

## 重大疫情暴发期间个体自主心理防护的 PASS 模型\*

朱越, 沈伊默, 杨东<sup>△</sup>

(西南大学心理学部, 重庆 400715)

**摘要:** 重大疫情的暴发会对民众的心理产生巨大冲击, 导致应激心理和应激行为。针对危机应激事件, 应该采取适当的应对方法, 进而避免心理危机, 增强心理免疫力。本文在梳理已有理论与实证研究及临床防护方法的基础上, 提炼并形成了心理防护的 PASS 模型, 为重大疫情暴发期间个体心理防护及社会心理疏导机制提供了一些框架性的思考。

**关键词:** 重大疫情; 应激; 个体心理防护; PASS 模型; 心理资本

**中图分类号:** R749.92

**文献标识码:** A

### **PASS Model of Individual Autonomous Psychological Protection during Major Epidemic Outbreaks**

Zhu Yue, Shen Yimo, Yang Dong<sup>△</sup>

(Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China)

**Abstract:** During the outbreak of COVID-19, it has a huge impact on the public's psychology, leading to psychological and behavioral stress responses. In response to stress events, appropriate measures should be taken to avoid psychological crisis and enhance psychological immunity. On the basis of combing the existing theoretical and empirical research with clinical protection methods, this article proposes a PASS model of psychological protection, which provides some theoretical thinking for individual psychological protection and the social psychological counseling mechanism during a major epidemic outbreak.

**Keywords:** Major epidemic threat; Stress; Individual psychological protection; PASS model; Psychological capital

2020 年初暴发的一场疫情引发全球关注<sup>[1]</sup>。新型冠状病毒肺炎(简称“新冠肺炎”)是指感染新型冠状病毒引起的肺炎。新冠肺炎可人传人, 感染者常见症状为发烧、咳嗽和呼吸困难, 且病毒潜伏期较长。疫情发生早期恰逢农历春节, 人口流动量大、群体聚集机会多; 同时不实信息众多, 容易引起民众的恐慌和愤怒<sup>[2]</sup>。

新冠肺炎感染者常出现焦虑、抑郁、兴奋、失眠、幻觉、谵妄、自杀倾向等精神症状; 普通民众和医护人员遭遇疫情冲击, 也产生了明显的焦虑、难过、担忧、恐惧、愤怒、无助

等应激反应<sup>[3]</sup>。Cohen 的研究证实,心理应激会增加呼吸道病毒感染的风险,损害机体免疫系统,还可能导致整个心理系统出现严重障碍,如调适障碍(Adjust-ment Disorder),急性应激障碍(Acute Stress Disorder),创伤后应激障碍(Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)和极度应激障碍(Disorder of Extreme Stress)<sup>[4]</sup>。而新冠肺炎疫情期间,如果不能及时对大众进行心理疏导,任其演变为严重的心理危机,则会进一步加重疫情。因此,面对这次疫情,大众在隔离期间,不仅要重视和配合医务人员进行隔离观察,必要时实施身体治疗,更要重视心理危机的预防和干预,注重心理能量的恢复和心理素质提升,进而增强自身的快乐体验和幸福感受。

针对疫情暴发期的民众心理危机,根据心理应激与危机干预的相关理论与实践,并参照国家卫健委、中国心理卫生协会等发布的心理防护相关指南,我们将重大疫情下个体心理防护的方法提炼为自我纾解压力、提升自我心理资本的 PASS 模型。该模型从 4 个方面来处理自我的情绪和过度心理反应,提升自我的心理素质。这 4 个方面分别是①识别(Perception):觉察和识别自身的心理应激反应;②调适(Adaptation):调整心态,采取科学方法应对心理问题;③支持(Support):寻求社会支持与专业心理援助;④成长(Stronger):在危机中塑造更强的心理免疫力。

## 1 识别心理应激反应

应激反应是个体经过对应激源的认知评价后,产生的一系列心理和生理反应。应激的认知-现象学-相互作用(Cognitive-Phenomenological-Transaction, CPT)理论模型可用来解释心理应激的产生过程:当个体遭遇刺激时,若评估自己的能力经验,感觉事件在可控范围内,个体的心理应激则不会发生或者水平较低;而当个体的评估结果为自己无力应对事件时,便会出现心理应激体验<sup>[5]</sup>。

