

心 理 学 导 读 系 列

压力与健康

【美】Phillip L. Rice 著

石 林 古丽娜 译
梁竹苑 王 谦

Stress &
Health
第二版

书馆



中国轻工业出版社

心理学丛书——心理学导读系列

Stress & Health

压力与健康

【美】Phillip L. Rice 著

石 林 古丽娜 译
梁竹苑 王 谦

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

压力与健康 / (美) 赖斯 (Rice, P. L.) 著; 石林等
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2000.5
(心理学丛书·心理学导读系列)
书名原文: Stress & Health
ISBN 7-5019-2832-0

I. 压… II. ①赖… ②石… III. 心理卫生—通俗
读物 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 19417 号

版权声明:

COPYRIGHT © 1992, by Brooks/Cole Publishing Company, A Division of International Thomson Publishing Inc.
ALL RIGHTS RESERVED. No part of this book may be reproduced or transmitted
in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or
any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Publisher.

Authorized Edition For Sale In P. R. China Only

丛书策划: 石 铁
责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杜文勇
版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn
电 话: (010) 65288410
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168 1/16 印张: 22.25
字 数: 380 千字
书 号: ISBN 7-5019-2832-0/G · 167 定价: 40.00 元
著作权合同登记 图字: 01-1999-0437 号
· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

译者的话

当中国轻工业出版社决定出版一系列从国外引进的心理学方面的专业书籍时，我向他们推荐了《压力与健康》(Stress & Health)，这本书介绍给我国读者是非常有意义的。

近半个世纪来，西方心理学和医学工作者对压力问题进行了广泛和深入的研究。对压力的来源、压力对人体健康产生影响的生理机制和压力的有效应对策略等问题，研究者们积累了大量实验数据，并形成了各种各样的有关压力的理论。可以说，西方已经出现了一门关于压力与健康的专门学科，这方面的知识和研究不仅在西方的高等院校中有专门的教科书和课程进行讲授，在医学治疗和心理咨询中广为应用，也受到一般大众的重视。

随着实现现代化的进程和与国际社会接轨，我国的政治、经济、教育和日常生活每天都在发生着巨大的变化。生活节奏的加快、自由选择机会的增多、生存竞争的日趋激烈使我国人民的生活质量得到了迅速的提高，同时也使我国人民开始感到现代化社会的紧张和压力。我国心理学和医学工作者近年来也开展了不少关于压力问题的研究，但是系统介绍这方面知识的专业书还很少，因此这本《压力与健康》的出版将为有关研究者提供一本很好的参考书。

压力一词在英文中是 Stress，我国专业工作者将这个单词正式翻译为应激，在本书中使用的都是应激一词。出版者认为我国读者对这个词汇还比较陌生，建议书名还是使用压力一词。其实压力与应激基本上指的是同样的东西，读者从本书的内容中将看到这个看似简单的词汇的定义着实让研究者费了不少脑筋。

参加本书翻译的还有北京师范大学心理系的吴迪、徐世勇、袁坤、高巍。

北京师范大学心理学系 石林

前 言

自从第一版《压力与健康》出版后的这些年中，应激研究又出现了许多非常丰富的研究成果。目前，在这个领域里又有了许多令人兴奋的突破，其中包括应激与免疫能力，这是一个充满了吸引力但是又很复杂的领域。在这个领域中仍然存在着许多概念性和方法论上的问题有待于解决。这就使得我们在研究这个领域的问题时，既要有一种乐观的态度，也要抱有一定的怀疑态度。我们既有理由充满希望，也还有许多工作要做。

这本书的第二版对第一版所做的修订之处体现了有关研究与理论方面的重要突破，这些修订之处也反映出我的一些想法，即在应激与健康的教材中哪些是重要的。应激模式存在着新的挑战，包括已经出现的认知交互作用的模型，我在第一章中回顾了这些内容，并且还增加了系统模型方面的新的材料。系统模型是生物心理社会模型的鼻祖，而生物心理社会模型在健康心理学与行为医学领域中正得到大家广泛的关注。在这里我就不花费精力讨论这一本质是系统论的、虽然具有描述作用但却冗长的概念了。

