

# 只要剂量合适 压力是健康的刺激力量

现代各行各业的人都承受着各种压力，压力，可能会对某些人产生一定的作用，它就像兴奋剂一样，让人们化压力为动力，向着自己的目标为之不停的奋斗；也可能会让某些人丧失斗志，从而失去信心，一旦跌倒就再也爬不起来了。我们需要的是相信自己，化压力为动力。

### 什么是布瑞克林定理？

布瑞克林定理：适度的压力水平可以使人集中注意力，提高忍耐力，增强身体活力，减少错误的发生。也就是说，有一定程度的心理压力，可以调动内在潜力、增强自己的实力和自信心。

美国社会心理学家 M·布瑞克林认为：“只要剂量合适，压力是很健康的刺激力量。”人们把他的这一论述称为“布瑞克林定理”。

### 解读

美国的一位科学家曾对两只老鼠做过实验，他把一只老鼠的压力基因除掉，并将他与另一支正常的老鼠一同放在一个有 500 平方米的仿真自然环境中。那只正常老鼠走路觅食总是小心翼翼，一连生活了几天没有出现任何意外，它甚至为自己过冬储备食物。而另一只没有压力的老鼠从一开始便显得很兴奋，对任何东西都极为好奇，走路也无小心翼翼之状。

无压力基因的老鼠仅用一天时间，便大摇大摆把 500 平方米的全部空间参观了一遍，而那只正常老鼠用了近 4 天的时间才参观完毕。前者把高达 13 米的假山都攀登了，而后者最高只爬上了盛有食物仅 2 米的吊篮。结果，那只身上已无压力基因的老鼠爬上了假山后，在试验能不能通过一块小石头时摔了下

来，死了。那只正常老鼠因有压力基因，仍鲜活地存在着。

松下电器（中国）有限公司便认为保持一定程度的工作压力是必要的，推崇员工必须有压力。有了压力，员工就会感到一种无形的力量在鞭策自己，迫使自己前进；有了压力，员工在遇到挫折时就会产生克服困难的动力，就会顽强地一拼到底。

但我们也必须注意到人的承受能力是有限的，如果简单一味地向员工施压，不断提高要求、强化监督，员工迟早会不堪重负，变得负重难行。有调查发现，越来越多的员工感到“职业压力很大或极大”。职业压力过大，员工难以承受时，员工的缺勤率、离职率、事故率等都会上升而工作满意度等却会下降，这些又都会威胁企业长远、稳定而高效的发展。所以，领导者要认真评估



企业内部的压力，能够巧妙地转移员工压力，消除一些不必要的压力源，同时对员工加以适当的引导和培训，改变他们负重的方式。

### 启示

鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。人生亦是，从外打破是压力，从内打破是成长。如果你等待别人从外打破你，那么你注定成为别人的食物；如果能让自己从内打破，那么你会发现自己的成长相当于一种重生。面对压力要学会自我激励，而高度的自我激励正是指引人登上新高度的法宝。

《科技日报》2017.8.10

## 抱怨与乐观

一个快乐的人谈到他的秘诀时说：“我把下面一段话写在洗手间的镜面上，每天早上刮胡子的时候都念它一遍：我闷闷不乐，因为我少了一双鞋，直到我在街上见到有人缺了两条腿。”一名飞行员在太平洋上独自漂流了 20 多天才回到陆地，有人问他，从那次历险中他得到的最大教训是什么。他毫不犹豫地地说：“那次经历给我的最大教训就是，只要还有饭吃，有水喝，你就不该再抱怨生活。”

人的一生总会遇到各种各样的不幸，但快乐的人却不会将这些装在心里，他们没有忧虑。所以，快乐是什么？快乐就是珍惜已拥有的一切，知足常乐。而抱怨是什么？像烟头烫破一个气球一样，让别人和自己泄气。

其实，抱怨属人之常情。抱怨之不可取在于：你抱怨，等于你往自己的鞋子里倒水，使行路更难。困难是一回事，抱怨是另一回事。抱怨的人认为自己是强者，只是社会太不公平，如同全世界的人合伙破坏他的成功，这就可能把事情的因果关系弄颠倒了。

抱怨不同于坦然承认自己的失败。敢于承认失败的人，会赢得别人的尊重。抱怨的人在抱怨之后，心情非但没变轻松，反而变得更糟。人们之所以倾心于那些乐观的人，是倾心他们表现出的超然。生活需要的信心、勇气和信仰，乐观的人都具备。他们在自己获益的同时，又感染着别人。

《当代健康报》文/杜学英



美国和加拿大研究人员发现，习惯接受自身负面情绪的人出现负面情绪反而较少，这种对待负面情绪的心态有利于保持良好的心理健康。

研究人员以 1300 多名成年人为研究对象，在考虑年龄、性别、社会经济地位等因素后，通过三项独立研究分析他们的情绪接受与心理健康之间的关系。

在第一项研究中，1000 多名研究对象填写网络调查问卷，对诸如“我告诉自己不应该像现在这样（心情不好）”

