

个人生活绝招丛书

怎样对待刺激

李桂芝
边晓利 著
李永广



2.1

农村读物出版社

C912.1
52
1

个人生活绝招丛书

怎样

对待

刺激

李桂芝
边晓利 著
李永广

农村读物出版社

1989·北京

个人生活绝招丛书

怎样对待刺激

李桂芝 边晓利 李永广 著

责任编辑 任 鹤 育向荣

农村读物出版社出版

山东肥城印刷厂印刷

各地新华书店经销

787×1092毫米 1/32 2印张 50千字

1989年11月第1版 1991年5月山东第3次印刷

印数：36901—52500册

ISBN7—5048—1140—8/Z·105 定价：2.25元

目 录

刺激与人的发展
生活中的刺激
工作中的刺激
社会活动中的刺激
体育运动与刺激

刺激与人的发展

在

生理学和心理学上,对作用于有机体并能引起反映的任何因素,都称之为刺激物。刺激物施于有机体上的影响,称为刺激作用,简称刺激。在人的生命长河中,在生活、学习、工作以及各种社会活动中,会遇到各式各样强烈的刺激,这种刺激能引起人们的应激反映,促使人们采取各种方式适应它。本书所要讲的主要是指这一类刺激。这种较强烈的刺激,对一个人发展成为什么样子具有重大影响:它可以使一个人进一步了解客观,认识自我,从而调整自己的认识和行为,促使自己的人格更加完善,工作、学习更有成就,生活更有意义;它也可以使一个人一蹶不振,精神萎靡,甚至毁掉自己。这其中的奥妙就在于一个人是否有对待刺激的绝招和能力,能否把握住自己的命运,保持自身

的心理平衡。如果能够正确认识和对待来自各方面的刺激物，能够正确认识自我，保持自身的心理平衡，那么即使是强烈的恶性刺激，也能从某种角度给你一些启示，使你进一步调整自己的工作、学习和生活方向，使一切措施更符合于自己的能力和客观实际条件，这就为进一步取得心理平衡和各方面的成功打下良好基础。古今中外这方面的实例俯拾即是。世界著名哲学家培根，被马克思誉之为“英国唯物主义和现代实际科学的真正始祖”，但他一生也并不是没有受过重大恶性刺激，恰恰相反，他正是从沉重打击中找到了自己应该从事的事业。他从十五岁起就开始担任英国政府中的要员，因一次英国宫廷中阴谋的牵累，被指控为犯贪污受贿罪，被逐出宫廷，永不起用。后来英国的哲学家罗素在评论他这一段经历时说：“在那年代，法律界的道德有些废弛堕落，几乎每一个法官都接受馈赠，而且通常双方的都收。”“培根获罪本是一场党派争哄中的风波，并不是因为他格外有罪。”面对这一被冤屈的完全断送仕途的刺激，如果不能积极适应，就会一蹶不振，从此在社会上消声匿迹，但培根却从这一刺激中更清楚地认识了自己和客观社会，认识到当时英国官场的黑暗，认为自己从政是把才能误用于自己所不适宜从事的事业上去了。从此他结束了自己从政的生涯，专心从事学术研究和著述活动，写成了一批在近代文化思想史上具有重大影响的著作，成为英国十七世纪一位杰出的唯物主义哲学家。这一实例说明，就是遇上重大的恶性刺激，只要正确对待，也能给人某些启示，促使人觉醒。所以人不应该害怕刺激，而应积极地去从事交往，主动寻求良性刺激，正确对待恶性刺激。一般讲，刺激是促使人的生理、心理、思想、能力等不断发展和完善的源泉。如在工作中不断寻求新的任务，在学习中不断研究自己所不熟悉的新问题，勇于

与自己所不熟悉的人交往,勇于有把握的冒险等,都是寻求刺激。只有这样不间断地去寻求刺激,才能够迅速扩大自己的信息量,不断增添自己的知识和能力,使自己的身心迅速正常发展,使自己的人格不断得到发展和完善。反之,倘若惧怕刺激,对任何刺激都采取回避的态度,不敢与众多的人交往,害怕参加社会活动,没有接受新任务和研究新问题的勇气,固步自封,将自己封闭在狭小的活动范围内,这样的人就不可能有生活朝气,身心就不会有任何较大的发展,也不会做出任何惊人的成就,生命也会较快地萎缩。不久前,日本医学界对容易早死的人进行了深入的研究,通过研究证实,容易早死的人有十种,其中有两种是:“一个朋友都没有的人”,“成天心神忧郁不振,闷闷不乐或悲喜过度,对任何事都不感兴趣的人。”这两种人,一是没有朋友,很孤独;二是对任何事情都没有兴趣。这种人就必然会缺乏来自各方面的冲击波,生活平淡、枯燥、毫无生气,再加之情绪不稳定,喜怒无常,自然会影响其身体健康,损折寿命。