根据第一版读者对该书提出的许多建议，我在第二版中新增加了关于应激与健康研究方法的一章（第二章）。这些内容会给大家提供一些有关研究的基础知识，而有关的研究在后面几章中会出现。这些内容会给读者介绍一些在研究设计中会遇到的问题，而这些问题要求我们要用批判的思维方式来判断，不论一个人是研究的设计者还是研究的使用者。这本书还给学生朋友介绍了一些特定类型的设计实例，以帮助他们更清楚地认识到一个特定的实验设计是如何应用到一个特定的研究问题中的。除此之外，我还介绍了一些流行病研究领域的术语和方法，这些方法在行为科学研究的传统课程中是不常见到的。健康研究者们大量使用流行病学的研究方法来解决一些问题，诸如生活方式与疾病之间的关系，治疗性干预与提高健康之间的关系等。正因为如此，我们不能忽视或降低流行病学方法的重要性。最后，我在第二章中给学生朋友介绍了称之为元分析的一种新的分析方法，这种新的方法定量地分析一组类似的研究，以发现其中的发展趋势并解决其中的差异性。

有关应对方式方面我新增加了一章（第十章）来讨论一些特定的应对技巧，本章讨论了一些在定义应对方式时会遇到的一些问题，并给出了一个应对方式的理论模式，还提供了一些在特定情境中使用特定类型的应对方式的分析。

认知过程一章基本上是重写的，其中充实了有关健康信念模型的内容，还包括了一些概念性的内容，它们来源于塞里格曼（Seligman）修订的有关无助的模型，即归因模型。现在，许多研究已经开始检测认知归因是怎样影响一个人生病过程的。

关于A型行为模式的不断研究把我们的注意力局限在了愤怒的中毒核心上，在本章中我们用逻辑的与实证的论点论述了这种线性思维的发展。弗里德曼、布鲁斯和凯利*通过研究特定的人格类型与特定的疾病类型之间的关系，提出了一个普遍假设，称之为易患病人格。本

* H. S. 弗里德曼与S. 布斯-凯利（1987）：《易患病人格：对该概念的元分析》《美国心理学家》，42，539-555。

章中也详细论述了这个假设的批判性思维和方法论方面的内容。

关于家庭应激的认知模型和系统模型越来越受到人们的注意，这一点在家庭过程一章中得到了体现，这两种模型也不应该被看成是对立的或者是多余的。事实上，这两种模型关注的是同一问题的不同分析水平。最终，这两种模型可以合并成一个单一的解释理论，用来解释在家庭应激中容易曲解的个人的、人际的以及社会过程。

本书修订了社会应激的内容，有关受害心理的一章大大缩短并且与社会应激联系起来了。我一直认为，被害心理是应激研究中一个很重要的课题，近年来这个领域的一些工作也强化了我的这个观点。然而，本书中加入了太多的新的内容，因此我要决定哪些内容可以删掉而同时又不影响全书的完整。工作应激与环境应激两章也体现了该领域的最新发展成果，而其他方面则保持与第一版相同的结构。

正如前面所说，我新增加了关于应对技巧的一章。第一版中有关放松训练的两章内容在第二版中浓缩成了一章，并且把逐步放松指导放到了附录上，还新增加了该领域内近年来一些理论的和实证的内容，但是结构仍与第一版保持一致。也许第二版与第一版相比最大的改动出现在营养与锻炼一章中。这些改动是基于国家制定的健康目标和一些精髓内容的，而这些精髓内容是关于饮食与健康之间以及锻炼与健康之间关系的。

和第一版一样，《应激与健康》这本书是心理学、健康学以及教育学课程的入门教材。我相信，第二版比第一版在结构上和内容上都更加严密精确，但我希望，第二版不要比第一版更难。我不想让读者朋友产生一种错觉，认为这本书会收入关于应激教材所包含的所有的先入为主的观念。虽然这本书能告诉一些积极的读者什么是最需要做的，以发展他们基本的应对技巧，但是从严格意义上来讲，这本书不是一本如何去做的手册，它也不是关于理论与研究的总结概要。这本书所涉及到的领域是非常广泛的，并且该领域内的著述也非常多，因此就这一本书而言，不可能概括总结到所有内容。即使如此，该书还是涉及了一些我先前没有想涉及的内容。

我非常感谢那些把第一版作为教材授课的教师们，他们反馈给我一些信心，诸如在何时何地如何使用这本书，使我很荣幸地知道了课程目标的范围以及学生的需要。虽然在哪些内容应包括，哪些内容要排除上我还是很伤脑筋，但是还是使得我修订该书的工作变得容易了许多。

给教师的建议

如果时间能允许你授完整本书，那你就应该在所教授的课程中既考虑到应对与健康的理论纲要部分，也兼顾到应对与健康的实践部分。如果时间不允许你涉及到本书的所有章节，那么你就应该根据特殊学生和课程目标的需要做出特殊的选择。

