把水果刀捅到了蒋某胸部，蒋某被送医院后因抢救无效死亡。“其实，杀人的袁某和被杀的蒋某，都是很普通的大学生，平时关系也很好，没有任何的矛盾摩擦。”一位了解详情的老师私下里向记者透露。

事例二：新华网报道，2004年6月15日，东北某大学学生付某跳楼自杀。这一天，距离他毕业离校仅剩17天。付某家境贫困，4年共拖欠学校上万元学费，临近毕业却没有找到工作，付某的老师和同学分析，是贫困和就业的双重压力使他走上了轻生之路。记者在采访中感到，付某在4年大学生活中一直承受着巨大的心理压力，他也为自己寻找到了一个舒缓压力的办法，就是大量地看武侠和玄幻小说，但一时的解脱并没有真正使他轻松。

事例三：《人民日报》报道，石家庄某大学 2012 级本科生唐建哲，父亲因患精神分裂症，无业在家，每月领取不到 300 元的低保，每年的治疗费需要 5000 余元，母亲身体不好，是一名清洁工，靠每月扫街的 800 元工资养家。尽管家庭贫困，但唐建哲乐观坚强，身在逆境却勇于担当。从高考结束第一天开始，他就坚持每天凌晨两点多，和妈妈一起清扫街道。谈到会不会有心理负担时，唐建哲笑着说：“我在帮我妈妈扫地，又不是啥丢人的事，有啥难为情的。”面对生活的苦难，唐建哲选择了担当，用乐观、自信、孝心、感恩，勇敢地担当起对自己、对家庭、对学校、对社会的责任。唐建哲经常挂在嘴边的一句话就是：“人要成功就要靠自己努力，靠知识改变命运。”他的事迹引发社会广泛关注，被称为“90 后扫街男孩”。2012 年，唐建哲被评为“中国大学生年度人物”。

在以上三个典型事例中，前两个事例中大学生袁某、付某分别采取杀人和自杀，其极端行为的直接导火索是与室友吵架、贫困和就业压力等大学生经常遇到的事件，第三个事例中大学生唐建哲“迎战苦难、勇担责任”的事件也是家庭经济贫困、家人生病这类大学生经常遇到的事件，虽然有相似的事件，但他们却有不同的行为选择。在心理学中，这些事件都被称为生活事件（life events）。在我们的生活中充满了各种各样的生活事件。除了上面提到的三个事例之外，如果仔细分析周边大学生发生的各种各样的心理反应和行为表现，总能找到生活事件的影子。可以说，生活事件已经成了影响大学生心理和行为的重要因素。

生活事件是指对个体生活可能产生影响的变化性事件，这些事件会对个体的心理、行为等诸方面产生影响。心理学家用生活事件

来说明个体和环境之间的相互作用，这种相互作用可以从很多方面进行说明：可以是家庭、工作方面的，也可以是身体方面的，等等。对个体来说，在不同的人生阶段，不仅所遇到的生活事件各不相同，有大有小，有好有坏，而且对个体造成的影响也不一样。人们在面对这些生活事件时的感受和反应，直接决定了人的幸福感和以后的心路历程。

人和动物最大的区别就在于“人有思维”。当人面对各种生活事件的时候，人的思维是理性的还是非理性的？人们是如何对不同的生活事件进行反应和加工的？这些问题最终指向了一个一直在探讨的问题：“人到底是理性的，还是非理性的？”不同的人对这个问题有不同的回答。经济学家说，人是绝对理性的。“理性人”假设是指作为决策的主体都是充满理智的，既不会感情用事，也不会盲从，而是精于判断和计算，其行为是理性的。“小不忍则乱大谋”“凡事三思而后行”“祸从口出”等一些名言警句证明了这一假说。管理学家则用“有限理性说”驳斥了“绝对理性说”。著名管理学家赫伯特·西蒙（Herbert Simon）认为，人们在决策过程中寻找的并非是“最大”或“最优”的标准，而只是“满意”的标准。1978年，瑞典皇家科学院将当年的诺贝尔经济学奖颁发给了卡内基—梅隆大学的心理学教授——凭“有限理性”理论扬名的赫伯特·西蒙。24年之后，2002年的诺贝尔经济学奖再次由一位心理学家所获得，这次的得奖者是前景理论的提出者丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）。两位均是“有限理性”的倡导者和有力的支持者。行为经济学家则认为人往往是无理性的。如，行为经济学家弗农·史密斯就用大量的实验证明了这一点。所以有人说，正是因为人是非