但是,在现实生活中,并不是所有的人都能够主动去寻求有价值的刺激,正确对待**恶性刺激**。有些人一看到某种事物里有风险,就躲得远远的,只怕刺激了自己,久之,这种人对刺激的适应能力很差,甚至对一些良性刺激也不会适应,常常陷于烦恼之中,情绪焦躁不安,影响工作、学习和生活。如青年男女恋爱结婚,本是一种愉快的刺激,但由于结婚会使一个人的生活发生重大变化,由原来的一个人生活变成两个人生活,并且增加了许多新的交往关系,双方都需要随着自己角色的变化而不断调整自己的思想行为及生活方式,有些角色固着的人,仍以原来的思想行为方式来对待自己已变化了的生活环境,因而结婚后就产生了一系列的不适应。婆媳或翁婿关系不

协调,夫妻双方不能互相体谅和帮助等,就都是对新刺激的不适应。如不积极去调整这种不适应,就会使夫妻双方陷于苦恼之中,并会使这种不适应愈来愈加剧,严重的可达到婚姻破裂的程度。这样的人更经不起重大恶性刺激的打击,如遇上工作、学习中的挫折,亲人的亡故等重大不良刺激,就会陷入不能自拔的境地,出现情绪失常,造成心身疾病,甚至自我毁灭。自杀就是经受不起刺激而采取的一种消极行动。在青少年学生中有因考试成绩不佳而自杀的,也有因考不上大学而自杀的,还有因受到教师或家长的批评惩罚而自杀的,在成年人中,有因工作遭挫败而自杀的,还有因家庭、婚姻中的纠葛而自杀的,等等。这些都是因为受到了一定的刺激,而无能力适应而采取的自我毁灭的手段。总之,这些人非常脆弱,受不得一点刺激,经不起一点风波。这样的人格类型是不可取的。每个人都应该使自己具有健康的人格,成为坚强有力的人。这就不应该回避刺激,而应该主动去寻求有价值的刺激,积极适应各种破坏性的恶性刺激,并在这个过程中,锻炼自己寻求与适应各种重大刺激的能力,掌握寻求与适应各种重大刺激的绝招。

寻求与适应刺激的绝招,可以分为积极方面和消极方面两大类。

积极寻求与适应刺激——

积极寻求与适应刺激是指在生活中、学习、工作及社会交往过程中,正视现实,主动出击,去寻求刺激,迎接挑战,而不是

消极地等待刺激袭击。如，有愿望又有条件进入高等学校深造的青年，就要勇敢地去参加竞争非常激烈的高校统一招生考试，主动寻求高考的刺激，如果躲避高考这一刺激，就达不到进入高等学校深造的目的。不仅要敢于去寻求这种刺激，而且还要积极地去准备适应这种刺激，首先要积极复习功课，争取在高考的竞争中取得胜利。但每个人都不可能完全超越他人，在高考竞争中的失败也是可能的，还应有适应失败的心理准备。总之，一切都做好准备，争取主动。对待其它领域的刺激也应如此。如承包某项生产任务，首先要敢于去承包任务，另外，还要积极地去准备取得成功的条件和失败的退路。这就不致于造成在成功或失败中的惊喜过度或措手不及，以保证个人的生活、学习或工作正常进行。这种主动寻求刺激和适应刺激的过程，就是不断地从各方面提高和完善自己的过程。

寻求和适应各个领域中的刺激，需要有不同准备和绝招，从总的方面讲，应该是完善自我和顺应客观。

1. 要认识自我 认识自我就是自己对自己要有一个客观正确的评价，不过高，也过低。如青年学生认为自己的学习一般，所具备的知识可以考入一般大学，难以考取竞争比较激烈知名度比较高的重点大学，从而就报考一般大学，这种自我估计如果是客观正确的，报考一般大学就会被录取。如果对自己估计高于自己的实际，就会落榜，而估计低了，本来可以考入重点大学而没敢报考，这就失去了进入重点大学学习的机会。因此，在寻求刺激之前，正确估价自己的力量是很重要的。为达到能够客观正确认识自己的目的，需要从发展的角度和广阔的方面中了解自己，注意从周围环境的各个方面提取有关对自己的真实反馈。这有利于避免在自我评价中犯主观主义。自己对自己的认识，很容易犯主观主义和经验主义的错误，常常