## 接受自身负面情绪更有利于心理健康

一类的陈述发表自己的看法。结果显示，能坦然接受自己心情不好状态、而不是要求自己一定要高兴起来的人，其生活幸福感更高。

在第二项研究中，150 多名研究对象被要求在一场模拟面试中发表一段 3 分钟视频演讲，介绍自己的沟通能力等；完成任务后，研究对象被要求评估自己在演讲准备过程中受到的“煎熬”。结果显示，那些不能接受自己有负面情绪的人，表现出的焦虑更为严重。

在最后一项研究中，200 多名研究对象被要求以文字形式描述自己过去两周中最疲惫、难以承受的一次经历，并在 6 个月后进行调查他们的心理健康状态。

结果发现，那些不能接受自己状态不好的人在 6 个月后出现情绪异常的情况更为严重。

研究人员在美国《个性与社会心理学杂志》上报告说，选择躲避自己的坏情绪或以严苛态度评判这种情绪的人，感到的心理压力会更大。相比之下，那些通常以顺其自然的态度接受悲伤、失望、气愤等负面情绪的人，出现的情绪失调症状较少。

研究人员说，这表明人们对待自身负面情绪的方式对身体健康非常重要，那些接受负面情绪存在且不试图改变负面情绪的人，能更顺利地处理自身的心理压力。

新华社 2017.8.16 文/马丹

## 偏见和歧视或来源于刻板印象

生活中，人们常常认为女性应当温柔、男性应当粗犷、单身者总是以自我为中心、教授们不可能是非主流……一旦有人违背了这些印象，就会引起争议。从心理学的角度来说，这种“认为某人某事应当如何”的心理都属于刻板印象。那么，你对于刻板印象了解多少呢？

人们为什么会形成刻板印象呢？简单来说，当人们需要做出选择时，他们更倾向于依赖过去的经验和已存在的信念，而不是重新建立一个自己不熟悉的新标准。刻板印象有很多，比如某个群体的人有何种主要特征，某一类型的事该如何完成等，一旦这些信息被激活，它们就会自动储存在人们的记忆中。从

这点看来，刻板印象能够引导人们更迅速地处理信息和作出决断，因此确有其存在意义。

尽管刻板印象有一定的价值，但在通常情况下，人们对群体的刻板印象经常会与偏见、歧视相连，这样不仅会伤害别人，还会阻碍很多事情的发展。以性别刻板印象为例，人们心中传统的男性印象在很大程度上与管理者的典型特征相吻合，而对传统女性的印象却只有很少部分与之匹配，这就导致人们普遍认为女性不适合从事领导职位；即使女性顺利升任领导岗，她们可能也会在领导与管理中受到更多的阻挠。

那么，我们应该如何对待刻板印象呢？

1、要摆正态度，一方面要看到刻板印象的积极影响，善于运用刻板印象提高自己处理事情的效率；另一方面也要认识到，世界是多元的，事物也是变化发展的，所以没有理由用固化的思维方式看待周围的人和事物，也没有必要对随时可能发生的变化大惊小怪。

2、做到己所不欲，勿施于人。人们往往只有在自己遭受他人的错误评价时，才会理解那些受刻板印象困扰的人的处境，所以对于他人的个性应采取宽容的态度。

3、对来自他人的批评，要做到有则改之，无则加勉。

科普中国 2017.8.15 文/焦艳

## 开心茶坊

### 再来一瓶

堂妹的儿子才四岁，有次看病需要输液，结果输完一瓶还有一瓶，他苦着脸问妈妈为什么。妈妈说：“医生看你乖，就给你再来一瓶啦，是不是很值呢？”

结果第二天再去医院时，他一见医生就说：“医生，我知道我很乖，可是真的一瓶就够了！”《讽刺与幽默》

### 免得走味儿

大庭广众下，男孩俯身为女孩系鞋带，女孩紧紧捂住嘴巴，感动的话语眼看就要化作泪水。这时，男孩抬起头幽幽地说：“绑紧点好，免得走味儿。”

《当代健康报》



## 儿童不会撒谎？我们“精”着呢！

个杯子里。如果儿童指向正确的杯子，则实验者赢得礼物；如果儿童指向错误的杯子，儿童获胜。这样的游戏研究人员每天与每个儿童玩十次，以十天为观察时长，对儿童的心理和行为变化进行更密切的统计了解。

与研究人员预想的一样，在起初的时候，儿童并没有意愿欺骗对手。然而在几个回合之后，就有少部分儿童发现了可以赢得游戏的方法——说谎话，且一旦发现这一方法，接下来的游戏中儿童就会重复欺骗的方式以赢得比赛胜利。

研究还发现，儿童学会欺骗的速度与某些认知技能密切相关。其中一项技能就是心理学家所谓的“心智理论”，这是一

种能够理解自己以及周围人类的心理状态的能力，这些心理状态包括情绪、信仰、意图、欲望、假装与知识等。这项技能帮助儿童传达出与自己相信的事物相反的观点。另一项技能是认知控制，这可以保证儿童在说谎话的时候不会把真相脱口而出。而可以迅速掌握欺骗方法的儿童，对这些技能的掌握都是很高的。

儿童撒谎是心智成熟的表现方式之一，是他们探索世界的方式之一，这并不意味着人从三岁半开始变坏。因此对儿童的早期教育就变得尤为重要，家长正确对待和干预幼儿说谎行为，加强对幼儿实施心理健康教育，才能使孩子全面健康的成长。

科学传播网 2017.8.10