

留学生的心理适应和压力调节

张警吁

中国科学院心理研究所

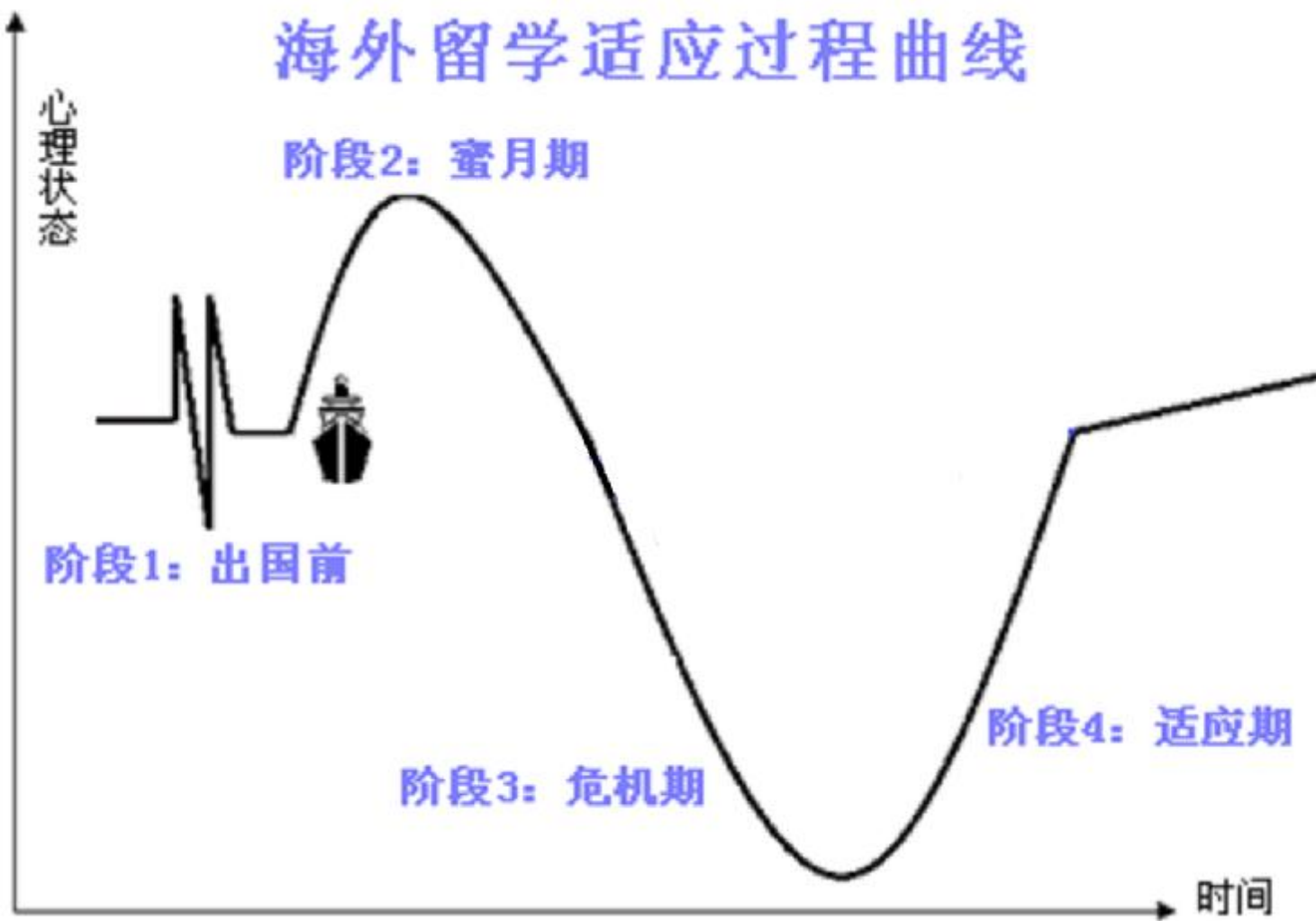
慕尼黑大学心理系

-
- n 海外留学的压力和适应过程
 - n 影响压力的因素
 - n 应对压力和适应留学生活
-

1. 海外留学中的常见压力来源

- n 生活问题
 - n 语言障碍
 - n 人际关系
 - n 文化冲突
 - n 婚恋问题
 - n 学业压力
 - n 就业问题
-

留学海外的一般适应过程



发生危机的原因

- n 1.实际学习生活困难
 - n 2.过高的预期，与实际不符
 - n 3.蜜月期精力的耗竭
 - n 4.深层次的文化冲突慢慢展开
 - n 5.离开母文化的焦虑
 - n 6.孤独感
-

