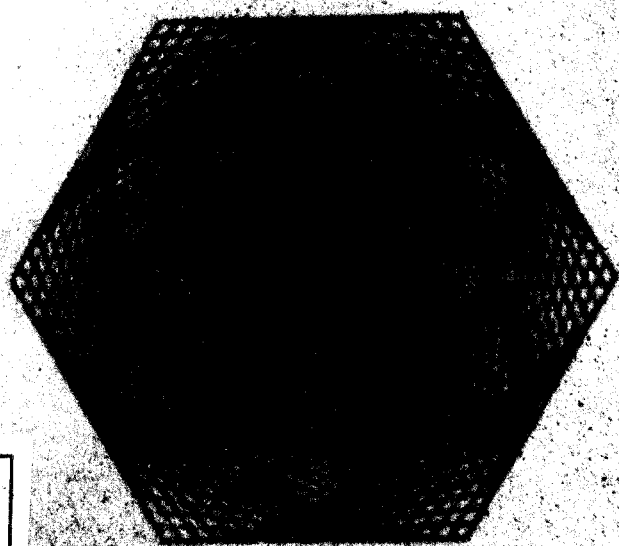


企业家丛书

企业家精神紧张与防治



特约编辑：李盛平

责任编辑：刘永明

封面设计：平原

企业家精神紧张与防治

黄津孚 温宏健 李景强

中国经济出版社出版

新华书店北京发行所发行

水电出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.2印张 1插页 155千字

1986年10月第1版 1986年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—20,200

统一书号：4395·48定价：1.75元

《企业家丛书》编辑委员会

主编: 李盛平

编委: 贾 湛 (常务)

王 伟 齐向武 任克雷 陈子明

周培兴 徐扣根 张若玲 郝 军

唐有力 韩齐之 霍恩德

许涤新题词

要实现我国的社会主义现代化建设，必须办好我们的社会主义企业。而要办好现代化的社会主义企业，不仅要培育出大量的科技人材，而且要培养出大量的善于经营管理的企业家，因为经营管理如果搞不好，就会浪费企业的物力、财力和人力，就会出产大量的次品和废品。

企业家丛书的出版是利于培养和提高我国的管理人材，这是值得我们重视的。

封面题字 **袁宝华**

要實現我國的社會主義現代化建設
必須办好我們的社會主義企業而办好
好現代化的社會主義企業就不僅要培
育出大量的科技人材而且要培養出大量
的善于經營管理的企業家因為經營管
理如果搞不好就會浪費企業的財力和
人力就會造成大量的次品和廢品
企業家培養本書的出版更利于培養和提
高我國的營理人材這是值得我們重視的
許源於北京

企业家和企业家时代

我国方兴未艾的经济体制改革，其实质和重要目的之一是培育和形成一个生机勃勃的企业家阶层。可以这样讲，我国经济发展的瓶颈和关节点，既不是资源和设备，也不是劳动和技术，而是现代意义上的企业家。

然而，企业家在我国以往的社会历史中却处于无足轻重的地位。“士农工商”，这是我国古籍中一个经常用来描述社会结构的词汇，也是历史学家研究我国古代社会的一把钥匙，它形象地说明了我国历史上工商业的社会地位。进入近代后，由于我国资本主义经济发展的落后及其特殊性，企业家成了资本家和剥削者的代名词。新中国的建立，给我国的经济建设提供了基本的保证。但是，经济建设指导方针上的失误，使本应是商品生产者的企业，变成了等级制的机构，厂长和经理变成了终身制长官。

现代企业家，既是社会进步和经济发展的产物，又是社会进步和经济发展的动力。19世纪中叶，世界范围内的资本主义生产得到飞跃的发展，传统的工厂主、资本家凭借经验和能力，已无力经营管理日益扩大和复杂的工商企业，也无法处理社会化大生产中遇到的一系列问题。为了适应经营管理日益专业化的需要，企业所有权和经营权开始分离，一个专门从事企业经营和管理的阶层应运而生，走上历史舞台，

