

王桂香 编著

管理精英文库

心灵之光

—— 经理人心理健康指南

人民中国出版社

管理精英宣言

我是不会选择去做一个普通的人。如果我能够做到的话，我有权成为一个不寻常的人。我寻找机遇，但我不寻求安宁。我不希望在国家的照顾下成为一名有保障的市民，那将被人瞧不起而使我痛苦不堪。

我要做有意义的冒险。我要梦想，我要创造，我要失败，我更要成功。

我绝不用人格来换取施舍；我宁愿向生活挑战，而不愿过有保证的生活；宁愿要达到目标时的激动，而不愿要乌托邦式毫无生气的平静。我不拿我的自由去与慈善作交易，也不会拿我的尊严去与发给乞丐的食物作交易。我决不会在任何一位大师的面前发抖，也不会为任何恐吓所屈服。

我的天性是挺胸直立，骄傲而无所畏惧，勇敢地面对这个世界。所有的这一切都是一位企业家所必备的。

《心灵之光——经理人心理健康指南》

《心灵之光——经理人心理健康指南》成功之本

商场上许多经理人的英年早逝，及“障碍人”的大量出现，使我们感到了“精神压力”的胁迫，真正的富裕应该拥有心理健康。

从中年经理人猝死所引发的思考

近年来，中年管理者猝死的机率越来越高，常听人议论说某某看上去如何健壮，如何精神，想不到怎么说去就去。

在医疗越来越先进，物质越来越丰富的今天，高层经营者的死亡，为什么这样频繁呢？其最主要、最直接的原因是由于企业经营竞争激烈，负担过重的精神压力所致。

我们生活的环境，存在很多不稳定因素：社会结构复杂化、价值观多元化、国际上领土和宗教的纠纷日见增加；社会的竞争越来越激烈，生活节奏越来越快，当今时代的特点用一个字来概括就是“快”。科技发展快，观念更新快，关系变动快，信息增加快，生活节奏快，环境变化快，而且越来越快。在这个几乎无所不在的“快”字笼罩下，人们正承受着越来越大的心理压力。这种不断增大的心理压力已经超过了许多人的承受能力。

各个领域里的竞争都在日益加剧，竞争的范围也越来越广。每个人都要迫不得已参与这样或那样的竞争，如：升学的竞争、就业的竞争、生意的竞争、技术的竞争和恋爱对象的竞争等，想要逃避竞争几乎是不可能的。有竞争，自然就会有人成功、有人失败。竞争的程度愈烈、范围愈广，体验到失败的人就会越多。失败者若缺乏应付挫折的能力，就会产生心理疾病。其实，即使是胜利者，在竞争的过程中也容易增加心理疾病发病的可能性，因为竞争本身就是导致心理疾病的一个重要外因。

在诸多复杂因素所造成的经济环境中，企业经营的掌舵者，势将感到极度的困难，所承受的精神压力必将加重，再加上人际关系的不易建立，平时运动不足，睡眠不足和一些个人生活上的不良嗜好，这些都是造成高层经营者猝死增加的原因。

这些猝死者，究其死因，大半以上是死于心脏病或脑溢血，而诱发这两种病发作的因素常常是心理上和社会上的精神压力。

苏联的生理学者毕克夫博士，在其著作“大脑皮质与内脏机能”这本书中，首先明确指出：人的内脏系在神经的支配下发挥机能的。如把他的见解，用一句话加以说明，那便是：人所受到的环境影响，都会传到大脑，并间接地影响到内脏。因此，当精神压力过大或持续时间较长时，就使内脏的机能发生异常，维护生命的荷尔蒙分泌减少，而对于外界的防卫能力降低，结果就变成成为成人病发病的导火线，加速死期。

原任哈佛大学精神分析医师的拜兰德博士，曾经发表论文说：“在健康的维持上，精神状态的影响，比遗传因素、体质及吸烟喝酒等不良习惯所造成的影响还要大”，并提出警告：具有忧郁症者的罹病率，比无烦恼者高达九倍之多”。

那么，由于精神压力所引起的疾病又有哪些呢？

消化系统的疾病

食欲不振、恶心、胃痛。当心情失去平衡并且精神压力无法消除时，胃液的分泌就发生异常，出现前述的症状。胃酸过多的状态持续，不久就会引起胃或肠的溃疡；而胃酸减少的状态持续，将使食欲不振加强，引起消化不良。现代的胃溃疡，大部分的原因，与其说是暴饮暴食，不如说是精神压力累积所致。这，已经是很明显的事实。

循环器系的疾病

精神压力的增大，人就会诉说血压升高或心脏扑通扑通地乱跳，脉搏加快。尤其值得注意的是精神压力的累积，会变成冠心病及心肌梗塞的导火线。由脑血管的收缩、扩张所引起的偏头痛，也被认为是精神压力所致。

神经系的疾病

精神压力，对于精神神经系统，也有很大的影响，会导致神经症、神经衰弱（Neurose）郁闷状态。

性生活

有担心的事，或受到精神上的打击时，性欲会减低，甚至陷于阳痿。由于精神压力，导致精子数减少的事，也已经被证实了。

其他

有时候，会引起脊背的疼痛或肌肉的痉挛，也有因紧张而诉说头痛的情况。同时，由于精神压力所引起的症状，却变成为糖尿病、肾脏病、关节炎等疾病的原因，也不在少数。就这样，可以说，精神压力几乎与所有的疾病都有关系呢！对此，我们应敲响警钟。

“障碍人”在急增

有人提出，现在我们生活的这个充满竞争和变化的时代为“精神压力时代”，这说明并非只有经理人这个阶层的少数人受到强大的精神压力，而是一般人普遍有这种感受。如此巨大的面，势必有许多人不能及时化解压力而被压力压迫成了“障碍人”。并且“障碍人”的数量和种类都在急增，最常见的几种“障碍人”是：

“A型人”

所谓A型，并非指A型血的人，这种“A型人”的特征是：（1）经常为紧凑的工作计划而慌慌张张；（2）对于任何事都要全神贯注，不肯放手，以休息为耻；（3）竞争心强烈，争强好胜，易激动、没耐性。

这是心脏病学者梅亚·福利德曼博士和赖·罗世曼博士根据“A型病人”的个性总结出来的，并经过长期调查，确认“A型人”容易罹患心脏病。

这种“A型人”的特征，正是大部分高层经理人所共有的现象。

“社交恐怖症”型

恐怖症是现代生活中经常出现的一种心理病症，尤其在都市生活中，恐怖症的发病率是很高的。社交恐怖症是恐怖症的一种表现，属于一种常见的病态心理。恐怖症作为心理系统的一种疾病，是指人们在接受某种刺激时，突然改变原有心理的平静状态，在情绪上表现出来的紊乱形态。人们一旦患上恐怖症，就会形成对某种刺激的定势反应，也就是一种心理倾向。定是决定的定，势是形势的势。定势是指人们在经历过某种心理体验以后，产生一种心理习惯，并且在以后的情绪活动中明显反映出这种心理习惯的印痕。比如，当人们对某种刺激感到害怕、恐惧，或者是不安和紧张以后，一旦再次遇到这种刺激时，原有的心理反应便会重新出现，并且形成一种稳定的心理习惯。

社交恐怖症是指人们在社会交往过程中产生的一种恐怖感，并且成为一种稳定的心理习惯。人与人之间的交往，并不是总在熟悉的环境中进行的。事实上，人们总要与各种陌生人交往，有些人不适应与陌生人交往，于是产生恐怖的表现。比如，有的人与陌生人交往经常是在极度不安的状态中进行的，心理上的恐慌，不敢与交往对象进行目光对视，不敢大胆进行语言交流，不敢在交往中占据主动位置，等等。

社交恐怖症是影响人的成长与发展，妨碍人们参与社会生活，有害人们健康人格的一种心理病症。它会导致人们产生各种不良的想象，不断出现心理冲突，使心理环境处于紧张和压抑的状态，所以很值得重视，如果长期患有社交恐怖症，还会导致心理变态，形成畸形人格特征。从生理健康方面来看，恐怖症还容易使人们的心血管系统出现各种病灶，损害人的机体健康。

“强迫症”型

患者自己感到有某种不可抗拒的和不由自主的观念和行为等的存在。所谓强迫观念就是不由自主出现的某种想法，本人也认为这种想法是不该有的、没有用的，但又没有能力摆脱它们，因而很苦恼。例如：写一封普通的信也总怀疑自己写错了而反复检查，把信投进信箱后又总怀疑是否真的把信投进了信箱里。有时，甚至会让一些毫无意义、自己根本得不出结论的问题，诸如人为什么只长一张嘴，为什么脑袋后面不长眼睛之类的想法长期困扰。所谓强迫行为就是不由自主表现出的行为。例如：强迫计数，患者在上楼梯

时会认真地计数楼梯有多少级，若数错了或数后忘记了往往会重新再数，自己明知这样做没意义，但若不数就会感到很不安。此外，还有强迫洗手、强迫洗衣、强迫性仪式动作等多种强迫行为。

此外，还有“焦虑症”型、“忧郁症”型等类型。但这些都是以前常见的，随着社会的发展、科学的进步而伴生了一些新型的“障碍人”。

美国心理学家克雷格·布罗得(C.Brod)把因工作场所OA化(办公室自动化)所产生的新型压力，定名为“科技压力”，并将它区分为(1)电脑不安型(rechnoanxious type)和(2)电脑过剩适应型(techocentered type)两种。

电脑不安型

所谓“电脑不安型”，实际上和过去因技术革新而产生的工作压力一样。

自产业革命以来，蓝领阶级就无时不在学习新技术以适应新的机器设备。因而，旧的技术便不得不像破鞋般的丢弃。可是，这种技术的转型，往往会令人陷入无法自拔的窘境里。

而白领阶级，在引进复式簿记以后，工作形态的本质并没有改变。直到引进OA后，它所带来的“科技压力”，才是白领阶级遭遇的首次变革。

“电脑不安型”的科技压力导致的精神上的健康问题，大体上有下列三种类型：

(1)自从引进电脑后，一切资讯都被收录在磁碟片中。所以在自动化系统的操控下，过去“工作场中的灵魂人物”，顿时失去自我存在的意识。换言之，即陷入“龙游浅滩”的困境里。如此一来，便极易罹患忧郁症和神经衰弱症。

特别是中老年人正进入人生的更年期，所以罹患忧郁症的比率相当大。

(2)人一旦进入中老年，不仅头脑变得不灵光，而且容易对机械产生恐惧。因此，这些中老年人几乎一听到电脑，就会陷入手脚发软的状态。甚至，像小孩不想上学般地溜号，上班情绪低落。

虽然，有些公司、机构会为中老年的中间管理层人员举办短期电脑课程，但毕竟，中老年人的想象力不足、反应迟钝，所以这种电脑研习，反加重他们的工作压力。于是，在不时叹息“自己是废物”的“绝望感”之下，因忧郁症而自杀的中年人时有所闻。

(3)有些人会一心一意地适应OA化变革，以及OA机器，但却力不从心地陷入“工作倦怠症候群”。因而，罹患消化性胃溃疡、高血压、心脏疾病、糖尿病、自律神经失调症和忧郁症者不在少数。

不过，不论属于以上哪一种类型，只要个人能保持轻松的心情，努力学习与克服“电脑”，则电脑的操作定能“熟能生巧”。另外，企业本身也应谨慎评估人事配置的问题，以免人才流失或怠职现象扩大。或者，个人一旦有身心不调等心理失调的现象产生时，利用冥想法、松弛法等减压技巧，以及咨询心理医生，都有助于舒解压力的。

电脑过剩适应型

“电脑过剩适应型”又称为“新科技压力型”。

自从引进自动机器后，人类筋骨体系的自然机能便逐渐受到破坏。

尽管电脑并非十分完美，但也是拟似“人造头脑”制作的。所以，人类与电脑“交谈”的关系，几乎已形同人与之间的关系。

然而，电脑毕竟不是有血有肉的人类，即使今天已发展到第三代电脑，

它仍旧无法了解对方的“情绪”。因此当“电脑”与“人”进行交际的时候，它始终对人际关系显得无能为力。于是，相对之下，人有时即被电脑所左右，而宛如电脑一样。

其中，最明显的就是那些电脑软件工程师。因为，这些工程师的个性多半内向，而且有理工科的头脑，相较下，多数都有分裂个性的倾向。因此，他们一旦到达某个年纪，对外交涉的业务增多时，往往会激怒对方而自己却又不知原因何在。于是，在丧失信心之后，就陷入个人的金字塔内。或者，“分散独立经营”（spin out）的企业，开始显露出破绽。

可是，今后不论是在企业界或是学校，电脑顺应型的人物势必逐渐增加。为避免这类型的人物丧失人性，应该进行野外教育，让他们多接近大自然，并亲身和动植物交流、接触。再者，为了培养人类互相了解及融洽相处的能力，应积极开发人与人之间沟通、交流的方法。

如此广泛和多样的“障碍人”的存在，提醒我们注重一个不容忽视的现实；心理疾病的发病情况越来越严重。许多统计资料也都证实了这个事实。

美国曾做过一次抽样调查，有 20% 的被调查者肯定自己曾经有过濒临精神崩溃的感受。有研究报告说，在美国，每年都有约 6‰ 的人加入精神分裂症患者的行列。纽约每年精神疾病的总体发病率平均为 8.3%。接受心理治疗的人数占美国人口的 30% 左右，美国已有近 5000 万人患有不同程度的精神疾病。美国哈里斯民意测验所在不久前的调查中发现，89% 的美国人都经历过过于沉重的心理压抑。据研究人员估计，每年因员工心理压抑给美国公司造成的经济损失高达 3050 亿美元，超过 500 家大公司税后利润的 5 倍。

在法国，健康投资在 20 年中增加了 10 倍，估计到本世纪末，这方面的费用会超过购买品的费用，而在药品消费中以镇静类药物所占比重最大。他们现在每年镇静药使用总量达 1 亿多盒，平均每人每年用两盒。他们自己幽默地说：他们是世界上的吃药冠军，是世界上最“镇定”的国家。法国人除了越来越“热衷”吃药，还越来越“热衷”自杀。法国卫生部 1989 年提供的数字表明，法国年轻人死亡原因中，增长速度最快的不是艾滋病，不是吸毒，也不是车祸，而是自杀！如今它已成为公共卫生领域中的一个严重问题。有资料显示，1982 年以来，有越来越多的法国人设法在公路上结束自己的生命，仅 1987 年就有 1.2 万多人选择了这种方式。有人估计，按此趋势发展，法国将会成为西方世界最爱自杀的国家。

在日本，情形同样不容乐观。我们仅从一个侧面就可推测出问题的严重程度。一种名曰“健脑馆”的服务机构在日本应运而生，而且门庭若市，生意兴隆。种类繁多的用于精神松弛的音乐带、录像带和书籍都成了畅销商品。

世界卫生组织在一份报告中说，全世界抑郁症患者的人数已经达到 2 亿人，比 70 年代翻了一番，已成了“世纪病”。据他们估算，约有 30% 至 40% 的求医者有精神卫生问题；而所有居民中有 20% 存在心理卫生问题和精神障碍。联合国国际劳工组织在发表的一份调查报告中认为：“心理压抑现在已经成为 20 世纪最严重的健康问题之一”。据联合国统计，全球意外死亡占人类死亡原因的第三位，而自杀则高居意外死亡之榜首。

我国的情况又如何呢？1989 年，国家教委的一份报告说，对全国 12.6 万名大学生的抽样调查结果表明，大学生心理疾病患病率高达 20.23%。同年，李淑然等对北京 16 所高校所做的调查结果也显示，近几年，在本科生中因精神疾病休学的人数占因病休学总人数的 37.9%；因精神疾病退学的人数

占因病退学总人数的 64.4%，均居首位。上海的一项调查则表明，34%的中学生有心理问题。另有专家估计，我国有 10—20%的男性存在性功能障碍，这是一种主要由心理因素引起的疾病。据统计，我国有 3/4 的离婚原因是“他有病”。

原因何在呢？专家们认为，竞争的激烈、失业的威胁、家庭的不稳定和前途渺茫等是造成巨大心理压力的主要原因。经济的高速发展，一方面使人们的物质生活更富裕，但另一方面也使人们的精神生活更空虚。

富裕的真正内涵

经理人艰苦努力的主要目标，是为了给企业及个人创造财富，实现利润。同时施展自己的才能和达到自我实现。但拥有了财富并不代表真正的富裕，还应拥有健康的心理。创富是一个自我实现的过程，更是经济的哲学，它既研究一个人脱离贫困，经济充裕的办法，更着重于帮助个体建立完善的人格，寻求享受人生的途径，是一个力求在物质和心智方面都超越现状，达到理想自我的工作过程。从这个意义层面上，我们就可以清楚地看到富裕的真正涵义了。

心理研究者为此提出了一个有真正财富的人所必须具备的各种条件：

1. 有积极进取的人生态度；
2. 有强健的体魄；
3. 有大无畏的精神；
4. 对未来的成就充满希望；
5. 享有良好的人际关系；
6. 有信心和懂得运用这信心；
7. 愿意与人分享自己的成就；
8. 愿意以博爱的精神去工作；
9. 胸襟阔大，能容人容物；
10. 有良好的自律性；
11. 有了解他人和世事的智慧；
12. 享有经济充裕的生活。

在以上创富者必备的特征中，除 2、12 两条外，其余 10 条均是从个体心理和人格的角度而确立的。因此，我们不难发现，完善的人格才是决定个性能否创富的根本，而财富的建立只是完善人格的结果。

在这新旧更替、社会生活的各方面都在发生深刻变化的时代里，没有充裕的物质条件，个体的心理同样会受到伤害，所以同时我们也应具备努力赚钱的意识；然而，一个真正健全的人追求的应该是金钱的成功，而非恐惧、紧张、疾病与哀愁。这即是说，在拥有金钱的同时，还要拥有心境的宁静和应有的美德。唯有如此，我们的生命才算完美无瑕，也只有这样才能不断地创富。

在创富及实现人生理想的道路上，我们不可忽视的是健康，但我们所说的健康不仅仅是没有疾病，没有虚弱，而是一种生理上、心理上和社会方面的完满状态。现代医学认为，人的疾病和健康不仅与生物因素关系密切，还与心理因素和社会因素密切相关，因此，医学模式已由生物医学模式发展成生物——心理——社会医学模式，而且随着社会的发展，心理因素所起的作用越来越重要。

1948 年世界卫生组织（WHO）成立时，在宪章中把健康定义为：“健康

乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满 (willbe-ing) 的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。接着,它具体提出的健康标志是:除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外,有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;自我控制能力强,善于排除干扰;应变能力强,能适应外界环境的各种变化;体重得当,身体匀称;眼睛炯炯有神,善于观察;牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;头发有光泽,无头屑;肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

这前五条都强调的是心理特征,那么怎样才能算得上是心理健康的人呢?

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围,将个人心境发展成最佳的状态”。还具体地指明心理健康的标志是:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

在大多数人看来这是一个非常笼统的概念,为了进一步说明,让我们来看中外心理学家们是怎样论述心理健康的,以便对此有一个充分的理解,同时对照检查自己的心理状态。

美国著名心理学家马斯洛与米特尔曼曾合著了一本《变态心理学》,在这本书中他们提出了一个很著名的心理健康标准。这个标准共有10条:

- (1) 有足够的自我安全感;
- (2) 能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;
- (3) 生活理想切合实际;
- (4) 不脱离周围现实环境;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 善于从经验中学习;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- (9) 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

我国学者王登峰、张伯源根据各方面的研究结果,归纳整理,提出了八条心理健康的指标:

1. 了解自我、悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又接受自己,有自知之明,即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际。因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺,于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

2. 接受他人、善与人处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他

人，能认可别人存在的重要性和作用。同时他也能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中能融为一体，既能在与挚友同聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自外于集体，与周围的人们格格不入。

3. 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实。并能能动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。同时对自己的力量有充分的信心；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

4. 热爱生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

5. 能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝、胜不骄、败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

6. 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

7. 智力正常，智商在 80 分以上

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平。智商低于 70 者为智力落后。

8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般是心理不健康的表现。

经过比较，我们不难发现，上述几种心理健康标准尽管表述方式不完全相同，但在重要的方面本质上都是相同或相近的。

《心灵之光——经理人心理健康指南》精神按摩

做人难，生命中已有如此之多的重压不堪承受，压力还在潮水般地不断从各方袭来，四面楚歌中，只好躲进减压仓享受一下难得的精神按摩。

生命中不能承受之重

在日常生活和工作中，许多人会出现以下的心理现象并伴之以相应的生理反应。

1. 心理现象有：

- 喜欢批评、辩论。
- 口吃。
- 易疲倦。
- 请假次数增加。
- 心神不定、做白日梦。
- 脑子空白、忘记事情。
- 精神不集中，容易出错。
- 工作效率降低。
- 没有自尊。
- 情绪不稳。
- 没有动机与兴趣。
- 疑神疑鬼。
- 内心沉重。
- 改变睡眠习惯。
- 改变饮食习惯。
- 酗酒、抽烟。
- 疲乏。
- 无力感。
- 焦虑。

2. 生理现象有：

- 血糖增加。
- 瞳孔增大。
- 失眠。
- 没有食欲。
- 频尿。
- 声音变高。
- 胃部不适。
- 头痛。
- 精神不振。
- 手脚冰冷。
- 手掌出汗。
- 呼吸、脉搏加快。
- 颈部、肩膀、背部紧张度增加。
- 血压上升。

这些现象的出现我们可以找到一个共同的原因：压力太大，人们不堪承受所致。

要给“压力”一词下一个大家都能接受的定义不是一件容易的事。“压力”这个词的使用范围是不严格的，不同的人赋予它不同的意义。医生、工程师、心理学家、管理专家、语言学家以及普通人都以各自的独特方式处理

这个词。医生从生理机能的角度，工程师从装载量的角度，心理学家从行为转变的角度，管理专家从机构竞争的角度，语言学家从音节强弱的角度来解释“压力”。普通人则用它来谈论普天下的一切事情，从保持家庭开支平衡的复杂性，到家长向孩子们强调哪些是应该的，哪些是不应该的事为止。一些人，如工程师和语言学家，会认为压力是自然的，甚至是合乎需要的，而另一些人，如医生和普通人，则认为压力是使人遭受痛苦的东西。

让我们首先看看压力这个词的词源，以便把问题解释得更清楚。压力（stress）这个词似乎是从古法语 *destresse* 一字（根据中世纪英语）被引入英语语言之中而来的。在古法语中，*destresse* 是指被置于狭窄和压迫之中。因此，在中世纪英语中，压力这个词是以 *distresse* 的形式出现的，只是在经历了数百年以后，“di”有时被省掉，于是便出现了两个词，“stress”和“distresse”。在现代英语中，它们的词义已变得很不相同。前一个词义可褒可贬，后一个词则往往指那些令人不快的事。

从词源上看，“stress”一词在某些方面与“压抑”、“压迫”有关；“distress”则表示处于“压抑”“压迫”之下的状态。但现代英语似乎需要一个介乎于“压力”（stress）和“强调”（emphasis）之间的词，既有前者的潜在痛苦，又有后者较为中立的涵义。于是，随着时间的推移，“stress”便当仁不让地充当了这个角色。

在文学专业中，一致的意见似乎是把“stress”解释为“压力”或“强调”而不是“压抑”或“压迫”。本书将采用此种观点。其意义在于 stress 这个词（以及它所代表的现实生活体验）本身并无好坏之分。在判断其好与坏之前，我们必须摸清它的来龙去脉。在天平的一端，压力就是挑战，它能激发我们奋进。对许多人来说，没有压力，人生便索然无味，生存便失去意义。在天平的另一端，压力是一些要求，一些许多人必须去满足，然而从生理上和心理上又不能满足的要求。这些要求能把人压垮。因此，天平的一端，压力是救命之物；天平的另一端，压力则是毁灭之物。

由于经营困难的局面无法打开，被迫不得不东奔西跑，没有休息的时间，紧张、担心、深虑、不安的状态连续下去，就会变成过重的精神压力（stress），不久就要侵蚀健康了。

假如是有向某一个大目标挑战的气魄，就有站在“忙中有闲”境地的可能，相反的，假如是被大目标所压迫的话，就会变成为烦杂的工作而忙碌的精神压力，“身心不得安静”，反而却累积疲劳，不久，就演变为可怕的疾病的导火线了。

其次成问题的，是疲劳与精神压力的关系，短期间的过劳，只要能够消除，就不可能成为精神压力。也许还可以说，对于身心的锻炼有帮助。不过，假如疲劳长期累积下来，精神压力就会增大，而有引起“精神压力疾病”的可能性了。

因此，在每天的工作当中，怎样巧妙地让身心休养，从头脑中把工作的事放开，努力维持健康，对于疲劳累积的防止，是有效的。同时要避免睡了一晚，也无法消除疲劳的长时间的劳动。更重要的是像这样过分勉强的勤务状态，绝对不能每天继续。因为这种情形继续越长久，精神压力就越趋增大，势将招致意外的事情发生。所以，假如有过分的工作继续时，就要想办法休养，有舒适地消除疲劳的必要了。

在这里，应该正确地了解“正常疲劳”与“累积疲劳”的区别，也就是

说，要把“急性疲劳”与“慢性疲劳”所不同之处，与精神压力的关系如何？要彻底了解。同时，不能理解的疲劳，可以认定是深刻的“不健康劳动”，例如：直到深夜的招待、假日的连续加班，已经习惯化的过分紧凑的工作计划等则并不是一般的疲劳，而是具有危险性的，应该要当做精神压力的问题，认真的加以重新检讨。

总之，高阶层经营者的工作是繁重的。假如鞭打着为工作而疲劳的身体，再继续参加酒宴，又多喝酒，连假日或深夜也要招待客户的话，当然会因睡眠不足而导致肉体疲劳，遗留到第二天，产生累积疲劳，甚至进行到慢性疲劳的状态了。同时，假如又把工作带回家，在家庭里还是以不高兴的脸色，只想到工作上的事而已。这种精神压力，对于健康必有不良的影响，实有招致可怕结果之虞。请别说“根本就连顾及自己身体的时间都没有”这样的大话。必须要慎重而充分的加以考虑。在高阶层经营者突然死亡增多的现在，我要认真地提出警告。

对于压力这个多面体的词，是否可以给它一个简洁的定义，即：压力是对精神和肉体承受力（adaptive capacity）的一种要求。如果承受力能满足这种要求并欣赏其中的刺激，那么压力就是受人欢迎的，有益无害的。反之，便会使人衰弱，压力于是成为不受欢迎的、有害无益的东西。此定义有三个方面的作用：第一，它不仅清楚地说明了压力这个词既有好的一面，也有坏的一面（或介于两者之间），而且说明了既然那些能对精神和肉体产生要求的事不计其数（小至邻居的孩子偷按门铃后跑掉，大至爆发第三次世界大战的威胁），那么，能够造成压力的事情的范围便非常广泛了；第二，在很大程度上，决定我们是否受到压力的不是外界的诸种因素，而是我们对这些因素作出的反应；第三，这个定义告诉我们，压力是对身体承受力的一种要求。正是这种承受力（即我们自身存在的某种东西）决定我们对要求作出的反应。如果承受力强，我们就可以作出很好的反应；但若承受力差，我们就会垮掉。

要弄清楚压力，必须从两个方面入手。一是外界的要求（它们是些什么？如何根据需要对它们作增减？）；二是自身的承受力（我们如何对压力作出反应？我们如何对反应进行必要的调整？）。我们从一开始就必须明白，各种要求都会随形势的变化而改变，而承受力也是因人而异的。即使是同一个人，也会因年、月、日的改变而改变。被吊在悬崖边，上下是老虎，左右是老鼠啃咬着生命支撑物。在这种情形下，我们许多人可能会狂呼乱叫。然而，其中偶然也会有一个人伸出手去，摘取身边的一个野草莓，面带微笑地品尝它的滋味。

决定我们属于第一类还是第二类人的因素很多，既有遗传的，也有后天的。然而令人一目了然的是，我们可以从一个人内心在要求的强度和作反应的承受力之间保持合理平衡方面进行论述。假如要求低于承受力，我们会觉得索然无味，缺乏刺激（会产生心理和生理问题，正如压力能带来的损害一样）；假如要求超出承受力，我们就会感到过度紧张，而最终被击垮。一旦出现过度紧张状况，我们可以想方设法降低要求，直到把它限制在力所能及的范围内；或者想办法增强承受力，直到它能满足要求为止；也可以同时既降低要求，又增强承受力，直到二者达到一个和谐的可以接受的程度。

从实用性方面来讲，任何一个感到压力的人必须首先考虑环境因素，识别那些对他/她的要求，想想能否改变或减少这些要求。其次考虑自身因素，

看能否修改自己对这些要求的反应，从而增强或更好地利用现有的承受力。

反之，如果我们感到厌倦或缺少刺激，就意味着我们必须识别环境还能给我们增加多少要求，以及如何增强承受力才能使我们被已有的要求所激励。这本书将首先集中讨论环境要求超出反应承受力的情况。但我们也不能忽视一个事实，那就是压力不足与压力过度同样糟糕。

压力是生活的一部分，是自然的、不可避免的。在不发达的社会中，压力首先是与寻找食物、寻找住所、寻求安全以及寻找伴侣繁衍后代等生存需要联系在一起的。在发达的文明社会里（尤其是现代西方社会），压力与基本生存手段的关系甚微，而与社会成就，对更高生活水平的不断追求，以及满足自己或他人的愿望紧密相关。现代的“非自然的”压力，是否比我们在更原始时代要面对的压力更具有压迫感呢？这个问题有待争论。

然而问题在于，压力看来是人类状况中如此自然的一部分，以致如果它不是自行出现的话，人类自己也得想办法将它创造出来。最简单的例子莫过于我们宁愿承担心理压力也要把事情延至最后一分钟才去做。不只是对那些令人不快的、不想去做的事情会如此，即使对那些我们愿意去做，有必要去做，完成后会感到充实、感到有价值的事也同样如此。我们之中许多人似乎只有在经历这种压力时，工作才能完成得很出色，就像伟大的法国文学家巴尔扎克（Balzac），只有在债台高筑之时才写作一样。

还有一种情况是，有些人喜欢把别人置于压力之下。这种方法在对付工作中的同事和上级时可作为对策加以考虑。做一个给别人施加压力的人可以增强自己的权力感和自身的威信；或者仅仅是满足一些虐待狂的心理需要，不管他们如何尽力把这种行为解释成是为了保持合理标准，或为了“超过”他人的需要。

综上所述，一定程度的压力有益于我们的心理成长，增加生活情趣，激发我们奋进，有助于我们更敏捷地思考，更勤奋地工作，更可增强我们的自尊和自信，因为有了特定的而又能够实现的人生目标。然而，如果压力超过最大程度，就会使我们心力衰竭，行为混乱。由于目标意义减少，并且毫无希望、难以实现，使我们感到自己是无用之人，毫无价值。合理控制压力，积极调整心态，将这生命中不能承受之重化解为生活的动力，是我们工作与生活的应该重视的课题。

压力来自何方

工作与生活中，如果感到压力过度，而只是一味地喊压力太大的话，是不解决任何问题的，只有静下心来，仔细分析压力来自何方才是解决的途径。

我们不可能为你指出哪些是造成生活紧张的压力因素，因为人与人之间差异太大。然而，如果我们对造成紧张的有关方面进行探讨，并逐一对此提出建议，将有助你识别哪些符合你的情况，并将它们归入你的压力之中。这一点可以通过向自己提问题来解决。例如，“我的压力是什么？”“对它们需要采取什么行动？”“什么正阻止我的行动？”

首先看看一般性的职业压力，即那些基本上独立于你的直接工作及所承担责任之外，却又很大程度上影响你的工作方式的压力因素。

（一）造成工作压力的普遍原因

1. 公司组织紊乱

公司的组织差，意味着你在面对重要决策时，总会受到延误，或者甚至不清楚上级中由谁负责这些决策。组织程序上普遍存在缺乏效率、浪费时间的现象。这类公司组织可能会长期资金不足，设备和设施也不完备，也更不可能以今天的 5 块钱去赚取明年的 20 块钱。

2. 欠缺有效支援

文书人员不足，或担任重要职务的人手短缺（虽非失之不可），意味着你不得不做一些难以发挥自己水平和能力的工作，也会耽误你干正事的时间。诸如用打字机写信、接电话、运送或安装设备等等，统统属于这类。因此，当设备等着维修、物资供应尚未来到之时，不要急于求成。虽然这些属于小事，但由此而引起的烦恼焦虑会产生重要的、累积性的影响。这不仅会扰乱工作效率，还会因上司爱看到我们把时间都浪费在例行公事上，而感到自己的专业技能受到低估。最重要的大概是，一些做事专心致意的人诉说为了辅助性的工作而要他们经常把注意力从正事中转移出来，令他们极度的失意和愤怒，但他们又不能把这些情绪发泄到那些罪魁祸首身上。

3. 冗长的工作时间

长时间工作本身就是令人厌倦的、充满压力的。人体在 24 小时内有一个自然的节奏（专业上叫做生理节奏）。有睡眠的时间、工作的时间，有新陈代谢的高潮和低潮时间，有工作效率最高、思维最清晰的时间，有精神和肉体需要休息以恢复元气的时间。除了这些主要的高潮和低潮外，还有许多次要一些的高潮和低潮分布在 24 小时之内（比如有些人在清晨和上午感觉最好，有些人觉得傍晚好，而有些人又觉得中午、下午和晚上好）。我们的生理节奏一部分是天生的，使我们日出而作、日落而息；有一部分则是社会造成的，要求我们的作息时间比自然的晚许多。

如果过分修改我们内在生理节奏（比如轮班）或每日动荡不安（比如商人、警察、医务工作者等等，都须不分昼夜地处理紧急情况），就会引起生理和心理压力。对需要轮班的工人做的研究，清楚地表明他们遭受着与压力有关的疾苦。对这些工人以及对那些常常乘飞机往返奔波的商人的研究，都有趣地说明抑止生理节奏比刺激它所造成的压力要小。因此，晚睡早起比被迫早睡早起的压力小。

然而，冗长的时间除了对生理节奏造成损害外，还有另外两个主要的压力影响。第一，假如这些时间无法预计，就会造成对工作要求缺乏安全感，

因为任何时候他/她都可能被要求取消约会以便加班,或正在家里休息却被叫去处理紧急情况;第二,长期的或独自一人的工作时间本身就会妨碍人际关系,和那些有助缓解压力的业余嗜好的发展。

4. 工作前景不明

对大多数专业人士而言,他们的身份部分与其职业息息相关。这是一个极其重要的问题。假如我们的职业受到社会(或我们的上司、我们的政治领袖,或任何一位比我们权力大的人)的广泛轻视,那么无论此职业对我们多么重要,多么有用,都很难消除我们对自己的身份、自身的重要性所产生的疑虑。倘若别人认为我们所做的事不重要,或认为任何一个受过很少训练、能力很低的人都能胜任,那么我们就很难产生自我价值得到实现的感觉。

一个可悲的事实是,西方社会里那些要背负最大的社会责任的职业(如护理专业或工商业中级别较低者)所得到的报酬最低,工作的条件最差。优厚的报酬和优越的工作条件不仅在我们心目中受到珍视(优厚的报酬有助于避免经济问题带来的压力,而优越的工作条件则有助于提高效率),也是反映别人重视他们的重要凭据,比在某些场合因礼貌所需而唱的几句赞美诗更有说服力。

对升职的美好憧憬会使人感到自己的专业有价值,但这种憧憬也是长期的工作目标。没有这些目标,许多人就会感到因雄心壮志受挫而造成的压力。他们会对时间的流逝异常敏感,对自己的停滞不前彻底绝望。

5. 多余的礼节和程序

其中最明显的就是大量表格的填写和文字处理工作。人们感到自己花在写报告的时间与花在实际工作中的一样多。更糟糕的是,许多类似的文字工作对他们都是多余的,甚至可能只是那些行政人员企图通过将权力介入其他部门而巩固及提高本身地位的一种发明。

频繁的会议也同样使人丧气。在许多专业和商业机构中,人们对各种繁杂的会议和工作宴会怨声载道,因为所有这类会议都会严重扰乱他们的时间。他们抱怨上司除了张贴一张张的会议日程表(通常只是一则小通告)之外便无所事事,只是利用这些会议作为膨胀自我主义的借口;此外,这些会议本身也给他们造成了压力。上司马虎潦草的日程安排以及浅薄无聊的指示,使人把时间都浪费在枝节上,浪费在闭门讨论上。

6. 不确定及不安全

有些人在不确定的环境里茁壮成长,但绝大多数人都不是这样,他们把不确定列为职业生涯中的压力之一。不确定会使我们偏离调整好的、熟悉的人生轨道。不确定有如现实和小说中所谓洗脑的技术一样,它能破坏人们对思想灌输的抵抗能力。

