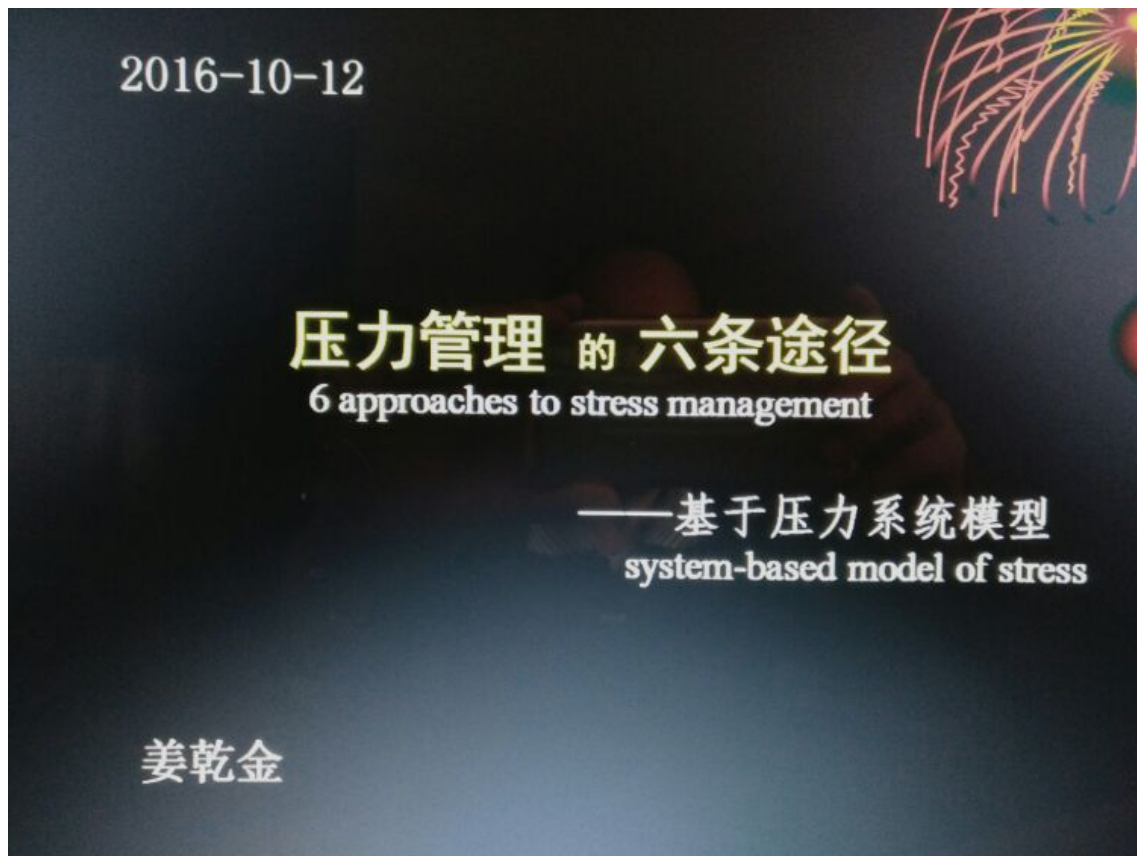


心理压力管理技术——事件处置，认识调整，应对策略，社会支持，秉性慢移，症状控制，这里都有

2016-10-13 姜乾金

接纳差异，快乐竞争 ——压力管理与情绪调节六途径(30年应激理论与应用研究成果讲座)首先，感谢“新媒体”给咱们老年人带来从新学习与另类展现的机会！自1986年至2016年，从第一篇心理应激多因素临床设计研究文章到这个代表性ppt，姜乾金的30年心理压力(应激)理论模型与应用研究，可分为两个时期：前期主要研究理论框架，从应激过程模型发展到应激(压力)系统模型，以及各种实证研究，在协作者和研究生的配合下，长期以来发表不少专门研究文章和出版相关书籍；后期则注重从理论到实际的细化和应用，在过程模型和系统模型基础上，对所有涉及的压力因素的内涵、外延、个别与整体的关系，以及在各种实际工作中的应用，均做了反复修正、充实与提升。故这个ppt反映了后期的成果，但只列出框架页面，待后有兴趣时慢慢补充。欲进一步了解其他内容，可浏览个人网站

这是近些年对全国各类人才培训班的讲稿。首先需要明确，一定的压力和情绪反应也许是健康的，与天斗与人斗其乐无穷么，但这其实也需要通过自身良好的系统压力管理才能实现。本讲稿兼顾生活中压力与情绪的正常管理，侧重严重压力的分析与调控



这个应用性讲座有三个目的

三个目的：

- 1. 平日里工作家庭压力感小些，生活幸福感多些**
- 2. 遇重大困难伤害小些，压力调控手段多些**
- 3. 作为干部，为群众解难办法多些**

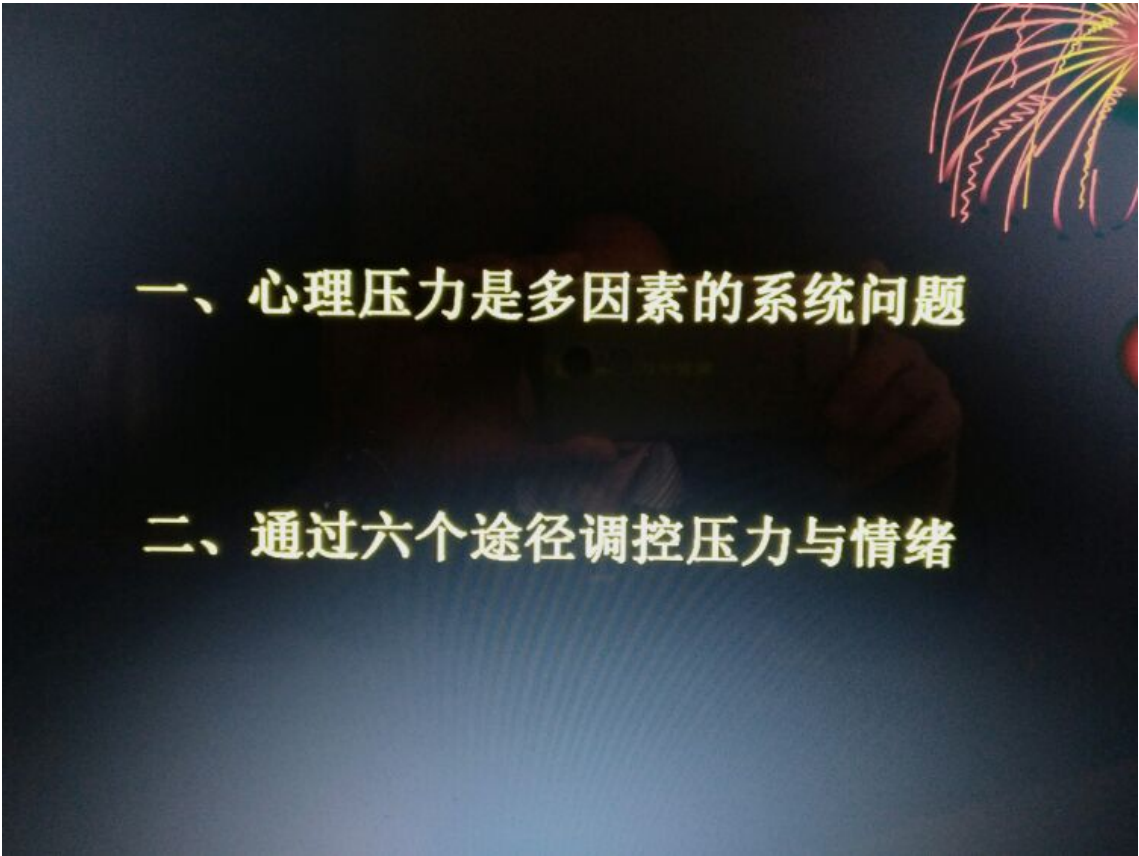
整个讲座围绕压力与情绪调控的六个途径

六条途径：

根据30年研究的理论模型，压力管理及情绪调控有6条途径：

- 1. 以生物适应理论，管控好生活事件**
- 2. 以认知-情绪理论，调节负性情绪**
- 3. 以应对过程理论，用好应对策略**
- 4. 以可利用外部资源理论，提高社会支持**
- 5. 以心身相关、平衡理论，消解压力反应**
- 6. 以系统模型的生存法则，提升人格魅力**

