



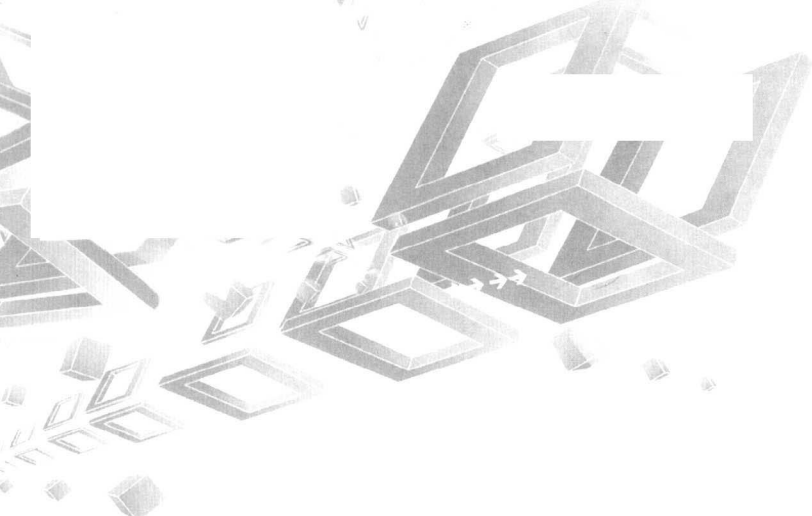
心理发展与促进丛书

林崇德 主编

压力应对与大学生 心理健康

李虹 著

北京师范大学出版社



B842.6

压力应对 与大学生 心理健康

李虹 著

北京师范大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

压力应对与大学生心理健康/李虹著. —北京: 北京师范大学出版社, 2004. 10
(心理发展与促进丛书/林崇德主编)

ISBN 7-303-07163-6

I. 压… II. 李… III. 压抑 (心理学) -青年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102915 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

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

出版人:赖德胜

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:12.75 字数:235千字

2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

印数:1~5000 定价:21.00元

序

北京师范大学出版社邀请我主编一套《心理发展与促进丛书》，作为北京师范大学的学子，又是北京师范大学的教授，我当然是很高兴的。

我所从事的职业——教师，是世上“最伟大而神圣的事业”，是“春蚕到死丝方尽”的奉献。教书育人之余，我倾一己之精力从事发展心理学的研究工作，即研究个体一生心理发展的特征和原理。近40年来的教学与科研之学术生涯，探索个体从受精卵开始到出生、成熟、衰老的生命全程中心理发生、发展的特点和规律，乐在其中！我犹如乘一艘快艇在人类生命长河中急驶，有时顺水而下，有时逆水而上；有时晴空万里、一帆风顺；有时浊浪滔天、雷电交加。穿梭往返其中，孜孜不倦地寻觅着生命全程中心理变化的奥秘：我曾投入嗷嗷待哺的婴儿的研究中，为优生、优育、优教唱过赞歌；我曾走到幼儿园小天使的中间，为“早期智力开发哆来咪”电视剧创作了脚本；我喜欢背起书包上学去的儿童，为发展小学生心理能力做过系统的研究；我与中学生交过10多年的朋友，为青少年的智力发展和品德成长提出了己见；我和青年朋友朝夕相处，曾为他们的成长付出了艰辛的劳动，业已培养了47名发展心理学博士、63名硕士；我本人从中年人过来，从自己的切身体验中，经常为减轻中年人沉重而紧张的负担而摇旗呐喊；我现在年过花甲，所以更尊重老年人，体贴老年人，并为自己步入老年期而感到骄傲，也为自己面临老化衰退而心生惋惜。从中可见，生命全程，从出生到衰老，揭示各年龄阶段的各种心理特



点，探索其规律所在是非常有意义的。

在发展心理学研究中，我主张将基础研究和应用研究相结合，理论和实践相结合。人类发展到今天，有两个事实构成了我经常思索的问题：一是科学技术突飞猛进，知识经济初见端倪，国力竞争日趋激烈，面对这个事实，各国需要造就创造性人才，于是社会非常迫切地希望发展心理学提供如何加快创造性人才成长的科学依据；二是社会物质文明已经达到了很高的水平，但精神生活却远远滞后，据 1996 年 9 月 1 日《参考消息》报道，全世界的 50 多亿人中，有 15 亿人出现这样或那样的心理问题或行为问题，甚至于精神疾病，这个数字肯定有夸大的倾向，但也使人猛醒。如何更好的调节个体心理健康水平，成为全人类共同面临的重大课题，于是社会也要求发展心理学提供各年龄时期如何才能更健康的科学理论。这两个事实说明的是当今信息社会的特征，时代要求我们为社会出更多的心理发展与促进的精品，不仅在理论上指导教学科研，而且更需要有一定的实用性。