是只知其一，不知其二，只看到自己的过去，看不到自己的现在。如果能够从发展的角度认识自己，就不仅能够正确认识自己的过去，也能够正确认识自己的现在。如果能够广泛地听取有关方面对自己的真实反馈，就有助于自己更全面地认识自己，既能认识自己的所长，也能认识自己的所短，避免过高或过低地估价自己，从而能够从自己的实际水平出发，去寻求刺激和适应刺激。

2. 要接纳自我 接纳自我就是自己要能够关心自己、容忍自己、喜爱自己，能够充分发挥自己的力量，而不是厌弃自己、自暴自弃、自我毁灭。从形式上看，好像每个人都能够接纳自己，实际上人们不能接纳自己的表现很多。如咒骂自己，痛恨自己，都是不能接纳自己的表现。尤其是当受到强烈的不愉快的刺激以后，有些人常常不能够根据自己的实际情况，积极地进行调整，使自己更好地适应客观要求，而是采取自我厌弃、自我毁灭的手段。各种形式的自杀就是一种严重的不能接纳自我的表现。一个人如果不能接纳自己，就不可能去积极地寻求刺激和适应刺激。一个人要达到很好地接纳自己，首先要注意消除自我误解，并要注意以多种价值标准去进行社会比较。任何人都不是十全十美的，都有积极的光明的一面，也有消极的黑暗的一面，因而要全面看待自己，不要只看自己的缺点，感到自己一无是处，怨恨自己，对自己不抱任何希望。要能够看到自己的所长，看到自己的社会价值，正确对待自己的所短，自尊自爱，积极投入生活，充分实现自己的社会价值。为能做到这一点，要注意以多种价值标准进行社会比较，不要单纯以个人的所短去比别人的所长，而是既要以自己的所短去比别人的所长，也要以自己的所长去比别人的所短，既要看到自己需要向别人学习的一面，也要看到自己优于别人的一面。如一

个老实肯干的人和一个能言善辩的人相比，固然在言辞方面劣于对方，但在实干精神方面又优于对方；他可以利用他的优势去广泛交际，你也可以利用自己的优势多干一些实事。这样可以多种价值标准与别人相比较，就有利于防止产生自卑感，也有利于根据自己的所长去寻求刺激和适应刺激。

3. **要发展自我** 发展自我就是要不断地提高自己和完善自己。社会是在不断前进的，有时是迅猛地向前发展。在社会向前发展的过程中，会给人们带来各式各样的新刺激。人们的思想、心理、能力等方面要能够适应这些新刺激，求得与社会发展的相对平衡，就必须不断发展自己和完善自己。在社会急剧发展变化的年代，人们很容易产生与社会发展不相适应的反映。处理这种不相适应的方式有两个：一是采取积极态度，根据社会发展的要求迅速提高自己，以求得与社会迅速发展的平衡；二是产生固着或退缩反映，以不变应万变，结果会愈来愈落后于社会的发展。正确的方式应是前者，而不是后者。为发展和提高自我，要主动扩展自己的生活经验，确立适当的抱负水平。人的自我发展和完善的程度与生活经验的多寡有关，一般是生活经验愈丰富，自我完善的程度就愈高，随着生活经验的扩展，人的心理内容会逐渐丰富起来，寻求适应各种刺激的能力也会随之得到提高，从而能够使人更好地认识世界和把握世界。另外，在进行自我发展和自我完善的过程中，确立适当的抱负水平也是非常重要的。抱负和理想是人发展的动力，一个人有了适当的抱负和理想，就能够集中精力孜孜以求，有力量适应来自各方面的各种性质的刺激。这样的人心理是健康的、坚强的，为能实现自己的理想和抱负，会千方百计地从各方面提高和完善自我。所谓确立适当的抱负水平，就是要从自己的实际水平出发，对自己提出的要求不过高，也不过

