

主持人按语:2008年7月,为了积极支持四川汶川大地震的心理援助工作,本刊在第21卷第4期专门开设了《心理援助研究》专栏,发表了三篇学术文章,分别论述了“地震救援人员的压力管理”、“灾难后孤儿与孤老的心理援助”和“基于组织危机管理的员工援助计划”三方面心理援助的紧迫问题,引起了广大读者、特别是心理学界的高度关注。目前,四川灾区已经取得抗震救灾的阶段性胜利,在灾区重建工作中,心理重建工作尤为重要。本刊第5期根据灾区心理重建的要求,分别从《地震灾区学生的心理调控》《地震伤员的心理辅导策略研究》和《地震灾难中民众的心理行为特征及管理对策》三方面继续介绍心理援助的理论和方法,再飨读者。

## 地震灾区学生的心理调控

时 勘<sup>1,2</sup>,梁 川<sup>2</sup>,陈 阅<sup>2</sup>,李 昂<sup>1</sup>

(1.中国科学院研究生院 管理学院,北京 100049;2.中国科学院 心理研究所 北京 100101)

**摘要:**地震和应试对灾区学生是双重生活事件压力源(Stressor),采用积极正性的应对方式(coping)对灾区学生提高学业成绩以及身心健康都有着重要意义。文章从心理调整、恰当的自我要求、考前准备及考场上的心理调控四个方面提出应对建议。

**关键词:**压力源;应对;地震灾区;考试;心理调控

**中图分类号:**C912 **文献标识码:**A **文章编号:**1001-5124(2009)02-0044-05

日常学习测试,特别是高考作为一种知识水平和心理水平的综合测试,掌握的知识技能水平是取得好成绩的前提,但良好的心理状态与考试成绩密不可分。<sup>[1]</sup>同时,中学阶段,特别是高三学生正处在心理成熟的过渡时期,面临人生第一次重大竞争与决策,肩负社会、父母及其自身很高的期望,其心理健康状况令人忧虑。河南、安徽、江苏、贵州4省取样调查研究显示,高三学生在症状自评量表自我(SCL-90)、自我和谐量表(Self consistency and Congruence Scale)以及青少年生活事件量表(ASLEC)的得分都与常模差异显著,特别是SCL-90的9项因子及总分的调查结果均显著高于常模,表明高三学生的心理健康水平低于常模。<sup>[2]</sup>

对四川、甘肃等地震重灾区的学生而言,将经历更大的心理危机。一般认为,生活事件作为一种心理社会压力源(stressor),短期或在个人容忍范围内的是不必挂虑的,然而过度强烈的压力将威胁到生理健康或心理健康,甚至同时影响两方面。而5.12汶川地震,作为一件重大的负性生活事件,可能成为压垮一直处在巨大学业压力的中学学生的最后一根稻草。如何采用积极的方式应对,成为当前的重大问题。西方较一致地认为压力应对(stress coping)是个体为了处理被自己评价超出自己能力资源范围的特定内外环境要求,而做出的不断变化的认知和行为的努力。Folkman和Lazarus将压力应对方式分为两类:问题解决的应对方式和情绪解决的应对方式。<sup>[3-4]</sup>周丽芳、陈图农发现,问题消极应对是大学生最常采用的压力应对方式,同时情绪消极应对会降低受试者的心理健康

收稿日期:2008-10-22

基金项目:国家自然科学基金项目(70573108)。

第一作者简介:时 勘(1949-),男,湖北枝江人,中国科学院研究生院管理学院副院长,教授,博士生导师。

水平。<sup>[5]</sup>因此,本文尝试探讨如何正确引导地震灾区考生采用积极方式应对学业考试及地震双重事件压力。

### 一、心理调整

董惠娟等人对唐山地震人群心理分析的研究表明,大部分人在面临地震、火灾等重大创伤性事件后,都可能出现抑郁、沮丧、焦虑、恐惧等情绪问题,超过10%的人甚至出现行为失常。<sup>[6]</sup>但这种看似“异常”的心理行为,其实是应激后的正常防御机制。按照“存在—人本主义”心理学的观点,大多数人在经历心理创伤后,通过自我成长和自我实现,能够自我恢复。<sup>[7]</sup>心理危机干预也强调“正常化原则”,即干预者应拥有“合理即正常”的理念,平息被干预者的担心,使之主动参与到自己的情绪调整过程中去。<sup>[8]</sup>心理援助实践证明,让轻度心理创伤者尽快恢复正常日常生活,淡化负面信息,有利于其心理重建。

