

## 你的“应对百宝箱”中都有哪些工具？

Naz Kapoğlu<sup>†</sup>, Dalila Ruiz Y Kärkkäinen<sup>†</sup>, Laura Tapio<sup>†</sup>, Sam B. ter Haar<sup>†</sup>, Marianne den Hertog, Rowan Huijgen, Anita Harrewijn, Brian P. Godor 和 Ruth Van der Hallen<sup>\*</sup>

鹿特丹伊拉斯姆斯大学, 教育与儿童研究系, 心理学部 (荷兰, 鹿特丹)

<sup>†</sup> 所有作者对本文具有同等贡献。

### 少年审稿人



ERIN

年龄: 15



AVIV

年龄: 11

### 压力 (Stress)

当你感到担忧或不舒服时所体验到的感觉, 同时会带来负面情绪或身体不适。

当面临各类状况时, 我们每个人的应对处理方式都不尽相同。通过采取一些方式方法来解决困难或不愉快, 这种方式被称为应对。假如你在课程项目中得到了一个不理想的分数, 你可能会就此感到焦虑, 决定找父母谈心; 而有的同学则可能会直接找老师去沟通。你是否想过, 为什么每个人在遇到事情时会有不同的应对方式? 究竟什么是应对, 人们又有哪些应对方式? 我们该如何更好地去应对? 有没有一种最佳的应对方式? 在本文中, 我们将逐一介绍目前的研究发现。请看这个例子: 玛蒂尔达对即将到来的实地考察感到十分兴奋, 因为好朋友杰米答应她在校车上与她同坐。而当玛蒂尔达上车时, 她却看到杰米和别的同学坐在了一起! 玛蒂尔达对此感到些许失落, 她该如何应对这一局面呢? 她可以假装不在乎, 或是告诉杰米让他遵守彼此之间的约定, 坐回到她旁边。科学家们把个体应对诸如上述情形的处事方式称作应对方式。

### 什么是应对?

当生活中发生不愉快的事情时, 我们时常会倍感压力。反之, 这种压力又会带来负面情绪, 如悲伤或愤怒。也许有时你会对朋友感到不满, 就像玛蒂尔达对杰米的行为表现出沮丧那样。每个人都会遇到不同

## 应对策略 (Coping strategies)

我们可以做的或想做的事情,可以帮助我们解决困难或减少不愉快。

### 聚焦问题型应对 (Problem-focused coping)

直接采取行动来缓解或解决问题当你对情况有一定的把控时,这种应对方式可能有用。

### 情绪型应对 (Emotion-focused coping)

试图减少因压力而产生的负面情绪。当你无法直接改变现状时,这种应对方式可能有用。

### 回避型应对 (Avoidant coping)

回避这种情况及其带来的负面情绪。当你不想(或无法)立即执行时,这种应对方式可能有用。

#### 图 1

应对策略主要分为三类:聚焦问题型、情绪型、以及回避型应对策略。

程度的压力或畏难,生活中的磕磕绊绊再正常不过!由于这类困境无法是生活的一部分,科学家们转而研究有哪些方法可以帮助我们更好地应对这些的时刻 [1]。换句话说,科学家们在研究究竟“何为应对?”,即我们如何以最佳的方式应对生活中的种种不如意。

为了应对各类状况,我们需要利用好各种“工具”。就像工人有装满了锤子、锯子的工具箱一样,我们每个人也都有一个“应对百宝箱”,里面装着各式各样的应对工具,需要时可以随时取用,这些也被称作“**应对策略**”。在使用时,我们可以采取特定的行为方式,也可以以特定的方式思考问题 [1]。无论哪一种策略都可以帮我们解决困难,使我们更好地做出决策!当遇到合适的工具时,我们能够更好地应对并处理好各类状况!

## 应对策略

那么,我们的应对百宝箱中有哪些工具呢?科学家们总结了许多应对策略,并对此进行了分类。常见的分类方式分为三类,即**聚焦问题型**、**情绪型**、以及**回避型**应对策略(图 1)[1],你可以将其视为工具箱中的三种不同类型的工具。让我们再次回到玛蒂尔达的故事中,她该如何运用不同策略来帮助自己解决烦恼。

