不能改变环境 但我们能改变自己

——专访著名心理学家王极盛教授

■ 人民论坛记者 王 慧

人民论坛：当今社会“压力大”几乎成了很多人的口头禅，请问教授是如何看待这种现象的呢？

王极盛：心理压力简单的说就是负担，压力无时无刻地不存在于我们的四周。每一个人都有压力，角色的扮演不同，压力也不一样。表现在认识上，感觉现在生活艰难，事情越来越来越难做；情绪上，攻击、恐惧、焦虑；人际关系紧张，行动上迟缓等等。

心理压力是由于人们在社会生活中遇到的各种矛盾引起的，比如对人生过高的期待与期待不能达到之间的矛盾、对社会公德的忧虑、社会保障的担忧、社会稳定的担心以及社会分配不公的影响；在社会转型期，因为经济体制和劳动组织制度的改革，人们对竞争压力的感受也越来越大。住房、教育、医疗这三座大山也已经给公众心理带来最普遍的压力。

人在应对这些矛盾时，容易给心理造成过大的压力，在这里，我要特别强调一下。压力是客观存在的，人们逃避不了也是不能缺少的。心理压力过小，会使人懒惰、消极、不思进取；心理压力过大，又会使人产生焦虑、烦闷、怀疑等不良情绪。只有将心理压力保持在适当的水准，才会让人的情绪保持在最佳兴奋状态，使工作和生活既有情趣又有动力。

人民论坛：为什么同样的压力，人们的感受却有所不同？

王极盛：心理压力的产生原因有外因和内因两个方面，受主观条件影响大，外因通过内起作用，外因能不能构成自己的心理负担，主要看内因。归根到底，它们对人的影响，有着非常明显的个体差异。同样一件事，在某些人眼里，简直不足挂齿，而在另一些人看来，却是天大的事。是举重若轻，还是举轻若重，与一个人的与心理状态、人生观、价值观、道德感有密切联系。

我现在要着重说一下内因。内因首先是一个人的价值观，我们不要说得太抽象，就是你要追求什么。我追求房子越住越好是一种价值观，我追求把工作做好为社会做贡献又是一种价值观。价值观正确对于我们来说特别重要，为什么有些人在社会上拥有的也不多，也觉得生活的很好；而有的人觉得压力重重，抬不起头来，就是你追求的目标不一样，必须有力所能及的目标，超出就必定产生压力。其次是道德感，现在胡锦涛总书记提出“八荣八耻”我觉得非常重要，你把艰苦奋斗看成快乐的，就是累你也自得，把吃喝玩乐看成人生追求，那欲望无止境，得不到满足就会产生压力。最后心理不健康，太追求

压力伴随着人的一生，谁都不可能避免。工农大众感受更多的是身体的疲劳和生存的压力，知识分子感受更多的是精神的创伤和发展的压力。在众多压力面前，有的人积极乐观，越战越强，越挫越勇，不断成长、成功；有的人却无所适从，心浮气躁，牢骚满腹，怨天尤人，在惶惶然中一事无成；也有的身心惧疲，积劳成疾，或重病缠身或英年早逝。区别就在于你怎么应对压力。

古希腊哲人苏格拉底有句名言：真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。

何谓智慧？世界观、方法论、辩证法是也！把知识看成绝对真理，会比无知痛苦更多。应对压力的治本之策乃是学会积极正向的思维方式，养成辩证的思维习惯。

笔者从事心理辅导、心理咨询工作二十余年，常用狐狸与葡萄的故事来启发求助者正确应对压力，并以此自励自勉。这里将这个“伊索寓言新编”介绍给大家：

完美、有绝对化观念，认知评价不正确，也会产生压力。

人民论坛：您认为心理压力如何得到有效的缓解？

王极盛：就从产生的根源入手解决，主要的还是从内因入手，我们不能改变社会的大环境，但我们能改变自己。我觉得社会现在是多元价值观，要快乐，核心的问题就是在事业上要有所有追求，事业与社会发展紧密相连，它是一种正向的价值观，能调节好内心世界与外部世界的关系，保持内心世界和谐一致。

其次做有道德感的人，作为一个合格公民，诚实、善良，富有爱心是最起码的原则，也是一个人格健全者不可缺少的性格特征。对于官员，我认为最应强调的就是他的道德感，为什么现在一些官员心理压力大？一方面是由于工作要求高、任务重，而另一方面正是由于有些官员违法乱纪，不道德，害怕举报，整天提心掉胆。

第三，拥有健康心理，建立外向型人格。具有外向型人格的人比较活泼开放，有较高的社交动机，善于和各种人打交道和较强的适应能力，有什么不开心的事能通过合理的渠道宣泄出来。

人民论坛：教授能给我们介绍一些在日常生活中实用的减轻心理压力的小窍门吗？

王极盛：宣泄法，将压力释放出来，它有三种形式：倾诉：找自己的亲朋好友，把自己的苦闷说出来。书写：把自己不开心的事写在纸上，然后将其远远抛离。运动：到操场上跑个几百米，流一身汗，你会发现压力马上减轻了。

自我暗示法，积极的自我暗示，可以增强你的自信心和提高你处理事情的能力。有人整天想倒霉，就霉事不断；有人整天想好事，好事就来了，就是这样的道理。如果觉得焦虑，不妨在你经常看得到的地方，贴上“镇静、镇静”的字条，你的心情就会慢慢恢复平静。

深呼吸法，在压力来临时，多做几个深呼吸，能有效的使你的心情放松。

微笑法，很多人都不了解微笑的神奇力量。它是缓解心理压力最好的办法，笑不仅能解除紧张，还有增进人体的免疫力的功能。所以千万不要吝啬你的微笑。

积极想象法，在遇到困难的时候，多想想自己以前所取得的成绩，那你就有了解决问题的勇气和自信，问题也就不是问题了。（王极盛，中国科学院心理研究所研究员，博士生导师，兼任中国管理科学研究院社会心理学研究所所长。）

九只狐狸与压力应对

■ 中国浦东干部学院领导心理研究所 郑日昌

盛夏酷暑，一群口干舌燥的狐狸来到一个葡萄架下。一串串晶莹剔透的葡萄挂满枝头，狐狸们馋得直流口水，葡萄架很高。

第一只狐狸跳了几下摘不到，从附近找来一个梯子，爬上去满载而归。

第二只狐狸跳了多次仍吃不到，找遍四周，没有任何工具可以利用，笑了笑说：“这里的葡萄一定特别酸！”于是，心安理得地走了。

第三只狐狸高喊着“下定决心，不怕万难，吃不到葡萄死不瞑目”的口号，一次又一次跳个没完，累死在葡萄架下。

第四只狐狸因为吃不到葡萄整天闷闷不乐，抑郁成疾，不治而亡。

第五只狐狸想：“连个葡萄都吃不到，活着还有什么意义呀！”于是找个树藤上吊了。

第六只狐狸吃不到葡萄便破口大骂，被路人一棒子了却性命。

第七只狐狸抱着“我得不到的东西决不让别人得到”的阴暗心理，一把火把葡萄园烧了，遭到其他狐狸的共同围剿。

第八只狐狸想从第一只狐狸那里偷、骗、抢些葡萄，也受到了严厉惩罚。

第九只狐狸因为吃不到葡萄气极发疯，蓬头垢面，口中念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮……”

另有几只狐狸来到一个更高的葡萄架下，经过友好协商，利用叠罗汉的方法，成果共享，皆大欢喜！

本故事纯属虚构，欢迎对号入座。有智慧又有知识的朋友，您愿作哪一只狐狸呢？