对地震灾区高三学生而言,因为经历不同,根据个性化原则,应采取不同应对方式。<sup>[8]</sup>有的可能痛失了家人;有的可能身体受到一些伤害,甚至造成了残疾。对这些学生来说,可能灾难的打击比紧张的学业造成更大的压力。在这样的阶段,身体和心灵的康复更重要,恢复学业反而是次要的。但对四川甘肃灾区大部分考生来说,如何降低地震带来的负面情绪,回到正常的学习生活中去,是当务之急。我们建议可以采用下面一些方法:(1)接受自己的感受(包括负面和正面),并与他人分享;(2)注意自己的身心状况,适时休息;(3)多与家人沟通,获得社会支持;(4)对他人和自己宽容,避免抨击自己和他人救灾中的失误;(5)尽快恢复平时的作息时间表,安排好复习计划,投入到考前复习。

同时,紧张的学习考试,可能给学生带来新的压力。心理的紧张有很多种,有的可能是由比较小的事件引发的。国外最近研究表明,琐事累积效应对身心症状的影响并不亚于重大生活事件。<sup>[9]</sup>国内研究也证实了有这种趋势,<sup>[10]</sup>说明琐事的累积效应确实不可低估。高三学生特别要警惕这种由琐事引发的一时的情绪变化持续弥散成为一种心境。

此外,因为很多学生在重大考试来临前还会产生一些不必要的担心,比如担心考试迟到,担心笔不够用,等等。单纯的安慰成效不大,我们可以采用一种列表清晰法来解决。把担心的所有问题列注在左边,然后把所有解决的方法列注在右边,一项项核对,直到所有问题都已经解决。还有很多人担心考前失眠,实际上失眠往往是免不了的,尤其头一天晚上。解决这个问题的方法很简单:在考试之前保持充足的睡眠。其实每个人的睡眠时间是一定的,今天睡得多,明天需要的睡眠时间就少一些。提前几天睡足了,考前失眠也不用担心了。事实上已经证明,仅仅一夜失眠甚至不睡,对第二天考试成绩的影响微乎其微,更大的影响实际上是对这个问题的焦虑所引起的。

担心自己考试紧张,发挥失常,也是学生很为担忧的问题。其实,紧张本身是一个压力反应,是人类在长期进化中产生的面对危险挑战的适应性表现。压力与绩效呈倒“U”型曲线,适度的紧张可以提高学习效率,有利于考试。

### 二、自我要求

受中国教育的现实情况限制,现阶段,对绝大多数中学生来说,能在高考中考出满意的成绩是其努力学习的主要动机。那么在高考压力下,高中学生应该如何正确定位,调整自我认知呢?

首先,要了解自我。高考前后的填报志愿是中学生人生中的一次重要的职业选择,学生不仅要考虑自己的考分是否达到了录取要求,还要考虑自己是否适合或喜欢这个专业,这样,才能避免考上大学后,因不喜欢或不适应而转专业,甚至重新考大学。家长可以帮助学生收集信息,但不能代替学生做抉择。如果确实说不清自己的兴趣和个性特征,不知道如何选择志愿,可求助职业指导部门和心理学家。目前,中国科学院心理研究所已有标准化的《职业心理测试系统》,能够进行职业兴趣、职业人格、职业能力和应试焦虑测试,其结果可为学生选择专业提供科学的咨询意见。

其次,要建立自信。随着中国高等教育的发展,升学水平稳步上升,据统计,录取比例从1977

年的 29:1 上升到 1996 年的 2:1。毫不夸张地说,只要在高中阶段认真学习,放松心态,正常发挥,大多数的同学都能圆大学梦。心理学中的皮格马利翁效应是具有启发意义的。皮格马利翁是古希腊神话中一位国王的名字,他酷爱雕塑到了入迷的程度,对他的艺术作品充满了期望。后来,他的行为感动了上帝,真的把他创造的雕像变为了一位美丽的少女,成为他的妻子。美国著名心理学家罗森塔尔和雅格布森通过小学教学实验证实,教师对学生的期望能显著对学生学业成绩产生非常重要的影响。<sup>[11]</sup>

