



变态心理学理论与应用系列丛书

丛书主编◎刘新民

应激障碍

STRESS DISORDER

主 编 张理义



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



中国出版集团 中国对外翻译出版公司

（北京）（100028）

应激障碍

STRESS DISORDER

王 伟 主编

中国出版集团 中国对外翻译出版公司

变态心理学理论与应用系列丛书

应 激 障 碍



丛书主编 刘新民

主 编 张理义

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

应激障碍/张理义主编. —北京:人民卫生出版社,
2009. 4

ISBN 978-7-117-11331-1

I. 应… II. 张… III. 心理应激-研究 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 029618 号

应 激 障 碍

主 编: 张理义

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.375

字 数: 206 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11331-1/R · 11332

定 价: 23.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

变态心理学理论与应用系列丛书

编写委员会

主任委员:刘新民

副主任委员:王 伟 张理义 李荐中 潘 丽

委 员(以姓氏笔划为序)

王 伟 孙 红 刘 薇 刘新民

李荐中 李功迎 赵静波 张理义

徐 斌 徐又佳 程灶火 熊吉东

潘 丽

序 言



人的心理不仅包含纷纭复杂、绚丽多姿的正常活动,也包括桀骜莫测、光怪离奇的异常活动。我们将这些表现各异且程度不等的非正常的心理活动统称为异常心理,研究这些异常心理的科学被称之为变态心理学。

变态心理学(abnormal psychology)又称为异常心理学或病理心理学(pathological psychology),是心理学中一门研究异常心理与行为及其规律的分支学科。变态心理学从心理学角度出发,研究心理障碍的表现与分类,探讨其原因与机制,揭示异常心理现象的发生、发展和转变的规律,并把这些成果应用于异常心理的防治实践。

随着人类社会的发展与进步,竞争激烈,人际关系微妙,导致心理障碍和心理问题不断上升。在世界范围内,各种心理困扰已成为影响人们生活、工作和健康的重要因素。根据 WHO 的统计,心理障碍占全球疾病的 10.5%(中低收入国家)和 23.5%(高收入国家)。在心理疾患如此突出的今天,对异常心理的认识和干预已成为维护人类健康的重大课题,研究变态心理学具有重要的现实意义。变态心理学是心理健康专业人员极为重要的知识结构,也是健康心理学、临床心理学、咨询心理学、心理治疗学和精神病学的共同基础。

另一方面,社会经济状况的改善、生活水平的提高和对生活质量的追求,促使人们更加关注心理健康与精神安宁。变态心理学为人们提供了解决心理困扰、适应环境和改善自我的途径,



不管这些问题是发生在生活中、工作中、学习中或人际关系中。变态心理学探索心理障碍如何产生、如何被诊断以及怎样得到预防和治疗,使我们对自己和他人的心理状态能够做出判断,并了解导致心理障碍的生物学因素、心理因素、生活环境和家庭背景的特点,从而提示我们应该注意的问题,消除异常心理的原因,减少心理障碍的发生。因此,变态心理学知识对所有人都具有重要意义,对每一个人的身心健康都有帮助。

在日常生活中,变态心理学还为人们提供了考察人类经验的历史与当代视野。例如,恺撒(Julius Caesar)的癫痫干扰了他对征服罗马人战争的指挥,林肯(Abraham Lincoln)的抑郁症影响了他在美国南北战争中的军事领导。可见,心理障碍也同样折磨着伟人或非凡的人,他们的心理痛苦严重到足以影响历史的进程。因此,变态心理学提供了洞悉人生和社会的新视角,使我们能够获得对历史、社会与人性的深刻洞察,如此丰富着我们对人类各种生活现象的解读,并对医学、教育学、社会学、人类学、管理学,甚至对军事、法律、文学艺术以及促进社会和谐等产生广泛而深远的影响。

总体来说,我国的变态心理学教学、研究和临床起步较晚、发展较慢。新中国成立前,国内只有个别非专业人员编译过变态心理学书籍。新中国成立后直到1985年才由北京大学陈仲庚教授编译出版了一部《变态心理学》参考书。1986年,张伯源教授和陈仲庚教授编写出版了《变态心理学》,是国内第一部变态心理学教材,对促进该学科的教学具有重要意义。1993年王登峰教授编撰出版了一部《变态心理学》。21世纪初,我国出版了几部国外变态心理学教材的中译本,对推动国内变态心理学教材建设很有价值。此时,我国高等院校为满足社会对心理健康专业人才日益增长的需要,心理学和应用心理学专业迅速增多,变态心理学作为核心课程之一,其教材建设问题显得十分突出。2002年,杜文东教授等组织国内近20所医学院校组成“全



