

心理压力与调控

高存友 任秋生 甘景梨 / 主编

psychological stress
and adjustment



心理压力与调控

高存友 任秋生 甘景梨 / 主编

*psychological stress
and adjustment*



图书在版编目 (CIP) 数据

心理压力与调控 / 高存友, 任秋生, 甘景梨主编. --

北京: 九州出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5108-7173-3

I. ①心… II. ①高… ②任… ③甘… III. ①压抑(心理学)—通俗读物 ②情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第122343号

心理压力与调控

作 者 高存友 任秋生 甘景梨 主编

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京虎彩文化传播有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 16开

印 张 18.75

字 数 287千字

版 次 2018年7月第1版

印 次 2018年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-7173-3

定 价 58.00元

★版权所有 侵权必究★

编委会

主 编：高存友 任秋生 甘景梨

副主编：田 源 郭本玉 赵姣文 孔素丽

编 委：（按姓氏笔画排列）

马长林：上海市嘉定区精神卫生中心

王雅萍：上海市嘉定区精神卫生中心

王 毅：上海市嘉定区精神卫生中心

田 源：上海市嘉定区卫生事务管理中心

任秋生：上海市嘉定区精神卫生中心

孔素丽：上海市嘉定区精神卫生中心

李质彬：上海市嘉定区精神卫生中心

李 莉：上海市嘉定区精神卫生中心

张燕华：上海市嘉定区疾病预防疾控精神卫生分中心

孟美玲：上海市嘉定区精神卫生中心

陈婷婷：上海市嘉定区疾病预防疾控精神卫生分中心

郭本玉：上海市嘉定区精神卫生中心

赵姣文：上海市嘉定区疾病预防疾控精神卫生分中心

杨志磊：上海市嘉定区精神卫生中心

杨晓丽：上海市嘉定区精神卫生中心

胡晓龙：上海市嘉定区疾病预防疾控精神卫生分中心

甘景梨：中国人民解放军全军精神疾病防治研究所

高存友：上海市嘉定区精神卫生中心

高 凤：上海市嘉定区精神卫生中心

高红艳：上海市嘉定区精神卫生中心

班春霞：上海市嘉定区精神卫生中心

程 诚：上海市嘉定区精神卫生中心

谭大勇：上海市嘉定区精神卫生中心

熊伊然：上海市嘉定区精神卫生中心

序 一

在我们的文化里，压力有时是不可说的，说了显得你脆弱或无能。但不能否认的是心理压力这种看不见的能量一直伴随我们左右，每个人都无法逃避。一个人的内在世界包括机体和灵魂，而这两者都受压力这种无形能量的影响，过大或过小的压力都会对他们造成伤害。我曾经不止一次和我的朋友、患者谈论关于压力的问题。他们大多对压力深有体会，甚至有人为此感到痛苦，但却没有更好地应对方法，说得最多的就是“忍着呗”。人们对自己内心的这种能量都有自己的判断，但对于如何去应对却无能为力。人难免遇到挫折，经历磨难，感到压力，多数人“忍着、忍着”就过去了，但有些人却不能从过去的压力中摆脱出来，甚至对自己形成了一种错误的认知。这种压力造成的错误认知影响了一个人的能力发挥，是实现成功人生的绊脚石。那么对于这部分人来说，得到专业的帮助或者学会一些自我调适的方法是非常重要的。

当前关于心理压力的研究开展较多，特别是压力产生机制与原因的探索，已经明确了相关的生理与心理机制。关于心理压力干预与自我应对的研究也有一些，也出版了一些这方面的书籍，如“情绪管理”、“应对不良情绪”、“认知行为治疗调控压力”等，对专业人员提升技术水平有很大帮助，也在一定程度上能够帮助过大压力承受者缓解内心的紧张不适。《心理压力与调控》这本书在总结前人经验的基础上，紧贴实际，化繁为简，具有更高的实用性。

对于这本书的主编者，我接触不多，但我知道他曾经是服役部队的一名军医，也是一名优秀心理卫生工作者，服务部队十八年，为部队心理卫生工作做出了很大的贡献，同时对于如何处置心理压力问题也积累了大量的经验。2008年5月、2010年4月他先后两次执行抗震救灾任务，主要负责抗震救灾部队心理保障和受灾群众的心理服务。在灾区前后四个多月的工作经历，让他对灾难事件造成的破坏性的心理压力有更深的体会，对于如何处置这种心理压力有自己独到的见解。可以说这本书的撰写，也是他经验的一种总结。