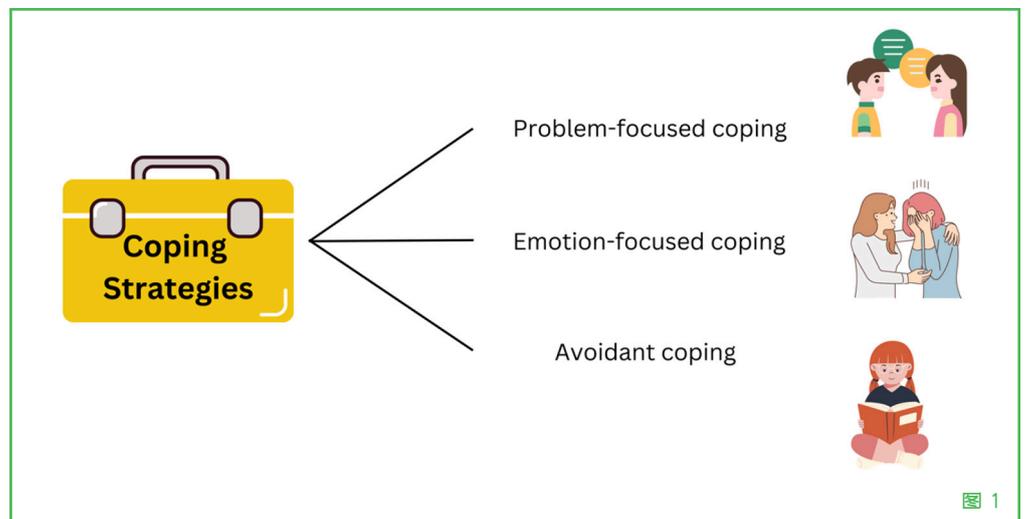


图 1

以问题为中心的应对策略的目标是改变现状或解决问题;以情绪为中心的目标是控制负面情绪,改变对现状的感受;对于回避型应对方式,其目标是通过完全回避这种情况来管理我们对其的感受。

其一,玛蒂尔达可以直接找杰米谈谈,并表示她对杰米的行为感到小失落。如此一来,或许杰米能够理解玛蒂尔达,按约定好的坐回到她身边。这一方式就是关注问题解决的应对策略 [1]。该策略的主要目标是试图调整并改变那些让我们不安的情境,也就是说,我们应当直面问题解决。

其二，玛蒂尔达可以向自己信任的朋友或老师寻求帮助，向他们诉说情况，并表达自己当下的感受。也许他们会试着安慰她或讲个笑话，让她的心情感受好些。这一方式就是以情绪感受为中心的应对策略 [1]。该策略的目标是管理好自己的负面情绪。换句话说，我们试图调整自己面对困境时的心态。

最后，玛蒂尔达也可以决定自己一个人坐，把注意力放在其他事情上，看看书或是听听音乐，使自己不受烦躁情绪的困扰，这一方法就是回避型应对策略 [1]。该策略是通过转移注意力来调整自我情绪与感受。

### 应对策略是如何形成的？

我们该如何选择应对策略呢？首先，要明白个体的应对水平与能力是随着时间推移与经验累积而逐渐发展的过程。人们并不是生来就拥有应对策略的百宝箱。对于婴幼儿时期的宝宝们，他们的万能应对方式便是靠大声哭喊 [1]！随着年龄的增长，孩子们会不断在自己的百宝箱中添加新的应对工具。那么，我们该如何获得更多的应对策略呢？科学家们一致认为，成长方式会影响每个人应对策略的选择 [1]。也就是说，我们多数是通过模仿身边人使用的策略来丰富自己的百宝箱。例如，如果你有亲戚常常会在焦虑或愤怒时毫不避讳地发泄负面情绪，那么当你面临相似的情绪问题时，你大概率会诉诸情绪导向的应对策略。换句话说，个人的成长经历和周围人都会影响着他们的处事应对方式！

### 有没有“最佳应对策略”？

究竟哪种应对策略称得上是万能法包呢？答案是，没有任何一种策略是万能的，甚至没有任何一种方式适合所有人 [2]。利用好百宝箱的秘诀在于，学会如何根据不同的情况选择最佳的问题解决方案！如果玛蒂尔达不想因为杰米的不守承诺“毁”了她的乘车心情，她可以试着通过看书来转移自己的注意力，或者通过与朋友或老师沟通这一情况来调整自己的情绪。如此，玛蒂尔达在旅途中会感觉好些，尽管她可能不坐在杰米旁边 [1]。但是如果玛蒂尔达执意想和杰米坐在一起，那么好办法就是再次邀请杰米和她一起坐。当决定使用哪种应对策略时，需要考虑的事情真的非常多！你可能已经注意到了，这完全取决于你当时想要或需要什么。幸运的是，我们在曾经应对压力的经验可以帮助我们未来做出更好的选择。

### 植物也有应对机制！

人类并不是唯一使用应对策略的生物。神奇的是，植物也会经历来自生长和生存环境等方面的压力，它们也需要想尽办法来应对困境 [3]。那么，植物需要应对怎样的压力呢？高温就不容小觑。想象在炎热的夏