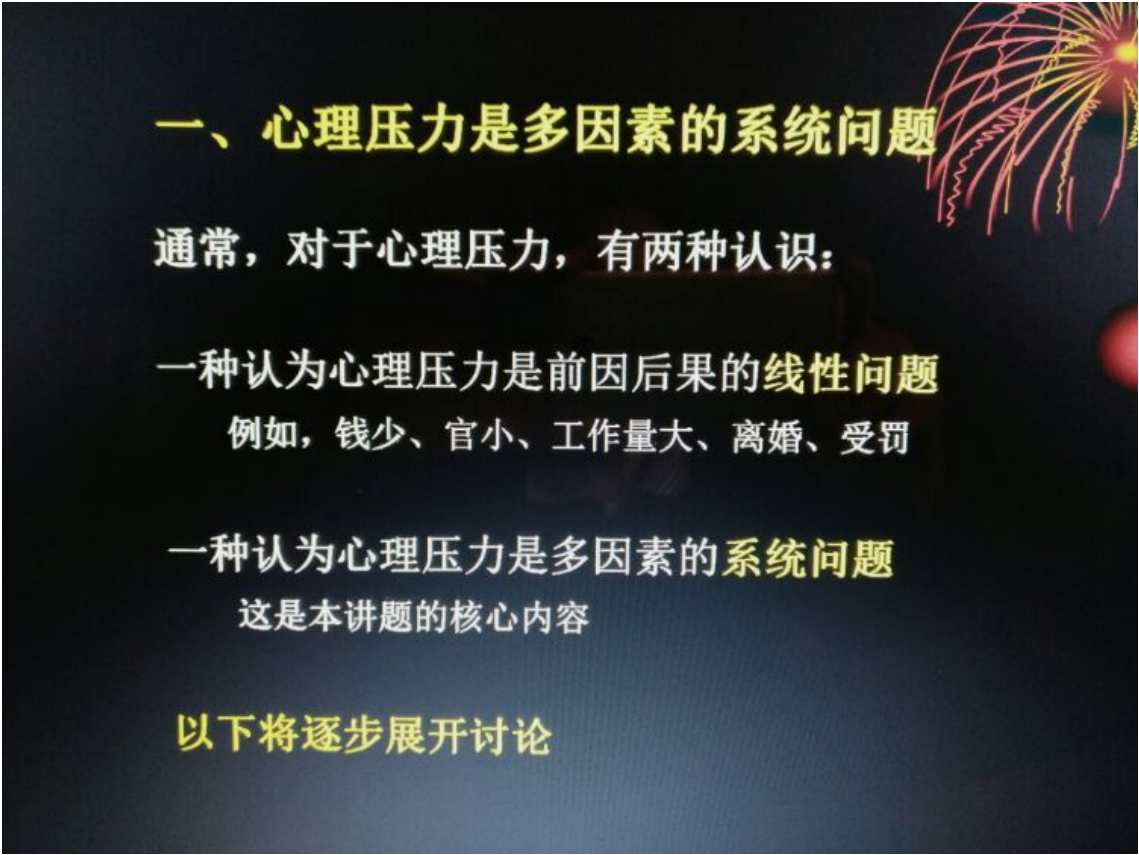
分两部分，先举例说明理论模型，后以理论模型为指导介绍压力与情绪调控的6个途径。以下介绍第一部分内容——理论依据。



一、心理压力是多因素的系统问题

二、通过六个途径调控压力与情绪

简单说，线性思维高度概括，“去伪存真”，方便利索，是人类高度发展了的认识工具，使繁杂的日常生活变简单。但在某些系统问题面前，如失眠、抑郁、婚姻问题，线性思维会“犯错”。此时需“系统思维”。



一、心理压力是多因素的系统问题

通常，对于心理压力，有两种认识：

一种认为心理压力是前因后果的**线性问题**

例如，钱少、官小、工作量大、离婚、受罚

一种认为心理压力是多因素的**系统问题**

这是本讲题的核心内容

以下将逐步展开讨论

以举例开始，让“线性”思维的听者能初步体验原来压力问题往往是“系统的”。案例1代表年轻群众的严重压力与情绪问题

一、心理压力是多因素的系统问题

A 举例——压力包含六大因素

案例 1

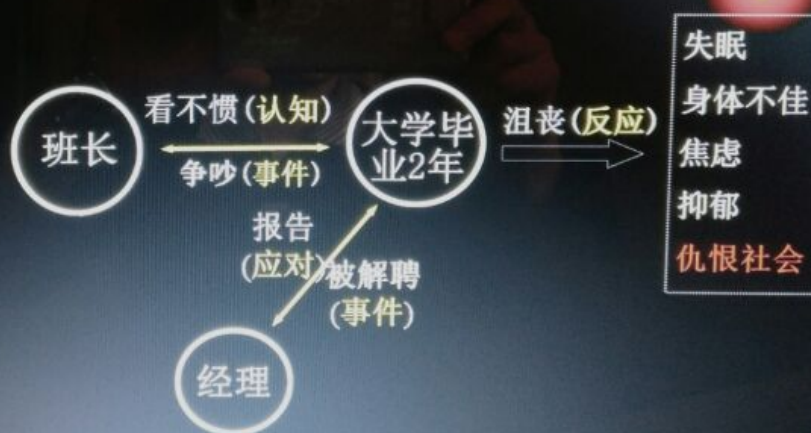
案例 2

案例 3

从“因-果”线性地看，某五星宾馆保安因与班长吵架被除名，结果仇恨社会，就这么简单。

案例1：群众的心理压力构成 (潜在的“马加爵”?)

线性分析的结果是：



如果从六大因素(途径)系统地分析，可知该生两年来经历了怎样的系统不平衡，其压力问题已非简单的“是-非”、“对-错”所能概括。

案例1：群众的心理压力构成 (潜在的“马加爵”?)