低,是经过自己的努力可以达到的。确立的抱负水平过高或过低,对发展自我和积极地寻求和适应刺激均无积极意义。

4. 要热爱工作 心理学研究证明,人的心理健康水平高,寻求与适应刺激的能力强,能够促进工作。反过来,工作也能够促进人的心理健康水平,提高人的寻求与适应各种刺激的能力,使人能够健康长寿。这是因为每个人都要追求自我价值,而自我价值的高低,主要体现在自己的工作和通过工作对社会的贡献上。一个人,只有当他热爱工作,看到自己工作的意义,他才能够体会到自己生命的价值,才会有生活的乐趣,工作的动力,也才会有更高的工作成就的欲望,有积极寻求刺激的要求。所以热爱工作不仅能促使人为社会创造更多更好的精神的或物质的财富,而且能够使人的内心感到充实,生活得有力、有意义,能够寻求与适应各种各样的刺激,使人摆脱苦恼和忧虑。人都有这样的体会:只要全身心地投入工作,一些不愉快的刺激就会被遗忘得一干二净。即使遇到一些给人造成极度痛苦的恶性刺激,只要能够全身心地投入工作,这种痛苦也会在工作过程中减轻或消失。在正常的生活过程中,全身心地投入工作,也有利于身心的健康发展,形成健康开朗的性格。失去工作,很容易使人的身心出现障碍,有些离退休的同志,本来身心都很健康,但离退休后,很快表现出情绪低落,对生活缺乏兴趣,衰老得很快,其中的关键就是因为这些同志失去了工作的集体,失去了体现自我价值的机会,因此感到生活乏味,没有意义,有一种严重的失落感,更没有寻求刺激的要求,从而就加速了他们的身体和思想衰老的进程。

5. 要享受生活 这里所说的享受生活与平常我们所反对的无理想、无抱负,不努力学习和工作的享受生活不是一种含义。享受生活是指在工作学习之余所从事的有利于身心健康发展

的正当的业余生活活动,如观看文艺节目,欣赏音乐,参观访问,旅游,与亲属、朋友之间的聊天,散步,观花,赏月等,都可算是生活享受。这种生活享受可以消除工作、学习中的疲劳,发泄内心苦闷,陶冶思想感情,增加社会信息,增添生活乐趣,促使身心健康发展,提高适应各种刺激的能力。一个人如果能够这样积极地对待生活,他的生活内容就会是丰富的,生活兴趣就会是浓厚的广泛的,不仅会有力量战胜生活中的困难、挫折,而且也会增加工作和学习的动力,寻求各种刺激的兴趣。反之,将生活当成负担,只是消极被动地应付生活,生活圈子很小,生活内容非常贫乏,就不可能有较高的心理健康水平和寻求适应各种刺激的能力。这种人是生活中的弱者,经受不起生活风波的冲击,只能在风平浪静的生活中生存,稍遇风波就站不住脚跟,甚至被淹没。这是一种没有理想的没有闯劲和韧性的人格,这种人的社会价值是低微的。因此,我们反对一味地追求生活享受,但要提倡主动地享受生活,热爱生活,敢于主动去寻求生活中各种积极的有价值的刺激,有力量去适应生活中的各种恶性刺激。

6. 要顺应客观 顺应客观主要是指适应事物的客观规律及国家政治经济形势发展的需要。因为要求得寻求与适应刺激的成功,不仅需要了解主观、发展自我,而且需要了解客观,遵从事物发展的客观规律,顺应客观社会发展的需要,以尽量回避客观难以容纳的刺激。如当前政府提倡大力发展农业,反对兴建楼堂馆所。如果你在农业上寻求新刺激,有利于提高农业生产,就可能得到各方面的赞许与支援,使你的追求得以实现。你如果看到饭店利润大,不顾各方面的反对,要盖一所富丽堂皇的饭店,那么你所寻求的这一目标就很难实现,你做的各种努力就很难适应这一新刺激的要求。所以说,顺应客观也是积

极寻求与适应刺激的重要绝招。

综上所述,积极寻求与适应重大刺激的原则,是积极地去求得个人的身心发展,与外界客观环境保持平衡,充分体现出人的主观能动性。

消极适应刺激——

消极适应也是一类适应刺激的办法,它同积极地寻求与适应刺激的办法相比,带有很大的消极性,所以不是本书的重点。但它有时对缓解人的焦虑、苦闷等不良情绪,维持人的心理平衡也是非常需要的。因为在人的生活、学习、工作及社会交往的过程中常常会遇到人们非常不愿意或害怕遇到的刺激。如工作学习的挫败,天灾人祸,亲人的亡故等,给人带来恐惧、痛苦等不良的情绪体验,甚至会使人陷入一种不能自拔的痛苦之中。为尽快缓解这种痛苦的情绪体验,有时不得不采取一些消极的适应方式。人们常用的消极的适应方式有以下几种。

1. **攻击** 即攻击刺激自己的对象。当一个人在工作学习中遭受挫折,受到打击时,情绪不佳,极端的烦躁、苦闷。这种焦虑情绪持续过久,就会影响工作学习及身体健康,因此应该使这种不良情绪较早地得到发泄。发泄不良情绪的办法很多,找适当的方式攻击刺激自己的对象也是一种发泄的办法。如找自己的知心朋友对刺激自己的人挖苦责骂一顿,或找一个代替物出气。有的国家工厂的俱乐部里,专门放有工头的塑像,供工人发泄情绪之用。工人如果在工作时受到了工头不公正的