常见的心理应激反应可以归纳为情绪、认知、行为意向和躯体反应 4 个方面。情绪上,个体容易出现焦虑、恐慌、抑郁、愤怒等情绪问题。浙江省人感染 H7N9 禽流感疫情流行期间,对公众的认知和情绪反应特征的研究<sup>[6]</sup>显示,这期间公众产生了与疫情相关的负面情绪,包括抑郁、神经衰弱、恐惧、强迫-焦虑、疑病等。新冠肺炎疫情下的社会心态调查报告<sup>[7]</sup>显示,从民众的情绪反应上来看,整体最普遍的情绪体验是担忧,79.3%的人都有较为强烈的担忧体验,其次是恐惧、愤怒、悲伤和恐慌,乐观、平静积极的情绪体验较少。

认知和行为意向上,应激会影响大脑的认知功能<sup>[8]</sup>,损伤个体的工作记忆,干扰抑制能力及认知灵活性,强化反应抑制,增加风险行为,增强恐惧条件化,导致个体易回忆创伤事件等<sup>[9]</sup>。从个体直观感受方面来看,应激状态下,个体容易产生负性认知,会导致多种认知偏差,如过分自我关注、否定怀疑、灾难化认知、强迫思维、对负性信息的注意偏向等

[10]; 同时也可能会对新冠肺炎感染者形成污名化认知, 还可能因为对疫情的风险认知较低而盲目乐观, 不采取有效的防护措施等。此外, 机体为了缓冲应激带来的影响, 摆脱身心紧张状态, 适应环境, 会产生异常的行为意向, 如逃避与回避、无助与依赖、强迫行为、敌对与攻击行为等。

心理上的应激状态还会引发机体产生特殊生理反应, 如分泌特定激素、肌肉紧张、心跳加快等, 出现疲劳、头痛、头晕、肌肉异常<sup>[11]</sup>、进食障碍、胃部不适、睡眠障碍等。心理应激会激活交感肾上腺素髓质系统 (SAM) 下丘脑-垂体肾上腺轴 (HPA), 二者的激活程度与个体后续的身体健康和疾病状态高度相关。较轻的应激反应容易导致肥胖、抑郁、焦虑、创伤后应激障碍、认知能力损害等; 较强的应激反应则容易引发心血管疾病, 使细胞端粒酶缩短 (与寿命相关)、认知能力受损、健康状况下降<sup>[12]</sup>。

情绪、认知、躯体行为的表现又可能相互影响<sup>[13]</sup>, 减轻或加重个体的应激反应程度。如应激事件下个体的自杀认知可影响其情绪反应<sup>[14]</sup>。虽然应激状态下个体会由于共情而产生亲社会行为, 但应激可能导致个体共情过度, 损害其认知重评能力, 导致个体难以很好地调节情绪<sup>[15]</sup>。同时应激在生理上会影响睡眠质量, 而睡眠障碍与绝望感、自杀想法和行为都密切相关<sup>[16]</sup>。因此, 个体有必要及时觉察和识别出自己的应激反应, 并采取科学方法进行调节, 防止最初的症状进一步加重, 引发更严重的心理或生理问题。

## 2 积极调适和应对

### 2.1 接受现状, 接纳自我

自主调节的第一步是接纳。突发疫情改变了人们的生活, 原本走亲访友的春节, 却必须隔离在家防护病毒。人们面对疫情本身以及疫情引发的一系列社会现象, 会产生焦虑、恐惧、无助、愤怒等复杂的心理感受, 甚至会出现心慌、头昏、胸闷、出汗、颤抖等生理异常现象, 这些都是人们面对重大危机事件时的正常反应。这些应激反应本身具有积极的适应意义, 个体应当尝试着接纳自己的情绪、生理反应, 而非一味地否认和排斥。接纳可以有效应对负性事件造成的负面情绪<sup>[17]</sup>, 当下十分盛行的正念训练的核心理念也正是“不带评判地觉察和接纳”<sup>[18]</sup>。个体接纳自身情绪、认知状态以及行为、躯体上的变化, 认识到这是一种正常现象, 慢慢适应当下的生活和心理状态, 焦虑水平就会逐渐减轻。