第三,要确立切实可行的目标。原苏联著名教育心理学家维果茨基把最佳的教育目标形象地比喻为“跳一跳,摘桃子”,即实现这个目标时既不是毫不费力的,又是经过一番努力后可以顺利完成而没有超过自己能力范围的,这对于自己比较现实,又有激励作用。<sup>[12]</sup>具体到日常学习生活来说,即要在充分认识考试的重要性同时,确立一二个现实性的奋斗目标,如同上次考试相比,提高多少名次等。切记不要受周围人们的干扰,要建立一个独立、稳定的心理环境,因为外界的变化速度与多样性永远是我们自身所无法比拟的,如果过分在意外界的干扰则只能使我们在面对纷繁复杂的事物时变得注意力分散而最终无所适从。

第四,要锲而不舍。长期单调的学习有时是对人意志力的考验。这是因为,经过长时间的努力与枯燥的、不断循环的复习很容易使人产生厌倦、灰心和放弃等消极的念头。这就像在一个斜坡上爬行的滚球,稍有松懈,滚球就会回到原处,所以,切切不可松懈。

此外,掌握及时准确的信息也非常重要。比如对于 2008 年地震灾区,国家就出台了一系列的政策保证灾区考生能在公平情况下参与竞争。2008 年 5 月 18 日,教育部发布消息:为确保考生安全,对 5.12 大地震后,包括四川绵阳在内的 6 个重灾区中受灾严重的 40 个县(市、区)延期举行 2008 年普通高考,具体考试时间将视救灾情况另行确定;对考上大学的孤残考生将免收学费,提供生活费补助。5 月 28 日,教育部再次下发文件,各高校在川招生计划增加 2%,1/5 录取指标留给灾区。国家及时地给予了灾区考生特殊的考试日程安排与录取政策,这使得灾区考生基本上都处于同一个起跑线上,既然大家都是如此,因此也就没有必要承担起太多的心理负担。

### 三、考前准备

“养兵千日,用兵一时”,为了考试取得成功,考前需要做必要的准备。我们所讲的心理准备指应试前良好的心理状态,那么,保持怎样的心理状态最佳呢?

首先,要关注细节。很多情况表明,考前出现焦虑心情往往与学生对考试的某些细节要求不够了解有关。因此,考生应掌握考试的细节,做到胸有成竹。如考前最好去考场看一看,不仅要查明考场在哪一幢楼,而且要落实教室的位置,因为有些学校教室的编号可能与考生的习惯不一样,以免因临时找考场造成慌乱。考试时间说来很简单,但提前绘制一张考试时间表,不仅利于准时参加考试,而且利于安排最后几天的复习。此外,对考试的形式,如分卷制(标准化和非标准化试卷)事前有必要的模拟训练,也有助于降低人的心理压力。

其次,要有万全的计划。有时在考试中,我们可能会遇到一些意外情况。比如,笔写不出字或突然遇到了不会的题目等,这可能会使我们在考场立刻陷入到慌乱的心境中并直接制约后面考试的发挥。如果我们在考试前能够多想一想应对策略,那么可以使我们在面对这些事情时更清楚地知道自己该去做一些什么,从而能够多一份从容,少一份慌乱,从而保证顺利地整个考试。

### 四、考场调控

不少考生反映,平时不论怎样加强训练,一旦到了真实的考试情境,由于过度的紧张,注意力仍无法集中,它导致记忆力下降,甚至出现怯场、书写痉挛、舌尖现象等异常现象,真是防不胜防。那么,有没有一些方法使自己尽快摆脱这种不正常状况,重新投入考试呢?心理学家认为,这种方法也是有的,它就是心理调控。<sup>[13]</sup>

