

《秘书心理学》第十二章：秘书的心理挫折及预防 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/172/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E7\\_A7\\_98\\_E4\\_B9\\_A6\\_E5\\_c39\\_172199.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E3_80_8A_E7_A7_98_E4_B9_A6_E5_c39_172199.htm)

一、心理挫折是人在向目标进发的过程中遇到障碍致使目标不能实现时的心理状态。

二、挫折的类型

(一) 从不同的角度划分

从持续性的角度 短暂的挫折 长期的挫折 大挫折 从对人的作用的角度 中挫折 小挫折 学习挫折 从内容的角度 生活挫折 社交挫折 工作挫折

(二) 秘书工作中常遇的挫折

- 1、社会地位的挫折
- 2、工作中的挫折
- 3、学习中的挫折
- 4、社交中的挫折
- 5、生活中的挫折

三、挫折成因分析

(一) 外在原因 自然、环境、教育、家庭、社会

(二) 内在原因 生理、心理、个性、经验、思想、抱负水准

四、对挫折的心理反应

(一) 消极的反应 程度由轻到重 焦虑、逃避、防卫、冷漠、固着、退化、压抑、攻击

(二) 积极的反应 力度由弱到强 冷静、直面、变通、替代、坚毅、升华

(三) 挫折容忍力 个体遇到挫折时使自己的行为免于失常的能力。秘书应结合自身的职业活动，形成对挫折的积极反映，练就挫折容忍力，要预防和拒绝消极反应的产生。对保持和促进心理健康有极重要的作用。

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)