### 2.2 正确对待疫情信息

近年网络媒体迅速发展, 新冠肺炎疫情中信息传播渠道多元, 传播速度快, 长时间浏览信息, 易造成信息过载, 导致信息判断以及信息筛选、甄别和整合能力降低, 还容易产生焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪<sup>[19-21]</sup>。在铺天盖地的信息中还掺杂着无数谣言, 这些谣言又被

不断散播，而对社会民众而言，疫情具有极大的不确定性，从而易导致焦虑<sup>[22]</sup>。正确的应对方式应该是正视疫情的复杂性和变化性，关注有效的信息源，浏览政府部门、权威专家、医疗机构等官方媒体发布的事实信息，减少阅读自媒体发布的信息，多关注疫情防控进展的积极信息。每日控制浏览信息的时长和数量，最好不要超过 1 个小时，且不在睡前浏览信息，以免造成失眠。还可以做一些感兴趣的事或参加娱乐活动转移注意力，通过合理接收信息，形成对疫情的理性认知，同时避免信息导致的焦虑。

### 2.3 规律作息，充实生活

疫情打破人们平常的生活节奏，长期居家个体易感到不知所措，无所事事。针对这种情况，相关资料建议：①制订一个计划，安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠<sup>[23]</sup>；②钻研一件事情，看书、听音乐、写字或学习一项新技能等，并且享受这个过程<sup>[24]</sup>；③设定一个目标，并且有明确的计划实施或改进实现目标的途径，保持对生活的希望；④积极关注当下，做自己眼前能做的事情，从工作中寻找乐趣，发现意义，看到力量与能量；⑤寻找自己喜欢的放松方式来让自己转移注意力，如听音乐、运动以及写日志等。

居家隔离需要依然保持规律生活，健康作息，适当放缓生活节奏，利用在家时间学习和充实自己，将无法开展的工作延后。让每天的生活充实起来，增强个人的控制感和价值感，获得生命的意义感。

### 2.4 适度运动，放松训练

大量研究已证明，运动有益于缓解焦虑、调节情绪。Bernstein 等<sup>[25]</sup>的实证研究表明，一段时间的或长期规律的锻炼都能有效增强个体应对压力的能力以及情绪管理能力。Bernstein 等<sup>[26]</sup>的研究进一步说明，运动不是简单地减少焦虑情绪出现的频率，而会通过增强自我调节的能力来帮助个体应对突发的环境变化中的情绪波动。有氧运动对于负面情绪、强迫症状、痛苦、焦虑症状等都具有显著改善作用<sup>[27-28]</sup>。疫情期间隔离在家，个体可以根据家中环境因地制宜进行运动锻炼，如广播体操、垫上运动、太极拳等。国家体育总局推广的八段锦健身气功对于减少焦虑和抑郁也有良好的效果<sup>[29]</sup>。

此外，还有许多方法都可以帮助人们放松身心、舒缓紧张。大量研究<sup>[30]</sup>证明正念冥想可以有效调节情绪，缓解焦虑和抑郁。呼吸训练、肌肉放松训练作为认知干预疗法中常用的放松技术也成为许多专家推荐的方法。同时，瑜伽训练也可以通过活动肌肉骨骼系统来缓解压力<sup>[31]</sup>。个体在疫情期间需要积极采用多种方式帮助自己放松心情，激活身体，保持良好的精神状态；平时家中也最好配备一些健身器材，如哑铃、跑步机等，可使用健身类 APP，养成运动锻炼的习惯，有益身心健康。

### 3 寻求支持援助

在传染性疫情下，个体处于隔离状态，首先要学会“隔离病毒不隔离爱”，来自家人朋友和社会团体的支持也是帮助个体渡过疫情的重要力量。当个体出现严重应激反应，感到无法独自处理时，应当及时向专业心理工作者寻求帮助。

密切的联系和社会支持是“安全感”的重要来源，当个体与他人保持良好的关系，获得来自他人的支持时，关系需要得到满足，个体可感受到一种安全的人际氛围<sup>[32]</sup>。有研究<sup>[33]</sup>表明，社会支持可以减少急性应激的心理和生物学影响。刘平等<sup>[34]</sup>的研究分析得出，社会支持是大学生心理危机的重要影响因素之一。李洛宜<sup>[35]</sup>在临床治疗中也证实了家庭-社会支持对改善患者心理应激的积极影响。此外，专业的心理援助能够在很大程度上减轻突发危机对个体身心健康的影响<sup>[36]</sup>。因此，个体无法独自调整疫情导致的负面心理状态时，应当及时寻求来自家人朋友和社会的支持，以及心理工作者的专业疏导。

