

人的自我调节



人的自我调节

吴声功 许冠亭 编著

江苏科学技术出版社

人的自我调节

吴声功 许冠亭 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：江苏盐城市印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张4.375 字数98,000

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数1—6,000册

ISBN 7—5345—0694—8

Z·106 定价：1.70元

责任编辑 王春霆

内 容 简 介

人的自我调节，是与人们休戚相关却长期被忽视的问题。本书运用系统论、控制论、医学、心理学、伦理学、行为科学、环境科学和人的生物节律等多学科的知识与方法，对这一问题作了多角度、多层次、多方面的探讨。作者将思想性、知识性、说理性和趣味性融为一体，以流畅的文笔，对人体、大脑、情感、思想、行为、语言、工作、学习、读书、人际关系和知识结构等的调节，作了较为详尽的阐述，以帮助读者适应纷繁复杂的自然和社会环境，遇上各种各样的事情，都能泰然处之。广大读者不妨按此书所讲的试一试。

607-5/10

前 言

人，是一个具有高度自我观念与能动作用的复杂有机体。近年来，我们在学习、运用现代控制论的过程中，愈来愈感到，人运用控制论的原理与方法进行自我调节，具有相当的实用价值和学术价值。但人的自我调节是极其复杂的，它涉及人的素质、身心、思想、行为、语言、工作、学习和人际关系等等。研究这一问题，除须运用控制论外，还须运用系统论、信息论、协同学、心理学、人才学、医学、伦理学、社会学和行为科学等；我们运用多学科的知识和方法，作了认真的探索，写出了这本书。

本书分为六章，第一章简明扼要地论述了人的自我调节的目的、途径与方法；第二至六章，有重点地选择了人们常见的，亦是最关心的，人体、大脑、情感、思想、行为、语言、人际关系、工作、学习、读书与知识结构的调节问题，作了分述；笔者尽可能将思想性、知识性、说理性和趣味性融为一体。第一、二、三、五、六章由吴声功编著，第四章由许冠亭编著。

在编写本书的过程中，我们曾参考了国内外许多专著、论文及有关文献。限于篇幅，只能将主要参考文献列于书末。这里谨向有关文献的作者深表谢意。

作 者

1988年12月

目 录

前 言

第一章 调节的目的、途径和方法	(1)
第一节 调节的目的	(1)
第二节 调节的途径	(7)
第三节 调节的方法	(10)
第二章 人体、大脑和情感的调节	(17)
第一节 人体调节	(17)
第二节 大脑调节	(24)
第三节 情感调节	(33)
第三章 思想、行为和语言的调节	(41)
第一节 思想调节	(41)
第二节 行为调节	(49)
第三节 语言调节	(57)
第四章 人际关系的调节	(66)
第一节 家庭关系的调节	(66)
第二节 师生关系的调节	(75)
第三节 社会关系的调节	(81)
第五章 工作、学习和读书的调节	(89)
第一节 工作调节	(89)
第二节 学习调节	(98)
第三节 读书调节	(106)
第六章 知识结构的调节	(115)
第一节 建立最优化知识结构	(115)

第二节 专与博的调节	(120)
第三节 理论与实践的调节	(124)
主要参考文献	(129)

目 录

第一章 调节的目的、途径和方法

第一节 调节的目的

人，用简要的哲学语言来讲，首先是主体——认识与实践、社会与历史的主体，同时又是客体——自我认识、自我调节、自我改造与自我确立的客体，因此，人是主体与客体的统一。

这里所讲的自我，是指每一个活生生的具体的人自己对本身。

这里所讲的调节，亦称调适。

这里所讲的人的自我调节是指人自己对本身的调节。这是一个虽为人们长期忽视却与人们休戚相关的问题。

人，为什么要进行自我调节，即调节的目的是什么？我们认为：

一、为了使自已能够适应各种环境健康而完善地发展

这里所讲的环境，包括自然环境和社会环境。按照社会学家的观点，自然环境是社会的外环境，社会环境则是社会的内环境。作为社会构成部分的群体和个人，首先面临的是社会的内环境。由于人们的社会性活动，都是在一定的条件与情况下发生的，所以人们的社会性活动发生时，周围的条件与情况，就是社会的内环境。