工作中的不确定表现在频繁的政策改变,使人们无法确定他们的真正所在,难以提前作出计划。他们往往刚向一套程序或一套决策作出妥协,便又被迫改变思路向某些完全不同的事情让步。最有害的是,不确定还使人不清楚是否应该继续现有的工作,它有时令人看来似乎是多余的,有时又不是,因为人总要费尽心力去一再适应忧郁——解脱——忧郁这一循环中的每一个阶段。

在威胁较小的程度上,不确定的表现形式就是怀疑是否会被安排承担另一个吸引力较差的职务,是否会被安排到一个权位较低的人手下做事,是否会在提升人手时被忽视,是否会被调到另一个办公室或调往不同的部门,等

等。过多的例行公事和可预测性会使工作单调乏味，然而它或多或少符合那些希望得到安全感的大多数人的需要。即使是受欢迎的，能带给人高度兴奋的改变，也会提高压力的程度，如在霍梅斯——拉赫生活压力比率所示。当这些改变是不受欢迎的、不可预知的、相互矛盾的、摇摆不定的时候，后果将是毁灭性的！

（二）造成工作压力的具体原因

让我们撇开对压力的总体讨论，转向更具体的与职业相关的压力问题。这些压力只局限于，及反映你对待职业的特有方式，而与职业本身的性质关系不大。

1. 不明确的角色界定

令人惊讶的是，我们常常在该干什么，负责到什么程度，下一个负责者该从哪里开始接手等方面得不到明确的指示。这种不明确造成的主要问题，就是我们常常为一些本非我们负责的事的出错而受责备。一些同事很在行地用这种方法把责难转嫁到我们身上，留给我们的只有强烈的苦闷和愤慨（有时也夹杂着罪疚感，以为这特殊事件确实是我们的责任；难道我们不应该事先预见它正发生，并采取措施避免吗？）不明确的职责界定使我们易于受到责难，假如我们无所事事，会被指责为碌碌无为；假如我们积极主动，又会被指责为越俎代庖，令同事失势，或是窃取成果。这种双重束缚（即我们采取任何行动都是不对的）的典型例子俯拾皆是。不明确的角色界定还使我们难于对各项工作给予时间和次序上的最佳排列。这是两个压力的主要来源。

2. 角色矛盾

当职业的两个方面互不相融时，由角色导致的压力也会产生。对学校的教师而言，其角色之一是作为那些处于麻烦之中的孩子的顾问和帮助者，角色之二却是纪律的执行者和学校权威的维护者。这两个角色水火不容，就社会工作者而言，对当事人忠诚与他的法律责任相矛盾；就护士而言，对病人耐心细致的护理与严格遵守日常的规定和时间安排相冲突；就经理而言，对公司的忠诚与对下属或雇员的忠诚想抵触。

角色矛盾提供的又一个双重束缚的例子是：不论一个人做什么，单从一套判断标准的角度来看都会是错的。由此使人产生了内心矛盾，害怕被上司发现受训斥，以及最终不适当地自己给予差的评价。

3. 追求完美

对自己的不切实际的过高期望是造成过度压力的主要原因之一。倘若不断地对自己期望过多，我们会过分强迫及驱使自己，就会永远对结果失望。不切实际的自我期望常常与上述的角色不明确与角色矛盾有关。因为不清楚别人对他/她的期望是什么，或因职业的一方面与另一方面经常冲突，人们陷入“应该”做什么的感情困惑之中。“我应该研究这个领域，也应该涉足那个领域”，“我应该能在我角色的这方面和那方面发挥有效作用”，“我应该能公正地对待A先生和B先生”。

这种不现实的结果就是对自己的表现永远不满意，永远不会从已经完成的工作中获得轻松之感。由于认识不到工作条件的局限性，因而缺乏准确的标准来衡量自己的成功或努力，最终妨碍自己发挥应有的作用。

更进一步的后果将是拒绝授权：“因为其他人不如我干得好（或不如我的办法好），我要自己动手做一切，不接受别人可能与我一样好的建议。然而，不论属于何种情况，授权能力是成为一个好经理的基本条件”。

4. 缺乏权力

对一些特定情况（比如生病或面临紧急情况）所作的研究表明，一些没有决策权的人的压力感较小。他们发现把事情留给专家去处理，不必为被迫作选择而受折磨是个很大的安慰。即使在竞争很小的环境中，优柔寡断、缺少高度安全感的人愿意拥有意志坚强的上司或礼仪来统治他们的生活，以此摆脱要自行作主的要求。

然而普遍来说，在生活中有一定的发言权会缓解潜在的压力程度。大多数人在工作中都愿意自己有左右形势的权力，所发表的有关提高工作效率的建议和意见有人倾听。缺乏权力的感觉不仅会损害我们对地位和个人价值的意识，而且当我们认识到现存制度的缺陷，并找到一个更好的解决办法时，却发现自己被忽视、被别人压倒，其伤心失望的程度可想而知。

5. 与上司冲突频繁

与上司不和是压力的一个重要来源。因为这些上司能够从物质上对我们的生活施加影响，可以控制我们的职务和工作权限，给予或剥夺我们升职的机会，提高或降低我们在对手眼中的地位，提供或拒绝提供对我们成功申请其他工作有利的推荐。毫无疑问，一个没有同情心的上司可以主宰我们职业生活的许多方面。

另一个产生于雇员——上司关系中的压力，是上司一贯不给予我们应有的赞誉，使我们感到被轻视，挫伤了对工作的热情以及积极进取的精神。另一个压力来源是上司不断找岔子批评人，或不能授权，习惯性地插手我们的工作，从不赋予我们作决定的权利。这样的上司只能损伤我们的创造性和热情，使我们常常怀疑自己的能力，强迫我们接受大人管小孩的老规矩，让我们觉得自己永远也不能从敌意的监视中解脱出来。

6. 孤立无助

这是某些主要与当事人而极少与同事打交道的职业中的特殊问题（像教师、社会工作者、警察）。若是希望讨论职业问题、求得别人的同情和保证，或从有相似经历的同事处得到安慰的机会是极为有限的。此外，我们常常得不到来自同事的评价反馈。由于自我满足程度各异，一些人对同事间保持孤立隔绝状态持肯定的态度，但对大多数人而言，孤立隔绝会导致感情脆弱，损耗职业资源。

许多人认为孤立还会造成工作中额外的压力，因为意味着没有人熟悉我们的工作量或工作的详细情况。因此，为生病、急事或参加培训进修而请假便很困难了，因为没有人能够在我们离开期间接替我们的工作，我们会感到既有愧于当事人，又增加了同事的负担。

7. 工作过量和时间紧迫

没有一个人能在不断压力之下发挥最佳作用。我们除了假日和每天的固定休息如午餐和早上用咖啡的时间外，在完成了一项任务至接手另一项任务之间，也需要一些短暂的时间来喘口气，来欣赏一下周围的环境，来做一个白日梦换换心情，又或用来在投入紧张工作之前重新调整自己的思维。在处理好来往公函之后，我们还需要一些可以消闲的日子，以便重新整理档案系统；浏览参考目录，准备在经济紧缩之后预购新的设备。这种短暂的休息对抵抗压力有着不可估量的价值。倘若没有属于自己的、可以静下心来客观思考工作及工作方式的时间，我们会觉得自己掉入深渊、不能自拔。

我们还需要从不断的战斗到对付最后的期限过程中作短暂的休息。前

面，并提到我们有时需要压力和固定安排来激发工作的积极性，然而，没有人需要每时每刻都处于这种状态之下。我曾引用了巴尔扎克在债主威逼之时惊人的文学创作例子，然而这远不是说他总是在这种被迫状态下写出伟大作品的。在还清债务后的间歇时间里，他总要停住去进行一次奢侈的狂欢。我并非提倡巴氏的生活方式，但他确实证明了工作之余我们多少需要享受一番自由的空气。

8. 欠缺多样化

通过工作中一定的多样化，我们同样可以获得自由空气。人的头脑需要不断的新鲜经验刺激才能保持注意力并富于创造力。许多职业至少在一段时间里是具有多样化的。没有完全相同的两个当事人、两个病人、两个学生或两种紧急情况。然而，从事管理或相关职业的人常常感到工作单调乏味。一些专业人士承认，假如知道每天早上的事情都是同一模式，那他们一定会恐慌的。9 时 30 分邮件送到，必须着手处理；10 时老板召集每个人到他/她的办公室作简短指示；10 时 30 分食品车送来咖啡、茶。不是说这些事本身不受欢迎，而是它们的可预料性已超出了范围，因而变得枯燥无味、令人压抑。

为了合理解释这种恐慌，人们倾向于说他们职业中的特定方面的一致性能准确地提醒他们时光的流逝，他们看见自己年复一年、日复一日在同一时间做着同一件事，唯一的分别仅仅在于每一年他们多长一岁、头发多白几根。“但是”，他们接着说、带着几分困惑，“我确实喜欢我的工作，只是……”。

9. 沟通不足

作为个人来说，无论人们在一起工作得多么出色，缺少沟通渠道常常是压力的潜在来源。似乎无人清楚什么话该对什么人讲，或什么时间该让谁知道；似乎也没有人清楚如何在一接到通知就马上能找到甲或乙，也没人明白如何检查丙或丁是否已收到刚刚送给他们的文件（奇怪的是他们会发誓说自己没收到）。更糟的是，似乎没有人肯定在采取行动之前如何能从同事处获得所需的资料。某人有某地的资料，而且很愿意与人分享，但就是没人能确定这个某人是谁。

沟通渠道不通所产生的后果常常是决策之时缺乏准确事实，重要的内容没有传到相应的地方，出席的会议过于简短，对事情的控制能力减小。造成这些后果的罪魁祸首可能是一个不称职的地方长官，或是统治集团中某个人没能制定出适当的沟通制度，或是由于一个不合适的内部通信网络，或是职业本身就具有把人分散到不易接近的位置的特性。然而，它却能使一个原本直截了当的给予或接受信息的、简单而且压力小的任务变得冗长而压力过大（常常以毫无结果告终）。

10. 领导不力

人们对强有力的领导的需求程度不尽相同。而领导的方式也各式各样，或独断专行，或民主开放，或自由放任。然而，不得力的、不称职的或方式不当的领导都会降低统治集团的威信，造成一个权力真空状态。而一旦出现权力真空，不愉快的事就会填补进去。诸如同事间的权力斗争，或给领导施加压力，要求袒护一方或另一方之类的事情，如果权力真空持续下去，就不可能在关键时刻作出决策，不可能在同外界发生冲突时得到领导的支持。假如一个领导还兼有训练的功能，可能给新员工不恰当的指导；假如一个领导还有约束作用，可能会为了制止一些员工不合适的积极性或高级员工滥用职权而采取不适当的行动。

11. 与同事冲突

部分原因是领导不善，部分原因是性格不合，部分原因是上面讨论过的诸多因素的结合，像不明确的角色规定和工作过度等待。在大多数机构中，同事之间存在着大量冲突机会，为了地位、为了保护势力范围或增加更多的特权机会而战斗。于是，本来可以在工作中求得许多一致的人却日复一日地相互折磨。置身于一个充满指责与反指责、否定与反否定的气氛中，极少有人能承认自己的不足、善意地评价别人及至自己，最终结局是没有能力完成工作。

12. 不必要的争斗

这又是此章节里讨论过的诸多因素的总体结果，没有什么事比不断进行战斗更耗费精力和热情了。假如上级的计划更周密、责任心更强，要避免这些战斗是易如反掌的。人们感到自己不仅被迫面对与工作相关的合法战斗，也同样面临许多不合法的战斗。

（三）来自日常工作的压力

除了与整体工作的压力外，还有一些在日常工作中遇到的压力。这些压力实际上与工作的方式有关，与那些不符合你所期望的工作条件相关的压力正好相反。它们因工作的不同、甚至时间的不同而不同。然而其中有一些却在人们解释自身经历时是始终如一的。

1. 难应付的当事人或下属

这是不言自明的。所有与人打交道的专业人士声称，在反击对方之后会更感到不舒服，认为自己应变能力差，这种在对付难缠的当事人和下属时的“不赢”局面大大地增加了压力因素。

2. 训练不足

由于许多行政和专业工作的要求量和复杂性的无情增加，从事这些工作的人发现自己缺少专业技能来应付这种局面是不足为奇的。他们感到自己所受训练太少，不能圆满完成本职工作，可当仔细琢磨，又发现这种培训是不可能的，因为当今社会的变化步伐比开发全新训练手段对付突发事件的步伐要迅速得多。

许多职业中出现了另一个压力，即对知识的需求量已到达令人惊愕的程度。例如，一直涉及医疗技术、科学技术以及教育的各行各业中，新思想、新技术和新的研究成果进入市场的比率成直线上升趋势，每年要花越来越多的时间和精力将它们全部消化吸收，赶上时代潮流，用正确的答案武装自己。如此一来，双重束缚又会产生。你或者殚精竭虑地对付不胜任的工作，或者听任自己落后，对自己的处事及事业水平持否定态度。

3. 与下属的感情瓜葛

当你担任管理职务时，你不可能魔术般地把个人情感统统抛在脑后，不可能把诸如喜欢与厌恶、同情与漠视、爱与恨等感情放置一边。许多人认为这些人类的情感对他们造成的压力有时比其他任何东西都大。正如护士和医生不得不眼看着自己依恋的病人死去；社会工作者不得不作出涉及拆散家庭的令人痛苦的决定，或不得不努力对那些想丧失同情心的人抱同情态度；教师不得不对所有的学生公平对待；经理也不得不作出影响他人职业生涯的决定，常常不得不妥善处理某个下级的依赖型或浪漫型的强烈感情。

如果说只有不称职的人才听凭自己在工作中掺杂个人感情的话，又太简单了。生活并非如此。在处理自己和别人的情意时，生活常常变得含糊不清、

凌乱。在进一步讨论压力的个人因素时，我将重提这个话题。但是，既然我们眼前的目的是识别压力的职业因素，那么正视对待下属的感情的存在，以及识别可能诱发这些感情的环境因素具有重要意义。在哪些条件下，这些感情最有可能产生？在什么样的下属中产生？一个人做什么事可能招致或鼓励这些感情？给下属发出什么样的信号？在初期最容易的阶段如何处理自己与下属的这些感情？借助这种方法搞清位置，一个人就会处于更有利的地位，找到在将来对付它的策略。

4. 无能为力

所有专业人士都愿意觉得自己拥有解决工作问题的技能。医生和护士希望治愈病人，地方议员希望帮助人们改变，教师希望授业有道，经理则希望管理有方，等等。倘若我们发挥了所有的技能却没能产生预想的结果，无能为力、知识匮乏的感觉便会油然而生。也有些人像人们所描绘的把怒气、怨气一股脑地发泄到病人、当事人或学生身上。有些严重的甚至能导致个人失败的情绪产生，有些人会因此对自己是否适合所从事的职业产生怀疑。一个合格的医生应该具备治愈病人的能力，一个合格的教师应该具备教书育人的能力，一个合格的经理应该具备管理能力，倘若缺少这些能力，那么我们大概应该换一个更能发挥作用的职业。对自己职业适应性的怀疑更多地出现在年轻人而不是有经验的人中，这与不切实际的职业期望也有关。但是，这种情况在所有的年龄普遍存在，导致了真正良心上的自我反省和情感上的无限悲伤。

（四）来自家庭的压力

综合研究表明，在许多情形下，家庭压力与工作压力在造成人们生活困难方面势均力敌；因此，虽然本书的焦点集中在工作压力上，我们亦不能忽略家庭压力。一方面家庭压力与工作压力在压制人性方面旗鼓相当，更重要的原因是，一个没有压力，而支持力强的家庭生活，能有效帮助人们应付外界压力。

研究表明，家庭中或围绕着家庭的主要压力来源可以归纳为以下几点：

1. 来自伴侣的压力
2. 来自孩子的压力
3. 来自家务安排方面的压力
4. 由于环境对家庭的抑制而造成的压力

来自伴侣和孩子的压力主要是性格或兴趣方面的冲突造成的（虽然伴侣或孩子的疾病或伤残也起一定作用）。由于家务安排而带来的压力——常常与伴侣和孩子压力有关——通常是家庭琐事过多而时间又过少的结果。环境压力是多种多样的，嘈杂的邻居、道路或建筑工程等威胁个人财产价值、个人享受的因素，以及由于无力支付房租所带来的经济困扰均属环境压力范畴。

如同对付工作压力一样，对付家庭压力的第一步就是冷静地准确地判断压力产生于何处，并坦然处之。有时，承认自己所爱恋的伴侣或孩子（无论多么无意）是造成压力的原因是非常痛苦之事。然而，除非你正视这个事实，否则你无法使一切恢复正常。

心病还须心来治

前面，我们详细地列举压力的来源，那么，对待过度压力是否就束手无策了呢？我们的处方是积极行动起来消解压力。

当感到压力过度时，压力并不是不可消解的，当然不同类型的人有不同的处理方式。在此，我们将其归纳为消极的减压行为和积极的减压行为。

一般消极的减压行为有：

（一）逃避（逃避有关工作，不去想或接触有关工作的事，不得已要工作了，则设法尽快做完后“脱离现场”）。

（二）压抑（压力下的情绪或思想压在心里，不使之发作，但是压抑一旦爆发则“威力惊人”）。

（三）找理由（自我找理由或向别人解释，有些理由是自欺欺人，但也将其当做理由安慰自己）。

（四）转移（将受的压力以别的形态转移，例如上班被上级压，回家以打小孩子转移发泄）。

（五）攻击（攻击压力源，如主管给予工作压力则揍老板，也有以破坏物品的方式间接攻击）。

（六）自暴自弃（个人在工作压力下，自暴自弃）。

积极的减压行为则有：

（一）增强本身实力，抵抗压力。

（二）强化沟通，知道问题所在，化解压力。

（三）调整工作次序与时间表，在系统中减缓压力。

（四）心理上不要“贪”，将工作分成几个小部分，暂且不管其他部分，集中精神完成每个部分工作，心理压力当可减少。

（五）工作丰富化（工作多样，分散压力，甚或也可将压力改为助力，例如某项生意经营困难，压力重重，再多做其他项生意，说不定可截长补短的减轻压力）。

（六）适度休闲。

（七）规律运动。

（八）放松自己。

（九）静坐。

（十）找寻支持系统，改善心理压力，一般支持系统有：

· 家族成员支持系统（家与亲戚）

· 同侪团体支持系统（如同学、同事、朋友）。

此二大类孰优孰劣，自不必言，对于积极减压行为，我们需要强调的是以下几个方面：

积极认知，努力寻找压力源以寻求最佳减压途径。

积极的认知就是在看到事物不利的方面的同时，更能看到有利的方面。这种看待问题的方式，容易使人看到希望、增强信心、始终保持积极的情绪多于消极的情绪。

其次，请静下心来把那些让你受到不必要压力影响的事情列张清单，这样就能清楚地辨别谁是真正的凶手——压力源之所在，这就是我们前一节不厌其烦地罗列各种压力来源的目的。且慢，事情并未就此了结。真正的目的是对这些压力采取行动，或“立即行动”，或“将来行动”，或“忽略或适

应”。立即行动”涉及的是那些现在、今天或几天之内就可以处理的压力：“将来行动”指的是可以采取行动，但还不清楚采取什么行动；或者清楚应该采取什么行动，但必须等待时机：“忽略或适应”包括那些短时间内无法处理，只能听凭其存在的压力。

——学会勇敢，善于在逆境中热诚地对待生活。人生的过程，应当说是勇敢者的挑战过程。“两军交战勇者胜”，真正的勇敢者，从来是属于那些不怕危险和困难且有胆量的人。生活的常识不厌其烦地告诉人们：弱者听从命运摆布自己，强者自己安排自己的命运；眼泪可以冲洗失意的忧伤，但不要让它模糊了你的目标；懦弱只会委屈自己的心灵，唯有从从容容才是真，面对生活，每个人都应该首先学会勇敢。面对压抑，涉足逆境，您可能会陷入迷惘，产生“自暴自弃”，甚至于自己将自己推向绝望的边缘。我想，这是与一个勇敢者的名字所格格不入、背道而驰的。

过度压力最容易使人在心理上产生冷漠感，您应当用热诚去燃烧“冷漠”。人在压抑时，往往会对人或事物表现出冷淡和不关心的样子。应当说，此种态度是克服压力之大忌。此时此刻，莫过于追回失去的热诚最为重要了。

熟练一个控制压力的方法

坐禅、瑜伽、冥思、生物体自我控制（Biofeed back）、自律训练法、松弛法等，除了具有舒解心情、控制压力的作用之外，对于自律神经紧张所引起的消化性溃疡、高血压、神经症等疾病也具有防止的功能。

——适当打扮修饰，可使偶然性的精神为之一振。当您感受到压抑时，一般总会表现出心情不快、情绪低落，面容看上去犹如乌云笼罩，气色也很差。此时，您若能给自己以适当打扮和修饰，则能起到遮掩倦容、促使精神振奋之功能。假如您能花上五到十分钟敷敷脸，则能起到刺激肌肤血液循环，产生镇定、放松、提振心情之效；如果您借助化妆术，也必定能制造出健康和精力充沛的容貌，使您的肌肤更富有透明感，从而心境也会感到舒展、宽松一些；假若您穿上自己最喜欢的服装，它可以一扫晦气，增强信心。据说。红色还可以微微增加心跳，不知您是否乐意。

正因为社会的脚步，是历史的责任，个人不可能改变它的趋势。因此，要加强心理健康，只能依靠自己来控制自己了。可以采取的手段很多，我在这里，把我认为可行的几个加强心理健康的对策列出，向经理人提出建议：

（1）对于困难的事情，不要只抱持不安、焦虑，而要以沉着的态度加以处理。

（2）开始时，别把目标订得太高，分几个阶段逐渐地提高。

（3）不要固执于一个想法。

（4）挫败时，不要老是闷闷不乐，要冷静地检讨原因所在，以宽裕的心情，希望能够对于下次的成功有所帮助。

（5）切勿丧失坦率的心情。

（6）除工作外，应另有能够让自己专心去做的事。

（7）即使短暂的时间也无妨，每天要有时间单独一个人舒舒服服地度过。

（8）工作要有计划，积极地尽快地处理完毕。有被工作追赶的压迫感时，就会使精神压力增大。（9）事情陷于僵局时，要把生活的节奏或模式改变。

你已经为减压作好了一切准备了，“两小时十分钟法”与“冥想呼吸脱力健康法”也就正适合你了。

“两小时十分钟法”浅易地说，就是：“即使面临如何困难的问题，不管怎样忙碌，整整两小时还可以承受精神压力，但是，在其后的十分钟，请您必须使头脑空空如也，完全离开您的工作”。

站在经理人的立场，也许您会说，这是办不到的事。当然，简单地要使人头脑变成空空如也，什么都不想，是不可能的。我所说使头脑空空如也的意思，您可以解释说。系从精神压力的状态，改变念头，想想或做与工作无关的事情。

为此，利用您的兴趣或嗜好是比较有效的。不论高尔夫球、钓鱼或旅行，要想起对于自己有乐趣的事，假如十分钟办不到，五分甚至三分钟都没有关系，借此可以改变念头，可以转换心情，也可以使精神压力消解呢！

经理人，尽可运用中午休息的时间。起码吃午餐的时间，总可以离开工作，一个人悠闲地度过吧！最好能在距离办公厅较远的地方进餐。在午餐之前，散散步，做做体操。餐后并悠闲地做身心的休养。如此，下午你便可以以新的心情，努力做事，也足以应付精神压力吧！

假如你能学会转换心情的方法，即使不离开现场，只要有“想要改变心情”的意识，便可自然而然地做到。因为这当做对付精神压力的对策，是一个相当有效的手段，奉劝各位立刻付诸实践。

我要介绍的另一个消解精神压力的方法，是：“冥想呼吸脱力健康法”。

哈佛大学的边孙教授曾提倡松弛反应学说（Relaxation Response Theorie），作为精神压力社会的“心情健康法”。他把在严厉的企业生活中所引起的各种杂念淘汰。集中于一个念头，进而如能达到无念无想的境地，在体内便会发生松弛反应，变成为不输于精神压力的“精神强化对策”。当面临困难的问题或严肃的会议连续时，自然就呈现紧张状态，消耗体力。于是，引起肌肉的收缩，招致血行障害，累积很大的疲劳。因此，就有一天数次努力脱去全身力量的必要。由而，在体内引起松弛反应，肌肉弛缓，就可以消除精神压力性质的疲劳。

这种边孙教授的构想的具体实施，就是“冥想呼吸脱力健康法”（如图）

（1）首先坐在椅子的前半部，把脊背伸直，两脚轻轻地摆在一起，双手放下，脱去体力，闭上眼睛，保持无念无想（万念俱空）的状态。

（2）其次，像吹口哨似的吐气，同时把上半身向前倒下，脱去全身的力气。

这种一系列的动作，要连续做10至20次，如能在中午休息的时间和晚间洗澡后做，效果将更好，希望继续实行。

减压的关键，是保持清醒的头脑。常做健脑体操则能使你精神柔软，精力充沛。

头脑的机能，可以说，只要把脑的表面所有“新的皮质”——脑细胞的机能活泼化，头脑就会明晰，头脑的转动也将好转。

为达到这个目的，就要：

（1）经常用头脑，锻炼脑细胞。人的头脑，原来是非常懒惰的。假如你没有坚强的意志，不好好努力，头脑就不肯动。

不用头脑，头脑的机能就逐渐地衰退，即使你请了长期的假，作长期的旅行，或在一周有两天连续的假期，甚至，即使是一天的假日，假如你什么事情都不想做，呆呆的度过的话，对于头脑，是有不良的影响的。用头脑，等于是防止头脑机能衰退的作业。

(2) 当你学习新的问题、知识、技术等时，要反复做，做到将之领会贯通的习惯。如此，人的记忆力就会增强。记忆力的提高与反复，除了对于生来就记忆力超群的人以外，其他的人来讲，是有非常高度的相关关系的。

(3) 要做肌肉的运动，或让肌肉紧张，也是很重要的。尤其是脚部的肌肉机能，与头脑机能是有密切关系的。

让肌肉紧张一下，也可直接使头脑的机能好转。因此，在开会中，不要把脊背靠椅子上，作舒适的姿势，最好把脊背伸直，以端正的姿势坐下，如此，更可以发挥能力。

在介绍减压方法的同时，我们不得不提醒你注意的是：切莫走入心理误区，否则，你的一切努力都将付诸东流。

摆脱“坚强”的假相

根据许多“管理者的工作压力”(executive stress)研究显示，经理人普遍“坚强”是战胜竞争的主要条件，而做一个弱者是可耻的；所以为了认定自己是“坚强”的，凡事绝不容许有“懦弱”的表现。但这种过度强调“坚强”的理想，反而使“坚强的真义”蒙上一层假面。

每个人都可能患忧郁症，求助精神科医师并不可耻

经理人自杀比率，有明显增加的趋势。本来，成功的企业家，大多具有循环气质人格(cyclothymic personality)(一种自我与超自我冲突的性格)或前忧郁性格，所以，当其临届中老年时，患“忧郁症”并不值得惊奇。

之所以演变成自杀，是这些经理人对自己的期许过高，或者，存有“绝不示弱”的观念，因此，也就不轻易允许自己承认患忧郁症的事实。

因为，接受忧郁症的治疗，就好像在自己身上贴着“心理变态”的标志。这岂是“强者”所能接受的呢？

然而，无论如何，从那些饱受忧郁侵袭的经理人身上，我们应当记取以下的教训：

每个人都可能患忧郁症。向精神科医师求诊并不可耻。绝对不要以为忧郁症是什么了不起的绝症，它不过是像滑雪而脚挫伤的人，只要休息一阵子就可痊愈。

总之，耽误治疗时间只会加重本身的焦虑和挫折感而已。

切勿过于依赖健康法(或古典健康法)

目前盛行的健康法，除了食疗方面之外，还有太极拳法气功等古典健康法。此外，市面上也有形形色色的健康器材出售。

许多人深信，只要遵循这些健康法来强健身体，就不须医生。甚至也有不少人坚信，食疗法可促进自己的身体健康。

当然，这些健康法若完全有益无害，则也就无可厚非了。然而，倘若坚持自己已经施行健康法，就不会患癌、忧郁症、血压也维持得相当正常，而拒绝接受健康检查，或舍弃医师开立的药方，那么，就十分危险了。殊不知许多人就因为动脉硬化、高血压、忧郁症而命丧黄泉。

注意药物的服用

一般人总有任意服用成药的毛病，这是相当危险的。尤其最近兴起的健康补品，更是许多人趋之若鹜、竞相购买。

然而，无论如何，像患脑血管障碍、心脏病等高危险病症的患者，最好能依照医师的指示，定时定量服用医生所开立的药方，同时定期接受血压与心电图的检查。

信心的功与罪——切勿掉入淘金的陷阱

为求控制工作压力，依赖信心或占卜问卦的方法，是否可行呢？有三点要向各位提醒，即是：

请勿接近那些“如果不怎么样，就会怎么样……”之让人心神不宁的占卜师。

从健康的层面来说，与其捐赠大笔的奉献金给某个宗教团体，倒不如把钱花在医学方面的健康的管理上。特别是，请注意那些敛财的伪宗教家。

切勿掉入那些花言巧语（例如，可以成就大生意等）的宗教家陷阱里。

《心灵之光——经理人心理健康指南》扪心自问

不识庐山真面目，只缘身在此山中。几千年来人们对世界的认识可以说是不断丰富和完善，但对人们最熟悉的自己，却存在许多认识的盲点，通过心理测验的尺度相信你会认识一个陌生的你。

改造世界，完善自我，必须建筑在对世界和自我了解的基础上，认识世界，了解自我常常需要借助一定的工具。如观察宇宙形态要借助望远镜，了解细胞结构要借助显微镜，同样要研究人的心理特征，我们也可以借助心理测验这种工具。

心理测验和量尺、体重计一样是一种测量工具。由于性格能力这些心理特性难以为我们直接感知，所以就不能像尺子量身高那样直接进行测量。好在人的心理特性可以通过言行举止表现出来，人们使用心理测验来测量和有关心理特性相应的行为，然后，根据行为来推测心理特性。可见，用心理测验进行的测量是一种间接测量。

也许我们每个人都会说，我对自己非常了解。也有可能你还会说，天底下哪有不了解自己的人呢？但当你读完本章之后，静下心来想一想，你也许就不得不承认，我们有许多人，包括你自己，并不是真正地了解自己。

我们个人的某些素质可能你了解得很清楚，如身高、体重、血型、以及肢体的力量等。但也另有一些素质你可能只有一个比较模糊的认识，如你的记忆力、社交能力、想象力、操作能力、创造能力、言语的表达能力等。而还有一些素质，要想清晰地了解和描述，恐怕就更不容易了，如你的气质类型，你的潜在能力，你的性格特征，你是否成熟，你对压力和紧张是否可以承受等等。以及你的心理是否健康等等。也许你已经有了心理障碍而不自知，也许你没有时间去看心理医生。这里为经理人提供了一些行之有效的手段和方法帮助经理人真正了解自己，及时地掌握自己的心理健康情况，从而起到对心理疾病“防患于未然的作用”。

你快乐吗？

人的一生，总是在心情、情绪的起伏不定中度过，这一点，凡是有兴趣研究人类心理的人都了解。人们有时意气奋发、踌躇满志；而有时却又悲观失望从而意志消沉。许多人的快乐和悲哀都是突然到来而没有任何预兆，几乎没有人能长期处于快乐与悲哀之间的平衡状态中。

每个人都认为生活中值得追求的是快乐而并非悲哀，但尽管人人都明知如此，却没有人能找到确能得到快乐的方法。而是方法各不相同：有的人凭借自己的财富来寻求快乐；有的人热衷于争权夺利、官场之争；有的是借助于男欢女爱；还有的借助于药物的麻醉；有的通过追求知识；有的汲取于幸福的家庭生活；有的靠活跃的社交；有的甚至凭借完全与世隔绝的隐居生活。但如果你问一个快乐幸福的人，究竟是什么使他幸福？以及究竟什么是快乐、幸福？他一定会难以表达清楚。其实，我们能够深切地感到爱的快乐、身体的健康以及事业的成功带来的幸福，而这些也是我们追求的目标。快乐是一种心理状态，大多数的人能了解自己是否是快乐的。但某些感觉有时自己是无法感觉到的也无法确定的，这个答卷便是给你一个综合的标准，验证你的生活是否真正的幸福快乐。

希望能尽可能诚实地回答问题，不要以“希望是”或“应该是”来选择答案，如果这样做，只能使你蒙骗自己而得一时之快乐，却无法真正了解自己的生活会。（请把答案记在另一张纸上）

第一部分：

1. 你是否希望每天有 25 个小时？
2. 如果你有机会搬到外地去住，你是否乐意？
3. 你是否喜欢与别人相处、结伴？
4. 你是否睡觉深沉，而醒来则精神舒畅？
5. 你是否患过恐惧症或有过莫名其妙的恐惧感觉？
6. 你是否有助于建立别人的幸福生活，哪怕这种帮助很少？
7. 你和生活中的最亲密的朋友之间是否相处快乐？
8. 你是否希望住房比现在要大？
9. 下列的判断中，哪一种和你自己最接近？
 - (1) 身体、精神一直很健康，生理或心理上没有任何毛病。
 - (2) 一直很健康，只是偶尔生次小病。
 - (3) 身体健康尚好，偶尔身体容易患病。
 - (4) 生理或心理状况比一般人要差很多。
 - (5) 心理或生理病状严重，身体严重不健康。
10. 是否有时觉得生活无意义，不值得活下去？
11. 你是否喜欢你目前的居住环境？
12. 你是否会莫名其妙地心烦意乱？
13. 你是否会经常接触一个你并不喜欢的人？
14. 你是否有工作？
 - (1) 如果有工作，你和同事相处是否融洽？
 - (2) 如果没有，你是否认为和许多人在一起工作会很愉快？
15. 你是否觉得生活中的噪音减低了生活中的乐趣？
16. 当你因遇到挫折而心情沮丧时，是否竭力使自己乐观起来，或者想到

未来的光明而豁然开朗？

17. 你的体重是否适当？

18. 对于你的健康来说，你周围的环境影响很大。下列哪一句描写的和你对家庭环境的看法相似：

- (1) 我现在的家庭是最使我愉快的地方。
- (2) 我认为我的家庭可令我相当愉快，但其他的家庭可能会更好。
- (3) 我对家庭环境较为满意，但是搬到更好的地方也无所谓。
- (4) 我可以忍受目前的家庭环境，但我非常想搬走。
- (5) 我简直无法忍受目前的环境，无论如何我要搬走。

19. 你是否认为自己的背景或早年教育阻碍了自己一生中的幸福和成功？

20. 除了配偶或朋友之外，你是否有个能无所不言的知己？

21. 你是否需要常常服用止痛药之类的药物？

22. 你是否真心地希望自己能够提高家庭的伙食水平？

23. 你是否总是精力充沛、生活力旺盛？

24. 你是否认为一个人在某些科学方面的成就，可以弥补他在人格上的残酷自私？

25. 你是否一个人居住？

- (1) 如果是，你是否愿意与别人合住？
- (2) 如果不是，你和与你合住的人是否相处很好？

26. 当你与一群陌生人相处时，是否觉得很自然？

27. 对于许多人来说，生活中常常会出现一些麻烦事而无法解决，而使人产生轻生的念头。下列的想法中哪一种和你的最接近：

- (1) 我从不想到要去自杀，而且也无法想象我竟然会去自杀。
- (2) 在极其偶然的的情况下，我也许想到过要自杀，但从未认真考虑过自杀的事。
- (3) 我想到过自杀，但认为这一不合理的办法并不能解决问题，所以就打消了这个想法。
- (4) 有时我曾认真地考虑过，自杀也许是最好的解脱方法。
- (5) 我认为死了就会得到解脱。

28. 你是否在离家一段时间后，就非常盼望回家？

29. 你是否身体患病，从而觉得生活没有乐趣？

30. 你是否已结婚？

31. 如果是，你的婚姻家庭是否幸福？

32. 如果未婚，你是否认为结婚是件幸福的事？

33. 你在家中，是否有个可供自己支配的空间？

34. 在你的一生中，是否至少有过一次令你十分难忘的恋爱？

35. 你是否患了一种比较烦人的疾病？

36. 在下列句子中，哪一句和你的待人态度最接近：

- (1) 我喜欢别人与我做伴，同时也希望别人愿以我为伴。
- (2) 我和许多人相处不错，而他们也待我很好。
- (3) 我和一些人相处不错，而和另一些人就是相处不好。
- (4) 能使我觉得易于相处的人很少。
- (5) 我不喜欢与人相处，而且尽量不与别人接触。

37. 你是否对你的家具布置感到满意？
38. 你是否能在短暂的运动后不喘气？
39. 你是否总是觉得精神焕发、体力充沛？
40. 你是否认为如有机会的话，你能成为一位杰出的政治家？
41. 是否你正在接受某种心理咨询？
42. 你是否认为别人难以和自己相处？
43. 你有自己的汽车吗？

