

快乐学习系列

# 克服厌学情绪

周非◎编

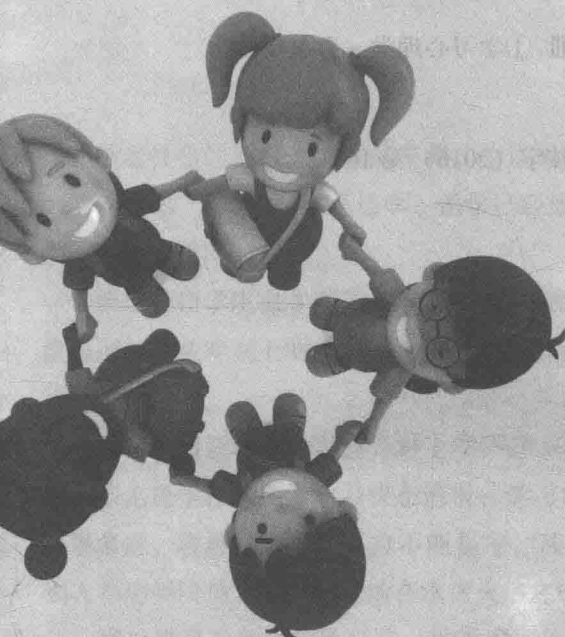


合肥工业大学出版社  
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

快乐学习系列

# 克服厌学情绪

周非◎编



合肥工业大学出版社  
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

克服厌学情绪/周非编. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2016. 7

(快乐学习系列)

ISBN 978 - 7 - 5650 - 2894 - 6

I. ①克… II. ①周… III. ①学习心理学 - 青少年读物  
IV. ①G442 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 164422 号

## 克服厌学情绪

周 非 编

责任编辑 汤礼广 何亦邨

|        |                         |     |                       |
|--------|-------------------------|-----|-----------------------|
| 出 版    | 合肥工业大学出版社               | 版 次 | 2016 年 7 月第 1 版       |
| 地 址    | 合肥市屯溪路 193 号            | 印 次 | 2018 年 6 月第 2 次印刷     |
| 邮 编    | 230009                  | 开 本 | 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 |
| 电 话    | 总 编 室: 0551 - 62903038  | 印 张 | 13                    |
|        | 市场营销部: 0551 - 62903198  | 字 数 | 240 千字                |
| 网 址    | www. hfutpress. com. cn | 印 刷 | 三河市燕春印务有限公司           |
| E-mail | hfutpress@163. com      | 发 行 | 全国新华书店                |

ISBN 978 - 7 - 5650 - 2894 - 6

定价: 28.80 元

如果有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社市场营销部联系调换。

# 前 言

随着社会的发展，物质的丰裕，中国的孩子们已经由“读书难”发展为“难读书”，厌学，甚至逃学、退学已经成为当前困扰学校、家庭和学子们的一个重要问题。

厌学是指学生在主观上对学校学习生活失去兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，并在客观上明显表现出来的行为，认为读书无用，消极对待学习、逃避学习活动。

厌学情绪较轻者，表现为对上学不感兴趣，但迫于家庭或外界压力又不得不走进学校，在校学习状态消极，学习效率低下，人会变得烦躁不安，多思多虑，容易发怒，注意力不能集中，甚至看什么都不顺眼，对自己和别人都感到厌烦，每天如生活在水深火热之中。

情况严重者会觉得学习是一种折磨，他们可能会从心底产生对上学和学习的厌恶情绪，最终选择退学、离家出走等极端行为。

厌学背后的原因很复杂，不能单从某一方面来改善和解决问题。《克服厌学情绪》从心理学、家庭、社会、学校等角度分别对厌学现象进行分析，并从几个方面探讨改变厌学情绪的方法，希望对读者们有所裨益。