《心理压力与调控》一书，回答了关于心理压力的很多问题：压力是怎么来的？压力是好的还是坏的？对于压力应如何评估？作为专业人员应该如何帮助别

人调控压力? 作为压力承受者如何应对自己的压力等。这些都可以从《心理压力与管控》这本书中找到答案。所以我想不管是专业同行, 还是普通群众, 如果你能仔细品读此书, 都可以从中有所收获。

张海音

张海音

中国心理卫生协会心理咨询和治疗专委会副主任委员

中国心理卫生协会精神分析专委会主任委员

2018年5月8日

序 二

在介绍此书之前，我想先谈谈心理卫生工作的重要性。目前我国正处在社会转型期，各种社会应激增多，竞争压力加大，严重影响人们心身健康的多种因素持续存在，不同人群受心理行为问题困扰较为普遍，因压力所致焦虑、抑郁障碍等精神心理问题或疾病逐渐增多。相关调查显示，我国重性抑郁障碍患病率为4.3%，其中15%~20%的病人有严重的自杀倾向。国内外的研究还提示，这种心理与行为问题增长的趋势还将继续，根据世界卫生组织推算，中国神经精神疾病负担到2020年将上升至全球疾病总负担的四分之一。同时各类重大灾害后受灾人群的心理危机问题日益突显，如2008年汶川大地震造成的心理伤害及延迟发生的心理问题，到目前为止仍然困扰着心理卫生工作者和当地政府。近十年来，我国政府对心理卫生工作高度重视，通过制定精神卫生相关法律法规政策、建立协调会议制度、加强精神卫生机构心理卫生服务和精神疾病诊疗能力建设等一系列综合性措施，极大地促进了精神卫生事业的快速发展。尤其党的十九大报告提出的健康中国战略，要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，更是凸显了心理卫生工作的重要性。

那么心理卫生工作主要涉及哪些方面呢？我觉得有四个方面的工作非常重要：一是开展心理评估、治疗服务以恢复心理健康；二是开展心理健康教育以普及心理保健知识；三是通过提高心理素质以预防心理问题与心理疾病；四是不断改善社会心理环境以减少不良心理刺激。其中第一、第二个方面的工作是一名心理卫生工作者应该去做，而且可以做到的。应用自己的专业知识帮助那些需要帮助的人、帮助他们提高心理韧性、预防精神疾病的发生是一个心理卫生工作者的责任。那么如何去帮助？我觉得从始末做起、从细微处做起非常重要，帮助人们摆脱或者调控自己的心理压力应该是一个很好的切入点。因为心理压力无处不在，是一个最常提到的健康问题，但是人们对它的了解尚少。几乎人人都会遇到或轻或重的生活事件，如果处理不恰当，便会引起焦虑、忧愁、着急、紧张、恐惧等负性情绪，从而导致身体疾病，这是容易理解的。

作为长期在一线从事心理卫生工作的专业人员，比较了解生活压力对大众身心健康的影响，懂得老百姓心理保健需求与心理卫生工作人员短缺之间的矛盾，理解基层心理卫生工作者需要什么、老百姓需要什么。我认为立足基层，着眼解决实际问题而编写的《心理压力与调控》一书具有很好的实用价值。它充分吸收国内外心理压力干预工作的经验成果，紧贴基层心理卫生工作人员工作需求，从评估、咨询、治疗、辅导、互助等方面，对压力调控的方法、步骤、技巧及普及心理健康知识等进行多角度地阐述，具有较高的实用性和指导性。它朴实易懂、简单可行的风格，让专业的、业余的心理卫生工作人员，以及本身就在压力下苦苦挣扎者都能从中获益，值得品读和借鉴。



