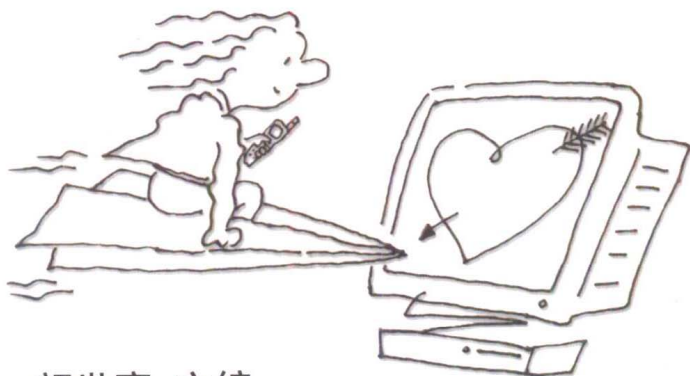




颜世富 主编

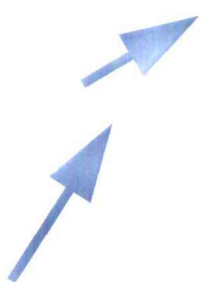
信息时代 与 心理调节

XINXI
SHIDAI
YU
XINLI
TIAOJIE



上海人民出版社

信息时代 心理调节



颜世富 主编

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

信息时代与心理调节/颜世富主编.

—上海:上海人民出版社,2001

ISBN 7-208-03898-8

I. 信... II. 颜... III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第063309号

责任编辑 曹文娟

封面设计 谷夫平面设计工作室

美术编辑 王晓阳

信息时代与心理调节

颜世富 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路193号 邮政编码200001)

新华书店上海发行所经销 上海天马印刷厂印刷

开本850×1092 1/32 印张8.5 插页4 字数178,000

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数1~7,000

ISBN 7-208-03898-8/B·315

定价 14.50 元



颜世富：1965 年生于四川。获经济学博士、心理学硕士、医学学士学位。现任教于上海交通大学管理学院。为复旦大学心理研究中心副主任、上海交通大学心理咨询研究中心咨询师、中国中医心理学会理事、上海高校心理咨询协会学术委员会主任、新加坡精神学会专家委员会委员、美国管理协会会员等。系复旦大学心理咨询中心、复旦大学心理研究中心主要创始人之一。

编撰、主编、参编《心理健康与成功人生》、《幽默与成功人生》、《东方管理学》、《管理心理学》等 30 余本著作；在《心理科学》、《世界经济文汇》等刊物上发表 30 余篇文章。

多次参加心理学、经济管理等方面的国际学术研讨会。曾获日本“赤羽学术奖”、上海市教委优秀心理咨询工作者等多项奖励。多次接受中央电视台、上海电视台、东方电视台、《光明日报》、《中国青年报》、《中国教育报》、《解放日报》、《文汇报》、《新闻报》、《新民晚报》、《青年报》等新闻媒体的采访。

目 录

引子

一、信息时代的工作方式

(一) 生活方式的改变	3
(二) 社会服务方式的改变	6
(三) 协调的工作方式	8
(四) 办公方式的改变	10
(五) 在家上班	20
(六) 管理方式的改变	23

二、虚拟社区中的人际交往

三、网络空间中的团体行为

(一) 互联网上的团体	36
(二) 网上的从众现象	38
(三) 网上团体的维持手段	43
(四) 网上团体的两极分化	47



(五) 网上团体的动力——冲突与合作	50
(六) 激发网上团体的能量	55

四、网络与消费者心理

(一) 现代顾客需求特征	58
(二) 网络消费的适用性	66
(三) 网络营销致胜的要素	73
(四) 网上理性消费者准则	84

五、想象力与财富

(一) 信息时代的想象力	91
(二) 想象是思维的特殊形式	96
(三) 对财富的渴望	105
(四) 对心态的反思	112

六、创造能力训练

(一) 众说纷纭话创造	118
(二) 创造的实质及过程	119
(三) 影响创造的因素	121
(四) 如何去创造	128

七、知识折旧与终生学习

(一) 信息时代的知识折旧	139
(二) 知识经济对教育的新要求	144
(三) 终生学习——知识经济时代最根本的人生 理念	147
(四) 推行终生教育,培养终生学习者	152

八、信息爆炸对心灵的冲击

- (一) 信息社会的特征 160
- (二) 面对信息的心灵 166
- (三) 知识爆炸对心理健康的影响 172

九、消除对电脑的恐惧与崇拜

- (一) 学习电脑及有关信息技术知识 176
- (二) 认识数字化 177
- (三) 正视信息技术的正负效应 179
- (四) 虚拟沟通——数字化的冷漠 184
- (五) 警惕信息霸权 185
- (六) 电脑与人脑 189