Contents

目 录

有关厌学的心理概述

|                   |    |                   |    |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 学习与健康与疲劳 .....    | 1  | 健康与疲劳 .....       | 23 |
| 厌烦的产生 .....       | 2  | 应试教育的弊端 .....     | 24 |
| 青少年个性的培养和发展 ..... | 4  | 学习压力太大 .....      | 25 |
| 求学与挫折 .....       | 6  | 学校教育之痛 .....      | 27 |
| 应激的产生 .....       | 7  | 课堂教学中的问题 .....    | 28 |
| 应激的心理和行为表现 .....  | 8  | “拖堂”使人疲倦 .....    | 29 |
| 心理冲突的类型 .....     | 9  | “满堂灌”要慎重 .....    | 31 |
| 心理冲突的适应 .....     | 11 | 教育体制的问题 .....     | 32 |
| 心理疾病的三个发展阶段 ..... | 14 | 体制中的具体问题 .....    | 33 |
| 心理疲劳与心理疾病 .....   | 15 | 家庭教育的原因 .....     | 35 |
| 厌学精神疾病种种 .....    | 18 | 家长的虚荣心作祟 .....    | 37 |
| “厌学生”的心理分析 .....  | 20 | 不利学生情绪培养的家长 ..... | 39 |
|                   |    | “过度保护”惹的祸 .....   | 40 |
|                   |    | 社会环境的原因 .....     | 41 |
|                   |    | 文化发展的影响 .....     | 42 |
|                   |    | 人际环境的原因 .....     | 44 |
|                   |    | 个性与同伴的作用 .....    | 46 |
|                   |    | 青春期早恋 .....       | 46 |

厌学的原因

|              |    |
|--------------|----|
| 厌学之谜 .....   | 22 |
| 厌学原因浅说 ..... | 22 |



## 厌学的种种表现

|                  |    |
|------------------|----|
| 厌学情绪之普遍 .....    | 48 |
| 学生自编《厌学歌》 .....  | 49 |
| 幼儿园就开始厌学 .....   | 50 |
| 厌学的挣扎与呐喊 .....   | 51 |
| 一个孩子厌学的心声 .....  | 51 |
| 好孩子也厌学 .....     | 52 |
| “火烧毕业证”为哪般 ..... | 53 |
| “考霸”张非 .....     | 55 |
| 又一个“考霸” .....    | 56 |
| 你有厌学情绪吗? .....   | 57 |
| 厌学及其他问题 .....    | 58 |

## 厌学背后的疾病和应对

|                   |    |
|-------------------|----|
| 你神经衰弱吗? .....     | 60 |
| 警惕精神崩溃 .....      | 62 |
| 厌学症 .....         | 64 |
| 厌学症的高发 .....      | 64 |
| 神童得了厌学症 .....     | 65 |
| 儿童厌学症的原因 .....    | 66 |
| 厌学症矫治方法 .....     | 67 |
| 青春期要警惕厌学症 .....   | 67 |
| 矫治厌学症需注意 .....    | 69 |
| 厌学情绪及厌学症的差异 ..... | 70 |
| “迪普音”音乐疗法 .....   | 71 |
| 与人攀比要有好心态 .....   | 72 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 愤怒和暴力的缓解 .....           | 74 |
| 心理回避：此事跟我无关 .....        | 75 |
| 转视：换一个角度看问题 .....        | 76 |
| 自我安慰：现在已经很好 .....        | 76 |
| 幽默：向大师们取经 .....          | 77 |
| 低调：我就是个普通人 .....         | 78 |
| 宣泄：我哭我笑我怕谁? .....        | 78 |
| 补偿：上帝关上一扇门的<br>同时 .....  | 79 |
| 升华：做一个脱离低级趣味<br>的人 ..... | 80 |

## 学校教育指导

|                  |    |
|------------------|----|
| 因材施教的传统 .....    | 81 |
| 因材施教的探索 .....    | 82 |
| 思想教育和心理训练 .....  | 83 |
| 学校的适当的调整 .....   | 84 |
| 处理厌学的几个注意点 ..... | 85 |
| 建立良好的师生关系 .....  | 85 |
| 培养兴趣，树立信心 .....  | 88 |
| 配合家长的教育 .....    | 88 |
| 请家长是个敏感问题 .....  | 89 |
| 减轻学生的负担 .....    | 90 |
| 帮助学生建立人际关系 ..... | 91 |
| 让学生坚定“我能行” ..... | 93 |
| 教学需要多一些智慧 .....  | 93 |
| 用心感动你的学生 .....   | 94 |





