

压力与应对

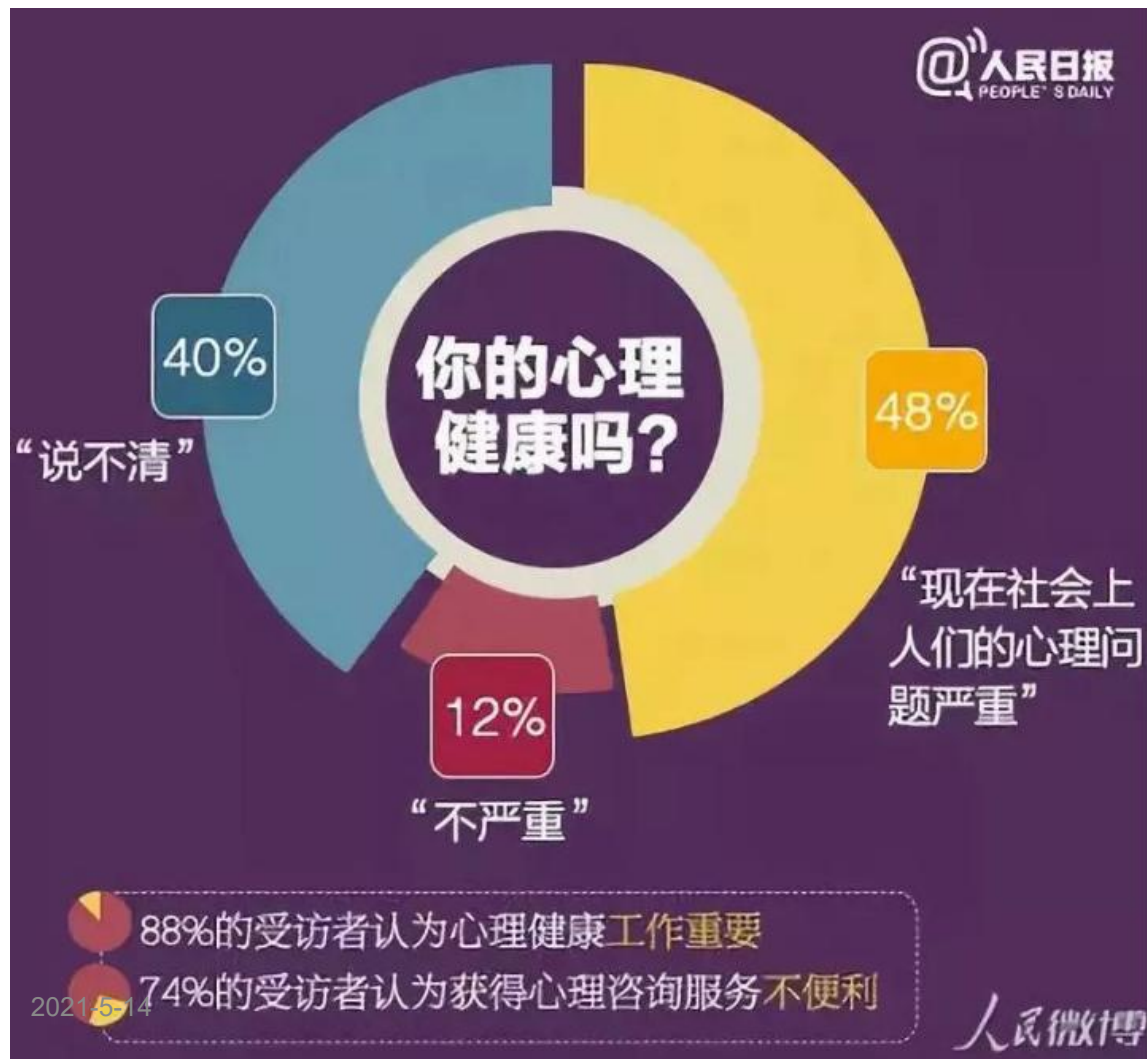
李效鹏

北京大学医学硕士

北京市社会心理工作联合会社会心理指导师学院院长

中国社会工作联合会心理健康工作委员会理事

中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布 国内第一本心理健康蓝皮书 《中国国民心理健康发展报告（2017~2018）》



男女心理健康，有啥差异？

@人民日报
PEOPLE'S DAILY



**抑郁、焦虑
等情绪障碍发生率**
女性高于男性



心理健康指数
成年女性显著低于男性



情绪体验和人际交往心理健康
女性高于男性

2021-5-14

人民微博

不同年龄， 心理状态如何变化？

@人民日报
PEOPLE'S DAILY



青少年阶段
(12-18岁)

心理健康指数随年龄增长呈下降趋势

初一学生心理健康水平最高，初二、初三学生次之，高中最低



成年阶段
(18-55岁)

