

华中科技大学研究生课程教材

压力与应对

主 编 吴汉荣

副主编 蒙 衡



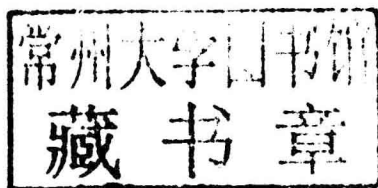
科学出版社

华中科技大学研究生课程教材

压力与应对

主 编 吴汉荣

副主编 蒙 衡



科学出版社

北 京

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303

内 容 简 介

“压力”是一个现代人耳熟能详的词语,承受压力是现代生活的重要组成部分。每个人都会在生命的不同阶段感受到不同的压力,如果我们能够成功地处理压力,压力就会成为我们成长的契机。研究生是社会精英的后备人才,必须具备较强的承受压力的能力和成熟的应对压力的技巧。本书包括两部分:第一部分“压力概述”,系统介绍压力基本理论知识和压力下人的身心反应;第二部分“压力应对的策略”,详细介绍六种常见的应对压力的技巧。

本书各章以案例导入,通过大量实用的练习、要点提示和问题解答,帮助研究生积极看待压力,培养其应对压力的能力,使其在充满挑战和机遇的社会生活中获得成功,成为真正引领社会进步的精英。

图书在版编目(CIP)数据

压力与应对/吴汉荣主编. —北京:科学出版社,2013.7
(华中科技大学研究生课程教材)
ISBN 978-7-03-038108-8

I. ①压… II. ①吴… III. ①压抑(心理学)-研究生-教材
IV. ①B 842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 147854 号

责任编辑:吉正霞 肖 婷 张翠霞 / 责任校对:邹慧卿

责任印制:彭 超 / 封面设计:苏 波

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

武汉中科兴业印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

开本:B5(720×1000)

2013 年 7 月第 一 版 印张:13 1/4

2013 年 7 月第一次印刷 字数:256 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

婴儿离开母亲温暖安全的子宫来到这个世界上，是以哭声开始的。因为离开母亲温暖的怀抱便意味着独立地去面对生活中的一切喜怒哀乐，也意味着人生压力的开始。一生中的每一个阶段都有我们需要应对的任务，这些任务也是人生的压力性事件。人生就是一个努力应对压力的过程，我们从中获得经验与成长。每一个人的生命周期是不一样的，有的人生命是短暂的，他们来不及学太多，也不会承受太多；而有的人生命是漫长的，在一生的发展中不断学习和承受，成就自己独有的人生。

压力意味着需要我们付出努力，伴随着的是痛苦和紧张的感觉；压力也意味着发展的契机。心理学的研究表明，压力造成的紧张与我们的工作成效呈倒“U”形的关系，如果毫无压力，毫不紧张，我们就没有什么工作效率；压力过大，也会影响到工作效率，导致发挥失常。能否抓住压力带来的人生契机，获得压力带给我们的人生礼物，取决于我们能否很好地应对压力。然而，应对压力的能力不是与生俱来的，需要一个学习的过程。变化是人生永恒不变的主题，当我们处于新的压力情境中时，往往会出现苏轼《题西林壁》诗词中所描写的状态：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”因此，我们必须不断地学习压力应对的技巧以面对人生的新课题。

研究生是社会精英人才的后备力量，他们所面对的人生任务不仅仅是个人的生存，更多的是要肩负起促进社会发展的重担，因此需要具备成熟的心智和完美应对压力的能力。本书是华中科技大学同济医学院负责研究生《压力与应对》课程的数名教师在长期教学实践经验累积的基础上共同编写的。全书包括两个部分：第一部分主要介绍压力的特征，包括压力是什么，压力状态下我们的生理和心理特征，以及心理学家对压力的理论解释，由吴汉荣编写第一章，宋然编写第二章，吴均林编写第三章，韩娟编写第四章；第二部分主要介绍压力应对的策略，包括认知应对策略、情绪管理策略、放松策略、时间管理策略、人际沟通策略和社会支持策略，分别由余晓敏、舒剑萍、蒙衡、余毅震、王礼桂、张妤和朱冬梅等编写各章内容。编写此书的宗旨在于：通过学习，使研究生能够理解研究生学习期间将要面对的压力性事件，较好地完成研究生学业；通过学习，使研究生较好地掌握压力应对的策略，充分发挥自我潜能，成为社会的栋梁之才。