天，当室外温度过高时，你可以轻松地在室内寻找阴凉处，或享用一个可口的冰淇淋来降温解暑。可是植物就没那么幸运了，它们无法躲避高温，原因是它们的根部深深地扎在土壤里（而且它们吃不了冰淇淋呢！）。不同的植物会使用不同策略来应对酷暑等环境压力。例如，仙人掌通过长出超长根茎来应对酷暑，因为这样它就可以吸收大量水分来保持凉爽。同样，棕榈树则利用大叶子来为树干遮阳，从而维持低温状态（图 2）。这些植物都能在酷暑中生存，其实它们采用了不同的应对策略来处理各类棘手的情况。就像人类一样，它们也面临各种困境，比如大旱大涝或极端的严寒天气等。植物们也必须审视自己的应对工具箱，以选择最有效的应对工具，帮助它们在特定环境中更好生存。

图 2

植物也必须处理艰难的条件仙人掌通过从土壤深处吸收水分来应对高温；棕榈树通过大叶子为树干遮阳。

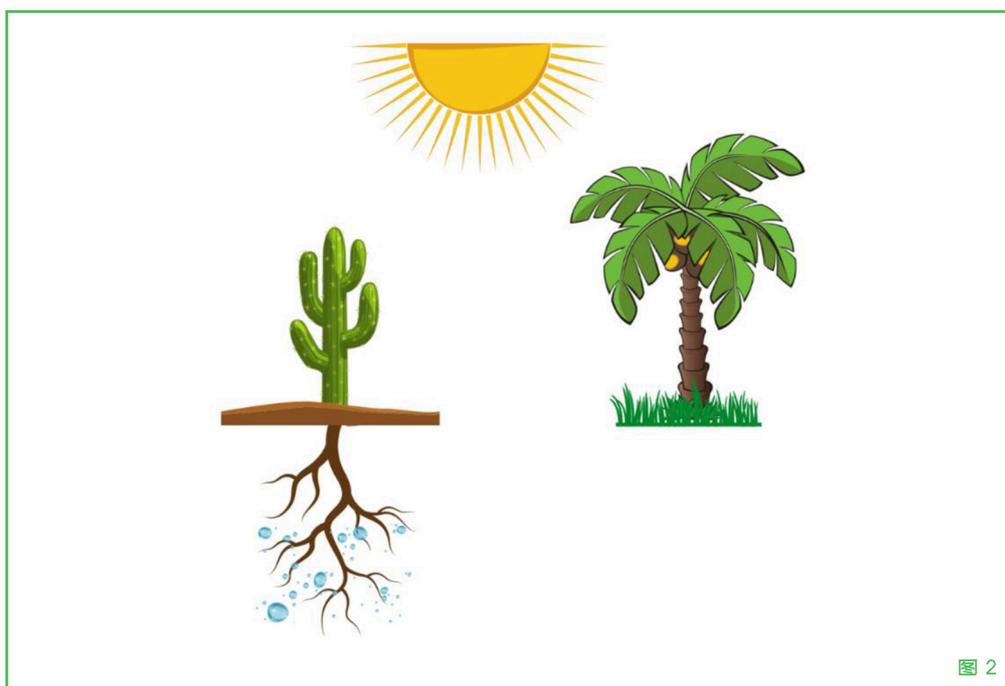


图 2

## 小结

应对是我们处理各类生活情形的行为方式。我们每个人都有个百宝箱，其中藏着各式各样的工具，如本文介绍的关注问题解决应对法、关注情绪应对法以及回避型应对法。通过时间、经验与反思，我们可以不断更新升级应对策略，寻找最佳应对方案。应对策略并没有好坏对错之分，但选择不同的策略会带来不同的结果。另外，应对机制并非人类所独有，即使是人类的朋友——植物，也必须找到各自最佳的应对方式。还等什么，带上你的应对百宝箱，快去拥抱这个奇妙的世界吧！

## 致谢

感谢脑与心智毕生发展研究中心、发展人口神经科学研究中心对本文中文翻译的贡献。感谢陆秋宇对本文中文翻译及编辑的贡献；感谢左西年、张蕾对本文中文审校的贡献。

## 参考文献

1. Lazarus, R. S., and Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
2. Cheng, C., Lau, H. P. B., and Chan, M. P. S. 2014. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychol. Bull.* 140:1582–607. doi: 10.1037/a0037913
3. McKersie, B. D., and Lesheim, Y. 2013. *Stress and Stress Coping in Cultivated Plants*. Berlin: Springer Science & Business Media.