心理健康指数逐渐上升

19-30岁上升较快，30岁后缓慢上升
成年人总体表现为年龄越大，心理健康状况越好



老年阶段
(55岁以上)

心理健康指数

在75岁前平缓
75岁后进入老年期，心理健康指数显著下降

* 心理健康指数：以500分为均值，总分可用于反映总体心理健康水平。

人民微博

是否产生心理问题， 如何判断？

看情绪是否处于正常状态，是否有过于严重以及持续时间过长的负性情绪，如恐惧、担心等

情绪

看行为是否正常，睡眠、饮食、工作、娱乐等方面是否出现问题

行为

是否反复出现负面想法，或者脑力迟钝，无法有效思考，记忆力下降等

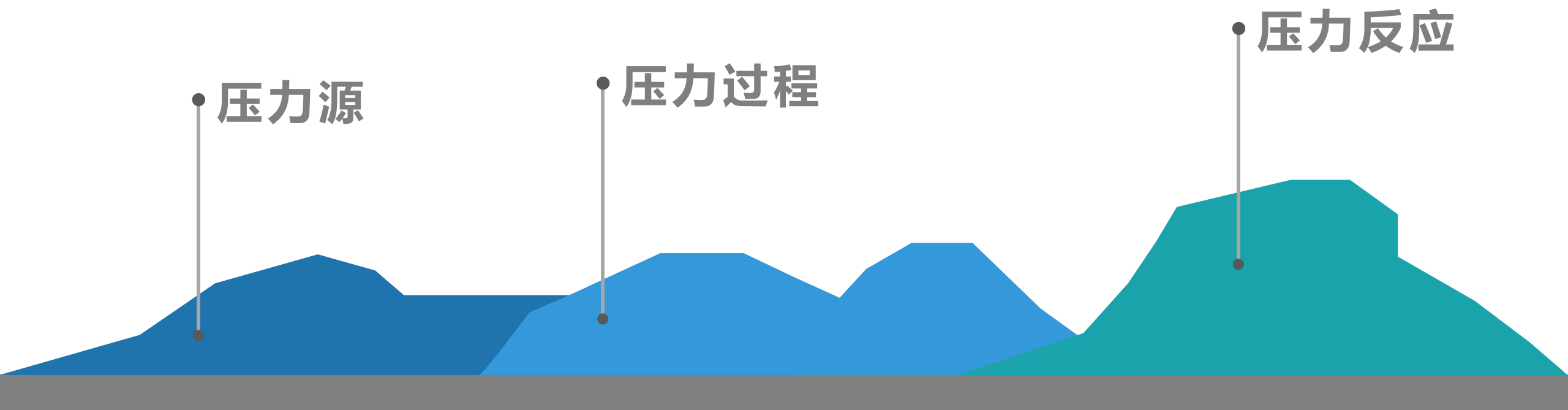
思想认知

社会功能

如果无法像正常人一样生活、工作、学习、娱乐，说明心理状态已非常不健康



压力三要素



压力源



压力过程

**压力是一个受多个变量影响的过程，对特定环境的评价是这个
过程的第一步。**

- 初级评价决定个体面临的事件是否意味着麻烦
- 次级评价考虑的是个体对潜在麻烦掌控的预期



压力反应

压力反应的三种术语

- 生理学术语
- 心理学术语
- 多种征兆迹象



个体心理特征

个人信息，技能或智力水平等

情境特征

事件发生的时刻、物理环境、情境中的社会群体



情境中介因素

社会支持

心理中介因素

应对技巧和个人价值观

压力事件在个体身上的表现结果，由压力事件、个体的当前特征和中介因素三者组合决定。

个体经历既可能导致消极的结果，也可能导致积极的结果，这依赖于众多因素的组合。

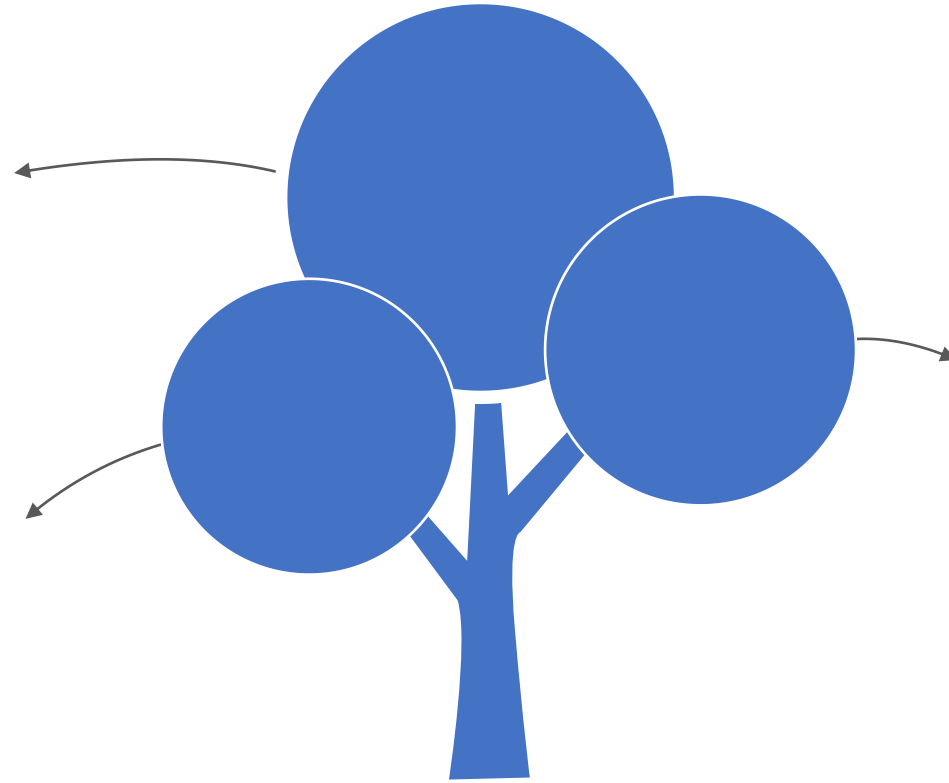
社会支持

情绪支持

以同情的形式出现，旨在让人感觉到悲哀和被关心

信息支持

通过给人提供有帮助的事实或指导来提供支持，提供有助于理解所面临任务的知识或信息



工具性支持

给人提供有幸物品、交通工具或物质帮助

- 社会支持可以作为个人应对压力的帮助因素，积极参与到个人的压力管理努力中。
- 社会支持通过改变三个方面起作用：帮助人们改变情境，改变情境的意义，改变对情境的情绪反应。