系统分析的结果是：



汇总案例1的六大因素

案例1 六大压力因素特点：

生活事件——应聘问题、女友问题、家庭问题

认知特点——我不会找到工作的，社会可恶

应对方式——无效、消极的应对，导致更多事件

社会支持——社会支持系统严重缺失

人格特征——求全、完美、标准化√

心身反应——焦虑、抑郁，仇视社会，身体不支

以上任何一种因素，都可以促成心理压力的形成与发展
调控任一种因素，都有助于压力管理和情绪平衡

案例2代表中年精英干部的严重压力与情绪问题

一、心理压力是多因素的系统问题

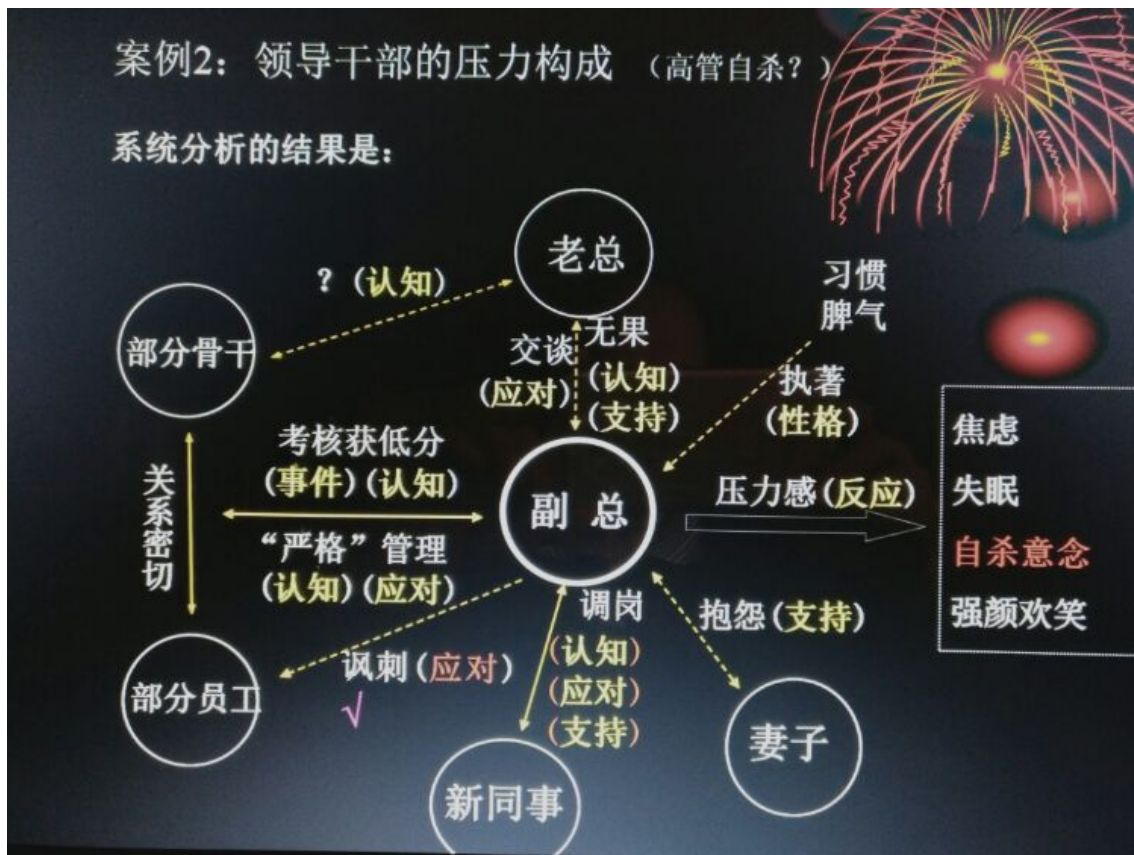
A 举例——压力包含六大因素



从“因-果”线性地看，某改制国企常务副总，年终评分1/3群众给评不及格，结果出现自杀意念，似乎也就那么简单。



如果从六大因素(途径)系统地分析，可知该年轻干部两年来和二周来经历了怎样的系统失平衡，其压力问题非简单的“是-非”、“对-错”所能概括。



汇总案例2的六大因素

案例2 六大压力因素特点：

生活事件——群众评分低，有人举报

认知特点——一切工作都白做了，有坏人害我

应对方式——无效、消极的应对√，越应对越失败

社会支持——本质上存在社会支持系统缺失（单位、家）

人格特征——求全、完美、标准化、坚韧性

心身反应——焦虑，强颜欢笑，失眠

以上任何一种因素，都可以促成心理压力的形成与发展

调控任一种因素，都有助于压力管理和情绪平衡

案例3代表婚姻家庭的严重压力与情绪问题

一、心理压力是多因素的系统问题

A 举例——压力包含六大因素

案例 1

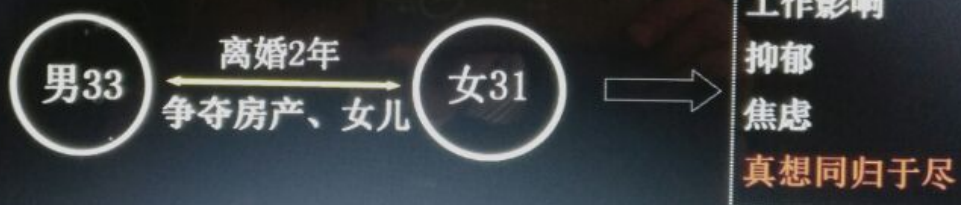
案例 2

案例 3

从“因-果”线性地看，某女士离婚后两年了仍为房子和女儿问题没完没了地与前夫纠缠，结果出现想同归于尽恶念，似乎也就那么简单。

案例3：婚姻家庭的压力构成（家庭暴力事件前奏？）

线性分析的结果是：



如果从六大因素(维度)系统地分析，可知十年前双方虽有梁祝型爱情，但婚后由于事业发展、人际变化，观念与应对方式差异越来越大，摩擦越烈，终于离婚，而离后又因争夺房产和女儿无果，经历了多年的心身失衡，其压力问题决非简单的“是-非”、“对-错”所能概括。可参考

案例3：婚姻家庭的压力构成（家庭暴力事件前奏？）

系统分析的结果是：



汇总案例3(女方)的六大因素

案例3(女) 六大压力因素特点：

生活事件——夫妻冲突、离婚、争夺女儿，闲言碎语

认知特点——男方是“流氓”，坚信其女同学是第三者

应对方式——无效、消极的应对

社会支持——社会支持越来越低（社会、家）

人格特征——好强，男女平等观念强烈，坚韧性

心身反应——影响工作，焦虑，失眠，仇恨

以上任何一种因素，都可以促成心理压力的形成与发展
调控任一种因素，都有助于压力管理和情绪平衡

在举例基础上，将压力与情绪问题，以“理论”、“演示”和“案例结合演示”三种方式，作进一步介绍。

一、心理压力是多因素的系统问题

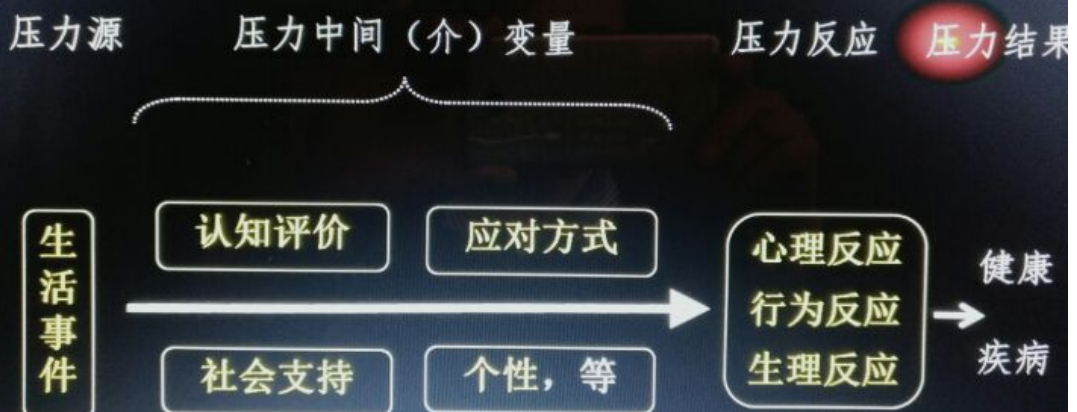
A 举例——压力包含六大因素

B 六大因素构成“系统”



八十年代作者研究压力(应激)问题，一开始就遵从“多因素”或“多维度”原则，一直到九十年代

1998年，在我的国家教委课题项目教材中，压力是多因素的“作用过程”：



本世纪强调压力是“系统问题”，其实是在上世纪多项实证基础上，并一直延续下来，逐渐形成的理论认识或认识模型

2004年以后，在我的五年制、7年制、八年制
全国规划教材中，压力是多因素“系统”：



压力系统模型的五项法则，即：多因素、因素互动、动态平衡(这三项在下图片中有显示)、认知、人格，在应用中尤其重要。

2015年八年制全国规划教材中压力系统模型插图

应激系统模型的基本特征（姜乾金，2007、2012）包括：

(1)应激是多因素的系统：具有生物、心理、社会属性的人，不论是健康或疾病状态，本质上是一个多因素的系统。从心理应激的角度，这些因素包括生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、个性特征和应激反应等。

(2)各因素互相影响：各种应激因素之间互相影响、互为因果，其中某一个环节出现变化，可能影响到系统结构，且易形成良性或恶性循环。个体通过自己的感受和判断所报告的问题，或者别人所观察到的，往往只是系统中某一部分因素的因果关系，未必反映系统的全貌。

(3)因素间处于动态平衡：人生不同年龄阶段和不同处境下，各因素之间处于动态平衡



图 5-3 心理应激“系统模型”示意图

下面引入的资料，供深究的亲们参考：赞一，在理论或哲学探讨上，“系统”确是开放甚至无限的，但在应用上，只能划出边界，界内的才加以研讨操控，为具体目标服务，这就像讨论医学临床，疾病就是封闭的系统问题，不作无限延伸。赞二，“因素”之间的关系确需深入研究，尽管前30年作者们已有许多研讨，尚祈盼后生们接力。