理性的，所以才需要那些如“凡事三思而后行”等处事名言的提醒。生活事件虽然不是经济领域的问题，却是人作为主体不可回避的问题：当面对形形色色的生活事件时，人们是进行绝对理性的加工还是进行有限理性的反应亦或是非理性的没有任何规律的抉择？目前在经济学领域关于“有限理性”的研究得到的支持比较多，如果在本研究领域对于生活事件的反应是“有限理性”的，那么又会表现出怎样的理性“限度”？这些都是需要进一步探讨的问题。

本研究以大学生为被试者，通过了解个体对不同生活事件的情感反应和行为选择从而帮助我们更详细地了解人类的情感世界和认知规律，更准确地解释一些心理现象，进而预测人们的行为，以便更有效地控制事情的发生，更好地为人们的生活服务。

本书是北京市哲学社会科学规划项目“首都高校大学生对应激性生活事件的情感反应和行为决策研究”（项目批准号：12ZHC026）的研究成果，成果出版由“北京工商大学学术专著出版资助项目”资助。

目 录

前 言	1
第一章 生活事件的心理学研究	1
第一节 生活事件及其相关研究	1
一、生活事件概念	1
二、生活事件研究述评	3
第二节 生活事件影响情感和行为的相关理论及研究	13
一、相关理论介绍	14
二、几种理论之间的比较	28
三、原因分析	30
四、启示与展望	33
第二章 研究的总体设想	36
第一节 问题的提出	36
一、影响生活事件加工的因素分析	36
二、研究问题的提出	38
第二节 研究设想和框架	41
一、研究设想	41
二、研究框架	44

第三节 研究的意义·····	45
一、理论意义·····	45
二、实践意义·····	46
第三章 研究一：当前大学生生活事件调查·····	48
第一节 当前大学生负性生活事件调查与分析·····	48
一、研究目的·····	48
二、研究方法·····	49
三、研究结果·····	52
四、讨论与建议·····	64
第二节 当前大学生正性生活事件调查与分析·····	68
一、研究目的·····	68
二、研究方法·····	68
三、研究结果·····	70
四、讨论与建议·····	82
第四章 研究二：情感强度不同生活事件对情感和行为的影响·····	85
第一节 实验1 生活事件的不同性质和组成对个体的影响·····	85
一、研究目的·····	85
二、研究方法·····	86
三、结果与分析·····	88
第二节 实验2 生活事件的类别对个体的影响·····	91
一、研究目的·····	91
二、研究方法·····	91

三、结果与分析·····	94
第三节 实验3 生活事件的发生时间对个体的影响 ·····	99
一、研究目的·····	99
二、研究方法·····	100
三、结果与分析·····	102
第四节 研究二讨论和结论·····	107
一、研究二讨论·····	107
二、研究二小结·····	109
第五章 研究三：情感强度相似生活事件对情感和行为的影响····	110
第一节 实验4 不同性质和组成的生活事件对个体的影响 ···	110
一、研究目的·····	110
二、研究方法·····	110
三、结果与分析·····	112
第二节 实验5 高情感强度生活事件的发生时间对个体的影响 ···	115
一、研究目的·····	116
二、研究方法·····	116
三、结果与分析·····	118
第三节 实验6 低情感强度生活事件的发生时间对个体的影响 ···	120
一、研究目的·····	120
二、研究方法·····	121
三、结果与分析·····	122
第四节 研究三讨论和结论·····	124

一、研究三讨论·····	124
二、研究三小结·····	126
第六章 综合讨论与结论·····	127
第一节 综合讨论·····	127
一、当前大学生生活事件的类型和特点·····	127
二、个体对生活事件的反应：有限理性VS 绝对理性·····	129
三、生活事件的加工过程：动态化·····	130
四、生活事件的多重加工模型·····	131
五、对其他几种解释适用性的分析·····	132
第二节 本研究的贡献与不足·····	135
一、本研究的主要贡献·····	136
二、本研究的不足与展望·····	137
第三节 主要结论·····	138
第七章 教育启示及建议·····	140
第一节 高校学生成长中的心理问题和应对方法·····	140
一、成长中常见的心理问题·····	141
二、常见心理问题的原因分析·····	142
三、对生活事件的应对方式·····	145
四、大学生倾向选择的心理援助方式·····	148
第二节 对高校学生心理成长工作的建议·····	150
一、对高校心理援助工作的建议·····	150