首先,应对怯场。怯场指考试中的情境或者考试本身(如考题)引起考生的情绪高度紧张与胆

怯,其后果是使正常的心理活动暂时失去平衡或中断。严重的怯场心理有时会导致行为失调或晕场,从而断送难得的考试机会,这是每位考生都不愿意接受的事实。心理学研究表明,怯场心理是由于情绪过分紧张,在大脑皮层中形成了优势兴奋中心造成的。它使保持记忆中枢的内容处于被抑制状态。因此,回忆不起熟悉的知识。这属于一种情境焦虑。通过心理调控,使考生摆脱这种焦虑情况,就能解除这种被抑制状态。调控的方法是:(1)语言调节。又称自我暗示法,具体做法是通过一些有激励作用的内部言语,使积极意识潜入自我意识,直接对自己的思想、情绪产生作用。(2)转移注意。如果是因为考题本身带来的紧张,应当毫不犹豫地放下难题,先去做其他的题,等到做完其他题后再回过头来解答难题,这种做法可以使优势兴奋中心得以转移,从而缓解抑制状态。(3)意识调节。又称放松疗法,具体做法是,当自己十分紧张时,要以意识控制自己的情绪。开始时,脚撑地,两臂自然下垂,闭合双眼,把注意力集中在呼吸上,静听空气流入、流出时发出的微弱声音。然后,以吸气的方式连续从1数到10,每次吸气时,注意绷紧身体,在头脑中反映出数字,在呼气时说“放松”,并在头脑中再现“放松”这个词,这样连续数下去。念时节奏要慢,让身体尽量松弛,直到感觉到自己镇静为止。当然,如果平时能做一做放松训练,在考场上出现怯场心理时,就更容易调控。

其次,克服书写痉挛。书写痉挛症是指人在用笔写字时,手前臂及上臂的屈肌和伸肌产生拮抗不协调,导致书写困难。目前病因尚不明,一般采用针刺治疗。<sup>[14]</sup>解决这一问题的办法是进行预防性手臂肌肉调节训练,即在规定的1小时里,有3次连续书写,每次连续书写以15分钟为限度,每两段书写时间之间有5分钟的休息,直至书写清晰,然后逐渐增加书写时间。在考试过程中要经常有短暂的休息时间,并让手自然下垂到体侧,有时轻轻摆动一下或做一些收缩或放松活动,这可以使手不至于紧张或疲劳到痉挛的程度。如果上述方法还不能消除怯场心理、手肌肉痉挛的情况,这说明你的精神紧张已妨碍考试的顺利进行,此时,可以向监考人员提出去洗手间,如果同意你这样做,要利用这个机会在脸上撒些凉水,再做些伸展运动。

第三,克服舌尖现象。在考试时,常常会遇到这种现象:有些试题的计算方法、公式或答案,平时记得很熟,可是一到考场,却怎么也想不起来,而刚出考场,便脱口而出,这便是“舌尖现象”。<sup>[15]</sup>舌尖现象(tip of tongue phenomenon,以下简称TOT)非常普遍,Brown和McNeill对TOT的界定为:假如你不能想起某个单词,但是觉得自己知道它,并且感觉到它就在自己的嘴边,而且自己可能很快就会想起来,这就说明你正处在TOT状态。<sup>[16]</sup>它是由于考试时人的情绪紧张造成大脑两半球一些部位的强烈兴奋,对回忆对象发生负诱导作用而引起的,会妨碍人的正确回忆。怎样克服“舌尖现象”呢?有三种方法可以尝试:联想,再认和推理。

以上简要介绍了一般心理调控方法,可以有效地缓解灾区中学生的一般的焦虑,培养更积极的压力应对方式。如果出现头昏、头痛、失眠、烦躁、记忆力减退、心悸等严重的考前紧张综合症或创伤后应急障碍(PTSD)的临床症状,可以寻求专业的心理辅导甚至医学治疗。有研究表明,中医的针灸、药物等方式对考前紧张综合症治疗效果显著。<sup>[17-18]</sup>