国医学院校心理学专业教材编写委员会”，开始了15部心理学系列教材的建设，我和李建明教授主编了《变态心理学》（2003年出版）。接着，顾瑜琦教授和胡佩诚教授组织编写了应用心理学系列教材和参考书，其中大型教科书《变态心理学》由我主编（2005年出版）。2005年，张伯源教授出版了第二部《变态心理学》教材。以后其他学者陆续出版了几部变态心理学教科书，如刘毅副教授（2005），王建平教授（2005），钱铭怡教授（2006），王登峰教授（2008）等。2006年，我国教育部首次将变态心理学列入普通高等教育“十一五”国家规划教材。我主编的国家“十一五”规划教材和卫生部“十一五”规划教材《变态心理学》由人民卫生出版社出版（2007），接着又主编了其配套教材《变态心理学复习考试题解集》，由人民卫生出版社出版（2008）。新世纪以来，我国变态心理学的教学基本建设和学科建设进入了较快的发展阶段。

但是，由于变态心理学内容的广泛性和异常心理的复杂性，仅有教科书还是难以满足日益增长的理论和实践的需要。因此，作者认为有必要对各类异常心理与行为专题进行系统和深入的总结。为此，我们邀请国内十余位专家教授成立了“变态心理学系列丛书编写委员会”，拟编写一套变态心理学系列丛书，以便能够较为系统和全面地反映心理障碍理论与应用的最新成果。

本套丛书选择了变态心理领域18个专题形成单行本，包括《心理障碍的紧急处理》、《进食障碍与肥胖症》、《应激障碍》、《人格与健康》、《人格障碍》、《性障碍》、《神经症》、《睡眠障碍》、《躯体形式障碍》、《情感障碍》、《自杀与自伤》、《心身疾病》、《智力障碍》、《儿童多动障碍》、《慢性疲劳综合征》、《职业倦怠》、《青春期心理障碍》和《青少年违法与犯罪》等。

作者在编撰本套丛书过程中力图体现以下特色：一是科学性。这套丛书是对异常心理与行为研究和临床成果的总结，遵



序 言

循科学的基本原则和途径,着重于其学术价值,而不是经验心理学的方法与结论;二是系统性。丛书的每一部都较为全面地反映了该类心理障碍的历史来源、发展过程、流行病学、原因与影响因素、理论机制、临床表现、诊断与鉴别诊断、预防和治疗等;三是实践性。本套丛书以解决问题为目的,强调应用价值,提供诊断和防治方法,注重理论与实践的结合;四是开放性。全套丛书力图反映国内外研究的最新成果,并以生物心理社会整体模式为指导,广泛吸收多学科的相关知识与研究资料,从不同角度反映异常心理的性质与特点。总而言之,作者试图为心理健康专业人员和广大对变态心理学有兴趣的人们提供一套既有理论又有实践、既能体现历史又反映进展的参考书。

本套丛书从设计到完成经历了一年多的时间,很荣幸地得到多方面的帮助。首先,人民卫生出版社领导的远见卓识,为本套丛书的立项给予了最大的支持,他们组织专家对丛书逐一论证,潘丽编辑热情地予以全程指导。其次,中华医学会行为医学分会和全国教育研究会医学心理学分会的专家给予大力支持并提出许多建设性意见,使编者受益匪浅。再次,丛书作者克服诸多困难,精诚合作,辛勤投入,较好地完成了编写任务。对此,我深表感谢!

