

医学心理学第二节 心理应对与心理平衡 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/459/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c22_459136.htm 由于自然（含个体生理）和社会因素的压力或不和谐，会在心理上产生紧张，以至出现心理障碍；由于需要的不能满足，动机的不能实现，可产生挫折和心理冲突。如应对不当，心理会失去平衡，甚至精神崩溃。通过合理的心理应对以维持心理平衡是心理保健的重要措施。心理应对在个体社会化和人格形成过程中逐步获得并随社会阅历而不断丰富。心理应对具有个性特征，对同样的生活事件不同的人会有不同的应对，同一个人不同情境下对同样的生活事件也可能采取不同应对。心理应对一般可分为消极的和积极的两大类。但需指出的是，消极的心理应对由于可以在某各程度上暂时维持心理平衡而不致使人精神崩溃也可具有积极作用。但是，消极心理应对的过度运用或运用失当有可能形成心理病态。增强对刺激或压力的耐受力 and 挫折的容忍力是心理平衡的根本。在现实困难面前，自觉地克服矛盾，以坚忍不拔、百折不挠的积极态度去想方设法达到目标，是应予鼓励和支持的。但我们也不能要求人人、事事、时时都能采取坚毅刚烈的意志行为。因为作为个人免不了会有软弱和心理暂时失控的时候。但那种失败主义和精神病态的现象则应尽力杜绝。心理应对形式多样，分述如下：升华（sublimation）改变不被社会所允许和接纳的动机和行为，导向比较崇高的目的，使之符合社会规范和时代要求，具有建设性作用，有利于社会和个人发展，被社会所接纳，谓之升华。如追求异性的爱情但限于种种因素而

不能实现，用写诗作赋或书画音乐来抒发其不能倾泻之情感是属升华。歌德因夏绿蒂另有所爱而初恋失败，写《少年维特的烦恼》，脍炙人口。南通才子范曾婚恋受挫，发奋作画，成为当代名画家。孔子厄而著《春秋》，太史公腐而《史记》出，都是升华的范例。“化悲痛为力量”也是升华。补偿（compensation）个人所追求的目标、理想受挫，或因自己生理缺陷、行为过失而遭失败时，选择其他能获得成功的活动来代替，借以弥补因失败而丧失的自尊与自信，称为补偿作用。高度近视不能参加运动竞技，就在学问上下功夫；身躯残缺，发奋钻技术；中年丧偶，热心公益；身边无子女，热心少儿教育。一来为自己所受挫折争气，作出成绩，赢得社会尊重，弥补心理创伤；二来努力工作、学习可以充实大部分时间，使自己免于思虑不快事件；积极参加文体活动、社会群众团体及社会服务活动，减轻内心空虚苦闷，松弛精神紧张状态，都能使生活和心理得以充实和具有活力。补偿可分直接补偿和间接补偿。直接对挫折经验、生理缺陷、自卑情绪进行补偿为直接补偿：“失之东隅，收之桑榆”为间接补偿。鼓劲（encouragement）即增强努力。发现目标难以达到时，鼓起勇气、增强干劲，经过努力实现动机而获满足。不但可增强自信，而且可以获得成功的经验，“跳一跳摘果子吃”，可以产生良好的心理效应，增进心理健康。认同（identification）认同是深层次模仿，如学习模范人物，模仿其行为和形象，进而把他的典型性格、思想品德内化为自己的生活准则，是为认同。作为心理应对的认同，是指个人在现实生活中无法获得成功和满足时，将自己比拟为其他成功的人物（包括虚构人物），借以分享成功者的愉快，也能在

