

警察遭遇挫折后的表现 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\\_\\_E8\\_AD\\_A6\\_E5\\_AF\\_9F\\_E9\\_81\\_AD\\_E9\\_c24\\_248382.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/248/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E9_81_AD_E9_c24_248382.htm) (一)积极的心理防

卫 积极的自我防卫是用理智的方法对抗遭遇到的挫折。主要有以下几种方法：1．升华。个体将挫折给自己带来的负向情绪，转化为积极的情绪，化消极因素为积极因素。2．调整目标、改变策略。在实现目标的过程中遭遇阻碍，会使当事人重新思考自己的报复水平、需要结构，从而改变策略，重新鼓起勇气实现目标。3．补偿。因在某一方面遭遇挫折，而暂时放弃，用另一方面的成功加以补偿。(二)消极的自我防卫

消极的自我防卫是以非理智的方法对抗遭遇到的挫折。主要表现为：1．攻击行为 2．冷漠 3．倒退 4．固执和逆反 5．厌世 (三)妥协 妥协是指当事人采取一种折中的方式来对抗，这种方式不具有积极意义，也不具有消极意义，只是能够维持心理平衡。

1．自我安慰 自我安慰是指个体遭遇挫折后，找出种种理由为自己辩解，进行自我安慰，这种方法也有人称之为合理化。合理化的辩解有助于精神安慰，比如自己没有得到晋升，心理很不是滋味，但在别人面前确说“当上官，操心多，自己幸亏没被选上。”

2．责任推诿。个人遭遇挫折后，不是分析自身的原因，而是把责任推向他人，埋怨他人，以减轻自己的焦虑和不安。这种对抗的方式只适用一般或不严重的挫折，对于一些严重的挫折互相推诿往往会引起人际关系紧张或冲突，这时，这种方法所起的是消极作用，而不是妥协。

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)