图1 心理应激多因素作用系统示意图

从系统科学的观点来看，姜乾金提出的心理应激多因素作用系统示意图有一些明显的不足，主要存在以下问题：

（一）系统模型不具备开放性

开放系统是一般系统论中最重要的基本概念。开放系统是与环境发生相互作用的，依赖于不断的物质、能量和信息的输入、输出来维持的系统。这里输入是指环境对系统的作用，输出则是指系统对环境的作用。系统科学的研究表明，开放性是系统内部的有序性和结构的存在和发展的基本条件^[12]。封闭系统则与此相反，它与外界环境之间不存在物质、能量或信息的交换。用系统思想来观察现实世界，几乎一切系统都是开放系统。在图2的系统模型中只给出了系统的输出，从而构筑了封闭的、静止的、难以进化的理论框架，不符合现代系统理论的基本思想。 I

（二）没有建立要素之间的结构关系

系统是指边界内的多个部分（或要素），这些部分之间的相互关系，以及全部这些内容综合而成的整体性等。按照系统科学对系统结构的定义，所

再以“动画”表示压力系统模型

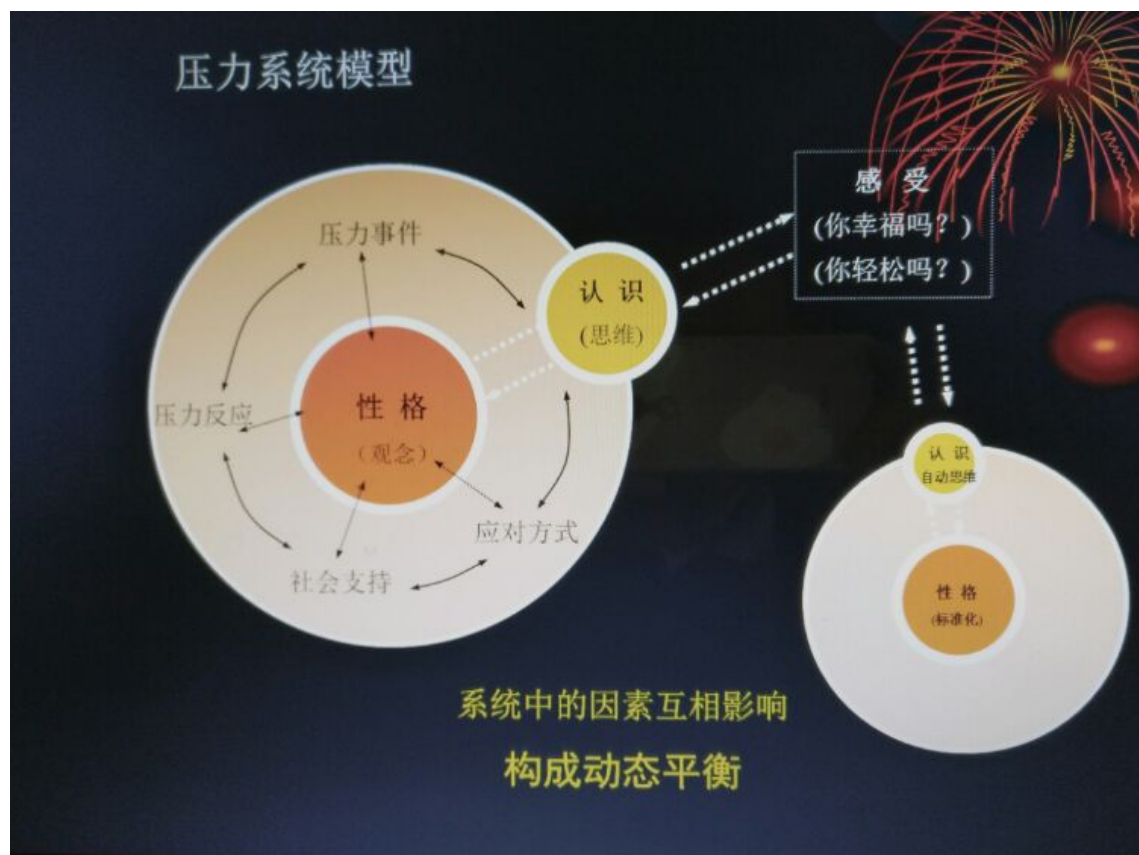
一、心理压力是多因素的系统问题

A 举例——压力包含六大因素

B 六大因素构成“系统”



按系统模型，一个人像是“甲鱼”。其头部的喜怒哀乐，受颈部认知的支配，但认知又受甲部中央人格和周边因素的制约。值得注意的是，通常人们只关注感受(头部)和颈部(认识)，但忽略整个甲鱼的系统影响。