这就是今天的企业家和企业阶层。由于企业家具有专业知识，擅长经营，勇于创新，积极参与经济活动，极大地推动了历史的进步和经济的发展。

党的十一届三中全会开始的我国社会的全方位改革，是一场革命，是新技术革命巨浪冲击下的一次机会，是中国社会精英和人民的一次历史性选择；它为我国的经济发展提供了广阔的前景，为新兴企业家的崛起提供了必要的条件。

改革的本质是开拓与创新。企业家最重要的素质是开拓与创新。因此，经济体制改革的必然结果之一将是产生一大批新兴企业家和一个具有自主意识的企业家阶层。这个企业家阶层将极大地推动我国的经济的发展，使我国的全方位改革发展为不可逆转的历史潮流。企业家的时代正在到来！

企业家的成长和企业阶层的形成，是一个历史的过程，一个实践的过程，一个学习的过程。在由一个平凡的人成长为一个出类拔萃的人的过程中，不仅需要自己的拼搏，更需要借鉴和学习国内外的先进经验，学习现代社会经济各种知识。

基于这种历史的考虑，一批青年理论工作者和一批青年实业家结合在一起，共同组织编辑了《企业家丛书》。

《企业家丛书》献给在中国社会主义改革中诞生的企业家。

衷心感谢鼎力支持本书出版的各位朋友！

李盛平

1986年

序

精神紧张是现代人普遍感受到的一种社会心理现象。精神紧张是工作效率、比赛成绩、学习效果的必要条件，但精神紧张又是工作失误、身心受害的主要因素之一。因此如何科学地认识及对付精神紧张，实乃现代人必备的生活知识。本书虽主要为企业家而写，因为企业家有其职业的特殊性，比常人受到更多更严重的精神紧张的威胁，而且他们正处在经济体制改革的时期，肩负开拓新路、振兴中华的重任，需要得到特别的关心和帮助，但书中许多内容对其他人也是十分有用的。

本书希望通过介绍精神紧张的概念，分析导致企业家精神紧张的主要原因，透视精神紧张引起的直接、间接后果，介绍精神紧张常致疾病，剖析减缓精神紧张的基本途径，提供对付精神紧张的实用技巧，能对企业家和其他人正确处理工作、生活方面的矛盾，预防或减轻精神紧张的危害，更好地完成振兴中华经济大业有所裨益。

由于精神紧张问题涉及到生理学、心理学、医学、卫生学、管理学、社会学等多门学科，作者才疏学浅，难免不确之处，恭请读者、学者多加指正。

编者

1985年8月

序

精神紧张是现代人普遍感受到的一种社会心理现象。精神紧张是工作效率、比赛成绩、学习效果的必要条件，但精神紧张又是工作失误、身心受害的主要因素之一，因此如何科学地认识及对付精神紧张，实乃现代人必备的生活知识。本书虽主要为企业家而写，因为企业家有其职业的特殊性，比常人受到更多更严重的精神紧张的威胁，而且他们正处在经济体制改革的时期，肩负开拓新路、振兴中华的重任，需要得到特别的关心和帮助，但书中许多内容对其他人也是十分有用的。

本书希望通过介绍精神紧张的概念，分析导致企业家精神紧张的主要原因，透视精神紧张引起的直接、间接后果，介绍精神紧张常致疾病，剖析减缓精神紧张的基本途径，提供对付精神紧张的实用技巧，能对企业家和其他人正确处理工作、生活方面的矛盾，预防或减轻精神紧张的危害，更好地完成振兴中华经济大业有所裨益。

由于精神紧张问题涉及到生理学、心理学、医学、卫生学、管理学、社会学等多门学科，作者才疏学浅，难免不确之处，恭请读者、学者多加指正。

编者

1985年8月

目 录

序

第一章 精神紧张的概念	1
第一节 现代人的社会病	1
一、人们生活在紧张气氛中	1
二、精神紧张的高昂代价	3
三、精神紧张并非都不足取	5
第二节 什么是精神紧张	8
一、紧张状态的科学发现	8
二、环境刺激学说	9
三、非特异性反应学说	10
四、交互作用学说	11
五、精神紧张与紧张状态	11
第三节 精神紧张的起源	12
一、需求强烈和期望过高	12
二、环境压力与不良刺激	14
三、能力不足与知觉障碍	15
四、挫折、冲突与威胁	18
五、精神紧张与情绪	21
六、紧张因素表	22
第四节 精神紧张的规律	25
一、不平衡——紧张的实质	25
二、警戒—抵抗—衰竭	27
三、因人而异的紧张限度	31

