



🏠 京师心理大学堂，打造最优质的心理科普平台

你有没有过这样的经历：

又是一个没能跟闹钟同时起床的早晨，虽然晚五分钟起也不至于迟到。

舍友没等我就走了，她们边走边聊天，没有我也挺开心的。

今天小测的题目有点难，有一道题我犹豫了很久，最后改的答案还是错了。

本来想晚上看个剧，接了个电话通知我明早去面试，其实那个公司我还不了解，看来晚上还是要提前准备一下。

“佛系 90 后”刷屏了我的朋友圈，看到前男友发了条动态，我忍不住点进了他的朋友圈，又忍不住难过，但是彼此都没有屏蔽或删除，随缘吧。

.....

又是普通的一天过去了，明明没有发生什么特别让人承受不了的事，可是躺在床上准备睡觉的时候，我觉得我快要受不了了。

-

• 生活的琐碎足以消磨我 | 日常烦心事

生活很少扔给我们重大创伤事件，但却常常给我们找点小麻烦。“日常烦心事（daily hassles）”指的是日常生活中实际发生的给人们带来轻微而持续烦恼的事件、情境或冲突，也称为“日常压力事件”、“较小的压力事

件”等。它可以是一些具体的事件，比如被老师提问了自己不会答的问题，明天有一个让自己压力大的展示；也可以是内心的一些矛盾或冲突，比如自己一直有上名校的理想，但事实上考研临近自己却仍未做好准备，现实与理想差距过大，令自己烦扰。

虽然“小”，但日常烦心事足以占用我们的精力，消磨我们的快乐，让我们疲于应付或感觉无法控制。



• 面对它，我好像无能为力 | 日常烦心事的产生

什么事才会让我们烦心？

拿到奖金不会，吃到美食不会，小婴儿挥着粉嫩嫩的拳头不会；但是奖金带来的妒忌可能会，美食带来的脂肪可能会，人高马大者的怒目而视可能会。

烦心事之所以被认为是烦心事，是因为这些事件在我们看来是有害、会产生威胁的，并且超出了我们觉得自己所能应付的范围。

产生日常烦心事的影响因素主要有两种，一种是客体因素，如事件类型、重要性等，越与自己相关、越对自己重要却越难的事当然越让我们烦躁；另一种则是来自我们自身的主体因素，如人格特征、性别等。

-

• 因为我觉得做不到 | 自我效能感

我们也想像大神一样斩下一个个项目收获一笔笔奖金，但同时也会想，“实在是太难了，我做不到”。这是自我效能感低的表现，也就是一个人对自己能完成某件事情的自信程度低。研究显示，面临压力情境时，自我效能感越低的人，越觉得压力大；除了实验室情境，日常生活领域的烦心事也可以由自我效能感预测。

• 我是个姑娘，这还不够烦吗 | 性别

“易烦”“敏感”“心事多”似乎是社会对女性的刻板印象，在群体研究中，女性群体也确实表现得比男性们更烦心一点：相比于男性，女性倾向于报告更多或更频繁地经历烦心事，并且更关注人际关系方面的烦心事；此外，研究还

发现男女性所经历的事件即使在客观严重程度并无差异，女性也会在主观上报告得更严重。



苍南派👑

6-20 00:12 from 破iPhone



男朋友说：你刚买的洗面奶是生姜味的啊？

妹子听后，觉得蠢男友连青柠和生姜都分不清，又想起男朋友不喜欢吃生姜，又想起为他做菜好些都没放姜，又想起自己不爱吃青椒但男友每次都不记得，又想起男朋友上次居然记得前女友不喜欢吃豆芽.....

妹子说你自己一个人过吧然后收拾东西要走。

男友：？？？

• 我还小，小事就够我烦扰 | 年龄

我们常常笑话小孩“小小年纪哪有这么多烦恼”，却忘了自己小时候，也会为一个玩具的损坏难过几天，为粗心做错一道题哭鼻子。

不同年龄群体所经历的日常烦心事类型是不同的。美国一项研究发现，6岁以下的儿童最烦恼的事是被嘲笑；6到10岁的儿童最害怕考试得低分；对于青少年来说，虽然与父母的关系经常被视作日常烦心事，但是同龄群体比家人对青少年具有更加重要的影响，青少年会更认为其他因素如吸毒的压力以及与同龄人的关系令人烦恼；“油腻的”中年人则每日操心家人、工作和金钱的问题；进入老年后，坏天气、保健预约，甚至去超市那些从不会影响成年人和儿童的事情都会成为他们的烦心事。并且，成年以后，随着年龄增长，人们所报告的烦心事频率逐渐减少。（我每天觉得烦，大概是因为我还年轻。【划掉。】）