社会的内环境在一般情况下可分为三类：①物质设施，其中包括工厂等职业设施和交通、公园、剧场等公共设施，以及住房等生活设施；②关系状态，即社会关系的一般状态，其中包括风土人情、社会治安情况、政府有关规定与施政情况以及基本社会集团的相互关系，这是社会内环境的核心内容；③人口状态。在特殊情况下，社会的内环境还包括战争动乱环境。

现代科学技术的迅猛发展，震撼了整个世界，使人类社会由工业社会跃进到信息社会。在信息社会中，无论社会内环境的物质设施、关系状态，还是人口状态，都发生了巨大的变化。作为组成社会的每一个活生生的、具体的人，要适应这种变化，就必须对自己进行调节：首先是观念上的更新；其次是知识更新；再次是行为调节、人际关系调节等等。

社会是一个瞬息万变的历史舞台。在这个舞台上，每一个人都象演员一样扮演着各种各样的角色，并借助于各种各样的角色将自己显现出来。因为，每一个人对自己来讲是“我”，对别人来讲则是“他”，而这个“他”又在不同社会场景中被赋予各式各样的名称。这样，每个人就不可避免地要在社会的大舞台上不断地扮演与更换自己的一系列社会角色。扮演种种社会角色的过程，就是自己对角色的支配过程，而自己对角色的能动地支配取决于一个人对自己角色的认识与发现。不过，在现实生活中的人所扮演的各种各样的角色，都不是自己认定的，而是社会客观赋予的。一个社会的政治、经济、法律、思想、文化、道德和伦理等等，一方面溶解在人的心灵之中，形成人的种种自身意向；另一方面又渗透在社会成员的各种权利义务和行为规范之中，形成种种角色意向。社会生活中人们心理上产生的与角色有关的种种矛盾冲突，最

终都可以归结为这两种意向的冲突，即自身意向与角色意向的冲突。通过这种冲突，可以描述人的内心世界与现实世界既交织又游离、既相互渗透又相互重叠的种种复杂状态。人在充当各种社会角色时，往往会因自身意向与角色意向的矛盾冲突而被置于种种为难的处境：有不能胜任某种角色却必须去扮演这种角色的为难，例如，近年来有的专家，在从事某门学科的研究方面很有才华，但被组织调到行政部门，担任行政领导，却不能胜任，很是苦恼；有虽能够胜任某种角色却始终没有机会去充当这种角色的压抑，例如，人们常讲的“怀才不遇”，就属于这种情况；还有被迫失去理想角色的痛苦与愤懑；有不承担任何社会角色的空虚与无聊；以及有力不胜任某种角色却要自不量力地去充当这种角色的笨拙与滑稽，等等。碰到这种种矛盾，该怎么对待呢？是否需要作一些自我调节呢？当然需要。但是，对于这个问题，不是每个人都能够认识到的。而认识不到这个问题的重要性的人，往往在现实生活中碰壁，又往往在遭到各种失败、挫折或不幸后一筹莫展。相反，懂得这个问题的重要性，善于采用各种方法，从各方面进行自我调节的人，则常常能扭转各种不利于自己的局面，转败为胜，转忧为喜，达到自己所要达到的目的。

我们常听人讲：“好马不吃回头草。”这话不能讲毫无道理。然而，若有人将此奉为万古不变的信条，并且终身恪守它，那就大可不必了。因为，世界上的事，向来走直线的少，走弯路的，总要走过弯路，碰过钉子，经过对比，才分得清哪样合适，哪样好。经常回头看看有益处，可少或尽量少走冤枉路。倘若发现未领略的胜景和未尝过的“嫩草”，也还有弥补机会，犯不着一边手搭凉棚，一边紧着往前赶，其实心中七上八下，不知何处有“草”。例如，你觉得你现在所从事的工作不及你