陆峥

中国心理卫生协会常务理事

上海市心理卫生学会常务理事

中国医师协会精神科医师分会副会长

2018年5月10日

自序

2000年大学毕业后，我有幸被特招入伍，成了一名披白袍着戎装的军医。艰苦的军训生活让我完成了从百姓到军人、从大学生到军官的两个转变。我感谢军队生活让我明白了什么是拿得起、什么是放得下、什么是奋斗并快乐的工作原则。2008年5月12日汶川发生特大地震灾害，我作为救灾医疗队的一员赴川参加抗震救灾。2010年4月16日我又作为指导专家带队执行了玉树抗震救灾任务。执行这两次任务收获颇多，特别是有几点体会值得一提：一是生命之脆弱，在大灾大难面前无论贫富贵贱、职务高低，一切生命都显得那么的渺小；二是生命之顽强，不管家园遭到多么严重的破坏，躯体受到什么样的伤害，大部分人都能够在很短的时间重新燃起希望之火，重新站立起来；三是心理之脆弱，几乎所有经历灾难冲击的个体都会出现不同程度的心理反应，部分个体面临崩溃或已经崩溃；四是心理之顽强，虽然灾难冲击让一个人的内心伤痕累累，即使最坚强的内心也摇摇欲坠，但大灾过后绝大多数的经历者都可以进行自我修复，走出阴影，剩余的一小部分在专业人员的引导下，也能够逐步构建新的心理平衡，恢复心理健康；五是心理卫生工作之重要，大灾难所至心理损伤者给了心理卫生工作者一个大展身手的机会，不管是一般心理咨询人员，还是更为专业的心理治疗人员、精神科医生都发挥了巨大的作用，通过实地调查得到了大量的宝贵的数据资料，通过干预解决了部分心理损伤者的不良心理反应；六是心理卫生工作之尴尬，两次救灾中心理卫生工作都没有摆脱缺方案、缺技术、缺装备的困境，由于缺少专业的干预技术或方案，心理卫生工作人员到达灾区后深感“老虎吃天无从下口”，于是只能匆匆发些问卷、调查些数据，然后悄悄离开。如此一来，不但解决不了受灾群众的心理问题，还因为伤疤的一次次揭开而加重伤害，于是灾区就有了一句看似可笑的“防盗、防火、防心理医生”的顺口溜。由于缺少装备，救灾的心理卫生服务仍然没有摆脱“一支笔、一个本、一张问卷”工作状况，工作人员只能和被干预者在嘈杂、酷热等恶劣环境下凭着一张嘴开展心理干预工作，效果可想而知。

所以我一直有两个愿望，一是研发一套装备，让心理卫生工作者不管在怎

样恶劣的条件下都能在符合心理学要求的工作环境下，使用先进的仪器设备开展心理工作。还有就是编制一本心理压力干预方面专著，让开展心理压力防护、心理损伤干预等方面工作的专业人员有迹可循，有据可依。2012年，在全军精神病学专业委员会主任委员、全军精神疾病防治研究所所长甘景梨主任医师的指导下，经过两年的努力我的第一个愿望实现了，我们团队成功研发了全国首台野战化心理防治方舱及配套设备，满足了复杂条件下开展规范心理卫生工作的需要。

2017年，我离开了部队，原因当然是多方面，或许生活的压力也是原因之一。人生在世，欲望无尽，诱惑颇多，何去何从，在己把握。我们知道，一个人的追求越高，起点就越高，成就也越高，当然压力可能就越大。无论是谁，压力逃是逃不掉的，要想在社会上占有一席之地，总要顶住一些压力，顶住压力了，不断成长了，那么你就成功了；顶不住压力了，败下阵了，也许不仅仅是事业上的挫折，也可能还要受到心理上的伤害，这种伤害如不能及时治愈，将导致长期心理失衡而引发心理问题甚至心理疾病。十八年从事精神卫生工作的经历让我深刻认识到生活压力对身心健康的影响是不容忽视的，也使得我编写一本压力调控方面书籍的想法一直无法忘却。我想一本有用的专著，它应该是朴实易懂的，所介绍的技术方法简单可行，不论是专业的、业余的心理服务人员，还是压力承受者都能从中获益，它不但能帮助受难者缓解重大灾难等毁灭性压力所带来的心理伤害，也能帮助普通人解决琐碎压力积累所产生的心理问题。于是我们团队尝试编写了这本书，即使不能创造一套心理干预技巧，但可以将认为有用的理论、技巧和技法收集整理，如果有人能够从中受益，也是了却了一件憾事。

编者：高存友

2018年4月14日

目 录



第一章 心理压力

第一节 心理压力概念·····	2
第二节 心理压力来源·····	9
第三节 心理压力分类·····	17
第四节 心理压力产生机制·····	23

第二章 心理压力对心身影响

第一节 心理压力两面性·····	33
第二节 心理压力失衡表现·····	36

第三章 心理评估

第一节 概述·····	46
第二节 评估方法·····	50
第三节 心理测验·····	55
第四节 心理压力评估·····	64
第五节 情绪评估·····	67
第六节 个性评估·····	71
第七节 其它相关量表·····	79