由于时间和能力的限制,本套丛书肯定存在着很多缺点和不足,甚至是错误,我们恳切地希望广大读者不吝赐教。本套丛书也未能够反映变态心理学的全部,只讨论了其中部分专题。作者期待着更多学者的参与,产出更多更好的专著,以推动我国变态心理学学科建设,促进其科学研究、教学水平和临床质量的提高。

刘新民

2008年12月

前言



应激是生活中不可避免的事件,没有应激就没有生活。尤其最近十多年来,随着生产力的发展,我国社会正在发生复杂而深刻的变化,人们的生活与工作条件也发生了巨大的变化。社会经济制度的变革,生产方式的改变,生活节奏的加快等,都加重了人们适应生活的压力或负担,使人们承受着越来越多、越来越强烈的生理和心理应激。因此,心理应激又称作“精神压力”,已经成为人一生中必须不断应对和认真处理的重要问题。

国内外大量的研究表明,强烈的、持久的心理应激和不适当的应对,不仅会造成人心理上的不安和情绪痛苦,进而损害人的心身健康、造成心理障碍和心身疾病,而且还会造成工作绩效下降和意外事故的增多。应激在许多疾病的发生和发展中都起着重要的作用,75%~90%的人类疾病与应激有关。一项调查表明,综合型医院门诊病人中2/3的病人其发病与心理社会因素有关。这里的“心理社会因素”,主要指心理应激。近年来,精神疾病患病率迅速升高,与社会的变迁所造成的心理应激因素加剧密切相关。应激与疾病的关系、应激对机体损伤作用机制和防治措施的研究引起了广泛重视,特别是在医学界得到越来越大的关注。

据调查,在当代心理学各个领域内,心理应激和应对问题是最广泛被心理学家研究的重要课题。自20世纪70年代后期以来,应激与适应过程的心理学研究数目急剧增加,应对问题更加成为许多临床心理学研究的焦点。

因此,作为医学心理学工作者,为了维护和增进人们的心身健康水平,我们邀请了从事心理学研究多年的专家、教授编写了



前 言

本书。有关应激和应激障碍的研究资料丰富繁杂,我们尽量汇集国内外最新的研究成果和文献,力求准确反映应激研究的现状及发展趋势,内容丰富,资料可靠,科学性强。本书首先介绍与应激相关的基础理论知识,包括应激的简要概念、应激的心理反应、应激的生理反应、应激相关激素与神经递质,然后介绍了心理应激与健康的关系,心理应激与疾病的关系,应激相关障碍的临床表现、诊断及治疗,还介绍了应激的心理调适、应激反应的测评。由于重大灾难性事件近几年来屡有发生,对人们是一类严重的社会性应激源,成为威胁人类健康的重要公共问题,因此在最后介绍了灾难性事件的心理危机干预。

我们清楚,编著一部有关应激障碍研究的专著是有很难难度的。我们力争博采众长,系统地反映该领域的概貌和发展现状,为从事心理学研究的专业人员和需要进一步深造的心理学专业本科生及研究生抛砖引玉,开拓思路。由于编者学识水平有限,书中遗漏和错误在所难免,不当之处,敬请广大专家学者和读者不吝赐教,提出批评。

在本书的编撰过程中,我们参阅了大量国内外的有关文献和著作,并引用了其中的一些观点和研究成果,为此对有关专家和同行表示诚挚的谢意。同时,也感谢皖南医学院心理教研室刘新民教授的悉心指导,感谢人民卫生出版社和解放军 102 医院的大力支持,感谢各位编委的辛苦劳动!

张理义

2008 年 12 月于龙城

目 录



第一章 概述	1
第一节 应激的概念	1
一、应激概念的历史	1
二、应激的定义	4
三、心理应激的概念	7
第二节 应激源	8
一、应激源的概念和分类	8
二、生活事件	10
三、工作应激源	13
四、资源及其意义	14
第二章 应激的心理反应	17
第一节 概述	17
一、情绪反应	17
二、认知反应	20
三、行为反应	22
第二节 知觉在心理应激中的中介作用	24
一、心理应激的过程	24
二、知觉的中介作用	25
第三节 应激的认知评价	28
一、认知评价的概念	28
二、认知评价在心理应激中的调节作用	29
第四节 认知评价的影响因素	32