(1) 假如没有，你希望自己能有一辆吗？

(2) 如果有，你是否希望买一辆更好的汽车？

44. 自你而立以来，生活中的挑战性是否更强，而且更有价值？

现在请综合一下你的分数。

你会得到四组正值或负值的分数，即 D (domestic) 家庭，I (Interpersonal) 人际关系，H (Health) 健康，和 G (General) 一般等四个因素，每一级你最多只能得 13 分。

第二部分：

1. 你是否有某种兴趣爱好或者富有创造性的娱乐方式？
2. 你是否喜欢饮食很好？
3. 你在工作或职位上的提拔，是否像你希望的那样快？
4. 你是否认为再给你一次机会，生活中会更成功？
5. 你是否喜爱阅读并且从中得到乐趣？
6. 你是否认为幸运是许多人成功的关键？
7. 你是否觉得男欢女爱是人生中最大的乐趣之一？
8. 你是否认为别人很赞赏你在工作上的成功？
9. 你觉得自己有多少沉湎于声色犬马之中？
 - (1) 我十分喜爱如此，尽可能地沉湎于此。
 - (2) 我比较欣赏这声色之娱，也愿意沉湎于此。
 - (3) 声色之娱对人的生活很重要，但人们可能过高地估计了其重要性。
 - (4) 我从声色之娱中得不到太大的满足。
 - (5) 我不愿意任何一种物质上的享受。
10. 你有孩子吗？
 - (1) 假如有，你是否对他们的成长情况感到满意？
 - (2) 假如没有，你是否希望有个孩子？
11. 你是否非常喜欢度假？
12. 你是否喜欢在热水中泡很长时间？
13. 你是否认为通过努力完成一件相当困难的工作后能得到许多快乐？
14. 你是否认为运动后的感觉是一种享受？
15. 你是否常常做坏一些原本希望做好的事？
16. 你有工作吗？
 - (1) 如果有，你是否能够胜任而且工作愉快？
 - (2) 如果没有，你是否希望能找到一项工作？
17. 下列哪一句话和你对于自己的创造力和独创性的看法最相似？
 - (1) 我觉得自己富有创造力，而且在许多方面是个天才。
 - (2) 我只是有些小聪明，我很高兴。
 - (3) 我有些创造性能力，不过这无所谓。

- (4) 总的来说, 我的创造力并不出色。
- (5) 我的创造力和独创性比较差。
18. 工作时, 你是否和你的蛮不讲理的上司相处困难?
19. 你是否同意享乐主义者所说的“人生是为了享乐”?
20. 你是否嫉妒别人的出色的办事能力?
21. 你是否从整理房间中得到许多乐趣?
22. 你结婚了吗? 或者是否有爱人?
- (1) 如果是, 你是否认为你的妻子或爱人真的爱你?
- (2) 如果没有, 你是否喜欢有个妻子或爱人?
23. 你是否觉得仅仅为了乐趣而沉湎于肉欲是一种犯罪?
24. 你是否看到你的朋友做了一件特别的事后, 你也很想去干?
25. 你是否在文学艺术上有过些创作, 而目的仅仅是为了消遣。
26. 你是否觉得你的工资应比现在多?
27. 你是否会因为一些莫名其妙的原因而使你在生活中失去了一些东西。

西。

28. 你是否在触摸或者穿上漂亮的时装时, 有种明显的快感。
29. 下列哪一句话最接近你对自己成就程度的看法:
- (1) 我无论在哪一方面都卓有成就, 而且觉得将来会更有成就。
- (2) 我在事业上已有成就, 没有什么可叹之事。
- (3) 我的成功和失败是应得的。
- (4) 我虽然成功过一两次, 但总的来说, 生活中没有太大成就。
- (5) 我一生中都是一事无成。
30. 你是否喜欢先晒太阳, 然后洗冷水澡?
31. 你是否喜欢抽烟、喝酒? (如程度不深就是: 否)
32. 每天你下班时, 是否对自己一天的工作感到满意?
33. 你是否觉得别人认为你富有创造力和独创性?
34. 你是否觉得躺在舒适的被窝中看本好书是人生一大乐事?
35. 你是否从家务活动中能得到许多乐趣?
36. 你是否喜欢独立处理问题, 而不愿别人插手?
37. 你是否觉得别人因你事业成功而尊敬你?
38. 你是否常常不知如何打发空闲时间?
- 现在请综合一下你的分数。

你会得到三组正负值, 即以 C (creativity) 创造力, S (sensibility) 感觉力, 和 A (achievement) 成就感, 每一组最多能得 13 分。

评分表

第一部分

- | | | | |
|---------------------------------------|------|---------|------|
| 1. 是 1G | 否 0 | 2. 是 0 | 否 1D |
| 3. 是 1I | 否 0 | 4. 是 1H | 否 0 |
| 5. 是 0 | 否 1H | 6. 是 1G | 否 0 |
| 7. 是 1I | 否 0 | 8. 是 0 | 否 1D |
| 9. (1) 3H (2) 2H (3) 1H (4) 0 (5) —1H | | | |
| 10. 是 0 否 1G 11. 是 1D 否 0 | | | |
| 12. 是 0 否 1H 13. 是 0 否 1H | | | |
| 14. (1) 是 1I 否 0 (2) 是 1I 否 0 | | | |

15.是 0 否 1D 16.是 1G 否 0
 17.是 0 否 1H
 18.(1) 3D (2) 2D (3) 1D (4) 0 (5) - 1D
 19.是 0 否 1G 20.是 0 否 1H
 21.是 1I 否 0 22.是 0 否 1D
 23.是 1H 否 0 24.是 1G 否 0
 25.(1) 是 0 否 1D (2) 是 1D 否 0 26.是 1I 否 0
 27.(1) 3G (2) 2G (3) 1G (4) 0 (5) - 1G
 28.是 1D 否 0 29.是 0 否 1H
 30.(1) 是 1I 否 0 (2) 是 1I 否 0
 31.是 1G 否 0
 32.是 0 否 1I
 33.是 1D 否 0 34.是 1G 否 0
 35.是 0 否 1H
 36.(1) 3I (2) 2I (3) 1I (4) 0 (5) - 1I
 37.是 1D 否 0 38.是 1H 否 0
 39.是 1G 否 0 40.是 1I 否 0
 41.是 0 否 1H 42.是 0 否 1I
 43.(1) 是 0 否 1D (2) 是 0 否 1D
 44.是 1G 否 0

第二部分

1.是 1C 否 0 2.是 1S 否 0
 3.是 1A 否 0 4.是 0 否 1A
 5.是 1C 否 0 6.是 0 否 1A
 7.是 1S 否 0 8.是 1A 否 0
 9.(1) 3S (2) 2S (3) 1S (4) 0 (5) - 1S
 10.(1) 是 1A 否 0 (2) 是 0 否 1A
 11.是 1C 否 0 12.是 1S 否 0
 13.是 1A 否 0 14.是 1S 否 0
 15.是 0 否 1C
 16.(1) 是 1A 否 0 (2) 是 0 否 1A
 17.(1) 3C (2) 2C (3) 1C (4) 0 (5) - 1C
 18.是 0 否 1A 19.是 1S 否 0
 20.是 0 否 1A 21.是 1C 否 0
 22.(1) 是 1A 否 0 (2) 是 0 否 1A
 23.是 0 否 1S 24.是 0 否 1C
 25.是 1C 否 0 26.是 0 否 1A
 27.是 0 否 1A 28.是 1S 否 0
 29.(1) 3A (2) 2A (3) 1A (4) 0 (5) - 1A
 30.是 1S 否 0 31.是 1S 否 0
 32.是 1A 否 0 33.是 1C 否 0
 34.是 1C 否 0 35.是 1A 否 0
 36.是 1C 否 0 37.是 1A 否 0
 38.是 0 否 1C

分析

幸福快乐是一种心理、情绪，而且毫无疑问，造成幸福快乐是生活中诸多因素的共同作用，当我们步入成年时，我们更能深切体会到这一特征，因为少年之时的幸福快乐是因为家长的爱护，才没有令人烦恼的事。

我们把所有的这些因素分为七个部分，得分越高，说明你越是幸福快乐，不过这些结果并非是仙丹，用到哪儿都灵。

第一部分 分析

家庭（D 值）：家庭生活不美满，是生活不快乐的原因之一。如年轻人要独立生活，单身生活孤独无聊，婚姻不美满，或者居住环境不舒适。总的来说，5 分以下说明你生活不幸福；6 至 9 分说明你生活平常；10 分以上则说明你生活美满，充满快乐。

人际关系（I 值）：人际关系是一个人生活中的一个重要方面，不但包括你的爱情关系，而且还有你与别人交往的能力。5 分以下表示你不快乐；6 至 9 分表示你一般；10 分以上表示你这方面比较如意。

一般因素（G 值）：一般因素指的是无法用大标题来概括的围素。5 分以下表示你不快乐；6 至 9 分表示你一般；10 分以上表示你较为快乐。

健康因素（H 值）：健康是一切之本，包括生理和心理两方面；5 分以下表明你的身体有问题；6 至 9 分表明你身体一般；10 分以上表明你健康而幸福。

第二部分 分析

创造力（C 值）：创造力是指了解世界、解决问题、掌握世界的能力。5 分以下，说明你创造力极差，头脑不灵活；6 至 9 分说明你有一定的创造力；10 分以上说明你是个创造力很强的人。

感觉力（S 值）：人体的感觉是人对外界的感受变化，使人和外界发生关系，赋予生命以目的和意义。5 分以下，表明你生性冷漠，感情不丰富，生活并不幸福；但如果分数为 12 分或 13 分的高分，则说明你纵欲过度，如果你别的方面分数不高，则说明纵欲带来的快乐是短暂的。

成就感（A 值）：无论如何，人人都希望自己生活中有所成就，而且成就在许多方面。5 分以下你会令自己失望；6 至 9 分之间是普通；10 分以上则表明你是个成功者。

面对压力你怕不怕？

人体中有一套敏感的生理报警系统，它使我们能够事先察觉危险的存在，而加以防范，这一系统对危险的反应，就是神经系统产生各种变化，从而引起心理上、生理上的变化，这些都是“情绪的变化”。

事实上，所有的生物都生活在一种充满危险与竞争的环境中，通常人的神经系统都比较紧张，比如说遇到爱和恨、得意和失意时，人的情绪就会发生变化，对于这些事务所产生的压力，并非人人都可以应付自如，无法适应这些压力就能从生理或心理的变化而表现出来。

这些生理或心理的变化就是所谓的“神经病”，也可称为神经官能症，而并非别人所说的精神病。对于任何一个人来说，无论他的身体多健康，生活是多么幸福，每个人都有一本难念的经，每个人都是有或多或少的“神经病”。

下面的试题，可帮助你了解自己对于来源于各方面的压力的适应能力如何，以及是否需要提高。

下面是答卷规则：

- 一、把自己的答案写在另一张纸上，以免影响别人答卷。
- 二、诚实地回答每个问题，以得到尽可能真实的答案。
- 三、在自己能够回答，无需和别人讨论之后允许看“分析”。
- 四、浏览“分析”不要太草率，但也不必费时太多，五分钟即可。
- 五、在某些你不太确定的答案中，选择一个最近于你的答案。
- 六、在完成答卷之前，切勿看评分表，以免结果不真实。
- 七、答卷应由自己完成，以得到确实的自我形象。

试题

一、如果你在无意中听到两个认识你的人在谈论某人，而你觉得他们在谈论你，因为你认为他的观点和你认为的别人对你的看法相似，那么下面哪句话和他们谈论的人最接近。

- (1) 某人好像对什么事都不太计较，好像没有什么烦恼，整天愉快。
- (2) 我不喜欢某人大惊小怪和吹毛求疵的毛病，但我还是比较喜欢这个人。

- (3) 某人似乎整天满腹心事，生活在压力下，很可怜。
- (4) 某人太不随和，喜怒无常，希望以后能有所改正。
- (5) 我实在不了解某人为什么有许多烦恼。

二、下列所描写的是和女性的关系，哪一种和你的情况最相似。

- (1) 我的爱情生活顺利而无挫折，我觉得和女性相处很容易。
- (2) 我觉得和女性打交道令人烦恼，所以我无法和女性建立良好的异性关系。
- (3) 我一般能和异性融洽相处，但我觉得和女性交往比较费事而且感觉不好。

- (4) 我一般与女性相处不好，只是偶尔关系好一些。
- (5) 我的爱情生活多彩多样，只是常常犹豫不决而增添许多烦恼。
- (6) 上述任何一种情况都和我的不相似。

三、下列的六个句子，你的态度是同意？不同意？非常同意？或者非常不同意？

(1) 政客们并非关心人民的利益，而只关心自己的政治前途。
(2) “棒子底下出孝子”这句话也许已落后于时代，然而其中的哲理也较强。

- (3) 神经质的人如果能性格坚强一些，会对自己的神经有好处。
- (4) 同性恋根本就是犯罪，我们对之只能惩罚，而不能治疗。
- (5) 酗酒完全是自己堕落所至，完全是咎由自取。
- (6) 房子里摆设乱糟糟说明主人情绪混乱。

四、下列句子中你对生活的态度和哪一句最接近？

- (1) 我通常对未来充满信心。
- (2) 我对大部分事情都较为乐观。
- (3) 我对于事态的发展有时乐观，有时悲观，变化不定。
- (4) 对于未来我很少乐观，通常悲观看法占优势。
- (5) 我觉得前途渺茫。

五、在下列问题中，有哪些你的回答是“是”？

- (1) 你是否常失眠？
- (2) 你是否常常眩晕或哮喘？
- (3) 你想出国旅游吗？
- (4) 当你独自处于高空中、原野中，是否有恐惧的感觉？
- (5) 你是否常常想大哭一场？
- (6) 你是否讨厌别人怕羞的样子？
- (7) 你是否常常反省自己的所作所为？
- (8) 你是否有过心情极度悲伤的感觉？
- (9) 在空间封闭的地方（如隧道），你是否感觉不适？
- (10) 你早晨是否醒得很早？
- (11) 你是否为有消化不良的毛病而烦恼？
- (12) 在人群众多的地方，你是否会心理紧张？
- (13) 你是否对政治事务感兴趣？
- (14) 你是否觉得生活是件艰苦的事？
- (15) 你是否总是为以前的错误而担惊受怕？
- (16) 你是否觉得整天忙碌是件愉快的事？
- (17) 你是否胃口一直不好？
- (18) 你是否喜欢看刺激性很强的电视节目？
- (19) 你是否怕看到蠕动、令人恶心的动物？
- (20) 你的身体是否有刺伤或灼痛的感觉？
- (21) 你是否厌烦乱七八糟的房间？
- (22) 你是否常常头晕？
- (23) 你对填字游戏感兴趣吗？
- (24) 你是否有“高处不胜寒”的感觉？
- (25) 你是否容易疲倦？
- (26) 你是否有心动过速的毛病？
- (27) 你是否会因为等待而心绪不宁？
- (28) 你是否认为自己生活中充满烦恼？
- (29) 你是否会因有人阻止你干某事而生气？
- (30) 你是否喜爱运动？

六、对于下列药物，请分别指出你 从不用？ 偶尔用？ 经常用？

- (1) 阿斯匹林或镇静剂。
- (2) 安眠药。
- (3) 草药或植物性滋补品。
- (4) 酒类。

评分表

把 A、B、C、D 的分数加起来，可以得到四种分数，它们的和是你的总分：

一、(1) 0 (2) 04 (3) D0 (4) 4A (5) 0

二、(1) 0 (2) 03 (3) 00 (4) 3A (5) 0

三、非常同意 同意 不同意 非常不同意

- | | | | |
|--------|----|---|----|
| (1) 4D | 2D | 0 | 0 |
| (2) 4C | 2C | 0 | 2A |
| (3) 4C | 2C | 0 | 2D |
| (4) 4D | 2D | 0 | 0 |
| (5) 4C | 2C | 0 | 0 |
| (6) 4C | 2C | 0 | 2A |

四、(1) 0 (2) 0 (3) 2A (4) 4A (5) 6A

五、这些分数仅限于回答“是”的。

(1) 2C (2) 2D (3) 0 (4) 4B (5) 2A (6) 0 (7) 2C (8) 2D (9) 4B
(10) 2A (11) 2D (12) 4B (13) 0 (14) 2A (15) 2C (16) 2C (17) 2A (18)
0 (19) 4B (20) 20 (21) 2C (22) 2D (23) 0 (24) 4B (25) 2A (26) 2D (27)
4B (28) 2A (29) 2c (30) 0

六、	从不用	偶尔用	经常用
(1)	0	1D	2D 和 2A
(2)	0	1C	2C 和 2A
(3)	0	1C	2C 和 2A
(4)	0	1c	2C 和 2A

请先综合分数后，再看下列分析。

总分（一般而言，分愈低愈好）

1—10 分

这分数低得不能令人相信——不是你误解了问题，就是你答题不诚实。也许有这样低分的人，那么他的生活一定是死水一潭。

11—25 分

这个分数表明你的心理正常，说明你对生活中来自各方面的压力能够正确地承受，应付。但还应看你在 A、B、C、D 的人格倾向中分数分配，如果平均的话，说明你身体健康；如果有某两项分数较多，这就说明你在某些方面的适应能力较差；如果你的分数大多在某一项目里，很不均衡，那就请参看说明，以便了解这种性格。

26—45 分

几乎每个人都有精神上的压力，因此人们也常常做一些荒唐事，人们把这种行为称为“精神异常”。你的分数说明你的心理上有一种潜在的神经官能症的成份。这只是一种倾向，表明你生活做事经常会显得不耐烦，当然，在这方面已经有了一些新疗法。你的分数所显示的精神压力往往是由于生活中的不安定造成的。例如不和谐的家庭生活、较差的工作或者经济拮据等。

不过不管怎样，在你了解了自己的人格倾向的分数以后，可以对自己的生活做进一步的调整。

46—60 分

如果你是这个分数，那么毫无疑问你正处于一种苦恼烦躁的感情生活中。假如你年龄不大，大约 25 岁左右，那你可能处于向成年人过渡的一种紧张精神阶段；假如你年纪较大，这就表明你正面临危机关头和重大抉择，你的心理也就处于失常表现之中。不过，你要明白此时的心理状况只是急于解决问题，如果因此感到颓丧则是大可不必。当然，设法解决一些问题对你的心理健康是有好处的。当你对生活中的困难有疑问时，可以找家人或者知心朋友聊一聊，从而对问题有正确的认识。当然，你还必须注意一下你的分数在四种人格倾向中的分配情况。

60 分以上

这个分数相当高，表明你处于一生中少有的逆境之中，当然也可能你算错了分数，或者答错了题目。如果经过复查，分数仍是如此，即你应当开始着手认真解决你面临的问题，必要的话可以同朋友谈心，以取得帮助。

A、B、C、D 四个特点的分数

A、B、C、D 这四种分数代表四种重要的性格特征。每一种特征都表现在应付生活中的变故和困难的方法上。这些问题本来可以通过正常途径解决，只是实际上人们常常找不到引起心理失常的冲突所在，因而也就找不到正确的方法。

心理学家认为“神经质倾向”有很多种，这里将它简化为四类：A、焦虑、B、恐惧、C、固执、D 歇斯底里症。焦虑往往是颓废和生活的不安全感造成的；恐惧则是由于杞人忧天式的担忧造成的；固执则往往容易造成刚愎自用；歇斯底里容易产生生理上的变态症状。

这些分数的含义可以参照以下说明：如果你的总分低于 25 分，而且各个特征分数均低于 15 分，这表明你一切正常。如果你有某个特征分数超过 15 分，这表明你在遇事时，这种性格特征表现得较为明显。

如果你的总分在 25 分和 40 分之间，而且四种性格特征的分数分配均匀，那么你也算正常；如果某个特征分数超过 15 分，这表明这方面的心理压力较大；“恐惧”方面的分数多于 20 分，“焦虑”和“歇斯底里”方面各超过 25 分，或“固执”方面超过 30 分，这都表明你在去除心理压力的方法上有不平衡现象。

这些评语一般也可以针对总分较高的人。但任何一种严重的不平衡——例如：“固执”的分数超过 30 分——表示，你处于困境中，而且，用固执的行为方式可以使问题得到缓解。如果一个人四种特征分数都很高，就必须向专家请教。

下面的法则用于总分低（同时没有任何一个分数超过总分的一半）的人：

1. 假如“焦虑”的分数中等：尽量和别人打成一片，并且从事社会性强的活动，培养多种兴趣爱好，多参加体育运动。

2. 假如“恐惧”的分数中等：要努力避开恐惧感，去做一些别的事情。如果恐惧症加剧，就应当去向专家请教。

3. 假如“固执”的分数中等：尽量不要小题大作，要宽容别人；你自己心胸狭窄，实际上是对自己的不宽容。

4. 假如“歇斯底里症”的分数中等：你应当知道心理不平衡是由于生活

的烦恼造成的。因此，适当改变自己旧有的不良生活习惯，可以消除日常生活中的烦恼。

你健康吗？

人们常常以为，“健康”是仅指身体的健康而言，其实不然。根据医生和心理学家多年的研究证明，真正的健康包括许多方面，其中包括你对环境、工作的适应能力，与邻居相处如何，你的身体以及智商等，身体因素只是一个项目。

这部分问答分为两部分，并从八个方面入手——食物、药物、运动、保健、工作、休息、社交和心理——大体反映出你的实际健康状况。对于它们的内容和关系，在以后的部分将有所说明。

不过，这些测验只能表明你的生活是否符合健康要求，各个方面在你的生活中是否平衡。同时，它仅仅是健康生活的指南，而不是健康本身。而且，测验中的高分并不意味着你对医生的诊断和治疗掉以轻心。请按照实际情况如实回答下列问题，然后看评分表。

第一部分

1. 你喝咖啡或者茶时，是否需要加糖？
2. 你是否加两汤匙以上的糖？
3. 你平时一周是否服用两次以上的阿斯匹林以及非经医生指定的止痛药剂？
4. 你是否定期（一个月两次以上）进行竞技性的运动，如硬地网球、草地网球、羽毛球（但不包括高尔夫球）？
5. 如果是，那么你是否一周去玩一次以上？
6. 如果你是抽烟的人，你早上是否会咳嗽？（不抽烟的人回答“否”）
7. 你是否吸食（即使是偶然）麻醉剂或大麻类的毒品药剂？
8. 你是否常常狼吞虎咽地吃东西？
9. 你是否每天至少步行一里的路？（不包括家里或办公室周围的散步）
10. 你是否每天至少喝 1700 毫升的液体（包括茶和咖啡、饮料）？
11. 当你稍有不适时，你是一定去找医生检查，还是靠自己去抑制它？
12. 你的饮食习惯是否经常造成你的消化不良？
13. 如果你有一辆自行车，你是否经常骑车？（如果没有自行车，就回答“否”）
14. 你是否经常在两顿饭之间，吃一些点心或者巧克力之类的零食？
15. 你是否经常觉得自己的衣服太小，穿起来很紧？
16. 你是否必须靠药物帮助入睡？
17. 你的日常食物是否包括一定数量的蔬菜和水果？
18. 你是否认为定期找医生和牙医检查——如一年一次——是必要的？
19. 你是否经常由于一些原因而不吃正餐而改吃点心？
20. 是否有人认为你饮酒过度？
21. 你是否认为经过定期训练，你可以参加高强度体育运动，如登山、长跑或游泳比赛？
22. 当你外出与朋友在饭店吃饭时，是否经常觉得吃得太饱？
23. 你是否特别喜欢甜腻的食物？
24. 你是否抽烟？
25. 你是否经常一天抽一包以上的香烟，或者相当于一包香烟的烟草？
26. 你每天是否有固定的体育锻炼时间？

27. 如果你一丝不挂地站在镜子前，你是否有些地方显得肥胖？
28. 你是否觉得把重物提上楼很吃力？
29. 你是否经常喝酒？
30. 你是否曾经因饮酒过度而感到身体不适？
31. 你是否有熬夜到很晚才睡的习惯？
32. 你是否装了假牙？（补牙和美容用假牙除外）
33. 你是否一天喝一次鲜果汁（非罐装），或者吃一次新鲜水果？
34. 你是否经常遵照医嘱服用镇静剂，或者防神经衰弱的药物？
35. 人们是否常常无意间提到你的气色好不好？
36. 你是否经常游泳？（夏季一周至少两次；其它季节里，有机会便去游泳）
37. 你是否不愿意吃像炸土豆片之类的油腻的食物？
38. 如果你是抽烟的人，假如身上没有带烟，或者在禁止吸烟的地方，你是否觉得心浮气躁？（不抽烟者回答“否”）
39. 如果你每天有体育锻炼的习惯，这种习惯是否已经至少坚持了两年？
40. 为了你所喜欢的衣服款式，或者为了新潮，即使穿起来很不舒服，你是否也能忍受？比方说，穿上夹脚的鞋子，或者与气候不相称的衣服。
41. 你一般是否一天吃两顿以上的正餐？
42. 你平时所吃的饭菜里，是否一般营养平衡？
43. 你的体重标准是多少斤，而你实际体重是否在这个数字的上下十斤之间？（假如你不知道，就回答“否”）
44. 你的体重是否超正常体重二十斤？
45. 如果路程不长，你完全可以散步到达，你是否还是坐车去？
46. 你是否定期吃一些医师嘱咐的药物？
47. 你在吃蛋糕、面包时，是否总是涂上一层厚厚的奶油。
48. 你是否会大言不惭地说自己是个好吃懒做的人？
49. 你是否一天至少刷牙两次？
50. 你是否每天步行两里以上的路程？（但不包括在家里和办公室周围的散步）
51. 你在吃午饭时，是否每次都要喝酒？（即便是一杯啤酒）
52. 你在外吃饭的次数多于在家里？
53. 你在爬楼时，是否觉得气喘吁吁？
54. 是否有人告诫你别过多抽烟？（不抽烟的人回答“否”）
55. 当你身边有炸土豆片、炸糕之类的开胃食品时，你是否禁不住想吃？
56. 你是否认为你自己的生活习惯对自己的身体有损害？

现在，请根据评分表“第一部分”的答案，找出你的分数。在查分时你会发现有 F、D、E、C 四组分数，请把它们加起来，这些是你的总分，而每一类最多是 14 分。这四组数字指的是食物、药物、体育运动和保健。

第二部分

1. 目前你是否利用业余时间进行自学和研究工作？
2. 你对于童年的回忆是否很愉快？
3. 你是否觉得走出校门以后，自己变得成熟了许多？
4. 你是否觉得和别人谈话或进行社交活动是一件很困难的事？
5. 你是否喜欢多写信给朋友和家人？

6. 你是否很喜欢自己的工作？
7. 你是否平均每天看两个小时（一周大约 14 个小时）的电视？
8. 你的兴趣爱好是否总是浅尝辄止，变来变去而不能深入？
9. 你是否有种莫名的恐惧、忧虑感？
10. 你是否认为你的工作竞争性强，而且有提升的机会？
11. 你是否喜欢社交活动？
12. 你是否曾经有过某种具有实用性的兴趣爱好——例如：雕刻、裁剪、室内装修或者工艺美术等？
13. 你是否有一种富于创造性但不见得很实用的兴趣爱好——如：绘画、集邮、收藏钱币、刺绣等。
14. 你是否觉得自己是个快乐的、充满信心的人？
15. 你是否觉得你的工作很有意思？
16. 你是否有轻微的失眠症？
17. 你结婚了吗？如果没有，是否已经有了朋友或者未婚妻？
18. 如果有，你和她的关系是否很和谐美满？
19. 如果要你放弃眼前的工作，去接受一个有趣而且工资高的工作，你是否愿意接受？
20. 如果你有两周的休息时间，而且可以离开平时的环境，你是否认为每年至少应该度假一次？
21. 你是否经常感到经济拮据？
22. 你是否经常担心自己的经济状况？
23. 你是否比办公室里的同事们更努力地工作？
24. 你是否认为，各种家务事——像做饭、教育儿女等——同样是具有挑战性的工作？
25. 你是否很容易交上朋友？
26. 当无事可做时，你是否觉得烦躁不安？
27. 你是否患过神经官能症或者由于抑郁症接受治疗？
28. 你是否喜欢整个晚上看电视或者看书，或者干脆和朋友出去玩？
28. 你是否确认自己是个活得很幸福的人？
30. 你是否喜欢摆弄自己的车子或者一些机械？
31. 你在干一件事的时候，是否常常督促自己要比大多数人做得更好？
32. 你是否经常读书？（杂志和报纸除外）
33. 如果是，你是否对读书真的感兴趣？
34. 你是否希望你的性生活更加充实、愉快？
35. 你是否有时候觉得对要做的每件事感到应付不了？
36. 你是否认为，大多数人都以为你是个善于交际的人？
37. 你是否觉得，自己的工作和事业常常受到别人的阻挠？
38. 你是否喜欢烹饪和布置房间？
39. 你是否喜欢和朋友出去吃晚饭？
40. 你是否因为曾没赶上某个受教育的机会而遗憾？
41. 假如有一个更有趣、更适于你的工作，但工资只有目前的四分之三，你是否愿意接受？
42. 你对于要做的事，是否总是担心、忧虑？
43. 你是否愿意在工作中独当一面，自己作主？

44. 你是否愿意和不止一位的知心朋友呆在一起？
45. 你是否非常喜欢音乐？
46. 你在工作中是否已经取得了一定的成绩和地位？
47. 你是否觉得结束一天的工作以后，紧张的心情不容易放松下来？
48. 你是否保持某种室外活动的习惯，如每天去户外进行体育锻炼？
49. 你是否喜欢参加宴会？
50. 你是否是一个能引起异性注目的人？
51. 你是否觉得客观环境阻碍了你实现自己的愿望？
52. 你是否总是很任性，喜怒无常，毫无顾忌？
53. 你是否每天经常看四个小时（一星期约 28 个小时）的电视？
54. 当你的办公室或家里乱七八糟的时候，你是否总是感到很头痛？
55. 你是否很喜欢无所事事，四处闲逛的生活？
56. 你在放假时去亲戚朋友家玩，是否总受到欢迎？

现在，可根据评分表“第二部分”的答案，查出你的分数。在算分时，和以前一样，你会发现有四种分数——W、L、S、M 四个方面，分别指工作、休息、社交和心理方面。把它们加起来是你的总分，而每个单项分数最多是 14 分。

评分表

第一部分

是	否	是	否	是	否	是	否
1.0	1F	2.0	1F	3.0	1D	4.0	1E0

5.1E0	6.0	1C	7.0	1D	8.0	1C	
9.1E0	10.1F0	11.0	1D	12.0	1C		
13.1E0	14.0	1F	15.0	1C	16.0	1D	
17.1F0	18.1C0	19.0	1C	20.0	1D		
21.1E0	22.0	1F	23.0	1F	24.0	1D	
25.0	1D	26.1E0	27.0	1C	28.0	1E	
29.0	1E	30.0	1D	31.0	1D	32.0	1C
33.0	1C	34.1F0	35.0	1D	36.1E0		
37.1E0	38.1F0	39.0	1D	40.1E0			
41.0	1C	42.0	1F	43.1C0	44.0	1C	
45.0	1E	46.0	1D	47.0	1F	48.0	1E
49.1C0	50.1E0	51.0	1D	52.0	1F		
53.0	1E	54.0	1D	55.0	1F	56.0	1C

第二部分

是	否	是	否	是	否	是	否
1.1L0	2.1M0	3.2W0	4.0	1S			
5.1S	0	6.2W0	7.1L0	8.0	1L		
9.0	1M	10.2W0	11.1S0	12.1L0			
13.1L0	14.1M0	15.2W0	16.0	1M			
17.1S0	18.1S0	19.0	1W	20.1L0			
21.0	2M	22.0	1M	23.2W0	24.2W0		
25.1S0	26.0	1L	27.0	1M	28.0	1S	

29.1M0	30.1L0	31.2W0	32.1L0
33.1L0	34.0 1S	35.0 1M	36.1S0
37.0 1W	38.1L0	39.1S0	40.0 2W
41.0 2W	42.0 1W	43.1M0	44.1S0
45.0 0	46.2W0	47.1S1M	48.1L0
49.1S0	50.1S0	51.0 2W	52.0 1W
53.0 1L	54.0 1W	55.1L0	56.1S0

分析

健康的生活并不仅仅针对身体本身而言。生活的各个组成方面的协调平衡才是真正健康的生活。我们把生活分成八个重要因素，第一部分用来检测前四个方面，第二部分检测后四个方面，在全部完成以后，把两部分的分数列在一起，然后阅读以下分析。

食物（F 值）：如果要求身体健康，良好的食品习惯和一定的营养食物是必要的。暴饮暴食对身体的伤害是很大的（个别除外），同时，你的饮食结构也是相当重要的。第一部分有 14 个问题是针对食物方面的，你的分数将是介于 0 至 14 之间，分数越高，饮食习惯越好。

药物（D 值）：药物在本质上与身体无关，但当你服用药物以后，它会引起你从生理到心理上的一系列变化，当然，其中包括治疗疾病，但本质上讲，服用药物对身体有害而无益。如果你在这方面的分数较高，说明你对于药物的副作用受的影响不大。

运动（E 值）：身体像一架机器，需要进行不断的体育训练来调整它的功能。你在这项中的分数越高，表示你从事的体育运动越多。

保健（C 值）：身体各部分不仅需要锻炼，而且还需要得到必要的保护，以避免不必要的破坏。保健方面表示你是否善于保护自己的身体。

工作（W 值）：就像机械装置一样，如果不充分使用它的功能，机器就会老化。人的身体也同样是这样的，特别是大脑、神经系统。如果你常动脑筋，善于用脑，就会收益很多。而这点一般可以在工作中体现出来。“工作方面”得到高分，意味着你很适应自己的工作，而这也反映了你的整体健康。

休息（L 值）：如果你只是埋头工作，很少参加娱乐活动，再聪明的人也会变呆。健康和蓬勃的身心需要业余娱乐活动来培养。这些业余活动不仅丰富生活，而且有助于你的身体健康和心理健康。休息方面得到高分，表明你利用一切机会锻炼大脑的思维能力，而平时的心情是轻松愉快的。

社交（S 值）：人是从属于人类社会的。正是人与人之间的交往和联系构成了生机勃勃的社会生活。这种交往是泛指人类间的一切关系，并不局限于某个特定关系——如爱情关系。虽然有些人天生孤僻，但如果你在这项中的得分较高，表明你很适应周围的环境，善于处理人际关系，而且对整个身心健康有好处。

心理（M 值）：心理是相当重要的因素。放开所有的生理因素，单凭心理因素就可以控制你的身体。如果心理失去平衡，就会导致行为失常、变态，也就不可能获得真正的健康。心理方面的问题可以帮助你了解心理满足和心理稳定的情况。如果你得了高分，表明你有良好的心理素质。

你讨人喜欢吗？

人是社会人，人不能脱离社会而生存。我们日常生活中的一件最重要的事就是要有人缘。我们都希望别人对你笑脸相迎，都希望别人对你说些恭维的话；都希望受别人的赏识和喜爱，希望别人需要自己。

但是，人们对于受欢迎和受赏识的需要程度却各不相同，而最需要的恰恰是那些最不懂得技巧的人。有些人虽然心里很喜欢某些朋友，可总觉得彼此间的联系太少。如果有一种千篇一律的方法教大家变得讨人喜欢，那该有多好啊！遗憾的是，很难保证哪一种行为或哪一方面的性格必会得到好的人缘。

你觉得一个人受欢迎的根本原因是什么？在一个团体中充当中心人物就算是人缘好吗？或者你觉得只要你处处为他人着想便能受他人的喜爱吗？如果你能够诚实而且尽量准确地回答下面的这些问题，便能看出你需要什么样的人缘？同时也让你自己了解你的人缘好不好？

测验

1. 你外出旅游时：你：
 - (1) 比较容易交到朋友。
 - (2) 喜欢单独一个人打发时间，或者只跟陪你的人在一起。
 - (3) 希望交到朋友，但又觉得做起来很难。
2. 你已跟你的朋友约好要见面，可你觉得太累了，于是你打电话给他解释一番，可是又没人接电话，你会：
 - (1) 不去赴约，心里希望他能够谅解。
 - (2) 去赴约，并尽量让自己忘记疲劳。
 - (3) 去赴约，但委婉地向对方表示今天希望早一点回去。
3. 下列哪一句话比较适合你？
 - (1) 我会欣然接受所有的约会。
 - (2) 慎重地选择约会，只有自己觉得一定很有意思的约会才会去。
 - (3) 只接受老朋友或家人的邀请。
4. 有一位朋友，本来说好只住两天就要走的，可现在一住就是十天，看来还要住下去，你很希望他走。这时你会：
 - (1) 直截了当地把你的想法告诉他。
 - (2) 请来另一位客人，或者表示有工作要做，以此为借口希望他走。
 - (3) 对他的态度变得冷淡一点，希望他能够接受你的暗示。
5. 一般说来你的朋友会跟你交往多久？
 - (1) 大多要好几年。
 - (2) 很难说。俗话说得好，“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”。
 - (3) 一般说来都不长久，你一直在寻找新的朋友。
6. 如果你有一位很能喝酒的朋友，每次来你家，他都会把你家所有的酒都喝完，今天他又要来了，而你又不希望他这次喝得那么多。你会：
 - (1) 把酒瓶藏起来。
 - (2) 警告他这次绝对不许喝得太多。
 - (3) 告诉他，你要出去，不在家。
7. 有位好友把他私生活方面的事都告诉你，你会：