《心理发展与促进丛书》的各位作者，都是我国发展心理学界有影响的专家、学者，他们在各自领域，从各自擅长的角度来阐述发展心理学的原理，启迪人们如何应用有关的观点，从干预入手，以促进和培养各年龄阶段的人们优秀的心理品质。

我相信这套丛书一定会发挥其应有的作用，产生其应有的社会价值。
是为序。

林崇德

2003 年 10 月 10 日

于北京师范大学

目 录

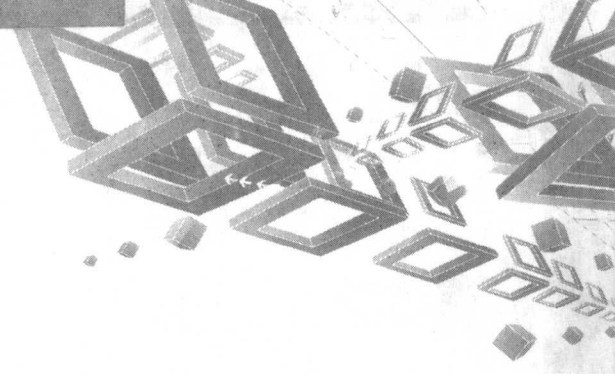
上编 压力和心理健康基本原理

第一章 / 压力 / 3

- 一、压力研究的目的 / 4
- 二、压力源和应对源 / 8
 - (一) 压力源 / 8
 - (二) 应对源 / 11
- 三、压力反应 / 21
 - (一) 压力的生物反应 / 21
 - (二) 压力的心理反应 / 25
 - (三) 压力的整体健康模型 / 28
- 四、压力差异 / 29
 - (一) 人格差异 / 29
 - (二) 情绪差异 / 31
- 五、压力测量 / 31
 - (一) 生活改变及压力感量表 / 31
 - (二) 大学生的最怕 / 33
 - (三) 不可控消极生活事件量表 / 35
 - (四) 大学生压力问卷 / 35
 - (五) 大学生日常烦恼量表 / 37
 - (六) 社会压力量表 / 39

第二章 心理健康 / 44

- 一、心理健康研究的由来和发展 / 44



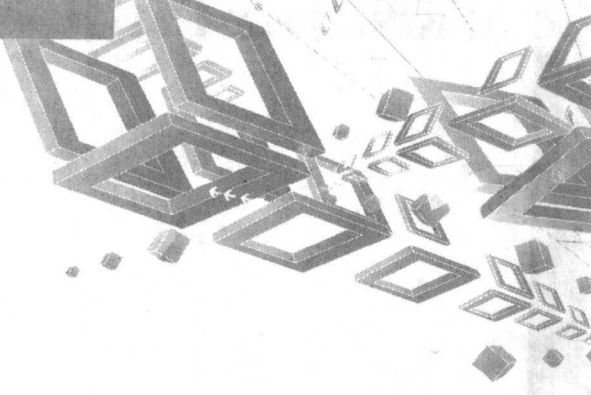
- 二、心理健康的概念 / 47
 - (一) 心理健康定义的主要线索 / 47
 - (二) 心理健康概念的具体表述 / 52
- 三、影响心理健康的因素 / 61
 - (一) 生物学因素 / 61
 - (二) 心理学因素 / 62
 - (三) 社会文化因素 / 63
- 四、增进心理健康的方法 / 64
 - (一) 增进心理健康的基本原则 / 64
 - (二) 增进心理健康的基本途径 / 65
- 五、心理健康的破坏 / 66
 - (一) 破坏的判别标准 / 66
 - (二) 破坏的理论分析 / 67
- 六、心理治疗 / 79
 - (一) 心理治疗的理论 / 80
 - (二) 心理治疗的方法 / 89
- 七、心理健康的测量 / 94
 - (一) 心理健康积极方面的测量 / 95
 - (二) 心理健康消极方面的测量 / 100