十、信息时代的情绪调节

- (一) 情绪 193
- (二) 情绪的效应 196
- (三) 常见情绪问题的调节 199

十一、网络时代的心理健康

- (一) 电脑走进千万家 218
- (二) 电脑影响你我他 221
- (三) 用机不动脑 224
- (四) 迷恋电脑,疏远亲朋 225
- (五) 困惑与希望 228



十二、网络成瘾的矫正

- (一) 何谓网络成瘾 230
- (二) 网络成瘾的原因 233
- (三) 网络成瘾的症状 234
- (四) 网络成瘾的治疗 240

十三、超强竞争与心理素质

- (一) 解读超强竞争 247
- (二) 从容面对超强竞争 250
- (三) 超强竞争与创新 253
- (四) 超强竞争与成就动机 255
- (五) 超强竞争与人际关系协调 256
- (六) 超强竞争与情绪调节 257

- 后记..... 262

引 子

截止到 2000 年 12 月 31 日,中国上网计算机 892 万台;上网用户 2250 万;商业网站 4 万个。电脑的日益普及,上网人数的日益增多,使“数字化生存”、“新经济”等概念由遥远、朦胧逐渐变为现实。

面对这些变化,有人欢欣鼓舞、兴高采烈,也有人惊慌失措、无所适从。

已经置身于信息时代的我们,明确意识到新经济与工业经济的下列区别是很重要的:

对人的认识不一样;互联协作不一样;发展空间不一样;智力对经济发展的影响不一样;人的学习时间不一样;心理能量的发挥不一样;发展动力不一样;经济活动的单元不一样;经济增长模式不一样;组织结构不一样;生产要素不一样;产业结构不一样;生产方式不一样;资产投入不一样;管理对象不一样;社会主体不一样;分配方式不一样;创新的意义不一样;组织生命周期不一样;效率不一样。

面对这些众多的“不一样”,作为企业,已经在纷纷加入利用

IT 技术(信息技术)推动企业信息化的行列,例如利用 CAD(计算机辅助设计)、CAM(计算机辅助制造)、PDM(产品数据管理)等促进生产过程的自动化、智能化;利用 MIS(管理信息系统)、DSS(决策支持系统)、ESS(高级经理支持系统)、CIMS(计算机集成制造系统)、ERP(企业资源计划)等促进企业管理决策的网络化、智能化。

作为构成企业、社会的细胞——我们每个个人,自己如何从心理上、行为上来适应这些变化呢?

一、信息时代的工作方式

人类发展到今天,经历了客观世界的无数挑战,并且还在接受着新的更多的挑战。而今天所面临的信息世界的挑战更是前所未有的。当今世界,到处都在谈论着“信息市场”、“信息产业”、“信息技术”、“信息科学”、“信息社会”、“信息革命”、“信息时代”、“信息世界”……人们生活在信息的汪洋大海之中,无论你是否承认、是否愿意,信息世界新型的经济、新型的社会、新型的技术、新型的文化、新型的人际关系和生活方式将向人们提出严峻的挑战。

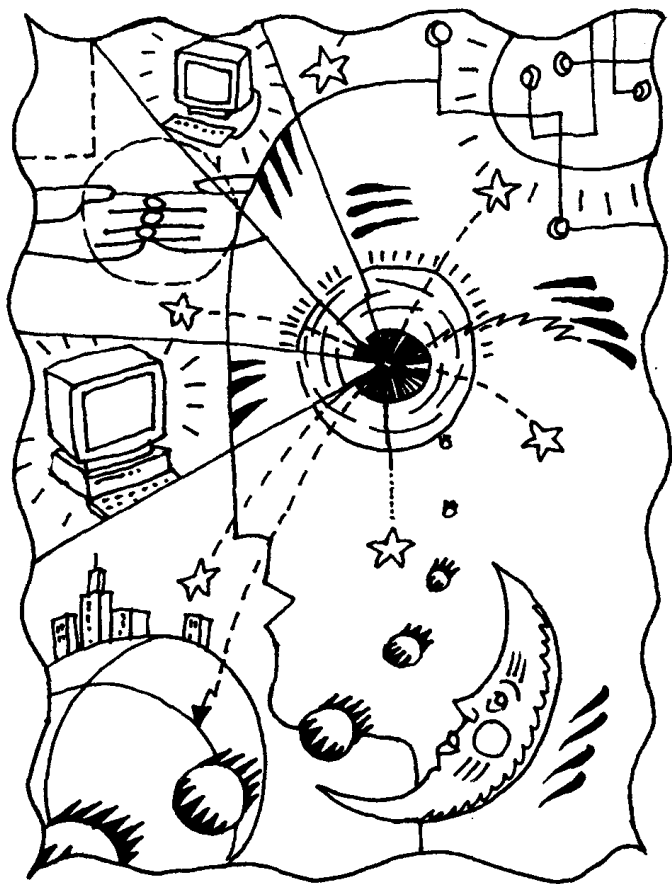
(一) 生活方式的改变

003

跨入信息社会,信息与人类的生存更加休戚相关。人们只要坐在家裡,就可通过电脑、可视电话等进行工作,再也不用为每天早晨拥挤的交通而烦恼。只需按一下键盘,全国各大报刊的新闻便能尽收眼底。通过网络可及时了解国内外新闻、各地天气情况、股票信息等。如果对某条新闻有评论意见,还可以向编辑部发个电子邮件。