此书不仅适用于研究生，对于每个希望将压力变为一次机遇、一个生命成长契机的人，编者都殷切希望你能从此书中有所受益。祝愿每一个读者都能在学习本课程的过程中掌握应对人生压力的能力，获取人生的礼物，让生命之花灿烂绽放。

目 录

前言

第一部分 压力概述

第一章 压力的定义	3
第一节 压力的概念	3
第二节 压力源	7
第三节 压力评估	10
第四节 影响压力的因素	14
第二章 压力的生理和心理基础	18
第一节 压力与神经内分泌免疫系统	18
第二节 压力的生理反应	29
第三节 压力的心理反应	32
第三章 压力理论	39
第一节 压力的心理生理学理论	39
第二节 挫折相关理论	41
第三节 压力的心理社会理论	45
第四节 压力的整体性模型	50
第四章 压力应对的原则与步骤	53
第一节 压力应对概述	53
第二节 压力应对的步骤	58

第二部分 压力应对的策略

第五章 认知应对策略	71
第一节 认知的概念	71

第二节	非理性思维	74
第三节	认知重塑	79
第四节	日志写作	86
第六章	情绪管理策略	92
第一节	情绪概述	92
第二节	重大事件中的情绪变化过程	95
第三节	情绪管理	99
第七章	放松策略	118
第一节	放松的概述	118
第二节	呼吸放松法	122
第三节	意象放松策略	131
第四节	饮食、睡眠与体育锻炼	137
第八章	时间管理策略	149
第一节	时间管理理论	149
第二节	时间管理步骤	157
第九章	人际沟通策略	173
第一节	沟通模型与沟通的基本要素	173
第二节	非言语沟通与言语沟通	178
第三节	处理沟通中的冲突	182
第十章	社会支持策略	187
第一节	社会支持系统的概念	187
第二节	社会支持评估	195
第三节	社会支持体系的构建与维护	198
第四节	心理求助	199
主要参考文献	202

第一部分 压力概述

第一章 压力的定义

王云对学术研究有比较浓厚的兴趣，期许在科学的道路上洒下一路充实的足迹，经过一番努力拼搏，考上了国内一所知名大学的研究生。带着对学术研究的憧憬，她开始了研究生学习，但研究生期间的学习方式和要求相对本科时期的变化给她带来了极大的压力。习惯了学习时间和内容有人安排，以及背书应付考试的她，不知道如何开始独立思考自己的课题，如何独立完成实验室的操作。寝室里的同学都为自己的学业忙碌着，很少有时间一起去逛街、玩耍。王云开始感到焦虑，为自己能否做出实验结果，以及两年后能否顺利毕业而焦虑。她开始害怕面对导师，面对实验。原来那个乐观、开朗的王云渐渐不见了踪影。

积极进取的王云努力追求自己的梦想，但是前进的道路并不轻松，她在巨大的压力面前感到无能为力而出现了心理问题。

压力存在于社会生活的各个方面，人人都经历过。例如，上台演讲、求职面试、亲人患病或死亡、工作变动或失业。承受压力是生活中不可避免的。适当的压力可以产生强大的动力，促使我们通过行动获得成功。然而，如果压力太大，就会成为一种长期的威胁，让我们逐渐感到难以应付而精疲力竭，久而久之会破坏人的身心平衡，损害身心健康。