线上发布: 2023 年 12 月 29 日

编辑: Shekher Mohan

科学导师: Yunseon Choi 和 Seydanur Reisli

引用: Kapoğlu N, Ruiz Y Kärkkäinen D, Tapio L, ter Haar SB, den Hertog M, Huijgen R, Harrewijn A, Godor BP 和 Van der Hallen R (2023) 你的 "应对百宝箱" 中都有哪些工具? *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2023.974011-zh

英文原文: Kapoğlu N, Ruiz Y Kärkkäinen D, Tapio L, ter Haar SB, den Hertog M, Huijgen R, Harrewijn A, Godor BP and Van der Hallen R (2023) What Tools Are in Your Coping Toolbox? *Front. Young Minds* 11:974011. doi: 10.3389/frym.2023.974011

**利益冲突声明:** 作者声明, 该研究是在没有任何可能被解释为潜在利益冲突的商业或财务关系的情况下进行的。

版权 © 2023 © 2023 Kapoğlu, Ruiz Y Kärkkäinen, Tapio, ter Haar, den Hertog, Huijgen, Harrewijn, Godor 和 Van der Hallen. 这是一篇依据 [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](#) 条款发布的开放获取文章。根据公认的学术惯例, 在注明原作者和版权所有者, 及在标明本刊为原始出处的前提下, 允许使用、传播、复制至其他平台。如违反以上条款, 则不得使用、传播或复制文章内容。

## 少年审稿人

ERIN, 年龄: 15

艾琳是一位热情的年轻科学家。她渴望学习如何在 STEM 领域真正地扮演活跃的见证者的角色。艾琳在美国生物奥林匹克公开考试中获得了荣誉证书。她被纳入新纽约科学院的 Junior Academy 和 1000 Girls and 1000 Futures (2022 年秋季) 计划内, 以进一步推进 STEM 主义, 以及在生物学领域发挥积极作用。

AVIV, 年龄: 11

我还有许多事情要完成。作为六年级生, 我有志于在戏剧和电影表演方面进行专业表演。我喜欢表演艺术, 过去四年我参加了嘻哈、现代舞、音乐剧和鼓课。我喜欢学习关于医疗条件的知识, 尤其是精神疾病。我期待在“Frontiers for Young Minds”有更多的机会!



## 作者



### NAZ KAPOĞLU

Naz Kapoğlu 是荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学临床心理学硕士生。Naz 一直对心理学和人类如何应对生活中的事件以及他们的思维、情绪和行为模式有强烈的兴趣。将来,她想成为一名临床心理学家,因为她认为为有需要的人提供帮助,并与他们建立联系非常有价值。



### DALILA RUIZ Y KÄRKKÄINEN

Dalila Ruiz Y Kärkkäinen 是荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学的临床心理学硕士生。Dalila 对人类的思维和行为充满热情。将来,她希望成为一名治疗师,帮助人们理解和应对他们的困扰,并以有意义的方式改善他们的生活。



### LAURA TAPIO

Laura Tapio 是荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学的临床心理学硕士生。她对长期精神疾病和创伤,特别是为何一些人更容易受到这些问题的影响感兴趣。



### SAM B. TER HAAR

Sam Bloeme ter Haar 是荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学临床心理学硕士生。她渴望更多地了解创伤的影响,我们如何应对困难时期,以及我们如何与他人建立联系。将来, Sam 希望通过研究为人们的心理健康做出贡献。在她的业余时间,她喜欢拥抱她的狗狗,与朋友一起散步。



### MARIANNE DEN HERTOOG

Marianne den Hertog 是荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学教育专家。过去,她在一所为天赋儿童设立的小学教书,并为学生开发学习材料。目前,她在多元化和包容办公室工作,负责早期外展计划,开发旨在促进平等教育机会的计划。



### ROWAN HUIJGEN

Rowan Beijk-Huijgen 是荷兰鹿特丹伊拉斯谟大学 Erasmus Science Hub 项目经理。Erasmus Science Hub 把科学带进课堂。我们向小学和中学生介绍科学,教他们如何通过提问和研究解决问题来主动获取知识,展示给他们科学是多么酷!



### ANITA HARREWIJN

Anita Harrewijn 是荷兰鹿特丹伊拉斯谟大学临床心理学部助理教授。她对为什么有些孩子会得焦虑症而其他孩子不会有深入的研究。她研究在焦虑中可能发生的一些过程,如应对紧张情况(例如发表演讲)和将注意力集中在恐怖的事情上。在她的研究中,她通过观察大脑活动、心率、出汗反应和行为来衡量焦虑反应。



**BRIAN P. GODOR**

Brian P. Godor 是 Sport Impacx 的创始人。他是一名独立研究人员, 研究基于运动的积极青年发展计划的社会影响。他特别关注运动环境中青少年韧性的发展。



**RUTH VAN DER HALLEN**

Ruth Van der Hallen 是荷兰鹿特丹伊拉斯谟大学临床心理学助理教授。她对应对、韧性、创伤、自杀和新兴研究方法等方面的研究极感兴趣。因此, 她在研究我们每个人如何应对困难情况, 以及对不同的人哪些应对策略效果最佳。

\*[vanderhallen@essb.eur.nl](mailto:vanderhallen@essb.eur.nl)