以前所干的工作顺心,而你又未发觉有更适合你的工作,只要客观条件许可,何尝不可返回原来的工作岗位。有一位小伙子,就是由于善于作这种自我调节而尝到了甜头。他原来在一家街道工厂干活,后来调到大厂去了。可他在那里干了一年多,仔细权衡,觉得还是在街道小厂便于发挥自己的力量,便又打报告申请回来。不少人劝他:“别傻了,好马还不吃回头草呢!”他却笑笑说:“只要有草,而且有好草就行,回头有什么难。”于是,他回到了街道小厂,不久,又毛遂自荐当上厂长,立下“军令状”,一年扭亏为盈。年终兑了现,有人跟他打趣道:“看来回头草的味道还不错呢!”他认真地回答说:“确实不错,有机会你也试试。”

国外,有一位叫海伦·海斯的演员,也很善于自我调节。一次,导演乔治·泰勒告诉她,如果她再长高4吋*,就肯定会成为当代杰出的演员之一。她说:“我决定要超过我现在的身高。”后来,她便扬长避短,不断调节,请人拉呀,拽呀。最后,虽然她1吋也没长高,但把身材锻炼得笔直,使她成为足有5呎**高的女人,从而能够成功地扮演世界上最高的女人之一——苏格兰的玛丽,并由此成名于世。

可见,人在社会这个舞台上扮演的角色,虽是由社会赋予的,但如果人发挥了自己的能动作用,按照客观规律,对自己进行了各方面的调节,并非不可改变的。人在充当社会角色时,碰到的自身与角色的矛盾冲突,在一定的条件下,也是可以协调的。关键在于,无论何人,都必须主动寻找并及时抓住各种有利机会,恰当地调节自身与角色的矛盾,使自己能够顺

* 1吋等于2.54厘米。——编者注

** 一呎等于0.3048米。——编者注

应社会的发展规律，紧紧跟上时代的前进步伐。

在当今之世，人们无不在惊呼着信息时代与信息社会的到来，无不在感受着信息时代对于社会生活与思想观念的强烈震撼。我国发展社会主义商品经济的崭新实践，也在猛烈地冲击着人们千百年所承袭下来的相对孤立、隔绝、封闭型的生活方式与思维方式，使人们急骤地转入了一时难以承受的开放状态。鸡犬之声相闻，老死不相往来的局面已经成为历史的过去。人们越来越感到：人际交往范围在急速地扩大，人际交往频率在急速地加快，人际交往方式在急速地转换。不仅如此，人际关系也越来越复杂化，上下扭结，纵横交错，形成了一个多维的立体网络；人际联系与交往所遵循的原则和所持的观念也在急速地变化，旧有的传统的原则正在经历着一场新的验证与扬弃，全新的富有活力的一系列观念正在被人们所采纳。贯穿于人际关系中的信息观念、竞争观念、价值观念、时效观念、平等观念等等都在不断的强化之中。实践业已证明，谁能适应这种快速变化，谁就将在事业上获得成功；反之，谁不适应这种变化，谁就将被甩下飞驰的时代列车。而要适应这种变化，人们就必须从思想、行为、工作、学习、人际关系等方面，不断地进行自我调节。否则，仍然我行我素，按照过去的老一套办，是绝不可能适应这种变化的。

再从社会的外环境——自然环境方面来看，自然环境与社会环境一样，也无时无刻不在发生着变化，如四季气候的转变，气温、气压、风速、日照等气象因素的变化。人类社会不仅每时每刻都必须与这不断变化着的自然环境进行物质交换与能量转换，而且必须以此作为维持与发展它自己的根本手段。即使在当代科技与生产力高速发展的条件下，社会仍必须依赖自然环境而存在与发展，人类一天也不能离开自然