第一节 压力的概念

“压力”（stress）一词最早是物理学和工程学中的术语，本意是指直接作用于流体或固体界面单位面积上的力。哈佛大学生理心理学家 Cannon 首次将压力的概念引进心理学领域，提出“战或逃反应”（fight-or-flight response）来描述面对威胁时身体生理唤醒的动力性。Cannon 认为，当个体面对各种刺激时会产生强烈的情绪，并表现出攻击或逃避行为。1935 年，Cannon 又把压力这一术语引入社会学领域，将压力定义为个体遇到天气寒冷、缺氧及其他环境压力源的影响而导致生物系统的崩溃。之后，加拿大生理心理学家 Selye 最早通过科学方法验证压力对机体生理的影响。随着研究的不断深入，“压力”术语开始出现在医学、心理学、社会学和人类学等领域。在我国，心理学、社会学及日常生活中，

“压力”一词较为常用，而生理心理学领域则使用“应激”的概念。本书中，我们在不同章节的内容中会用“压力”和“应激”表示一致的意思。

一、压力的界定

在当代，关于“压力”一词的含义与界定，不同研究者从不同角度给出了各自的定义。在东方哲学中，压力被认为是内心平和的缺失；在西方文化中，压力是一种失去控制的表现。从心理学角度来说，压力是由于事件和责任超出个人应对能力范围时所产生的焦虑状态；从生理角度来说，压力是身体的疲惫和受折磨程度。由此可以看出，压力是一个多侧面、多维度的理论概念，可以将其定义为由各种刺激对个体产生影响的动态过程，在这一过程中，个体的认知、情感和性格特征与压力源相互作用，引起生理、心理或行为的变化。

（一）Selye 的应激定义

1936年，Selye 分析了一系列伤害性刺激对机体的影响。结果发现，许多处于不同疾病状态的个体，都出现了食欲减退、体重下降、无力、萎靡不振等全身不适和病态表现。实验也证实，处于失血、感染、中毒和情绪紧张等有害理化刺激作用下及其他紧急状态下的动物，均可引起肾上腺皮质肥大、胸腺萎缩、外周血中淋巴细胞减少等变化。他将这一组症状群称为“全身适应综合征”（general adaptation syndrome, GAS）。

根据 Selye 的观点，GAS 与刺激的类型无关，是机体对有害刺激所做出的防御反应的普遍形式。Selye 认为，应激是机体对向它提出各种要求的外界环境做出的非特异性反应。所谓非特异性反应，就是指各种各样的不同因素都可以引起这种反应。他把引起应激的因子称为应激源（stressor），不管应激源是愉快的（如结婚）或不愉快的（如亲友亡故），产生的应激反应都没有差异。

Selye 的理论后来被证明存在许多不足。除了非特异性反应内容方面的局限以外，他还忽略了应激的心理成分。但是，Selye 的应激理论首先是现代病因学研究中的一种系统理论思想的体现，其次是为以后的应激理论研究开了头，此后的许多应激研究都是在此基础上进行修正、充实和发展的。

（二）压力定义的发展

目前认为，刺激和反应与个体一生的发展相伴，是个体成长与发展的必要条件。当外部刺激程度强烈，超过个体一般的处理能力时，机体的生理与心理内稳态就会受到干扰，个体内部发挥维持内稳态的作用，从而出现一系列生理、心理和行为的改变。心理学将这种状态称为“压力”，即各种刺激作用于个体，使其生理或心理的内稳态受到干扰时，个体在多因素作用下出现的、努力维持内稳态

稳定的动态过程。研究者们对压力的定义主要有三种取向。

1. 强调压力的来源

认为压力是指那些使个体产生紧张、焦虑的外部事件或环境刺激，即认为压力是产生于环境中的各种刺激。Kanner 等人认为刺激本身就是压力，会使个体的生理或心理受到某种程度的影响，或者对个体造成威胁、伤害等。Caplan 和 Cobb 等人把压力定义为：“对个体产生威胁的工作和环境特征的总和。”从这类定义上来讲，压力对个体来说是外部的。

