

招警考试心理素质训练：战胜挫折篇（四）挑战挫折，迎接未来 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao_ti2020/169/2021_2022__E6_8B_9B_](https://www.100test.com/kao_ti2020/169/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_169596.htm)

[E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_169596.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/169/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_169596.htm)（四）挑战挫折，迎接未来 每一个人都渴望生活愉快，事业成功，那么，你首先就应该学会在面对挫折时，坦然接受，沉着应付，掌握并运用科学的方法使自己从困境中顺利的解脱，开始新的一天。下面就将为您介绍一些对付压力、化解烦恼、保持良好心理状态的有效武器。

1. 做好心理准备。对即将出现的事物应该有充分的心理准备，做好迎接最坏结果的准备，这样就能以积极的态度去面对。也就是说对自己要有一个恰当的认识，既不要估计过高，总是觉得"怀才不遇"，也不要失去自信，认为自己一无是处。
2. 提高抗挫折能力。"自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。"我们应该调整自己的观念，有意识地通过逆境来锻炼自己，使自己经得起各种风浪。我们还可以对社会、生活形成乐观豁达的认识，这样当我们发现理想和现实存在很大差距时，不致感到悲观和绝望，遇到挫折时不致对人生和社会失去信心。
3. 增强自我调适能力。例如通过幽默、升华和补偿等，所谓"化悲痛为力量"，把受挫折的情感和精力转移到有益的活动中去，把消极的情绪导向积极的方面，以保持情绪的稳定和心灵的平衡。尤其不要在不伤大局的小事上顽固不化，对它们偶然也可以采取屈服的对策。
4. 调整目标。多数挫折是由于我们所定的目标过高而引起的，这自然就会增加我们遭受挫折的可能性。有时虽然目标合理，但是由于个人主观努力不够，也会有暂时的挫折，这时我们可以通过调整目标，循序渐进，给自己增加信心

的同时，逐步实现最终的目标。以下则是一些有效的心理训练，只要坚持练习，持之以恒，就一定能产生效果。

1. 认真分析造成挫折或失败的原因，将其写在纸上，并对这些原因按主、客观两方面进行分类，想一想自己到底是为哪方面的原因而苦恼，然后寻找能防止挫折感产生的方法。
2. 如果实在找不到有效的方法，就试着改变自己的态度。因为生气、愤怒、苦闷是于事无补的。
3. 找一句能激励自己从挫折中转败为胜的话，反复背诵，进行强化。
4. 情境分析。针对具体的情境，分析主人公遭受挫折后的心理防御机制，找出哪些是消极的，哪些是积极的，并想象从前的自己在遇到这些挫折时会采取什么对策，现在应该采取什么对策会更合理和有效。

以下是两个简单的例子：1) 阿华虽然很努力地去做，这个月的销售任务还是没有完成。回到办公室以后，他遭到了经理的严厉训斥，而且经理还说了一些很难听的话。阿华就觉得自己很委屈，虽说“男儿有泪不轻弹”，但他还是伤心地流下了眼泪。2) 伟强是机械厂的车工，平时少言寡语的。最近，别人给连续介绍了好几个对象，都没有谈成，伟强很丧气，觉得没人看得上自己，整日地更加闷闷不乐，工作也不能集中注意力，把手指也给划伤了。面对挫折，我国古时候遭放逐而赋《离骚》之屈原，双目失明而著《国语》之左丘明和蒙受宫刑而成《史记》之司马迁都是我们崇敬的偶像；被誉为“青年先锋，时代楷模”的张海迪，音乐巨匠贝多芬和有“生命的奇迹”之称的美人海伦凯勒都是我们行为的榜样。来吧，朋友们，现在就让我们鼓起生活的信心，扬起出征的航帆，去开创美好的明天。最后，再送你两句话：“伟大的胸怀应该表现出这样的气概--用笑脸来迎接悲

惨的命运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。"--鲁迅"世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于一个天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者却是一个万丈深渊。"--巴尔扎克 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com