你的压力有多大？

请判断您最近一次海外工作中经历以下事件的频率。	比通常高的多			
	通常水平			
	比通常低			
	完全没有			
1. 全神贯注于正在做的事情	1	2	3	4
2. 由于担忧而失眠 *	1	2	3	4
3. 感到在工作中发挥了作用	1	2	3	4
4. 一直感到紧张 *	1	2	3	4
5. 感到有能力作决定	1	2	3	4
6. 感到不能克服困难 *	1	2	3	4
7. 享受日常活动	1	2	3	4
8. 感到不开心和忧郁 *	1	2	3	4
9. 能够面对问题	1	2	3	4
10. 感到失去信心 *	1	2	3	4
11. 对考虑的事情感到高兴	1	2	3	4
12. 认为自己没有价值 *	1	2	3	4

2. 压力（应激）是什么？

- n 外在和内在刺激（压力源），由于其挫折，冲突或强制的特性（压力性质），导致全身适应性症候群（压力反应）。
 - n 挫折
 - q 实际小于期望
 - n 冲突
 - q 个人内部有多种不同的相互矛盾的期望
 - q 个人的期望与外部的期望有矛盾
 - n 强制
 - q 外部或内部要求超过实际可承受能力
-

值得注意的几点

- n 1.压力来源不仅有外界的，也有自身的
 - n 2.个体感知到威胁的来源才称为压力
 - n 3.反应有生理的，心理的，也有行为的
 - n 4.如果应对得当，就能保持机体活力并适应环境；如果超过个体所能承受的范围，就会导致身心崩溃。
 - n 5.可通过减少不确定性减轻压力：可预期的，熟悉的，可控制的。
-

压力反应：抑郁心境和抑郁症

- n 抑郁心境是一种忧伤、悲哀或沮丧情绪的体验
 - q 就是我们常说的“不快活”
 - q 人的一生中总会有一段时间生活在抑郁
 - q 长期抑郁并影响学习生活工作才有可能成为抑郁症。
- n 抑郁症是一种常见病
 - q 约13~20%的人有过抑郁的体验，
 - q 终生患病率为6.1~9.5%
 - q 发病年龄绝大多数处于工作年龄段
 - q 严重的抑郁症中有15%的可自杀而死。

一个人出现情绪低落的同时伴有以下症状中的四项时，并且维持两周以上

- ①对日常活动丧失兴趣，无愉快感；
 - ②精力明显减退，无原因的持续疲乏感；
 - ③精神运动性迟滞或激越；
 - ④自我评价过低，或自责或有内疚感，可达妄想程度；
 - ⑤联想困难，或自觉思考能力显著下降；
 - ⑥反复出现想死的念头，或有自杀行为；
 - ⑦失眠，或早醒，或睡眠过多；
 - ⑧食欲不振，或体重明显减轻；
 - ⑨性欲明显减退。
-

造成额外压力并影响健康的人格特质

- n A型人格与心脑血管疾病
 - n C型人格与抑郁和癌症
-

下面的描述是否符合您的实际情况？

1. 行动、吃饭、走路的速度总是很快
2. 谈话中过分强调一些词，却对句子中最后的几个词一带而过
3. 当事情的进展速度不能如愿时，会变得生气和不耐烦
4. 遇到交通拥挤车开得慢，坐立不安，恨不得把司机换下来，自己开
5. 不喜欢别人插手工作，总觉得不如自己干得好
6. 休息时有点负罪感
7. 经常不注意环境中的新事物
8. 更关心结果而不是过程
9. 经常在很短的时间内安排很多的事情
10. 有很强的竞争欲，也有很强的嫉妒心
11. 在交谈时，喜欢用一些有感染力的手势，比如为了强调某一个问题而紧握拳头或敲桌子
12. 做工作总是尽善尽美，比别人好，让领导说不出什么