#### 参考文献

- [1] 张永忠,金艳,李文虎.学习成绩与学生高考考前心理状况的关系[J].中国校医,2005,19(6):603-605.
- [2] 杨业兵,刘芳娥,马骏等.高三学生心理健康状况调查分析[J].健康心理学杂志,2003,11(5):338-339.
- [3] FOLKMAN S, LAZARUS R S. An analysis of coping in a middle-aged community sample[J]. Journal of health and social behavior, 1980(2):219-239.
- [4] FOLKMAN S, LAZARUS R S, DUNKEL-SCHETTER C. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1980(5):992-1003.
- [5] 周丽芳,陈图农.应激应对方式与大学生心理健康的关系[J].南京审计学院学报,2006,3(4):66-76.
- [6] 董惠娟,李小军,杜满庆等.地震灾害心理伤害的相关问题研究[J].自然灾害学报,2007,16(1):153-158.
- [7] MASLOW A H. Motivation and Personality[M]. New York: Harper & Bow, 1954.
- [8] 程灵芝,李川云.急性应激干预的原则和方法[J].中国临床康复,2003,7(3):474-475.

- [ 9 ] KANNER A D, COYNE J C, SCHAEFER C. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events [J]. *Journal of behavioral Medicine*, 1981, 4: 1 - 39.
- [ 10 ] 黄盈, 马丽莉, 梁宝勇等. 中学生应激事件和困扰症状[J]. *中国心理卫生杂志*, 2002, 16 ( 8 ): 529 - 530.
- [ 11 ] 杨芷英. 教育中的皮格马利翁效应[J]. *教育艺术*, 2000 ( 1 ): 6 - 7.
- [ 12 ] 维果茨基. 维果茨基教育论著选[M]. 余震球, 译. 北京: 人民教育出版社, 1994.
- [ 13 ] 付选刚. 考试焦虑心理的成因分析及调控对策[J]. *中国健康心理学杂志*, 2002, 10 ( 1 ): 77 - 79.
- [ 14 ] 韩继诚. 针刺治疗书写痉挛症 5 例报告[J]. *暨南大学学报: 医学版*, 1994, 15 ( 4 ): 98 - 99.
- [ 15 ] 郭桃梅, 彭聃龄. 舌尖现象的研究进展[J]. *心理科学*, 2005, 28 ( 2 ): 94 - 96.
- [ 16 ] BROWN R, MCNEILL D. The "tip of the tongue" phenomenon[J]. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 1966, 51: 325 - 337.
- [ 17 ] 张宏喜. 电针治疗高考脑疲劳综合症 57 例[J]. *中国针灸*, 2000, 20 ( 5 ): 308 - 310.
- [ 18 ] 许波良, 丁训艳, 陆卫卫. 养血清脑颗粒治疗考前紧张综合症 64 例[J]. *中医研究*, 2007, 20 ( 10 ): 26 - 27.

## Psychological Regulation of the Students in the Earthquake Disaster Struck Areas

SHI Kan<sup>1,2</sup>, LIANG Chuan<sup>2</sup>, CHEN Yue<sup>2</sup>, LI Ang<sup>1</sup>

( 1. *Institute of Management, Graduate School of Chinese Academy of Sciences, Beijing 100049, China*; 2. *Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China* )

**Abstract:** For students in the disaster struck areas, earthquake and examinations are both incident stressors of living. Therefore, adopting a positive manner of coping is significant for both their academic performance and their physical and mental health. Some suggestions will be given concerning the following four aspects: mental adjustment, appropriate self-requirements, psychological preparation before examinations, and psychological regulation in examinations.

**Key Words:** stressor; coping; earthquake struck areas; examinations; psychological regulation

( 责任编辑 骆良钢 )

\*\*\*\*\*  
( 上接第 43 页 )

## The Elevating of Business Culture in the New Century: An Issue of Social Responsibilities Shouldered by Businesses

GU Ying-chun

( *Zhejiang Academy of Social Sciences, Hangzhou 310000, China* )

**Abstract:** Given that the Theory of Social Contract is the metatheory for businesses' social responsibilities, the principles of moral code, the theory for the management by people concerned and the theory of business ethics can all be a support for businesses' social responsibilities. With reference to how international mega businesses shoulder their social responsibilities, this paper gives an account of how Zhejiang's official, commercial and academic circles have explored and practiced in this area and argues that businesses' responsibilities should replace "business citizens". Based on the ideas advocated by famous international businesses, the idea of "social efficiency" evolving into the concept of "businesses' social responsibilities" marks an elevation of modern Chinese business culture.

**Key Words:** business culture; businesses' social responsibilities; elevation in the new century

( 责任编辑 王 抒 )