

受挫后的心理对策 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E5_8F_97_E6_8C_AB_E5_90_8E_E7_c24_19530.htm

挫折是个体在满足需要的活动过程中，遇到阻碍和干扰，使个体动机不能实现，个人需要不能满足。现代生活中，每个人都可能遭遇挫折。面对困难和挫折，许多人常常会痛苦自卑、怨恨，失去希望和信心受挫后的心理失衡，不仅影响人的工作、生活，还严重影响人的健康。长久的心理失衡，不仅会引起各种疾病，甚至能使人丧生。为了避免受挫后消极结果的产生，提供如下几种心理对策。

一、倾诉法也叫发泄法，即将自己的心理痛苦向他人倾诉。倾诉法是近年来医学心理比较提倡的一种治疗心理失衡的方法。受挫后如果失望焦虑的情绪封锁在心里，会凝聚成一种失控力，它可能摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生。适度倾诉，可以将失控力随着语言的倾诉逐步转化出去。倾诉作为一种健康防卫，既无副作用，效果也较好，如果倾诉对象具有较高的学识修养和实践经验，将会对失衡者的心理给以适当抚慰，鼓起你奋进的勇气，受挫人会在一番倾谈之后收到意想不到的效果。

二、优势比较法受挫后有时难于找到适当的倾诉对象以诉衷肠，便需要自己设法平衡心理。优势比较法要求去想那些比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。通过挫折程序比较，将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。其次寻找分析自己没有受挫感的方面，即找出自己的优势点，强化优势感，从而扩张挫折承受力。认识事物相互转化的辩证法。挫折同样蕴含力量，挫折刺激能激发的潜力，正确运转挫折的刺激，挖掘自身潜力

。三、目标法 挫折干扰了自己原有的生活，毁灭了自己原有的目标，重新寻找一个方向，确立一个新的目标，这就是目标法。目标的确立，需要分析思考，这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标一旦确立，犹如心中点亮了一盏明灯，人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力，从而排除挫折干扰，去努力进行达到目标的行动。目标的确立是人内部意识向外部动作转化的中介，是主观见之于客观认识向实践飞跃的起始阶段。目标的确立标志着人已经从心理上走出了挫折，开始了下一步争取新的成功的历程。目标法既可以抑制和阻止人们不符合目标的心理和行动，又可以激发和推动人们去从事达到目标所必需的行动，从而鼓起人们战胜困难的勇气。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