下编 新的应对源和大学生心理健康

第三章 生命愿景——一个新的应对源 / 107

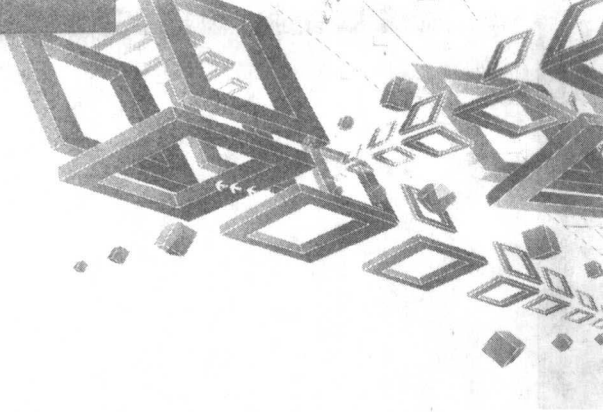
一、新的应对源研究的切入点 / 108

- (一) 进一步深入和发展“自我控制感”研究的切入点 / 108

- 
- (二) 进一步深入和发展“生命意义”研究的切入点 / 109
 - (三) 切入点研究的总结 / 115
 - 二、新的应对源的结构和特点 / 115
 - (一) 新的应对源的结构和维度 / 116
 - (二) 新的应对源的特点 / 118
 - (三) 生命愿景——新的应对源的命名及其测量 / 120
 - 三、新的应对源的作用机制 / 123
 - 四、现象学对新的应对源的支持 / 124
 - (一) 对自我的相对积极态度 / 125
 - (二) 对控制感的相对积极态度 / 126
 - (三) 对未来的相对积极态度 / 127
 - 五、生命愿景研究的意义 / 128
 - (一) 生命愿景研究的理论意义 / 128
 - (二) 生命愿景研究的现实意义 / 130

第四章 大学生的压力和心理健康 132

- 一、大学校园压力 / 133
 - (一) 中国大学生压力量表的编制 / 133
 - (二) 大学校园压力的类型和特点 / 135
 - (三) 大学校园压力的性别差异 / 140
 - (四) 大学校园压力的年级差异 / 142
- 二、大学生的心理健康 / 144
 - (一) 我国大学生心理健康研究状况 / 144
 - (二) 我国高校心理健康研究工作亟需解决的问题 / 145
 - (三) 中国大学生的心理健康状况 / 150



三、大学生的压力与心理健康 / 161

(一) 校园压力和心理健康的关系 / 162

(二) 学习烦扰和心理健康的关系 / 163

(三) 个人烦扰和心理健康的关系 / 164

(四) 消极生活事件和心理健康的关系 / 165

(五) 日常烦扰与消极生活事件和心理健康的关系 / 166

第五章 生命愿景对校园压力和心理健康关系的调节作用 / 167

一、大学生的生命愿景 / 167

二、生命愿景对校园压力和心理健康之间关系的调节作用 / 172

(一) 生命愿景对学习烦扰和心理健康之间关系的调节作用 / 174

(二) 生命愿景对个人烦扰和心理健康之间关系的调节作用 / 175

(三) 生命愿景对消极生活事件和心理健康之间关系的调节作用 / 175

(四) 对生命愿景的压力应对作用的检验 / 176

三、生命控制感对校园压力和心理健康之间关系的调节作用 / 177

四、自我超越的生命意义对校园压力和心理健康之间关系的调节作用 / 181

五、追寻生命意义对校园压力和心理健康之间关系的调节作用 / 182

六、对预防性和干预性研究的建议 / 184

(一) 对预防性研究的建议 / 185

(二) 对干预性研究的建议 / 185

主要参考文献 / 187

后记 / 197

上編 压力和心理健康基本原理

原书空白页

第一章 压力

如果没有大气的压力，人类就无法生存在这个地球上。从这个意义上说，压力是生命存在的必要条件。但是，超强的大气压力，又使人难以承受。这时，人们也许会感觉到压力的多余和可怕！事实上，生命存在的本身就体现着压力的二律背反：在要求压力的同时又逃避压力。从人类的属性及其存在的本质来看，几乎处处体现着二律背反：人类作为生物个体所产生的种种欲望，以及作为社会个体对欲望的种种抑制；人类作为独立个体对自由的种种渴望，以及作为社会成员对自由的种种限制；人类作为自我存在对个人空间的需求，以及作为社会存在对他人的包容……上述种种与人类的存在相伴的矛盾现象，最终都以压力的形式作用于每一个存在着的个体，使其难以彻底摆脱。