2. 强调个体对压力的反应

强调从内在的、个体的角度去定义压力的概念。Selye 在 Cannon 的研究基础上指出，压力不仅仅是神经紧张，而且是紧张或唤醒的一种内部生理和心理状态，它是个体内部出现的解释性的、情感性的、防御性的应对过程。这些应对过程是不断发展的，会逐渐提高并趋向成熟，所产生的特殊后果依赖于某些个体因素，如性格、认知等。他认为压力是个体对某些需要做出的非特异性反应，包括生理、心理和行为方面的变化及反应。

3. 强调个体能力与环境需求的交互作用

Lazarus 指出，压力是一种主观感受，个体认为的内在或外在的要求高于其能力而不堪重负时的主观感受即为压力。此时他重点考虑了个体的自身能力。随着研究的进一步深入，他和 Folkman 认为，压力是外界压力源与环境 and 个体之间相互作用而引起的心理、生理和行为上的一系列变化。

（三）压力的组成

压力是在危险因素作用于易感因素，以及与保护和资源性因素共同作用下发生的。压力被视为在压力源存在的条件下，通过对压力源的认知评价，在多因素的作用下，个体对应激源及其影响的生理、心理反应过程。因此，可以用压力一词的英文“stress”简单地表示压力的组成。

(1) S=Stressor: 应激源，一种能够引发内心紧张的刺激性事件或对某一事件的主观认识。

(2) T=Transaction: 个体与环境之间相互影响的过程。

(3) R=Resistance: 个体在抵御应激源影响时所做的努力。

(4) E=Energy spent: 个体在应对时的生理和心理能量消耗。

(5) S=Strain: 在应对时所发生的身心损耗。

(6) S=Solution or slide: 应对的结果是摆脱困境，或长期、持续的应激导致的能量与动机水平的降低。

二、压力的分类

压力往往与威胁性的情景和事件相联系，但并不是所有的压力都是有害的。

我们的身体需要体内平衡或生理的平静，同时也需要一定程度的生理唤醒以保证许多器官处于最佳功能状态。也就是说，我们必须经受一定程度的压力才能保持健康。但是，压力怎样才是有益处的呢？当压力作为一种积极的动机出现时，就被认为是有益的。激发不足和激发过度都可能成为压力的根源，会造成伤害。根据压力对个体造成的影响和产生的结果，可以将其分为三种类型：正性压力、中性压力和负性压力。

（一）正性压力

正性压力是有益的压力，会激发个体朝向成就或健康的理想水平发展，产生于个体被激发和鼓舞的情境中。一般来说，属于正性压力的情境都是令人愉快的，它们不被视做威胁。因此，这种压力也被称做积极压力。例如，在本章开始所提到的王云，她对于学术研究的兴趣就是一种正性压力，鼓励她积极参加研究生的入学考试，而最终考上研究生，继续深造学习。

（二）中性压力

中性压力是指一些不会引发后继效应的感官刺激。它们被认为是无关紧要或无所谓好坏的，不会对个体产生任何影响。例如，观看学校为庆祝教师节而举行的教师长跑比赛。

（三）负性压力

负性压力指真实的或想象中的威胁性事件，个体对它的解释是厌恶或消极的。它会产生恐惧或愤怒的情绪，也称为消极压力，也就是我们通常意义上所说的压力。负性压力又可以分为两类：急性压力和慢性压力。急性压力通常与突发事件相联系，如交通事故、随堂测试等。慢性压力则是在日常生活中日积月累的压力，要积累到一定程度才会爆发，如在宿舍中长期与室友的不良关系、研究实验进展缓慢等。

三、压力与健康

人们在现实生活中，无时无刻不受到各种因素的影响，完全摆脱压力源、避免压力，既没有可能，也没有必要。压力与人的生存、发展及健康有着密切而复杂的关系，具有两重性：既有积极影响，也有消极影响；既有促进作用，也有阻碍作用；过强或过弱的压力对人都有负面影响。