本书的结构允许教师制定一个教学提纲，是侧重理论部分呢，还是侧重其应用。侧重理论部分的讲课大纲会涉及应激与健康领域的重要内容，其中包括第一章到第十章，以及第十五章，具体标题如下：

第一章：应激的概念、理论及模型

第二章：应激研究

第三章：应激认知系统

第四章：人格与应激

第五章：应激的生理基础

第六章：家庭中的应激

第七章：工作应激

第八章：应激的社会根源

第九章：环境应激

第十章：应对策略

第十五章：行为健康策略

侧重应用领域的教学大纲会涉及主要的应对技巧，使个体能有效地应付应激，消除自己的高冒险行为，维持一个良好的整体健康水平。这部分的内容包括第一、六、七章，第十到十五章，这些章节的中心内容是自我帮助类型程序，具体标题如下：

第一章：应激的概念、理论及模型

第六章：家庭中的应激

第七章：工作应激

第十章：应对策略

第十一章：逐步肌肉放松

第十二章：认知和映像技能

第十三章：集中注意力技术

第十四章：管理与时间有关的应激

第十五章：行为健康策略

目 录

第一部分 理论与研究：背景资料	1
第一章 应激的概念、理论与模型	3
应激的普遍意义与非普遍意义上的定义	3
应激的正式定义	5
疾病与健康：健康所处的地位与所扮演的社会角色	9
理论的建立：科学的解释	10
生物应激理论的种类	10
素质与压力互动模型	15
心理应激理论的种类	15
应激的认知交互作用模型	17
对交互作用理论的评价与一个替代理论	18
社会应激理论的种类	19
整体健康模型	19
控制论：应激的系统模型	20
从困惑中找出方向	22
小结	23
关键词	23
参考文献	24
第二章 应激研究：原理、设计和过程	27
建立理论：故事后面的方法	27
科学思考的模式	27
科学方法的原理	28
现场研究：建构合理的解释	34
调查研究：大样本取样	34
相关设计：关系是什么？	35
事后效果研究：回顾过去	36
临床研究：前后干预设计	36
流行病学：传染病的科学	41
元分析：对分析进行再分析	43
小结	44
关键词	44
参考文献	45

第二部分 应激的生物心理学基础	47
第三章 应激的认知系统: 态度、信念和期待	49
标定、猜测和空白	49
期望: 希望和绝望	50
认知科学: 探索心灵之迷	50
思维模型: 信息加工	51
图式与个人建构	51
知觉: 应激源于主观感觉	52
知觉, 剥夺与超负荷	54
记忆: 我记得不是那样	55
应激的评价过程	56
与应激性评价有关的因素	58
二级评价、自我效能和控制	60
归因、信念与健康	61
小结	65
关键词	65
参考文献	66
第四章 人格与应激: 特质、类型与体质类型	69
人格面具: 面具后面是什么	69
当代和古典的人格定义	70
人格理论面面观	70
一般模型: 人格与健康的联系	72
冠心病, A 类型性格和高血压	74
抑郁型人格	79
癌症敏感型人格	80
人格与吸烟	83
酒精中毒性人格	83
先天素质还是疾病性人格: 总结	84
控制, 坚强和自尊	86
小结	89
关键词	89
参考文献	89
第五章 应激生理学: 大脑、身体与免疫系统	95
意识、大脑、机体: 有关定义	95
描述意识的小路	95
大脑: 在应激和健康中的角色	96
自然防御: 免疫系统	106
心血管系统	111

消化系统与溃疡	113
小结	114
关键词	114
参考文献	115
第三部分 社会制度与应激	119
第六章 家庭中的应激：适应、冲突与破裂	121
关注家庭	121
家庭应激的个案研究	122
家庭应激：定义中存在的问题	123
家庭应激的交互理论	124
变迁应激	128
分居与离婚	129
单亲家庭	130
家庭暴力	133
受虐待的妻子	136
对儿童的性骚扰	137
家庭中的积极应对	139
小结	140
关键词	140
参考文献	141
第七章 工作应激：不满意感、精疲力竭和过时的能力	145
工作应激的维度	145
工作应激的定义	146
工作应激的代价	146
工作应激的症状	147
工作应激的来源	149
厌倦与单调真是应激因素吗?	157
技术应激：工作的变动	157
工作疲劳：工作应激的结果	158
特殊群体的工作应激	159
电子通讯还是电子苦力工厂?	160
对付工作应激和疲劳过度	161
小结	163
关键词	163
参考文献	163
第八章 应激的社会根源：社会变化、科技的发展和生活的改变	167
应激与疾病：社会理论的由来	167
寻找社会压力因素	169

