

心灵伙伴大学

生活事件的跟踪与评估

李亚亭

发展与教育心理学硕士，国家二级心理咨询师，热爱专业领域探索与研究，深耕教育行业多年

目 录

01 创伤性生活事件-动力学病因评估

02 刺激性生活事件-测量学角度评估

03 应激性生活事件-生理学角度评估

/ 为何跟踪生活事件?

- **异常生活事件的应对无效易引发心理危机**

心理危机的三个标准：1.个体经历着具有重大心理影响的强烈负性生活事件；2.当事人用常规的解决问题的手段暂时不能应对或应对无效；3.引起了急性情绪扰乱或认知、躯体和行为等方面的改变，但又不符合任何精神疾病的诊断。 --中国心理卫生协会常务理事王家同教授

- **在学校工作中，应激性生活事件导致的心理危机具有时效性，量表往往无法及时有效筛查**

学校心理健康实际工作中，经过测评量表筛查预警的关注学生基本不跳楼，反而是不被关注的产生应激性生活事件导致的心理危机比较多，因此，对来自异常生活事件应对无力的学生进行异常生活事件跟踪能起到预防作用。 --中国心理协会常务理事连榕教授

- **重大生活事件的应对无效可能发展成精神障碍，如创伤后应激障碍（PTSD）**

01 创伤性生活事件

精神分析角度病因评估

/ 什么是创伤？如何形成创伤？

□ 何为创伤？

- 创伤 (Trauma)：原指刺破或撕裂的皮肤（希腊）
- Freud认为，人的心灵也有一层类似的皮肤（防御机制），当我们的精神遭受刺激，这层“皮肤”把刺激隔离在外，保持内部运作功能稳定

□ 创伤的形成

- 创伤之所以形成，是因为事件所带来的效应，不仅击溃了既存的抵抗焦虑的防御手段，更确认了内心深处的焦虑。这些事件称为创伤事件。



外在创伤事件的类别



不论如何细密分析某个事件，不得不承认，有时个体会会有强烈的自我毁灭的冲动，甚至否认此举动会威胁到自己的生命（死本能）

/ 早年各阶段的创伤情境

阶段	创伤情境	想法	情绪性质
0-1岁	客体丧失 父母，主要抚养者离开	我可能失去你，你要抛弃我	湮灭焦虑
1-3岁	客体爱的丧失 父母对自己的接纳，爱，陪伴	你有可能不再爱我了	丧失焦虑
3-6岁 俄狄浦斯期	阉割 担心同性父母报复自己	我的身体会受到损害，我会变得无力量	阉割焦虑
6- 超我发展	因想或做的事情受到超我惩罚	我会因为我想做的事受到到惩罚	超我的焦虑

/ 重大创伤导致的损害

□ 自我功能受到损害：信号焦虑、哀伤功能受损

□ 创伤后应激障碍的表现 (PTSD)

定义：因受到超常的威胁性、灾难性的创伤事件，而导致延迟出现和长期持续的心身障碍。其症状主要为反复再现创伤事件，努力回避创伤活动和情境，以及觉醒程度增高。

困于创伤中

无论创伤事件发生在10年前，还是40年前，都不能跨越曾经与现实之间的鸿沟

信号焦虑

一切能让他记起灾难发生时的气味、画面、声音等都会让产生极度情绪反应

情感麻木

记不起自己的情感，好像心冻结了，对自己，对他人都是麻木的

重整感知

受过创伤的人从根本上再用一种异于常人的方式看待世界，认为世界充满了危险。

/ PTSD诊断标准(DSM-5)

以下诊断标准适用于成人、青少年和6岁以上的儿童

/A 患者以下列一种（或多种）方式接触于真正的或者被威胁的死亡，严重创伤，或暴力等**创伤事件**

- 直接经历创伤事件
- 亲眼目睹发生在他人身上的创伤事件
- 获悉关系密切的家庭成员或朋友解除于创伤事件
- 反复经历或极端接触于创伤事件的恶性细节中
- 在创伤事件发生后，存在以下1中或多种于床上事件有关的重新体验症状
- 反复的、不自主地、和侵入性痛苦地回忆起这些创伤事件
- 反复做内容/情境与创伤事件相关的痛苦的梦
- 出现分离反应（如：闪回）
- 地暴露于象征或类似创伤事件某方面的内在或外界迹象时，出现强烈而持久的心里痛苦
- 暴露于象征或类似创伤事件的内在或外界迹象时，出现显著的生理反应

