

2014/04/08

2011年浙江省心理卫生协会第九届学术年会

论文汇编

浙江省心理卫生协会
2011年8月 浙江·杭州

浙江省心理卫生协会

目 录

1. 维护心理健康 构建和谐社会——心理健康概念与标准	蔡焯基 (1)
2. 浙江省心理素质与心理工程工作总结	赵国秋 (10)
3. 轻度认知障碍 (MCI) 的诊断标准和神经心理学检测方法	许百华 (15)
4. 压力系统模型-解读婚姻	姜乾金 (19)

交流大会

5. 温州市鹿城区社区居民心理健康需求的调查	何金彩等 (23)
6. 朋辈咨询员的招募、培训与评估	方 婷等 (27)
7. 生殖激素水平对女性精神分裂症患者利培酮所致月经延迟的影响	陈海支等 (30)
8. 心理门诊病人的儿童期虐待与抑郁、自杀意念的相关研究	陈 莉 (34)
9. 精神障碍流行病学调查中 RTHD-R 信度、效度研究	禹海航等 (39)
10. 机构养老的老年人抑郁与相关因素分析	刘翠春等 (45)
11. 有无自杀意念抑郁症患者主题统觉测验比较	蒋庆飞等 (49)
12. 不同养老模式对慢性病患老人身心状况的影响	胡美玉等 (51)
13. 高校 BBS 大学生网络群体性事件社会心理认知调查研究	倪建均 (54)
14. 新兵愤世嫉俗心理社会多因素研究	娄振山等 (62)
15. 躯体化障碍患者威斯康星卡片分类测验	钱建军等 (66)
16. 交往训练对慢性精神分裂症患者社会功能的影响	秦天星等 (68)
17. 高中生人格特征与考试焦虑的相关性研究	唐 伟等 (72)
18. 大学生独生子女刻板印象及其内-外群体效应	王 彭等 (75)
19. 嘉兴城乡地区老年人主观幸福感及其影响因素分析	赵和丹等 (79)
20. 宁波市城市社区老年抑郁影响因素 1:3 配比病例对照研究	周东升等 (82)
21. 基于 ARIMA 模型的 ADHD 儿童视觉持续性注意研究	周敏燕等 (86)
22. 学生课堂学习行为——对小学语文课堂提问现状的调查研究	徐 云等 (92)
23. 学生自我概念与心理健康——小学生数学焦虑与自我概念的相关研究	徐 云等 (99)
24. 学生时间管理与学习行为——小学生时间管理倾向与自我焦虑的相关研究	徐 云等 (106)
25. 学生学习行为与归因——小学生考试成败归因方式的研究	徐 云等 (111)
26. 流动人口与学生学习行为——流动儿童孤独感的调查与分析	徐 云等 (117)
27. 职业女性心理幸福感与社会支持的相关研究	蒋 索等 (123)
28. 温州市学前儿童死亡概念的研究	李长瑾等 (127)
29. 大学生创业意识调查研究——以温州地区为例	谢晓丹等 (131)

压力系统模型-解读婚姻

姜乾金

浙江大学医学院 310058

【摘要】

这是国家科技支撑计划项目《心理疾患防治研究与示范》之《压力系统模型在家庭评估和干预中的应用研究与示范》分课题（2010-2012）的核心内容，也是作者近 30 年有关压力(应激)的理论和实证研究，应用于解读和解决婚姻家庭问题。

压力系统模型的要点包括：个体是多因素的系统；群体是更大的系统；系统中的因素交互影响；系统处于动态平衡；认知是关键因素；人格是核心因素。

压力系统模型应用于婚姻家庭问题的要点包括：个体是认识、情感和人格多因素平衡系统，婚姻是两个以上个体构成的更大系统，系统中的因素交互作用，系统中各因素之间的关系是动态变化的，和谐婚姻的基本条件是“爱”加“适应”（接纳差异，快乐互动）。

该成果反映了交叉学科的自主创新理论模型与本土化操作技术，为临床心理工作提供一种新的婚姻家庭门诊咨询模式。同时，该成果也对普通人群处理自身或者亲友们的婚姻家庭问题具有示范意义。

第一部分 婚姻家庭和谐 = “爱” + “适应”

一、每个人都是多因素的“系统”

根据作者的压力系统模型，每个人都是生活在各种压力因素（包括：生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特征、压力反应等）构成的“系统”之中。“系统”平衡，就是幸福；“系统”失衡，就是压力。

二、婚姻（家庭）是“更大系统”

婚姻（家庭）是不同个人“系统”组合而成的“更大系统”。大系统中的各种压力因素更具有多样性和差异性；夫妻之间或一家人之间，在情感反应、认知评价和人格特征等方面都是不同的，充满着“差异”。