- (1) 很想告诉别人，但又极力克制着。
 - (2) 把它当成机密，根本就不想传出去。
 - (3) 那位朋友一走，你马上打电话跟别人讨论这件事。
8. 你遇到麻烦时，你：
- (1) 通常能够自行处理。
 - (2) 和朋友商量该怎么办。
 - (3) 只有在遇到特别棘手的问题时，才会去求助于朋友。
9. 你曾想去参加约会服务所、婚姻介绍所，或者任何一个把别人介绍给你的俱乐部吗？
- (1) 从没这么做过，你的自尊不容你这么做。
 - (2) 没那么做过，毕竟你还没有寂寞到那个地步。
 - (3) 曾参加过其中的某一个俱乐部，觉得这是一个交朋友的好地方。
10. 在某次聚会中，如有人请你为大家唱一支歌，或跟他一起玩游戏，你会：
- (1) 委婉地拒绝了。
 - (2) 兴致勃勃地加入。
 - (3) 直截了当地加以拒绝。
11. 在你感到忧虑和沮丧时，你会：
- (1) 莫名其妙地向周围的人发脾气。
 - (2) 跟朋友说，你觉得自己一无是处。
 - (3) 很难说，这得看当时的情绪了，也许是(1)，也许是(2)。
12. 当一群朋友都拿你来开玩笑时，你会：
- (1) 跟着大家一起玩笑。
 - (2) 感到愤怒，面露愠色。
 - (3) 也许是(1)，也许是(2)，这要看当时的心情怎么样了。
13. 你(或你爱人)的新老板一向是个很严厉的人，现在他请你们去他家吃饭。你会：
- (1) 感到很紧张，但又不敢不去。
 - (2) 希望这些去能给他留下一个良好的印象。
 - (3) 希望这次去能过得愉快。
14. 当你朋友遇到麻烦时，你觉得？
- (1) 他们肯定都会来找你帮忙。
 - (2) 只有极亲密的朋友才会来找你帮忙。
 - (3) 他们不会来麻烦你帮忙的。
15. 上一次，你邀请几个朋友去你家玩，那是：
- (1) 因为你觉得跟他们在一起玩很有趣。
 - (2) 因为他们都喜欢你。
 - (3) 因为你觉得你应该那么做。
16. 有一位老朋友将和她新交的男朋友去约会，她想知你对她这身打扮的看法。你觉得她犯了一个错误，你会：
- (1) 直截了当地告诉她。
 - (2) 不冷不热地说一句“还不错”！
 - (3) 委婉地建议她稍作改变。
17. 一般说来你是怎么交到新朋友的？

- (1) 通过你的老朋友。
 - (2) 出于某种偶然的机。
 - (3) 认识了很长时间，好不容易才成为朋友。
18. 你觉得作为一个好朋友他最应该具备哪一种素质？
- (1) 能够使别人快乐。
 - (2) 可信赖。
 - (3) 对你有兴趣。
19. 当你和某个你讨厌的人在一起时，你会：
- (1) 尽量表现得友善和客气。
 - (2) 出于礼貌，对他很客气，仅此而已。
 - (3) 一般对他表现得很冷淡，除非有什么事求助于他。
20. 对你来说，下面哪句话是真的？
- (1) 我常能逗得人大笑不已。
 - (2) 我常使别人伤透脑筋。
 - (3) 别人和我在一起会感到很舒服。
21. 你在什么情况下才欢迎别人去你家？
- (1) 在你安排好的时间里去。
 - (2) 随时恭候。
 - (3) 只有在你需要他们作伴时，才欢迎他们去。
22. 你和住得很远的朋友联系频繁吗？
- (1) 一年一次——春节或其他的特殊场合。
 - (2) 完全是被动的，他们跟你联系时你便跟他们联系。
 - (3) 常有联系。
23. 下列哪一句话最适合你了？
- (1) 我通常等朋友打电话来约我见面。
 - (2) 我想见朋友时，便给他们打电话，约他们出来。
 - (3) 一般我不主动和朋友联系，除非有什么特殊情况。
24. 下列哪一句话最适合你？
- (1) 我喜欢说别人的好话。
 - (2) 我信奉诚实，对朋友我往往直抒己见，毫不隐瞒。
 - (3) 我并不真心去讨好或批评我的朋友。
25. 你觉得：
- (1) 一般说来，你几乎和所有的人都合得来。
 - (2) 有时你只希望跟听你话的人一起相处。
 - (3) 你只能和志趣相投的人一起相处。
26. 你喜欢自己是下面哪一种人？
- (1) 一个很有趣的人，知识面很广。
 - (2) 使生活充满情趣的人。
 - (3) 一个亲切而有同情心的人。
27. 你比较愿意花一个晚上：
- (1) 举办一个晚宴。
 - (2) 去参加别人的晚宴。
 - (3) 去读一本好书。
28. 下面哪一句话比较适合你？

- (1) 我把家庭生活看得很重，这是第一位。
- (2) 我的家庭就是我的社交生活。
- (3) 对我来说，我的朋友有时和我的家人一样重要。

29. 你觉得自己是个什么样的人？（请尽量诚实地回答）

- (1) 一般说来，我是个老练而圆滑的人。
- (2) 我觉得自己常说错话。
- (3) 当别人听错我话时，我常会使他难堪。

30. 有人依赖你，你的感觉怎样？

- (1) 我希望有人依赖我。
- (2) 会留点神，我宁可避开某些责任。
- (3) 虽然我并不在乎这个，但我更希望我的朋友能够独立一点。

现在请你根据评分表算出自己的得分，然后再看分析。

评分表

- | | | | | | |
|-----------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| 1. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 | 2. (1) 1 | (2) 3 | (3) 2 |
| 3. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 | 4. (1) 1 | (2) 2 | (3) 3 |
| 5. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 | 6. (1) 2 | (2) 3 | (3) 1 |
| 7. (1) 2 | (2) 3 | (3) 1 | 8. (1) 1 | (2) 2 | (3) 3 |
| 9. (1) 1 | (2) 2 | (3) 3 | 10. (1) 2 | (2) 3 | (3) 1 |
| 11. (1) 1 | (2) 2 | (3) 3 | 12. (1) 3 | (2) 1 | (3) 2 |
| 13. (1) 1 | (2) 2 | (3) 3 | 14. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 |
| 15. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 | 16. (1) 2 | (2) 1 | (3) 3 |
| 17. (1) 2 | (2) 3 | (3) 1 | 18. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 |
| 19. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 | 20. (1) 2 | (2) 1 | (3) 3 |
| 21. (1) 1 | (2) 3 | (3) 2 | 22. (1) 2 | (2) 1 | (3) 3 |
| 23. (1) 1 | (2) 3 | (3) 2 | 24. (1) 3 | (2) 1 | (3) 2 |
| 25. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 | 26. (1) 1 | (2) 3 | (3) 2 |
| 27. (1) 3 | (2) 2 | (3) 1 | 28. (1) 2 | (2) 1 | (3) 3 |
| 29. (1) 3 | (2) 1 | (3) 2 | 30. (1) 3 | (2) 1 | (3) 2 |

分析

71—90 分

你喜欢呆在人群中，并从生活中得到乐趣。也许你在朋友圈中的人缘很好，但同时你又避免过分亲密的关系。你究竟是喜欢交际和群居，还是有待于别人来塑造你？也许你应多多关怀亲近的朋友，并结交更多的朋友。

50—70 分

你的人缘极不稳定，时好时坏，这也许是因为你常过分地去讨好别人，以致于使别人跟你在一起时觉得很不自在。你选择的每一个朋友，似乎都是为了达到某个目的。如果真是这样，你实在是亵渎了友谊。

30—50 分

你可能是个相当孤独的人。这并不说明你的人缘不好。其实你是宁愿受少数人的赞赏，而不受泛泛之交的爱戴。也许你对一般人所说的“受欢迎”这一词不感兴趣。但你确实需要改变这一观点，搞好同圈人的关系，他们的好处远远超出你的想象。

你形象高大吗？

你是否曾问过自己这样的问题，我的自我形象好吗？从我们出生的那天起，我们便花了极大的精力和心思——尽管大多数都是不自觉的——来塑造自己的形象，一个无论是我们让是外界都能接受的形象。然而，这只是一个理想而已，真的做起来却是很难很难。举个最简单的例子，人人都希望自己长得很漂亮，但你的外貌是父母给的，该是怎样就怎样，又有什么办法呢？有的人很胖，他希望自己能变得苗条一点，于是拼命地实行减肥计划但仍无济于事，因为他“喝水都能长肉”。我们常常会发出这样的疑问，“那真的是我吗？”。你自己的想法，跟别人对你的印象往往差距很悬殊。

心理上的自我形象就更难捕捉了，因为它不是照相机拍得出来的。不过，心理学家们找出了许多方法让大家了解自我形象的真实性和可靠度。心理学家们设计这份试卷的目的就在于让你根据“事实”了解你的个人形象。作完这份试卷后，你也许会惊奇地发现，你原先对自己能力的评估已经过时了。

请你仔细审题，诚实地回答。

测验

1. 如果有一位女性朋友当着你的面，说你长得很英俊，你会作何反应？
 - (1) 一点也不觉得意外，因为你知道早晚会有这么一天的。
 - (2) 感到很高兴，因为她证实了你的想法。
 - (3) 感到惊喜。
2. 对于父母，你是直呼其名吗？
 - (1) 是的，成年后一直是这么叫的。
 - (2) 是的，他们建议我这么叫。
 - (3) 不是，我觉得那样做不够礼貌。
3. 你可曾有过这样的想法，如果当时的条件不同，也许现在干的就不是这份工作了？
 - (1) 没有想过。
 - (2) 有时会这么想。
 - (3) 常这么想。
4. 如果第三题的答案是(2)或(3)，那么你可能会从事什么样的工作呢？
 - (1) 和你目前的工作职位差不多。
 - (2) 比现在的强。
5. 你接受了一项十分艰巨的任务，一项你以前从未做过的事。一位朋友对你说，“我真佩服你的气魄！”你会：
 - (1) 接受这句恭维话。
 - (2) 向他解释，实际上你的心中也没数，但你会尽力。
 - (3) 心想，“如果你知道我此刻有多紧张就好了。”
6. 你已经想好办法下午如何从单位或家里溜出去玩。你觉得：
 - (1) 妙极了——下午一定要玩个痛快。
 - (2) 好是好，只是心里背着包袱。
 - (3) 包袱太重，以致于游兴全无。
7. 你是否会觉得别人并不了解你的优点？
 - (1) 没有。

- (2) 有时会这么想。
- (3) 常这么想。
- 8. 你生气时，通常：
 - (1) 不表露在脸上。
 - (2) 表露在脸上。
- 9. 如果第八题的答案是(1)，你是否觉得，你即使生气了，别人一般也看不出来？
 - (1) 很少会有这种想法。
 - (2) 有时候是这么想的。
 - (3) 经常这么想。
- 10. 如果第八题的答案是(2)，你是否觉得在你气极之时，别人还会以为你是极坚强的吗？
 - (1) 很少会这么想。
 - (2) 有时会这么想。
 - (3) 经常这么想。
- 11. 在演戏时你是否会有这样的想法——反正自己只是玩玩而已的。
 - (1) 很少有这样的感觉。
 - (2) 有时会有这样的感觉。
 - (3) 经常会有这样的感觉。
- 12. 下面这三句话中，你同意哪一句？
 - (1) 我对自己非常了解，因此，我不会去做力不能及的事。
 - (2) 有时我觉得，自己在某些方面还能做得更好些，不过总的说来，我对自己通过努力而得到的成果还是满意的。
 - (3) 我想只要努力，就没有我办不到的事。
- 13. 当你告诉某个相当了解你的朋友，你在某个特定的场合的行为时，他是否会说：“我真没想到你竟会这么做？”
 - (1) 从来没有过。
 - (2) 偶尔会这么说。
 - (3) 常有这样的情况。
- 14. 如果你想去去做一件事，但又没人督促你，这时你会：
 - (1) 马上着手去干。
 - (2) 虽然起初心还比较散，但很快便进入了工作状态。
 - (3) 觉得老定不下心来。
- 15. 当你发觉某人不喜欢你时，你会：
 - (1) 宽慰自己说，一个人不可能讨得所有的人欢心。
 - (2) 心想，我哪儿得罪他啦。
 - (3) 觉得他一定是在嫉妒你。
- 16. 你是否会担心，你会使别人失望？
 - (1) 不会。
 - (2) 有时会担心。
 - (3) 经常担心。
- 17. 在过海关时，你被扣下来彻底检查，而你并没有带违禁品。你会：
 - (1) 觉得气愤，因为它耽搁了你的时间。
 - (2) 感到庆幸，心想，“亏得我这次没带违禁品！”

- (3) 感到很紧张。
18. 你常幻想吗？
- (1) 一般不会。
- (2) 偶尔会之。
- (3) 经常幻想。
19. 如果第十八题答案是(2)或(3)，那么你幻想些什么呢？
- (1) 比较现实的东西。
- (2) 根本就不可能实现的东西。
20. 在过去的两年里，可曾有人对你的人格作过评价？
- (1) 绝对没有。
- (2) 最多那么一两个。
- (3) 有三四个人对我的人格作过评论。
21. 你在工作中出了差错后，你会：
- (1) 以“任何人都不能十全十美”为托辞。
- (2) 宽慰自己，反正那又不是什么大错。
- (3) 很着急，寻找着挽救的办法。
22. 如果有人得罪了你，你：
- (1) 当时觉得很恼火，事后也就忘了。
- (2) 对此事耿耿于怀。
- (3) 想以最严厉的方法，报复他。
23. 在某次重大的考试前，你的情绪怎样？
- (1) 虽然有点紧张，但仍会全力以赴。
- (2) 心神不定，时而觉得很有把握，时而又一点信心都没了。
- (3) 严重怀疑自己的能力。
24. 假如你不喜欢现在的工作或邻居，你会：
- (1) 下决心离开现在的这个地方，并且立即付诸行动。
- (2) 觉得何去何从，犹豫不决。
- (3) 觉得虽有好的愿望，但不知从何入手。
25. 如果你把所有的一切都投入了某项冒险事业，而最后却是一败涂地，你会：
- (1) 总结经验教训，重头干起。
- (2) 觉得下次干，要小心谨慎一点。
- (3) 认为这次只是运气不好，下次就未必。
26. 你觉得你的性格如何？你的想法和你朋友一致吗？
- (1) 比较稳重还是急性子？
- (2) 内向还是外向？
- (3) 细心还是粗心？
27. 在你跟一位朋友争辩时，由于你觉得对方观点不正确，于是你：
- (1) 就直截了当地跟他谈了你的看法。
- (2) 试着和他妥协。
- (3) 觉得再跟他争下去已经没有了意义。
28. 你是否觉得，无论做什么，都会有人帮助你的？
- (1) 我喜欢依靠自己的努力来完成每一件事。
- (2) 虽有别人帮助，但主要还得靠自己。

(3) 是的，通常是这样的。

29. 你是否觉得你生活中的一切事情，都已经被别人控制了？

(1) 不。

(2) 有时会这种感觉。

(3) 常有这种感觉。

评分表

1. (1) 0 (2) 1D (3) 2D 2. (1) 0 (2) 1G (3) 2G

3. (1) 0 (2) 1P (3) 2P 4. (1) 1P (2) 2P

5. (1) 0 (2) 1D (3) 2D 6. (1) 0 (2) 1G (3) 2G

7. (1) 0 (2) 1P (3) 2P 8. (1) 0 (2) 0

9. (1) 0 (2) 1D (3) 2D 10. (1) 0 (2) 1D (3) 2D

11. (1) 0 (2) 1G (3) 2G 12. (1) 0 (2) 1P (3) 2P

13. (1) 0 (2) 1D (3) 2D 14. (1) 0 (2) 1G (3) 2D

15. (1) 0 (2) 1P (3) 2P 16. (1) 0 (2) 1D (3) 2D

17. (1) 0 (2) 1G (3) 2G 18. (1) 0 (2) 1P (3) 2P

19. (1) 1P (2) 2P 20. (1) 0 (2) 1D (3) 2D

21. (1) 0 (2) 1G (3) 2G 22. (1) 0 (2) 1P (3) 2P

23. (1) 0 (2) 1D (3) 2D 24. (1) 0 (2) 1G (3) 2G

25. (1) 0 (2) 1P (3) 2P

26. 你和你和朋友意见不一致就加 1D

27. (1) 0 (2) 1G (3) 2G 28. (1) 0 (2) 1P (3) 2D

29. (1) 0 (2) 1G (3) 2G

分析

从下面的评分表来看，你会得到 D、G 和 P 三个分数，请你分别算出 D、G、P 的总分。心理学家们认为一个人对自己看法的真实性是由三个方面因素决定的，这三个方面现在分别由 D、G 和 P 代表着。

D 分数

这个分数告诉我们，你对自己的看法跟别人对你的看法之间的差异。也就是说，这个 D 分数越高，那么这两种看法之间的差异也就越大。也许是你低估了自己。

一般说来，0—4D 表明你们之间的意见基本一致，你能够比较正确地认识自己。5—10D 表明你们的意见在某些方面有一定分歧，你略微低估了自己。11—17D 表明你们之间的意见有着严重的分歧，可能你把自己看得太低了。似乎别人比你更欣赏你！

G 分数

这个分数告诉我们，一个人童年时期的负罪感、无力感和处罚的感觉进入成年后是否会有所改变。一般说来，人愈大愈成熟，应该完全摆脱了儿童时期的那种幼稚的做法和想法。但事实并非如此，我们多多少少会保留一些童年时期的想法和做法。正是因为这个，你对自己的看法和别人对你的看法之间才会产生一定的差异。这个 G 分数就表示了你受到过去那些感觉约束的强弱，G 分数愈高，这种约束也就愈强。

大致说来，0—4G 表明你已经完全摆脱了过去的那种完全没有必要背起的包袱，你和别人的意见基本一致。5—10G 表明你对自己的看法仍局部地受着童年记忆的影响，因此，在危机的时刻你往往不能充分发挥自己的能力。

10G 以上表明你和你的童年时期有着极大而不合理的牵连，这将成为你的障碍。你要努力加以克服。

P 分数

这个分数是关于儿童时期的那种无所不能的感觉和不现实的幻想的。由于儿童的衣食住行全部得由别人来安排，因此他会产生一种错误的观念，以为全世界都会听从他的指挥。这种错误的幻想只有在你年纪稍微大一点的时候，才会破灭。但你儿时的那种幻想多少有一点保留在脑中，这种幻想保留得越多，你对自己的看法也就越不客观。P 分数就表明了这一点。

大致说来，0—4P 表明你已经摆脱了这种幻想。5—10P 表明你仍未摆脱儿时的幻想，但这种幻想对你的影响并不大。如果你的分数在 10P 以上，则表明你仍相信这个世界还是听你指挥的——至少本该如此。这些想法对你很不利，奉劝你一句“回头是岸”啊。

总分

请你把 D、G、P 三个分数加在一起，然后再看下面的分析。

0—15 分

你对自己的看法和别人对你的看法基本一致。

16—30 分

你能够从总体上把握自己，合理地评价自己，尽管在某一方面你不怎么理想。

31—40 分

这个分数表明你对自己的看法很不合理，你不该把自己看得那么低。

40 分以上

我真怀疑你算错了自己的总分，或者答错了题。如果不是这样，那么我很遗憾地告诉你，你把自己看得太低了。你的想法一点也不现实，建议你再重新审核一次，以使你正确认识自我。

《心灵之光——经理人心理健康指南》心灵超市

人际交往似乎是件难事，但如果能真诚地对别人微笑，你不就拿到了通向成功的通行证吗？

工欲善其事，必先利其器

人人都希望自己能成为社交场上的宠儿，但要真正善于交际，必须弄清楚影响人际吸引的因素，才能巧妙地运用这些因素，使自己在交际时游刃有余。

研究人际吸引的影响因素是许多心理学家长期以来一直感兴趣的问题。为了帮助大家了解和掌握人际关系的形成和发展的基本规律，这里介绍一些比较著名的心理学实验，以便能从科学的角度认识人际吸引的影响因素。

（一）距离因素

美国心理学家费斯廷格在 1950 年曾做了一个简单而有趣的实验。这位心理学家对麻省理工学院 17 幢已婚学生的住宅楼进行了调查，这是些二层楼房，每层有 5 个单元住房。住户住进哪个单元，完全是随机的。调查的对象是所有住户的主人，调查的问题是：在这个居住区中，和你经常打交道的、最亲近的邻居是谁？调查结果表明，居住距离越近的人，交往的次数越多，关系越密切。在同一楼层中，和紧隔壁的邻居交往的机率是 41%，和隔一户的邻居交往的机率是 22%，和隔三户交往的机率只有 10%。多隔几户，实际距离增加不了多少，但其亲密度则大不相同。

不难看出，距离的接近程度与交往的频率有直接的关系，较小的空间距离有利于建立密切的人际关系。但我们在现实生活中，也经常看到这样的现象，由于距离的接近，如近邻、同宿舍的同学、同科室的同事等，反而人际关系比较紧张，可见，距离因素只是建立良好的人际关系可利用的因素，但不是主要的影响因素。

（二）相似因素

社会心理学认为，相似性是人际吸引的重要因素，它包括年龄与性别、社会地位、经济状况、教育水平、职业、籍贯、兴趣、信念、价值观、态度等的相似，其中以态度、信念和价值观为最主要。

社会心理学家纽科姆，于 1961 年用现场实验法，对态度相似程度与吸引力的关系进行了研究。他以 17 个不相识的大学新生为研究对象，先测定他们对有关社会问题的态度、价值观以及个性特征；然后，将相似的大学生混合安排在几个寝室里。在 16 周的交往中，定期测定他们对上述有关社会问题的看法和态度，并让他们评定室内人员，喜欢谁，不喜欢谁。结果表明，在相处的初期，时空距离决定他们的吸引力；到了后期，则态度、价值观越相似的学生相互间吸引越大，要求住在同一寝室。

为什么彼此相类似的人比较具有吸引力？不同的社会心理学家，根据不同的理论，作出不同的解释。归纳而言，有如下一些：

（1）相类似的人，比如兴趣爱好相似的人，多愿意参加类似的活动。在这些共同喜爱的活动中，交往的机会自然较多，既能接近又能相悦，从而使人际间的吸引力增强。

（2）由于彼此态度一致，情投趣合，在一起交往能正确反映自己的能力、感情和信仰，对对方都会产生相当高的社会强化作用，维护和提高双方的自尊心，所以，自然会加强相互间的人际吸引力。

（3）对相似的人来说，相互沟通比较容易，误会和冲突比较少。即使本来并不太熟悉，也会比较容易消除陌生感，从而形成较强的人际吸引力。

（三）互补因素

美国社会心理学家舒兹，以包容、控制和感情为人际关系行为的三个维度，把人际关系需求分为三类：

一是包容需求。表现为愿意与人建立和维持和谐、友好的关系。行为特征主要是容纳、沟通、参与、归属和随和。反之，则产生排斥、疏远、对立和退缩的行为特征。

二是控制需求。表现为乐于在权利和权威上与他人建立和维持良好人际关系。行为特征主要是愿意运用权利和权威来领导、控制、影响和支配他人。控制需求低的人，行为特征则主要是抗拒权威，或者模仿他人、追随他人、接受他人的支配。事实上，人人都有控制需求，只是程度不同而已。

三是情感需求。表现为愿意与他人建立和维持感情方面的良好关系。其行为特征主要是待人热情而友好、喜爱与人建立较为亲密的关系和富于同情心。情感需求少的人，则待人冷淡，无论是内心还是行动都疏远他人、厌恶他人，甚至憎恨他人。

舒兹将人的三类需求的行为，按照主动性与被动性进一步分为六种人际关系倾向：

主动性 (e)	被动性 (w)	
包容 (I)	主动与他人交往	期待别人接纳自己
控制 (c)	控制他人	希望别人引导
感情 (A)	主动表示友爱	等待别人对自己亲密

(六种类型：eI, wI, eC, wC, eA, wA)

有人发现彼此在需要上、性格上或期望上相异甚至相反的人容易互相吸引。比如：喜欢主动与他人交往的人 (eI) 与期待别人接纳自己的人 (wI) 容易互相吸引；乐于主动控制他人的人 (eC) 与希望别人支配自己的人 (wC) 容易互相吸引；愿意主动表示友爱的人 (eA) 与习惯等待别人对自己亲密的人 (wA) 容易互相吸引。

在日常生活中我们经常可以看到这样的现象：脾气暴躁的人和温和而有耐心的人能友好相处；活泼健谈的人和沉默寡言的人能成为要好的朋友，甚至发展成终生的伴侣。有人研究后认为，互补因素对人际吸引的作用，大多发生在友谊深厚的朋友之间，特别是异性友谊或夫妻之间。

心理学家克霍夫等，对已存在恋爱关系的大学男女学生，进行影响他们相互吸引的因素的探讨，结果发现：对短期伴侣来说，推动吸引的动力，主要是彼此的相似价值观念，而驱使长期伴侣发展更密切关系的动力，主要的是需要的互补。

由此，克霍夫提出择偶过滤假设：两个不相识的男女要结成终身相托的婚姻伴侣，必须经过四道过滤关卡：

- 一是时空距离的接近；
- 二是当事人的社会经济地位、教育水平和信仰等重要的参考因素；
- 三是相似性，主要是态度与观念的相似；
- 四是需要的互补。

(四) 才能因素

社会心理学家阿诺森，1969 年做过这样一个实验：让被试者聆听四种不同的录音，并告诉他们这些录音都是智力竞赛候选人的录音。其实，四种录音的内容虽有所不同，但都是由一个人录制的。其中两个录音所显示的候选人显得十分聪明，学业与课外活动也很好；另外两个录音的候选人显得天资

中等，学业也是中等。录音中有一位聪明者和一位中等资质者因不慎打翻了咖啡，溅得满身；其他两位没有发生意外。听完四种录音后，要求被试者指出他们对不同候选人的喜爱程度。结果发现：那位聪明但打翻了咖啡的候选人最受喜爱，而中等资质也打翻了咖啡的人最不受喜爱。

实验说明了什么呢？

相对而言，一个有才华、有能力的人，容易博得人们对他的喜爱。如果一个有才华、有能力的人，是“人”，而不是“神”，就更容易博得大家的喜爱。金无足赤，人无完人，是人就会有缺点，就可能犯错误。因此，一个有才华、有能力的人暴露出弱点和缺点，不仅不会影响人际吸引力，反会使人们认为他是一个现实生活中的实实在在的人，不会变为差距太大而不敢与之交往。另一方面，才华和能力欠缺的人，若时常表现出失误或不擅长，会更容易让人感到他无能，因而会进一步削弱他的人际吸引力。

（五）仪表因素

戴恩 1972 年曾做过这样一个实验：让一些女大学生分别看容貌美丑不同的两个 7 岁女孩的照片。照片下面的说明文字完全相同，都说照片中的女孩曾有某些过失行为，要求大学生们评价这两个女孩平常的行为是否经常越轨。结果发现：对容貌美的女孩的评语偏向于有礼貌，肯合作，行为纵有过失，也是偶然的，可以原谅的；而对容貌丑的女儿的评语，多认为她会是一个相当严重的“问题儿童”。

还有人做过这样的实验，让被试者阅读附有作者照片的一些文章。文章有的水平高，有的水平低，作者有的漂亮，有的不漂亮，让对照两组的被试看不附照片的文章。看完后，让两组被试评价文章水平的高低。结果表明，对作者外貌好的文章评价高，对作者外貌差的文章评价低些。

在多数情况下，和外貌漂亮的人打交道，心情比较舒畅，而与外貌不漂亮的人打交道，心里容易产生不太舒服的感觉。为什么外貌能影响人际吸引力呢？

我们知道，爱美是人的一种天性，人类就是在不断地追求美、探索美、创造美的过程中发展起来的。从心理学的角度看，外貌能产生晕轮效应。特别是对不熟悉的人，这种效应容易使人产生以点带面，以偏概全的不正确认知。比如某人的长相漂亮，就容易使人以为他还具有其它一系列好的优点和美德，如心地善良、品德高尚、性格良好等等。然而，事实上，相貌美与心灵美并不存在必然的联系。《巴黎圣母院》中的敲钟人就是一个容貌丑陋，但却有一颗金子般的心的人。随着交往的深入，容貌对人际吸引力的影响将会逐步减弱直至消失。交往越深入，人们越会忽略相貌的因素，而更重视内在的美。

当然，除了相貌之外，仪表因素还包括穿着、体态、风度等因素，它们都对人际吸引力有影响，因此，为了增强自己的人际吸引力，我们根据自身的特点花点功夫“包装”一下，使自己变得更漂亮、更得体、更有风度是很有必要的，是无可非议的。

（六）个性因素

有利于人际吸引的个性特征依次排列为：

- （1）尊重他人，关心他人，一视同仁，富于同情心；
- （2）热心集体活动，对工作非常负责；
- （3）持重，耐心，忠厚老实；

- (4) 热情，开朗，喜爱交往，待人真诚；
- (5) 聪颖，爱独立思考，成绩优良，乐于助人；
- (6) 重视自己的独立性和自治性，并且有谦逊的品质；
- (7) 有多方面的兴趣和爱好；
- (8) 有审美眼光和幽默感，但不尖酸刻薄；
- (9) 温文尔雅，端庄，仪表美。

不利于人际吸引的个性特征依次排列为：

- (1) 自我中心，只关心自己，不为他人的处境着想，有极强的妒嫉心；
- (2) 对集体工作缺乏责任感，敷衍了事或浮夸不诚实或完全置身于集体之外；

- (3) 虚伪，固执，爱吹毛求疵；
- (4) 不尊重他人，操纵欲、支配欲强；
- (5) 对人淡漠，孤僻，不合群；
- (6) 有敌对、猜疑和报复的性格；
- (7) 行为古怪，喜怒无常，粗暴，粗鲁，神经质；
- (8) 狂妄自大，自命不凡；
- (9) 学习成绩好，但不肯帮助别人，甚至瞧不起他人；
- (10) 自我期望很高，气量狭小，对人际关系过分敏感；
- (11) 势利眼，想方设法巴结领导而不听取群众意见；
- (12) 学习不努力，无组织，无纪律，不求上进；
- (13) 兴趣贫乏；
- (14) 生活无拘束。

(七) 晕轮效应

晕轮效应是指人们常从对方所具有的某个或某些特征而泛化到其它各个方面。在人际交往中，特别是刚开始的时候，人在不知不觉中会自动利用少量的信息来得出广泛的结论。这是一种以偏概全的判断方式，容易出现认知上的偏差。

关于晕轮效应，一个经典而有趣的实验，是美国社会心理学家柯莱于1950年用现场实验法进行的。他以经济学系的大学生为被试，宣布经济学教授因事请假，由一位研究生代课。同时，给每位被试发一份有关该研究生的资料，并要求课后填写一份问卷，描述对代课教师的印象。

所发资料有两种：一种是“柏兰克先生是本校经济研究所的研究生，曾有一年半的教学经验，现年26岁，服过兵役，已婚；认识他的人都说他是一个热忱、勤奋、敏锐、实际而又果断的人。”另一种资料，只是把“热忱”二字换成“冷淡”，其它文字完全一样。

调查结果表明：凡是看过前一种资料的大学生，答卷上多选用“体谅人”、“不拘小节”、“富幽默感”、“好脾气”等字眼，而且在课堂上也愿意主动参加问题讨论，与教师合作；而看到后一种资料的大学生，所作的回答与前面的结果差别很大，多选用带贬义的词汇。

戴恩等亦做过实验，给被试呈现外表美、丑、一般的三种不同形象的照片，然后要求被试评定几项与其外表无关的特征，如职业地位、作父母资格、社会职业、快乐程度等。结果，美的得分最高，一般的得分居中，丑的得分最低。美与丑，晕轮效应。

(八) 刻板效应

所谓刻板效应就是人在长期的认知过程中所形成的关于某类人的概括而笼统的固定印象。有些人总是习惯于把人进行机械的归类，把某个具体的人看作是某类人的典型代表，把对某类人的评价视为对某个人的评价，因而影响正确的判断。刻板印象常常是一种偏见，人们不仅对接触过的人会产生刻板印象，还会根据一些不是十分真实的间接资料对未接触过的人产生刻板印象，例如：老年人是保守的，年轻人是爱冲动的；北方人是豪爽的，南方人是善于经商的等等。

苏联社会心理学家包达列夫，做过这样的实验，将一个人的照片分别给两组被试看，照片的特征是眼睛深凹，下巴外翘。两组分别介绍情况，给甲组介绍情况时说“此人是个罪犯”；给乙组介绍情况时说“此人是位著名学者”，然后，请两组被试分别对此人的特征进行评价。评价的结果，甲组被试认为：此人眼睛深凹表明他凶狠、狡猾，下巴外翘反映着其顽固不化的性格；乙组被试认为：此人眼睛深凹，表明他具有深邃的思想，下巴外翘反映他具有探索真理的顽强精神。

为什么两组被试对同一照片的面部特征所作出的竟有如此之大的评价差异？原因很简单，是人们对社会各类的人有着一定的定型认知。把他当罪犯来看时，自然把其眼睛、下巴特征归类为凶狠、狡猾和顽固不化，而把他当学者来看时，便把相同的特征归为思想的深邃性和意志的坚韧性。刻板效应实际就是一种心理定势。

（九）首因效应

所谓首因效应就是我们常说的第一印象。第一印象往往是深刻而牢固的，对以后的人际知觉过程会产生指导性的作用。心理学告诉我们，人的知觉具有综合的倾向。尽管产生第一印象所需的信息量是很有限的，但人会自动地把这些不完整、不充分的信息用想象去予以填补，从而形成整体的印象，因而第一印象是容易出现偏差的。

首因效应是人之常情，人人都有其切身体验。但是，采用实验方法进行研究的，是美国心理学家洛钦斯于1957年首次进行的。洛钦斯设计了四篇不同的短文，分别描写一位名叫杰姆的人。第一篇文章整篇都把杰姆描述成一个开朗而友好的人；第二篇文章前半段把杰姆描述得开朗友好，后半段说杰姆孤僻而不友好；第三篇和第二篇相反，前半段说杰姆孤僻而不友好，后半段说他开朗友好；第四篇文章全篇将杰姆描述得孤僻不友好。洛钦斯请四个等组的被试分别读这四篇文章，然后在一个量表上评估杰姆的为人到底友好不友好，结果为：

读第一篇文章的人，95%认为杰姆友好；读第二篇文章的人，78%认为杰姆友好；读第三篇文章的人，18%认为杰姆友好；读第四篇文章的人，3%认为杰姆友好；显然，同样的内容只因排列的顺序前后不同，就导致了评价结果的明显差异。78%和18%的差异说明了首因效应的确是存在的。

第一印象之所以影响比较大，是因为在它形成之前还没有什么印象，所以，它一出现就在人的大脑中留下了较为深刻的痕迹。后来输入的信息难免不受到它的干扰，与第一印象相一致的，就会得到强化；与第一印象不一致的，就会本能地加以拒绝，以免引起内心的矛盾和冲突。只有在后来的信息形成知觉的力量足够强的时候，才会打破原来由第一印象所形成的心理定势，产生新的印象。对于首因效应的作用，我们应该辩证地看，应该善于利用它的积极作用，尽量减少它的消极作用。

（十）近因效应

所谓近因效应就是在人际交往过程中新获得的信息往往起优势作用，换句话说，最近的信息对认知的影响相对比较大，所留下的印象也相对比较深刻，有人称这种现象为后摄作用。

心理学者洛钦斯做了这样的实验，分别向两组被试介绍一个人的性格特点。对甲组先介绍这个人的外倾特点，后介绍内倾特点；对乙组则相反，先介绍内倾特点，后介绍外倾特点。最后考察这两组被试留下的印象。结果与首因效应相同。洛钦斯把上述实验方式加以改变，在向两组被试介绍完第一部分后，插入其它作业，如做一些数字演算、听历史故事之类不相干的事，之后再介绍第二部分。实验结果表明，两个组的被试，都是第二部分的材料留下的印象深刻，近因效应明显。

首因效应和近因效应看似矛盾，实际上并不矛盾。这两个心理活动的规律告诉我们一个很简单但很有价值的道理：在一般情况下，第一印象和最近印象对人际认知的影响比较大，所以，我们既要重视好的开始，也要重视好的结尾。

