

招警考试心理素质训练：战胜挫折篇（三）面对挫折 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_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_169603.htm（三）面对挫折

一个人遭遇挫折和失败，内心引起焦虑、自卑、痛苦，心理平衡遭到破坏时，心理防卫机制就会自发地发挥作用，这是由于人的内在心理具有一种摆脱痛苦，减轻不安，恢复情绪稳定，达到心理平衡的适应性倾向。其目的也就是避免精神上的焦虑和痛苦，维持心理平衡以适应挫折。由此可见，它在我们遭遇挫折时，可以发挥缓冲心理危机，减轻焦虑和紧张情绪，维护个人自尊，保持心理的相对平衡方面，还是很有价值的。但是，通常的情况是，人们往往无法合理的利用有效的心理防卫机制，以至产生了很多负面的影响。那么到底有没有好的方法来使人在面对挫折时学会采取更合理有效的方式来应付呢？请看一个美国心理学家做的实验。实验者让孩子们四人一组一起玩耍，对一些小组内的孩子们的友善行为给予奖励；对另一些小组的孩子们的攻击性行为也给予奖励。然后故意挫伤所有的孩子。其方法是让他们看一部精彩的电影，并发给他们一些糖果，当电影达到高潮时突然中止放映，同时收回孩子手中的糖果，让他们自由玩耍，此举无疑对孩子们是一种挫伤。然而结果发现，事先被训练学习友善行为的孩子，在受到挫折后，比其他组的孩子表现出更多的友善行为，而很少攻击性行为。这个实验可以证明，只要我们有意识的训练自己，用一种积极的、建设性的方式去面对挫折，我们就可以在今后面对众多挫折时，不会产生过强的挫折感，能够用平静的心态看待生活；即使产生了挫折感

，也可以通过调整心态，使自己找到更合理的方法对待。
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