压力应对的四种策略



☆ **问题解决指向的应对**
力图改变环境。

☆ **情绪指向的应对**
致力于减轻或加强事件对情感的影响。如疏远、选择性注意等。

☆ **积极应对**
个体努力采取行动解决压力。
如寻求社会支持、转向宗教等。

☆ **逃避型应对**
阻碍潜在反应或干扰积极应对。
如否认、酗酒、逃离现实等。

主动—被动



直接—间接

亲社会—反社会

压力管理体验坊

压力源（回忆回去一段时间所经历的微小烦恼） 请在此单元格内列举（之前三个）	压力过程	压力反应	应对策略
压力源排序 根据自己的综合感受，对单元格1A中的压力源清单排序 1. 2.			
影响压力反应的因素		适合于我的压力管理组合拳	

工作坊流程

- ① 课前给每个人发一张A4空白纸和一支笔。
- ② 请每个人对照前一页的表格样式，将A4空白纸沿长边对折再对折，形成均等的四列。完整展开，沿短边上下对折至中线处，形成三行，中间一行是上下两行的两倍宽。
- ③ 填写左上角单元格-压力源清单，努力回忆最近一段时间的微小烦恼，越多越好-10分钟
- ④ 在中间行左侧单元格内，根据自己的综合感觉，将左上角清单排序，不超过3个-5分钟
- ⑤ 在第二行的左中单元格填写压力过程，主要评估微小烦恼造成的麻烦和对麻烦的掌控程度-5分钟
- ⑥ 在第二行的右中单元格填写压力反应，包括生理性，心理性两类反应。-10分钟
- ⑦ 在第三行的左中单元格填写影响压力反应的因素，包括压力源情境特征，个人心理特征，情境中介因素，个人中介因素四类-15分钟
- ⑧ 在第二行的右侧单元格填写压力应对策略，包括问题解决、情绪应对、积极应对、逃避型应对四种-10分钟
- ⑨ 分享-2-3位，上台分享，老师板书，其他成员回应和建议，分享者小结-每位分享者15分钟，共计30-45分钟
- ⑩ 根据理论和体验环节，在右下角单元格写下适用于自己的压力管理组合拳-10分钟
- ⑪ 2-3位分享自己的组合拳-5-10分钟
- ⑫ 老师小结
- ⑬ 领导总结发言
- ⑭ 结束致谢

睡太晚

23:00

兴奋

丛众/无意识

逆人性策略

自律

支持

早起

隔离

替代

环境

公约(禁)

搭椅(能)

