



# 第11讲健康与社会心理学





如果人类的心灵一直忙于把每件不如意的事情往悲观的方向想，则不需要敌人的出现，自己就先溃败了。

*Samuel Richardson , 1747*



- 1 压力与健康
- 2 对压力的应对
- 3 健康预防



# 1、压力与健康

## (1) 生活事件 (Life-events)

丧偶、生病、背井离乡等，这些对我们生活可能产生影响的变化性事件被称为生活事件。生活事件通常以应激的模式加以分类，根据个体对紧张和挑战产生的反应（包括社会、生理和心理反应），来评价生活事件的影响大小。生活事件反映了世界变化对个体健康的影响，而生活事件之所以影响健康，是因为它给个体带来了压力或者应激。



## (2) 应激

Hans Selye把应激定义为：身体对威胁性事件所产生的一种生理性的反应。这里所谓的威胁性事件是指负性的生活事件，这些负性的事件影响着人们的健康。

Homes 和Rahe是最早研究生活事件如何产生压力的人，在他们看来，精神紧张的产生与人们应对外在事件所作出的转变与适应有关，转变越大，压力就越大。为了评估这些变化，他们发展出了“社会再适应评估表” 用来测量日常生活事件所产生的转变压力。



## 生活事件

## 生活改变值

配偶去世	100
离婚	73
分居	65
入狱	63
亲密的家人去世	63
自己受伤或生病	53
结婚	50
被老板解雇	47
婚姻的调和	45
退休	45
家人健康的转变	44
怀孕	40
性功能障碍	39



新生儿诞生	39
工作变动	39
经济状况的改变	38
好友去世	37
从事不同性质的工作	36
与配偶吵架次数的改变	35
贷款超过一万美元	31
丧失贷款的抵押品的赎回权	30
工作职责的改变	29
子女离家	29
个人杰出的成就	28
配偶开始工作或者停止工作	26

学业的开始或结束	26
生活水平的改变	25
个人习惯上的修正	24
和上司相处不好	23
工作时数或者工作条件的改变	20
搬家	20
转校	20
娱乐的改变	19
教堂活动的改变	19
社交活动的改变	18
贷款（少于一万美元）	17
家庭联欢人员数量的改变	15
饮食习惯的改变	15
假期	13
圣诞节	12
轻微犯法	11



## 问题：客观事件是否必然有主观体验？

Richard Lazarus认为，是主观压力不是客观压力产生问题，一个事件除非被解释为压力来源，否则算不上压力事件。因此他把压力定义为：一个人觉得无法应付环境要求时所产生的负面感受或信念。



## 清华大学案例

清华大学 第一任校长：留美归来的清华学堂总办：留美归来的

中国留美学生：留美归来的留美学生

留美归来的留美学生：留美归来的留美学生

留美归来的留美学生：留美归来的留美学生

留美归来的留美学生：留美归来的留美学生





北京大学

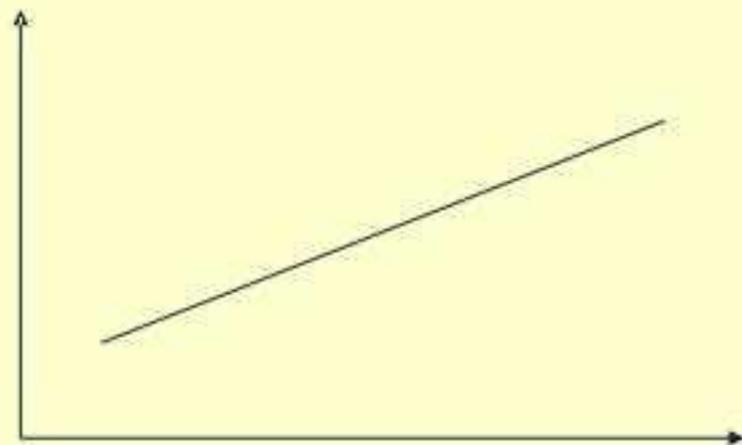




## 面向过程的教学改革

- 1. 面向过程的教学改革：从“以教师为中心”到“以学生为中心”
- 2. 面向过程的教学改革：从“以知识为中心”到“以能力为中心”
- 3. 面向过程的教学改革：从“以课堂为中心”到“以实践为中心”