A. 是 B. 否 C. 不确定

n 是：3分

n 否：0分

n 不确定：1.5分

n 大于18分：比较强的A型人格

n 大于27分：很强的A型人格

C型人格

- n 不表现出愤怒，与别人过分合作；
 - n 原谅一些不该原谅的行为；
 - n 生活和工作中没有主意和目标，不确定性多；
 - n 对别人过分有耐心，尽量回避各种冲突；
 - n 不表现负面情绪（尤其是愤怒）
 - n 屈从权威等
-

3, 如何应对海外留学中的压力

对压力的理性应对过程

- n 觉察压力
 - n 分析压力源
 - n 采取行动
 - n 反馈和调整
-

压力应对方式的通常方式

n 1.短期

- q 降低紧张（放松训练）
- q 转移注意力（忽略和自我暗示）

n 2.中期

- q 以解决问题的方式来应对压力
- q 对可能产生压力的事件事先予以预防

n 3.长期:

- q 提高能力，锻炼身体
 - q 找出自身不足并予以完善
-

压力抵抗者的人格特质

- n 1.挑战性
 - n 2.内部控制
 - n 3.乐观
 - n 4.自我效能感
 - n 5.自我弹性
-

减少压力的重要因素：有意义的社会联结和社会支持

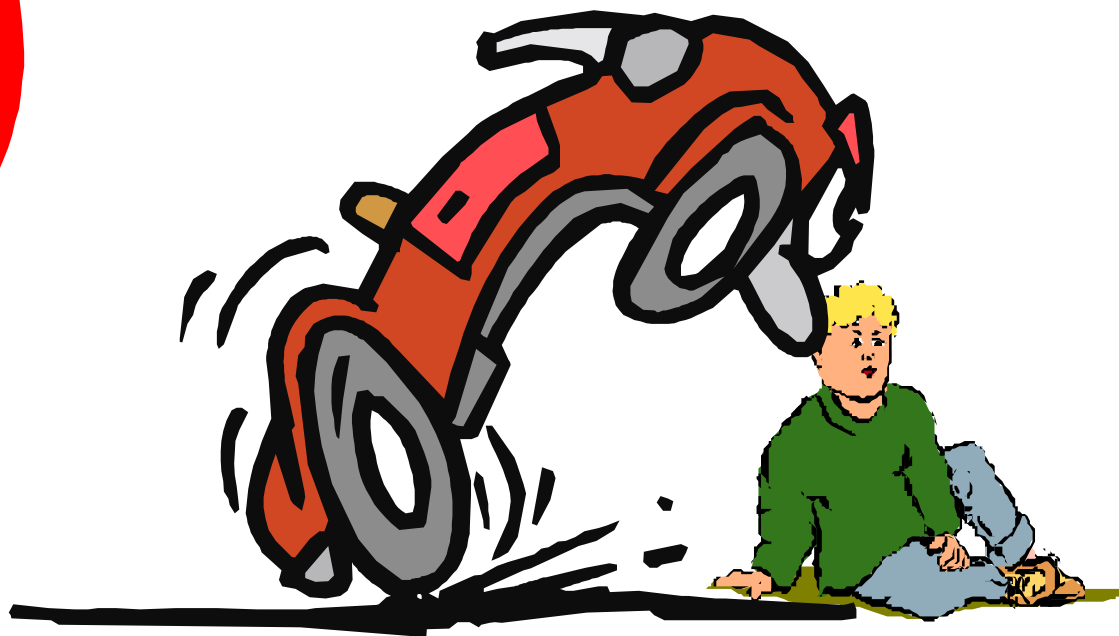
- n 社会支持，个体从其所拥有的社会关系中获得的精神上和物质上的支持。
 - n 大量的研究表明，在相同的社会压力情境下，那些受到来自伴侣、朋友或家人较多心理或物理支持的人，比受到较少支持的人身心更为健康
-

