

# 压力管理与情绪管理

红十字博爱 ● 家庭关爱行动项目组 编

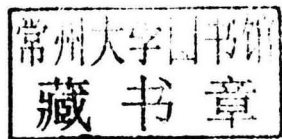


中国人口出版社



红十字博爱·家庭关爱行动系列培训资料之一

## 压力管理与情绪管理



中国人口出版社

## 图书在版编目( CIP) 数据

压力管理与情绪管理/红十字博爱·家庭关爱行动项目组编. —北京: 中国人口出版社, 2012. 5

(红十字博爱·家庭关爱行动系列培训资料)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 1177 - 8

I. ①压… II. ①红… III. ①压抑(心理学)—基本知识 ②情绪—自我控制—基本知识 IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字( 2012) 第 071811 号

## 压力管理与情绪管理

红十字博爱·家庭关爱行动项目组编

---

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                        |
| 印 刷  | 北京普瑞德印刷厂                       |
| 开 本  | 毫米 × 毫米 1/16                   |
| 印 张  |                                |
| 字 数  | 千字                             |
| 版 次  | 2012 年 5 月第 1 版                |
| 印 次  | 2012 年 5 月第 1 次印刷              |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 5101 - 1177 - 8 |
| 定 价  | . 00 元                         |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 网 址  | www. rkcb. net       |
| 电子信箱 | rkcb@ 126. com       |
| 电 话  | ( 010) 83519390      |
| 传 真  | ( 010) 83519401      |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 目 录

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、有关压力的基本概念 .....    | ( 01) |
| 二、生理压力 .....         | ( 11) |
| 三、心理压力 .....         | ( 16) |
| 四、应对压力 .....         | ( 27) |
| 五、压力管理策略 .....       | ( 42) |
| 六、情绪和情绪管理的基本概念 ..... | ( 51) |
| 七、获取正向能量 .....       | ( 65) |
| 八、克服消极情绪 .....       | ( 74) |
| 后记 .....             | ( 88) |



## 一、有关压力的基本概念



### 【压力】

压力是个体知觉到的（真实存在或想象中的）对自身的心理、生理及社会适应性形成威胁或变化的生活事件的体验。

压力最早是物理学中的术语，本意是指施加在物体上的力。与此相对的是休闲放松。现在，压力被用来描述人们在面对工作、人际关系、个人责任等的要求时所感受到的心理、生理和社会适应性方面的紧张状态。

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。从心理学的角度，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。从生理学的角度，

压力是身体的疲惫和受折磨程度。

## 【压力反应】



压力反应是身体对于主观意识到的威胁的原初（中枢神经系统）反应。最初，人们主要从动物世界的角度进行考虑，主要是为了对抗危及个体生存的情景。动物实验表明，身体面对压力的立即反应有两种模式，要么攻击以保护自己，要么逃走以躲避危险。前者是由愤怒或侵犯引发的，通常在保护自己的势力范围或者攻击比自己弱小的侵犯者时出现。后者主要是由于恐惧而引发，在很多情况下，不仅指逃之夭夭，还包括藏起来或退缩反应，其一种变体是僵直反应，在创伤后应激（压力）障碍的案例中可以看到，在巨大的威胁下，人们愣在那里，呆如木鸡。人类的身体会在同一时间为两种反应做好准备，从进化的角度看，这一机制十分有利于生存。

人们发现，应激反应可以被各种不同类型的威胁所激活。例如，当学生将知道自己的期末考试成绩时，当你步入一个重要会议会场却已经迟到时，当你的孩子深夜在停车场感觉有人跟踪时，身体都会进入一种准备状态。即使威胁是完全想象出来的，所引起的压力反应强度也是完全一样的。

## 【压力反应阶段】

通常，压力反应分成四个阶段。

在第一阶段，来自五官的刺激信息输送到大脑（例如，一声尖叫、烟味、毒气、听到一辆车辆从门前经过等）。

在第二阶段，大脑对所获得的刺激信息进行解读，确认是否具有威胁。如果刺激被认为不是威胁，反应就到此结束（例如，尖叫声可能是从电视机中传出的）；如果刺激被认为是威胁，大脑便迅速激活神经和内分泌系统，为防御和/或逃走做准备。

在第三阶段，身体保持激活、唤醒状态，直至威胁消失。

在第四阶段，一旦威胁离开，身体回复体内平衡，即一种生理上的平静状态。

## 【压力的类型】

不是所有的压力都是有害的。许多人相信，人类必须经受一定程度的压力才能保持健康。人类身体需要体内平衡或者生理的平衡，



但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。

总体上说，压力可以分成三种类型：良性压力、中性压力和不良压力。

良性压力产生于个体被激发和鼓舞的情景中，会激发个体朝向成就或健康的理想水平。

中性压力是一些不会引发后续效应的感官刺激，被认为是无关紧要或无所谓的信息或感官刺激。

不良压力经常被称为压力，是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。不良压力又分为急性压力和慢性压力。急性压力是性质强烈但持续短暂的压力。慢性压力是出现时不甚强烈，但可以持续很长时间的压力。

