

招警考试心理素质训练：战胜挫折篇（二）握挫折本质 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\\_169605.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/169/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_169605.htm)（二）握挫折本质

以下，我们给出"挫折"的心理学定义：在个体从事有目的的活动过程中，遇到障碍或干扰，致使个人动机不能实现、需要不能满足的情绪状态。通俗的讲，就是说每一个人的行为都是有目的的，但由于在现实生活中，主客观方面的条件变化无常，个人往往难以控制，就象中国古语所说的"谋事在人，成事在天"，个人的行动目标有可能顺利实现，也有可能遇到阻力，无法满足需要，实现目标。这样，这些阻力就会使人产生心理挫折感，并伴随着出现不安、失意等各种情绪状态。在现实生活中，产生挫折的原因有很多：客观方面的原因如时机不成熟，阻力过大，意外事故，他人的有意刁难等；主观方面的原因如目标定得过高，意志不够坚定，主观努力不够，经验不足等。而一个人是否会体验到挫折感，则与他的抱负水平的高低有关。如果把自己的目标定得过高，超出了实际的能力，就比较容易产生挫折感。虽说挫折情境很难避免，但怎样对待挫折以及个人的挫折承受能力如何，人与人之间却存在着巨大的差异。有的人能承受严重的挫折，百折不挠；有的人稍遇挫折就一蹶不振；有的人能忍受生活中沉重的失败，却不能忍受自尊心所受到的伤害。可见，对挫折的态度决定着人们在挫折面前是否能成为强者。遇到挫折而苦闷是正常的，关键是能否在苦闷之中或之后振奋起来，正视自己的失败，鼓起战胜挫折的勇气。此外，从心理学的角度来看，在人们的精神生活中，存在着一种倾向，即自

觉地或不自觉地面对挫折时，用自己较能接受的方式加以解释和处理，而不致于引起太大的痛苦和不安，这便是心理学所说的心理防卫机制。为了使大家对挫折及人们对它的反应有一个深入的了解和科学的认识，下面介绍几种较为常见的心理防卫机制。

1. 文饰。又称为"合理化"或"理由化"，即个体的行动未达到即定的目标，或目标不符合社会的价值标准时，为了减少和免除因挫折而产生的焦虑和痛苦，保持自尊，而寻找种种理由或值得原谅的借口来替自己辩护，这种现象便称为文饰作用。通常，人们所想来出的这些理由都不是真实的理由，而且在别人看来，往往不合逻辑，但其本人却能以此安慰自己，从而感到心安理得。这有点象人们常说的"阿Q精神"。它在现实生活中又有多种表现形式。
  - 1) 酸葡萄心理。它引自伊索寓言中的故事，就是说吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西就是坏的，达不到的目标就说不喜欢达到或本来就没想达到。这是个人在追求某一目标失败时，为了冲淡自己内心的不安，常将目标贬低，以此求得心理平衡。
  - 2) 甜柠檬心理。这也是引自伊索寓言中的故事，说的是狐狸找不到吃的，只找到了一只酸柠檬，但它却说："这柠檬是甜的，正是我想吃的。"这种不说自己原先想得到而得不到的是什么东西，有什么好处，却百般强调自己已得到的东西的好处，借此减轻内心失望与痛苦的心理，就被称为甜柠檬作用。
  - 3) 援例。即指引用某些事实为据，试图使自己不合理的行为合理化，不合法的行为合法化，以解脱面临的困境，减轻自己因过失而产生的内心焦虑和愧疚感。例如，有的人在面对失败时，看到自己身边的人也失败了，心理就觉得好受多了，好象失败的责任是大家的，与自己无关，这样自

己就不会感到太难过了。2. 压抑。是指一个人在受到挫折之后，用意志的力量压制住愤怒、焦虑的情绪反应，或者把意识所不能接受的使人感到困扰或痛苦的思想、欲望、体验等，不知不觉地压抑到潜意识之中，使之不侵犯自我或使自我避免痛苦。精神分析学派的观点认为，压抑作用是由不愉快的或痛苦的经验所产生的焦虑引起的。凡是与社会相抵触的内心动机，如任其发展下去，由于为社会所不容，就不可避免地导致挫折并因此而产生焦虑和痛苦。因此，每当这类生理或心理冲动萌发时，个人常常有意无意地将其压抑，以便保持心境的安宁。3. 否认。与压抑的回避自我相反，否认是为了对付来自外部的威胁。它是指对已发生的令人痛苦的事实加以“否定”，认为它根本没有发生过，以减轻或逃避心理的痛苦。这是一种简单而又原始的心理防卫方式。如有的母亲，痛失爱子，但她就是不承认，觉得儿子还活着，所以并不表现出痛苦的状态，让人觉得她似乎精神有问题，其实这是她采取了否认的心理防卫机制。4. 替代。指当一个人因种种原因无法达到原定目标，或个人的动机与行为不为社会所接受时，以别的目标代替原来受阻的目标，以新的活动方式代替原来的活动方式，以弥补因失败而丧失的自尊和自信，减轻挫折造成的痛苦。就象有的知识分子渴望出国深造，签证不成，就改为下海经商，拼命挣钱，以弥补自己受挫的自尊。5. 认同。是指把别人具有的、使自己感到羡慕的品质加在自己头上，或是将自己所崇拜的人视为一体，以提高自己的信心、声望、地位，从而减轻挫折。它有两种表现：一种是个体在现实生活中，无法获得成功或满足时，将自己比拟成为当代的或历史上获得成功的人物，模仿其衣着

言行，或将自己比作幻想中的成功者，以幻想代替现实，陷入一种幻想的美好境界之中，从而在心理上分享成功者的愉快，消除挫折引起的苦闷和焦虑情绪。 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](http://www.100test.com)