有意义社会联结的保持和发展

- n 倾诉和倾听
 - n 寻找创造性的方法解决冲突
 - n 学会积极强化
 - n 换个角度看问题
-



文化敏感性和文化理论的学习

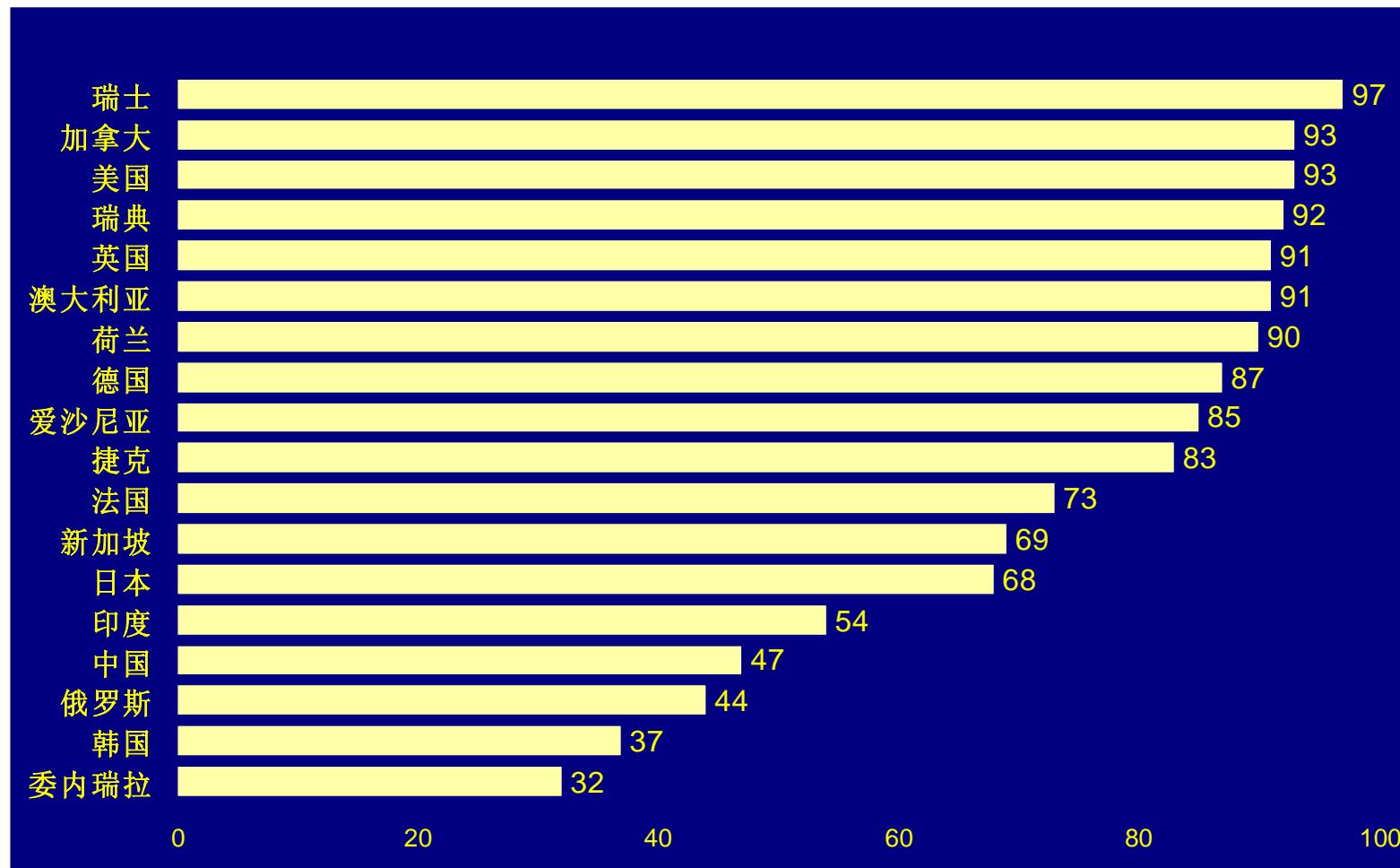


你认为：你的朋友拥有多大的权力期望你来保护他？

- a. 作为朋友，他有毋庸置疑的权力期望我证明他低速行驶
- B. 作为朋友，他有一定的权力期望我证明他低速行驶
- C. 我的朋友没有权力期望我证明他低速行驶