心理学的研究还表明，在人与人的交往中，交往的初期，

即在彼此还生疏阶段，首因效应的影响重要；而在交往的后期，就是在彼此已经相当熟悉时期，近因效应的影响也同样重要。

人际交往似乎是件难事，但如果能真诚地对别人微笑，你不就拿到了通向成功的通行证吗？如果能幽默诙谐，你不就往人与人之间生锈的齿轮间注入了润滑剂吗？如果能宽容忍让，还有什么干戈化不成玉帛？如果能直面嫉妒，还有什么交际鸿沟你跨不过去？

亚里斯多德曾说过：“能独自生活的人，他不是野兽，就是上帝。”作为社会的人，既有生物属性，也有社会属性，有归属和爱的需要，有尊重的需要。要满足这类需要就必须与周围的人打交道，事实上，我们谁也不能长久地不与周围的人交往，这是我们生存的基本条件，在科技化、协作化、信息化、都市化的今天，这个基本生存条件的重要性更是有目共睹。戴尔·卡耐基认为，一个人事业上的成功，只有 15%是由于他们的学识和专业技术，而 85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。能否建立良好的人际关系，直接关系到人的心身健康和事业成就。一位心理学教授说：“人的内心冲突和挫折感，大都发生在人与人之间的关系上”。人际关系不良会阻碍人的基本要求的满足，使人产生挫折感，加剧内心的矛盾冲突，引发不良的情绪反应，进而干扰正常的心理活动和生理活动，情况严重者会导致心理疾病和生理疾病。例如，焦虑症、抑郁症、失眠症、溃疡病等疾病都与人际关系失调有关。我国著名医学心理学家丁瓚教授说：“人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来”。

目前，随着市场经济体制的建立，我国在许多方面都发生了较为巨大的变化。人际间的交往也有明显的变化。据 1995 年 3 月《健康报》的调查表明，有 80.9%的人“感到时代变化使人情变得明显比过去冷漠”；83.4%的人“感到时代变化使得自己与他人的交往明显比过去困难”。而亲合倾向是人的天性，现代的人除了需要营养、运动、休息和其它生理方面的满足，更需要友谊、爱情、亲情、理解、支持、归属和尊重等心理方面的满足。上面的调查就是心理需求没得到满足的反映。作为一个多元化社会里的经理人，要使事

业蒸蒸日上，要使自己快乐健康，要使与别人交往时游刃有余，都必须掌握为人处世这门最复杂的学问，具备这种最重要，最不可缺少的能力。只有运用好了这门技巧，并及时地排除、清理心理障碍，才能将自身的价值发挥得淋漓尽致，成为宠辱不惊，自强不息的开拓性和创造性的人才，使自己在茫茫大千世界里立于不败之地。

有关交际技巧方面的书市面上可以说是琳琅满目，这里主要想从心理健康的角度着重强调以下几个方面。

迈向成功的通行证

在美国，希尔顿饭店总公司已是家喻户晓。但是，它曾经历了一个艰难的创建时期，曾经战胜过经济萧条带给它的灾难。究其成功的奥秘，其中之一，就是希尔顿的服务员总是带着美好而自信的微笑。

本世纪 30 年代，美国饭店爆发全面经济危机，整个美国的旅馆濒临倒闭的达 80%。当时希尔顿饭店也困顿难支，一度负债达 50 万美元。董事长希尔顿告诫员工要共度难关，千万不可把愁云摆在脸上，让微笑永远属于顾客。在经济萧条过后，希尔顿饭店进入其发展的黄金时期。

有一次，希尔顿召集全体员工开会，他对大家说：“现在我们饭店新添了第一流的设备，你们觉得还应该配备何种第一流的东西，才能使顾客更喜欢希尔顿饭店呢？”对员工们的各种回答，希尔顿并不满意，他笑着摇摇头：“你们想想，如果饭店只有第一流的设备，而没有第一流服务员的微笑，顾客会认为我们提供了他们全部最喜欢的东西吗？如果缺少服务员的美好微笑，好比花园失去了春天的太阳与春风。假如我是顾客，我宁愿住进虽然只有破旧的地毯，却处处见到微笑的地方。而不愿意走进只有一流设备但不见微笑的地方。”希尔顿还经常到设在世界各地的希尔顿饭店视察，他询问得最多的一句话便是：“你今天对客人微笑了没有？”

这已成为希尔顿旅馆的经营名言，靠着它，希尔顿的资产增加了几十倍，由初创时的一家发展到几十家，遍布五大洲的各大城市。

当今商海，“微笑”已引起人们的广泛关注，可以说已成为一种公关手段，是“以和为贵”的外在表现形式之一。它直接关系到主体与客体之间进行沟通的效果，也可以说它本身就是一种“无声的沟通”。它是一门说似简单看则深奥的学问与艺术。谁不会微笑呢？但持之以恒地保持微笑，在困难处境下也能够微笑，实则又是一件不易的事情。因此，这就需要我们随时注重心理调节，视微笑为一种必不可少的需要，并保持一种微笑的习惯。

笑是一种表达感情的方式，《论语》里说：“乐然后笑”。爱笑的民族，是甜美的民族，爱笑的人，是甜美的人，应当说，明朗而健康的笑本身就是一种美，在人与人的关系上就是要春风和气，笑容相接，多一点温良恭俭让；就像人们喜欢赏花一样，人们同样喜欢笑容、笑意。

在与人们的交往中，你真诚的微笑往往会给别人留下美好而深刻的印象，也许你自己并没有意识到你的一个不经意的微笑竟是那样富于感染的力量。

常言说：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头”。这句俗语告诉人们：一个人的情绪好坏，严重影响着他的健康和寿命，笑，有益于人的身心健康，也是一门非常有趣的学问。据说，前些年在德国有个专门从事笑的俱乐部——德国笑联盟。它的宗旨是：丰富人们生活，增强人们体质，陶冶人们情操。还有的国家成立了“笑医院”，以此来治疗各种疾病。美国管理学专家认为，在毫无幽默感的经理手下，是在恐怖和不安的心理状态下消极工作。而在几乎整天都想找点趣事开开心，在有幽默感的经理人那里工作，则心情愉快，他工作卖力，部属也跟着卖力，始终处于合作的气氛下。在这里，您不妨学一学《芙蓉镇》里被管制分子秦书田运用幽默自我解除压抑的办法。面对被迫每天早起扫街，他竟不以为苦，反自取乐，创立了绝无仅有的扫地三步舞，苦中作乐之举实在令人佩服。在身处逆境的岁月，他不是唉声叹气、低沉沮

丧，而是豁达乐观、笑撒人生。朋友，风平浪静是生活，惊涛骇浪是生活，欢欢喜喜是生活，忧忧郁郁是生活。假如您感到压抑，甚至已经陷入困境，何不用笑声去为郁闷的心情打开一扇明朗的窗户呢？

请你注意观察一下你身边那些善于微笑的人，他们通常都是情绪波动不大的人，我们是否可以作这样的理解：微笑有助于防止情绪的大幅度波动。诚然，要想成为一个善于微笑的人，关键在于建立对人、对己、对生活的合理认知。除此之外，我们要先有一个积极利用微笑来调控情绪的意识。

一个人倘若能经常带着微笑去投入生活，他就会发现生活的确是美好的。他在生活中发现的美好事物越多，他就会用更多的微笑去迎接生活的挑战。对人对己，微笑都是有百利而无一害的。当一个人向他人（包括那些陌生的人和对自己并不友好的人）微笑的时候，他并没有失去什么，但他会毫不费力地得到很多，例如：他会发现人与人之间的关系并不是冷冰冰的，人与人之间的沟通并不是很难，在他把微笑慷慨地赠予别人的时候，他会得到许多令人愉快的回报。

有一个叫威廉·史坦哈的人，谈了他的经验：“结婚 18 年来，我很少对我的太太微笑，我是闷闷不乐的人，后来，有人鼓励我微笑，我答应试试，于是，第二天早上，当我跟我太太打招呼：‘早安，亲爱的。’同时对她微笑时，她怔住了，惊诧不已。我说：‘从此以后你不用惊愕，我的微笑将成为寻常的事’结果这竟改变了我的生活！我在家中得到了幸福温暖，一改过去闷闷不乐的状态。现在，我对大楼的电梯管理员微笑，对地铁的出纳小组微笑，发现每一个人都对我报以微笑。我带着这样轻松愉悦的心情去同一些满腹牢骚的人交谈，一面微笑，一面恭听。过去很棘手的问题，现在变得容易解决了。毫无疑问，微笑给我带来了许多的方便和更多的收入。使我快乐、富有，拥有友谊和幸福。真正重要的是不微笑的人在生活在中将处处感到困难。”

这里所说的微笑是一种真正的、发自内心的、表里如一的、充满真诚的、令人感到温暖而又愉快的微笑。是一种不花一文却又真正值钱的笑容。它所表示的是：我喜欢你，很高兴见到你，使我快乐的是你。而决不是那种心里满是怨愤和憎恨而脸上却故作笑颜的“微笑”，这是一种装出来的、不真诚的假笑。这类笑是最让人讨厌的，甚至会令人作呕。人们对笑的涵义的判断往往是准确的，是不容易被骗的。有一位百货公司的经理说：他宁可雇用一名有可爱的笑容而没有文凭的姑娘，也不愿雇一个摆着陪审员面孔的哲学博士。

我们若想提高微笑的水平，应首先从培养爱心入手。只有对人怀有友好感情的人才会有真诚的微笑。

当你出门时，抬起头来，注意四周，用微笑向人们问好，用力地与人握手。不要浪费一分钟的时间去想你的敌人，让你心中充满欢乐，想着你喜欢做的美好而伟大的事情，想着那个你希望成为有办法的、诚恳的、有用的人的目标。这样，你每

时每刻都会向那个杰出的目标靠拢。一旦你的事业获得了成功，你将发现正是你自己掌握了实现你的希望所需要的机会。

抬起头来，向人们微笑，你就已经面向成功了。

相互沟通的润滑剂

如果你希望有所成就，希望引人注目，希望社交成功，那么，你就应该学会和别人来点幽默。幽默的特点是令人发笑，使人快乐、欣悦和愉快，把这一特点运用到社交生活中，会取得令人叹为观止的效果。人与人的交往方法、因素固然很多，但幽默的作用却是任何别的方法和因素都无法代替的。

心理学家凯瑟林告诉我们：“如果你能使一个人对你有好感，那么，也就可能使你周围的每一个人，甚至是全世界的人，都对你有好感。只要你不是到处与人握手，而是以你的友善、机智、风趣去传播你的信息，那么时空距离就会消失”。

《趣味世界》的编辑雷格威尔也说过：“原始人见面握手，是表示他们手上不带武器，现代人见面握手是表示我欢迎你，并尊重你。以幽默来打招呼，则是有力地表示我喜欢你，我们之间有着可以共享的乐趣”。“幽默是比握手更文明的一大进步”。

现代幽默理论认为，幽默能在参予者之间产生一种强烈的伙伴感和一致对外的攻击性。幽默能一下子拉近两个人之间的感情距离，因为一起笑的人表明他们之间已经有了共同的兴趣、爱好，这是社交成功的第一步，也是很关键的一步。

我们先举个小例子看看幽默社交的功效。一次，美国总统里根在白宫钢琴演奏会上讲话时，夫人南希不小心连人带椅跌落在台下的地毯上。正讲话的里根看到夫人并没受伤，便插入一句俏皮话：“亲爱的，我告诉过你，只有在我没有获得掌声的时候，你才应这样表演”。台下响起了一片热烈的掌声。

本来这是一件令里根很尴尬的事，在这时如果埋怨或者置之不理都会令人不快，不光是台下的人不快，也包括台上的人。而里根在社交的危难之时，竟用幽默化险为夷，出奇制胜，获得了极佳的效果，显露出他的机智、豁达，拉近了和观众的距离，这是运用幽默进行社交的范例。

我们看一看下面这个例子。在一个宴会上，有两位互有敌意的诗人和将军坐在一起，将军不喜欢诗人，对他表示冷淡。每当女主人谈起诗的时候，将军就皱起眉头。宴会进行到一半时，女主人说：“我这位诗人朋友现在要为我作一首十四行诗，并且当场朗诵”。

聪明的诗人推辞说：“哦，不，好心的太太。还是让我们的将军来发一枚炮弹吧！”那位将军一下子乐了。举起酒杯，提议跟诗人碰一杯。此后，一直到宴会结束，将军和诗人都谈得非常投机，两人因此成了好朋友。

互相敌视的两个人，相逢一笑泯恩仇，因幽默而化敌为友，这样的例子还很多。真正聪明的人，总是依靠着这种幽默使社交变得更顺利，更富人情味。

深受国人爱戴的美国前总统林肯的容貌很难看，这是讨人喜欢的一个障碍。他认识到这一点，但并没有回避它，反而利用它拉近了与人们的距离。一次，他的论敌说他是两面派。林肯平和他说：“现在，让听众来评评看，要是我有另一副面孔的话，您认为我会戴这副难看的面孔吗？”幽默，显示了林肯对自己的达观态度，体现了他的真诚，赢得了人们的理解，更表露了人们所需要的人性和人情味。同时也巧妙地回击了他的论敌。

幽默是人际关系的润滑剂。

幽默能使激化的矛盾变得缓和，从而避免出现令人难堪的场面，化解双方的对立情绪，使问题更好地解决。美国作家特鲁讲：“当我们需要把别人的态度从否定改变到肯定时，幽默力量具有说服效果，它几乎是一种有效的特殊处方。”他还讲：“幽默帮助你解决人际关系问题。当你希望成为一个能克服障碍、赢得他人喜欢和信任的人时，千万别忽视这种神秘力量。”

林语堂曾风趣地讲过，各国政府之间进行谈判时，谈判双方的政治家们最好同时也是幽默家。其原因大概是由于幽默能减少人们之间的紧张对立。因为代表各自利益的代表，恐怕很难轻易地让步、求和，其间必有一番唇枪舌剑的苦斗，有时甚至到了剑拔弩张的地步。这时，如果某一方代表说句幽默的话，或讲个小笑话，大家一笑，紧张的气氛就可能容易化解，双方会继续谈下去，直至取得成功。

这一点我们可以从戈尔巴乔夫同日本首相中曾根的一场会谈中略见一斑。

1988年7月22日，中曾根首相同戈尔巴乔夫举行会谈。戈尔巴乔夫说：“据说，在日本居然有人说，今后只要日本持续不断地增强经济力量，苏联便将乖乖地屈服于日本的经济合作。殊不知，这是大错特错的，苏联决不屈服。”

中曾根反驳道：“尽管如此，两国加深交流也是重要的，阻挠两国关系发展的，正是北方领土问题。……我毕业于东大法律系，你走出的是莫斯科大学法律系的门槛。我们俩同属法律系的毕业生，理应了解国际法、条约和联合国声明是何物。国际上都承认日本的主张是正确的。”

戈尔巴乔夫笑容可掬地答道：

“我当法律家亏了，所以变成了政治家。”

戈尔巴乔夫的一句俏皮话，使双方的紧张气氛得到了缓解，谈判得以继续进行。

幽默是取悦他人的最好手段。

政治家是很懂得幽默对于他们成功的重要性的。在美国，从肯尼迪到里根，其中包括卡特、福特、尼克松和约翰逊，他们的周围都有一群幽默专家向他们提供充足的供他们选用的轶事及简短和机警的诙谐语，从而使他们在公众面前显得热情、机智和出众。美国的查拉尔德·加德纳在他撰写的《总统的幽默》一书中说：“在美国的政治进程中，候选人和政府任职者都知道，以‘讨人喜欢的家伙’的形象出现在公众面前是至关重要的。自我解嘲的幽默是制造这种形象的最佳手段。没有一个名人能离开幽默，没有幽默就不成其为名人。”

四年一届的美国总统选举真是令人惊心动魄。谁能入主白宫，一个很重要的因素是看谁拥有幽默。幽默是一种诱惑选举人的手段。因为美国人认为成千上万的美国选民倾向于根据候选人的个性投票，而不是根据政策；倾向于外表，而不是品性；倾向于幽默，而不是含义广泛深刻的纲领。总统必须取悦的人越多越好，得罪的人越少越好。幽默是取悦他人的最好手段之一。

幽默还可以绕开令人不愉快的问题，美国前总统里根是运用幽默解决难题的高手。

人们一向认为里根好斗，批评他的国防预算过于庞大。对此，里根幽默地自我解嘲道：“我一直听到有关订购B-1这种产品的种种宣传。我怎么会知道它是一种飞机型号呢？我原以为这是一种部队所需的维他命而已。”

幽默宛如一座桥梁，是沟通人心灵的桥梁。

幽默不仅能克服矛盾冲突，而且还是一门沟通心灵的艺术。人们凭借幽默的力量，打碎自己的外壳，主动地与人交往，触摸一颗颗隔膜的心，通过幽默人们能感受到你的坦白、诚恳与善意。

有一位叫 S 的年轻人，他所在公司的社长对下属非常严厉，公司员工都叫他雷公。

有一天 S 从外面回来，看到社长位子 is 空的，以为他不在，就对同事说：“雷公不在吗？”

说完发现屏风另一边，社长正在与客户谈生意。社长听到了他的话。S 坐立不安，以为大祸临头，客户走后，社长来到了身边，S 惊恐地向社长道歉。没想到社长微笑道：“我们的雷公并不一定夏天才会响的。”

S 听了这句话，比平常挨骂效果好上百倍。从此，他再也不敢叫他雷公了，因为他有了反省的机会。

由此可见，上司在责备下属时，最好在言语中带有幽默语气，面带笑容他说出，这样一方面保住了对方的自尊心，又能达到责备的效果，你的下属只会更爱戴你。

在严肃的交谈与例行公事般的来往中，往往给人一种戴着假面具的感觉，也似乎只能让人了解你的外表，却无法探知你的内心，这样的交流是极难深入下去的，而没有心灵的沟通的社交，不能算成功的社交。幽默能够让人们看到你的另一面，一个似乎是本真的、人性的、纯朴的一面，这是人性的共同之处。

这一点，里根是一个很好的例子。美国总统里根曾回到他的母校，在毕业典礼上致词时，他嘲笑自己在学校的成绩。他说：“我返回此地只是为了清理我在学校体育馆里的柜子……但获此殊荣，我心情十分激动，因为我过去总是认为只有得到第一名才是荣誉。”这一番展示自己另一面的讲演，取得了很好的效果。

奥地利精神分析大师弗洛伊德讲过：“最幽默的人，是最能适应的人。”的确，幽默能使我们在社交场合中应付自如。用幽默化解各种各样的危机、困境。

我们都知道丘吉尔那段著名的幽默。有一次，英国首相、陆军总司令丘吉尔去一个部队视察。天刚下过雨，他在临时搭起的台子上演讲完毕下台阶的时候，由于路滑不小心摔了一个跟头。士兵们从未见过自己的总司令摔过跟头，都哈哈大笑起来，陪同的军官惊慌失措，不知如何是好。丘吉尔微微一笑说：“这比刚才的一番演说更能鼓舞士兵的斗志。”效果的确如丘吉尔所戏言的，士兵们对总司令的亲切感、认同感油然而升，必定会更坚定地听从总司令的命令，去英勇地战斗。

在经济活动中，如果能发挥幽默社交的作用，也能巧妙地将劣势化为优势。

A 君是日本家庭配置药的推销员，负责配制药到各个家庭，几乎每半年就要拜访一次客户，如补充药物或是收取费用。富山药屋自古以来，要访问家庭时就会送些小孩的玩具，或是变些魔术、耍些小把戏，给那些人家的孩子欣赏，并逗得他们哈哈一笑。那些玩艺都是很单纯的，不需要舞台道具就能表演，因为很受孩子欢迎，所以推销往往很成功。A 君道出其中的秘诀，他说：“我的口才不好，因此常常输给其他推销员，所以我就学会变魔术，

逗他们乐，甚至教些小孩子玩。这种魔术都是简单易学的，所以孩子们都喜欢我”。

A 君的口才并不好，但却取得成功，主要靠的幽默手段，他通过变魔术，这个逗人发笑的手段，取得了孩子们的信任与喜欢，适当地发挥幽默，必能使对方印象良好。好的人际关系，必然带来好的商业收获。

再看一个例子：

有一位 B 先生到 A 先生的公司拜访，当他二人一见面时简直吓了一跳。因为 B 先生的身高只有 158 公分，而 A 先生大概有 195 公分，这实在是相当大的距离。B 先生马上说：“哇！你好高我真羡慕你”。

A 先生也笑着说：“不！我太高了，应该跟你中和一下才刚好”。此言一出，二人都笑了起来，此后谈话便显得轻松、愉快，交易也很快谈成。

用幽默化解困境、回答难题，维护自己的利益，捍卫自己的尊严，而又不伤对方的感情，达到良好的效果，这是别的手段难以媲美的。我们再举个精采的例子：

一次，德国大文豪歌德在某公园散步，在一条仅能让一个人通行的小路上和一位批评家相遇了。

“我从来不给蠢货让路。”批评家说。

“我恰好相反！”歌德说完，笑着退到了路边。

有时，做错了事情，如果一本正经地去解释，领导可能不会谅解，而用幽默的态度，效果反而不错。

例如，上班迟到了，你用幽默的态度说：“唉呀！我昨天加夜班，今早好累，搭车竟然睡过了站。”

那么你的上司可能还很同情你，因为你是为公事耽误了。

幽默，实际上是一种行为的特性，是一种由行为而引起的令人发笑、给人带来欢乐、欣悦、愉快的特性。

办公室是工作的场所，建立良好的工作环境是十分必要的，如果你常给人们带来幽默，带来笑场，不仅可以活跃气氛，还可以招来同事们的喜欢。也可以用俏皮话与同事开玩笑，比如可以说：“你们这些家伙够快了，才来一个星期，工作进度已经落后一个月了。”再有“你的工作算是轻松的，我们那儿人事变动太快，桌上不用年历，只有周历”等等，都可树立你幽默风趣，讨人喜欢的良好形象，为与同事的相互支持，相互协调打下好的基础。

从前面许多生动的例子，我们可以看到幽默社交的功效是惊人的。但并不是每个人都能巧妙地在时、地、人、事、物中糅入幽默，所以平时应加强这方面的锻炼。如果经理人在遇到沟通紧张，难于打开局面；情况尴尬时，可参照下面的几种方式采取应变措施。

（一）不伤大雅的奚落自己一下，例如：

“我真像夹心饼干！”

“大概看我比较胖有福相，所以找我来说此事。”

（二）与节庆结合，例如：

“希望今天的沟通，能像中秋月亮那么圆满！”

“新年新气象，希望您能给我新的希望！”

（三）与时事结合，例如：

“和你沟通希望不要像美国前总统布什访问日本时一样的昏倒！”

“这次能与您沟通，好像解禁一样！”

（四）与景物天气结合，例如：

“和你谈话，就好像这杯咖啡一样的香醇温馨！”

“让心中的不快，随那海边的浪冲走吧！海阔天空的未来正等着你呢！”

“太阳快下山了，我们何不现在结束会谈？”

“在这寒冬与您沟通，觉得温暖不少！”

（五）引用名人佳句，例如：

幽默大师林语堂先生，在一场演讲中，讲了下面这段“名言”：

“演讲要像女孩子的迷你裙，短得恰到好处！”

面对冗长的谈话，引用类似的名人佳句，一笑中说不定可提早结束谈话。

（六）运用双关语：例如：

台湾中山大学校长林基源，有次应邀在台湾火药学会年会中发表演讲，他的开场白就说：“希望今天开会的火药味不要太浓！”

开会的一天中，大家把这句话当“口头禅”，很多事都顺利沟通了。

（七）运用合适的成语、俚语，例如：

“我们真是英雄所见略同！”

“今天能和你对谈，真是‘有缘千里来相会！’”

“我就是这么‘死心眼，非你不娶’。”

跨越交际的鸿沟

有不少研究指出：公司业绩特别好的员工与其他员工之间、班上成绩特别好的同学与其他同学之间、明星球员与其他球员之间、名演员与其他演员之间的人际关系，有很高比例是不佳的，这些“杰出”的人有事要与伙伴沟通时也常不顺利。为什么会出现这种情况呢？究其原因可以发现是因为嫉妒心理作祟。

在日常生活和工作中，可以说谁都同它打过交道，谁都恨它，谁都怕它，但又常常苦于没有办法对付它。在沟通上如有嫉妒心横在眼前，常是沟通的障碍。若能化解这障碍，甚或将其转为沟通的助力、应对沟通有帮助。

嫉妒也称忌妒，是指某一个体对交往对象在能力、作用以及社会评价等方面强于自己时，而产生的不满情绪和憎恨感。社会心理学认为，这种心理现象是一种心理不平衡的反映，同时也是一种不良的心理环境。忌妒还会污染人们健康心理。忌妒心理一经产生，人的心理状态就充斥了有害成分，这样往往会在情绪表现、社会态度、意志状态等方面呈现出消极的色彩。在很多时候，人们的不理智行为，不合逻辑的言行表现，都和忌妒心理作祟有很大关系。由此可见，忌妒心理确实确实是人际交往中的一大隐患。

一般人际之间会产生嫉妒的情形，不外乎有钱、有势、有高学历、长得漂亮、得奖、升官、业绩好等，嫉妒归结大部分源于羡慕。

自己没有，羡慕别人有，又得不到，嫉妒心理自然而起，尤其是与对方“条件”相距不远时，懊恼加上嫉妒，还可能会产生记恨的心理。

巴尔扎克说：“嫉妒潜伺在人心底，如毒蛇潜伏在穴中”。英国著名哲学家培根在《论嫉妒》一书里也指出：“当一个人自身缺乏某种美德的时候，他就一定要贬低别人的这种美德，以求实现两者的平衡。”心理学家还认为，嫉妒是一种精神上的病态，不仅严重地影响嫉妒者的身心健康——正如巴尔扎克所言：“嫉妒者遭受的痛苦比任何人所受的痛苦更大，因为他自己的不幸和别人的幸福都能使他痛苦万分”——而且还殃及他人，严重地影响同事间的团结，影响夫妻关系和家庭和睦，因嫉妒心过重导致犯罪的事例也屡见不鲜。有关人士分析认为，诬陷罪、故意伤害罪中相当部分是由嫉妒引起的。古往今来，这方面的例子不胜枚举：屈原是一位具有进步政治思想的杰出人物，但“世溷浊而嫉贤兮，好蔽美而称恶”，到头来还是遭到权贵的打击而被流放。“汉朝公卿忌贾生”，年轻有为的博士贾谊，为朝廷大臣所忌，被诽谤为“专欲擅权，伤乱诸事”，结果是一身才华，无法施展。大诗人李白在朝廷受嫉妒，被谗毁，被迫离开长安，最终也只能发出“大道如青天，我独不得出”的哀叹。

说到嫉妒的厉害，您可能很自然地还会想到《太平御览》里有个“妒花女”的故事。有这样一个女子，一次，她在院中观赏桃花时，听到别人兴之所至，赞了声“美哉”，便惹起了她对桃花的嫉妒，愤恨之下，竟令人将那棵桃树砍掉了。故事可能夸张了一些，甚至纯属作者的杜撰，但人们还是由此可以窥得见到其中嫉妒之心的可恶。

有年在美国华府举行的晚宴上，来宾达数千人，一个来自台湾的电视台访问团也应邀参与盛会。

访问团中有位美丽“巨星”，侨胞们争相与她合影，其他同团的男女歌星，自然就被冷落一边，实在冷落太久了，他们纷纷走出晚宴现场，到饭店

人口前厅沙发上，坐在一起，大眼瞪小眼的，大伙满脸不高兴，嫉妒的“威力”实在“可观”。

也不知往后在美国各地表演节目时，巨星与其他团员之间沟通情形，但以当时团员们的脸色来看，可联想该巨星与其他团员合作关系不会那么顺畅。

嫉妒这心理，说起来不大不小，不轻不重，但对付起来却又不是一件很容易的事。古今中外，许多人对此颇费了一些脑筋。据《南史》上记载，由于朝廷内部妒贤嫉能盛行，宋明帝一气之下曾处死诸臣妻中的妒妇；西班牙人对嫉妒一般主张采取容忍和不理睬的态度；西德政府把嫉妒列为一种心理疾病，并且规定可以享受免费医疗，与麻风病患者同等待遇。诸如此类的办法，恐怕在我们的现实生活中多不足取，人们也很难接受。但能否跨越这道人际交往的鸿沟，却是成功社交的关键所在。

对付来自嫉妒的袭击，要紧的是您应当取何种态度。事实上，嫉妒既然客观存在，不论你怎样抱怨，都是元济于事。从这个意义上讲，虽然嫉妒者从表现形式上看一直处于进攻的态势，但真正取胜的主动权又始终掌握在您的手中。

对付嫉妒，首要的是要战胜自己。在这里，关键是要有一个好的心理素质。与其说是对付嫉妒，倒不如说是您在对付自己。这就犹如打仗和对待疾病一样，如果您还没有上战场，就先输了胆，如果您还没有染上什么病菌，就在那里无病呻吟，那还不打败仗，还不招惹病魔？我想，成功者的经验至少将会从三个方面引您走出迷雾。这就是：其一，要相信自己只要是做得对的，就应该坚持到底，而不应当听风就是雨，患得患失，滞步不前。其二，要藐视对手，就是说，面对嫉妒，在心理上不要产生惧怕感。“人言”虽然“可畏”，但“不做亏心事，不怕鬼敲门”。更何况，有嫉妒心者大都是工作学习上暂时落伍者，或是事业上暂无成就者。这些人由于长期精神负担的压抑，胸中郁闷，精神空虚得很。说句不谦虚的后，对这些人不攻即可自破。其三，要少发牢骚。嫉妒别人是一种不健康的心理状态，也是一种不道德的行为。人们鄙视它，是可以理解的。但是，如果您在此时此刻把主要时间和精力用在发嫉妒的牢骚上，我想，这除了无济干事外，必定还会影响自己的学习、工作和生活，影响同事间的相互团结和友谊。

让人家去说吧，我走我的路。当嫉妒来临时，可能会给您惹来麻烦，以至产生危害，但更大的悲剧却在于您轻易地改变自己的正确观点和中断正在追求着的进步之路。

您再想想看，您之所以会受到别人嫉妒，大概总是有原因的。也许是由于您的工作突出，受到了上司的赞赏和同事们的称道；也许是您待人热情，处事大方，受到了朋友的喜欢和青睐；也许是您高风亮节，心胸豁达，大事讲原则，小事讲风格，受到了群众的尊敬和爱戴；也许是您的家庭幸福、美满，或者妻子、儿女长得漂亮，打扮得也很时髦，受到了众人的羡慕和夸奖。好，这就对了，原来他嫉妒的正是您的优点所在，如此这般，说明您应当继续挺胸抬头、昂首阔步地走下去，绝不要因此而动摇“军心”，一步一步向后滑去。有道是：击人之长长更长，击人之短短变长。有一句名言说得好：嫉妒别人莫过于提高自己。反过来想一想，也是同样的道理：与其受到别人嫉妒而坐失良机浪费青春，倒不如抓紧时间去做更多的工作，进一步充实、发展和完善自己。

在他人的嫉妒之中，也能给您提醒点什么。嫉妒是可恶的，但您也不要一个劲地往死胡同里钻。来回想一想，说上两句话，也许会使您获得更多的好处。假如您在公司里是一个先进工作者，或者是什么业务高手，您生活得十分惬意、洒脱，可能会有人谗言：这个人能力倒是很强，就是自持清高，骄傲自大，看不起人。其实，这也算不了什么。如果人家说的哪怕是有一丁点儿道理，您也应当改正；如果说的并不是那么回事，您也可当作一种提醒，不妨主动反省一下：是不是自己平时在工作和生活中自觉不自觉地流露出了一些自满情绪？无则加勉嘛！今后在这方面多注意一点，也绝没有什么害处。说不定，要不是人家提醒，您对这个问题的警惕程度还没有现在这样高呢！

主动弥合“裂缝”，不要伤了和气。一般来讲，嫉妒者与嫉妒者之间很容易产生一些隔阂，如若处理得不好，还会使朋友成为仇人，甚至酿出悲剧。正像有的朋友所言：嫉妒虽不属团结问题却影响团结，不属感情问题却影响感情，不属工作问题却影响工作。由此看来，此类问题，切莫小瞧。明智的态度应当是：“疙瘩宜解不宜结。心眼要大，姿态要高，万不可把对方一时的过错做为疏远相互感情的一种理由。得理也要让人，这应当成为您的大度风范。比如：见了面，仍然同往常一样，主动打个招呼，问个好，这并没有什么不好意思的地方；有了病您主动去看一看，表示慰问，也不见得就低了多少；工作中有了难办的事，您主动帮助出出主意，想想办法，人家也不会那么不近情理。再想想还有什么。若能做到这些，不敢说矛盾即刻便可化解，至少也可以起到阻止矛盾扩大的作用吧。

如果有必要，您还可以善意地向朋友提出规劝。前面已经讲过，您之所以会受嫉妒，一般来讲，是由于品德、才能、荣誉、地位乃至容貌、家庭等要比他人强一些，就是说，您在嫉妒者的心目中仍不失为一个强者。既然是这样，您就有帮助他人的义务。倘若您只顾自己进步，那至少不是一个对别人很热心的人，你可以选择这样的机会和条件：在对方高兴的时候，在双方感情比较接近的时候，在个别谈心的时候，最好能从赞扬对方的上进心入手，运用一些科学的道理，慢慢地去敲开对方“封闭”的大门。比如：您可以给他讲这样一些道理：嫉妒心强的人，可导致其神经、消化、内分泌系统发生紊乱而受到损害。最常见的是容易产生失眠、头痛、头晕、饮食减退、烦躁易怒、疲乏无力等。还可以使人的肌体预防疾病的能力下降，免疫力减低，最易患脱发、白发、慢性胃炎、心肌疾病、高血压、神经周期紊乱、经前期紧张症、痛经等。最使人恼火的还有早衰。还可以给他讲一些鼓励的话：我知道您近来的心境不太好，心里很矛盾、很痛苦，与其在那里生别人的闷气，倒不如把全部精力放到工作学习上去。凭你的基础和才华，不愁于不出一番事业来。如此等等，不一一列举。帮助嫉妒者摆脱嫉妒的方法，正是被嫉妒者有效地跨越嫉妒这道交际鸿沟的过程。

消除嫉妒的方法

前面我们强调了从态度上、思想上该怎样对待嫉妒，但如果再从方法上和技巧上加以注意，将会使沟通更顺畅。

1. 怎么样防止自己产生嫉妒心理

在强调跨越嫉妒这道交际鸿沟的同时，不能忽略交际中的另一个主角——自己，并应该注意预防自己产生这种不健康的心理。

首先，要树立正确的人际交往准则，妥善地处理人际交往中常见的障碍。比如，要正确看待别人的进步，对别人的成就，即使感到超过了自己，也应

当报予热情的评价。常言道，心底无私天地宽。做人无私，胸怀宽广，坦诚处事，才能净化自己的心灵，避免嫉妒心理的污染。

第二点就是要善于战胜虚荣心。虚荣心是一种不正常的荣誉感。这种心理感受一旦出现，往往会使人处于过分关注自我的状态。也就是说，非常重视维护个人的表现和突出自我。一个人如果好表现自己，虚荣心很强，他的另一方面往往是心胸狭窄，容不下别人。这样也就很容易产生嫉妒心理。因此，要防止嫉妒心理，就必须丢掉虚荣心。

第三点就是在人际交往中，应当注重宽厚待人。宽厚既是一种情感，又是一种品德。一个人善于以宽厚的态度对人对事，就能够善于容人，善于与任何人包括超过自己的人相处。相反，如果一个人缺乏宽厚的品德，事事斤斤计较，唯恐委屈自己，这也很容易诱发嫉妒心理。所以说，防止嫉妒心理，还需学会宽厚待人。

2. 怎样消除别人的嫉妒

嫉妒之心不消除或减轻，沟通时便会有障碍。兹提出下列几点消除嫉妒的方法，以做为沟通的参考：

（一）“分红”给别人

别人因嫉妒而眼红，要让他不眼红的方法之一，就是“分红”给他，别人已沾了光了，嫉妒之心说不定会转为感谢之情呢！

前面说的酒会的那位巨星，在被抢拍照的空档，若也邀团员们一起与侨胞们合影，侨胞们应会“乐观其成”，既然拍照，也不用到外面坐冷板凳了。

（二）以失意的事平衡

人不可能“十全十美”，讲些自己失意的往事，平衡一下，对方听到你也有不如意的时候，嫉妒心会消除一些。失意的事最好与得意的人事有关连，例如业绩好被嫉妒，就说某年某月我的业绩还挂零呢，若找不到关连的事，也可找其他失意的事说说。