婚姻家庭系统中充满的各种“差异”（举例）：

认知评价	理性与感性；求全与宽松
应对方式	认真与马虎，幽默与严肃
社会支持	喜动与喜静，交际与清高
文化背景(生活事件)	富出身与穷出身，重大家与重小家
观念	重子女与重自己，重理想与重生活
性格	利己与利他，勤劳与懒惰
习惯（行为）	喜新异与喜平淡，高调与低调
情感反应性	情感细腻与粗糙，情绪深刻与浅显

三、“系统”中各种因素是互相影响的

在婚姻（家庭）这个“更大系统”中，生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特征和压力反应等压力因素之间是互相影响、互相制约的。婚姻和家庭生活是否和谐，往往取决于多因素相互影响的结果。

5.1 文化和观念差异往往是潜伏着的重要影响因素

案例：

一位农村老太初次进城探望儿媳，媳妇很热心地陪其逛商店。老太在一个珠宝柜前“死盯”一只百元假戒子。媳妇因经济部宽裕不想买，心想农村人真低俗，但想想还是买下了送给婆婆。后来，因为各种类似的矛盾与差异逐渐堆积，婚姻出了问题。“戒子事件”被传到网上，网友分成了两派，一派臭骂婆婆及男方家人死要面子又贪小，另一派则臭骂媳妇不懂人情又自恋。前者理由不言而喻，后者理由据说婆婆其实是为媳妇才买这个假戒子的（这理由你能理解吗？）。在此例中，首先是观念的不同（包括网友），导致认知、应对方式和情绪反应等的不同，后者又通过因素间的相互作用，构成了整个家庭问题的一团乱麻，而买戒子事件仅仅是表面现象而已。

3.2 婚姻问题的原因与结果是相对的

由于各种因素是互相影响的，当遇到家庭问题时，当事人经常会把原因和结果搞颠倒。

案例：

一位丈夫陪妻子来看“失眠症”。诉述因为妻子失眠，脾气变坏，导致各种家庭问题，故动员来心理咨询。临床压力综合评估的实际情况是，丈夫与同住一处的父母关系过密而冷落妻子（社会支持），导致妻子与其经常争执（生活事件），争执时婆婆又会插上一手（应对方式），家庭关系不和谐（系统失衡），妻子失眠（压力反应）。可见，这里的妻子“失眠症”不是问题的原因，而是结果，或者是一个中间因素。

四、“系统”因素之间的关系是动态变化的

在婚姻不同阶段，如婚前、婚后、产后，各种压力因素之间的关系是动态变化的。因此，必须动态的、发展地分析婚姻（家庭）现象。

4.1 婚姻是否和谐取决于动态变化的结果

动态变化的结果，决定婚姻关系是否和谐。但外部的人（有时也包括当事人）通常会凭直觉认为，夫妻以往和谐，现在为什么失和，一定是其中某一个人“变心”了。

案例：

在某对中年夫妻中，甲埋怨乙“一回家就给一个灰脸孔”，不像当初那样有说有笑，认为乙已经变心了。但实际上，自从进入中年以后，双方的志趣有所变化，工作事件、人际来往、对日常生活的认识等方面的差异加大，导致平日里互相埋怨和不满。越是这样，甲就越是由不满到怀疑，不由自主地出现追踪乙的倾向。乙认为甲在监视自己，心中长期不快，对甲不知不觉中有所厌恶。所以，“一回家就一个灰脸孔”只是系统因素恶性循环的一个表面结果。

五、“适应”是婚姻（家庭）和谐的关键

为了推进婚姻（家庭）系统的动态平衡和良性循环，实现婚姻（家庭）和谐，必须在家庭成员之间推行“接纳差异，快乐互动”的“适应”原则。

5.1 “接纳差异”是“适应”的基础

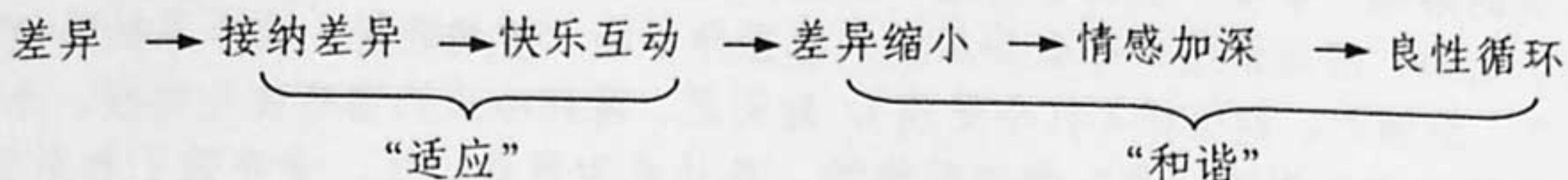
所谓接纳差异，即承认和接受家庭系统中各种差异（多样性、不一致、不平衡和冲突等）的客观存在，这样可避免产生负性情绪影响双方的互动。