|                    |     |                   |     |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 课堂教学要富于变化 .....    | 95  | 鼓励孩子相信自己 .....    | 130 |
| 如何转化厌学生 .....      | 96  | 保护孩子自尊心 .....     | 130 |
| 篮球改变一个孩子 .....     | 97  | 家长对孩子的迂回战术 .....  | 131 |
| 作文评级的妙用 .....      | 98  | 每个孩子都有自己的路 .....  | 133 |
| 培养学生的学习兴趣 .....    | 100 | 改变“苦学”观念 .....    | 136 |
| “拖堂”原因一箩筐 .....    | 101 | 培养子女学习意志 .....    | 136 |
| 治“拖”的药方 .....      | 102 | 如何应对媒体和网络 .....   | 136 |
| 表扬学生的 100 句话 ..... | 104 | 情绪应用：激将法 .....    | 137 |
| 差异教学不可忽视 .....     | 107 | 情绪应用：逆反心理 .....   | 139 |
| 差异教学的好处 .....      | 108 |                   |     |
| 差异教学的具体方法 .....    | 110 | <b>学生自我指导</b>     |     |
| 最近发展区理论 .....      | 112 | 不要自寻烦恼 .....      | 140 |
| 情绪应用：刺激自尊 .....    | 116 | 春风得意好读书 .....     | 142 |
| 及早治疗严重心理障碍者 .....  | 117 | 战胜自我的人最伟大 .....   | 144 |
|                    |     | 做情绪的主人 .....      | 146 |
| <b>家庭教育指导</b>      |     | 情绪的控制方法 .....     | 149 |
| 不可忽视的家庭教育 .....    | 118 | 改变情绪：白日梦经验 .....  | 150 |
| 家庭教育任重道远 .....     | 120 | 静待“牛顿苹果”的到来 ..... | 152 |
| 家教的启蒙性 .....       | 120 | 何时才能“顿悟” .....    | 153 |
| 家教的延续性 .....       | 122 | 学习上的尤里卡效应 .....   | 156 |
| 亲情的权威性和感染力 .....   | 123 | 劳逸结合 .....        | 157 |
| 家教方便又及时 .....      | 125 | 过度学习要把握“度” .....  | 158 |
| 家长要向孟母学习 .....     | 125 | 过度学习而适得其反 .....   | 161 |
| 唤起子女对学习的兴趣 .....   | 127 | 注意避免学习疲劳 .....    | 162 |
| 培养子女稳定的学习情绪 .....  | 127 | 你是否学习疲劳? .....    | 163 |
| 提高孩子的情绪智力 .....    | 127 | 完成作业的技巧 .....     | 164 |
| 培养孩子的学习激情 .....    | 129 | 作业中的心理学效应 .....   | 165 |



## 克服厌学情绪

|                  |     |                     |     |
|------------------|-----|---------------------|-----|
| 掌握用脑科学 .....     | 168 | 退学背后的反思 .....       | 179 |
| 如何预防疲劳 .....     | 169 | 退学之后 .....          | 180 |
| 疲劳的消除 .....      | 169 | 迈克尔·戴尔：弃医从商 .....   | 181 |
| 寻找适合的学习方法 .....  | 170 | 谢尔登·阿德尔森及其他 .....   | 182 |
| 给予自我激励 .....     | 172 | 李想：泡泡掌门人 .....      | 183 |
| <b>正确认识退学</b>    |     | 茅侃侃：混世魔娃 .....      | 184 |
| 疯狂的退学 .....      | 175 | 朱德庸：不爱上学爱画画 .....   | 186 |
| 退学，看起来很美 .....   | 175 | 盖茨：不爱大学爱电脑 .....    | 189 |
| 退学网引人注目 .....    | 176 | 三毛：不爱上学爱写作 .....    | 192 |
| 退学理由越来越另类 .....  | 177 | 韩寒：吹皱“退学”一池春水 ..... | 194 |
| 退学多因成绩不好 .....   | 178 | 退学之路慎之又慎 .....      | 196 |
| 退学另觅高枝难度颇大 ..... | 179 |                     |     |