第四章 心理调控

第一节 心理调控概念·····	84
第二节 心理调控理论基础·····	88
第三节 心理调控基本内容·····	95

第五章 心理压力调控方法

第一节 心理训练·····	100
第二节 心理疏导·····	110
第三节 心理治疗·····	123

第六章 紧急心理危机干预

第一节 心理危机概述·····	155
第二节 心理危机评估·····	162
第三节 心理危机干预常用技术·····	167
第四节 心理危机干预组织与实施·····	179

第七章 社区心理卫生服务

第一节 国外社区心理卫生服务·····	190
第二节 我国社区心理卫生服务·····	194
第三节 压力不良反应社区心理调控措施·····	199

第八章 心理压力自我心理调控

第一节 判断自身心理压力·····	209
第二节 心理压力自我心理调控方法·····	213
第三节 压力不良反应自我心理调控措施·····	228

第九章 常见心理压力相关精神疾病

第一节 应激相关障碍·····	241
第二节 神经症·····	246
第三节 癯症·····	250
附 部分心理压力相关测评量表·····	252

参考文献 / 284

现代人愈来愈注重身心健康，当人们论及人的身心健康问题时，常涉及到心理压力（psychological stress）。虽然平静、祥和的生活是每一个人的期盼，但不可避免的突发事件，或难以逾越的人生坎坷以及各种不平衡的存在仍然不时给我们内心造成冲击，有时会打破我们的心理稳态，带来难以克服的心理压力，甚至导致心理与身体的疾患。心理压力对人的身心健康的影响已经得到公认。心理压力在现代健康心理学中实际上已经是一个核心概念，如何处理好心理压力，成为现代生活中一个最为敏感的现实问题。因此，未雨绸缪、认真思考心理压力与心理调控的相关问题是每一位从事精神医学、心理卫生工作的专业人员的职责，也是生活在竞争激烈、物欲横流的当今社会的每一位普通人应具备的素质或生存技能。那么究竟什么是压力？如何应对 / 调控这些压力？作为专业人员或普通群众，我们应该怎么做，这是本书要重点讨论的内容。

第一章 心理压力

2014 年热播的《催眠大师》，让大众对心理学充满了好奇。《催眠大师》从心理治疗的方式——“催眠”作为切入，讲了错综复杂的心理悬疑故事，最终让人反思的是：人应该怎么面对自己内心潜藏的情感创伤，以及诱发它与它导致的心理压力？这个命题，几乎是每个在高压和快节奏中生活的现代人，无法承受之重。无需环顾四周，其实你我就是其中的一员。“压力太大！”这是我们平时抱怨最多的一句话了。现代生活就像一个巨大的高压锅，每个身处其中的人都能感受到压力的存在。

第一节 心理压力概念

压力可分物理与心理两个领域的定义。物理定义具有客观属性，是指垂直作用于流体或固体界面单位面积上的力；而从心理学角度看，压力是压力源和压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程，即心理压力。

一、心理压力概念演变

英文压力（stress）一词来源于拉丁文 stringere，意思是“扩张、延伸、抽取”等。也有人认为 stress 一词是从古法语中的“distress”演化而来，古法语中的 distress，是指“置于狭窄和压迫之中”。因此，在中世纪英语中，“压力”这个词是以“distress”形式出现，本意是“使痛苦”“使悲伤”或者表达为“引起痛苦和悲伤的事物”。“压力”最早是一个物理学的概念，也称为物理压力（physical stress）。19 世纪末开始，生理学家、心理学家、社会学家借用这个词来描述动物和人类在紧张状态下生理、心理和行为反应。

Cannon 首先引用了“压力”这一概念，他认为压力就是外部因素影响下的一种体内平衡紊乱，在危险未减弱的情况下，机体处于持续的唤醒状态，最终

会损坏健康。真正比较深入研究压力的是 Selye, 他把压力定义为“躯体为了适应施加于它身上的任何需求而产生的非特异性反应”, 并且压力可以分为负性压力 (distress) 或者正性压力 (eustress)。负性压力可以使个体产生一种不愉快、消极痛苦的体验, 具有阻碍性; 正性压力可以使个体产生一种愉快、满意的体验, 具有挑战性, 可以促使个体的成长和职业的发展。他还认为, 心理压力是人对环境刺激的一种反应, 为了适应压力源的刺激, 躯体会产生一系列反应, 而引起压力的刺激都伴有一系列非特异性的生理学变化, 人若完全脱离压力就等于死亡, 过高或过低的压力对个体都是不利的。