在有效的压力管理中，一是要找到最佳压力水平，使它有益而非伤害；二是使用应对技术和放松技术降低生理唤醒水平，远离压力过大的危险区域。

## 【压力源】

压力源被认为是有威胁的、任何真实的或想象的情绪、环境或





刺激。压力源一般可以分成生物生态层面的影响、精神心理层面的影响及社会层面的影响三类。

许多生物和生态层面的因素可引发不同程度的压力反应，一些因素甚至还不为我们所觉知。昼夜节律（生理机能在 24 小时周期内的起伏波动，如体温）、次昼夜节律（短于 24 小时的周期性起伏波动，如细胞分裂）、超昼夜节律（超过 24 小时的周期性起伏波动，如月经）等受到自然现象的影响，飞机飞越几个时区而导致的时差症、电子垃圾、环境污染、太阳辐射、噪声污染、人工合成食品添加剂等都属于生物生态层面的影响。生物生态影响的一个典型例子是季节性情绪障碍，居住在北极圈及附近的许多人因为每年有很长一段时间见不到阳光而产生生理反应，继而引发抑郁感受。

精神心理层面的影响在各种压力源中占了最大的比重。它们来自于人们心理上对刺激的知觉。人们对于自我的思想、信念、态度、观点、知觉以及价值观有本能的防御，一旦受到挑战、违背，甚至改变，自我就会感受到威胁，继而产生压力反应。

社会层面的影响不仅有拥挤的城市、交通堵塞、收银台前长长的队伍等情况，还包括金融风险、科技进步、社会经济地位低下等。一些重大的生活变故也是社会层面压力的重要来源，如离婚、丧失亲人、遭遇灾难等。



## 【社会再适应评定量表和生活变故单位】



社会再适应评定量表是一份由可能会引发压力的生活事件组成的问卷，用以测量个体的压力水平。生活变故单位（LCU，Life - Change Unit）是社会再适应评定量表中项目的测量单位。这是国际学术界在大范围调查的基础上，根据每一事件的压力程度而设计的评分系统，所有事件基于它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。

目前的社会再适应评定量表是 1997 年重新修订的。如果 6 个月内的生活变故单位合计大于等于 300，或一年中的生活变故单位合计大于等于 500，说明生活压力巨大。

### 社会再适应评定量表测试及其评价标准

| 生活变故事件               | 生活变故单位 LCU |
|----------------------|------------|
| 健康方面                 |            |
| 受伤或生病，卧床一星期或以上，或住院治疗 | 74         |
| 受伤或生病，但没有住院或在卧床一周以上  | 44         |
| 严重的牙病                | 26         |
| 饮食习惯的重大改变            | 27         |

续表

| 生活变故事件           | 生活变故单位 LCU |
|------------------|------------|
| 睡眠习惯的重大改变        | 26         |
| 惯常娱乐方式和/或数量的重大改变 | 28         |
| 工作方面             |            |
| 换了一个新的工作门类       | 51         |
| 工作时间或条件改变        | 35         |
| 工作职责改变, 加大       | 29         |
| 工作职责改变, 减小       | 21         |
| 工作职责改变, 晋升       | 31         |
| 工作职责改变, 降职       | 42         |
| 工作职责改变, 调动       | 32         |
| 工作上的麻烦, 与上司      | 29         |
| 工作上的麻烦, 与同事      | 35         |
| 工作上的麻烦, 与下属      | 35         |
| 工作上的麻烦, 其他       | 28         |
| 工作业务上有重大调整       | 60         |
| 退休               | 52         |
| 失业, 被裁员          | 68         |
| 失业, 被解雇          | 79         |
| 学习对工作有帮助的函授课程    | 18         |
| 家庭方面             |            |
| 生活条件的重大改变        | 42         |



续表

| 生活变故事件              | 生活变故单位 LCU |
|---------------------|------------|
| 住处改变，在一个城市内搬迁       | 25         |
| 住处改变，搬到另外一个城市       | 47         |
| 家庭聚会有变化             | 25         |
| 家庭成员的健康状况或行为有重大变化   | 55         |
| 结婚                  | 50         |
| 怀孕                  | 67         |
| 流产或小产               | 65         |
| 获得新的家庭成员，孩子出生       | 66         |
| 获得新的家庭成员，领养了一个孩子    | 65         |
| 获得新的家庭成员，一个亲戚搬过来一起住 | 59         |
| 配偶开始工作或失业           | 46         |
| 孩子离开家，去上大学          | 41         |
| 孩子离开家，因为结婚而离开家      | 41         |
| 孩子离开家，因为其他原因而离开家    | 45         |
| 与配偶争吵               | 50         |
| 亲戚问题                | 38         |
| 父母的婚姻状况改变，离婚        | 59         |
| 父母的婚姻状况改变，再婚        | 50         |
| 与配偶分居，因为工作          | 53         |
| 与配偶分居，因为婚姻问题        | 76         |
| 离婚                  | 96         |