（一）积极影响

（1）适度的压力是人成长与发展的必要条件。人的生存与发展均离不开适度

刺激的作用，如婴儿的各种能力的发展与培养、各种能力的获得等。此外，“挫折教育”“压力接种”对于我们今后更好地适应社会环境有着十分重要的意义。

(2) 适度的压力是维持人正常功能活动的必要条件。“感觉剥夺”会使人出现错觉和幻觉，智能下降；适度的“警觉唤醒”和紧张有利于机体维持活力，提高工作效率，正常发挥水平，甚至超水平发挥。例如，考试、比赛前适度的紧张和压力能促进提高成绩等。

(二) 消极影响

适度的压力有利于人的健康与发展，但频繁、高强度的压力则弊大于利。

(1) 压力使机体处于易感状态。过度应激会耗竭机体的储备，使机体免疫功能下降，失去对其他压力源的抵抗，并进而成为不适、痛苦及寻医就诊的主要原因之一。

(2) 压力成为导致身心疾病的主要原因。

(3) 压力会加重原有的躯体和精神疾病，或使之复发。

(4) 压力使机体磨损、产生慢性疲劳、适应性减弱，导致劳动能力受损，工作、学习效率下降，是事故、车祸、自杀的主要原因之一。

(5) 压力是导致物质滥用及依赖的主要原因之一。

第二节 压力源

压力可以是生理的也可以是精神的，也可以两者兼有。身体的压力是由长期消极因素造成的，如不规律的生活方式、身体超负荷、环境毒素、吸烟、喝酒、吸毒和不合理饮食等。精神压力可以由诸如不安全感、消极情绪、精神负荷过大、精神错乱、不为社会所接受、家庭问题、无所事事、自卑等引起。身体和精神压力都会引起生理反应。

压力源(stressor)是指引起机体产生应激反应的刺激物。广义的压力源的范围相当广泛，包括躯体的、心理的、社会的和文化的等。

一、压力源分类

压力源既包括外在的生活需求，也包括个体的内在状态。需求和挑战既来自周围的事件或他人，也来自自己的内心思维和挣扎。因此，压力源不仅包括客观的刺激，同时也包括个人对客观刺激的主观解释。根据压力的来源，可以按以下两类方法对压力源进行分类。

(一) 按事件的生物、心理、社会属性分类

1. 躯体性压力源

躯体性压力源指直接作用于躯体而产生应激反应的刺激物，包括理化因素和

生物学因素，如温度、湿度、噪声、毒物、振动、微生物和躯体疾病等。

2. 心理性压力源

心理性压力源是指各种心理冲突、挫折情境、人际关系的紧张与不和睦、焦虑、恐惧和抑郁等各种消极情绪，以及各种不切实际的灾祸预感等。

3. 社会性压力源

社会性压力源指由社会的变动、生活的改变产生的应激源，如战争、科技飞速发展导致的生活方式、政治经济制度的改变。日常生活中最常见的社会应激源包括：①工作应激。很多现代化的工作特性就是应激源。其主要原因是过分的工作要求或不令人满意的工作条件，包括短时间内完成过多的工作、薪水过低、晋升过快或过慢等。工作环境及工作方式也可能是应激源，如高温、低温、噪声、矿井下、远离人群（远洋、高山、沙漠）、高度消耗体力、威胁生命安全、经常改变生活节律及单调重复等流水线工作。②恋爱、婚姻和家庭应激。包括觅配偶、失恋、新家庭的建立、夫妻不和、分居、外遇和离婚，亲人亡故、患病、外伤、手术和分娩，子女管教困难、老人需要照料、住房拥挤及家庭成员关系紧张等。③人际关系应激。指个人与领导、同事、邻里、朋友之间的意见分歧和矛盾冲突。

