

图解现代人心理新话题

洞察危机的 的 惊 魂

张明 主编

- 增强社会支持的技巧
- 应激的心理、生理反应
- 应对应激的七条原则

- 角色模糊和人际关系紧张
- 知道先做什么和后做什么
- 应激是一种主观反映
- 家庭与工作相互影响

应激
心理学

 科学出版社
www.sciencep.com

图解 现代人心理新话题

洞察危机的惊魂 ——应激心理学

张 明 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始,全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。其内容充实,图文结合,深入细致地探求心理学的内涵,旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题,对人们的现实生活起到更好的指导作用。

本书是这套丛书之一。随着社会的进步,技术的发展,生活节奏的加快,极容易使人们产生各种应激反应。本书首先介绍了应激的涵义及来源,接下来介绍了应激状态下的身心变化,最后介绍了生活习惯与应激的关系及应激的应付技术。全面的指导读者适应现代社会,更加积极有效的对应应激,保证身心健康,高质量地生活。

本书适合对心理学感兴趣的一般读者阅读,对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

图书在版编目(CIP)数据

洞察危机的惊魂——应激心理学/张明主编. —北京:科学出版社,2004
(图解现代人心理新话题)

ISBN 7-03-012396-4

I. 洞… II. 张… III. 应激心理学-图解

IV. B845.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097810 号

责任编辑 张 敏 赵丽艳 责任制作 魏 谨

责任印制 白 羽 封面设计 黄华斌

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>

中国科学院印刷厂印刷

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年3月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年3月第一次印刷 印张:9 1/4

印数:1—5 000 字数:243 000

定 价:19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(新欣))

图解现代人心理新话题

丛书编委会

主 编：张 明

副 主 编：郭 娟

编 者：（按姓氏笔画排序）

张 明 杨晶晶 沈 毅

郭 娟 琴美兰 韩 丽

序 言

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为模式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书的海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门坎。

这套“图解现代人心理新话题丛书”,正是为了帮助广大读者解决心理困扰而撰写的。这套书包括《走进多彩的心理世界——心理学入门》、《理解信息储存的奥秘——记忆心理学》、《打开认识世界的窗口——知觉与错觉》、《了解神秘的暗示催眠——催眠入门》、《揭开无意识之谜——精神分析》、《跟踪成熟的轨迹——发展心理学》、《掌握助人的学问——临床心理学》、《走向歧途的心灵——犯罪心理学》、《认识人性的畸变——精神医学》、《洞察危机的惊魂——应激心理学》、《蹚过人生河——社会心理学》、《成为合格的教师——心理健康教育能力训练》等。丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上,点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到了我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深表谢意。

张 明

目 录

第 1 章 应激的含义及来源	1
不能轻视应激	2
应激增多的具体原因	4
应激是外部压力	6
应激是一种主观反映	8
应激是躯体唤醒	10
应激是一个过程	12
生活中的小事件也是应激	14
应激并不都是消极的	16
与工作环境有关的应激	18
角色模糊和人际关系紧张	20
家庭与工作相互影响	22
工作应激的心理症状	24
工作应激的生理症状	26
工作应激的行为症状	28
航空航天者	30
空中交通控制者	32
潜水艇生活者和潜水员	34
军 人	36
机动车驾驶员	38
会计及商业雇员	40
医护人员	42
律师、警察、教师和其他	44
关注家庭	46
家庭应激的 ABCX 模型	48
正常变迁应激	50

不正常变迁应激	52
自然灾害应激	54
技术性灾害应激	56
都市噪音应激	58
空气污染应激	60
过度拥挤应激	62
疼痛和悲伤	64
隔离、监禁及饥饿	66
束缚、移居和旅行	68
肌肉运动	70
演说和睡眠剥夺	72
生理状态	74
生物节律	76
专 栏 测测你的承受力	78

第 2 章 应激的心理反应

应激所致的轻度心理障碍	80
轻度心理障碍的其他表现	82
认知评价的含义及过程	84
与应激性认知评价有关的因素	86
社会支持与应激	88
增强社会支持的技巧	90
消除社交障碍	92
自我效能感与应激	94
增强自我效能感的方法	96
归因与应激	98
归因训练	100
心理坚强与应激	102
自尊与应激	104
与自尊形成有关的因素	106
易导致心理障碍的防御机制	108
可避免心理障碍的防御机制	110

影响防御机制因素	112
人格与健康的关系	114
A 型人格	116
抑郁型人格	118
癌症敏感型人格	120
特质焦虑和情境焦虑	122
专 栏 容易患癌症的人	124