指责,下班后这个工人就可以到俱乐部里对着工头的塑像痛骂一顿,或对塑像打几下,这也可以发泄一下心中的闷气,使心理得到平衡。但是攻击刺激的对象也要注意节制,不能过分,采取的方式也要适当,否则又会引起新的矛盾,遭受新的刺激。如在恋爱过程中有第三者插足,为保护自己爱情的纯洁性,可以对插足者给予有理智的还击,但不能采取情杀等失去理智的手段。

2. **退缩** 即回避刺激物。当一个人屡遭某些人的攻击,或在某种社会环境中屡遭挫折,因而一见到这些人或这种环境就产生焦虑情绪,为保持心理的平衡,应尽量回避与这种人接触,或避免到这种环境里去。譬如一个人在工作中屡遭某人的非难,某种环境常给他带来情绪的不安,因而就不去与这种人交往,不到这种环境中去。这也是一种适应方式,但是要注意,不能对什么刺激都采取退缩的态度。如果一个人一味地回避刺激,不但不能解决矛盾,同时还容易将自己封闭在一个小圈子里,久之,影响自己的性格、才能及主动精神的发展。所以运用这种方法要适当,不能太多,可能的话应尽量主动去适应。

3. **固着** 即对客观的刺激采取听之任之的态度,以不变应万变,保持思维和情绪的稳定。在周围对某种事物议论纷纷,莫衷一是,而自己又一时拿不定主意时,固着能起到暂时维持心理平衡的作用。但社会是在不断发展的,如果对客观的变化采取固着的态度,自己的思想行为就会逐渐落后于时代的发展,与客观环境产生更大的不适应。因此,固着也是一种消极的适应方式,不能常用和多用。

4. **压抑** 即将一些难以忍受的或不符合社会要求的刺激压抑到无意识中去,使意识觉察不到,以保持内心的宁静,能够正常地进行学习和工作。如一个纯洁的少女,不幸遭受到恶棍的

污辱摧残，她为摆脱这种强烈的恶性刺激所带来的痛苦，就用学习、娱乐等各种良性刺激将那种恶性刺激压到无意识中去，使自己一时意识不到。但被压抑的这种恶性刺激并没有消失，当其它刺激消失，意识对这种恶性刺激控制不严时，它就又会出来使这位少女感到痛苦。因此还要有适应这种刺激的积极办法，使受害者能够真正地认识和摆脱它。

5. **否定** 即当某种刺激会给受刺激者带来难以忍受的痛苦时，可以运用自我否认的办法来进行自我保卫，以免使身心遭受严重损伤。如一个人突然失去了朝夕相伴的配偶，这一刺激会给她（他）带来致命性的打击。为缓冲这种强烈的刺激给她（他）所带来的痛苦，她（他）可以想她（他）的爱人出差到外地去了，不久还会回来。这种适应方式带有自欺的性质，但它可以缓冲突如其来强烈刺激对人身心的摧残。

6. **抵消** 即在一些强烈的刺激将要来临时，故意设置一些其他刺激，以缓和紧张情绪。如参加各种大型的比赛，比赛环境要有一定的布置，在赛前要举行一定的仪式，这都有利于缓和参加者的紧张情绪。参加比赛的人，在赛前可以将注意力暂时转移到眼前的景物和仪式上，或做一下自己习惯性的动作，都有利于减轻临阵前的紧张情绪，提高在竞争中取胜的系数。

消极适应的方式很多，除以上几种外，还有升华、投射、补偿等。消极适应虽能防止或缓解强大刺激对人心身的损害，有益于人的身心健康，但不能否认，消极适应有其消极的一面。首先，消极适应的方式都多少带有一定的自欺性，同包扎伤口不能治伤的道理一样，它不能从根本上解决问题，只是在一定情况下对一些强烈的刺激起一定的缓冲作用。第二，消极适应容易使人脱离真实的社会环境，引导人们不能正视现实，使自我判断与客观状况的距离愈来愈远。第三，消极适应也影响了

提高应变能力和耐受挫折的能力,并易形成懦弱的性格。概括讲,消极适应不能使人有任何发展,以后如遇到类似这种刺激,仍无积极的适应能力。所以如果在自己的心身能够应付这种刺激时,应该积极地去适应,在适应过程中发展自己,提高自己适应各种刺激的能力,其中也包括在适应过程中对客观的改造。