Beehr 认为心理压力是某一情境使人产生特殊生理或心理需要, 由此发生的不平常的或出人意料反应。Higgins 等认为压力是促使一个人内心产生不平衡状态的原因, 压力是高度焦虑经验的认知及反应, 它是涉及威胁或危险的认知及反应。Murray 认为压力是一种心因性需要相互作用而共同决定行为的环境特征, 而这种需要具有多样性。他还把真环境 (α 压力) 和知觉到的环境 (β 压力) 做了严格的区分。所以应对压力时, 不仅要减少 α 压力, 更重要的是减少 β 压力。

二、心理压力概念中国化

随着西方心理学在中国的发展, Stress 一词也不断出现在中国医学、社会学、心理学等研究报告中。Stress 在中国医学、社会学、心理学等领域的研究, 现在已有多种中文译法。在我国 20 世纪 80 年代末出版的《心理学大词典》中只有“应激状态” (stressstate) 这一条目。而在新加坡、港台地区的华语圈中, 一般翻译为“紧张”或“压力”。“压力”一词是这些地区学术界, 乃至日常生活中的常用词汇。90 年代上海译文出版社的《心理学词典》(李伯黍等译) 对 stress 是这样解说的: “stress 压力、应激、重音: ①一般指作用于系统使其明显变形的某种力量。常带有畸形或扭转的涵义, 该词用来指有关物理的、心理的、和社会的力量。注意, 这一意义里的压力是指一种原因, 压力就是某种效应的条件。②由释义①中提到的各种力量或压力所产生的心理紧张状况。注意, 这一意义里的应激是指一种效应, 应激就是其它压力的结果。指释义①时, 一般用 stressor (应激物) 这一术语, 具体作为动因的意思。”这一界定首先视“压力”是一种力量, 是某种心理效应的先决条件, 能使人的身心系统发生明显变化, 进而从其作用的心理结果方面来看是应激, 表现为一种心理紧张状况。实际上著者把心理压力理解为情绪紧张状态。

近几年, 使用“压力”译法的学者逐渐增多起来, 而有关压力的研究也逐

年增多。张伯源等认为压力是人或有机体在某种环境下所产生的一种适应环境的反应状态,即在一定的社会生活环境中,对一个人能产生影响的刺激或情境,被其感知到了,并做出主观评价后就会产生相应的一些心理生理变化,从而对刺激做出反应。如果这个刺激或情境需要人做出较大的努力去进行适应,甚至超出一个人所负担的适应能力,这时就会出现紧张状态(也就是压力)。张春兴认为压力有着两种不同的表现形式,一类是突发性的事件刺激,伴随个人脱离困境而压力得到迅速缓解,如路遇暴徒袭击;另一类是当事人虽然认知到生活环境中存在着对自己具有威胁的事件,但因限于个人条件,只能任其存在,无法将它消除,此种生活事件随时会使当事人在心理上感到压力,这更接近日常生活的现实,并将这类压力称之为“生活压力”(Life Stress)。林春梅认为心理压力是机体在内外环境作用下,因客观要求与主体应对能力的不平衡所产生的一种适应环境的紧张状态。车文博认为压力也称为“应激”、“紧张”,是指个体的身心在感受到威胁时所产生的的一种紧张状态。梁宝勇认为压力是由在生活适应过程中实际上的或认识上的至关重要的内外环境要求所引起的一种倾向于通过多式多样的生理和心理反应而表现出来的心身紧张状态。

三、心理压力内涵与特性

心理压力概念界定的困难除了与压力现象本身的复杂性有关以外,一个重要原因是研究者思考问题角度的差异。主要表现在以下四个方面:第一类,源于生理学取向的压力研究,即着重从生理变化的角度探究压力,认为压力是维持机体内部平衡的生理唤醒和反应,其代表人物是 Selye。第二类,源于社会学取向的压力研究,即着重从外部诱因的角度研究压力,认为压力是能够诱发压力反应的生活事件或环境刺激,其代表人物是 Holmes & Rahe。第三类,源于心理学取向的压力研究,即从心理过程的角度分析压力,认为压力是环境与个体内部需求间的冲突,其代表人物是 Lazarus。第四类,源于生理-社会-心理学取向的压力研究。即从生理学、社会学以及心理学综合角度研究压力,认为压力是个体对紧张情境做出反应的过程,其代表人物是 Dohrenwend。

(一) 心理压力组成

从生理-社会-心理学取向的角度可以把压力理解为一种复杂的身心历程,它包含三大部分

1. 压力源(stressor)

任何情境或刺激具有伤害或威胁个人的潜在因素,统称为压力源,即压力