（三）说些客气话

得意是事实，也不能否认，老是说自己多棒，对方听了更火大，不如说些“都是运气好！”“老天保佑！”“沾了你的光！”等“没营养”的客气话，让对方嫉妒不起来。

（四）礼节周到

得意的人对失意的人礼貌一些、对方会因你的有礼而感到好过些，就算心中嫉妒，也因你礼数周到，而以礼相待，愿意沟通。

（五）天下没有白吃的午餐

如果对方是值得来往的人，要让他了解今天的成功，不是侥幸得来，也是经过一番奋斗而成，天下没有白吃的午餐，光是嫉妒还不如自我奋发，对方若能认同，会将嫉妒之心改为激励自己的动力，甚或会请教你成功之道，此时若要沟通什么事，也会水到渠成了。

《心灵之光——经理人心理健康指南》健康菜单

每天匆匆忙忙地穿梭于钢筋水泥丛林间的经理人，除了要注意锻炼体质，提高睡眠质量，还别忘了给自己的四肢放放假，让自己锁闭的心灵得以放飞，展现出真我的风采。

每天匆匆忙忙穿梭于钢筋水泥丛林之间的经理人，除了要注意锻炼体质，提高睡眠质量，还别忘了给自己的四肢放放假，让自己闭锁的心灵得以放飞，展现出“真我的风采”。

一、生命在于运动

□ 红灯警示

心理与身体彼此关系密切且互相影响，身体的健康是保持身心协调不可缺少的因素。有强健的身体，才能进行积极性思考，并担负成功所带来的重压。要获得和维持健壮的体魄，就必须足够地重视运动，我敢断言，轻度的身体不适，大部分的原因，都是运动不足所造成的。假如你以为打了周日高尔夫球，就算做运动的话，就更会出现这种情形。

很多经理人一旦告别学生时代，变成社会人之后，就从做运动的人蜕变为看别人运动的人了。为维持健康而坚持运动如打网球、游泳、慢跑、登山的人数就更剧烈地减少。

要达到增强体质的目的只有每天坚持做的运动才可以说是真正的运动。如果 20 上下是做激烈运动的年龄，到了 30 左右，就要把重点侧重于防止身体的老化。应该做每天可以坚持的运动。适当的运动，假如坚持做下去，衰老的速度，就会转缓，能够永葆青春，这点已为现代医学所证实。总之，经理人必须充分重视运动不足的事实。不要等到明天。从今天就开始，摆脱运动不足的状态吧！

运动，能锻炼心脏与血管，只要你合理地坚持运动，不但可以预防冠心病及心肌梗塞的发作，而且还可以防止脑中风及糖尿病的发病。但如果运动不足，会招致心脏、动脉及肺等机能的退化，加速老化了。

以研究长寿医学著称的苏联宁特哈夫诺夫教授的研究结果表明：从年轻到年老一直运动的人，及年轻时并未做运动，直到中、老年才开始坚持运动的人，与同年龄而未做运动的人作比较，其动脉硬化速度较缓，冠心病、心肌梗塞、脑中风、癌症、糖尿病等病的发病率相当的低。至于运动对精神状态的影响，观察结果表明做运动的中、老年者，都自觉有健康感，工作效率较高，心情乐观。即使到中老年才开始坚持运动的人，在三至六个月后，便感觉有病症减轻，精力增强，疲劳减少，可以酣睡，肠的运动也正常化，身体的活动非常顺畅，运动效果显著。

寿命学者，德国的梅礼伊兹，把 40 岁到 80 岁的人们，分为持续运动群与非持续运动群作比较，结果发现前者的血管比较柔软。也就是说，持续性的运动，足以抑制动脉硬化的进行，使其期待寿命延长。

德国的运动生理学者何尔曼及亚肯，以及美国的库巴等都确认，每日坚持运动的人，比较不做运动的人，可以摄取到多得多的氧气。也就是说，平日做运动的人，担负同样运动时，其所受到的影响较轻，疲劳度少，体力也较强。统计结果证明：氧气摄取能力较高者，比较能够保持年轻与健康，癌的发生率也较低。

由上所述，各位应该了解，每天的运动锻炼，对于暂缓体力减弱及老化有很大效果。这主要是因为以下几个原因：

第一是每天运动的人，他的生理机能，远比自己不做运动的人有效率。坚持做适当运动，其动作协调性较好。即使做同样的工作，他们不会白费气力，仅动用有必要的部分肌肉，用力多少，也不会浪费。

运动时，为产生所需力量，就得多摄取氧气。因此，体内的氧化作用、新陈代谢转为活泼。不过，即使是做同样的运动，氧气的需求量也有差别。这是因为有的白费气力，下死力气却做无用功，而有的动作则并未浪费的原

故。

也就是说，对于一定的工作，氧气摄取量较少的人，效率较高，而摄取量较多的人则效率较差。运动不足的人及不做运动的人，因为效率较差，所以很快地就会喘气，必须多吸氧气。偶然做点运动，就容易疲倦，能做的运动量也就较小了。因此，经理人必须坚持每天的运动锻炼，使动作灵活协调使生理机能的效率提高，体质增强，才能保持青春活力。

第二是促进新陈代谢降低胆固醇。

由于运动时血管扩张，血液循环加快，这不仅可把停滞于组织中加速身体老化的老废物加以排除，又可输送各组织所需要的氧气及营养，促进新陈代谢，提高组织的活力。

每日坚持运动，血液中的胆固醇及中性脂肪这些动脉硬化原因会减少。使老化的速度转缓。这点已为各国运动医学权威所认定。

第三是能消解精神压力。不安、紧张、兴奋、苦恼等精神上的紧张压力，会促进肾上腺素（Adrenalin）荷尔蒙分泌，而促使动脉硬化。然而如果坚持运动，就缓解这些精神压力，延缓衰老。

英国杜尼逊博士曾就英国本土与其殖民地的疾病发生率作了比较，结果，原始部落患有高血压及冠心病、心肌梗塞的人非常少，但随着地区都市化程度的加强而有增长的趋势。究其原因。是由于都市生活产生各种强力的精神压力，使人不断地分泌大量的肾上腺素（Adrenalin）荷尔蒙所致。

他并进一步分析，原始人虽有迅速表示爆炸性情绪反应的倾向，却又有以野性的跳舞等来表现其情绪紧张的习性。杜尼逊博士认为这个习性，把肾上腺素荷尔蒙的分泌，控制在短期和少量范围内，原始人就因此获得精神压力的解放。

相对的，过都市生活的人，就不能像原始人那样，缓解情绪的紧张，而常常须长期抑制。结果，大量分泌的肾上腺素荷尔蒙，就长时间地对循环系统产生不良作用，增加脑中风及冠心病、心肌梗塞的发病率。

还因为生活方式和饮食结构的不同，都市人与原始人，在动脉硬化及其伴随发生的心脏、血管等方面的发病率也有很大差别。

步入中年以后，随着年龄的增加，体力会逐渐衰退，这是不可抗拒的自然规律。人们不能阻止它，却能通过体育运动来延缓它。坐在老板桌后面带倦容的经理们，立即投身到运动中来吧！

□健康长城，始于足下

前面已讲过体育锻炼在减轻压力影响方面起着重要作用。当宣泄行动被阻止，能量就被抑制在体内，造成紧张和其他有害影响。体育锻炼有助于释放这种能量，有助于头脑转向其他事情而忘掉自己的失意和压抑，对某些人而言，爆发性的、竞争性的运动效果最理想，因为他们的紧张是无法表达的对别人（上司、同事）愤怒的结果。对另一些人而言，有节奏的诸如轻轻摇摆、缓缓踱步或跳舞等活动更受欢迎，大概是因为这些活动有使人安静的效果；对另一些人来说，锻炼的方式并不重要，重要的是让他们走出户外，加入朋友的行列。

不少经理人会根据自己的兴趣爱好和身体等具体情况选择慢跑、骑单车、打网球、游泳等运动，或其他健康器材来锻炼身体。因为他们知道，运动不但可锻炼身体，也有转换情绪的作用。此外，运动还会带来意想不到的收获，我们在非常松弛的状态下，达到精神高扬的境地。原本想不出的解决

方法，就会像魔术一样突然冒出来。

以一位年轻经理人葛莱克·休克曼为例，他每天都会抽空打网球。他在练球时，经常会刻意寻找“杀球”的机会，这是一种很特殊的战术，必须在击出球后耐心等待最适当的一瞬间。通常，打网球大都在及肩的高度，便挥拍击球，但他杀球不同，必须等球快落地时才击球，使对方无法预测自己的球路，而被击败。他说：“在杀球时，心灵的窗会在这一刻大开，过去无法解决的问题，很可能在这一瞬间领悟出关键所在。”他认为自己事业成功的原因，与在打网球时学会忍耐与抓住时机有关。

还有一位企业家，每天沿着剑桥与波斯顿之间的河跑步。他说：“有时会在跑步途中产生新灵感，经过麻州阿佩纽桥时，会把对岸天空的轮廓，当作过去的想法；而把即将前进的路途，当作新的创造性思考，桥就代表他的心境。每当面临棘手的问题时，就会想起慢跑的情形。”他又说：“只要将思绪跟着水流，自然会找到解决的办法。”

但由于时间、环境、兴趣等因素的影响，很多经理人没办法进行和坚持这许多种运动。这里推荐一种适应于各种年龄和不同身体情况的人都能做的锻炼方法，那就是走路。也许有人会觉得好笑，认为这是一种什么好方法，哪个人每天不要走路，但还是有这样多人身体出现这样或那样的毛病。如果他这样想，那么他错了。在交通日益发达的都市生活的人们，似乎已经忘了走路，人们每天走的路不是太多，而是太少。有人曾经对40-50岁的经理人作过调查，结果表明他们每天所走的路不超过3公里，这与维持健康所需的每天步行9公里相比，还差2/3。并且，就这3公里还有缩短的趋势。

我们必须知道，步行不仅仅是脚与腰部的运动，它要活动到全身肌肉的60%—70%，能使人体所有的组织、器官的血液循环增强，控制高血压和糖尿病，降低胆固醇、中性脂肪，对内脏也大有裨益，并能防止脑细胞的老化和脑动脉的硬化，还能起到减肥的作用。而且由于其随意性很大，不受时间和场所的限制，可以帮助我们克服运动不足的问题。

自古以来，人们就认为“走路是健康长寿的秘诀。”最好的例子，就是苏联高加索长寿村的人们。在那里经常可以看到90岁以上的长寿者们，伸直了脊背，挥着双手，大步走路的姿态。

再举一个实例来说，现在已经变成巴基斯坦一部分的边境罕萨(Hunza)王国。这里的大部分居民都能活到100岁以上，男子到了92岁，还有生小孩的能力。在这个罕萨王国，疾病极少，尤其是人们最怕的癌、脑溢血、心脏病等，几乎没有。其长寿的秘密，是他们运动与饮食得法的结果。

罕萨王国的人们，每天都要走到距离很远的山里旱田去干活。如有事情前往邻村，就要走三四十公里的路程，他们每天的活动都从走路开始。

根据最近的新闻报导，美国已有专业性的爱好步行者出现。他们到美国各地去宣传走路的效用，好像他们的说服力相当有效，如今，在美国每2.5人中就有一人为“走路热”。

“走路健康法”与其他别的运动一样，掌握正确的方法比走多远距离更为重要。走路时应注意勒紧腹部，伸直脊背，挺胸抬头，膝部要尽量伸直，脚尖向正前方伸直，用脚的前半部分接触地面，有节奏地摆动双手，速度最好比平常快20%。这是锻炼脚部的理想走路方法。每天坚持半小时到一小时的步行。时间允许的话坐车时可以离目的地1公里处下车走过去，在大楼中也尽量不要用电梯，时间一长，我们就可以享受到走路给我们带来的轻快感

受。

有条件在浅水游泳池做水中步行，也很有效。被人认为有与“践踏晨露”同样的效果，可以把滞留在头及脑、腹部内脏的血液散开，使全身血液循环，获得改善，身体的情况转好。

在游泳池中，不做水中步行时，改以五分钟为单位把脚放进水内做冷水脚浴也不错。可以得到同样的效果。用塑料管把水冲在身体某一部分的，叫做电击注水方法，在西德附近很流行。对于有坐骨神经痛的人，在疼痛部分短时间集中冲水，有惊人的效果。

如果觉得走路不过瘾，有体力和时间的经理人可以将走路速度加快，转为有节制的慢跑。

正确的慢跑应该是以慢慢的速度放开全身的力气跑，疲倦时改为走路，或一边欣赏周围的风景，一边跑路。跑路的速度，只要比阔步走的速度稍为快一点便可以了。注意不要超过每分钟 200 公尺。关键的是要舒舒服服地跑。跑路的时间，以 5 至 15 分钟为宜。次数，以每周三次左右较为适当。如你发现还有余力时，不要把跑的速度提高，而应该增加跑路的时间和次数。

慢跑有以下好处：

1. 可使心脏变结实。使血液循环加快，血管扩大，毛细血管变发达。因此，对于心肌梗塞及狭心症的预防有帮助。

2. 肉体年轻化。血流加快，所需要的氧气及营养可以遍及身体的每一个角落，老废物会被去除。

3. 脚部、腰部变强健。对于人的健康最重要的肌肉，就是下半身。它与脑的机能，也有密切的关系。

4. 对于防止肥胖，减轻体重有效。100 公尺的慢跑，可以消耗约 30 卡路里的热量，相当于 4 克的脂肪。

5. 对于解消精神压力有帮助。

6. 对于糖尿病的预防与治疗有效。因为由于慢跑，会使血糖降低。

7. 不易罹患癌症。德国的亚肯博士的研究，业经证实：由于慢跑，增加氧气摄取量，对于癌症的预防有帮助。

□太阳每天都是新的

我们的生活，从大处考虑时，人生是由一天一天累积而成的。为度过健康而生气勃勃的每天，不要把身心的疲劳遗留到第二天。这是不可动摇的准则。依靠饮食来补给营养，是消除疲劳有一个手段。但是，没有比以睡眠来解消疲劳的更好办法，因为假如你平日就做充分的睡眠与休养，把活力储存，不把疲劳留下，好好生活的话，即使有任何精神压力，压在你的身上，你也可以有摆脱它的能力。以充沛的精力迎接每天崭新的朝阳。

不过，在现代社会，由于生活节奏的加快，信息量的增加，不管你愿意，还是不愿意，白天的许多工作可能要拖到晚上来做，再加上住处的关系，每天在路上多花的时间，或因为夜生活而养成熬夜的习惯等，以致睡眠时间一再地被缩短。也就是说，有慢性睡眠不足的人，在加速增加。

尤其是那些高层经理人，经常都有睡眠不足的感觉吧！为了堆积如山的工作。已没有充裕睡眠的时间，如果再加上应酬，因大部分的经理人，几乎每天都有商谈、参加酒宴等事，要直接回家，也许是不可能的事吧！据调查，每天直接回家的人，将近有 30% 的人都说工作使他们感到疲倦，由此可以推测出，无法直接回家的人，他们所感觉到的疲劳，一定是相当强烈的。

回家的情况与维持健康，当然不无关系。一天的工作结束，到黄昏，人的身体，将从活动系统的交感神经优势状态，转移到休息系统的副交感神经优势状态，作节奏的转换。因此，人的心理与肉体都会很自然的在求“休息”。假如在这个时间里，还得做事，或有会议，招待顾客等事，人的身心就会在违反人的“生理”之下，不得不“活动”。而使人的身心，产生“新的疲劳”。也就是说，除白天的工作所招致的“劳动疲劳”外，又加上晚间的“生活疲劳”了。晚间的交际应酬等一天的疲劳，如不能在当天予以消除，每天累积疲劳，不久，累积的疲劳就变成慢性疲劳，也许会变成为发病的导火线。

因此就有了“在如此紧张忙碌的工作计划中，应该怎样做，才能有充裕睡眠的时间？”的烦恼并面临该如何去维护健康的重大课题了。

皮埃尔·弗昌谢尔是一位西方著名的睡眠专家，他在其轰动一时的名著《睡眠革命》的序言中，曾明确指出：“没有必要以牺牲睡眠来成为天才。”这对有些经理人来说，确实应该有所触动。

在另一些朋友身上可能会出现恰恰相反的情况，他们总睡不够，有时睡上10或12个小时，甚至更多，却仍然终日感到困乏，打不起精神来，在看电视或看书时也会打“瞌睡”。

如果你与上述某种情况比较相似，那么请不要掉以轻心，这都是对睡眠过程不甚了解，不很重视的缘故。长此以往，很可能会危害你的健康，包括躯体的和心理的两个方面，这已得到科学研究的反复证明。

首先，我们必须承认，足够的睡眠对人体是不可缺少的，其重要程度并不亚于饮食。实际研究表明，人或动物不吃东西比不睡觉能坚持更长的时间。睡眠的功能在于使机体特别是大脑和神经系统得到休息，以保护大脑皮层的细胞，使其免于衰竭或破坏，同时，神经组织在觉醒时消耗的能量也可得以恢复。就生理意义而言，长期睡眠不足可能会得美尼尔氏综合症、神经衰弱……就心理意义而言，睡眠不足可以带来注意力、记忆力的减退，反应缓慢、情绪焦虑、易激惹、智力下降等。

那么，是不是只要能够确保睡眠的时间，就可以维持或增进健康呢？事实上，却没有那么简单。

在承认了睡眠的重要意义之后，我们要重视的是如何提高睡眠的效率。睡眠是一种天生就会的事情，仿佛不需别人指手划脚。你可能用自己的方法度过了十几年，甚至几十年，并没有觉得其中有什么奥妙之处。但有一个事实可能是大家都承认的，有时睡的时间并不长，但效果却很好，醒来后头脑清楚、精力旺盛、情绪乐观，有睡得好的满足感和身心爽快感，一天都可能在轻松、高效、愉快的情况下度过。而有时，虽然睡眠时间并不短，可也会感到头脑昏沉，四肢乏力，情绪低落，甚至焦虑不安。这就是睡眠的奥秘所在。

的确，睡眠与健康，有不可分离的关系，它可消除白天活动所造成的疲劳和缓解心理压力。在这里，如把消除疲劳加以说明的话，我们为什么会疲劳，是因为活动时一种叫做乳酸的疲劳物质，会在肌肉中累积。睡眠时，肌肉的活动进入停止状态，乳酸就从血液中接受大量的氧气，先变成焦性葡萄糖酸，再立刻被分解为二氧化碳和水。在分解时，会产生丰富的，叫做三磷酸腺苷（ATP）的高能量物质，不仅可以补给因活动所消耗的精力，并且能以肌磷酸（CP）的形状，储存于肌肉中，成为第二天的活力泉源。

另外，大脑生理学的突飞猛进，已经证明，睡眠对于脑细胞也会产生有

效作用。

4、睡眠对人体来说还是天然的良药。许多心灵的创伤都可以在睡眠中得以治愈，心理平衡的破坏也可以通过睡眠得以恢复。对躯体上的某些不适和紊乱来说，睡眠的功效是其它医疗手段所无法替代的。维尼尔，一位临床心理学家曾指出：“摆脱严重的惊慌不安和智力紊乱的最好方法就是睡眠。”

因此，睡眠时间并不只是讲究其长短，必须是高质量睡眠才可以。为此，就有充分认识睡眠机能的必要。

首先，应弄清人为什么会想睡呢？过去虽然有各种学说发表，但是现在通常认为睡眠是因为给脑传达刺激的器官脑于网状体机能钝化而引起。

根据芝加哥大学睡眠研究所所长克徠特曼博士的学说，认为“人，假如没有任何刺激的话，就会永远睡着不醒”。在脑的中心叫做视床下部或间脑的地方，具有“醒目的中枢”，此处受到刺激时就会醒来，如无刺激，就会想睡，刺激醒目的中枢，使人醒来的，有光线、声音、温度、振动、压迫、疲劳、疾病，以及兴奋、不安等。所以，过分光亮，吵闹，就会醒来。过分疲劳，肌肉酸痛，或刚吃饱时马上上床，就不能安眠。由于受到精神压力，精神紧张时也睡不着觉。何况，有什么疼痛之处，那就更不要谈睡眠了。

克徠特曼博士，并经研究，认为与其说睡眠的时间，不如说是否熟睡？才与消除疲劳有密切关系。并把它分为三种类型，加以证实。在入睡后两个小时，最能熟睡的A类型；半夜里会一度醒来的B类型；及难以入睡的C类型。只要生活有规律，便可获得A类型的睡眠。但是，如果在就寝前饮食，或在精神上兴奋时就会变成为B类型；而遭受都市生活之害者，却将变成为C类型的睡眠。像B与C类型的睡眠，就不能过分地期待有消除疲劳的效果。

另一方面，由于在睡眠中，身体的活动较少，会促进老化。所以，除非有必要，否则不要多睡。至于睡眠时间，应因人而异，不能一概而论。据加利福尼亚大学的研究结果，认为每天睡眠7个小时是长寿的条件。他说，比7个小时长或短，都不适宜。

不过，除非能够随意安排自己的生活，否则，在被工作穷追的情形之下，你要他们每天准时睡7个小时，那是办不到的事。自己的睡眠是否足够？这要看他们早晨醒来时的情形而定吧。只要能够以舒畅的心情醒来，就大可不必拘泥于是否睡足七个小时的问题。与其看重量，不如注重质才对。

前面说过，几乎所有的现代人，都处于慢性睡眠不足的状态中。根据某一位精神科医师的统计，世界上有10%的人因失眠而苦恼，40%的人以曾经遭受过失眠的痛苦，至于偶尔失眠者几乎达100%。因此，失眠对我们人类的影响面似乎比其它任何疾病都广。

失眠的原因可以分为两种，一种是以内脏疾病、身心症或神经衰弱（Neurose——由心理上的重压所引起的神经症）等疾病引起的，叫做症候性失眠，这种情况只要将病治疗好就可

以。另一种是叫做机会性失眠：例如：在股东常会前夕，打高尔夫球比赛前夕或女儿出嫁前夕等，一时不容易入睡的情况，恐怕任何人都有过。此外，还有不习惯的环境及条件，噪音、暑热、寒冷、空腹感、喝多了咖啡及茶，精神上的紧张及兴奋等原因所引起的失眠。

这种一时性的机会性失眠，要靠自己找出原因，采取对策，才可以摆脱睡眠不足的状态。不过，神经质的人，即使是一时性的失眠，如果失眠是以不快感及焦躁感为开端，并长期感到有精神压力，就会对于失眠产生一种恐

惧心理，而转变为神经质性失眠症了。

因此，健康的人，切勿变成失眠恐惧症的俘虏，对于睡眠要有“绝对能够睡着”的自信。一位神经内科的医师说：“为失眠而烦恼，找上门来的人们，其中一大半，只是自以为得了失眠症，其实，却没有一个人患了完全的失眠症。也就是说，所谓失眠症，是烦恼失眠所导致的失眠症，只要不再烦恼失眠，就不会罹患失眠症。

最近的生理学认为引起失眠的最大原因，是大脑的情绪活动变成病态的时候。也就是说，有了不满、不安、忧虑、兴奋、恐怖等情绪的波动，就会难以入眠。

目前，围绕我们的社会环境，令我们产生情绪不安的因素，日见增多。在这种环境之下，要怎样才能熟睡、安眠？就要采取适合于体质的，高明的睡眠方法，创造能够熟睡的条件。下面就针对这个问题详细谈谈。

现在已经查明，人因体质不同，其睡眠的方式也有差异。也就是说，只要你能够采取适合于自己体质的睡眠方法，就可以得到熟睡。为此，认识自己的体质是属于哪一种类型，是先决条件。

这里把体质分为三种类型，并把它命名为 P 型、S 型、M 型。

P 型人，简单用一句话说，就是“夜型人”。低血压、有白发倾向，脖子较细，消瘦型。生来胃肠就较差，再怎么吃也不会胖。消极沉思型，不善于交际。忘不了担心的事。整个上午头脑、身体都发呆，但是，等到霓虹灯开始闪烁时，就变得精神，眼光生辉。你如果有三四种以上的情形，那么，你就是 P 型人了。

所谓 S 型人，与 P 型人刚好相反。上午比较有力。高血压，有秃头的倾向。脖子较粗，食欲旺盛，容易过食而发胖。积极性、行动性，善于交际，喜欢在人面前做各种事。即使有担心的事，睡过一晚，就忘得干干净净。早晨不能呆在被窝里，跳起床来，打开窗门，发号施令，要“大家起来”的人。具有以上两三种情况的，就是 S 型人。

几乎所有的人，都符合于上面两种类型中的一种类型。另一种 M 型人，是早晚都有劲，属于超人型的人。这种类型的人，恐怕每 10 万人中才有一个，是极为少数的例外类型。

那么，你从自己的体质判断，究竟是属于哪一种类型？应该很清楚了吗，其次，你就要认清下面所提适合于自己类型的睡眠方法。

首先要知道，我们从入眠到翌晨醒来时的数小时，并不是保持同样的睡眠状态。睡眠可以分别叫做 REM（急速眼球运动）睡眠与 NO·REM 睡眠两种睡眠期。REM 睡眠期，是以消除肉体疲劳为主的睡眠，睡眠的深度与脑波的周期不成比例。简易地说，是肉体在睡觉，而头脑却很清醒，是一种不可思议的睡眠，也叫做“异相睡眠”。REM 睡眠的特点，是眼球会不停地滚动，做梦也是在这个睡眠阶段。

NO·REM 睡眠期，又叫“慢波睡眠”或“脑的睡眠”，这是对消除精神疲劳有帮助的睡眠。因此，在 NO·REM 睡眠阶段，由于脑的活动停止，不容易叫醒。通常情况下，人们自然的觉醒都是由 NO·REM 睡眠转为清醒状态的，这样，我们的生理和心理状态都感觉良好，并对一天的心境产生好的影响。人们在 REM 睡眠时也可能直接清醒。这种清醒有时是自然的，有时是被梦中的情境惊醒，也有可能是被他人、电话铃、闹钟或其它外界刺激惊醒。这时人们的感受就会明显不如自然清醒时好，因此，你应该设计好你的睡眠时间，

特别要注意你定闹钟的时间。

以上两个睡眠期合为一套，如把睡眠时间假定为 8 小时，就会互相反复五次左右。简易的说，人眠后五六小时。NO·REM 睡眠期比较多，而 REM 睡眠期则在天亮醒来前两小时比较多。

针对前面所说的 P 型人、S 型人来说，P 型人的 NO·MM 睡眠期的睡眠较浅，即使在睡眠，其精神上的疲劳，还是不容易消除，然而，S 型人则刚刚相反，睡眠时比较容易消除精神上的疲劳。S 型人所以睡了一晚，就把担心的事忘得一干二净，也就是因为 NO·REM 睡眠较深的关系。

S 型的人，一上床就立刻入眠，你怎样摇动他，还是不会醒来。相对的，P 型的人，只要家里有讲话的声音或电视、收音机的声音，就立刻醒来了。到了早晨，S 型的人，当房间明亮，有送牛奶等声音，就会醒来。而且因为 REM 睡眠期较浅，结果容易有肉体疲劳不易消除的情形。相对的，P 型的人，早晨时期的 REM 睡眠较深，即使闹钟在响，家人来摇动，也不容易醒来。但是这种人，由于睡眠，其肉体疲劳，会比较容易消除。

从前面的叙述可以知道，P 型的人该如何加强深夜的 NO·REM 睡眠，而 S 型的人，该如何使天亮时的 REM 睡眠加深，就可以得到熟睡了。

P 型的人，从上午到中午，办事效率较差，工作的重点会移到晚间。也就是说，无法以轻松的情形就寝，结果，形成 NO·REM 睡眠期浅的反复情形，早晨不能爽快地起床。问题的关键如何使刚入睡时能够熟睡。应在上床前两小时，完全不要饮食。这是非常重要。同时，一回家，就要把所有工作上的事情忘掉，以舒适的心情上床。再者，在餐前洗一次澡，在上床前再用温水从容地洗澡，也有效。有时候，也可利用睡前酒的方法。这样，就可使 NO·REM 睡眠较深，得到理想的睡眠。

相对的，S 型的人，早晨起得早，晚上熬夜则比较痛苦。因此，应该工作尽早结束，晚上可以较早上床，便可获得优质的睡眠。只是，为设法在早晨不要醒得太早。要考虑寝室的防音装置及窗户、窗帘，遮断早晨的声音及光线。

不管是 P 型的人，还是 S 型的人，都应该能够适应自己的体质，好好享受优质的睡眠。也许，有人会说，自己是 M 型的。其实，M 型人，在不知不觉中，也有累积疲劳情况发生，还应提高警惕。

由于对自己的健康过分地自信，所以，即使累积了疲劳也不注意。这种人经常会出现昨天还在很有劲地做事，却突然病倒的情况，特别是高层经理人，这种现象更为严重。我们应该知道，不论是肉体上的疲劳，还是精神上的疲劳，最好要在当天把它解消。

虽然，让我们能够酣睡的，主要要看寝具、室温及胃肠的情形如何而定，不过，在考虑这三个要素之前，必须要先把睡眠的地方，即寝室的环境弄好才行。

寝室要安静较暗，这是必要的条件。所以，要尽量安排在听不到外面的声音，比较远的地方，并用较厚的窗帘，设法使光线不容易射进来。

你要把就寝前 30 分钟或 1 小时认为是熟睡的准备时间，并把室内的明亮度减低，也是很好的办法。房间漆黑，有的人，反而会心神不宁。但是，你应该要认定睡眠时，寝室的明亮度，原则上是越亮越会妨碍安眠的。开着小灯泡就眠的人，他的睡眠，到底还是较浅，比较不稳定。

另一方面，所谓噪音，与其说入睡时，倒不如说，天亮时的声音更多，

送牛奶的，送报的声音，邻居打开窗门的声音，车辆的声音以及车子的喇叭声等等，在日趋都市化，人口密度越来越大的中国，要隔离这些声音是相当困难的。即使很厚的混凝土墙壁，铺上吸音材料，采用双重窗门框，要把外面的声音完全隔绝仍几乎是不可能的事，。虽然是在如此受到限制的条件之下，还是要尽量设法确保安静与较暗的环境才好。

那么，要达到熟睡主要有以下三点：

第一个条件就是寝具。你要躺在席梦思上，还是硬板床上，可凭你自己的嗜好与生活习惯选择。中老年者，最好能够席梦思与硬板床换着睡，因为当你躺在席梦思上时，身体下面的空间，常会有负面作用产生，而在硬板床上睡，可以期待硬板床的正面效果。

以不弯曲脊背的姿势睡觉，是熟睡的最大要素。假如床及铺的褥子过分柔软、或过分有弹性时，脊背就会弯曲，压迫内脏，产生不平衡感无法舒服地睡觉。床、铺褥子，要有弹性，但又要有适当的硬度才好。床的大小以能睡“大字”觉为理想。因为能够宽舒地睡觉，才是熟睡最适当的姿势呢！

理想的床应该是：

可以保持正确睡眠姿势。

体压不集中于局部，而分布于全体。

身体能躺安稳，可消除疲劳。

有不致使身体沉下去的硬度，容易翻身。

不妨碍出汗，吸湿性良好。

其次是盖被。当然是又轻，又有保温吸湿、放湿的比较理想。

这当首选羽毛被（以水鸟的绵毛为主制造的）。我们经常发现老年人，喜欢用既厚又重的盖被。如此，将压迫心脏，对加重心脏负担，或使肌肉硬直，翻身的次数增加，不但不能睡好，对于身体本身也有不良的影响。

尤其是血压高的人，必须要选用既轻又暖和的盖被。因为盖被重，在睡眠中血压会上升。

枕头，也要好好考虑。有的人，在睡眠时，把它垫得很高，如此，只会使肩膀酸痛，而且也会妨碍熟睡。同时，枕头太高，在睡眠中，就等于把脖子向前面突出，胸锁乳突肌及侧颈部的肌肉的紧张状态不能放松，翻身转动脖子时，这些肌肉拖拉，会引起睡拧筋情况。

枕头“不要太高，也不要太低”，以 10 公分左右较宜。

第二个条件是寝室的温度。冬季是摄氏 12～23，夏季为摄氏 20～22，春秋季节则可认为其中间的温度较宜。湿度于四季有若干差异，大体上 40%～60% 较好。在寒冷的夜里，用电热毯或开暖气睡觉，会因过热而使出汗量增加。在暑热的晚上，把窗户打开，或开冷气睡觉，体温将被夺走。以上两种情况，都会使大脑受到刺激，妨害睡眠，必须要注意。

熟睡的第三个条件是胃肠的情形。生来胃肠机能较差的人，或胃肠的情况较差，腹部不舒畅，有不快感时，就不能熟睡。遇到这种情形时，要努力使睡眠时间，比平常拉长，以浅眠的时间作为补偿，或有规律地用餐，摄取容易消化的食物，或接受医师的治疗。同时，着急不安，情绪不好，也将会给胃肠以精神压力。而妨碍熟睡，所以如何稳定心情，也是很重要的。

除了以上三点，以下各因素对熟睡也有很大影响，我们应尽量遵守：

就寝前洗澡，要用温水。

回家后，要把工作的事情忘掉。

睡前酒，以愉快的心情享受，在微醉之前，就要停止，不再喝。

不要有运动不足情况。

经常保持从容的心情，切勿焦虑不安。

就寝时所穿内衣，要用 100% 的棉制品。

晚上不喝咖啡和茶。

晚餐吃到七至八分饱止，就寝前不要吃宵夜。

晚餐后吸一支烟还可以，晚间要避免过分吸烟。

要早起的人，避免收看深夜的电视节目，即使晚睡型的人，也要当做娱乐性的收看。

二、放飞闭锁的心灵

□让心灵有片翱翔的天空

抵抗压力，排除忧郁、烦恼、改善心理和情感状态最有效的心理学技能之一便是冥想。它能集中我们的注意力，把我们的思维轻而易举地从一件事转入另一件事，更有力地控制我们的思维过程。从而舒缓我们的心理焦虑和压力。给我们的的心灵提供一片翱翔的天空。

冥想这个词其实相当含糊，它有时指对某些概念的深思熟虑，它被认为是来自拉丁文 *meditari*，意为“经常”，与印欧语中的词根 *med* 也有些关系，表示“程度”。这样追根溯源可能有用，但帮助太有限。冥想应该是经常的，而且是一定程度的（在定期性方面）。经常和定期的冥想，即使每天只有几分钟，也可以在缓解压力程序中起到 4 个关键作用：

1. 训练注意力
2. 增加对思维过程的控制
3. 提高处理情感的能力
4. 帮助身体放松

冥想已经使用了数千年，尤其在精神发展方面。佛祖释迦牟尼在公元前 500 年左右就对如何冥想作过详细指导，印度文学中对冥想的提及可以追溯到更远的时代：基督教派，特别是它的“东方派系”（例如俄罗斯和希腊的东正教）也有冥想的传统。但西方人在最近几个世纪中已普遍忽略了这些传统，现在才又开始重新学习，纷纷师从于佛教或印度教传人。虽然可获得的技能范围很广，但都有一个共同的主题。这儿讲的就是这个主题，它的本质就是冥想，也是构成上述 4 种益处的核心要素。

这个主题就是意识。人的头脑已经形成从一种思想转移到另一种思想、从一条联想链进入另一条联想链的习惯。要着手处理这些问题，冥想会命令我们选择一个目标或经历，然后沉着地对它聚焦。随着思想的出现，我们便拒绝脱离已选定的目标或经历，不作任何抛开思想和阻止其出现的努力。不论这些思想好与坏、乐或悲，我们都任其出入我们的脑袋，不去紧紧纠缠，不让它们偏离正常的判断或联想。假如我们的脑袋确实被某种特定的想法困扰（这种情况时有发生，特别在刚开始时我们有足够的证据说明多么需要冥想训练），那么，一旦意识到发生了这种情况，我们会很从容地把思维带回到聚焦点。不会对自己失去耐心，不会在憎恶中放弃一切。我们感谢自己的脑袋能让我们意识到它被烦扰，并且让我们集中注意力。我们选择用于冥想的焦点。目标和经历包罗万象。然而，最好的一种方法是利用你的呼吸。

我们或将注意力集中在两个鼻孔上，感觉吸入时的凉爽气息和呼出时的热烘气息；或者集中在腹部缓慢的起伏上。在这两种情况下都不可把注意循气管的呼吸过程进入肺部，只可集中在鼻孔或腹部上的一点。有一个很见效的方法，就是在开始几周或几个月练习中，数每一次呼吸，从 1 数到 10，再由 10 数回到 1。如此反复，倘若走了神，那么回到 1 从头再来。如果只数呼气数，不数吸气数，则会取得更快进步，因为只数呼气比同时数呼和吸所要求的注意力更强。

让我们运用这种方法逐步探讨如何进行冥想。

- 选择一个不太可能被打扰的时间和地点，关掉电话或将话筒摘下来。
- 坐在直立的椅子上，或双腿交叉盘坐于硬垫上，双手轻握放在大腿上。

整个过程中保持上身直立，别让头或肩倾斜或背部往后倒。保持这种直立姿势，同时尽可能放松肌肉。

- 闭上双眼，把注意集中于呼吸，别紧张，保持一切轻松自然。

- 让自己对呼吸的感觉占据你的全部意识，无论你聚焦于鼻孔还是腹部，都把对呼吸的感觉作为焦点，不要从鼻孔，又转到腹部，反之亦然。选择一个焦点并坚持下去，别让注意力随呼吸而转向全身，可以让它在所选位置上不断休息休息。