疫情期间，人们可以借这个特殊时期与家人朋友谈话聊天、联络感情；向远方的亲友通过微信、电话等远程问候；一线工作人员也要多向家人朋友倾诉宣泄，排解内心的压力。除了亲友的支持，来自社区和社会组织的关怀也是直接可感的社会支持，尤其是自觉隔离在家的疑似患者，可以向上门探访的社区工作人员倾诉自己的情况，进行情绪表达和分享，纾解内心的孤独感、不安全感等负面感受。如果自身的心理问题较为严重，应当及时寻求专业心理援助。利用心理援助热线、在线咨询等方式<sup>[37]</sup>，学习心理疏导方法，获得心理防护的专业意见和指导，更加有效地帮助自己走出心理困境，从心理“疫情”中恢复过来。

### 4 增强心理免疫力

#### 4.1 培养积极心态

Fredrickson 提出的拓展建构论认为，积极情绪能够拓展个体思维、行动的范围，构建个体的心理和社会资源，进而增进健康、满足感和幸福感。已构建的个体资源能够长期积累存储，有利于个体在未来生活中的应激应对。对遭遇 9.11 恐怖袭击的个体的追踪调查表明，个体的心理韧性是通过积极情绪促进了个体的情绪恢复和创伤后成长<sup>[38]</sup>，从而提供了积极情绪作为心理防护方法的科学依据。个体应当学会为普通事件和应激性事件注入积极意义<sup>[39]</sup>，调动积极情绪<sup>[40]</sup>。经历危机后回忆事件时，积极情绪还有助于增加个体的生命意义感<sup>[41]</sup>，从而更好地缓解压力冲击，促进个体采取更加积极的应对方式，益于身心健康<sup>[42]</sup>。培养一种积极的心态利于个体形成自动化的情绪调节能力<sup>[43]</sup>，更好地应对压力。

#### 4.2 改变问题应对方式

个体面对压力时会采取心理或行为上的应对措施，主要可以分为问题聚焦型应对和情绪

聚焦型应对。问题聚焦型应对关注的是改变、影响压力源的应对行为,包括问题解决,寻求工具性的社会支持等;情绪聚焦型应对则通过宣泄、寻求情感支持等方式来减少消极情绪<sup>[44]</sup>。以往的心理疏导大多关注如何调节情绪,将工作中心放在情绪聚焦的应对。但调节情绪是一种应急式的心理防护,不能从根本上解决情绪问题的来源。个体应当学会将目光投向客观问题本身,用科学有效的方法处理问题,获得控制感和安全感,从而避免心理上的焦虑、恐慌。Cong 等<sup>[45]</sup>对青少年的研究发现,问题聚焦的应对方式与抑郁症状呈负相关,并且该研究建议家长、学校应当教授学生解决问题的技能,从而减少学生抑郁情况。

#### 4.3 维系社会支持

社会支持能够为个体提供安全的环境,促进其对创伤事件进行积极思考,降低消极影响。研究<sup>[46]</sup>表明,社会支持能够帮助个体获得积极情绪体验,对自我、他人和外在世界进行重新审视,促进与他人的沟通分享,最终获得心理上的成长。个体在应激状态下可能因回避症状、高警觉状态、愤怒情绪、攻击行为等,影响正常人际活动的参与,破坏良好的人际关系,从而减少个体可获得的社会支持<sup>[47]</sup>。因此,在疫情期间应当积极维持与他人的交流沟通,交谈丰富多样的话题,获得来自家庭、朋友、同事的关心、安慰与帮助,提高社会支持利用程度,增强心理能量。