应激与社会变化	169
个体和剧烈变化的对峙	171
生活变迁、应激与疾病	171
生活变化的单位：实证的故事	171
社会再适应量表	172
生活事件真的能让我们生病吗？	174
与生活变化和疾病相对立的例子	176
应对社会变化	177
应对受害	178
创伤后应激障碍：简要介绍	178
受害者的监狱：恐惧	179
受害学：调查罪犯与被害者之间的关系	179
有效预防的障碍	181
应对犯罪性袭击的影响	182
小结	184
关键词	184
参考文献	185
第九章 环境应激：灾害、污染与过度拥挤	189
环境与生态学	189
环境应激理论	191
环境应激的种类	196
自然灾害	196
技术性灾害	199
布法罗峡谷和三里岛事件	199
应对灾害所造成的影响	201
噪音污染	203
应对噪音污染	205
空气污染	206
应激与过度拥挤	207
小结	209
关键词	209
参考文献	209
第四部分 应对、放松和想像	213
第十章 应对策略：控制应激	215
应对片断：斗争与策略	215
应对技能：问题与定义	216
应对的分类	217
应对模式：斗争应对与预防应对	217

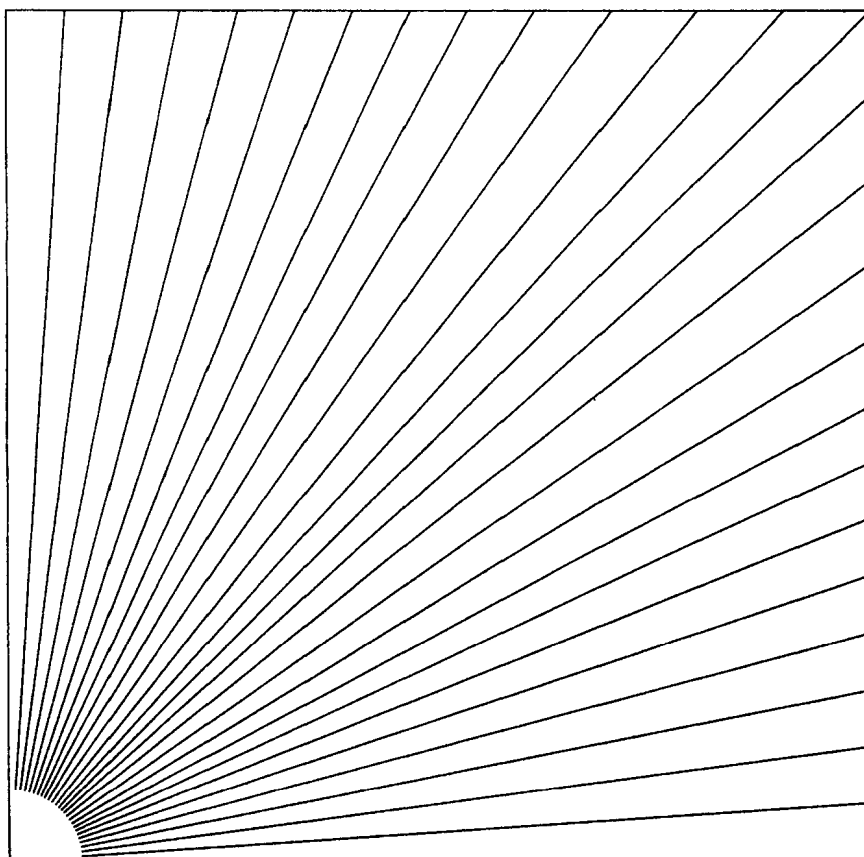
应对资源: 什么可以用来进行应对?	219
应对努力: 你是怎样管理应激的?	221
应对风格: 你处理应激的典型做法是什么?	226
培养应对技能	227
小结	227
关键词	228
参考文献	228
第十一章 逐步肌肉放松: 前提与过程	231
逐步肌肉放松: 它的效果	232
从效果到前提	233
放松的认知-行为观	234
从前提到准备	235
放松的过程	237
紧张扫描训练	238
下一步: 什么时候可以开始解决问题?	238
快速放松	239
放松一组肌肉	239
可怕的陡坡: 用放松来救援	241
用一个词来放松	242
学习与工作中进行线索控制的放松	244
分化和逐步放松	245
关键词	247
参考文献	247
第十二章 认知和映像技能: 自发产生、脱敏和应激预防	249
映像: 放松的精髓	249
自发产生: 以映像为基础的放松	250
对特殊恐惧的控制	256
脱敏法治疗特殊恐惧	257
脱敏的三个要点	257
认知重建	262
应激预防: 应激的准备	263
小结	266
关键词	266
参考文献	266
第十三章 集中精力的手段: 入静和生物反馈	269
神秘的印度之神	269
入静的捷径	270
超自然入静: 西方人的瑜珈?	271
放松反应: 世俗入静	273