对于人类社会来说，压力是生活的一部分，是自然的，不可避免的。在不发达的社会里，压力首先是与寻找食物、寻找住所、寻找安全以及寻找配偶繁衍后代等生存需要联系在一起的；在发达的文明社会里，尤其是现代西方社会，压力与基本的生存手段关系不太大，而与社会的成功、与对极大提高生活水平的评判、与满足自己或他人的愿望紧密相连，甚至与空虚无聊之感有关。

“非自然的压力”已经成为人类生命必不可少的一部分，以至于如果缺了它，人类还要创造压力。不只是对那些令人不快的、不想去做的事情如此，即使对那些人们愿意去做、有必要去做，完成后感到充实、有价值的事也同样如此。许多人似



乎只有在经历了这种非自然的压力之后，工作才能完成得更出色，就像伟大的法国文学家巴尔扎克只有在债台高筑时才写作一样。人们熟悉非自然压力的另外一种情况，这就是有些人喜欢把别人置于压力之下，似乎做一个给别人施加压力的人，可以增强自己的权威感或权力感。

人类所承受的自然压力和非自然压力，有些是有形的，可以观察到的，而另外一些压力是无形的，不易观察到的；有些压力是微观的，是个体所特有的，另外一些压力是宏观的，它们是在一定社会形态下的人们所共有的；有些压力与文化有关，具有浓厚的民族和文化特色，而另外一些压力是全体人类都具有的，反映了人类本性中所固有的压力。

心理学比较着重于研究那些与人类个体的经历和心理特质有关的压力，或者说比较注重研究压力的个体现象；社会学则比较关注宏观的压力，或者说在一定社会形态下人们所共有的压力；哲学家所看到的是人类存在所固有的或不可避免的压力，这是存在与压力的本质关系。本章主要从心理学的角度论述压力的基本原理。

》》一、压力研究的目的

压力(stress)这个词是从古法语中的“destresse”引进英语的。古法语中的destresse，指的是“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“distresse”的形式出现的，其本意是“使痛苦”“使悲伤”或者表达为“引起痛苦和悲伤的事物”。经历了数百年以后，“di”有时被省掉了，于是便留下了“stress”。从词源来看，“stress”一词有“重压”“压抑”“压迫”等含义，也有“重要”“强调”的含义。

现代英语需要一个介乎于“引进痛苦和悲伤的力量”和“强调”之间的词，这个词应当既包括前者的潜在痛苦，又包括后者较为中立的涵义。“Stress”一词就担当了这个角色。许多研究者采取文学中对“stress”的解释，原因是stress这个词以及它所代表的现实生活体验本身并无好坏之分。一方面压力代表挑战，因为它能激发人们奋进，对许多人来说，没有压力，人生便索然无味；另一方面，压力是要求，因为人们必须满足它。但是，对大多数人来说，这些要求是无法从生理上和心理上部分甚至完全满足的，这些要求有时会把人压垮。所以，有人认为，压力是指所有的你必须面对和接受的变化，包括正面的和负面的。国际著名的压力研究大师汉斯·薛利(Hans Selye, 1907—1982)曾经这样描述人们对于压力的认识：

“压力，就像相对论一样，是一个广为人知、却很少有人真正了解的概念”。

压力概念和定义的形成，经历了众多研究者多方面的探讨和努力。

现代压力概念源于1925年著名生理学家沃特·坎农（Walter Cannon）的一系列关于痛苦、饥饿和情绪变化的研究。从学术史的角度考查，压力概念首先由坎农于1925年使用。也就是说，把压力这个术语引入社会研究领域的，是沃特·坎农。他观察了在实验条件下暴露于寒冷、缺氧、失血中的个体表现出来的“战斗—逃避反应”，发现当个体处于危险状况时，神经与腺体会产生一系列活动，使个体具备充分的能力来准备对抗或逃跑，坎农称这个压力反应为“反击”。坎农认为，“反击”包含一个复杂的交互作用，即交感神经系统的唤醒与肾上腺分泌的激素之间的交互作用（有的译者也称这个反应为“紧急备战”），而这个时候个体就处于压力之下。后来，美国学者德温特（Dohrenwend）在使用过程中对坎农所提出的压力概念做了一个关键性区分，即对生活烦扰和生活的急性压力进行了区分，这个区分的意义十分重大。

20世纪60年代，赫姆斯与雷（T. Holmes & R. H. Rahe）提出压力是刺激性事件的观点。他们认为，压力是对人们的生活造成影响的生活事件或变化，主要是消极生活事件。虽然赫姆斯与雷有关消极生活事件的概念得到了较为广泛的认可，但是作为压力的概念，他们混淆了压力和压力源之间的区别，因此引起了较大的争议。