4. 文化性压力源

文化性压力源是指当一个人从一种熟悉的生活环境、生活方式、语言环境及风俗习惯迁移到陌生的环境中面临各种挑战时，人们需要去适应和应对生活中文化方面的变化。

（二）按事件对个体的影响分类

1. 正性压力源

指个人认为对自己的身心健康具有积极作用的事件，表现为一种愉快满意的体验，如中奖、晋升、立功、达到追求的目标等。但也有在一般人看来是喜庆的事情，而对某些人却是消极的事件，如结婚引起某些人恐慌、焦虑等。

2. 负性压力源

指个人认为对自己产生消极作用的不愉快事件。这些事件都具有明显的厌恶性质或带给人痛苦悲哀的心境，如亲人死亡、患急重病等。

二、大学生活期间的压力

青年期是个体逐步从依赖走向独立、进入成人社会的关键时期，在个体的一生发展中具有重要的地位。进入大学是发生在青少年时期的重要转折。尽管进入大学通常被认为是一项积极事件，但它同时也给个体带来了压力和挑战。大学生涯是个体从依赖到独立的转折，大学生会经历一个社会支持系统的“断裂与重建

期”。因为对于大多数大学生来说，上大学是他们人生中第一次离开家庭和父母，离开原有的社会支持系统，独立面对个人生活、学习、人际交往的任务。在此期间，个体会遇到很多的压力情境，会经历一个重要的人格发展过程。这个过程将是一个渐进的过程，个体会经历不同的发展阶段。每个阶段都会有一些任务，这些任务是由个体的生物成熟与社会文化要求之间的冲突产生的。

（一）新环境的适应期

大一时，初进大学的学生所面临的最大问题就是适应。他们需要适应众多的矛盾：①从原来学习和生活处处有人指导过渡到自己独立作决策；②从只关注学习知识的生活过渡到以锻炼能力为主的生活；③因为服从调剂，专业兴趣和所学专业不一致；④较多的学生是第一次住集体宿舍，不懂得如何处理集体中的人际关系；⑤有些学生缺乏独立生活的能力，不懂得如何处理日常生活任务，如洗衣服、生活费的合理计划等。这些矛盾解决得好坏直接影响大学几年的学习状态、心理状态和最终的学习成就。

（二）稳定与发展期

大二与大三是个体逐渐适应大学生活，形成比较稳定价值观的阶段。这个阶段所面临的问题主要有三个：①大二和成三是各种人际矛盾的高发期，此时尤为突出的是女生寝室关系。人际困扰容易引发学生焦虑和抑郁的情绪。②自我意识发展和自我定向的困惑期，此时常见的问题是专业兴趣和所学专业的协调性、对未来职业的定位或重新选择等。自我意识的困扰容易引起学生的茫然感。③很多学生在这一时期开始谈恋爱，不少人因为不懂得如何处理恋爱关系、恋爱程度的把握或者失恋后的情绪调整，出现种种的感情困惑。尤其是失恋后的情绪调整问题突出，有的学生甚至会因为失恋而自杀。

对于大二和成三的学生，这个阶段的发展所要解决的任务是：学会与人相处、自我意识的良好发展、实现正确的自我定位，以及学习处理恋爱关系。如果这些问题能够得到较好的解决，学生会有较好的社会支持系统，那么发生心理问题的概率也会大大降低，在以后也更能适应社会。

（三）成熟与再定位期

大四或成五的学生心智发展较为成熟。这个时期所面临的问题主要有两个：①面临一个重新定位的矛盾——决定选择准备考研还是准备就业。很多学生对于考研和就业所需的努力和前景并不太清楚，面临这种艰难的选择，会感到迷茫和焦虑。②严峻的就业压力。对于那些大学几年不太努力的学生，这个问题更为严重。

（四）继续深造期

进入研究生学习的大学生开始继续深造期。在本科阶段的大学生主要完成的是在生活、人际关系和经济等方面的独立负责，而在研究生期间对自己的学业独立负责成为压力的主要根源。习惯了在学习时间和内容上都受人安排的个体，可能在面对研究生期间自己独立查资料、处理学术问题、完成论文撰写等方面出现压力。例如，在本章开始所提到的王云，便是在完成独立学习任务时出现了困难。