选C，及不愿意为朋友做证的比例



普遍主义—特殊主义

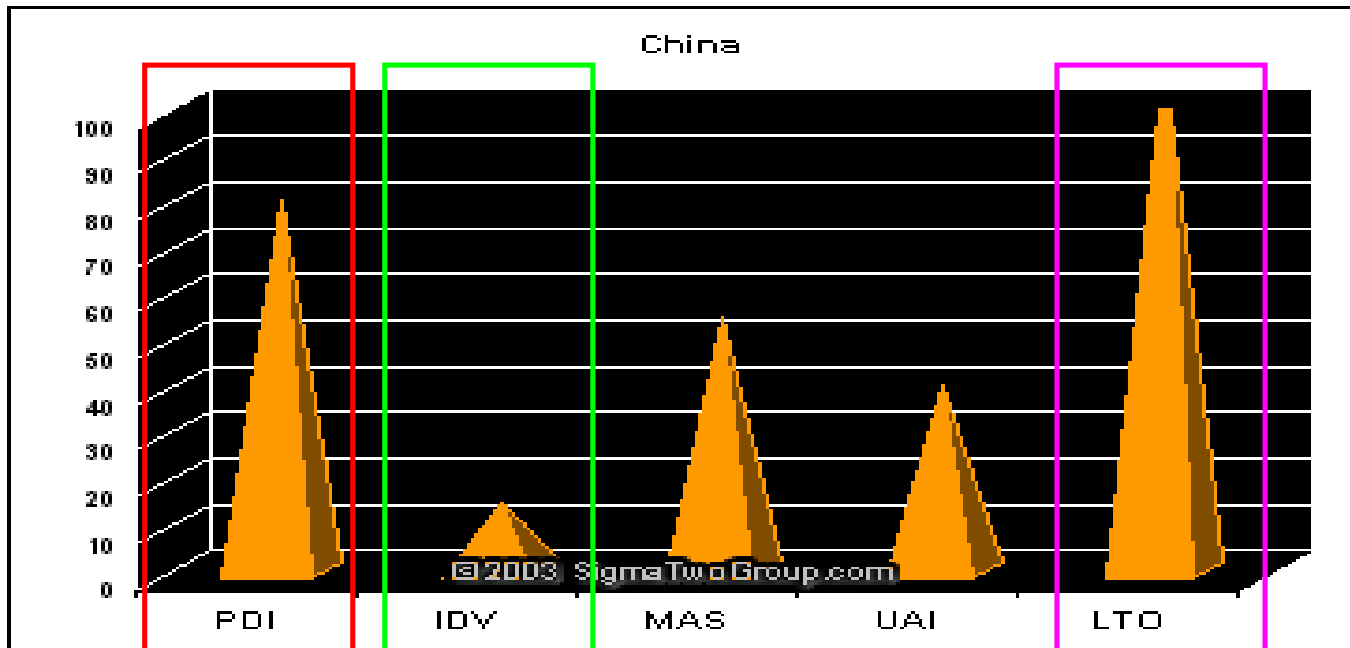
普遍主义文化	特殊主义文化
更注重准则而不是关系	更注重关系而不是准则
法律合同经过悉心准备	法律合同可以更改
遵守合同的人才值得信赖	懂得调节以利于双方关系的人才值得信赖
只有一个事实	有不同的事实
生意就是生意	规矩是死的，人是活的

Hofstede的文化五维度理论

- n 赫夫斯特(Hofstede)将文化定义为“被一个群体的人共享的价值观念系统”