再以“动画”演绎前面的案例

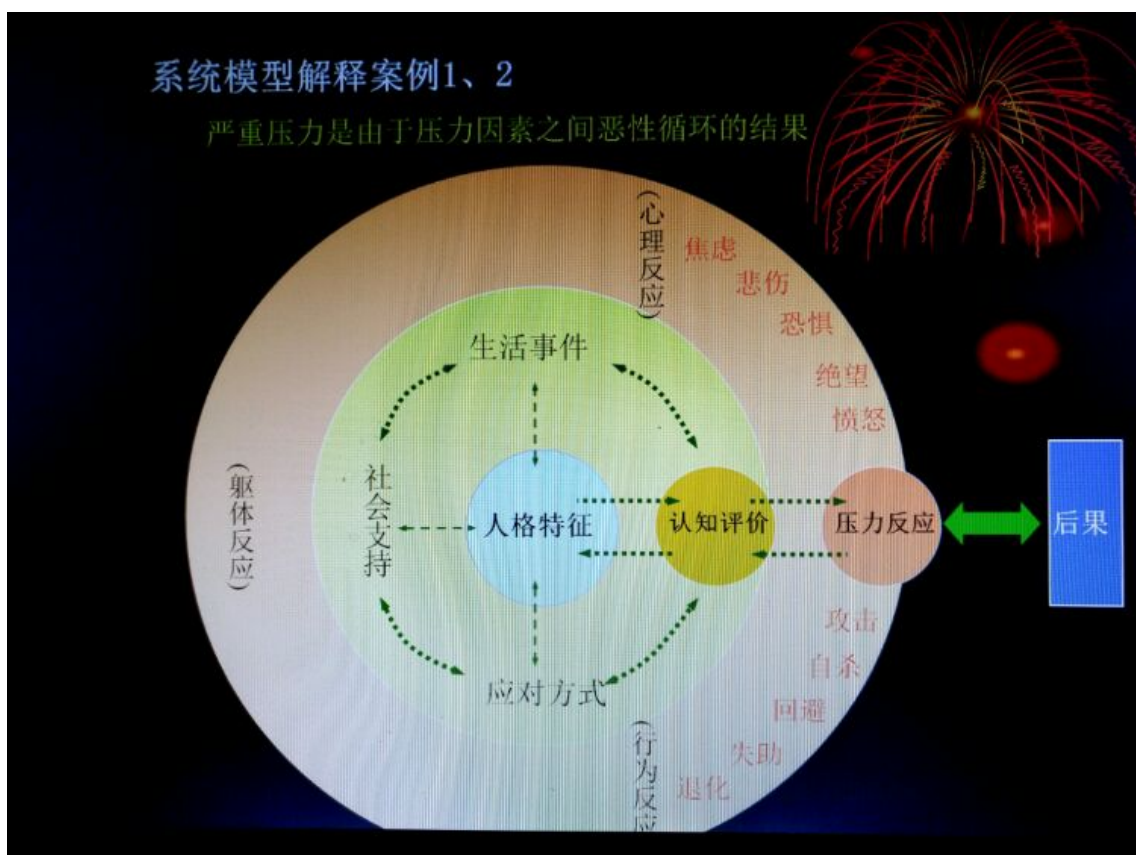
一、心理压力是多因素的系统问题

A 举例——压力包含六大因素

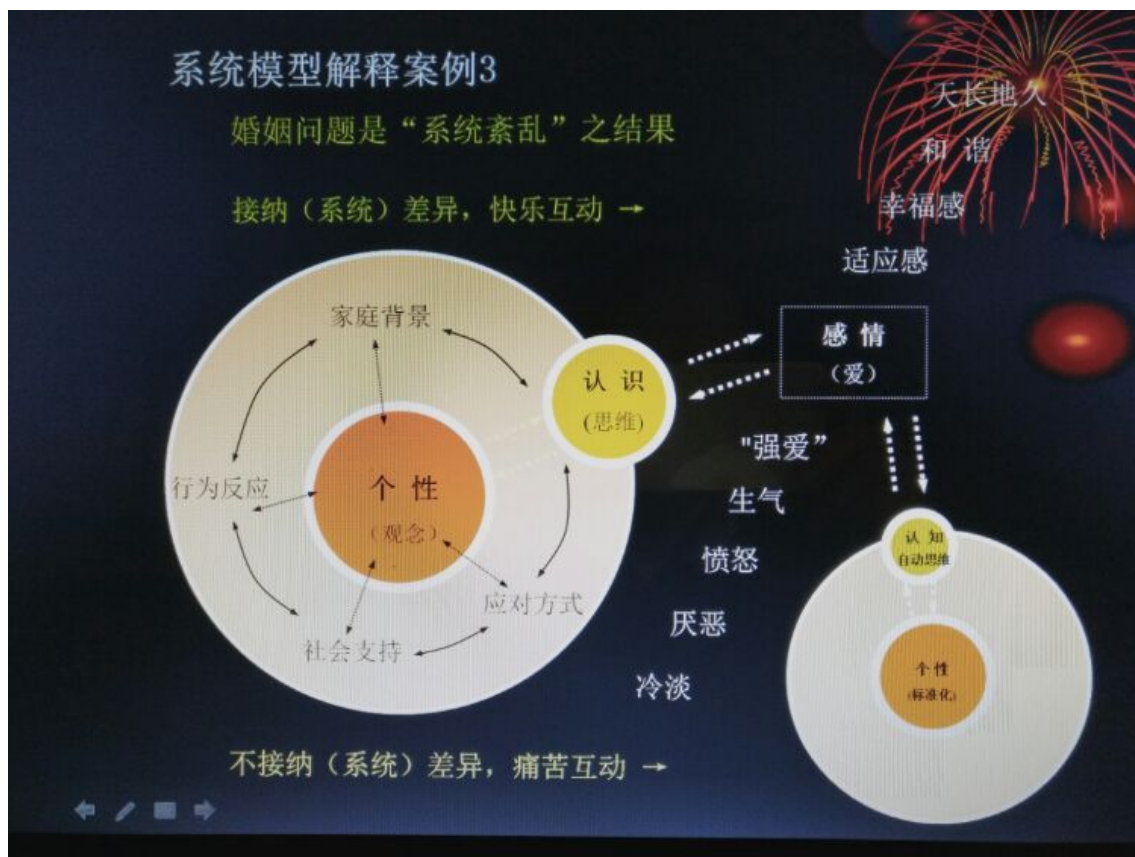
B 六大因素构成“系统”



用系统模型画出案例1与案例2的压力与情绪演变过程



用系统模型画出案例3的压力与情绪演变过程



第一部分小结——对待严重压力及伴随的负性情绪，需要从多因素视角作系统分析

小 结

- ☆ 压力事件、个人认识、应对方式、社会支持、性格特点、压力反应等构成“压力系统”
- ☆ 六大压力因素互相影响，动态平衡，一旦因素之间恶性循环，产生严重压力与情绪问题
- ☆ 个人认识是关键因素，性格特点是核心因素
- ☆ 压力管理与相应的情绪调控，显然需要从压力系统入手

以下介绍第二部分内容——管控技术。虽然压力与情绪问题，本质上是多因素互相作用、动态平衡或失平衡的系统结构，但为了将其应用于非专业的日常生活之中，我们从“压力系统”结构中，强制分离出六个维度(六条线性思维径路)加以讨论，以符合人们的线性思维习惯。



生活事件的管控



压力事件或生活事件通常被看成是“压力源”，种类很多。人类生活不能没有生活事件(与天斗其乐无穷？)，但严重事件或对事件处置不当也会带来负性情绪问题甚至严重后果。压力管理与情绪调控的第一个途径，是管控生活事件。

1. 压力事件

——造成心理压力并可能进而损害个体健康的
内外刺激，又称生活事件、压力源、应激源

生物性 心理性
社会性 文化性
生活事件

工作 家庭
人际 经济
生活事件



演绎百年前生物适应理论，遇到难题，重在“解决”，但也别忘了有时需要“回避”或“接受”，如生老病死、天灾人祸。“解决”：“世上无难事”一类教育，让许多人“死不回头”。“回避”：争吵开始，回避一下，重聚时双方“系统”改变，也许吵不起来。“接受”：伟人和古人也多见。

2. 生活事件的管理

（根据生物适应理论，采用：）

解决

回避（缓冲）

接受（接受-屈服） 1931年， 因党内斗争失势，非常郁闷，曾说过“那时连一个鬼也不上我家的门。”

不制造“主观事件”

二、通过六个途径调控压力与情绪



先讨论认知的“自动化”特点。人们总以为，知识、学历和逻辑决定认识的方向及其正确与否。其实，如图，有人会“自动地”看到枯萎树叶，有人却看到金色树叶，其实都没错。但看到枯萎树叶者，会想到秋风扫落叶，进而联系残秋季节和冬天不远了，产生情绪上的沮丧和行为的退缩。反之，看到金色树叶者，会想到金秋十月和收获季节，产生情绪上的愉悦和行为上的进取。结果大不同。许多复杂的压力或情绪问题，往往伴有这类“自动性思维”，不能轻易被改变。