科学家无需走出国门,就可和世界的同行交流研究成果。国际上的重大发明、发现及研究成果,可以在几十分钟内传遍世界科学界,在全球范围内形成无数个无围墙的国际研究中心。科学家在家中可使用国外先进的科学试验仪器,如电子显微镜、射电望远镜;电视会议、电子邮件、电子出版物、电子图书馆使每一个学者可以随时与世界上任何一个角落进行快速而有效的联系。国际合作与交往更加频繁,从而导致知识的飞速发展,足不出户,就能参加种类繁



多、专业性很强的各行各业的专题讨论。机器翻译技术帮助人类消除了语言障碍。想查询某一资料,不用去浩瀚的书库做大海捞针式的努力,电脑是最方便的图书馆,大型资料库可提供千万种报纸、杂志的全文和摘要。

踏进银行,柜台服务人员可能已被自动柜员机及电脑金融顾问所取代。类似的无人电子银行已悄悄地在你我周围出现。在这样一个完全无人服务的空间里,客户只需凭一张金融卡,甚至只需用手指轻触键盘,便可操作设备,完成传统银行所执行的交易。

如果你想买一件衣服,在穿着时髦的电子模特协助下可选到适合自己身材的满意服装,并能通过家中多媒体电脑对话窗口,直接查阅产品的性能、质量、价格,通过电子数据交换购买下来。如果想做一件衣服,全息摄像会把你的体型量好尺寸,你再把自已的设计要求告诉电脑,所要的款式马上就会在屏幕上显示出来。如果有不满意的地方,可以立即修改,直到满意为止,并且在很短的时间之内这件衣服就做好了。付款方式也很简单,只要使用信用卡,把信用卡往识别器上一放就可以了。

电视节目丰富多采,只要使用一种集电话、电子计算机、电视于一体的具有交互式双向通信能力的多媒体终端,就可以从几百个电视频道中挑选自己喜爱的节目。不仅可以点播自己想听、想看的节目,而且可从自己喜欢的角度观看,镜头远近快慢可以自动控制。如果你在观看一个著名演员主演的电影时想了解他更多的情况,可以要求电视台播放这个明星的生平、演过的影片、性格、爱好等。有不爱看的节目,通过干预可以只看5分钟的摘要。你不单单被动地收看电视,还可以成为电视节目的编排者,成为节目的主



持人和制作者。在美国已作过这样的尝试：让观众租用一段时间的天线来播出自己的节目。不仅如此，还可以玩远程电脑游戏、预订音乐会或舞会票、赛马下注等。

如果你生病了，电脑医生提供上门服务，病人、医生的联系成为病人、医生、专家系统、大数据库的关系；在家里也可以接受检查，医生通过传来的高清晰度的 X 光片，可扫描图像，召集有经验的医生会诊；手术时可以与其他地方的经验丰富的专家、学者保持声音和视觉的联系。

学生可以在家接受辅导；教师可进行远距离教学，在屏幕上批改学生作业；教师只充当学生和信息世界的中间人，帮助学生吸收世界各地的信息资源。虚拟的实景技术完全取代了飞行训练，来培养飞行驾驶员。

总之，信息无所不在，并已深深地渗透到每个人的日常生活中。生活在信息化社会的人们，工作方式、生活习惯、人际关系、价值观念以及思维方式都将发生重大的变化。

（二）社会服务方式的改变

信息化社会首先体现出社会系统的信息化。教育系统、医疗保健系统、公共交通系统、邮政通信系统、环境管理系统、灾害预警系统、金融保险系统、商业服务系统等与人民大众生活密切相关的社会系统将更为有效地运行。

教育系统的信息化给传统的教育注入无限的生机。各种传媒工具如广播、电视都是进行教育的广阔课堂；多媒体技术使得教学过程生动活泼、引人入胜；计算机网络则将世界各地的学校连接起来，将家庭和学校连接起来，建立起新型的学校和新型的师生关系。

医疗保健系统的信息化可以为病人提供更为方便、可靠的服务。磁卡中记录了病人全面的医疗信息,随时为医生提供诊断的依据;通过各种监测系统,病人有可能在家中将有身体各种检查信息传送到医院;世界各地的数十位医学专家可以同时为某个疑难病人进行远程会诊。