二、高校长效心理援助机制的探讨·····	152
三、高校即时心理援助机制探讨——心理危机干预机制·····	156
参考文献·····	158
附 录·····	177
附录1：研究一材料 ·····	177
附录2：研究二、三评定材料 ·····	178
附录3：实验1材料样例 ·····	181
附录4：实验2材料样例 ·····	184
附录5：实验3材料样例 ·····	187
附录6：实验4材料样例 ·····	190
附录7：实验5材料样例 ·····	193
附录8：实验6材料样例 ·····	196
后 记·····	199

第一章 生活事件的心理学研究

第一节 生活事件及其相关研究

一、生活事件概念

生活事件 (life event) 是指对个体生活可能产生影响的变化性事件。它是一种常见的心理、社会应激源,也是最早被人们关注的影响身心健康的应激源之一。作为一种重要的应激源,它引起了心理学研究者的极大关注。Holmes 和 Rahe 认为,“生活事件的出现可能是预示,也可能是需要个体的生活方式作出重大的改变”(Holmes & Rahe, 1976)。Brown 和 Birley 认为生活事件“一般是指那些容易引起人们情绪失调,并可能对人们的健康状况与生活方式产生威胁的重大改变,或者是一些重大的成功和失败的事件”(Brown & Birley, 1968; Birley & Brown, 1970)。冯丽云等认为,生活事件指人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动,是测量应激和心理健康的重要指标(冯丽云等, 2000)。Antonovs 和 Kats 认为,生活事件是“一种客观形势,面临这种形势将引起普遍的应激”并且“可能会经历痛苦或需要转变角色的体验”。这些

定义的共同点是强调生活事件可以使绝大多数人改变其熟悉的生活方式。尽管对生活事件的界定和表述方式各不相同,但大家都一致认为:当客观事件足以使绝大多数经历者改变其熟悉的生活方式时,这种事件就被看作生活事件。综合以上的概念和界定,生活事件是指个体在家庭、学习、工作等生存环境中发生的,要求个体做出改变或适应的情况或变化。生活事件存在于各种社会文化因素之中,诸如人们的生活和工作环境、社会人际关系、家庭状况、角色适应和变换、社会制度、经济条件、风俗习惯、社会地位、职业、文化传统、宗教信仰、种族观念、恋爱婚姻等,当这些社会文化因素发生改变时,就可能成为生活事件。生活事件也指那些造成人们生活上变化,并要求对其适应和应付的社会生活情境和事件,它包括生活中所遇到的许多具体事件,如升学与辍学、恋爱与失恋、就业与失业、结婚与离婚、升迁与降职、生育与死亡、获奖与受罚等,也包括人所处的自然环境和社会环境的变化。当然,生活事件是否引起心理应激反应,还取决于个体的认知评价和应对方式(贺莹莹,2008)。

生活事件根据性质划分,可以分为正性生活事件(positive life events)和负性生活事件(negative life events),这以当事人的体验作为判断依据。正性生活事件能让人产生愉悦的情绪情感体验,促进情绪向积极方面发展,进而提高生活的积极性,有利于人的身心健康。在日常生活中有很多生活事件具有积极意义,如晋升、提拔、立功及受奖等。相反,负性生活事件则会使个体产生不安、消沉、焦虑等消极情绪情感体验,影响个体身心的健康发展,例如高考落榜、失恋、父母离异、伤病及亲友亡故等负性生活事件很可能给一

个心理承受能力差的人带来毁灭性的结果。

根据事件强度划分,生活事件可以分为重大生活事件和小生活事件。重大生活事件主要是指那些重大的、引发情感强度比较大的生活变化,如结婚、离异、疾病等。小生活事件主要是指那些情感强度较弱,但是容易让人产生压力的事件,如丢失物品、访亲探友、不断被打扰、没有足够的闲暇时间等。小生活事件虽然不像重大生活事件引发的影响那么强烈,但是却具有持久性,就像“肉中之刺”,不是很疼,但是让人很不舒服。尤其是近些年的研究发现,不仅重大的生活变化,日常生活琐事如家务劳动、交通阻塞、邻里纠纷等也可能导致个体出现应激反应(Rice, 1992)。日常琐事对个体健康的影响,一方面表现在它的累加效应上,小的生活事件如果经常出现,就可通过累加作用成为一种长期存在的慢性应激源;另一方面,小的生活事件可以影响重大生活事件与疾病之间的关系。当重大生活事件发生时,如果同时伴有一些数目繁多的琐事,这时重大生活事件所产生的应激反应就会比没有琐事强烈得多(曹亚杰, 2008)。所谓“屋漏偏逢连阴雨”正是这种情况的写照。许多研究表明,适当的生活变化可以激励人们投入行动去适应新环境,但如果变化过大、过快和持续过久,超过了机体自身的调节和控制能力,就会造成适应的困难,引起心理、生理功能的紊乱而致病(韦有华, 1998; 朱熊兆, 2006)。