-
- n **Power Distance Index (PDI)** 权力距离指的是一个组织或群体中的等级地位的差别，以及人们特别是地位低下的成员对权利分配不平等这一事实的接受程度。
 - n **Individualism (IDV)** 个人主义定义为更关心自己和自己家人的倾向，集体主义则指人们更倾向于强调自己属于某个群体，并通过相互关照来换取相互之间的忠诚
 - n **Masculinity (MAS)** 男性度是指在某种文化中，主流的价值观是成功、金钱和物质利益。女性度是指在某种文化中，主流的价值观是对别人的关爱和对于生活质量的追求
 - n **Uncertainty Avoidance Index (UAI)** 不确定性避免指的是人们对于模糊或不确定的情况感到威胁并尽量避免这种情况的出现或发生，低不确定性避免文化中的人们敢于冒险，对未来充满信心，而高不确定性避免文化中的人则相反，他们更关注安全与稳妥
 - n **Long-Term Orientation (LTO)** 长期取向，这一维度与中国儒家精神有密切关系，长期取向只面向未来：强调节俭和坚持；短期取向面向过去，强调传统和个体的坚定性。
-



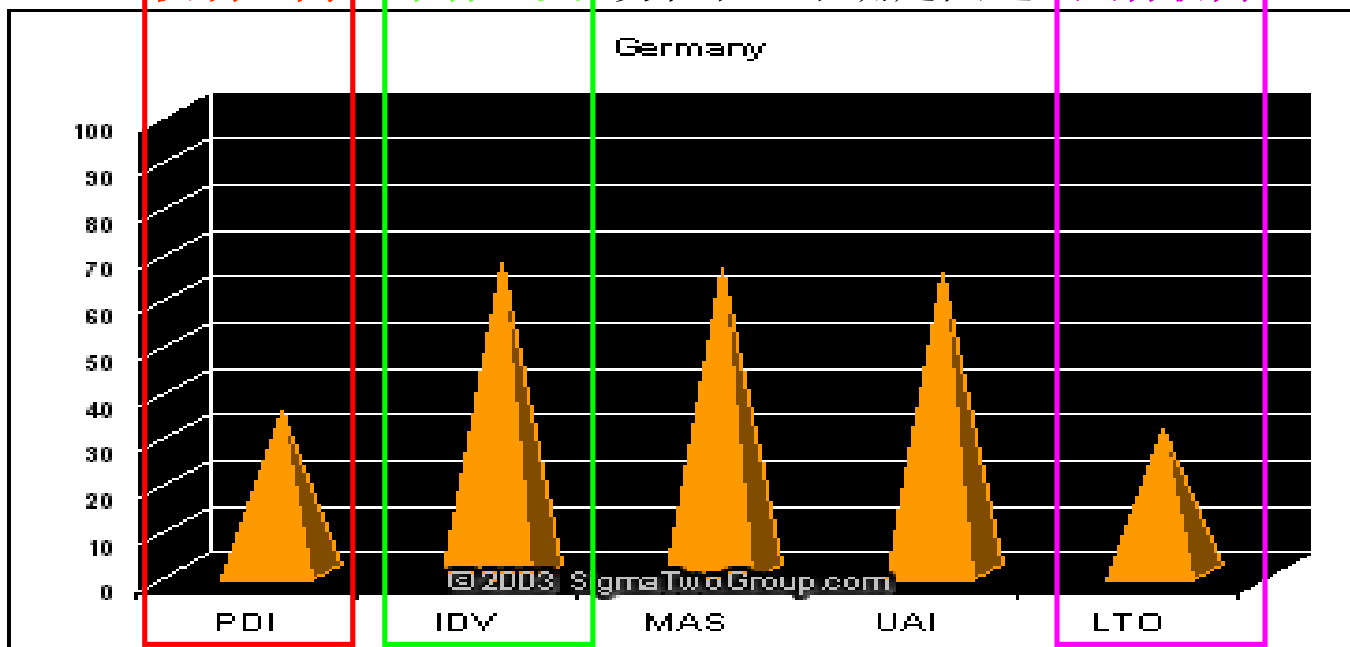
权利距离

个体主义

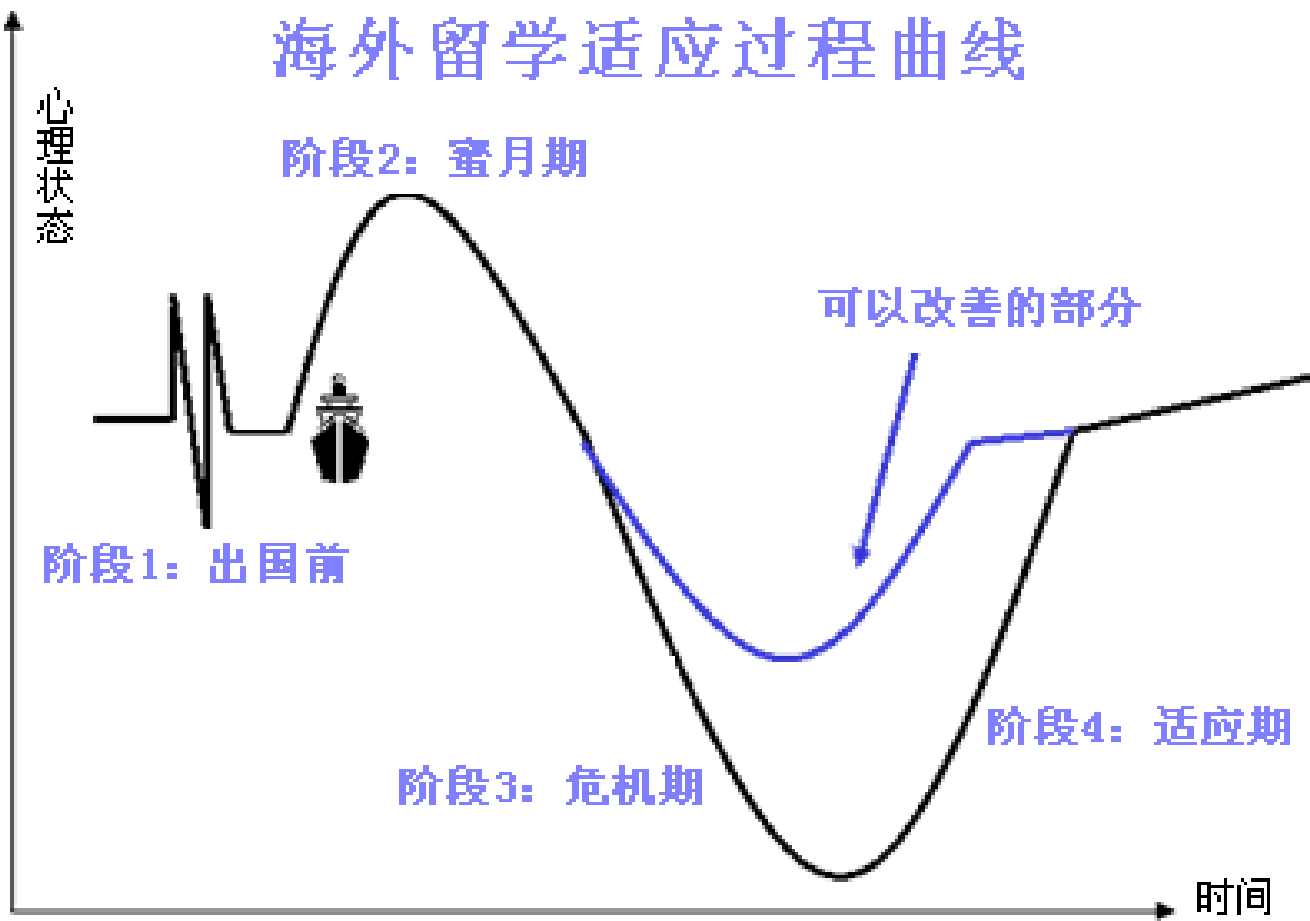
男性化

不确定回避

长期取向



海外留学适应过程曲线



推荐阅读的材料

- n Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations. Geert Hofstede