目 录

一、应激源的性质和特点	32
二、心理社会环境因素	33
三、心身变化特点	34
第三章 应激的生理反应	43
第一节 概述	43
一、应激生理反应激活的通路	43
二、应激生理反应的经典模型	46
第二节 应激生理反应的调节机制	49
一、身体器官的内在反射控制	50
二、自主神经和内分泌系统的控制	51
三、脑干和下丘脑的整合与控制	55
第三节 应激的神经内分泌反应	57
一、蓝斑-去甲肾上腺素能神经元或交感-肾上腺髓质系统	58
二、下丘脑-垂体-肾上腺皮质系统	59
第四节 应激的细胞体液反应	60
一、急性期反应蛋白	61
二、热休克蛋白	61
三、应激的细胞信号转导通路	64
第四章 应激相关激素与神经递质	67
第一节 促皮质激素释放激素	67
第二节 促肾上腺皮质激素	68
第三节 糖皮质激素	69
一、应激与糖皮质激素	70
二、糖皮质激素非基因组机制及其在应激反应中的意义	71



第四节	去甲肾上腺素和肾上腺素	76
第五节	内源性阿片肽	76
第六节	生长抑素	78
第七节	P 物质	80
第八节	神经肽 Y	81
第九节	血管升压素	82
第十节	催产素	83
第五章 心理应激与健康		85
第一节	心理应激对健康的影响	85
一、	心理应激对健康的积极影响	85
二、	心理应激对健康的消极影响	87
第二节	生活应激与健康	89
一、	生活事件与疾病的相关研究	89
二、	生活事件和疾病间的中介因素和调节因素	92
第三节	工作应激与健康	93
一、	工作应激的普遍性	94
二、	工作应激的表现	95
三、	工作应激对健康的消极影响	98
第六章 心理应激与疾病		101
第一节	心理社会因素与疾病	102
一、	心理社会因素与疾病的关系	102
二、	心理社会因素导致疾病的机制	104
三、	心理应激对免疫功能的影响	107
第二节	心理应激与原发性高血压	109
第三节	心理应激与冠心病	111
第四节	心理应激与癌症	114



目 录

一、应激致癌的可能机制	114
二、应激致癌的行为途径	116
三、消化道癌的发生、预后与心理社会应激的 关系	117
第七章 应激相关障碍	122
第一节 概述	122
第二节 急性应激障碍	124
一、流行病学	125
二、危险因素	125
三、发病机制	126
四、急性应激障碍对创伤后应激障碍的预测 作用	126
五、临床表现	128
六、诊断标准	128
七、鉴别诊断	130
八、治疗	130
第三节 创伤后应激障碍	131
一、概述	131
二、流行病学调查	132
三、预测及影响因素	134
四、临床表现	136
五、创伤后应激障碍的共病问题	137
六、诊断标准	139
七、鉴别诊断	141
八、治疗	142
第四节 适应障碍	148
一、概述	148



二、病因和发病机制	149
三、关于军人适应性障碍的研究	149
四、临床分型与表现	151
五、适应不良的评估	152
六、诊断标准	155
七、鉴别诊断	155
八、治疗	156
第五节 战争应激反应及防治	156
一、战争应激反应的发生率	157
二、战争应激反应的表现	157
三、战争应激反应与相关因素	158
四、战争应激反应的预防	159
五、战争应激反应的治疗	160
第六节 应激相关障碍的治疗与护理	160
一、治疗原则	160
二、护理	162
第八章 应激的心理调适	166
第一节 心理调适的概念	166
一、自我心理学模式	166
二、应激关联概念模式	167
第二节 防御机制	169
一、常见的防御机制	169
二、防御机制与临床心理现象的解释	176
三、防御机制与临床心理评估和诊断	177
第三节 应对	179
一、应对的概念和种类	179
二、关于应对的理论观点	181



目 录

三、应对策略和方式的分类	183
四、应对研究	188
第九章 应激反应的测评	193
第一节 应激反应的生理评估	193
一、体温和血容量的测量	193
二、心血管活动	194
三、皮肤电测量	194
四、肌电图	195
五、脑电图	195
六、其他指标	195
第二节 应激反应的心理评估	196
一、应激源的测量	196
二、职业应激测评	209
三、防御机制的评定	215
四、中国情景特质应对方式量表	217
五、应激相关障碍的测定	220
第十章 灾难性事件的心理危机干预	223
第一节 心理危机干预	223
一、引起心理危机的常见原因	223
二、心理危机的正常应对三阶段	223
三、心理危机的特征	224
四、心理危机干预的主要目的	224
五、心理危机干预的原则	224
六、常见心理危机及其干预	224
第二节 灾难性事件与心理应激	227
一、灾难的定义	227