/C 与创伤事件有关的**警觉性**或反应性有**显著改变**，表现为下列2项或更多

- 激惹行为或易发怒（在很少或没有挑衅的情况下）
- 莽撞或自我伤害行为
- 高度警觉
- 过分的惊吓反应
- 难以集中注意

/B 创伤事件后开始持续地**回避**与创伤事件有关的刺激，出现一下1种或两种情况

- 回避或努力回避有关创伤事件或与其高度相关的痛苦记忆、思想、或感受
- 回避或努力回避能够唤起有关创伤事件或与其高度相关的痛苦记忆、思想、或感觉的外部提示

/D 与创伤事件有关的**认知和心境**方面的**消极改变**，在创伤事件发生后开始出现或加重，具有以下两种或多种情况

- 患者不能记起创伤性事件的某个重要方面
- 对自己、他人或世界的持续性夸大的消极信念与预期
- 由于对创伤事件的起因结果抱有持续性的认知歪曲，导致患者责怪自己或他人
- 持续的消极情绪状态，如害怕、恐惧、愤怒、内疚
- 明显地很少参加有意义活动或没有兴趣参加
- 有脱离他人或觉得他人很陌生的感受
- 持续性地难以体验到积极情感

病期：BCD超过1个月，此障碍产生了临床上明显的痛苦，或导致社交、职业、或其它重要功能方面的缺损

02 刺激事件的跟踪与评估

测量学视角

/ 生活事件的测量

通过对生活事件类型和内容研究，学者开发了相关测量工具：

- Sarason, Johnson (1978) 年编制了生活事件量表 (LES)
- Williamson 等 (2003) 编制了适用于青少年的应激性生活事件量表 (SLES)
- 迟松等编制的《大学毕业班学生应激性事件问卷》 (迟松, 林文娟, 2005)
- 胡燕等 (2010) 编制了中学生的生活事件多维评定问卷

/ 以生活事件量表（LES）为例

- 生活事件量表用来对精神刺激进行定量或定性的评估
- 不同的事件引起的精神刺激大小不一，每种生活事件应具有其“客观”的刺激强度，最具代表性的为美国Holmes TH,Rahe1967年提出的社会重新适应量表（Social Readjustment Scale,SRRS），客观量化生活事件的刺激强度，具有良好的信效度，被公认为“金标准”。
- 理论假设：任何形式的生活变化都需要个体动员机体的应激资源去做新的适应，因而产生紧张

/项目与评定标准

- 生活事件量表 (LES, Life Event Scale) : 于20世纪80年代引入中国, 由学者根据我国的实际情况对生活事件进行修订于增删, 编制了“生活事件量表, 简称LES。”
- 项目: 常见的生活事件, 分家庭生活方面 (28条), 工作学习方面 (13条), 社交及其它方面 (7条)

家庭生活方面	工作学习方面	社交及其它
恋爱或订婚	高考失败	好友重病或重伤
恋爱失败, 破裂	突出的个人成就	被人误会/错怪/诬告/议论
结婚	待业/无业	介入民事纠纷

/ 评定标准

对每一生活事件的询问提纲

1. 是否发生以及发生的时间

未发生/一年前/一年内 /长期性（长期性如住房拥挤，不到半年记1次，超过半年记2次）

2. 事件的性质

正性vs负性

3. 事件对精神的影响程度

无影响/轻度/中度/重度/极重度

4. 影响持续时间

3月内/半年内/1年内/1年以上

/统计指标与结果分析

生活事件刺激量的计算方法

- 某事件的刺激量 = 该事件影响程度分 * 该事件的持续分 * 该事件发生次数
- 正性事件刺激量 = 全部好事刺激量之和
- 负性事件刺激量 = 全部坏事刺激量之和
- 生活事件总刺激量 = 正性事件刺激量 + 负性事件刺激量
- LES总分越高，表明个体承受的精神压力越大，负性事件的分值越高，表明对身心健康的影响越大，正性事件分值的意义尚待进一步研究。

/应用价值

- 用于指导正常人了解自己的精神负荷，维护自己的身心健康，提高生活质量
- 用于指导心理治疗，危机干预，医疗干预的针对性
- 用于甄别高危人群，预防心理障碍与疾病，对高分值群体加强预防工作
- 用于神经症，身心疾病及各种重型疾病病因学研究，确定心理因素在这些疾病发生，发展，转归重度作用

03 应激事件的跟踪与评估

生理学视角

应激生理反应



你正在熟睡中，突然烟雾报警器响了
So you're sound asleep, when your smoke alarm goes off.

谢谢观赏！

上海心灵伙伴云计算科技集团