总体来说，在大学不同的发展阶段，学生需要完成不同的任务，解决不同的矛盾，这些任务和矛盾成为大学生活中主要的压力来源。除了这些阶段性的问题以外，还有一些问题是贯串整个大学生活的。例如，经济压力是可能对贫困大学生几年的学习及生活都造成一定影响的问题。

第三节 压力评估

应激反应与应激源的强度有关，当刺激对个体的影响程度超过了个体所能承受的限度时，机体就会出现各种特异性的生理和心理反应。一般来说，在相同的时间段内个体所遭遇的应激事件的数量越多，应激事件对个体的重要性越高，个体出现不良应激反应的可能性就越大。医学界普遍认为，长期的压力对精神和身体健康可产生决定性的影响。既然压力是日常生活和社会交往中不可避免的后果，那么对压力进行评估，预测压力反应的程度并及时进行调整，对避免压力产生的不良结果有着十分重要的意义。

一、压力评估的概念

压力评估（stress assessment）分为压力水平评估和压力源评估两部分，可全面测查个体的压力状况，并进一步明确自己当前压力的来源。通过压力评估，个体可以及时掌握自己的压力水平，在对自己的压力水平进行即时监控的同时，全面了解自身压力的具体来源，以便获得科学、专业、有针对性的压力调节方案，从而有效维护和促进自身的身心健康。

二、压力评估的方法

压力评估的方法多种多样，有医学检查方法，也有心理测量学方法。在实际应用中，一般综合使用多种方法，这样可使收集到的资料内容更为全面，得到的结果也更具有科学性。

（一）访谈法

访谈法是压力评估中最早使用的资料收集方法，它能够提供内容丰富的信息。但这种方法需要消耗大量的时间和精力，且具有很强的主观性，难以概括总结。

（二）观察法

观察法是指自然情形下，通过自己的感官或录音录像等辅助手段，有目的、有计划地观察被试者的表情、动作、语言、行为等，来研究人的心理活动规律的方法。观察法是最原始、最方便、最广泛应用的方法，但使用时要避免观察者主观上造成的偏差。

（三）医学检测法

医学检测法主要包括生理和生化变量的压力评估测量。

（1）生理上的压力评估测量通常包括任何交感神经系统活动的指标，如皮肤出汗情况、血压、心率、呼吸率和肌肉紧张度等，其中血压和心率是最常用的生理学压力测量指标。

（2）生化上的压力评估测量通常通过对儿茶酚胺、肾上腺素、去甲肾上腺素和肾上腺皮质激素等在身体内的浓度含量来确定压力大小。例如，在面对压力时，我们身体的肾上腺皮质激素的分泌会增加，特别是皮质醇的含量会增加，因此可以通过测量体内皮质醇的含量来确定压力的大小。

（四）心理测量学方法

通过科学、客观、标准的测量方法对压力承受状况进行测量。研究者们通过对不同群体的调查，编制出了大量不同类别的压力评估问卷，如 Cooper 编制的职业压力问卷，Denilist 和 Metcalfe 编制的大学生压力问卷，Compass 编制的青少年感知事件量表等。最常用、颇具代表性的压力评估量表有 Holmes 和 Rahe 编制的社会再适应评定量表（social readjustment rating scale, SRRS）。

社会再适应评定量表由 Holmes 和 Rahe 于 1967 年编制并发表，用来研究生活事件与压力、疾病之间的关系。Rahe 和 Miller 在 1997 年对此量表进行了重新修订，以适应当前的社会状况。SRRS 中列出 43 种人生过程中较常见的生活事件或变动，既有消极的事件，又有积极的事件，因为它们都可能是充满紧张性，要求人们适应或调整的。他们根据每一事件的压力程度设计了评分系统，所有事件都基于他们给生活带来的破坏大小以及人们事后需要付出的调整努力的多少而被赋予数量值。这些数量值被称为“生活变故单位”（life-change unit, LCU）。