一定程度上缓解个人的痛苦和焦虑。合理化（rationalization）亦称文饰作用（或“找辙”），当个人的动机或行为不被社会所接受，或由于从事某项工作失败时，为减轻因动机冲突或失败挫折所产生的紧张和焦虑，并为维护个人的自尊，总要对自己的所作所为给以开脱“合理”的辩解，自圆其说，称为“找辙”。找来为自己掩饰或辩护的理由常经不起推敲（并非真理由，也非好理由），但在某种程度上也能被社会接受。伊索寓言中狐狸跳起来摘不到熟红的葡萄就说葡萄是酸的，“酸葡萄非我欲也”，扬长而去。“酸葡萄”心理是认为自己得不到的或是没有的东西就是不好的，是不值得关注和争取的，以冲淡内心欲愿和不安。“甜柠檬”心理则百般强调凡是自己所有的东西都是好的。推诿是“找辙”的一种形式，即把自己的过失或失败归因于自身以外的原因，以推卸责任而减轻内疚。西楚霸王项羽兵败垓下，自刎乌江时说：“天亡我，非用兵之罪也！”把失败归因于天意，临死前“找辙”来文饰无颜以对江东父老的内疚，以维持心理平衡，上班迟到，赖交通堵塞；考试失利，怪老师不公平；自己不努力学习，抱怨条件不好；生产上不去，领导怪群众，群众怨领导等等，均属推诿。援例也是“找辙”的形式之一，凡事都有前例可循，不论具体历史背景如何，总是前有辙后有车，找些理由来解释种种事实的需要，也可使人觉得有“不得已”的苦衷而谅解之，等等。韬晦（conceal one's true feature）韬光养晦，收敛锋芒，隐藏才能行迹，使对方被假象所迷惑而忘却自己的存在或不再注意自己存在的意义，以免遭到不测。刘备起兵之初，寄曹操篱下，表现出一各无所作为的假象，以缓解紧张。《三国演义》中“青梅煮酒论

英雄”一章中有精采描述。幽默 (humour) 幽默可化解挫折困境，尴尬场面，并赋予生活以情趣和活力。幽默是与乐观相联系的，幽默一笑解千愁。幽默是一种以奇特、含蓄、双关、讽喻、诙谐、巧合等形式的良性刺激。当被认识后可导致欢快感。它超越滑稽、逗眼，寓意微妙深邃，给人以启迪和韵味。歌德一次路遇地痞，地痞不给让路并说：“我不给傻子让路”，歌德退让在道旁说：“我正好相反。”此即幽默一例。克己利他 (restrain self and altruism) 遵守社会行为规范，克服非分欲求，净化自身言行，以求心理平衡。利他行为中在以帮助他人的过程中体验到自己社会存在的价值而获得自我满足。克己并非一定苦行禁欲。当然禁欲主义和苦行僧活动也是一种求得超脱而得心理平衡的一种形式，寄希望于来世，行施慈善救济以弥补早年有害社会的罪过。修正目标 (revise goal) 根据主客观情况，重新解释目标，或延期、或修订、或转化，以解决因目标难达而受挫折情境。难得糊涂 (feign muddleheaded) 扬州八怪之一郑板桥一生坎坷，为官不得志，老年写“难得糊涂”以自慰。在被扭曲的社会处境下学会“难得糊涂”可以保全自身，并维持心理不致过分不宁。这与“王顾左右而言它”有相似义。反向 (reaction) 一般说来个人行为的方向与其动机方向是一致的，但有时其外在地为与内在动机在方向上正好反向，南辕北辙、口是心非和“形左实右”。过分炫耀自己的优点，可能是由于严重的自卑所致；过分的奉迎献媚者，可能是怀有敌意或某种企图；过分溺爱子女的继母，可能是包藏祸心。在特别爱慕的异性面前，反不如对待一般异性朋友那样自然和谐，甚至显出做作中故意回避，病人十分关注自己的病情，但在别人面

前反而故和无所谓的姿态，均属反向。幻想（phantasy）遇到无力解决的问题，把自己置于一种脱离现实的想象的境界，企图以非现实的虚构方式来应对挫折或取得满足。白日梦是幻想，个人可借之暂时离开挫折处境在虚幻中追求满足。白日梦偶尔为之，可缓冲紧张状态而有所助益，但若完全依赖幻想来解决实际问题，则属不正常了。通过幻想，使自己变弱为强，转败为胜，自夸以保持自信，是阿Q的精神胜利法，儿童以幻想方式处理心理问题属正常现象，如失去父母的儿童，往往幻想他们的父母多么慈爱，这种理想化对儿童是安慰。若成人终于沉溺于幻境之中则属病态了。

