

教师资格考试心理学指导自我防御机制 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__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_459434.htm

自我防御机制是自我用来应付本我和超我压力的手段。当自我受到本我和超我的威胁而引起强烈的焦虑和罪恶感时，焦虑将无意识地激活一系列的防御机制，以某种歪曲现实的方式来保护自我，缓和或消除不安和痛苦。关于自我防御机制，首先由西格蒙德#8226.弗洛伊德对之进行了系统的研究。在她的著作《自我和防御机制》中强调“每一个人，无论是正常人还是神经症患者的某种行为或言语都在不同程度上使用全部防御机制中的一个或几个特征性的组成成份。”只要能够运用这些防御机制来维持平衡，而没有表现出适应不良的行为，那就不能看作是病态。只有在不适当的时机，不适当地应用防御机制以致不论在自己内心安宁方面还是与他人的交往方面都和他的生活不相称、不相和谐时才可以称之为病态。如果一个人对任何有意识的或无意识的不愉快情感都做出刻板的、不加选择的、公式化的防御反应，便可以认为他是患了神经症。自我防御机制有很多，可给予不同的分类。如成熟性防御和不成熟性防御、积极防御和消极防御等等。现将几种常见的防御机制介绍如下：(1)否认，是指对某种痛苦的现实无意识地加以否定。由于不承认似乎就不会痛苦。鸵鸟把它的头埋在沙子里就意味着不可接受的东西不存在，否认正是如此。一个心爱的人已死亡，可仍相信或认定他还活着或即将回来，甚至还为他做些什么；一个癌症病人可否认自己患了严重的迫近死亡的疾病，尽管他也可能就是一位通晓该疾病的知

名度很高的医生。这一过程可使一个人逐渐地接受现实而不致一下子承受不了坏消息或痛苦。的确是一种保护性质的、正常的防御。只有在干扰了正常行为时才能算是病态的。(2) 压抑，是指把意识所不能接受的概念、情感或冲动抑制到无意识中去。它虽不能随意回忆，但可通过其他心理机制的作用以伪装的形式出现。如对痛苦体验或创伤性事件的选择性遗忘就是压抑的表现。(3) 合理化，又称文饰作用，指无意识地用一种通过似乎有理的解释或实际上站不住脚的理由来为其难以接受的情感、行为或动机辩护以使其可以接受。如对儿童的躯体虐待可说成是“玉不琢不成器，树不伐不成材”、“打是疼骂是爱”。合理化有两种表现：一是酸葡萄心理，即把得不到的东西说成是不好的；二是甜柠檬心理，即当得不到葡萄而只有柠檬时，就说柠檬是甜的。两者均是掩盖其错误或失败，以保持内心的安宁。(4) 移置，是无意识地将指向某一对象的情绪、意图或幻想转移到另一个对象或替代的象征物上，以减轻精神负担取得心理安宁。如一个孩子被妈妈打后，满腔愤怒，难以回敬，转而踢倒身边板凳，把对妈妈的怒气转移到身边的物体上(如“替罪羊”)。这时虽然客体变了，但其冲动的性质及其目的仍然未改变。在心理治疗中，情感的无意识移置既是移情的基础，也是反移情的基础。(5) 投射，是指自我将不能接受的冲动、欲望或观念归因(投射)于客观或别人。这在婴儿可认为是相对正常的，在成年人则可由于极度地歪曲现实而成为偏执妄想。(6) 反向形成，是指对内心的一种难以接受的概念或情感以相反的态度与行为表现出来。如一个有强烈的性冲动压抑的人可积极参与检查淫秽读物或影片的活动。(7) 过度代偿，又称过度补偿

，是指一个真正的或幻想的躯体或心理缺陷可通过代偿而得到超乎寻常的纠正。这是一个意识的或无意识的过程。如有些残废人可导致惊人的努力而变成世界著名的运动员。有些口吃者可成功地变成一位说话流利的演说家。(8)抵消，是指一个不能接受的行为象征性地而且反复地用相反的行为加以显示，以图解除焦虑。如说了不吉利的话就吐口水或用说句吉利话来抵消晦气或不吉祥的感觉。除夕打碎了碗，习俗上说句“岁岁平安!”。(9)升华，是指一种最积极的富有建设性的防御机制。因为它可以把社会所不能接受的性欲或攻击性冲动所伴有的力比多能量转向更高级的、社会所能接受的目标或渠道，进行各种创造性的活动。从艺术家的一些著名创作如歌德的《少年维特之烦恼》等，均可见到升华机制的作用。这是把本能主要是性能量转移到一个有社会价值的对象或目标上去。(10)幽默，是指对于困境以幽默的方式处理。它没有个人的不适及没有不快地影响别人情感的公开显露。它与诙谐、说笑话还不完全一样。幽默仍然允许一个人承担及集中注意于困窘的境遇上，而诙谐、打趣的话却引起分心或使从情感的问题上移开。(11)认同，是指无意识中取他人(一般是自己敬爱和尊崇的人)之长归为已有，作为自己行为的一部分去表达，借以排解焦虑与适应的一种防御手段。如高官显贵的子女常以父辈之尊为己尊，遇到挫折则自抬身价，作出坦然自若的神态，以免除在人们面前的尴尬局面。儿童在作业时遇到困难时，常说：“我要学习解放军叔叔”，从而有力量和信心把作业坚持下去，直到成功。仅以上述就可以看出，自我防御机制有以下几个特征：(1)防御机制不是蓄意使用的，它们是无意识的或至少是部分无意识的。固

然，我们时常会做一些意识的努力，但真正的防御机制是无意识进行的。(2)防御机制是藉支持自尊或通过自我美化(价值提高)而保护自己及防护自己免于受伤害。从它的作用和性质来看，可分为积极的防御机制和消极的防御机制两种。(3)防御机制似有自我欺骗的性质，即以掩饰或伪装我们真正的动机，或否认对我们可能引起焦虑的冲动、动作或记忆的存在而起作用。因此，自我防御机制是藉歪曲知觉、记忆、动作、动机及思维，或完全阻断某一心理过程而防御自我免于焦虑。实际上，它也是一种心理上的自我保护法。(4)防御机制本身不是病理的，相反，它们在维持正常心理健康状态上起着重要的作用。但正常防御功能作用改变的结果可引起心理病理状态。(5)防御机制可以单一地表达，也可以重迭地表达。例如，某工人在车间受到组长批评，于是说：“我才不在乎呢！”随后在工作中有意无意地摔摔打打，制造废品以消心中之愤，就是合理化与迁怒的双重作用。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