第 3 章 应激的生理反应

复杂的脑结构	126
脑的各部位功能	128
脑在应激和健康中的角色	130
网状结构的功能①	132
网状结构的功能②	134
下丘脑管理内脏和分泌系统	136
边缘系统的概念	138
边缘系统与嗅觉、食欲、性欲	140
边缘系统与情绪	142
大脑边缘系统与下丘脑有密切关系	144
情绪影响激素分泌	146
脑中信息的传递方式	148
什么是内分泌,什么是外分泌	150
激素对身体的调节作用	152
激素的种类	154
为确保能量而不能缺少的糖皮质激素	156
糖皮质激素的副作用	158
肾上腺素和去甲肾上腺素是兄弟	160
交感神经和副交感神经	162
应激引起的身体疾病	164
容易和不容易患心身疾病的人	166
应激下的内分泌系统改变	168
激素抑制免疫	170

什么是免疫	172
应激下免疫功能改变	174
情绪对免疫的影响	176
自身免疫性疾病	178
灾害性应激反应会降低免疫力	180
营养不良会降低免疫力	182
老化会降低免疫力	184
应激会导致消化系统疾病	186
专 栏 哭与健康	188

第 4 章 生活习惯与应激 189

只有身体健康不能说是健康	190
应付风格与应激	192
自身、社会和物质资源	194
斗争应付和预防应付	196
应付的原则(1~3)	198
应付的原则(4~7)	200
合理管理时间能减少应激	202
迷惑、犹豫不决和精力分散	204
拖延、躲避、中断和完美主义	206
时间研究——记日记	208
知道先做什么后做什么	210
改变拖延、集中精力和遵守计划	212
制定时间表	214
食物对应激有重要影响	216
营养健康目标	218
饮酒应该适量	220
锻炼的生理益处	222
锻炼的心理益处	224
有氧锻炼和无氧锻炼	226
正确的锻炼方法	228
坚持锻炼的原则	230

专 栏 太极拳能延年益寿	232
--------------------	-----

第5章 应付技术

一种应激管理技术	234
放松和紧张不能同时进行	236
环境准备和医疗考虑	238
情绪准备	240
16 组肌肉群的紧张和放松	242
放松一组肌肉的前三步	244
放松一组肌肉的后两步	246
用一个词来放松	248
如何使用线索控制放松	250
工作与学习中的线索控制放松	252
什么是分化和逐步放松?	254
如何学习分化和逐步放松?	256
什么叫自发产生技术?	258
自发产生训练的准备	260
自发产生的身体姿势	262
自发产生基本练习的前两步	264
自发产生基本练习的后四步	266
高级自发产生练习中的想像①	268
高级自发产生练习中的想像②	270
控制特殊恐惧	272
建构恐惧等级层次	274
对恐惧事物的想像	276
如何进行恐惧的放松	278
神秘的印度之神	280
什么是音乐疗法	282
专 栏 香味疗法	284



第 1 章

应激的涵义及来源

应激这个概念和相对论一样,广为人知,但却很少有人彻底了解它。

为使人们真正理解什么是应激,这里从不同角度介绍应激的科学概念及其来源。

什么是应激(一)

不能轻视应激

现代社会充满了应激,应激反应会对人们产生各种消极影响,所以我们不能轻视应激。

大家可能会在报纸、电视上看到过类似的新闻:某人由于下岗后家庭经济负担过重而跳楼,某学生由于学习压力太大精神失常,某女孩由于遭受强暴而自杀……

同样,也可能经历过这样的生活事件:父母为子女的发展和就业而忧虑;为养家糊口而发愁;学生为考试而焦虑;教师为升学率而烦恼;医生为一个重大手术而担忧……

像上面谈到的压力、烦恼和挫折及其行为反应都是心理学上的应激反应。

由于社会的巨大变化和科学技术的飞速发展,人们的工作、学习和休闲方式及居住环境发生了很大改变。如,现代人的工作节奏加快,工作压力增强,竞争激烈程度越来越大,环境污染、噪音污染随处可见,街上人流、车流阻塞,公众场合拥挤严重等。由于人们早已习惯了以往的生活方式和环境,这种改变必然会给人们带来很大的冲击和适应压力。对于适应能力强的人,这种改变不会造成压力和烦恼,他们会很好的适应现代的生活,不会产生应激反应;对于适应能力差的人,这种改变可能会产生一连串的压力和烦恼。长期处于压力和烦恼下的人,不但其身心健康会受到影响(科学研究表明,应激下的人不但会产生抑郁、焦虑、暴躁、多疑、敏感等消极心理反应,严重影响心理健康,而且比非应激下者更易患癌症、高血压、心脏病等身体疾病),更严重的可能还会导致上述悲剧的发生。