投射（projection）把自己所不喜欢或不能接受的性格、态度、意念、欲望、转移到外部世界或他人身上，称投射。某些人自己有某种恶念狂欲，却坚信别人也有这些念头，以此来保持心理安宁，“以小人之心度君子之腹”。一个职工相信别人也占公家便宜，那么，他占公家便宜时则不感到羞愧。一个学生考试作弊，他会说别人也作弊，而且更严重。不少人责怪别人的缺点和错误，而未查觉自己有类似问题。以“五十步笑百步”者，习惯于投身来维持自己心理平衡的人，往往会影响对自己的真正了解，也会影响和别人的交往。在投射类的心理测验中，被测者可通过投射暴露自己真实的内心世界，从而为医生提供线索来分析病因。

内向投射（introjection）是投射作用由外及内的摄入形式。将他人的特征转移到自己身上，以达到相抗衡或据为己有的目的。有时人们把爱或恨的对象象征性地变成了自我的组成部分，如当失去他所喜爱的人时，他常会模仿所失去的人的举动或喜好，以慰藉内心因丧失所爱而产生的痛苦。相反，也会转化为对自己的不

满或恨，严重时会导致抑郁和自杀。退化（regression）当人们遇到挫折时，放弃已经习得的成人方式而用早期幼稚的方式去应对处境和问题，或用以满足自己的欲望，谓之退化。晋级遇阻，大哭大闹如同小孩就地打滚耍赖，是退化。如有病人曾受重创或重病死里逃生，虽然以医学观点来看，目前身体虽已复原，但病人藉有种种借口而不愿出院，这是因为病人经受巨大打击，不愿再去承担成人的责任，以免承担随之而来的恐惧与不安。退化现象在癔病性格人中常有表现。

压抑（repression）把不被社会所接纳的念头、情感等在其尚未被觉察时压抑在潜意识层，或把痛苦的记忆主动忘掉、排除在记忆之外，从而免受动机冲突、紧张、焦虑而形成的心理压力。这些被压抑的内容并非消失。遇有机会仍会逸出，如触景生情。压抑的内容虽然不被意识，但往往能影响人们的日常行为，如梦境、记忆或言行上的一时失误，可能在某种程度上反映了压抑的动机和冲动。倘若内心蕴藏着被压抑的经验过多，超过意志的控制力和个体耐受性时，有可能发生心理失常、精神病、神经症、心身疾病等等。癔症病人常把内心难以接受的欲望压抑下来，甚至自我感觉丧失，不觉得自己是自己，而是谁别人；也可产生心因性记忆丧失，把某些曾发生过的不快事件作选择性遗忘。

否认（denial）否认不是把痛苦事件有目的地忘掉，而是把已发生的不愉快的事件加以否认，认为它根本没有发生过，以逃避心理上的刺激和痛苦。如亲人突然死亡，自己患了绝症，事业一败涂地，但根本不信会发生类似情况。这种心理应对是最低级原始的一种形式，如“掩耳盗铃”、“眼不见为净”。否认可以缓冲突然来临的打击，不致于过分震惊和过度悲痛，以避免

精神崩溃，维持一时心理平衡，使心理上有所准备以接受痛苦的现实。以上各种形式的心理应对分别属于消极的和积极的两种应对。某些消极色彩的应对（如退化、否认）在特定的情况下可以避免压力太大、打击太重而导致精神崩溃，维持暂时的心理平衡以求得转机或使心理上有所准备，则具有积极意义。由于人格形成和社会化过程的复杂多样，人们的应对能力和应对方式常是不同的。良好的应对能力和适当的应对方式对心身健康的维护具有重要意义。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