#### 4.4 提升心理资本

近年来,积极心理学在研究和应用领域的影响力逐渐扩大。Luthans 和 Youssef 等提出了积极心理学框架下的积极心理资本,简称心理资本,包括自我效能、乐观、韧性和希望 4 个核心成分<sup>[48]</sup>。心理资本能够减轻个体的焦虑和心理压力<sup>[49]</sup>。面对疫情的持续发展,普通民众无法提供直接帮助,而一线医务人员每天面对数量逐渐增加的患者和不断出现的死亡案例,容易出现挫败感、无助感,并可能深深自责,认为自己无能,自信心降低。来自周围环境的支持是能够帮助个体应对危机的有利条件,而社会支持产生作用的重要路径之一就是增强个体的自我效能感和自尊<sup>[50]</sup>。因此,心理资本才是应对危机的关键力量。个人应在生活中学会积极与自我对话,肯定自己的能力和价值,强化自我效能感;在疫情下借此反思人生、思考生命,培养沉稳、热心、乐观的个性,锻炼刚毅、勇敢、坚定的意志。提升心理资本,能够有效增强应对危机的心理能力。

#### 参考文献

- [1] HUI DS,I AZHAR E,MADANI TA,et al.The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health - The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan,China[J].Int

- J Infect Dis,2020,91:264-266.DOI:10.1016/j.ijid.2020.01.009.
- [2] 陈雪薇.谣言传播中受众恐慌心理研究[D].长春:吉林大学,2018.
- [3] 徐明川,张悦.首批抗击新型冠状病毒感染肺炎的临床一线支援护士的心理状况调查[J/OL]. 护 理 研 究:1-3[2020-03-01].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/14.1272.r.20200131.1911.004.html>.
- [4]童辉杰.“非典(SARS)” 应激反应模式及其特征[J].心理学报,2004,36(1):103-109.
- [5] 王雨鑫.突发公共事件的心理应激探析与干预[C].杭州师范大学、中国科学技术大学附属肿瘤医院.《临床心理的浙江研究》学术研讨会论文集.杭州师范大学、中国科学技术大学附属肿瘤医院:浙江省长三角城乡社区发展研究院,2019:118-124.
- [6] 张人杰,姜婷婷,李娜,等.浙江省人感染 H7N9 禽流感疫情流行期间公众负面心理特征研究[J].中华预防医学杂志,2015 (12): 1073-1079.
- [7] 中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心.新冠肺炎疫情下的社会心态调查报告 [EB/OL]. ( 2020-02-20 ) [2020-02-21].  
[https://mp.weixin.qq.com/s/KH7Hfx-NnJQcJwWw\\_jc\\_IA](https://mp.weixin.qq.com/s/KH7Hfx-NnJQcJwWw_jc_IA).
- [8] 刘清衿,刘永,冷雪晨,等.慢性应激对注意控制影响的 ERP 证据及 tDCS 干预[C]//中国心理学会.第二十二届全国心理学学术会议论文集.杭州:中国心理学会,2019:752-753.
- [9] SHIELDS GS.Stress and cognition:a user's guide to designing and interpreting studies[J].Psychoneuroendocrinology,2020,112:104475.DOI:10.1016/j.psyneuen.2019.104475.
- [10] 中国心理卫生协会.新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南[EB/OL]. (2020-02-03) [2020-02-21].  
<http://www.camh.org.cn/ContentList/Detail?id=323>.
- [11]李晓同.重大自然灾害后心理干预行为教育对策[J].灾害学,2019,34(4):181-184.
- [12] TURNER AI,SMYTH N,HALL SJ,et al.Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes:a systematic review of prospective evidence[J].Psychoneuroendocrinology,2020,114:104599.DOI:10.1016/j.psyneuen.2020.104599.
- [13] 杨国帅,安花花,闫保华,等.高原特战官兵情绪和认知偏向对心理应激的影响研究[J].西南国防医药,2019,29(7):787-789.
- [14] GROVE JL,SMITH TW,CARLSON SE,et al.Prospective association between suicide cognitions and emotional responses to a laboratory stressor:The mediating role of nightly subjective sleep quality[J].J Affect Disord,2020,265:77-84.DOI:10.1016/j.jad.2020.01.060.