5.2 “快乐互动”是“适应”的手段

所谓快乐互动，是指互相进行愉快的解释、说明、讨论、争辩、调侃等一切生活内容的互动，但不强求一致和统一。

5.3 君子和而不同

通过“接纳差异，快乐互动”的“适应”过程，进入古话说的“君子和而不同”之境界，则可以逐渐缩小甚至消除各方面的“差异”（取得一致了），或者部分缩小“差异”，或者达成对“差异”的持久接纳（和平共处了）。不论何种结果，都属于系统内部的动态平衡和“和谐”。示意如下：



5.4 人人需要适应

“接纳差异，快乐互动”的“适应”原则，需要家庭全体成员的遵守与实践。如果有个别家庭成员与“适应”原则严重相违，那么将会给接受这一原则的成员增加压力，使家庭和谐变得很困难。

案例：

电视剧《养父》39集中有一段精彩对话，将这种情况演绎得淋漓尽致。（背景：金奶奶喜欢儿子金大鹏和孙子金字飞，但厌恶曾被她丢弃后又找回的孙女小语。金大鹏与文芳夫妻尊敬金奶奶也关爱两个儿女。金字飞嫉妒父母将爱分给小语，于是与奶奶一起冷落和虐待小语致使其受伤跑回养父家。文芳因此离家出走。于是就有了金字飞要求妈妈回家的台词）：“妈，我想死你了。……你不在家，爸爸总是闷闷不乐。……我奶奶呀，只要我和爸爸高兴，她就高兴；……你不在家，我和爸都不高兴，奶奶也就高兴不起来了。（文芳：那我们去接小语回家）不，我不高兴，自从她回家，你就只关心她”。

5.5 “适应”不是忍受（注意事项）：

“接纳差异”不是忍受、屈服或回避；也不是严厉批判和改造对方；更不是强制追求双方的一致和统一。这些都只是“痛苦竞争”，是不“接纳”的结果。

六、“适应”与“爱”并不矛盾

应该说没有“爱”确实没有婚姻，至少没有好姻缘。但没有“适应”则难以维系婚姻（家庭）的和谐。可见“适应”与“爱”并不矛盾。婚姻和谐 = “爱” + “适应”。

6.1 “爱”未必能决定“适应”

“爱”不能决定一切。人们往往强调“爱”在婚姻中的至高无上作用，却忽略双方差异的“适应”问题。

案例：

观众只注意到林黛玉和贾宝玉之间的美好爱情，却很少关注《红楼梦》剧情发展过程中宝黛之间在认知习惯、应对能力、压力反应方式、家庭背景和人格特征方面的巨大差异。观众们更不会去思考如果宝黛结婚，生活中如何适应这些差异，能否保持婚姻（家庭）和谐等问题。相反，宝黛之间各种差异越大，剧情就越跌宕起伏，观众就越过瘾。

6.2 “适应”决定“爱”的方向

“适应”决定婚姻走向示意图：

“爱” → 承认“差异” → “接纳差异、快乐互动” → 良性互动 → 增强“爱” → 缩小“差异” → 进一步“和谐”

不“适应”决定婚姻走向示意图：

只强调“爱” → 忽视“差异” → 不承认差异 → 试图改造对方 → 导致“痛苦竞争” → “爱”被削弱 → 扩大“差异” → 恶性循环 → 由“爱”转为“恨”。

6.3 只有“爱”没有“适应”的后果

一对曾经历过梁山伯祝英台式“爱情”的夫妇，由于婚后生活中未能形成“适应”，致使婚姻失败。原来男方当初是农村户口，单身进城开店，不富裕但能干，老家有众多同学和亲友。女方是城市户口，独女，有工作，还一位退休的母亲。偶然机会，女方爱上了男方，且爱得疯狂。由于女孩母亲坚决反对，很有个性的女方离家出走与男方结婚。生米煮成熟饭后，母亲妥协了，花钱将小两口的新房安置在自家里。时来运转，几年间小夫妻居然将小店打拼成连锁店，资产千万。

在这个过程中，随着妻子辞职参与创业，丈夫的农村同学纷纷加盟，双方亲友介入，本市各界各种关系人增多，原有的婚姻“系统”变成了婚姻、家庭、实业三位一体的“大系统”。由于对这个大系统中交织的各种事件、认知、应对策略、社会关系和人格差异不能“接纳差异，快乐互动”，双方经历了由开始的不愉快到生气，到愤怒，到仇恨（打斗受伤），到厌恶，再到冷淡的情感变化过程。恶性循环的结果，自然是双方原本带有浪漫色彩的“爱”的彻底终结，并且成为带着仇恨，争夺孩子和房子，以及区分刑事责任责任的双方当事人。