四、精神紧张的标志·····	32
第二章 企业家的精神紧张·····	34
第一节 企业家的特殊生涯·····	35
一、从“企业”的英文涵义谈起·····	35
二、“风险性”职业·····	36
三、特殊的历史使命·····	38
四、企业家的“紧张源”·····	39
第二节 重大的责任·····	39
一、位高而责重·····	39
二、一纸军令状·····	42
三、法律的纠葛·····	43
四、与外商打交道的风险·····	45
第三节 紧迫的时限·····	47
一、迅疾的改革·····	47
二、短促的任期·····	50
三、无情的竞争·····	51
四、职工的需求·····	54
五、百废待兴，时不我待·····	55
第四节 不堪的负担·····	57
一、强帅弱将·····	57
二、思想工作谁去做·····	58
三、企业办社会·····	60
四、文山会海·····	62
第五节 改革的磨难·····	64
一、历史的回顾·····	64
二、糊涂的婆婆·····	66
三、权力之争·····	68
四、感情与理智的抗衡·····	70
五、种种矛盾·····	71

六、流言蜚语毒难挡·····	73
第六节 时间的困顿·····	75
一、满满的日程表·····	75
二、妻儿的抗议·····	77
三、知识危机·····	79
四、中年危机·····	80
第七节 内心的苦闷·····	82
一、性格方面的缺陷·····	82
二、角色冲突·····	84
三、世间不公平·····	85
第三章 精神紧张的不良后果·····	86
第一节 精神紧张的不良心理反应·····	86
一、情绪、心理、生理、行为·····	87
二、电击实验与郁郁寡欢·····	91
三、张飞遇难与自制力下降·····	94
四、周仲则迷途与知觉迟钝·····	97
五、吴赵斗法与紧张性行为·····	99
第二节 精神紧张引起的连锁反应·····	102
一、生活规律失常·····	102
二、不良嗜好增加·····	104
三、家庭中的恶性循环·····	106
第三节 精神紧张影响健康与寿命·····	108
一、健康正解与精神紧张·····	109
二、科学家的忠告·····	110
三、“指骨夺魂”与范进中举·····	113
四、人的寿命与精神紧张·····	115
第四章 精神紧张与心身疾病·····	118
小叙	
第一节 精神紧张与神经官能症·····	120

一、愚蠢的无眠国国民	120
二、“五·七”干校的意外收获	122
三、植物神经功能紊乱	124
第二节 精神紧张与心血管疾患	125
一、有趣的动物实验	125
二、紧张、遗传与饮食	126
三、过度激动的代价	128
四、高血压是怎样引起的	129
第三节 精神紧张与内分泌失调	131
一、人体重要的“协调者”	131
二、高血糖从何而来	134
三、日食三餐饥不减	136
第四节 精神紧张与消化系统疾病	136
一、对“汤姆的胃”进行的观察	137
二、溃疡症的研究	138
三、受到领导批评之后	140
第五节 “不治之症”与精神紧张	142
一、人体的恶梦	142
二、不治之症始于“心”	143
第六节 精神紧张与其它疾病	144
一、神秘的玫瑰花	144
二、岳母来访与伤风症状	146
小结	
第五章 减缓精神紧张的基本途径	149
第一节 加快生活的节奏，树立正确的观念	149
一、建立现代化的生活模式	149
二、树立正确的价值观念	151
三、激发自我创造性	154
四、视你的工作为享受	156

第二节 认识自我, 加强自信	158
一、正确评价自己的意义	158
二、正确评价自己的方法	160
三、培养自信心	161
第三节 创造一个良好的工作环境	163
一、争取各方面的支持	163
二、建设好领导班子	167
三、建立良好的人际关系	170
第四节 提高自身适应环境的能力	172
一、改造自己的性格	172
二、积极预测, 做好心理准备	175
三、把自己培养成通才	177
第五节 改进工作方法	179
一、扮演多种角色	179
二、划分决策类型	180
三、善于授权	183
四、科学管理你的时间	185
第六章 减缓精神紧张的技巧	188
第一节 自制、自慰与自我解脱	188
一、降低感受性	188
二、多换几个角度看问题	190
三、超然的态度	192
第二节 建立港口与寻觅知音	194
一、精神港口及其妙用	194
二、寻找精神寄托	194
三、家庭的特殊功效	196
四、友谊的力量	198
第三节 兴趣陶冶与忙里偷闲	200
一、兴趣广泛一点好	200