应激一词在很多场合都会用到



什么是应激(二)

应激增多的具体原因

由于现代社会工业化、现代化程度的不断提高,使得应激现象不断增加。应激增多的原因主要有八个方面。

■ 竞争的加剧

现代化程度的不断提高,加剧了工作岗位之间的竞争,因此使很多人面临着失业和下岗的威胁。

■ 价值观多元化

改革开放和国际交流使得各种价值观向着多元化的方向发展,对同一事件有众多的理解,这使得一些人无所适从。

■ 人际关系紧张

高度工业化及自动化,要求人们在工作中密切配合,这就对人际关系提出了更高的要求,不仅仅要协调好上下级的关系,而且还要注意同事间的相互配合,要协调好各个层次的人际关系。

■ 期望值高

现代社会人们的生活水平极大提高,人与人之间的距离拉大,一部分人的期望值升高,当期望值超过本身能力限度的范围,就会导致理想破灭或事业失败,致使人们处于不愉快的精神状态。

■ 工作紧张及压力增加

正常紧张而活泼的工作及生活节律有益于身心健康,但持续高度紧张而单调的工作则会给人带来巨大的压力,造成心理障碍。

■ 生活节奏加快

长期的快节奏使一些追求安逸的人非常不适应,因此容易产生应激。

■ 信仰危机

部分人的信仰发生危机,这种情况使迷信活动有所抬头,导致了不良的心理暗示的出现。

■ 社会角色改变

经济调整使一些人下岗或不断更换工作,收入减少,产生心理障碍。

现代社会应激增多的原因

竞争加剧



价值观多元化



人际关系紧张



社会角色改变



什么是应激(三)

应激是外部压力

外部压力观简单明了地指出,应激存在于外部事件中,认为人只有在被施加外在压力时,才会产生应激反应。

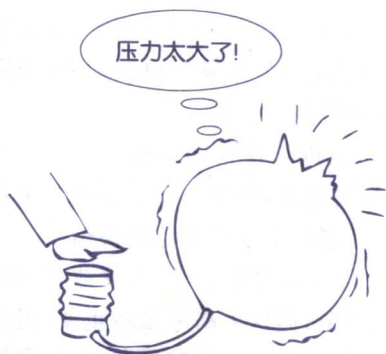
例如,学生产生应激是因为他有可能要参加一场重要的考试,或者与老师、同学发生了矛盾,或者因为一篇重要论文的最后期限要到了;父母产生应激是因为养家糊口的经济负担太重,或因为家庭出现了纠纷,婚姻出现了危机;教师产生应激是因为,一方面他们要保证自己在专业领域内有所成就,另一方面还要把课堂教学做到最好;医生、护士与律师产生应激是因为,他们要应付病人或当事人无休止的要求等等。这些应激都是由外在压力引起的。

外在压力从性质上可分为两类:一类是良性的,对于个体来讲,这种压力是一种挑战,起到激发动机的作用。如公司经理让职员做一个公司发展计划,这对职员来说虽然有很大压力,但同时也是一种挑战,因为计划的完成能使他升职或加薪。

另一类是不良的,它大致可分为三类:第一类是急性压力,如突发的自然灾害、突患重病、事故、外伤、自尊心受挫等;第二类是生活事件压力,如居丧、退休、离婚、监禁、人际关系紧张、移民、经济状况恶化等;第三类是长期慢性的压力,如角色过多的紧张、工作超负荷或负荷不足、家庭关系不和睦,以及社会隔离等。因为人具有社会性,从出生到死亡,一个人在其一生中需要经历无数次的失败、成功、喜悦和悲伤,而这些体验的产生又都是由社会事件所导致,如亲人的死亡、患病、吵架、判刑等。因此,在众多压力中,与人更密切相关的是生活事件压力。

生活中的压力

物理压力



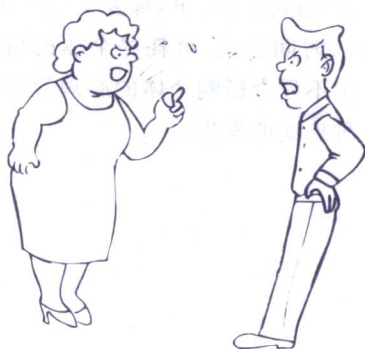
学习压力

我快喘不过气来了!



家庭压力

不过了, 离婚!



情感压力

我失恋了
.....