对压力心理学模型的建立有着重要影响的，是汉斯·薛利20世纪70年代的经典研究。薛利认为，压力就是身体为满足需要所产生的一种非特异性反应，压力不仅是神经紧张，还是机体对紧张刺激的一种非特异性适应反应。薛利认为，人体的神经系统、腺体（脑垂体和肾上腺）以及激素系统（肾上腺素和其他激素）控制非特异性反应，在压力生理学中，薛利将这三个系统统一称为复合体（HPA）。薛利认为，人类对于压力的反应大体上要经过几个不同的步骤，如果压力持续，生理唤醒状态将会提高。如果身体内部的资源在忍耐压力的过程中消耗了很多，机体将进入一种枯竭状态。因此，人们对于压力的反应与多种疾病有关。这个发现促使许多研究者去思考人们所面临的生理的、心理的和社会的压力可能引发的后果。薛利提出的压力概念与当代比较有代表性的压力概念很相似。但是，因为当时的整个学科领域趋于分析性研究，薛利的理论较少涉及压力的心理方面，这成为他理论的一个明显不足之处。薛利对压力概念的注释也包含了一些被后来的研究者认为虽与压力有关但并不是压力本身的其他概念，例如，他的压力概念还包括应对和健康，因此，薛利的压力概念受到了一些批评。这些批评意见认为，薛利并未指出与人们的

健康直接有关的压力源，也没有显示这些压力源与健康是怎样相互作用的。

在压力研究中，凯普兰（Caplan）的压力机械模型比较有影响。这个模型的理论说明，压力是内、外界的需求和机体的应对能力之间的差异，这个差异的结果通常是负面的，这个定义隐含了压力的伤害性。然而，许多研究者发现，人们对于压力的反应并非线性的：中等强度的压力有时是有益处的。对压力的机械模型而言，压力主要源于外界的作用，当外力超过个人的承受力时，压力也可能变成一种压力源。按照这种模型，压力和压力源之间不存在明显的界限，二者都涉及外在作用力。

现代比较公认拉扎罗斯和弗克曼（Lazarus & Folkman）的压力定义。拉扎罗斯和弗克曼的压力定义认为，压力是刺激—反应之间的作用。按照拉扎罗斯和弗克曼的观点，个人所感受到的压力既不完全来自于客观，也不完全来自于主观，而在主客观的相互作用之中，主客观相互作用的结果即人们如何评估和适应这种相互作用。这一理论强调评估和应对两个概念在决定压力中的重要作用。拉扎罗斯和弗克曼认为，有两种不同的评估：第一种是对环境是否有压力的最初的评估；第二种是指个人是否有能力应对压力的评估，即对应对的评估。这种观点把压力看作一个过程，这个过程包含着对压力源（例如，环境的和个人的要求）、干预因素（例如，个人的和环境的资源）和压力反应（例如，生理和心理健康）之间关系的理解，可以说，上述关系是对压力的最好解释。因此这个定义也得到压力研究工作者们的广泛认可和运用。

现有的关于压力研究的经典文献中，有关压力的定义大体上有两条主要线索：一是从压力的主客观性来定义；二是从压力的类型来定义。从压力的主客观性方面来看，一些研究者强调压力的主观性，因此，压力被定义为诸如压力感受、压力反应等；另一些研究者则强调压力的客观性，因此，压力被定义为压力源——消极生活事件和日常烦扰等。从压力的类型来看，一般认为有三种基本的压力类型：生理压力、心理压力和社会压力。生理压力主要指与人自身的生理器官或系统有关的压力，这些压力又被称作基本压力；心理压力指与认识和情感有关的压力，这些压力又被称作主观压力；社会压力主要指与社会关系有关的压力，这些压力也可以叫做外在压力。事实上，生理压力和社会压力最终都是通过心理压力或主观压力的形式为人们所感知的。

压力是对人们的精神和身体承受力的一种要求。如果承受力能满足这种要求并欣赏其中的刺激，那么压力就是受人欢迎、有益无害的。反之，如果承受力不能满足这种要求，压力就是不受欢迎、有害无益的。这个概念至少有三层含义：第一，