环境。不仅如此,而且人们为了顺应自然环境的变化,求得生存与发展,也必须对自己不断地进行自我调节。譬如,对四季气候的转变,人体有一个适应过程。无论进入酷暑,还是严冬,人们往往经过一两周才逐渐适应。因此,顺应春温、夏热、秋凉、冬寒的气候特点,一般应“春夏宜凉,秋冬宜温”,特别贵在“温凉适中”,以便顺利地适应气候的四时变化。人们在作这种调节时,尤其值得提出的是,还要注意气候的突然变化。古人所说的“虚邪贼风,避之有时”,主要指的就是这种情况。举例来说吧,对于初春与深秋就应特别注意。因为一般说来,冬天必冷,夏日必热,人体适应之后,就安然无恙。而初春与深秋,天气常常多变,时风时雨,忽冷忽热,人体难以适应,就容易生病,旧病也常复发,难怪人们将其称之为“多病的季节”。一些危重的病人,也容易在这两个时期死去。所以在注意夏防暑、冬防寒的同时,千万不要忽视初春与深秋的预防措施。

不过,这仅是人们为了保持身心健康的一方面——顺应四季变化,保持身体健康。无论何人,若要获得身心健康,除了必须注意饮食起居和顺应四时等以外,还必须注意心理健康。只有身体与心理都健康,才算得上完全的健康,才可称为身心健康。因为,在人体内,既有生理、生化等物质活动,又有情绪、思维、意志等精神活动,而精神活动又是在社会生活中产生与表现的。这两种活动紧密相连,互相影响。生长与老死,健康与疾病,不仅要受生理因素的影响,也要受精神与社会因素的制约。正如联合国卫生组织所指出的:健康不仅仅是指没有疾病的表现,而且是指一个人有良好的身体状态、精神状态与良好的社会适应状态。无论何人,要达到这三点要求,不从这三方面进行经常的自我调节,是绝不可能的。

二、为了最大限度地发挥自己的潜在能力提高自己的

人生价值

在现实社会中，人们经常会碰到各种各样的矛盾：光明与黑暗的矛盾，真善美与假恶丑的矛盾，先进与落后的矛盾，生与死、福与祸、得与失、乐与苦、顺与逆的矛盾，等等。要问，人生的基本特征是什么？充满着矛盾——这就是人生的基本特征。没有矛盾，就无所谓人生。人生的使命，就是要处理各种矛盾，解决各种矛盾，推动社会与历史前进。而处理、解决各种矛盾的过程，就是调节的过程，其间当然包括自我调节。人们正是在作这种调节的过程中实现自己的价值的。

人们在对自己实施自我调节的过程中，涉及的问题是很 多的，例如人的素质、身心、思想、言论、行为、意志、工作、学习与人际关系等问题。与此相应，其调节的内容也是多方面的。其目的尽管因各人的人生观不同而不相伺，但对于一个有理想、有志气、有作为的革命者，尤其是革命青年来讲，当是为了提高自己的人生价值，将自己的潜在能力和创造力激发出来，为振兴中华、实现“四化”，为促进整个人类社会的进步，作出更大的贡献。

第二节 调节的途径

无论是植物还是动物，都有与外界不断交换信息的开放系统，人更不例外。美国著名的科普作家阿西莫夫在他的《人体和思维》一书中曾这样指出过：“假如你分析人之所以为人的东西，首先想到的是人比其他活机体更是一种自我调节系统。人不仅能控制自身，还能控制环境。”生物控制论告诉我们：人，一方面，身体的各个器官与外界交换信息，另一方面，大脑神经活动同外界交换信息。由此出发，人的自

我调节的内容与途径可分为：

一、通过发挥自身内在因素的作用进行自我调节

由于人是一个具有高度自我观念与能动作用的活体，因此，人能够不依赖于外力的作用，而通过发挥自身的内在因素，对主体进行自我调节。例如，我们在前面所列举的那位小伙子，通过对比，觉得现在的工作单位虽大，但没有他原来的工作单位——街道小厂便于发挥自己的力量，于是便毅然决定返回街道小厂，就是一种很好的自我调节。又如，有的同志碰到有人冲撞了他，他为了不使矛盾激化，便采取了“有理也让人”的谅解态度，也是一种很好的自我调节。再如，有的同志在与外界的接触过程中，很注意根据自己的个性特点，发挥主观能动作用。通过自我反省、检测、回顾、总结等，理智地对自己的身心言行等进行调节，也都是很好的自我调节。自我反省，虽然在任何时候都是很不痛快的，有时甚至是非常痛苦的，但是，它的确是一种非常有效的调节，常常能引导人们避免另一个更大的痛苦。

