

应对挫折的基本方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/248/2021_2022__E5_BA_94_E5_AF_B9_E6_8C_AB_E6_c24_248364.htm 应对挫折的方法多种多样，这里只介绍几种简便易行的方式方法。1、试着改变自己的认知角度，也就是换一个角度看待自己遭遇的挫折。2、要弱化情境，万不可将挫折无限放大。任何一个挫折作为一种信息，它总是通过人的感觉器官，输入到人脑再通过人的感知、记忆、思维、想象进行加工，而后才产生不同的情绪体验。如果一个人将挫折事实已经输入了大脑，那就应该尽可能地不去加深记忆、不去思考、不去想象，也就是对这个信息尽量不储存、不加工，更不要自己将其放大，自寻烦恼。最好的办法是尽可能地将自己的注意力转移到那些最能使自己感到自信、愉快和充实的活动上去。3、要学会体谅和宽容。4、利用抵消法，消除挫折所带来不良情绪。当某一挫折使我们产生不良情绪时，有意识地采取一些行动，寻找另外一些刺激，使之抵消原有的挫折。5、宣泄是消除挫折感不可忽视的途径。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