- [15] TOMOVA L,MAJDANDŽIC J,HUMMER A,et al.Increased neural responses to empathy for pain might explain how acute stress increases prosociality[J].*Soc Cogn Affect Neurosci*,2017,12(3):401-408.DOI:10.1093/scan/nsw146.
- [16] KIVELÄ L,KRAUSE-UTZ A,MOUTHAAN J,et al.Longitudinal course of suicidal ideation and predictors of its persistence - A NESDA study[J].*J Affect Disord*,2019,257:365-375.DOI:10.1016/j.jad.2019.07.042.
- [17] DING NX,YANG JM,LIU YY,et al.Paying less but harvesting more:the effect of unconscious acceptance in regulating frustrating emotion[J].*Sci China Life Sci*,2015,58(8):799-809.DOI:10.1007/s11427-015-4875-7.
- [18] ATKINSON MJ,WADE TD.Mindfulness training to facilitate positive body image and embodiment[M]//TYLKA TL,PIRAN N. *Handbook of Positive Body Image and Embodiment*. New York: Oxford University Press, 2019:312-324. DOI:10.1093/med-psych/9780190841874.003.0030.
- [19] 车敬上,孙海龙,肖晨洁,等.为什么信息超载损害决策?基于有限认知资源的解释[J].*心理科学进展*,2019,27(10):1758-1768.
- [20] YU LL,CAO XF,LIU ZY,et al.Excessive social media use at work[J].*Inf Technol People*, 2018,31(6):1091-1112.DOI:10.1108/itp-10-2016-0237.
- [21] SWAR B,HAMEED T,REYCHAV I.Information overload,psychological ill-being,and behavioral intention to continue online healthcare information search[J].*Comput Hum Behav*, 2017,70:416-425.DOI:10.1016/j.chb.2016.12.068.
- [22] GRUPE DW,NITSCHKE JB.Uncertainty and anticipation in anxiety:an integrated neurobiological and psychological perspective[J].*Nat Rev Neurosci*,2013,14(7):488-501.DOI:10.1038/nrn3524.
- [23] 中国疾病预防控制中心.新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南 [EB/OL].(2020-01-30)[2020-02-21].<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7915/202001/bc661e49b5bc487dba182f5c49ac445b.shtml>.
- [24] 向康桥,杨晨.海量疫情信息,如何避免“信息过载”? [EB/OL].(2020-02-13)[2020-02-21].<http://cpsy.ccnu.edu.cn/info/1098/1877.htm>.
- [25] BERNSTEIN EE,MCNALLY RJ.Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation:a pathway to emotional wellbeing[J].*Behav Res*

Ther,2018,109:29-36.DOI:10.1016/j.brat.2018.07.010.

[26] BERNSTEIN EE,CURTISS JE,WU GWY,et al.Exercise and emotion dynamics:an experience sampling study[J]. *Emotion*,2019,19(4):637-644.DOI:10.1037/emo0000462.

[27] ABRANTES AM,FARRIS SG,BROWN RA,et al.Acute effects of aerobic exercise on negative affect and obsessions and compulsions in individuals with obsessive-compulsive disorder[J].*J Affect Disord*, 2019,245:991-997.DOI:10.1016/j.jad.2018.11.074.

[28] LEBOUTHILLIER DM,ASMUNDSON GJG.The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs:a randomized controlled trial[J].*J Anxiety Disord*,2017,52:43-52.DOI:10.1016/j.janxdis.2017.09.005.

[29] ZOU LY,YEUNG A,QUAN XF,et al.Mindfulness-based baduanjin exercise for depression and anxiety in people with physical or mental illnesses:a systematic review and meta-analysis[J].*Int J Environ Res Public Health*, 2018,15(2):E321.DOI:10.3390/ijerph15020321.

[30] CHEUNG RYM,NG MCY.Mindfulness and symptoms of depression and anxiety:the underlying roles of awareness,acceptance,impulse control,and emotion regulation[J].*Mindfulness*, 2019,10(6):1124-1135.DOI:10.1007/s12671-018-1069-y.

[31] FRANCIS AL,BEEMER RC.How does Yoga reduce stress? Embodied cognition and emotion highlight the influence of the musculoskeletal system[J].*Complement Ther Med*,2019,43:170-175.DOI:10.1016/j.ctim.2019.01.024.

[32] 吴才智,荣硕,朱芳婷,等.基本心理需要及其满足[J].*心理科学进展*,2018,26(6):1063-1073.DOI:10.3724/SP.J.1042.2018.01063.

[33] FOLKMAN S.Stress,coping,and hope[J]. *Psychooncology*, 2010,19(9):901-908. DOI:10.1002/pon.1836.