压力是指那些使人感到紧张的内外刺激；第二，压力是指个体感知到、体验到的主观的情绪反应；第三，压力是指个体主观应对能力与客观应对情境的相互作用的过程。

这个压力概念不仅清楚地说明了压力这个词既有积极的一面，又有消极的一面，或介于两者之间，而且指出压力的来源是非常广泛的；另外，决定一个人是否感受到压力，在很大程度上不是外界的诸种因素，而是这个人对这些因素做出的反应。压力是一种对身心承受力的要求，正是这种承受力（一个人自身存在的某种东西）决定他对要求做出的反应。如果承受力强，与压力平衡，个人就不会有太多的压力反应；如果承受力不足，就会产生压力反应，感到压力过大，会由于无力应对而感到无助和无望，导致情绪困扰、行为混乱甚至心力衰竭等。如果承受力高而压力不足，人们会感到空虚无聊，由于生活的目标、意义减少，使人们感到自己是无用或无价值之人。总之，压力太大和太小都有可能使人产生生存无希望、个人无用和无价值之感。

因此，要真正了解压力，必须从两个方面入手：一是了解外界的要求，即它们是什么，如何根据需要增加或减少它们；二是自身的承受力，即人们如何对压力做出反应，以及如何对反应做出必要的调整。各种要求都会随时间和环境的改变而发生变化，承受力也是因人而异的。

从实用性角度来讲，任何一个感到压力的人首先必须考虑环境因素，识别那些对他们的要求，想想能否改变或减少这些要求。其次考虑自身因素，看能否调整自己应对这些要求，从而更有效地发挥现有的承受力。反之，如果人们感到厌倦或缺少刺激，就意味着必须识别环境还能给人们增加多少要求，以及如何使人们自身被已有的要求所激励。

因此，压力研究的基点是：一定程度的压力对人们是有益处的。适度的压力有益于人们的心理成长，增加生活情趣，激发奋进，也有助于人们更敏捷地思考，更勤奋地工作，人们在应对这些压力的过程中也能够增强自尊和自信。因而，压力研究的目的是：探讨那些使个体在压力和承受力之间保持平衡的条件。

将压力和承受力之间保持平衡作为研究压力的关键，研究一旦对压力出现过度紧张的状况，人们如何降低要求，直到把它限制在力所能及的范围内；或者如何想办法增强承受力，直到它能应对要求为止；或者如何既降低要求，同时又增强承受力，直到二者的关系和谐融洽为止。

二、压力源和应对源

压力源是导致个体产生压力反应的情境、刺激、活动、事件等。应对源是个体所拥有的降低压力的内外资源。它们是一个共同体，互相矛盾又互相依存。

（一）压力源

按照薛利提出的定义，压力是机体对紧张刺激的一种非特异性的适应性反应，那么压力源就是“紧张刺激”。按照美国学者阿克斯特（C. W. Ackster）的定义，压力就是导致人体基本功能不平衡的任何环境力量，不能实现的期望、目标和手段冲突、负担过重或过轻、受剥夺、无能为力、创伤、能察觉的威胁等等，都是压力源。

本书对压力概念的解释至少有三层含义：第一，压力指那些使人感到紧张的事件或内外刺激；第二，压力是一种主观反应；第三，压力是主客观相互作用的过程。第一点说的就是压力源，第二、三点则是说明压力源怎样作用于机体，以致客观要求和应对能力不平衡，而产生一种适应环境的紧张反应状态。在这个过程中必须强调，是否出现心理压力取决于许多变量，其中之一就是压力源，或者说是造成紧张的因素。但是有了压力源以后却不一定都会产生压力状态，这里又有许多形成压力状态的其他条件在起作用，尤其是主观心理状态作为中介条件的作用。

关于压力源的详细解释，可以表述为，一个人在一定的社会环境中生活，总会有各种各样的刺激对人施以影响。作为刺激被人感知到了，或作为信息被人接收到了（输入），一定会引起主观的评价，同时产生一系列相应的心理生理变化（输出）。如果刺激（情境）需要付出较大努力才能进行适应性反应，或这种反应超出了人所能承受的适应能力，就会引起人的心理、生理平衡的失调即紧张反应状态的出现，在这个意义上使人感到紧张的内外刺激就是压力源。可以说，现有的压力源分类，都是在这一基本前提下进行的。

压力来源可分为三种：生活事件、日常烦扰、心理困扰。

1. 生活事件

是指那些非连续性的、有清晰起止点、可以观测、明显的生活改变。生活方面的突然变动是造成压力的主要来源。由于变动的太突然，人们很难有效地应对处理。符合这个定义的生活事件，应该包括积极生活事件和消极生活事件两种。但通常只有消极生活事件与心理问题有着高相关关系。