- 如果你在计数，那么呼第一口气时默数 1，第二次数 2，第三次数 3，一直数到 10，然后往回数每一次呼气一直数到 1，又往回数到 10，如此循环往复。倘若在计数过程中走了神，那么，回到 1，从头开始。

- 当各种想法出现时，既不要随它跑，也不要赶跑它，不论其内容如何，均不要判断其“好”与“坏”。只把注意集中于呼吸，不要聚焦于想法，让它出入你的头脑，既不追随，也不阻止。

- 冥想过程结束后，慢慢从座位上站起来，在从事各项活动时，保持住冥想过程中体验到的平衡意识（不论多简单）。用你感受呼吸的方法去努力感受周围的所见所闻，不要急于将它们概念化，不要急于对它们下结论，也不要急于脱离联想链。

在初始阶段，你每一次坐下冥想的时间长短是无关紧要的，别为自己确定不可能的目标，因为如果你无法坚持这些目标，就会变得心灰意冷。固定在每日的同一时间训练比坐的时间长短更重要。对于初学者而言，5 分钟足矣：随着时间的推移，冥想的时间会主动延长，最终可能一天坐 15 到 20 分钟，甚至更多，可似乎还嫌少。

至于一天中的什么时间进行最好，得因人而异，有人喜欢把它作为早晨的第一件事，有人则愿意将它留在晚上最后一件事，还有人把它放在其他时间。坚持一个固定时间比随意找个时间更重要。一旦冥想练习变成生活中固定的一部分，你就会发现除了在固定时间之外，还可以在任何感觉压力的日子里或任何你有冥想打算的时间里把注意转移到呼吸上来，感受自己镇定自若的心境。虽然训练正确的冥想技能需要固定的时间、地点和姿势，但你不必仅把它限制在这些时间内。外出散步、在办公室或乘坐火车时你都可以把意识从繁杂的思绪转向你的呼吸，别担心这样做会把你带入自己的世界而分散对周围事物的注意，冥想只是一种意识的练习，一旦被固定，那么即使你在旷野冥想，也能将意识从呼吸转移到周围的事物上。例如，在绝大多数外出散步的时间里，我们并未真正看见什么适意之事，因为我们的头脑里全是内心独白，根本没有时间去观察接受周围的任何事物。比如，有多少次你发现自己在别人向你打听你家附近街边的方向时张口结舌？你肯定上百次地从这条街穿过，但从未将它的名字注明在你的意识里。我们多么熟悉（多么感到压力！）的一个经历是“我刚才还拿在手里呢，究竟到哪儿去了？”这种令人恼怒的记不住事的原因正是你在放置这个不管是什么的物品时意识却在别的地方。你的注意不在那一刻的动作上，而是被遗忘在自己的脑袋里，任凭想要同时做许多事的企图把注意力拆得四分五裂。

许多人在进行冥想练习的最初几天效果特别好，他们发现自己更加镇定，更加冷静，于是四处宣传它的优点。这几天一过，事情就开始不太妙了，他们发现自己的注意力一点儿也集中不起来。甚至，更多令人压抑的事不断涌现，妨碍他们继续练习。于是，新奇感荡然无存。我们在头脑需要多样化，

可没有意识到冥想就是专门对付这种需要使头脑冷静下来集中注意的手段。许多初学者在冥想产生良好效果的非常时刻向这种需要妥协了。其实，在这种单调乏味的初期阶段坚持练习，直到被适当地固定下来，并开始发现它在我们的日常生活中的作用为止，是至关重要的。

因此，教训就是：确定一个时间每天冥想几分钟并且持之以恒。下一个必须警惕的危险就是，在经历一段特别压力时期你会产生放弃冥想的企图。人们常说：“我生活平静时冥想效果好，可工作上的事一乱，脑子就会乱，对呼吸的注意总是达不到 10 秒钟，再继续练下去没意义了。”对此说法的回答是，这些时刻正是冥想练习中的关键时刻，正是在这些时刻我们才最需要遵守把意识从思想中转移出来的原则，才真正学到如何冥想。因此，不论你感觉如何，都应在固定时间走向你的椅子或垫子，坐下来，闭上双眼，注意你的呼吸，开始。

现在来谈谈冥想在哪些方面对我们的情感有所帮助。通过控制我们的思想而不是总让思想对付我们，我们变得更加沉着，更加冷静，恢复头脑和身体正常的纽带建立起来了。然而，我们还可以把冥想用于情感方面。冥想几分钟并集中注意于呼吸，我们可以有意使白天令人愤怒和受到伤害的记忆进入意识。通常这种体验记忆会带来瞬间的情感反应，然而，在冥想的宁静之中返回我们头脑中的记忆便不再带有任何的情感震动，我们能以超然的目光来审视它了，这是从冥想中学会的对待任何思想的态度。处于宁静中的身体也同时得到了充分的休息，我们经历的是处之泰然而不是情感激发的过程，这种过程能使记忆净化成为无害的记忆，也使我们更加坦诚地面对情感，清醒地识别自己在被情感所困时的状态。

然而，倘若强烈的情感确实在冥想中激发起来，对我们而言也是较平时更客观公正地审视它们的好机会。冥想过程不是自动识别它们的过程，而是不赋予任何特殊意义地观察它们的过程，可以说我们是在凝视它们，从构成因素方面分析它们。这些奇怪的、通常使我们不知所措的，被称为“恐惧”、“生气”、“怨恨”或“尴尬”的东西究竟是什么？它们在哪儿？可以把它放在身体的某个部位吗？抑或放在心里？我能看见它来自何方去往何方吗？假设我视它为不愉快的事，那么这个不愉快究竟在哪儿？它究竟是什么？

经过短时间分析之后，我们认识到情感并不如我们想象的那么重要，它只是比痛、比热、比一种搅动要多那么一点点的感觉，仅此而已。这种认识不仅使情感失去了神秘性及其对我们的控制力，也使它在我们的注视之下烟消云散。它不是什么真实的、牢固的、客观的“外在”，而是模糊的、移动的、可变的“内在”，我们观察它的时间越长，它就变得越不牢固，我们就越能把握一个事实，即：说别人“使”我们害怕、生气或烦恼是不真实的。我们自己才是责任的承担者，而并没有神奇的负责开关它们的按钮，情感最终应由我们自己负责。

我们可以在冥想中有意地把意识从呼吸转向情感（这里的重点在“有意地”上。我们在冥想中有意识地作出决策，而不是让思想任意浮动），也同样可以将它转向身体，这种想法就是轻柔地扫视一遍身体，识别所有白天鼓起的生理紧张袋，随后平静地排除紧张。首先聚焦于两只眼睛，它们是否被闭得太紧而不是轻轻地合上了？接下去让注意轻柔地扫视（而非迅速跳过）至前额，然后是头皮、后颈、后背，再往下是两只手臂、两只手，往上回到

下颌，向下到胸、腹部，最后是双脚。切忌操之过急，冥想中不允许有任何勉强、困难或竞争的感觉。时间已无关紧要，我们不是在赢一场比赛，任意识流动，每一次只要它遇到紧张或由于直立而感压力的肌肉时，我们就排除紧张；倘若身体非常紧张，那么每一个冥想时你都做同样的练习，小心在你刚排除紧张时它又悄然返回你的肌肉，假如发生这种情况，再把它赶走。

这种练习不仅能使你全面放松，还能提高身体的自我意识。在工作时更能意识到肌肉群开始紧张的时刻。一旦紧张起来，我们可以在每一次紧张出现时排除它。腰背疼痛、肚子疼痛、紧张性头痛、绷紧的下颌、僵硬的脖颈和肩膀、疲劳的双眼、紧蹙的额头等都没有机会恶化下去，不仅我们的感觉会更好，而且用于保持这些紧张情绪的精神和身体能量可以节省出来做更多有益之事。这样我们在一天结束时就会惊讶地发现自己困乏的感觉是多么少，晚上回到家中是多么愿意寻求娱乐和消遣，而不是把时间沉溺于电视之中。

上面已谈到在训练意识时（或变得更留心），我们注意到周围的事物更加清晰，不再经常刚刚放下某样东西便把放的位置忘得一干二净。我们可以用另一项与冥想密切相关的练习来协助这个过程，由于我们一冥想便很难对任何事情保持长时间留心，因此这个练习包括用对我们眼下之事的简单描述（一种连续性默念）来占据我们的思想。人们感到压力常常是因为被迫同时做几件事。例我们正构思一封信时，电话铃响了；正要接电话，有人进屋把一些标有“紧急”二字的文件放在我们办公桌上；我们边看文件边谈话，却又发现这些文件旁边还堆着正待归档的文件，可我们又必须停下来去构思那封信，等等。不足为怪，如此下去几分钟后，我们再也回忆不起刚才做的事或放东西的地方了。然而，倘若在做某件事时促使自己去留意它，事情就会变得更加明了，我们的烦恼也会更少。

我们需要连续默念：“OK，我正在把文件归档，我已经记住要构思那封重要的信了，因此，我把这些需要归档的文件放在这张桌子上，先去写信。现在，我必须接电话；现在，我注意到某些文件正被堆放在办公桌上，撂下电话后再去看它们。”等等，听起来荒唐，是吗？可如果让101件事在每一刻都牵制着我们的注意力，使我们精疲力尽，不也同样荒唐吗？而且，如果能练习自然的留意，我们就不需要这样的默念。但此法确实有效，它能使头脑更冷静、更坚定、更有能力选择那些应加以注意的事，而不是被事情牵着鼻子走。而且，我们现在能令人惊叹地在电话铃响起之时记住放置重要文件的地方，在走廊上被人拦住问路时记得自己正要探望何许人，在不速之客到达时记得正计划做什么事。我们能更有效率地完成工作，紧张程度会更小。信心十足的感觉将油然而生：是我们在控制一切。

要证明冥想是否有助于减轻压力的唯一办法就是亲自尝试。但是，倘若想在花时间做这件事之前取得一些证据，那么，去和冥想者谈一谈，观察一下他们的行为，他们身上是否具有某些你想具有的东西？他们是否在对付压力方面做得更好？他们是否更宁静、更快乐，工作更有效率，更能享受人生的乐趣？如果答案是肯定的，那么这就是你要找的证据，借助它来开头，然后再从自身的实践中找出更多的证据。

□给四肢放个假

应该明确的是，冥想并非放松到一种昏昏欲睡、恍恍惚惚的状态，但是放松是很重要的。因此，除冥想之外，我们有必要探索一些有关放松自己的

艺术，给自己的肢体放放假。在放松状态中，精神和肉体都会从意识要求中解脱出来，变得不再紧张。并可以使人从抑郁、焦虑等不良情绪中解脱出来。然而，说者容易做者难，许多人绝望地称自己就是放松不了（或“不能解脱”），他们的不眠人生过得像上紧发条的闹钟一样。原因之一就是他们的头脑从未平静过，原因之二就是他们没有足够的身体意识准确测定出白天开始紧张的时刻。这便是为什么冥想和放松虽属不同练习却非常容易聚到一起的一个原因。冥想者通常可以毫不困难地放松自己，因为冥想练习已把他们训练得能使内心平静并敏锐地调控身体。

论述放松技巧的书籍有许多，其中一些非常好，但其效果却有限，因为它们倾向于将放松与日常生活分别对待。它们让练习者进入一间安静的屋子，躺下来，完成放松程序。这样做的烦恼在于，即使这种程序不错，但5分钟之后你又会重新回到这个世界上，体会与从前一样的紧张。放松只有与强化了的身体意识同步进行时才真正有价值。如此，你的身体在一天结束之后会感觉轻松、愉快，你会意识到肌肉紧张或呼吸节奏被打乱的那一刻，并能立即放松，使身体回复到自自然然、圆圆融融、没有压力的状态。

由于对自己的身体更具意识，你会认识到紧张的产生是促使身体行动的一种方法，紧张本身是自然的，但它产生后的能量在行动中应该被释放掉，身体才会随之放松，倘若环境不允许我们释放纠集起来的力量，使肌肉（狭窄的血管）一直处于紧张状态，在一天结束时仍像跃跃欲试的准备进入比赛的职业拳击手一样，问题便随着对压力的生理反应而产生了。

解决的办法就是，一旦压力出现，立即消除之。当你感到肌肉自动动员起来准备行动时，马上示意它们这个行动没有必要，它们可以自由解除紧张。这个过程一开始是有意识的（虽然每次只有一点意识的时间），但很快就变成半自动的，随着练习不断继续，身体能在一开始便获得没必要紧张的信息，放松便会成为惯性。

此程序同样适用于呼吸。在我们被激发起来准备应付紧急情况时，通常会有屏息敛气的意向（留意一下就会发现这是个多么自然的反应。比如在弯腰准备举起一件沉重的东西时）。当我们与某人进行有压力的交谈或甚至是愉快但热烈的交谈时，类似情况也能发生。我们屏住一口气准备发言时，却被打断了，只得强行压住口气，时间可能是一会儿，也可能是忍到能插进话为止，这样的最终结果便是我们的呼吸模式变得杂乱无章。随着不断增强的身体意识，我们对这种情况发生的时刻能够意识到，而到能立刻使呼吸放松到正常节奏。

肌肉放松法

- 选择一间安静的屋子和一段你不太可能被人打扰的时间。
- 宽松衣裳。
- 平躺在地板或坚硬面上。
- 使你的右脚和右脚踝肌肉紧张，扭动脚趾，感觉如何？收紧肌肉，再放松，反复做几次。注意收紧和放松时感觉上的不同，记住它。
- 左脚和左脚踝重复同样的练习。
- 收紧小腿肌肉，先右后左，重复几遍收紧和放松，注意两种状态的不同感觉，记住它。
- 接下来是大腿肌肉，也进行同样练习。留意大腿的紧张是如何影响膝盖和膝关节的。

●再移到臀部和肛门（容易产生不必要紧张的位置），同样注意紧张和松弛状态的不同感觉。

●向上轮流练习腹部、胸部、背部和肩膀的肌肉。

●练习二头肌、前臂和手。

●最后移到脖颈、下颌、脸部、前额和头皮。

你可能会发现不管作了多大努力，某些肌肉仍不能放松，别泄气，要耐心，你不可能在 5 分钟里戒掉多年的习惯，别太用劲，否则只能增加紧张。每天只花几分钟练习这些肌肉，直到它们逐渐在你的控制之下。运动是有帮助的。因此，倘若下颌不能放松，那么试着在放松它之前左右扭动几下；倘若手不能放松，伸屈几下手指；倘若手臂，那么使劲撑住它，然后松开；倘若腹部，试着做 1 到 2 个仰卧起坐（别做太多，除非你适合，因为腹部肌肉很容易拉伤）；倘若两条腿不能放松，到屋外骑自行车，等等，以此类推。

此程序可通过完成工作中相似的日程加以补充。注意当你颓然坐在办公桌旁被迫收紧某些部位的肌肉以保持姿势时的感觉；注意当你坐在椅子上跷起二郎腿时身体的平衡是如何被打乱的；注意当你从事简单活动如抓梯、开抽屉、拾东西时是如何制造紧张的；注意当你做甚至是简单的事情（如洗碗、穿衣、吃饭等）时是如何徒劳地费劲收紧脸部肌肉的；注意你是如何皱眉、如何使眼部肌肉紧张、如何咬紧牙关的。多享受一下自己的身体吧，享受一下它在活动时没有紧张、彻底松弛、宁静自然的快乐吧，注意当你平平稳稳而不是急急匆匆做事时心情是多么美妙；注意当你不再神经紧张地抽动、拨弄或不停追赶某物时所体验到的安宁。站在一面标准长度的卧室镜前（假如可以最好一丝不挂）从各个角度审视你自己。看看紧张是如何影响你的姿态的，一边肩膀是否比另一边高？肩是否已成弓状？头和颈是否向前伸屈，如同拉紧了要行动却根本不会行动一样？背部和臂部肌肉是否在朝你大喊紧张？脊柱是否已不成直线？腰是否弯了，直不起来了？从旁边看，耳朵、手、膝盖是否还在一条直线上？脖子是否太向前伸了，背是否弯了？你看上去是否像一个大写的“S”字母？

倘若你在做完这些事后仍兴致勃勃，那么，放一些枕头和垫子在地板上，倒在上面，看你是否像一袋土豆似地倒下，让地球引力帮你完成这个动作？是否有来自肌肉的抵抗？重复练习几次，如果枕头和垫子足够松软，那你应该能直挺挺地躺下去。假若你不喜欢用一袋土豆作比喻，那就想想演木偶戏的人松开拽着木偶线时的情景吧，你能像木偶一样迅速彻底、无拘无束地倒下吗？如果不能，检查一下原因，是肌肉妨碍了你，还是你内心不情愿那样做？不论是何原因，都应查出并排除之。开始时你可能力不从心，但坚持下去，你总会如愿以偿。这是个绝妙的、检验你在放松状态下取得进步的训练。坚持下去！

想象放松法

当你紧张和烦恼时，使用想象放松法会使你头脑平静，冥想已经为你这样做了，但你还可利用下面的练习进行补弃，以此开发创造性思维的巨大潜力。想象放松有两个要领：

一是在整个放松过程中要始终保持深慢而均匀的呼吸；二是要真能体验到随着想象有股暖流在身体内运动。显然，要想掌握好这两条要领必须要经过多次的练习和反复认真的体会。

选一个你不太可能被打搅的安静的屋子和时间。

平躺在一个软硬随你选的表面上。

闭上双眼，配合深慢而均匀的呼吸，用意识掠过全身，放松每一个紧张的肌肉群。

想象一个你非常熟悉的景致，或是你的花园，或是你住房的前半部分。选一个令人高兴具有快乐联想的景致。倘若不能明确想象，别发愁，无论想到什么都行，想象力会随练习而提高。

一旦确定了想象之事，仔细看着它，寻找它的细微之处。假如想象的是花园，找出花丛、玫瑰丛或果树的确切位置，看着它们的颜色和形状，尽量准确地获取它们的一切。倘若图像不太清晰或想象随即消失，也别发愁。

现在，放开想象（让它走开），代之以一个幻想中的景象。选一个海滩，风平浪静，海水在阳光照耀下波光粼粼，沙滩平滑如镜。或选一条河，河水穿行于茂密的森林，树影倒映水面，斑斑驳驳。或选一个绝然不同的但充溢着宁静、祥和、让你心旷神怡的景象。

随着景象越来越清晰，幻想自己越来越轻柔、越来越轻柔……直到飘飘悠悠离开躺着的地方，飘进了想象中的宁静景观，让它环抱着你，你已置身其中，与它溶为一体，再感觉身体与它的联系，阳光暖洋洋地抚摸你的脸，清凉的水、温柔的风、软软的沙、绿绿的树叶拂着你的手。

你已化为景象的一部分、宁静的一部分，没有地方要去、没有事要做、没有要求要满足、没有压力、没有最后期限，只有周围的宁静、内心的祥和。

你任意选择在这种状态下逗留的时间，然后慢慢让自己沉回到躺着的地面或床上，让眼前的景象缓缓消逝，不要过分唐突地回到现实之中。再躺一会儿，看一看景象远去后留下的空白，晴空万里的蓝天、平静似水的白云，随后缓缓地作好思想准备，睁开眼睛，回到现实。

想象放松指导语：

○我仰卧在水清沙白的海滩上，沙子细而柔软。我躺在温暖的沙滩上，感到非常的舒服。我能感受到阳光的温暖，耳边能听到海浪拍岸的声音，我感到温暖而舒适。微风徐来，使我有说不出的舒畅感受。微风带走了我的所有思想，只剩下那一片金黄的阳光。海浪不停地拍打着海岸，思绪也随着它的节奏而飘荡，涌上来又退下去。温暖的海风轻轻吹来，又悄然离去，它带走了我心中的思绪。我只感到细沙的柔软，阳光的温暖，海风的轻缓，只有蓝色的天空和蓝色的大海笼罩着我的心。温暖的阳光照着我的全身，我的全身都感到暖洋洋。阳光正照着我的头，我的头可感到温暖和沉重。

○轻松的暖流，流进了我的右肩，我的右肩感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的右手，我的右手感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的右臂，我的右臂感到温暖和沉重。暖流流进了我的整个后背，我的后背感到温暖和沉重。轻松的暖流从后背又转到了我的脖子，我的脖子感到温暖和沉重。

○我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的左肩，我的左肩温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的左手，我的左手感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回了我的左臂，我的左臂感到温暖和沉重。

○我的呼吸越来越慢，越来越轻松。我的心跳也越来越慢，越来越有力。轻松的暖流，流进了我的右脚，我的左腿感到温暖和沉重。我的呼吸越来越

慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的右脚，我的右脚感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的右腿，我的右腿感到温暖和沉重。

○我的呼吸越来越慢，越来越轻松。我的心跳也越来越慢，越来越有力。轻松的暖流，流进了我的左腿，我的左腿感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的右脚，我的右脚感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的左腿，我的左腿感到温暖和沉重。

○我的呼吸越来越深，越来越轻松。轻松的暖流流进了我的腹部，我的腹部感到温暖而轻松。轻松的暖流又流到了我的胃部，我的胃部感到温暖而轻松。轻松的暖流最后流到了我的心脏，我的心脏感到温暖而轻松。心脏又把暖流送到了全身，我的全身感到温暖而放松。我的呼吸越来越深，越来越轻松。我的整个身体都已经变得非常平静。我的心里安静极了，已经感觉不到周围的一切。周围好像没有任何的东西，我安然地躺卧在大自然的怀抱里，非常地放松，充分地自在。（静默几分钟后结束）

□掀起你的盖头来

除了通过冥想处理情感外，一些人还强烈地需要另一些手段帮助他们联系和表达情感生活。不同性格的人对情感的要求程度也有不同，但有一个普遍的共识（至少在受到心理分析和人道主义影响的心理学家中存在），即：不断地压制情感会导致心理障碍，尤其是当这种压制是总括性的（所有情感在所有时间都被压制）而非选择性的（特定情感在特定环境下被压制）。这些心理障碍包括心理矛盾、心理压抑、情感纠葛、自我否定、模糊不清、漂浮不定的忧虑。

值得注意的是，许多经理人不愿意认真对待过度压力这问题。尽管它对生理和心理的损害已得到充分的证实，但许多人仍善于掩饰自己的压力，认为假如被压力打垮，只说明你不胜任工作，或只是托病逃避。许多受压力影响的人都持相同的观点，认为倘若不能承受压力，即说明你意志薄弱。因此，不论你那为之奋斗的工作对你的精神和肉体产生何种后果（更不用说对你的同事、家庭、朋友之间的关系有什么后果），你都必须不惜一切代价坚持到底。

在那些对与心身相关疾病感兴趣的医生们中间也存在一个共识，即：情感压抑可能是导致某些疾病发生的原因之一，包括癌症和心脏病。近些年，医学心理学领域出现了一个新概念——C 型行为。C 是英文 Cancer（癌）的第一个字母。所谓 C 型行为就是容易使人患癌症的心理行为模式，主要表现就是过度压抑情绪，尤其是不良的情绪，如愤怒、悲伤等，不让它们得到合理的疏泄。现在科学家们已经从多个方面研究了 C 型行为与癌症的关系。

发现有 40—80% 的常见癌症病人（如胃癌、肝癌、宫颈癌等）具有经常压抑不良情绪、好生闷气、抑郁的特征。还有人对离婚分居人群癌症发病率升高的情况作了分析研究，证明情绪压抑是导致癌症的重要因素。

医学临床资料显示，具有 C 型行为特征的人，患癌症的可能性比一般人高出 3 倍以上。

压抑情绪不仅与癌症有密切关系，还与心脏病有关系。美国密执安大学社会精神病理学家玛拉·朱利叶通过对 192 对夫妻进行研究后发现，抑制愤怒情绪的表达会导致心脏病的患病率上升。

这些事实有足够的理由说服你不应该压抑自己的情绪，而应该勇敢地揭开情感生活的面纱，在自己和朋友面前坦露心扉，让情绪有个宣泄的渠道。即使有时不能公开表达情感，也应该正视它们的存在。

最根本的一点就是要允许你自己体验情感，允许自己愤怒、害怕、兴奋或什么都行。大量的压抑产生于孩提时代的条件作用，孩子们总是被引导将自己的情感与不愉快的甚至是完全罪恶的东西联系在一起，由于表达情感会受到处罚，他们渐渐变得像成年人一样，不让自己说心里话，不让自己发怒，不让自己快活，情感被强烈地制约着，导致孩子变得呆板。

经理人要允许自己享有并适当增强情感生活。假如你不能在公开场合这样做，那就私下里做吧。不愉快工作了一天，找个你愿意去的地方，像个怒气冲冲的孩子上蹦下跳地告诉你的上司你不会照指令去干活；如果你愿意，还可以对他/她的性格发表意见。反之，如果一天很愉快，那就高兴地蹦蹦跳跳，做一些快乐的孩子可能做的事。孩子们是在身体运动中表达情感的，跳绳、跳舞、躺地、踢球。假如你从未有机会获得大人同意做这些事，那么现在就做吧；倘若你在周围并无人听见或看见时却感到害羞，那得问问自己为什么？为什么在自己面前都会害羞？答案通常是有一个内在化的父亲正注视并责备你。正视这个内在父亲，把他请走，这只是早期条件作用产生的习惯性感觉和思维方式；如果愿意，尽管嘲笑它，假如它牵涉发脾气、唱歌、跳舞，随它去吧，告诉它你将按自己的意愿行事。

假如你想放声大哭，顺其自然。

美国专家威费雷认为，眼泪能把机体在应激反应过程中产生的某些毒素排泄出去。从这个角度来讲，遇到该哭的事硬忍住不哭就意味着慢性中毒。中国人喜欢用“男儿有泪不轻弹”来教育小男孩把流泪看作是软弱无能的表现，将“男儿有泪有轻弹”错误地理解为“男儿有泪不能弹”。这使许多男人都丢掉了眼泪这个礼物，孩提时代所产生的条件作用太强烈，以致他们在欲哭的刹那关闭了哭的机制。他们应牢牢记住，许多研究表明，哭泣能使身体的化学作用朝好的方向转移，改变某些有害生理压力反应。甚至还有一种说法，即妇女早期心脏病的发病率较低与她们在生理需要时能够哭泣有关，由于偏见，你在公共场合哭是不适宜的，但在私下里，或在你热爱、信任的群体里是可以的。流泪能释放情感，帮助你认识到自己真实的感情，比其他任何行为都有效，它还有助于你所爱所信任的人更彻底地了解你，给予你同情和支持。在你痛苦之时，流泪是你的权利。

林郎、杜娘夫妇结婚5年才喜获一女，视为掌上明珠。女儿6岁那年，不幸的事发生了。那年夏天，林郎带女儿去河边游泳，游了一会，林郎要上岸取东西，再三嘱咐女儿不能到深水处去。谁知小姑娘贪玩，乘父亲不在，大胆地向河心游去。说也巧，林郎在岸上遇到了老朋友，多谈了几句，等他回来去找女儿时已不见踪影。几个男人把孩子打捞上来，很快一位年轻医生被请出来，但太迟了，孩子已停止了呼吸。父母心中这盏明灯就这样熄灭了。

在办女儿的后事时，杜娘哭得死去活来，林郎呢，他咬着牙，脸色灰暗，眼中无泪。这样无声地过了一天，第二天仍是这样，中午时，他突然暴怒起来，冲出门要去找那位医生算帐，嘴里直骂：“这饭桶！这草包！”好几个大力汉又拉又抱才把他拉住。他怒气稍息，可是仍铁青着脸，十几个钟头不说一句话，连叹一声气也没有。这时要是有人能让他哭上一场就好了。

第三天孩子的外婆来了，一进门便嚎陶大哭，老人家边哭边诉说：“我

的苦命儿啊！外婆对不起你啊！你怎么就走了，那一次，天气那么热，你要买根冰棍，我怎么就不给你啊，我怎么就这么狠心，呜呜……”她越诉越多，那么真情，那么悲切，谁听了都会陪着她流眼泪。就在这时，林郎也哭了起来，开始是暗流眼泪，不久便是大声恸哭了。

这可好了，这天傍晚，林郎觉得饿了，喝了碗粥。到了晚上，他一上床便呼呼睡去。

这一例子告诉我们，强忍悲痛是很有害的，泪水能洗涤心灵的创伤，说“男子有泪不能弹”是一极端的说法，也是一种误解，因为后面还有一句“只因未到伤心处”。要是把“有泪不能弹”当做男子汉的标准，那实在是种悲剧。

强力抑制自己的感情，当哭不哭，其危害无穷。人到了悲痛时，凄然泪下或放声大哭，应看做是很自然的事，没有什么丢人的，毛泽东听到毛岸英牺牲的消息，就曾当众泪流满面。杜甫的著名诗篇《蜀相》写道：“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。无情未必真豪杰。弹泪未必不丈夫。现在有人针对“男儿有泪不轻弹”提出了一个新的口号“为了健康，该哭就哭吧！”

同样，假若你对别人的情感敏感，会有助于你对自己的情感更坦率，许多不能释放情感的人被自己周围的人的情感搅得不平衡。假如我们不能正视自己的眼泪，我们就可能对别人的眼泪失去耐心；假如我们不能正视自己的愤怒，我们就可能被别人的愤怒搅得心烦意乱；假如我们不能正视自己的恐惧，我们就可能对别人的恐惧毫不同情；假如我们不能正视自己的快乐，我们就可能被别人的快乐搞得尴尬万分；假如我们不能正视自己的爱慕，我们就可能对别人的爱慕异常冷漠；假如我们不能正视自己的缺点，我们就可能对别人的缺点吹毛求疵。

解决的办法是承认情感的正常性、自然性、合理性，承认它是充实人生的一部分。当然我们需要具备控制它们的能力，明白何时表达恰如其分，何时有悖常理，但这种知识必须基于我们对自身情感的彻底了解和坦率承认。少了任何一项，我们生活中的压力都会继续对身体和心理造成伤害。

经理人还应该建立自己的社会支持系统。所谓社会支持系统就是能对自己的许多方面，尤其是精神方面，给予支持和帮助的人际关系网络，主要由亲人、朋友以及其他能够提供帮助的人员（如：心理咨询医生）所组成。

当一个人遇到高兴的事情时，通常希望有人来分享；当一个人遇到痛苦的事情时，就通常更需要得到别人的理解、同情、安慰、鼓励、信任和支持。许多人都会有这样的体验：在遇到痛苦和烦恼时，如果有一个值得自己信任的人能在身边认真倾听自己的诉说，尽管他没有提供很有价值的建议，但诉说之后总会感到一吐为快。这是一种很奇妙的心理作用，应该学会利用它。如果心中的烦恼自己无法排解时，就应懂得去寻找可以信赖的人将烦恼倾诉出来。

三、寻找平衡的支撑点

所谓心理障碍，说白了就是心理平衡，严重时，光靠自我心理的调节往往难以奏效，这就需要借助他人的力量，特别是需要心理学家或职业心理医生的正确指导。心理学长期的研究和实践基础上，针对一些较为严重的心理失衡病症，已总结出了一系列行之有效的治疗方法。这些方法包括：森田疗法、精神分析法、催眠暗示法等。

□ 森田疗法

一些精神性心理失衡，如社交恐慌、强迫观念、焦虑、失眠、性兴趣减弱、自卑、非现实感等，俗称神经质，人们在不同的时期或不同的场合，会或多或少地表现出一些神经质的症状。针对这一症状，日本教授森田先生倡导了一种顺应自然的方法，认为，如果人们能顺其自然地接受自己的情绪，以应当做的事为目的去行动，便可达到调节心理平衡之目的。森田教授认为：人们具有一定程度的不安、恐惧、担心、焦虑等心理，是生存竞争所必需的，这是人们自我保护的反应。但是，过度的反应不但不能激发人的警戒心，还会使人无法正常地工作和生活。在这种情况下，就要使固着于自身的精神能量改变方向，向外发放。

下面介绍森田疗法的一些基本原则和方法。

1. 顺应自然

社交恐慌者，见人就慌，不知所借；过度害怕疾病的人会整日强迫自己洗手。这些神经质心理症状形成后，用个人意志的力量实难强行控制，而且不但强行控制不成，还会出现负性心理反应，使心理疾患进一步加重。因此，对于这样的神经质心理症状，最好的办法就是正视它，并且接受它，这就是顺应自然。例如，见人恐慌者在与人接触时如果出现恐慌，就让它恐慌，不经过恐慌的煎熬就不能战胜恐慌。所以，即使惶恐不安，也要完全由它，不必回避。事实证明，如果这样做了，内心冲突反而会缓解。

人都有上进心，有生的欲望。森田教授的高足高良武久先生认为，神经质者在这方面的欲望更为强烈，但如果其强度超过一定界限，就会出现心理失衡症状。例如：过分注意自己的身体健康，就会产生对疾病的恐惧。相反，对自己的健康满不在乎，也就无所谓恐惧了；过分追求完美、完善者，容易对做过的事情不放心。而做事马虎，不考虑后果的人，则不会陷入此种苦恼。

许多心理失衡者不敢面对现实，如：害怕疾病就不外出、因为怕见人就避开社交、因为失眠做梦就不敢上床等等。采取这种逃避的态度，就永远不能从痛苦中解脱出来。那么，正确的做法是什么呢？森田先生说：“忍受痛苦，为所当为。”这是摆脱痛苦的生活准则。心理失衡者一边忍受痛苦，一边做应该做的事，就可以在不知不觉中获得自信的体验。一旦体验到了自信，就能领悟到自己的不平衡心理症状实际上是主观臆造的产物，是毫无必要的。同时通过性格的陶冶，可以使个性中的认真、勤奋、好强等长处更加完善。

事与愿违是当今社会的常见现象。所以我们要面对现实。如果我们逃避，企图将不现实的想法变成现实，就会产生幻灭的痛苦。神经质者就是不能正确地对待客观现实，他们把理想和欲望扩展到完全不可能的范围，所以无法摆脱痛苦。

神经质者不能实现有效的心理平衡调节是因为过分地将注意力固定在自

己的失态上、固定在自己摆脱痛苦的个体行为过程中，结果越是想摆脱就越反复思考自己的行为，注意力反而越固定在不良症状之上。对此，森田教授强调，必须顺应自然，不要关注本身。工作时脑中不断出现杂念，那就带着杂念继续工作，并逐步把注意力集中到工作上，沉迷于工作了，杂念就少了。丢了财物，很懊恼，越想越恼，越懊恼越想，还活不活了，去工作，进入工作状态就忘却懊恼了，只要将注意力转移即能取得成功。

2. 确立新的生活态度

顺应自然，调节自身，能使心态平衡，为所当为。顺应自然是一种人生哲学，它要求人们在日常生活中采取恰当的生活态度。

· 端正外表

完美的外表与完美的心灵是自然统一的。外表端正，才能意志坚定。要振作精神，情绪焕发，首先要端正外表，一个衣衫不整、生活懒散的人，不会是个意志坚定的人。所以，要摆脱内心的痛苦与不安，首先需端正外表，使意志自然地坚定起来。

· 通过勤奋工作以保持内心充实

人们要保持充实的生活，就必须养成劳动的习惯。要自觉认识到，不工作就会心里不踏实。人普遍都有积极向上的进取心，并不断地通过创造性的工作来实现自己追求的目标，这样就会取得成绩。遭受痛苦时，也会通过工作增强信心，减轻痛苦。对于过分内向的神经质患者来说，通过工作，可逐步走向外向型。高良武久博士指出：外向化的最佳方法是从事某种工作，即便是难做的事情，也要逼迫自己去做。

神经质的人具有较强的上进心，长期闲养对他们有害无益。要摆脱内心痛苦，就得获取更强的工作能力。长期不工作，会使人产生丧失工作能力的感觉，从而使心理失衡加重。其实，神经质的人身体无毛病，长久闲养，反会有病重的感觉。正视现实

人在躲避现实生活的烦恼时，往往会产生理性的自责。具有神经质的人常常以种种借口逃避现实，事后却感到自己更加痛苦。越是痛苦，就越觉得现实严酷。如此反复，不能解脱。所以不要以任何借口逃避现实，自己才能逐步强大起来。

· 不做完美主义者

神经质症状是追求完善、完美失败后造成的。神经质的人有极强的欲望，他们渴望成功，结果强极则辱，欲速不达。他们以最顺利时的状态为标准要求自己，对自己相当苛刻，所以总是不能满意。应当采取正确的自我评价标准，包括对自己的学习、工作成绩，也包括其过程状态。自己尽力了，就不要不满意，更不要后悔，心中坦然，等待下一个机会。