二、生活事件研究述评

目前关于生活事件的研究主要沿着三条路线展开:第一条是以测量学为背景的对生活事件类型和内容研究,以开发工具为主,

即研究生活事件有哪些以及如何测量。第二条是通过考察生活事件与主观幸福感、抑郁、自杀、疾病等身心健康变量的关系,来探讨生活事件对人的影响有哪些。第三条是考察不同的生活事件对个体的影响机制的探讨,即生活事件如何对人产生影响。

(一) 生活事件测量的研究

为了了解在人们生活中主要有哪些生活事件,研究者开发出了大量的测量工具。目前,测量生活事件的方法分为两种:一种是开放式调查,受试者根据个人情况自由回答;另一种是使用生活事件量表。利用生活事件量表可以检测一个人在某一段时间内所经历的各种生活事件,并评定生活事件产生的应激强度,从而了解它们对人们身心健康的影响(梁红,2005)。具有代表性的生活事件量表有:1967年,Holmes和Rahe编制的第一份“社会再适应等级量表”(Social Readjustment Rating Scale, SRRS),这个量表开辟了生活应激量化研究的新途径。它的一个重要作用是把应激和疾病联系起来(Holmes & Rahe, 1967)。1971年Paykel等编制的“近期生活事件访谈问卷”(Interview for Recent Life Events, IRLE)(Paykel, 1975)。1978年,Sarason, Johnson和Siegel编制的生活经历调查表(LES),该量表包含57个相对准确表述的题目,可以从7点尺度评估每一件事情,范围从最大负值(-3)到最大正值(+3),这些事件可以被评定为正性或者负性,可以计算总的变化分数。同年,Dohrenwend等人编制的精神流行病学调查访谈(Psychiatric Epidemiology Research Interview)中的生活事件量表(Dohrenwend, 1982),共包含102个题目,描述的事件包括收获、失去或者模棱两可的情况,分为11个主题,包括工作、经济、

家庭、健康等。1981年, Kanner、Coyne、Schaefer 和 Siegel 编制的日常琐事量表 (Daily Hassles Scale)。1985年, Lewinsohn、Meimelstein、Alexander 和 MacPhillamy (1985) 编制的不愉快事件量表 (UES), 包括 320 个题目, 被试按照 3 点标尺评估每个题目两次 (发生的频次和反感程度), 计算整个量表的总分。Brown 和 Harris 编制的“生活事件困难度调查表” (LDS), 主要考察生活事件对人造成困难和威胁的程度。Williamson 等人 (2003) 编制的适用于儿童和青少年的应激性生活事件量表 (SLES) 等。

我国杨德森和张亚林编制的适用于 16 岁以上的正常人、神经症、心身疾病、各种躯体疾病患者以及自知力恢复的重性精神病患者的“生活事件量表” (LES) (杨德森, 1999), 张明园编制的生活事件量表 (张明园, 1993), 郑延平等编制的紧张性生活事件评定量表 (郑延平, 1990), 等等。

另外, 由于不同民族、文化背景及职业群体中生活事件的发生频度及人们认知评价方式的差异, 针对特殊群体的生活事件量表也相继问世 (徐一峰等, 1996)。1991 年美国东得克萨斯州大学心理学教授 Gddzella 根据大学生在校园里遇到的生活事件及其引起的生理和心理反应编制了“学生生活压力问卷” (Student Life Stress Inventory), 用于了解大学生在校期间所面临的冲突、挫折、变化、压力等应激源及其对这些应激源做出的生理、情绪、认知与行为的反应。国内编制的量表包括: 刘贤臣编制的适用于青少年尤其是中学生和大学学生的“青少年自评生活事件量表” (刘贤臣, 1997), 王宇中等编制的“大中专学生生活事件量表” (王宇中等, 1999), 江光荣等 (2000) 编制的“中国大陆地区青少年生活事件检查表”,