续表

| 生活变故事件        | 生活变故单位 LCU |
|---------------|------------|
| 孙辈出生          | 43         |
| 配偶亡故          | 119        |
| 其他家庭成员亡故，孩子   | 123        |
| 其他家庭成员亡故，兄弟姐妹 | 102        |
| 其他家庭成员亡故，父母   | 100        |
| 个人和社会方面       |            |
| 个人习惯改变        | 26         |
| 入学或毕业         | 38         |
| 转学            | 35         |
| 政治信念改变        | 24         |
| 宗教信仰改变        | 29         |
| 生活活动改变        | 27         |
| 度假            | 24         |
| 新的亲密关系        | 37         |
| 订婚            | 45         |
| 男朋友或女朋友问题     | 39         |
| 性欲变化          | 44         |
| 结束一段亲密关系      | 47         |
| 意外事故          | 48         |
| 不太严重的违法       | 20         |
| 被监禁           | 75         |



续表

| 生活变故事件             | 生活变故单位 LCU |
|--------------------|------------|
| 密友死亡               | 70         |
| 对未来做出重大决定          | 51         |
| 取得重大个人成就           | 36         |
| 经济方面               |            |
| 经济上的重大改变，收入增加      | 38         |
| 经济上的重大改变，收入减少      | 60         |
| 经济上的重大改变，投资和/或信贷危机 | 56         |
| 财产损失               | 43         |
| 中等开支               | 20         |
| 巨大开支               | 37         |
| 抵押或贷款的回赎权被取消       | 58         |



## 二、生理压力



### 【压力与睡眠】

失眠是压力的第二大症状。失眠是指患者对睡眠时间和（或）质量不满足并影响白天社会功能的一种主观体验。

临床常见的失眠形式有：

- （1）睡眠潜伏期延长：入睡时间超过 30 分钟；
  - （2）睡眠维持障碍：夜间觉醒次数  $\geq 2$  次或凌晨早醒；
  - （3）睡眠质量下降：睡眠浅、多梦；
  - （4）总睡眠时间缩短：通常少于 6 个小时；
  - （5）日间残留效应：次晨感到头昏、精神不振、嗜睡、乏力等。
- 有规律的睡眠是健康的基础，而慢性失眠则常与多种精神问题



有关。情绪的压力被认为是引发失眠的首因，心理上的焦虑状态会使思维异常活跃，脑细胞活动兴奋，使人难以入眠。

其他一些睡眠卫生因素会破坏我们的睡眠，包括激素的变化（经前症状、绝经等）、摄入过量咖啡因、缺乏锻炼、尿频、昼夜节律混乱（如倒时差）、药物的不良反应以及一些生活习惯问题（如看电视时间过长、醉酒等），都会降低睡眠质量。

失眠按时间可以分为三类：一过性失眠（持续一两周的短期失眠）、周期性失眠（一段时间内周期性发作的失眠）、慢性失眠（持续很长时间的连续失眠），其中慢性失眠的危害最大。

不良睡眠习惯问卷

|                                | 是 | 否 |
|--------------------------------|---|---|
| A. 你每天都按时睡觉吗？                  |   |   |
| B. 你需要 30 分钟以上才能入睡吗？           |   |   |
| C. 你每天都按时起床吗？                  |   |   |
| D. 晚上 6 点以后，你会喝咖啡、茶或含咖啡因的苏打水吗？ |   |   |
| E. 你会在床上看电视吗？                  |   |   |
| F. 你每周会做 3~5 次的体育锻炼吗？          |   |   |
| G. 你会将床当作办公桌吗（如做作业、写信）？        |   |   |
| H. 睡觉前你会洗个热水澡吗？                |   |   |
| I. 睡觉前你会喝酒吗？                   |   |   |



续表

|                                | 是 | 否 |
|--------------------------------|---|---|
| J. 睡觉前你会从事紧张的心理活动吗（如做论文、写报告）？  |   |   |
| K. 在你睡觉前，你的卧室总是温暖的吗？           |   |   |
| L. 睡觉时你的室友会一直打鼾到天亮吗？           |   |   |
| M. 你的床的尺寸和舒适度令你满意吗？            |   |   |
| N. 睡下时会感到慢性疼痛吗？                |   |   |
| O. 你睡觉时会受到噪声、光线、蚊虫的打扰吗？        |   |   |
| P. 白天你经常打瞌睡吗？                  |   |   |
| Q. 你服药吗（如类固醇、高血压抑制剂、气喘药、抗抑郁药）？ |   |   |
| R. 你感到抑郁吗？                     |   |   |
| S. 你睡觉前会吃大量肉食吗？                |   |   |
| T. 你是不是经常使用手机，尤其在晚上？           |   |   |

注：当你在上述 B、D、E、G、I、J、L、N、O、P、Q、R、S、T 项上选择“是”的回答，在 A、C、F、H、K、M 项上选择“否”的回答时，说明你有不良的睡眠习惯。当不良睡眠习惯选择超出 8 项时，你要引起高度警觉。

## 【压力与疾病】

2002 年，专家估计有 75% ~ 85% 的健康问题或来源于压力，或因压力而恶化。