## 1.1 课程介绍

本课程是北京大学计算机学院计算机系的一门专业选修课，旨在为计算机专业及相关专业的学生提供一门系统性的课程。

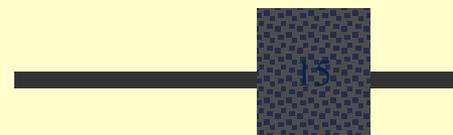
本课程将介绍计算机系统的组成、工作原理、性能优化、安全与可靠性等方面的知识，使学生能够全面了解和掌握计算机系统的核心技术和应用。





## Shelley Taylor关于乳腺癌患者的研究

那些相信自己能够控制病情的妇女存活期要长于相反情形的人。尽管她们所用的方法不一定正确。控制的意思是指：相信自己可以用各种方式来影响周围的环境，至于结果的好坏，则取决于自己所采取的方式。





## Langer和Rodin关于老年人控制感与健康关系的研究

以生活在老人院的老人为被试，通过增强他们的生活自主性，来研究控制感的影响。在研究开始的时候，老人院的主任做了一个演讲，告诉老年人要对自己的生活负起更大的责任，之后安排了两个任务：一是让他们决定在一周内的哪两个晚上放电影，二是让他们照看一盆花木。另外还设了对照组：讲话中没有提高控制感的成分。结果证明控制感对身心健康都很重要，在18个月之后，实验组的死亡率为15%，对照组的死亡率为30%。



## Richard Schulz 对自主控制与健康关系的研究

增加老人院老人控制感的方式与Rodin的不同，他让大学生在两个月内去访问这些老人，在增加控制感的一组里，由老人决定何时访问以及时间长短，而另一组则由大学生自己决定。结果两个月之后，第一组老人比第二组快乐，并且医疗服务需求少。几个月之后，Schulz再次回到那个老人院，研究这种控制感对生理和心理的影响。



在实验中有控制感的那一组老人，在试验结束以后，随着大学生的离开，他们的控制感也消失了，这些控制感被剥夺以后，使得他们的健康状况变得更为糟糕。与对照组相比，他们的健康和生活意志都瓦解了，因而死亡率很高。

这个结果的启示意义：短暂的控制感提升反而对个体健康是有害的。所以我们不可诱发控制感之后又剥夺之。



## （4）自我效能

**自我效能**（Self efficacy）：认为自己有能力执行特定的行为以达成目标的信念。

尽管相信能够控制自己的生活很重要，但Bandura认为，人们还必须相信自己能够执行一些特定的行为来达成自己的目的。比如一个人认为自己能够控制自己的生活，但是否意味着他觉得坚持锻炼很容易呢？



## 自我效能的作用机制：

自我效能通过两种方式提高个体从事健康行为的可能：

- 影响个体的毅力和努力程度：自我效能高的人设定高的目标并坚持不懈，提高成功机会。
- 影响我们在追求目标时的身体反应：自我效能高的人在从事困难工作时的焦虑感较低，免疫系统的运作较好。



## 自我效能的提高

Mordechai Blittner等人关于戒烟的研究

这个计划先招募了一批成年吸烟者，先让他们填写一份问卷，之后把他们随机分配到三个组中：

自我效能组：告诉被试之所以选择他们是因为他们有坚强的毅力以及控制并战胜欲望和行为的潜力，他们应该能够在治疗过程中戒烟。

接受治疗组：告诉他们是随机选取出来的，他们接受14周的治疗。

无治疗的控制组：没有自我效能指导语，也没有治疗计划，只说再联系。

结果治疗效果三组分别为：67%—28%—6%

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/417144142113006054>