二、爱好的选择	207
三、学会忙里偷闲	208
第四节 运动与睡眠	209
一、“大人物”为什么酷爱运动?	205
二、运动的学问	207
三、学会睡眠	209
四、怎样对付失眠	211
第五节 静心养气与精神测量	212
一、静坐放松法	212
二、精神紧张的测量与管理	215
附录：中国古代有关心理健康的论述	218

第一章 精神紧张的概念

我们从小就尝过精神紧张的滋味。但是，体验到精神紧张是一回事，理解和控制精神紧张又是一回事。因此，我们就象讨论其他科学问题一样，必须首先澄清一些基本概念，以消除彼此之间语义上的障碍。本章将告诉读者，什么是精神紧张？什么是有害的精神紧张？精神紧张是如何引起和发展的？怎样发现有害的精神紧张等知识。

第一节 现代人的社会病

一、人们生活在紧张气氛中

著名的美国精神病学家梅林格曾说过：“早从耶稣基督的时代以来，人类便已困于调节自己的问题，不知如何适应时代造成的种种压力和痛苦。”确实，精神紧张不是现代人所特有的社会心理。原始人在危险的狩猎、采集时，在受暑挨冻时，在互相攻击而受伤流血时，在身患疾病时，也一定产生过精神紧张的现象，但可以肯定地说，现代人的精神紧张要远远超过古代人，更不用说原始人了。诺贝尔奖金获得者杜博斯教授在《健康与疾病》一书中精辟地指出：“现代人已经不那么需要防御食肉动物和蛇，也不那么需要对抗严寒天气、食物缺乏的窘境及其他有伤身体的危险，但他们必须应付的是时刻表、交通、噪声、拥挤、竞争以及其他人为的紧张环境。和主要只是操心狩猎和采集食物的原始人时代相

比，现代人社会的相互交往和社会需求都复杂得多，因此现代社会生活也要紧张得多。“只要看看我们每天的时刻表，便会明白杜博斯的话没有错。

早晨六点醒来，你必须在15分钟内完成穿衣、整理床铺、刷牙、洗脸、准备早餐等例行“公事”（有的人还必须上厕所一次），中老年人急忙到公园去做健身运动，青年人要收听半小时广播英语，这还不考虑张罗孩子上学，排队买早点等等。接着是进行半小时到四十五分钟令人焦急的上班前旅行，这里经常穿插拥挤，争吵等刺激性事件，等到七点五十分进入办公室或车间时，你已气喘吁吁。在办公室，一大堆文件等着你处理，或者你在车间操纵着转速越来越高的机器。你怕完不成工作计划，也怕出现差错，家里不懂事的孩子或行动不便的老人会给你增添一层忧虑。下班铃声终于响了，你又赶紧奔向车站，买菜、洗涮、做饭、会客、看新拍的电视系列片、上职工大学、训斥考试不及格的儿子……。十点半钟，你宽衣解带上床时，确已精疲力乏，昏昏欲睡，可是这时窗外又传来迪斯科急骤的音乐，或者送来一阵掏大粪时散发的恶臭，于是你烦躁不安，转辗难眠，好不容易进入梦乡，另一个虚幻的紧张局面又开始了，你竟被毒蛇缠身，或被歹徒卡住喉咙，或被倒塌的水泥预制板压住胸膛，你竟欲喊无声，欲挣扎而无力，最后在极度的惊恐中醒来，还心有余悸。

试想，假如我们没有那么多卫生习惯，我们只是在住地附近刀耕火种，也没有对现代文明的享受欲望，会这样精神紧张吗？

我们再回忆自己一生，从小学到大学，一共念了十六七年书，不知经历了多少次紧张的提问、考试；在五六十