根据认知-情绪-行为的理论，管理压力和情绪，认知调控是关键，但面对复杂而严重的压力与情绪问题，知识传递和逻辑辩解常常不起作用，需要各种技术。包括……

2. 认识的管理

（根据认知-情绪理论，通过认知调节负性情绪）

辨认负性自动思维 （识别歪曲的“严谨”）

再评价 （心理移位）（角色身份）

合理化 （系统思维找理由-“站着死”与“能屈能伸”）

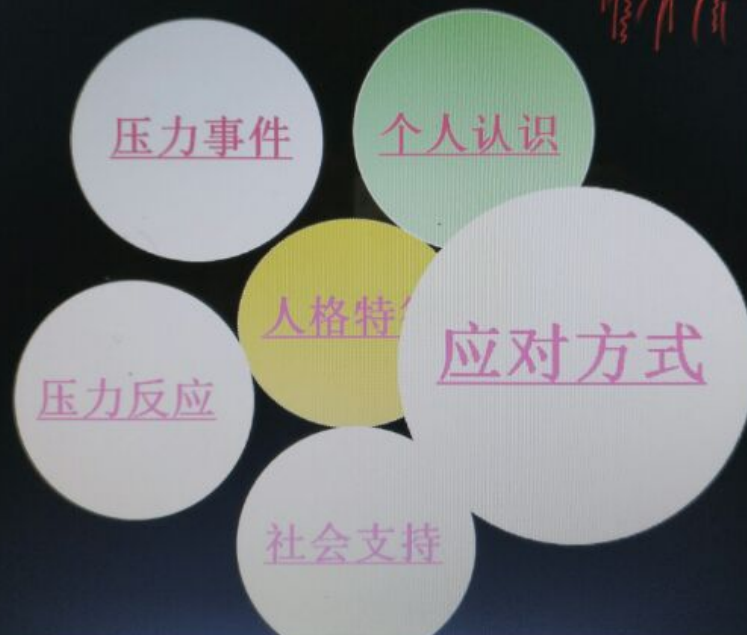
暗示 （关于失恋的“讲故事”）

祈祷

激励 （关于热血青年的意外伤残）

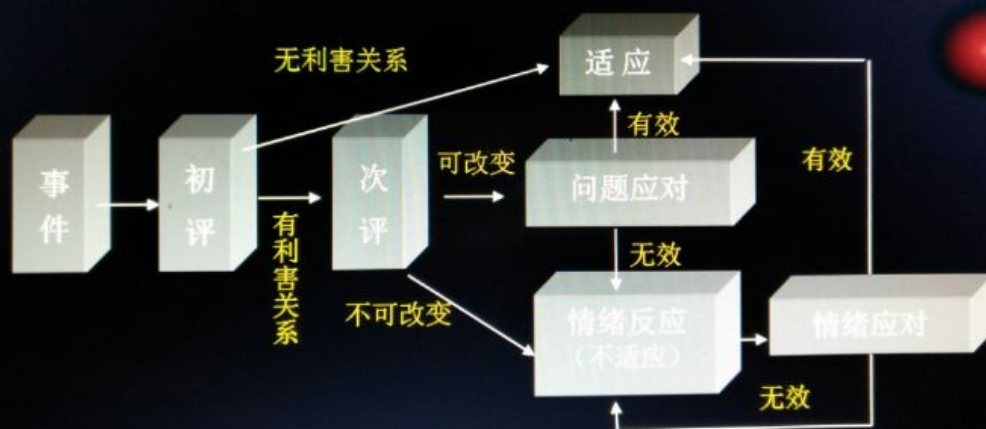
应对策略的管控

二、通过六个途径调控压力与情绪

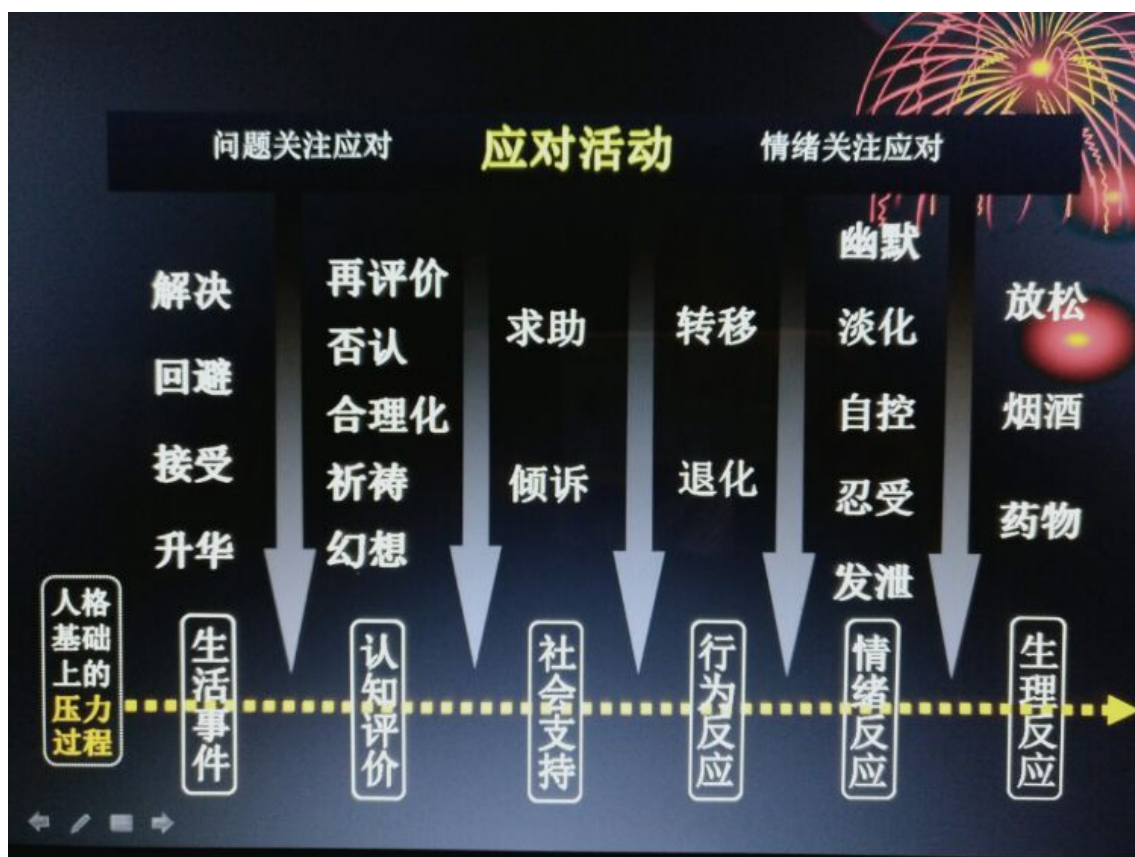


这是早期Folkman等关于认知评价和应对方式，在事件适应中的关键作用

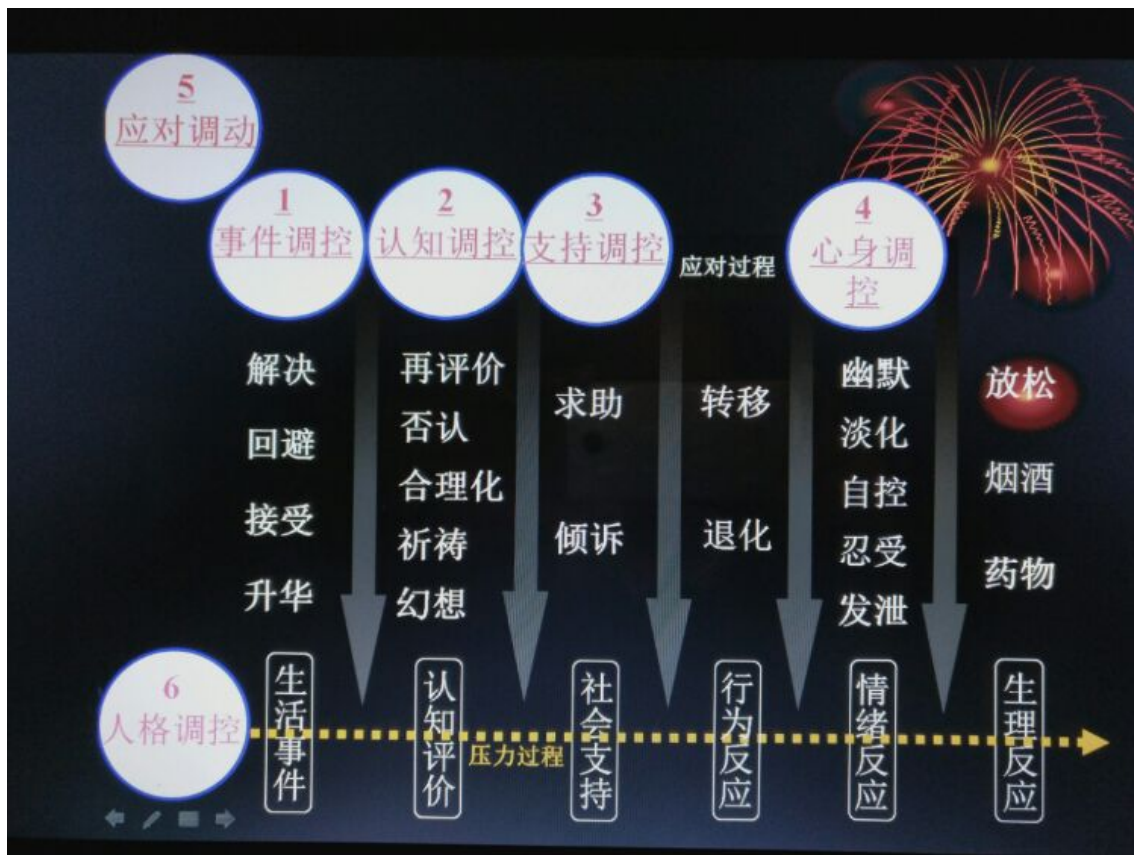
1. 应对方式 (coping) ——对压力事件及相应情绪所采取的认识和行为措施。(注意消极应对)



在早期国外多种应对问卷中，存在名称各异的各种应对因子。后经分析，发现从生活事件到压力反应的“过程”中，其实存在许多可能有助于“降压”的应对策略。



许多悲剧人物在并未用尽“应对策略”之前，就自认为已穷途末路，义无反顾走向毁灭，实属可惜！



社会支持的管控



社会支持，在理论上被认为是对抗压力的“可利用资源”。有多种分类。许多悲剧人物在压力下走向毁灭时，并不是物质上活不下去，而是社会支持被彻底剥夺。

1. 社会支持——又称社会网络，反映一个人与社会联系的密切程度和质量

(1) 社会支持的数量、获得的支持的满意程度

(2) 家庭支持、朋友支持、其它人支持

(3) 主观支持、客观支持、个人利用等。

(祥林嫂的致命因素)

社会支持的基础，需要平时的精心构建和维护，太平时未雨绸缪。社会支持的利用，需从小开始的训练与实践，应激时信手拈来。提供(高)员工社会支持(水平)，是管理者的素质体现。