6.4 “适应”要有一个过程

一个婚姻从恋爱到后来家庭的“适应”有一个过程，不能操之过急。如果没有各方主动地去适应，通常需要几年到十几年。

所以，为了促进婚姻“适应”，实现家庭和谐，各方成员都需要熟悉和掌握这一部分有关婚姻（家庭）适应的基本原理，并通过对各种家庭压力因素的主动调控来促进“和谐”（这将在第二部分介绍）。

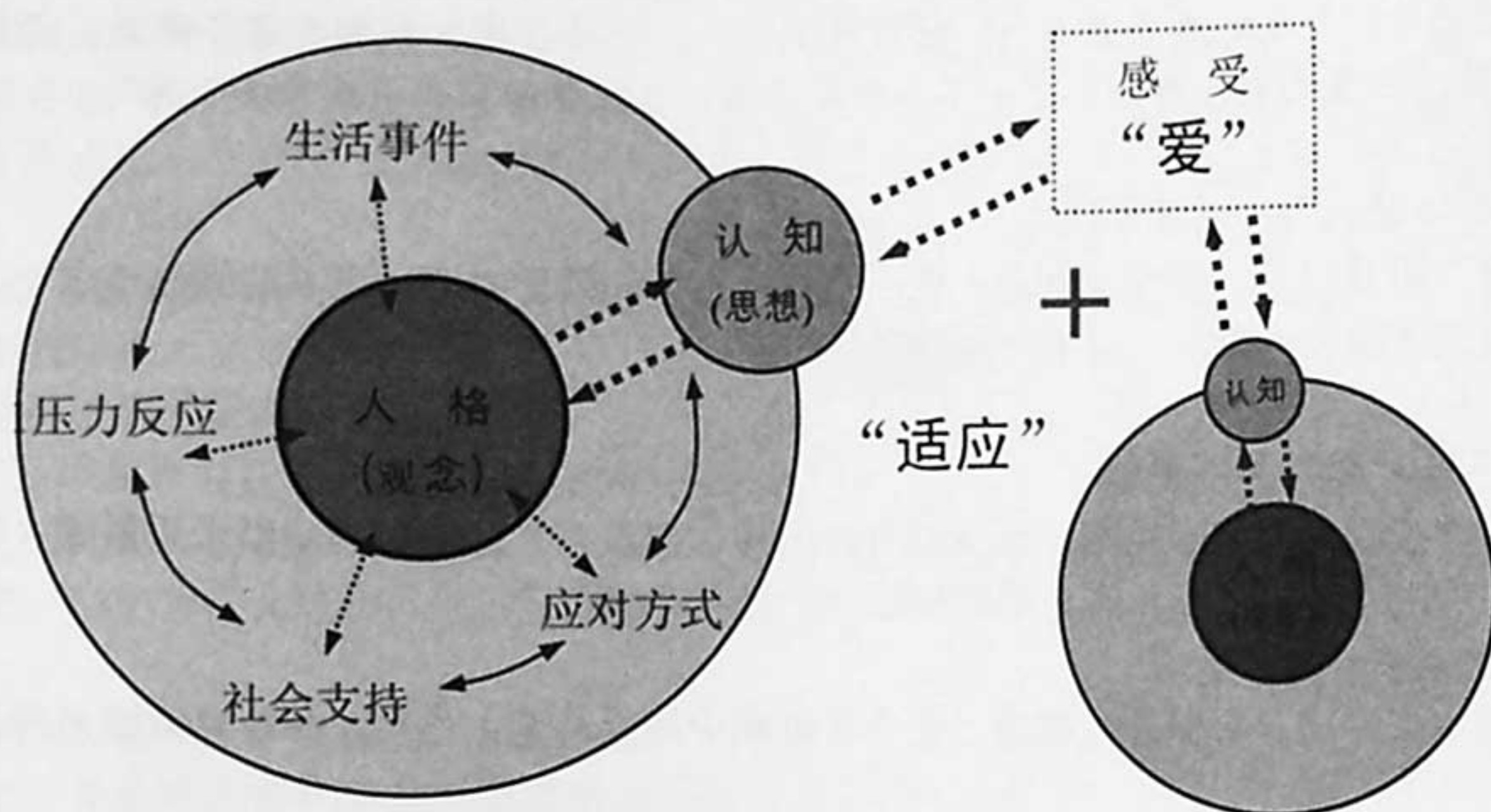


图 和谐婚姻 = “爱” + “适应”

第二部分 和谐婚姻（家庭）促进（目录）

根据压力系统论模型，可以通过认识和调控各种压力因素，来促进婚姻（家庭）关系的适应与和谐

一、正确认识和调控“爱情”（亲情）

二、预防和处理好家庭“生活事件”

三、提高家庭成员的“应对能力”

四、改善和巩固家庭内“社会支持”

五、正确对待家庭成员的“个性差异”

六、及时消除每个家庭成员的“烦恼”（压力反应）