[34] 刘平,吴燕.大学生心理危机应激指标模型基础研究[J].*职教论坛*,2017(8):19-22.

[35] 李洛宜.家庭-社会支持对3D打印辅助治疗复杂创伤骨折患者心理应激的影响[J].*中国临床护理*,2018,10(6):516-518.DOI:10.3969/j.issn.1674-3768.2018.06.016.

[36] 刘正奎,刘悦,王日出.突发人为灾难后的心理危机干预与援助[J].*中国科学院院刊*,2017,32(2):166-174.DOI:10.16418/j.issn.1000-3045.2017.02.007.

[37] 高文斌,陈祉妍.心理咨询热线在突发性公共卫生事件中的应用分析[J].*心理科学进展*,2003,11(4):400-404.DOI:10.3969/j.issn.1671-3710.2003.04.008.

[38] 高正亮,童辉杰.积极情绪的作用:拓展-建构理论[J].*中国健康心理学杂*

- 志,2010,18(2):246-249.DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2010.02.035.
- [39] 邵华,汪新建,孟维杰.应对与积极情绪研究:意义应对、积极情绪应对、情绪表露和情绪粒度[J].心理学探新,2018,38(5):404-408.
- [40] GRUSZCZYŃSKA E.State affect and emotion-focused coping:examining correlated change and causality[J].Anxiety Stress Coping,2013,26(1):103-119.DOI:10.1080/10615806.2011.633601.
- [41] 庞焯月,庄淑婕,王羽茜,等.回忆过去事件的认知评价对生命意义感的影响——情绪的中介作用 [J]. 北京 大 学 学 报 ( 自 然 科 学 版),2019,55(5):977-986.DOI:10.13209/j.0479-8023.2019.069.
- [42] HOOKER SA,MASTERS KS,PARK CL.A meaningful life is a healthy life:a conceptual model linking meaning and meaning salience to health[J].Rev Gen Psychol, 2018,22(1):11-24.DOI:10.1037/gpr0000115.
- [43] 高伟,陈圣栋,龙泉杉,等.情绪调节研究方法的蜕变:从有意情绪调节到自动化情绪调节[J].科学通报,2018,63(4):415-424.DOI:10.1360/N972017-00727.
- [44] 李华强,龚乐,范春梅.药品安全事件中公众应对行为的形成机制[J].公共管理学报,2019,16(3):97-107.DOI:10.16149/j.cnki.23-1523.20190701.002.
- [45] CONG CW,LING WS,AUN TS.Problem-focused coping and depression among adolescents:Mediating effect of self-esteem[J].Curr Psychol, 2019:1-8. DOI:10.1007/s12144-019-00522-4.
- [46] ZHOU X,WU XC,ZHEN R.Understanding the relationship between social support and posttraumatic stress disorder/posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake:The role of emotion regulation[J].Psychol Trauma,2017,9(2):214-221.DOI:10.1037/tra0000213.
- [47] 周宵,伍新春,王文超,等.社会支持、创伤后应激障碍与创伤后成长之间的关系:来自雅安地震后小学生的追踪研究 [J]. 心 理 学 报,2017,49(11):1428-1438.DOI:10.3724/SP.J.1041.2017.01428.
- [48] 张阔,张赛,董颖红.积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J].心理与行为研究,2010,8(1):58-64.DOI:10.3969/j.issn.1672-0628.2010.01.011.
- [49] LIAO ML,FANG F,LIU GX,et al.Influencing factors and correlation of anxiety,psychological stress sources,and psychological capital among women pregnant with a second child in Guangdong and Shandong Province[J].J Affect Disord,2020,264:115-122.DOI:10.1016/j.jad.2019.11.148.

[50] 周宵,伍新春,王文超,等.汶川地震 8.5 年后青少年的社会支持与创伤后成长的关系:自我效能感和自尊的中介作用 [J]. 心理发展与教育,2019,35(5):573-580.DOI:10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2019.05.08.

\*基金项目：重庆市社科规划项目（2020TBWT-ZD07）。

作者简介：朱越（1997-），女，硕士研究生，E-mail: zhuyue0628@email.swu.edu.cn。

^通讯作者：杨东，E-mail: yangd@swu.edu.cn。

栏目：专题研究

收稿日期：2020-03-01；编辑：黄文杰