2. 社会支持的管理

(根据可利用外部资源理论)

增强客观支持：

交友 (多说别人“好处”)

求助 (倾诉)

集体活动

亲友联络 (别忘记“港湾”)

提升主观支持：

压力反应(心身症状)的管控

二、通过六个途径调控压力与情绪



压力反应涉及情绪的、行为的、躯体的，或综合的心身症状(躯体化)

1. 压力反应

压力的心理反应

- (1) 情绪反应：涉及焦虑、恐惧、抑郁、愤怒等
- (2) 认识反应：认识能力下降，自我意识变窄等

压力的行为反应

- (1) 逃避；(2) 退化；(3) 敌对；(4) 失助；(5) 物质滥用

压力的躯体反应

- (1) 神经、(2) 内分泌、(3) 免疫三条中介途径

压力的综合反应

- (1) 亚健康：表现慢性疲劳和精力低下等系列综合症状
- (2) 职业耗竭：由职业压力带来的心身“枯竭”状态

压力反应调控，需强调“心身相关”原理。如肌肉放松条件反射训练，其效应也包括缓解大脑皮层焦虑水平和降低植物神经应激性反应；各种技术降低皮层焦虑水平，也带来骨骼肌张力下降和植物性应激反应减弱；情绪调节剂虽作用于皮层下，其功效也包含以上三方面。这其实是“系统模型”的精髓。