• 日常烦，日常丧 | 日常烦心事的影响

烦心事当前，焦虑到爆炸，厌恶、恐慌、抑郁、愤怒和其它负面情绪接踵而至，并会伴有不适应的行为和生理心理反应。

对日常烦心事的不适当应对会使人产生破坏性行为，虽然我们也会知道这些行为是不良、不对的，但为了逃避烦心事，我们还是会控制不住自己。比如，研究发现，日常烦心事与不断增加的高脂肪和甜点消费、不断减少的蔬菜与主食消费有关，与情绪性暴饮暴食有关，与吸烟者增加的吸烟行为有关。

日常烦心事对整体的身体健康状况以及某些疾病具有很高的预测性。许多研究都发现烦心事的数量越多，身体健康状况越差，尤其是头痛的频率和时长会增加。

日常烦心事的频率和严重程度对心理健康的整体水平及抑郁、焦虑和消极情绪等方面都有影响。具有较多日常烦心事的人们会表现出更高水平的心理困扰和更多心理适应问题，特别是紧张和抑郁的情绪问题。

-

• 但生活坎坎坷坷还要继续 | 日常烦心事的应对

我们每天在各种小确丧里摸爬滚打，会时不时觉得好累想放弃，但更多的时候，会一边觉得累一边要继续。就像新世相发明的那个词，“丧燃”，面对漫长的丧而努力燃烧着。

“生活不是靠成天打鸡血就成立的。简单的正能量，用处不大。认清生活里的坏事，在漫长的苦战里坚持，才是燃。”

@新世相

重新评价日常烦心事，审视它们的重要性和自己对烦心事的解释。烦心事因事件对人的重要性不同而不同，由此而产生的压力水平也不同。大人总是觉得小孩的烦恼可笑，我们又何尝不是在烦心事过去后回头觉得焦虑的自己没必要呢？解决烦心事固然重要，自己的心理健康也很重要啊。另外，烦心事是否伴随着不合理的信念，也是需要我们注意的，详见《[掌控情绪，不再焦虑 | 高校生存手册](#)》。

成为“内控者”，相信“我能 hold 住”。有的人总是认为烦心事的结局不是由个人所控制的，自己做不到，只能听天由命。研究认为，这样的“外控者”更难应付应激性生活事件，心理健康水平更低。在过去的经历中寻找小的成功，告诉自己“这是由于我的努力而达到的，我是有能力做好的”，让自己更有信心，提升自己的掌控感和自我效能感。

确定明确而可行的目标，给自己即时和长时的强化奖励。缺乏生活目标，会使人更容易把日常烦心事放大，更容易陷入茫然和消极，更少体验到愉快和自信；而清晰可行的目标则令人心有所倚，未来可期。在完成了目标的某一小部分后，及时给自己一点强化奖励和放松；也给自己设置一个目标达成后的延迟满足，让自己在充实的忙碌后也能享受完全的放松和愉悦。

另外，如果日常烦心事让我们出现 2 周以上长期情绪抑郁、严重的自责自罪，经常感到无助、无力、无望，并且影响到了正常社会功能如工作和社交，这说明我们需要跟专业咨询师聊聊了。

-

这样一来，文章开头所描述的一天就换了样子：

又是一个没能跟闹钟同时起床的早晨，多睡的五分钟像是时间的礼物。

舍友没等我就走了，她们边走边聊天，我可以听我自己的音乐了。

今天小测的题目有点难，有一道题我犹豫了很久，进行了这样深层的加工，这个知识点一定记牢了。

本来想晚上看个剧，接了个电话通知我明早去面试，想想明天又有新的可能性了。

“佛系 90 后”刷屏了我的朋友圈，看到前男友发了条动态，我忍不住点进了他的朋友圈，虽然很难过，但我知道有情绪是正常的。

又是普通的一天过去了。

文 / 糖糖

参考文献

[1]Almeida, D. M., Wethington, E., & Kessler, R. C. (2002). The daily inventory of stressful events: an interview-based approach for measuring daily stressors. *Assessment*, 9(1), 41-55.

[2]路晓宁. (2010). 大学生日常烦心事的问卷编制和情绪加工偏向研究. (Doctoral dissertation, 西南大学).

[3]路晓宁, & 黄希庭. (2010). 日常烦心事研究概况. *心理科学进展*, 18(2), 253-261.

[4]谢玉兰. (2011). 重庆大学生生活目标与心理健康关系研究. *教育评论*(4), 108-110.

[5]赵国秋, & 孙建胜. (2000). 心理控制感对心理健康水平的影响. *中国心理卫生杂志*, 14(6), 370-374.

部分图片来源于网络，如有侵权请与后台联系。

欢迎关注微信公众号：bnupsychology

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！下载 App 接着看 (๑•ㅅ•) ✧

再逛逛吧 ‘_>’

阅读更多

有些人化完妆感觉脸就小了一圈，怎么做到的？



下载「知乎日报」客户端查看更多

知乎网 · © 2017 知乎