生物反馈：是电快感还是实用的工具？	274
聆听你的身体	276
但是它有好处吗？	278
生物反馈：最后得分	280
我应该尝试生物反馈吗？	281
小结	281
关键词	281
参考文献	282
第五部分 时间管理、营养与锻炼	285
第十四章 处理与时间有关的应激	287
为什么研究时间管理？	287
时间就在你的眼睛里	288
时间管理的七条致命的禁忌	290
为时间管理做好准备	294
时间研究：发现时间管理上的弱点	294
积极的时间管理	295
有效时间管理的提示	298
小结	301
关键词	301
参考文献	301
第十五章 行为健康策略：营养与锻炼	303
不健康的行为	303
应激对新陈代谢和饮食的影响	304
饮食对应激的影响	304
正确饮食	306
维生素：使用还是滥用和依赖？	310
少食	312
锻炼、健康与应激	314
锻炼的准备	316
为了健康而锻炼	317
有效锻炼的障碍	320
锻炼者的心理状况	321
马拉松：冠心病免疫的神话	322
控制体重的锻炼方法	322
锻炼项目注意事项	322
自我行为控制：坚持锻炼的原则	323
小结	325
关键词	326

参考文献	326
附 录：放松指导语	329
准 备	329
开始放松	329
放松指导语	329
准备你自己的放松指导语	334
把肌肉分组减少步骤的指导语	335
线索词控制的放松指导语	336

第一部分

理论与研究：背景资料



原书空白页

第一章 应激的概念、理论与模型

我是一个老人，我知道许多烦恼，但是大部分烦恼从未在我身上发生过。

马克·吐温

应激的概念与爱的概念有几分相似之处，每个人都知道这个概念所包含的意思，但是没有两个人会用同一方式来定义，其中有普遍意义上的定义、字典中的定义、正式的科学定义，所有这些定义其总体方向是一致的，但是在细节上又有所不同。汉斯·薛利 (Hans Selye)，应激研究和理论的大师，曾把应激定义为：“应激，就像相对论一样，是一个广为人知，但却很少有人彻底了解的科学概念。”

因此，我们在本章的首要任务，就是把原本比较混乱的应激的定义理出一个顺序，然后回顾近几年里发展起来的应激研究的主要理论，这将为我们在后面几章深入学习应激的来源打下一个基础。

应激的普遍意义与非普遍意义上的定义

当我们大多数人谈到应激时，通常指的是来自我们周围所感受到的压力。学生们谈到应激是因为考试成绩太差，或者是一篇重要论文的最后期限到了；父母们谈到应激是因为要养家糊口而带来的经济负担；教师们谈到应激是因为一方面他们要保持在专业领域内的成就，另一方面还要把课堂教学做到最好；医生、护士与律师们谈到应激是因为他们要应付其病人或当事人无休止的要求。

从上面的每一个实例中我们不难看出，还有一些其他术语可以代替应激这个概念，其中有两个分别是压力与张力。这两个术语可以替换上段中应激这一概念，而不用做提前说明。许多读者可能没有注意到这种替换，但是《韦氏新二十一世纪字典》里明确地用这两个术语来定义应激这个概念，韦氏字典里出现的定义是：“压力、张力作用于物体而使物体产生张力或破坏物体的形状。”这种术语中的变化表明应激这个概念戴着多层面具。

应激与烦恼：一个消极的观点

许多人经常使用应激与烦恼，就好像这两个术语可以互换。也许这是因为从广泛意义上来讲，应激是不好的。为了避免这种两难情境，薛利引用了两个术语：烦恼与正应激。薛利把烦恼定义为：有破坏性或不愉快体验的应激。在这些描述的术语中，应激更像是一种愤怒、恐惧、担忧和激愤的状态，这种心