值得指出的是，人们在选择这条途径进行自我调节时，必须随时掌握现状与目标、行为与准则、动机与效果之间的差距，采用最有价值的信息，实行最优化调节和控制，争取最佳效益。科学共产主义创始人卡尔·马克思就是这样做的，他几乎花了毕生的心血研究资本主义社会的运动规律，发现与揭露了资本主义赖以生存的奥秘，从而在政治经济学中实现了一场革命。但是，他早年的志趣却不在此，而在文学，尤其是在写诗。他与燕妮热恋时，就是用诗歌表达自己内心感情的。他曾在诗中写道：

“燕妮啊，欢笑吧！”

你也许要惊奇：为什么把我的全部诗篇

都用同一的标题《致燕妮》？

世界上唯有你啊，

是我灵感的源泉，

快慰之神，希望之光。

你的名字啊，

照耀着我的心灵之窗。”

诗的感情是真挚的，但艺术上并没有什么独到之处。马克思善于解剖自己，并在诗歌方面掌握大量信息。当他发觉写诗并非他之所长，便随即进行自我调节，先是毅然把存留在自己身边的诗稿付之一炬，并毫不后悔，然后，他根据自己所掌握的信息，将自己的全部精力投入哲学与政治经济学领域，结果，创立了科学共产主义的伟大学说。

二、依靠外力（如集体或其他人的帮助和控制等）的进行自我调节

社会是由人组成的，而人则是一切社会关系的总和。无论何人，都不可能脱离社会而孤立存在。探讨一个人的自我调节问题，亦不可孤立地以某一个具体的人为研究对象，而必须将每一个研究对象均视为社会的人，即在研究某一个具体的、活生生的人的自我调节时，应该将视野扩大到所有的人。而要做到这一点，就必须注意：你所选择的自我调节途径，既要适合于自己，具有鲜明的个性，又要具有共性，即必须通过工作、学习、读书、人际交往等途径，自觉接受外界的启示、批评和帮助等，以求对自己进行全方位的调节，更好地完善自己和发展自己。

虽然人的自我调节主要指的是个人对自己所作的调节，但我们绝不可否认，也不可排斥，外界某一集体或个人对我们所作的有利调节。英国首相撒切尔夫人，就曾因得到她的仪

容顾问戈登·里斯的精心调节，由一个象上了年岁的家庭主妇，转变为风韵绰绰、雍容而不过度华贵、庄重而不显老相、内心是“铁娘子”而谈吐却温善柔和的贵夫人。这位以“公共关系专家”（即宣传专家）的身份，充任撒切尔夫人顾问的戈登·里斯，首先让撒切尔夫人改掉用嗓门尖叫的习惯，保持稳重拖腔与适中调门。辩论时从容沉着，对付新闻记者不窘不迫，含笑收颌。他还为她的讲稿润色，连遣词造句也处处留心效果。例如，马岛战争期间，在他的建议下，撒切尔夫人不称“我军将士”而说“我们的孩子们”，以示亲切。在他的总调度下，一批美容专家为撒切尔夫人精心效力：每四个月为她烫发一次，头发微曲后梳，成为入时的“达拉斯发型”；为她做了眼睑整容，以消除皮肤松弛；给她换了一副门牙，以免发笑时嘴瘪；为她化妆，用“柔和秋色”作基调，珍珠项链下系着一个松软的蝴蝶结，以保持女性魅力；服装用深色，式样大方而又优美；如此等等。

当然，在现实生活中，一个人更多的不是依赖外界调节，而是必须充分发挥自己的内在因素，能动地依据客观情况，进行自我调节，以便适应新环境，顺应新形势，从而因势利导，求得自己的更好发展。

第三节 调节的方法

自我调节是否有效，取决于方法是否正确。而自我调节的方法正确与否，又取决于是否体现了能动性与科学性。能动性，即发挥自己的主观能动调节作用；科学性，是指自觉运用客观规律来指导自我调节的实践活动。行之有效的自我调节方法，必须是能动性与科学性的高度统一。具体的调节方法多