内在

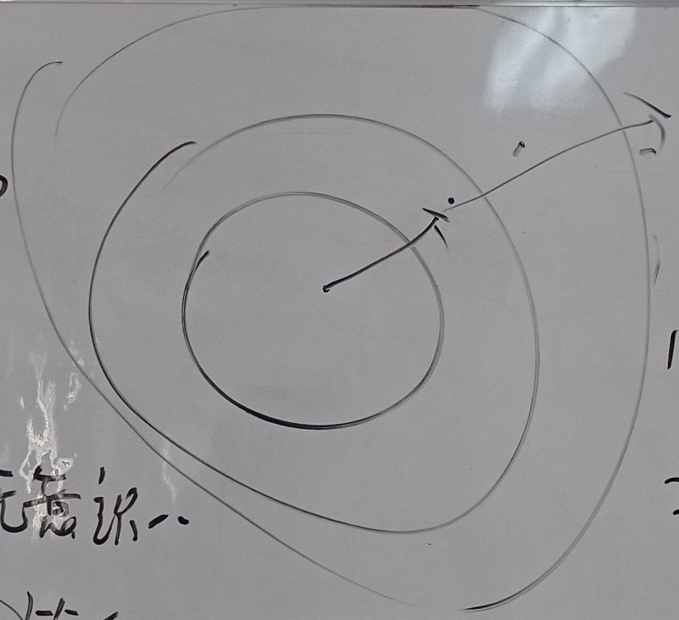
外在

✓

✓

✓

✓



	A	B	C	D
1	○	过程	反应	策略
2	↓	① 麻烦	① 生	
	△	② 预期	② 心	
			③ 征兆	
3	影响因素 →	□	.	.

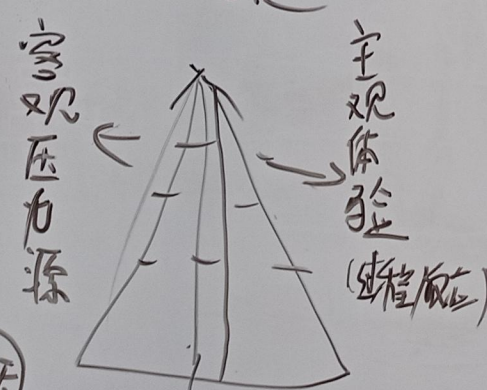
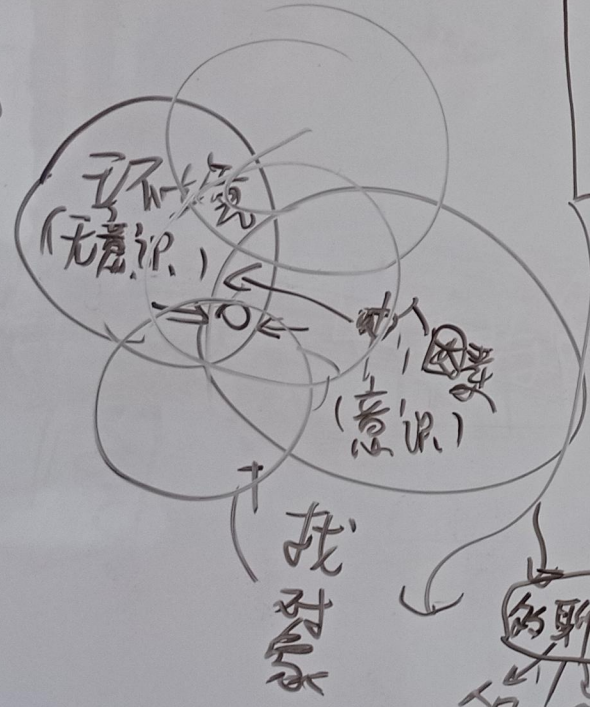
自由
系统
社交

沉默(孤独)
成年人的崩溃

无意识减压(无目的有效果)

自我-自我-超我
(自控)
丰富生活-转变心态
逛街
带孩子

接纳/否定



幸福源
网络聊天
得/时/能/朋
陌生人

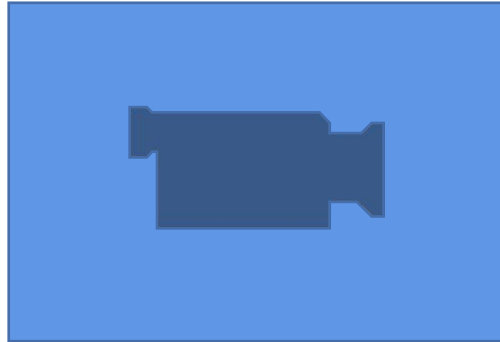
	A	B	C	D
1	□	过程	反应	策略
2	∇	①麻烦 ②预期	①生 ②心 ③征兆	
影响因素	→ □		模型	○

倾诉/沟通(单向/双向)
转移(放空)
旅行(非武)
家庭生活
接纳/适应

同龄
同龄



角色扮演——如何有效识别与科学应对压力





感谢聆听

Thanks for listening