公共交通系统的信息化为公交系统的高效运营提供了可靠的保证。纵观全局的指挥调度可以减缓公路的拥堵状况,及时处理意外交通事故,并可根据道路、客流等多方面因素,合理调度安排车辆有序运营。人们出行时能够方便地选择交通工具,预订车、船或航班。

邮政通信系统的信息化可以为人们提供更加方便、快捷、可靠、多样的通信手段。寻呼机、传真机、移动电话、可视电话、电子信箱、电子公告、电视会议等各种技术,使远隔千山万水的人们也能够方便地交流。

环境管理系统的信息化将更加全面地对环境进行监测和保护。监测到的大量数据将自动进行分析和处理,迅速确定污染源,并采取相应的治理措施。这种监测不局限于一时一地,而是对整个人类生存环境的保护。

灾害预警系统的信息化可以建立水库、水文、地理、气象、海洋以及城镇居民设施等相关信息数据库,根据历史资料、周边地区和本地的实时雨情、江河水情、水库水情、风暴潮情、震情信息,对重大天气变化、洪水、风暴潮、地震等进行预警预报,并辅助进行抗灾救险的指挥调度。

金融保险系统的信息化将为人们提供更方便、安全的服务。使用信用卡,免去人们随身携带过多的现金;通存通兑业务使人们可以方便地随时随地存取货币;电话银行、电子汇兑可使人们快速、安全地结算资金。



商业服务系统的信息化带给人们的是花样繁多的购物方式。超级市场、连锁店、电子收款机为人们购物带来方便；邮政购物、电话购物、电视购物、网上购物等新颖的购物方式层出不穷；“虚拟商场”更可实现人们在家逛商场、选商品的梦想，而且这里的商场没有地域的限制，没有顾客的拥挤，也不需要烦劳售货员。

各种社会系统通过引入电脑技术和通信技术，可以及时提供解决各类社会问题所需的信息，保证社会系统更有效、更经济地运行，使人们的生活更美好。

（三）协调的工作方式

信息化社会中，信息产业和信息相关产业所占国民经济的比重将大大增加，信息技术深深地渗透到各行各业之中。一方面是生产过程的信息化，使得越来越多的生产过程实现了自动化；另一方面是管理过程的信息化，实现了办公自动化。

越来越多的行业广泛地应用了现代化的自动测量设备、自动计算设备、自动控制设备、自动化生产线、计算机辅助设计(CAD)技术、计算机辅助制造(CAM)技术，甚至各种机器人。各种各样的机床都为数控机床所代替。这样大大提高了产品质量，减轻了劳动强度，降低了材料、能源消耗，全面提高了劳动生产率。生产过程自动化的同时对劳动者的素质也提出了更高的要求，要求他们具有更高的文化水平和技术水平，还要不断地进行技术和业务培训，使他们不断地学习和掌握新的技能，只有这样才有可能发挥出各种现代化设备的优势和特点。

办公自动化还包括处理企业内外问题的机构和人类生活的公用设施与场所的自动化。初级的办公自动化,指初步使用办公自动化机器,像程控电话、复印机、文字处理机、传真机、电脑等,代替一些手工劳动,某种程度上提高了信息处理的效率。更先进和理想的办公自动化是综合信息网络系统。“无纸办公”、“流动办公”、“虚拟办公室”等全新的办公自动化概念,可以使人们更迅速、更全面地获得解决问题所需的信息,更高效、更准确地作出相应的决策,提高办事效率。

“在家里工作”一直是许多行业职工的梦想。在信息化社会,会有相当多的行业在相当大的程度上实现这一梦想。据估计,现在美国约有 800 万公司职员远程工作,即在家中通过与公司连接的电脑开展各种业务,而且这一数目还在以每年 20% 的速度增长。电子农场的“农民”将在能获得信息的办公室里工作,可以在家中通过电脑管理全自动化的电子农场。有关的传感设备将土壤信息、肥料信息、水量信息、作物生长信息、成熟程度信息以及杂草、虫害信息传送给电脑,然后根据对上述信息的分析处理结果自动实施浇水、施肥、除草、收割等操作。条码技术可以区别每头牲畜,并提供它们健康状况的信息,喂养机可以根据相应的条码以及程序指令,自动决定给每头牲畜以适当的混合饲料。

科学研究人员可以直接在家中进行研究工作,需要什么资料,均可以通过联网的电脑到单位或是直接到图书馆查询、索取。还可以通过电脑网络与世界各地的其他研究人员探讨有关的专题。其研究成果可以通过电脑网络提交给单位或是部门领导,也可以向世界其他同行发表。政府机关的工作人员可以在家中通过可视电话解答人们的有关