· 勇于自信

森田教授认为，神经质的人一般带有劣等感，即一种自卑感。他们自觉在某些方面不如别人，低人一等。他们对许多事情不是积极去做，而是自称没有自信，等有了自信心再去做，所以始终一事无成。高良武久博士说：“许多事情并不一定要等有了自信以后才去做，自信产生于努力之中。有人认为只有有了自信之后才能去工作，这就好比人学会了游泳之后再下水学游泳一样，是非常荒谬的。”不要急于求成

人们有时越是想排除烦恼就越是排除不掉，于是陷入欲罢不能的心理冲突之中。高良武久博士说：“既然对往事不能忘怀，就不要强行忘怀，而应带着这种思绪积极地去做好日常生活中需要做的工作，这样就会在不知不觉中

使这种思绪逐渐淡漠，以至彻底消失，即使没有完全消失，也不会再严重牵动我们的感情了。”

3 森田疗法得益者如是说

日本某大型零售业副总经理兼营业部长冈本常男先生，因工作繁忙，整日处于极度紧张的气氛之中，后来竟患了“痛因不明症”，失眠、头沉、眼晕、不安、怕见人，一日只进一餐，体重仅剩 36 公斤。偶然有一个机会，他了解到森田疗法，才第一次知道：“没有食欲，并非肠胃有疾，而是自身的心病所致。”他说：“如不和森田疗法‘邂逅’，我就一命呜呼了。”他表示他的经验“若对在商品社会中终日为身心脆弱的性格孤僻而感到十分苦恼的人们有所参考，则将万分欣慰”。那么，他是怎样学习森田疗法，战胜心理失衡的呢？下面就是他的经验和体会：

让身心顺应自然

森田疗法最重要的依据、构成“顺应自然”理论基础的中国道教的“身心合一论”指出：身与心是统一的，即人们常说的“病生于气”。由于精神上的某些原因，致使心中纠葛日益加剧，最后体内出现症状。人，只有顺应环境、顺应自然，才能得到健康而安定的生活。然而，现代人逐渐远离自然而变得紧张。如：讲究穿着打扮的自我显示欲、总想位居于他人之上的权势欲、不甘示弱的竞争意识等日益强烈。于是，欲睡不眠，欲食不香。森田疗法告诉我们：治愈这些症状别无他法，唯有顺应自然生活而已。

不回避自身过于谨小慎微的弱点

当人们的注意力集中在令人不安的状态时，对此更觉敏感，越敏感，则注意力更加集中。两者就是这样相互作用，以致不安加深，遂成恶性循环。例如，若你总是考虑“明天有会，应该早睡，今晚必须舒舒服服地睡一觉，让大脑清醒清醒”，这样一来注意力更加集中，反而使大脑兴奋不已，总也不能入睡。”

森田疗法所主张的“顺应自然”，其根本点在于：贫穷时则任其贫穷，痛苦时则任其痛苦，喜悦时则任其喜悦。不可违背当时的精神状态而行事，对那真实的自我之心也不要做任何是非善恶性的价值判断，而是如实地承认，并任其自然地存在，听之任之，不施以外力，定能获得转机。

我在任营业部长时，总想掩饰自己原有的弱点，让部下认为“总部部长是位了不起的人才”。其实这正是我的缺点：自我防卫本能太强烈，不愿让下属看到自己害怕风险，自己反而整日紧张不安。后来我想到：人总是有缺点的，只有承认它，并在实践中尽力予以改正，则在部下心目中反而能树立富有魅力的上级形象。于是，我的精神状态大为改观。

面对挫折和失败不逃避

在生活中遇到诸如因升学或就职未能成功以及受降职或降级处分而完全失去信心、对前途感到茫然等严重危机时，唯一的办法是忍受，只有将人生危机看作是考验自己的一次宝贵机会，并从中吸取有益的教训，才能不断发展自身。

与其徘徊不前、浪费时间，还不如先采取行动，努力实践。

法国哲学家萨特说：“所谓爱，并非自以为十分钟爱，而是具体地给些什么。”所以一旦有了喜爱的人，就应立刻采取行动，表达心愿。否则，因担心被拒绝而徘徊不前，只能失去机会，克服不良心理和习惯也是这样。过去我总也不能早起，即使妻子三次、四次地催促也难以起床。后来，我养成

早起慢跑的习惯，到时自然就起床了。森田博士本人也是这样过来的。他在进入东京大学医学部时患有“神经衰弱及脚气病”，一直服药治疗。一次由于收不到生活费而怨恨父母“我生活如此艰苦，毫不……”为赌气准备一死了之，于是停止吃药，拼命读书。结果，不仅成绩提高了，神经衰弱和脚气病也不治而愈了。

与其反省过去、思考未来，不如投全力于现在

森田博士说“投入现在”，换言之就是“生活在现在”。只要积极采取行动，全力贯注于现在，则将不为恐怖心理和不安所惑，眼前也自会打开一个新的境界。

无论多么不安也不借酒烧愁，应采取积极的行动

人们在工作和生活中，由于种种原因常感到情绪不安，往往借助酒、镇静剂、安眠药等物来麻痹自己。应当清楚地了解到：借助酒是不能真正解决问题的，饮酒只能逃避一时的不安，决不能从根本上解决问题。森田疗法说：现代人都可能有神经症，与其依赖药物，不如采取积极的生活态度为好。

应将自卑感转化为奋发之力

自卑感有“双刃之剑”的特点，如有的人受自卑感的折磨，终日思虑：“若不消除，则将一事无成。”日久天长，可能成为严重的神经症患者。相反，若承认、正视自身的自卑感，并将其转化为奋发之力，我相信，它定能转化为生活所需的巨大动力。

不要为失败辩解

在森田疗法中，还论述了人需要有“纯正之心”的道理。在森田先生的医院里，曾有一病人不慎将盘子摔破，此人惊吓之余，试图将一块块碎片拾起接上。森田先生看到后说：“不慎碎盘，惊恐之后又试图接上，此乃纯正之心也。”

这种试图将盘子碎片拾起、予以接上的心境，反映了摔盘者的惋惜之情，因而不会与主人发生争执。但是，若摔盘者一味顾及自己的脸面：“真被叱责，如何是好”，或考虑金钱的得失：“这盘子，需赔不少钱吧”，或予以辩解：“因我被脚边的石头绊倒，才将……”等等，则必定与主人发生利害争执。

不耻下问，可使心胸豁然开朗

在调到新的岗位上任主管时，需要一种谦虚精神，应当认为：“自己初来此工作，定有许多不明之处亟待请教。”若认识不到这一点，反而声称我是主管，需听我的指挥等，势必遭到部下的反对。森田疗法将这种“不知为不知，不耻下问”的态度称之为“自然地进入环境”。若进入这种环境，人的心胸将变得坦然豁达，工作自然也会取得不断进展。

积极交流情感和心灵

交流有三个层次。瑞典医生保罗说：第一层次为知识与技术的交流；第二层次为个人感情的交流；第三层次为祈求的交流，即灵魂的交流。不少人在平时人际交往中，只限于第一层次的交流，很少交流情感和心灵，其实人人都渴望交流情感。因为以一般人的感情而言，即使达不到最深层的“祈求的交流”，也希望向他人倾吐心中的烦恼和喜悦，否则只能压抑自己。

改变看法，获取幸福

所谓感到幸福，完全出于主观判断，而无客观的价值标准。因而，人无论处于何种环境和境遇，只要改变对事物的看法，定能感到身在幸福之中。

工作不顺，正是发现自身差错的绝好机会

在工作遇到失败或挫折时，暂不必纠缠那些自己也无能为力的外因，首先应将它看作反省自己不足的绝好机会。并且，对自己切不可轻易妄下结论，应该为自己创造两次、三次甚至更多的机会。

一味思考自己的不足，则一生不会感到任何幸福

卡耐基说：“人的最大悲剧，是很少考虑自己所拥有的，而一味思考自己的不足。”有一些总是认为世上没有比自己再不幸的了，所以动辄忧虑、不安。

自身短处有多少，长处亦有多少

森田博士说：“困难与成功、痛苦与欢乐、生与死等现象，为同一事物的两面。”人的性格、能力亦如此，人的长处因情况不同亦为短处。那些易受周围环境的影响、难以发挥主动性的人，往往只看到自己的短处，因而不自觉地为这方面的短处感到自卑，责备自己，总不能发挥才智，最后患上神经衰弱症。相反，那些不为周围环境所惑，能充分发挥自己长处的人，在事业上多为成功者，而且随着条件的改善，也得以使自己的短处变为长处。

身处逆境，更应自信

顺应自然，并非要采取一种妥协式的顺从态度，而要实事求是地承认目前的现实状况，冷静分析，随后找到“应做什么”的行动方式。在身处逆境时，尤其要自信，并全力以赴去做。森田博士说：“人们在过人生的独木桥时，以前只留意脚下，生怕掉下去，鼓励自己胆子要大一些。这次不去理会这种无谓的担心，让双眼盯住独木桥的对岸，这样，注意力立即集中到前方，完全忘记了脚下的危险，顺利而轻快地过独木桥。”

□精神分析法

精神分析术由瑞士心理学家弗洛伊德创立。精神分析的工作重点在于：把无意识的心理冲突提升到意识当中，使心理失衡者理解到症状的真正原因和形成过程，从而寻找到摆脱的有效办法，恢复心理平衡，使他们变得成熟健康。

1. 心理失衡来自于潜意识中的心理冲突

弗洛伊德认为，心理不健康的根源，在于早年生活的心灵创伤，以及由此遗留下来的被压入潜意识的心理冲突。精神界和自然界一样，不存在无因之果，正常、不正常的各种心理现象，都有它们各自的意识和原因。人在不成熟的童年时代，会将与伦理道德、文化价值规范、法律宗教意识相冲突的某些本能冲动和欲望视为邪异之物，并将它们驱逐到意识之外的潜意识之中。同时，早年遇到的创伤痛苦无法化解、也只能暂时关闭于潜意识状态。潜意识中未解决的心理冲突，即成为日后心理失衡的根源。

精神分析的任务，就是要找到这些根源，把童年期的创伤

和痛苦体验挖掘出来，进行分析、解释，使心理失衡者获得感情体验的领悟，从而正视心理冲突和焦虑，摆脱痛苦的羁绊。各种心理事件，从表面看来好象是偶然的，实际上隐藏着动机。其中有一些是以往的心理事件和经验决定的，夜有所梦，是因为做梦的人曾有所思。人们的一言一行，都有其因可定，其脉可寻，有其目的和意义，这就是精神分析术的理论核心——“精神决定论”。

弗洛伊德强调要注意从人们日常生活中出现的失误如口误、笔误、遗忘、行为闪失、开玩笑等之中去透视他们的内心世界，剖析其隐藏在背后的潜意

识内容和冲突。弗洛伊德认为，失误是两种不同意图的相互干扰的结果。

2. 精神分析的操作技术

精神分析术，旨在处理内心冲突。挖掘潜意识是很难的工作，常会受到无意识的抵抗。精神分析术以四种方法挖掘潜意识，使之进入意识，它们是自由联想、阻抗分析、移情分析和梦的解析。

- 自由联想

这是精神分析术的最基本的技术。它要求心理失衡者在心理调节过程中充分入静，不考虑现实中的任何问题，按照自由联想的要求，让大脑自由挖掘记忆，并把积压在心头的一切想法都说出来。符合社会道德的要讲，不符合社会道德的也要讲；不愿向他人公开的要讲，难于启齿的也要讲；自认为重要的、有意义的、与心理失衡有关的要讲，自认为不重要的、地无意义的、无关紧要的也要讲出来。总之，无论它们看起来多么荒唐可笑，不合逻辑，违反习俗，有伤大雅，令人感到愚蠢、羞愧、琐碎等，都要毫无保留地讲出来，不要有任何顾虑。分析师帮助记录并对记录的材料加以分析和解释，直到分析师和心理失衡者都认为找到病根为止。

在弗洛伊德看来，自由浮现心头的任何东西——无论是一个词、一个数字、一个人或一件事，都不是无缘无故的，都和前后浮现的东西有一定的因果关系。因此，他说：“我们的方法就是要在梦的内容之外，凭借自由联想，再唤起其他的象征物，由此去推测所隐藏的东西。”

“自由出现的数字联想是最有意义的，它们是如此迅速地一个跟着一个，甚至以不可思议的必然性接近一个隐藏的目标，这确实是令人吃惊的。”

“必须告诉患者（心理失衡者），精神分析的成功与否，有赖于他是否留意并说出从他心头闪过的一切，不要压制自己的任何一个观念。……另一方面，在自由联想时，他唯一的任务就是避免去批判自己的念头。这样就会有无限的观念浮现于他的意识。”

- 阻抗分析

阻抗是指在自由联想中心理失衡者不愿触及早年创伤经验或无意识冲突的抵抗心理。它可以分为有意识阻抗和无意识阻抗。有意识阻抗是对分析师不信任或担心说出的话不得体造成的，经分析师的说服容易消除；无意识阻抗更有意义但更难解决，因为本人未意识到自己在阻抗。弗洛伊德认为，那些不能向别人承认的东西、不愿谈论的东西更有意义和分析价值。所以分析师必须和失衡者一起努力攻破这些阻抗，发掘压抑在阻抗中的潜意识的内容，从而使失衡者以现实的态度，正视它们、把握它们。

- 移情分析

移情是心理失衡者在精神分析过程中将自己早年生活中对某个人（通常是父母）的情感或态度，转移到分析师身上。因为，在精神分析过程中，分析师与心理失衡者建立起了相当密切的治疗关系，心理失衡者向分析师坦露他们从未与其他任何人包括父母讨论过的思想、感受和愿望，所以有些人会自觉不自觉地将自己的情感移到分析师身上。弗洛伊德在工作中深深地感受到这种倾向。女性失衡者对表示出父女之爱或情人之爱，男性则表示敬慕或敌对等。

移情不只是心理失衡者对过去经历的回忆，更准确地说，是重温遥远的童年感受，于是在不知不觉中，把童年时对家人的爱与恨、喜爱与厌恶、恐惧与欢乐、不安与依赖等情感，反映给了分析师。对此，分析师应当冷静、客观，透过移情表现弄清其早年人际关系的性质及意义。例如有一位因无法

相信男人而接受分析的女性，开始不久即反复说，分析师不关心她，也不了解她，而且迟早会放弃她不管。虽然分析师一再保证不可能出现这种情况，可她一口咬定说：“我还不知道？你假装关心我，对我热情，其实你关心的是别人……”经过移情分析而知，小时候她被父亲遗弃过，现在她把对父亲的感情转移到了分析师身上，认为分析师也会遗弃她。因此而了解到她为什么一直无法相信也不敢接近男人的原因，是唯恐再遭遗弃而痛苦。

移情是精神分析的重要转机，移情至少有三点积极的作用：

为分析师提供失衡者早年感情经验及人际关系的线索，以便发掘潜意识内容。

给心理失衡者提供一个机会，表达出多年埋藏在内心的感情体验或纠葛。

移情分析有助于心理失衡者形成对内心冲突在现实生活中的“异常”表现的认识，从而达到对自身问题的领悟。

· 梦的解析

弗洛伊德认为，梦是一种有价值的、有意义的精神现象，是通往潜意识的主要途径。因此，对梦的分析即成为精神分析的重要工具。

俗话说，酒后吐真言。酒醉后会说出平时不愿或不敢说的话。人进入睡眠后，意识的控制减弱，原来深藏在潜意识里的愿望、恐惧和冲动，便以梦像的形式浮现出来。

梦具有两个层次的内容，即显梦和隐梦。第一层次的显梦为梦的表面内容，即梦者能回忆出来的梦的实际情节；第二层次的隐梦是梦的隐含内容，即梦的内在含义。梦的分析就是从梦的表面内容深入到隐含内容，去解释梦中的符号，揭示出其象征的意义。弗洛伊德通过分析每人的梦得出结论指出，每个梦显示的意思和最近的经验有关，而雏的意思都和早期的经验有关。也就是说，梦的隐意即隐梦总是表达了潜意识中的愿望。在梦境中，梦者的情思反应，有时与现实中不一样。如该感情冲动的事，像亲人故去，却不动感情；对一些平淡无害的事，则大动感情、惊恐不安。像恐怖症患者一样，表现为对不值得恐惧的对象极为恐惧而把真正恐惧的对象或观念隐蔽起来。有时，梦境中所表述的愿望看上去很荒唐，如梦到自己的事业失败、恋爱失挫、爱妻故去等。很明显，没有人愿意让自己的这种梦境成真。但如果进一步探索的话，即可发现其中微妙的隐含意义，或许是满足了梦者另外一个隐蔽的愿望。

梦就像一副双重意义的面具，对梦者总有某种特殊的意义，通过梦的解析，就能分析出梦的隐意。有助于梦者认清真相，摆脱困扰。

3. 精神分析术见效的三种途径

精神分析一般以三种途径显示其效果：精神宣泄、自省、反复剖析。

· 精神宣泄

自由地表达被压抑的情绪，或对早年情绪的再体验，这一过程可通过自由联想和移情达到。人在童年时受到心理创伤，会产生与年龄相当的情感，这种情感在成人后是不成熟的表现。精神分析时，通过重温旧事，把压抑的感情宣泄出来，才能认识它、克服它。情感的宣泄只能减轻症状，不能消除症状及内心冲突的根源。

· 自省

了解自己内心冲突、焦虑的根源而达到领悟。通过阻抗分析和移情分析，

把无意识隐意和动机揭露出来，使人们首先从理智上理解自己的症结。再通过反复分析，把自省和宣泄结合起来运用，使人们对理性领悟的东西有一个切身的感受，在感情上逐渐变化。这一途径的目的就是使人们对压抑在潜意识中的自身症状的原因，不但在理智上接受，而且在感情上接受。

· 反复剖析

因为经年历久，许多不良症状已渗入基本性格，成为人们心理活动的一部分。因此，精神分析并非一朝一夕之功，往往需要一段较长时间的不断分析、体验、更正、理解，才能改变其根深蒂固的情结、思维逻辑和生活方式，这是一项耗人心力的艰苦工作。弗洛伊德说：“这种反复剖析的工作，对病人（心理失衡者）来说，是一个艰难的作业；对心理分析家来说，是对他耐心的考验。”

随着分析的发展，人们经历了一个漫长的重新教育的过程，通过对潜意识经验及压抑情绪的反复探查和体验，人们便学会了面对现实，对自身的真实感受不会再加以否认、压抑，从而以更成熟的方式作出反应。

并不是每个人都需要全过程的精神分析，但是一个完整、成功的精神分析，其结果会带来人格的不同程度的改变。从而使人格更健全，行为模式更健康，更能现实地对待问题。

□ 催眠暗示术

催眠状态是人类一种本能的意识状态。处于放松状态的人受到别人的暗示，会“失魂落魄”似地顺从他人指令，作出反应。根据人的这种特性，通过催眠暗示来达到心理调节的方法，就是人们平常说的催眠术，催眠术对于调节情绪，修身养性，矫正不良心理、行为和习惯有实际应用价值。

1. 催眠暗示现象

人是在指令暗示中长大的，从呱呱坠地到成家立业，从父母、老师、同伴、同事、领导的指令中获取信息，指导自己行动。可以说，没有指令，人就不能进化到高级阶段；没有指令，人也不能正常地生活。所以对指令暗示人都有服从的本能愿望。人每天习惯地进入睡眠，其实也有自我暗示的作用。当人们脱去外衣，躺到床上，就等于暗示自己：自己累了，该放松地休息了。通过接受指令暗示，人们同样可以进入半睡眠的状态，即催眠状态。与睡眠状态不同的是，在催眠状态下，人不仅保持着多种言行反应，而且可以完全按指令行动。

催眠暗示现象，在古代曾被用来治疗疾病和减轻疼痛，但因不能解释其根据，长时间被视为巫术。直到 19 世纪 50 年代，英国外科医生布莱德才使它得以光明正大地存在。他总结了前人的催眠做法，认为催眠现象类似于睡眠，并创造了“催眠术”一词。在手术上，他大量使用催眠来减轻疼痛，取得良好的效果。经过进一步研究，他著书立说，提出催眠现象有其生理学上的原因，并不是什么巫术。催眠状态的发生既是神经疲劳的结果，也是心理暗示作用的效应。催眠状态完全是由于被催眠者眼睛凝视的时间长了，眼肌疲劳而引起的。后来他又发现，不仅视觉上的凝视，而且思想、观念上的凝注同样也可以引起催眠状态。因此，他认为催眠的要素就是暗示，催眠术从此迈上了科学的台阶。

暗示，原指不加思考地接受指令并作出相应的反应。如在会场上，一个人打哈欠，其他人会接二连三地打起哈欠；一个人咳嗽，另外的人也会感觉嗓子痒痒，情不自禁地跟着咳起来。人们不是有意地学着别人去打哈欠，去

咳嗽，大脑并没有指挥自己这么做，完全是受暗示性地跟着别人哈欠而哈欠，跟着别人咳嗽而咳嗽。不少人还有这样的经验：晚上睡觉前对自己说，明天早上应该早点起来。第二天早晨果真醒得比平时早。原因就是临睡前给了自己一个早起的暗示。暗示与催眠结合在一起，功效自然就更大了。

2. 催眠暗示的心理作用

小孩子一不小心摔倒了，觉得磕在地上身体很疼，就哇哇地哭起来。这时母亲跑过来，将孩子扶起，拍拍膝盖上的灰尘，边拍边安慰说：“好了好了拍过了，不疼了！”孩子马上就收起哭声笑了起来，从母亲身边跑走了。几乎每个人小时候都有过类似的经历。从中，我们了解到暗示的作用，它能使人哭起来，也能使人笑起来。因为摔倒了，孩子就会有疼的暗示，于是哭；母亲给他拍了拍灰尘，说“不疼不疼”，孩子就有了不疼的暗示，于是破涕而笑。到医院里看病，如果大夫的心情很好，对自己说：“没什么大问题，吃两天药就好了！”自己就会一身轻松地走出来，同样的病，赶上大夫心情不好，皱眉头递给自己一个药方，什么话也没有，自己就心情沉重，不安起来，药吃完了也不见多大效果。这就是大夫的两种态度给我们的积极和消极这两种暗示的作用。积极的暗示可以增强我们生活的信心，从而战胜疾病，恢复健康。生活中，可以有意识地对自己施以积极的暗示，来达到积极的效果。例如，对于健康不佳的人，每天晚上睡前和早上醒来都这样暗示自己：“今天我的心情很好！我有充分的信心！人的健康状况会一天比一天好起来！我的健康状况会一天比一天好起来！”相信，心情会果真不错，身体也会逐渐好起来。

催眠状态下的暗示，效果就更令人称奇。在催眠状态下，给催眠者喝一杯白开水，并暗示地说：这是一杯极甜的糖水。被催眠者喝完后会啧啧称赞，说“真甜”。此时如立即抽血化验，会发现他的血液中含糖量大大提高。这是因为催眠暗示促使肝脏分解了大量糖元素，影响了血液成分。还有一个著名的催眠暗示影响人的生理状态的实验，叫“人工印记实验”。在这个实验中，用一块邮票大小的湿纸片，贴在被催眠者的额部（或手臂）的皮肤上，并暗示他贴纸片的地方要发热的。过一段时间后揭去纸片，那块皮肤果然变红了。这是被催眠者将注意力集中在那一块皮肤，影响血液循环造成的结果。

催眠暗示对人的心理影响尤为显著，催眠可以影响人的动机和行为。如在催眠状态中，催眠师给予暗示：“你醒来以后，看我把手放进口袋里，放到第九次时，你就打开窗户。”当被催眠者被唤醒以后，催眠师不在意地和他闲聊，并不时把手放进口袋里，恰好到第五次时，被催眠者便去把窗户打开了。催眠师问他为什么要开窗户，他说屋子里太热，其实屋子里是很凉爽的，这明显地是受了催眠术影响的结果，然而被催眠者在此时的清醒状态下却否认受过暗示。还有人做过这样一个有趣的催眠试验：催眠师对被催眠者暗示说：“你醒后过 2908 分钟，把自己的姓名、年龄、职业等写在纸上，送到我这里来。”被催眠者没有看表，可是到了规定的时间，果然一一照办，只不过提前了几分钟而已。有的心理学家解释说：被催眠者对暗示估测时间如此正确，是因为他无意识之中仍时刻在作估算，无意识之中并没有忘记所受的暗示。

催眠可以造成人的幻觉，把不存在的东西看作是存在的。法国一名叫班含的学者曾做过下面这样一个实验，他向被催眠者暗示说：“你醒过来后，一定要走到床前向一位拿着杨梅送给你的女士道谢，然后你就把杨梅接过来

吃下去。”被催眠者醒来以后，果然走到床前，向实际并不存在的女士说道：“太太，谢谢你。”接着作握手状，然后就津津有味地吃着幻想中的杨梅。催眠还可以使人把存在的东西当作是不存在的。如：椅子上本来坐着一个人，催眠师暗示说：“这张椅子是空的，你可以坐在上面。”催眠者便坐在那个人的双腿上，好像椅子真的是空的一样。催眠甚至可以重新唤起消失了的记忆，例如，美国警察总部的官方催眠师处理过一个案件：有位女律师在下班回家途中，被一歹徒泼了碱水。事后，女律师说没有注意歹徒的面容。但在催眠状态下，她描述了向歹徒一瞥时留下的歹徒的相貌。根据她的描述，警方很快将凶手捉拿归案。

催眠术用于抚平心理创伤的例子更为广泛。例如：曾有一位 50 多岁的男性，总是不自觉地摇头，达 20 年之久，在见到顶头上司和提起照相时更是严重。他自己也说不出为什么会这样，后求助于催眠术。经过催眠，他回忆起早年一件早已完全遗忘的往事：小时候，他家境贫寒，叔父是个商人，因膝下无子，要他作了继子。婶娘讲阔气，要照个“全家福”。在照相时，摄影师总嫌他头部姿势不好，婶娘生气地打了他一个耳光。讲出往事之后，该男子明白了埋藏于心灵的害怕上司、害怕照相并不断摇头的原因，并不在于上司和照相本身。因此，该男子很快恢复了正常。所以催眠术可以发掘深藏在无意识之中的被遗忘的痛苦经历，从而进一步消除这些精神疾患或不良症状，使人们恢复正常心态。催眠术还可以帮助人们重新调整或改造不良行为，建立起新的健康行为。如有一个用催眠暗示术戒烟的例证：有一 30 岁的男性，与女友相恋多年后失恋，一度神情沮丧，每日抽烟达 50 余支，直抽得面黄肌瘦，欲罢不能。后求助催眠暗示，在催眠状态下给予厌恶香烟气味的指令，经五次训练后，该男子变得厌恶香烟，闻到别人抽的烟味也起反感，从此便戒掉了烟。

3. 催眠术的应用前提

催眠能否成功，取决于两方面的条件。一是催眠师的素质和技能要高，二是被催眠者要容易被催眠。被催眠者如果受暗示性较强，对催眠术持信任态度，催眠即可以进行，并能取得成功。那么，怎样判断人们的受暗示性的强弱呢？这是催眠术需要解决的第一个问题。为此，不少学者发明了各自的方法。

美国学者巴布尔提出了“暗示评定法”。共有 11 项暗示，每次暗示成功得 1 分，总分为 8 分。得分超过 4 分以上者，表示催眠可获得成功。

手臂下落：要求被试者右手平伸，暗示其越来越沉，沉得往下落。30 秒后下沉 4 英寸或更低者，给 1 分。

手臂上飘：要求被试者左手平伸，暗示其越来越轻，轻及向上飘。30 秒后，向上飘 4 英寸或更高者，给 1 分。

两手分不开：要求被试者先撒开两手，然后两手交叉，紧握置于下腹部，暗示其两手被粘住了，不能分开。反复暗示 45 秒钟，5 秒钟后分不开手给 0.5 分，15 秒后分不开手给 1 分。

口渴幻觉：暗示“你太渴了”，被试者的有明显的吞咽动作，嘴动，润湿口唇，给 0.5 分。测试结束后仍感口渴，再增加 0.5 分。

失语：暗示“你喉咙、嘴巴动不了啦，说不出后来了”，持续 45 秒钟。5 秒钟后说不出话，给 0.5 分；15 秒后仍说不出话，给 1 分。

身体不能动：暗示“你身体发沉，僵硬，不能站立”，持续 45 秒钟。5

秒钟后被试者不能站立，给 0.5 分；15 秒后仍不能站立，给 1 分。

“催眠后”反应：告诉被试者“本测试结束后，当我响起咔哒声时，你会不由自主地咳嗽”。试验结束后，主试者发出“咔哒声”，被试者果然咳嗽或喉部运动，给 1 分。

选择性遗忘：告诉被试者“本测试结束后，你记不起第二项测试，只有当我说你现在想起来了，你才能想起第二项测试内容”。被试者若想不起来，给 1 分。

前苏联学者布尔提出了五项暗示评定方法。他认为在一般情况下，选用一、二项方法确定暗示性就足够了。

第一法，后倒法：告诉被试者，要对他进行神经特点方面的试验。然后让被试者背向催眠师两脚并拢而立，双手自然下垂。催眠师用手掌心轻轻平贴着被试者的后背，低声说：“现在。我开始慢慢地向后拉你，已经开始拉了！你开始往后倒了！已经开始倒了……”其实催眠师的手只是往后平移，并没有拉力。如果被试者果然后倒，表明有足够的暗示性注意，催眠师要注意保护被试者。

第二法，前倾法：站立姿势同前，令被试者盯着催眠师的眼睛，催眠师的目光集中固定于被试者的鼻梁上，伸出双手，掌心向内，放到被试者太阳穴附近，并轻微接触该处的皮肤，暗示说：“现在当我的手拿开时，你就会跟着我的手向前倒。”如果被试者果然前倾而退，说明有足够的暗示性，催眠师要注意保护被试者。

第三法，勾手法：让被试者双手勾在一起，催眠师把自己的手包在被试者双手之外，给予轻微按摩，催眠师的目光固定于被试者鼻梁，并要求被试者凝视催眠师的眼睛，暗示说：“你的手麻木了……两手握得很紧了……你已经不能把你的两手分开了！你用力试试看，你的两只手不能分开了！”如果被试者真的不能把手分开，说明暗示性强。

第四法，试管法：给被试者三个盛有清水的试管，告诉说要试验一下嗅觉的灵敏度，暗示说：“请你闻一下，并告诉我，哪一个试管是汽油，哪一个酒精，哪一个清水？”如果被试者闻到了汽油味或酒精味，说明暗示性较强。

第五法，摆锤法：用一根结实的线，一端系上一个小铁球，让被试者伸出一只手提着另一端，催眠师用一块木制马蹄形“磁铁”围绕小铁球运动，并暗示说：“小铁球会跟着磁铁摆动起来……”如果被试者手里的小铁球果然摆动起来，说明有较强的暗示性。

4. 催眠的具体方法

一般所说的催眠，是指个人的催眠。人们可以接受催眠师的催眠，也可以自我催眠。催眠师做催眠暗示时，要向被试者说明催眠疗法的优点、性质和要求，以消除顾虑并予以合作。在确定了被催眠者有足够的暗示性后，就可以进行催眠。催眠一般是在安静、昏暗的房间里进行。催眠者最好有助手（第三者）在场，尤其是对异性进行催眠时，被催眠者平静而舒适地坐在安乐椅上，或躺在床上，放松数分钟后即可进行。暗示的语言必须是坚定有力，简单明确和清晰的，自我催眠时可用录音代替。催眠的具体方法可分为三组：

· 光点刺激法

最常用的催眠方法，是让被催眠者凝视上方的一个光点或光亮灯罩，或凝视催眠师手中棒端的发亮物体，距离 10 厘米左右。集中注意力凝视数分钟

后，催眠师用单调的暗示性语言引导：“你的眼睛开始疲倦起来了……你已经睁不开眼睛了……你全身越来越沉重，头脑越来越模糊了……你要瞌睡了……睡吧……熟睡吧，”有的人只需很短的时间，甚至这些话没说完，就进入了催眠状态，如果被催眠者眼睑没有闭合，应该重新暗示。

· 单调音刺激法

单调的声音刺激容易使人瞌睡。首先让被催眠者闭目，浑身放松，倾听节拍器或感应器发出的单调声音或滴水声，几分钟后，再给予类似的言语暗示，在暗示时还可以加上数数：“请闭上眼睛，专心想着睡眠，抛弃一切杂念……这里没有打扰你的东西……除了我说话的声音和滴水声，你什么也听不见了……你已经困倦了……你要入睡了……现在我给你数数了……随着我数数你就会加重瞌睡……一……一股舒服的暖流流遍你全身……二……你的头脑模糊不清了……三……愈来愈模糊了……四……五……你愈来愈困倦了……六……周围安静极了……七……你入睡吧……八……深深地睡吧……九……不能抵制的睡意已经完全笼罩你了……十……你已经舒服地熟睡了……十一……你什么也听不见了……十二……你睡吧，尽情地睡吧……”

· 温觉引导法

催眠师当面净手，并把手烘热，然后用洁净、温暖的手轻微接触被催眠者的皮肤表面，从其额部、两颊到双手，按照同一方向反复地、缓慢地、均匀地慢慢移动，同时可使用上述言语暗示。也可不使用言语暗示，只用诱导按摩，另外，这种按摩还可以采取不接触到被催眠者皮肤的方法，只是靠催眠师两只手的移动引起的温热空气波动，给予皮肤相应刺激，从而达到诱导性催眠按摩的目的。

5. 催眠中的心理调节

在催眠状态中进行心理调节与催眠深度有密切关系。在催眠过程中，假如暗示补充催眠者“你试试看，你的眼睛睁不开了，你的手也没劲了，举不起来了”时，病人真的欲睁眼而不能，想举手而举不起来，就可以说被催眠者已进入了催眠状态，催眠的深度一般分为三级：

浅度催眠。被催眠者处于舒适的肌肉松弛状态，保持着随意运动的功能，但不愿意动，没有力气睁开眼睛。催眠解除后，能记得催眠中进行的一切。

中度催眠。被催眠者随意运动消失，四肢僵直难屈，催眠师弯曲其胳膊时，明显地感到有抵抗力。催眠解除后能保留部分催眠记忆。

深度催眠。被催眠者只听到催眠师的说话声音，绝对顺从和遵照指令动作，痛觉减退甚至消失。催眠解除后，对催眠过程中发生的事情均不能回忆，即完全遗忘。

催眠的目的是为了帮助被催眠者进行心理调节，解除心灵上的痛苦，一般说来，在浅度催眠状态下，通过言语暗示即可帮助人们解除精神上的痛苦；在中度催眠状态下，可以进行心理分析，引导人们回忆出往年的心理创伤，帮助他认清自己的问题，早日恢复心理平衡；对深度催眠状态应慎重从事，但其疗效也会很明显。下例是一名神经衰弱者求助催眠师给予的调节暗示。该人男性，40岁，工程师，性格内向、好强任性，自担任科室领导后，心理压力加大，一年多来入睡困难，多梦易醒，易疲劳，常感头晕目眩，注意力不能集中，记忆力减退，心情烦躁，难以坚持工作。药物治疗无效后求助催眠术。催眠师在催眠状态下，对其进行暗示：“你很容易接受催眠，说明你的大脑功能良好！催眠已经使你感到轻松、愉快、心情舒畅。焦虑、紧张、

忧郁不乐已经消除，失眠已经治好了，你不会再失眠了！以后每晚 9 时你一定会很快熟睡，再不会做梦了，要直到次日早晨 6 时才能醒来。醒来后你会感到精力充沛。心情愉快，注意力集中，记忆力恢复，食欲旺盛起来，你的病已经痊愈了。”经两周共 6 次暗示调节后，该工程师恢复了正常。

6. 催眠的解除与职业道德

催眠状态的解除很是重要，如果方法得当，被催眠者清醒之后，会感觉良好，精神爽快，精力充沛；相反，突然地唤醒会使被催眠者感到无力、头痛、眩晕或心悸等。正确的方法是把被催眠者缓慢地唤醒过来，可使用如下的言语暗示方式。

“再过五分钟，我将把你叫醒……你醒来以后，将感到特别舒适，……你会感到好像睡了一夜好觉而精力旺盛……你的头脑将变得特别清醒……现在我从五数到一，等我数到一时，你就会完全清醒的，……好，现在数数了：五、四！……你开始逐渐清醒了……看你精神爽快……肌肉变得有弹性和有力量了……三！你头脑清醒了……你开始清楚地辨别各种声音了……二！……你更清醒了……你更清醒了……愉快的感觉和良好的情绪完全支配着你了……你已经完全清醒了……！……醒来吧！”如果一次不能完全解除催眠，可按同样方法反复进行几次。

催眠术一般应由职业的催眠师来进行，因为在催眠状态，有可能诱发某些精神失常举动，所以催眠师除了要有严肃认真的科学态度和高尚的道德品质修养以外，还必须具备丰富的专业知识和处理问题的经验。业余爱好者可以做一些日常心理暗示以帮助调节心理状态，但不宜对别人妄施催眠术，以防发生意外。