2. 压力反应的管理

（根据心身相关与平衡理论，消解心身症状）

松弛：放松、生物反馈（叹气的“学问”）

幽默：以幽默处事（“风度”）

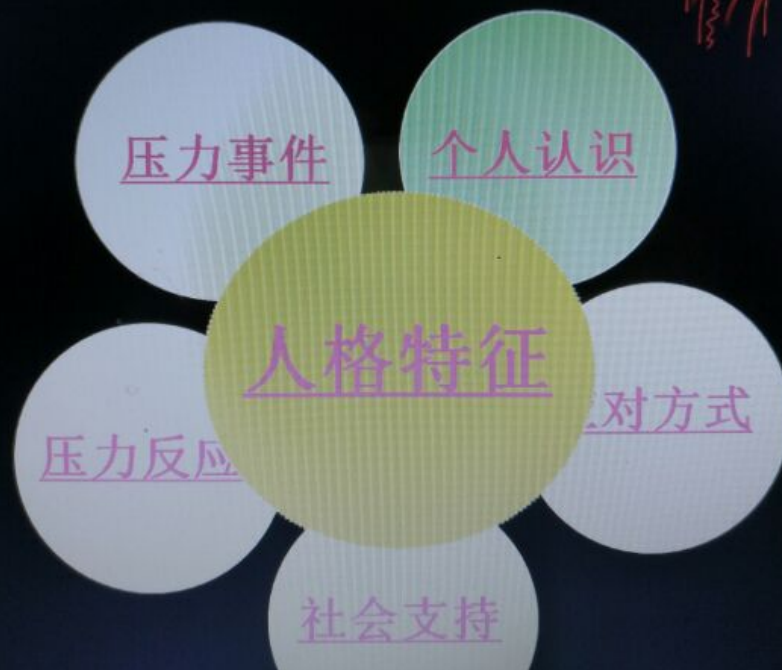
释放：如发泄、诉说（“哭吧”的故事）

转移：如运动、音乐（注重“过程”）

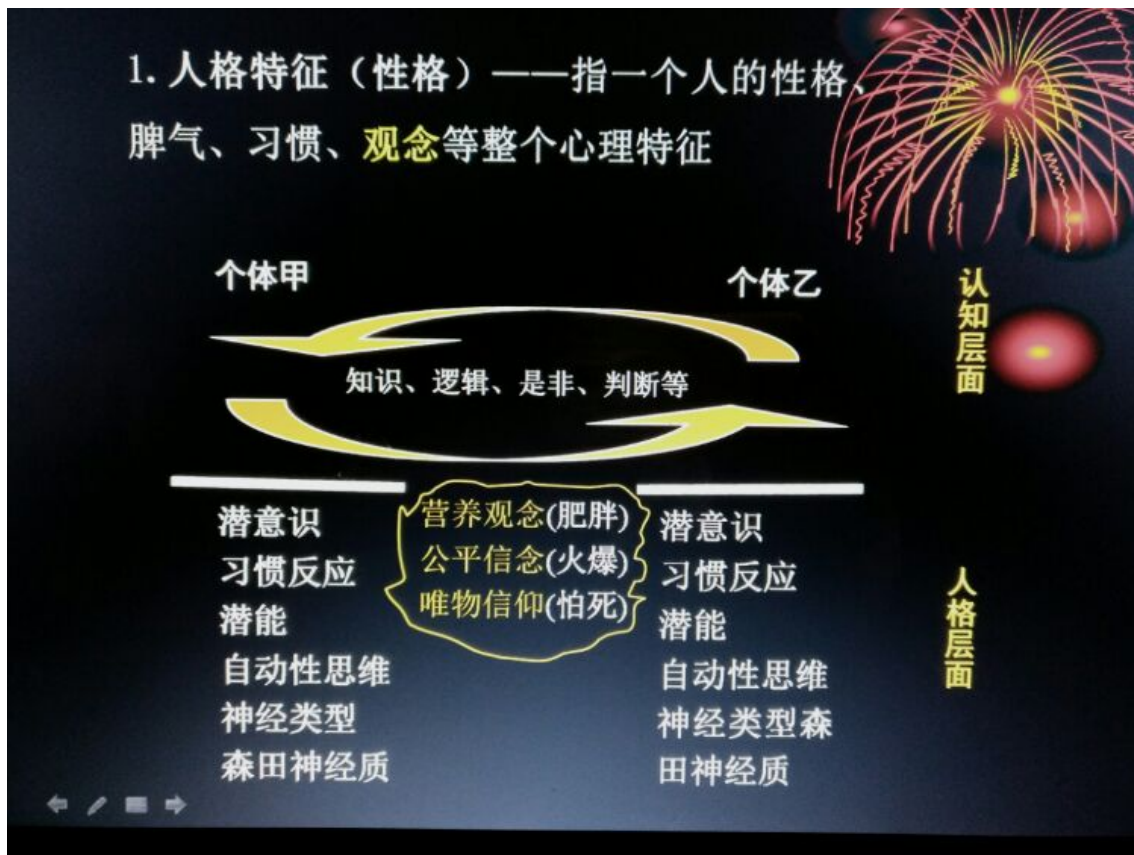
药物：合理用药（情绪调节剂对抗多种症状）

人格因素(信念、价值观、习惯等)的管控

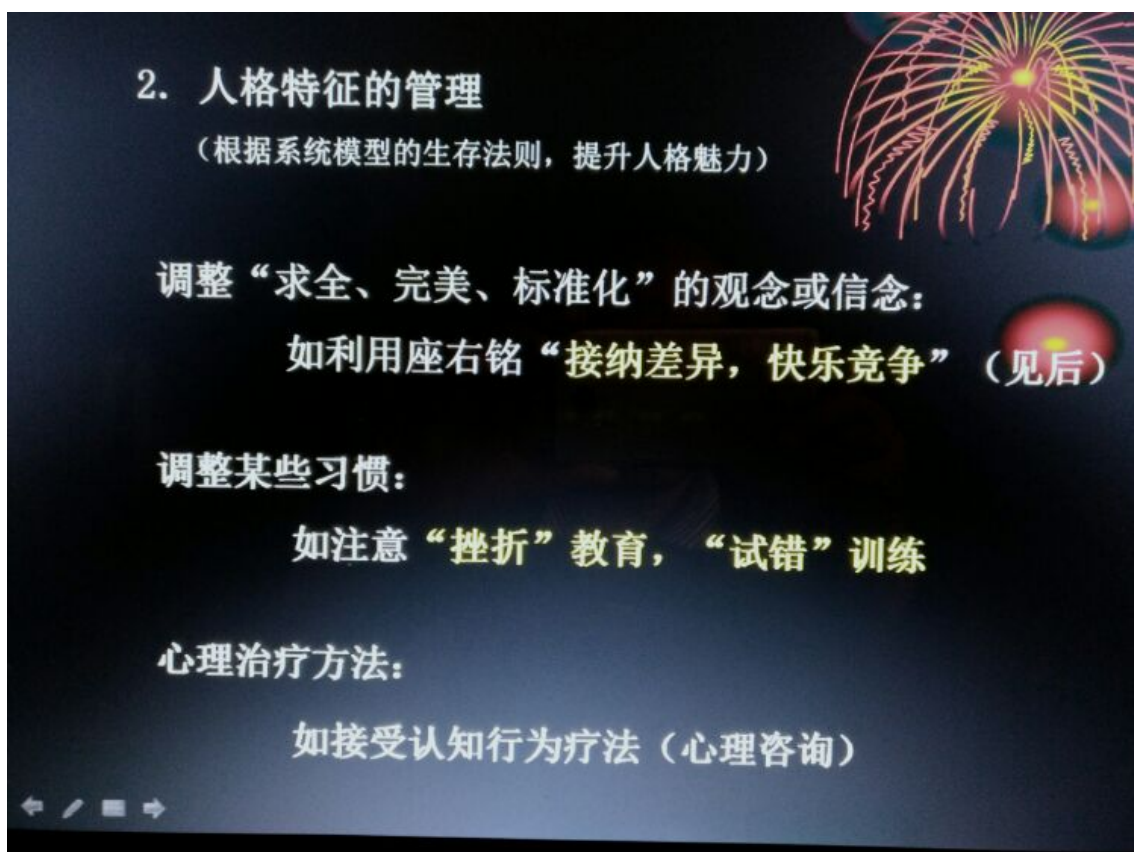
二、通过六个途径调控压力与情绪



虽说“认识决定一切”，但人格因素(大多是浅层的各种信念或观念)却支配着认识。百多年来，国外出现的各种心理治疗理论，本质上反映在这一层面，潜意识、习惯、潜能、图式、森田神经质……



秉性难移，但还是有些对策。郑板桥的“难得糊涂”，就是对付“过度认真”的。而我们的“接纳差异，快乐竞争”，是对付“求全、完美、标准化”性格的，较之“糊涂”更“清楚”。因为秉性难移，所以需要将这些口号做成条幅挂在案头，还得早晚反复念三遍予以强化，形成条件反射(习惯)。



汇总。包括每条途径的概念要素、理论依据、管理调控技术、维度目标。

总结——压力管理与情绪调控的六条途径

途径	要素	依据	技术与方法	目标
生活事件	工作、人际、婚姻、经济	生物适应理论	解决、回避、接受、避免主观事件	管控生活事件
认知评价	图式-自动思维-曲解-负性情绪	认知-情绪理论	辨识自动思维、再评价、合理化、暗示、激励	调节负性情绪
应对方式	20多种应对策略	应对过程理论	选择积极有效的应对，避免消极应对	用好应对策略
社会支持	家庭内支持、家庭外支持	“可利用外部资源”论	交友、倾诉、营造港湾、提高主观支持	提高社会支持
压力反应	精神、躯体、行为反应	心身相关和平衡理论	呼吸放松训练，幽默训练、释放、转移、药物	消解压力反应
人格特征	完美主义信念、习惯、脾气	系统模型的生存法则	接纳差异与快乐竞争、挫折教育和试错训练、心理治疗	提升人格魅力

谢谢！

“接纳差异、快乐互动”
争做“快乐足球运动员”

姜乾金 教授 主任医师

中华医学会心身医学第二、三届副主任委员

高等教育八年制规划教材医学心理学第一、二版主编

浙江省医学会心身医学首任主任委员

主持国家级精品课程

获浙江省教学成果一等奖、浙江省高等学校教学名师奖

主持 **心理社会压力**调查表的制订（浙江省自然科学基金课题）

压力系统模型在家庭评估和干预中的应用
研究与示范（国家支撑计划项目分课题）

电子邮箱：jqj@zj.com

个人网站：www.medline.com.cn



姜乾金近年著作免费下载

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

<http://blog.sina.com.cn/jqj000>

该网站原名《医学心理网》，创建于1999年，不早不迟，退休后改现名。

www.medline.com.cn

《姜乾金医学心理学》网站滚动页面(上部)

有本人30多年各种著作可以下载

姜乾金医学心理学

http://www.medline.com.cn

首页 “联谊会” 心理门诊 心身医学 医学心理学 学科建设 半月思考 全国专家 网络信息咨询
博客 联谊成员 心理评估 压力研究 教材与教学 著作目录 科普与应用 站长介绍 网络咨询(原)

至诚奉献——2012年版《医学心理学-理论、方法与临床》电子书，65万字，在线阅读或下载(3M)，点击目录阅读全书

本站还整理多年的工作，大致包括建立起来的医学心理学课程和教材体系，确立压力系统模型及其压力管理、门诊咨询和团体指导等临床工作中的应用等方案，以下特将部分成果发表，供有需要的同道下载、参考、指导，并望对医学心理学的发展，同时也帮助一些从事该专业工作者。作为个人，用这半生业余时间，总结自己的经验，其过程和结果也颇有意思的！

目录的链接：

姜乾金医学心理学教材(课程)顶层设计30年：更请读302

附录：教育部国家精品课程 五套部5、7、8年制规划教材主编

1987-2014课程建设部分证书汇集	浙江省教高厅重点教材建设项目、1999浙江大学CAI项目、1999浙江大学竺可桢优秀教师	整体下载 1.33M
2014“国家级精品课程”汇报	实验、多媒体、网络、门诊、社会心理卫生活动，综合构成了至今国内唯一的医学心理学国家	整体下载 430M
2013“心理应激系统模型及应用”	在全国医学心理学教学研讨会(温州)交流资料，题目：《心理应激(压力)系统模型及应用》	pdf下载
2012《医学心理学-理论、方法与临床》	专著，人民卫生出版社2012年版，65万字，内含作者主持的国家精品课程成果、30年学科建	电子书下载 3M
2010《医学心理学》(8年制2版)	是21世纪前10年姜乾金主编的各种5、7、8年制全国规划教材的代表作，反映了主编认定的其	(待制作)
2010《医学心理学》(8年制2版光盘)	是前10年姜乾金主编的各种5、7、8年制全国规划教材，均有配套纸质教材或者配套光盘，本8年	光盘下载
2009“课程和教材建设历史简录”	在全国医学心理学教学研讨会(杭州)交流资料，题目：《医学心理学国家精品课程(2006-2	pdf下载
2006《医学心理学-临床心理问题指南》	是8年制规划教材的配套教材，姜乾金主编，规划教材全体作者参编，人民卫生出版社2006年出	(待制作)
2005《医学心理学》(8年制1版)	主编的8年制全国规划教材第一版，主编从我国医学心理学构架的认定，到8年制所需要的广	(待制作)

1. 心身医学(应用心理学教材)。人民卫生出版社，2007
(卫生部十一五规划教材)

2. 医学心理学(全国8年制规划教材)。人民卫生出版社，
2010 (国家“十一五”重点教材、国家十一五精品教材)

3. 临床心理问题指南(专著)。人民卫生出版社，2011
(以“以问题为中心”的最新临床心理学指导用书)(生活压力)

4. 压力系统模型-解读婚姻(专著)。浙江大学出版社，
2011 (基于压力系统模型的婚姻指导用书，科技部课题成果)
(婚姻压力。定价35元)

5. 医学心理学-理论、方法与临床(专著)。人民卫生出版
社，2012 (代表作) (系统知识。定价50元，网购40元)

6. 婚姻揭秘(DVD)。浙江电子音像出版社，2013 (国家科技
支撑计划项目分课题示范成果)

历史主题：临床札记：既然是压力系统模型(多因素、互动、动态)，这个压力管理六条途径讨论，显然只是6个线性思考的“简单叠加”，易被理解，也证实有效，但远未包含该理论模型的全部内涵。压力带来的心身症状只能用药治疗？不，心理压力综合自我调控更重要山穷水尽，走投无路？不，你的口袋里还有许多应对手段未使用你的认识肯定正确？不，有许多想法受制于认知图式天下无难事？不，有的事要绕着过委屈了？学学优秀足球运动员！走投无路？不，天无绝人之路！心理压力的方方面面：事件怎办？认识怎改？应对怎觅？支持怎找？秉性怎移？症状怎除？这里都有