## 有关厌学的心理概述

### 学习 & 学习情绪

情绪的定义是“人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验”。

当现实与自己的需要一致时，如考卷发下来，得到了自己期望的好成绩，就会产生积极的情绪，表现为高兴、快乐。正如人们平常说的：“人逢喜事精神爽。”当现实与自己的需要不一致时，就会导致消极的情绪，如考卷发下来，成绩不及格，因而大失所望，表现为悲伤、生气。

学习过程中积极良好而又稳定的情绪对学习是一种促进，能使学生在学时更加专心，思维活动更加积极；而消极不稳定的学习情绪使人坐卧不安，思维混乱，注意力无法集中，甚至借题发挥，闹出乱子，可是一旦平静下来，又后悔莫及，这就严重地干扰了学习。

许多中学生从小受到父母的关心照料，自己提出的需要很容易从父母那里得到满足，能够说是顺利惯了。上了中学以后，一方面因为学习难度加大，不能再依赖父母的帮助，基本上要靠自己努力了。因而在学习过程中难免不断地碰钉子，学习自然不那么顺利了。另一方面在中学集体生活中，对中学生的要求更高了。比如，要服从集体生活的原则。这样很难使每个同学都那么“顺心”。所有这一切，常常使一些中学生感到学校的生活不称心，而在学校又不便发作，只得处于闷闷不乐的消极情绪中。可一回到家里便常常发脾气。长此下去，学习就会受到很大影响。

怎样使自己有良好的学习情绪呢？①要不断地提高自己的觉悟，端正学习动机，加强修养，使自己的心胸开阔，提高正确对待挫折的耐受力。



②要不断培养自己的优良品质，特别是自控能力，使自己能经常处于一种冷静而理智的状态之中。③要不断培养学习的兴趣，把学习看成是一件乐事。④要在情绪发生波动时善于转移注意力，有意识地做些能转移自己注意力的有意义的事，尽快使自己平静下来。⑤要积极锻炼身体，讲究卫生，保证身体健康。身体不好，或不能正确对待青春期身体发生的变化，这也是导致消极情绪的一个重要原因。

### 厌烦的产生

“厌烦”，或者“厌倦”，是心理疲劳的一种情绪表现。因而，也可以把厌烦叫作“精神疲倦”。

人们为什么会产生厌烦感？为什么有些人厌烦感比较严重？这些都可以从心理疲劳上查找原因。

厌烦感因人而异，也会因时间、地点等条件的不同而不同。你感到厌烦的事情，别人不一定会厌烦；你对同样一件事，此时此刻感到厌烦，但换了一个情境后，却不一定会产生厌烦。因而引起厌烦感的原因是比较复杂的。

精神医学专家们认为，引起厌烦感的原因，可以大体上归纳为外在的和内在的两大类：

(1) 外在的原因。主要是指由于重复性的、单调性的、乏味性的工作所引起的精神不佳状态。比如说，当一个人对他所从事的工作缺乏兴趣的时候，就往往会引起厌烦感。这里所谓的“缺乏兴趣”，很可能就是由于感到工作单调乏味，对天天重复老一套感到烦腻。

同样地，像美味佳肴、游览胜地、奇妙书刊等，曾经使人感兴趣的事物，如果一再重复，也会引起厌倦情绪。厨师、导游者、图书馆员，几乎天天都品尝、欣赏他们已经熟悉了几年至几十年的佳肴、胜地、奇书时，也会有朝一日对这些外部刺激物感到心烦、不快、疲倦。

也存在着另外一种情况：当一个人对他当前所从事的工作感到困难的时候，也往往会暂时性地引起厌烦感。比如，变换新工种后一时适应不了，工作效率低，事倍功半，也会觉得很累、很烦。这种厌烦比较容易解决，慢慢熟悉、逐渐适应习惯了以后，厌烦感就会逐渐地减弱以至消失，如果



仍旧解决不了厌烦感，大不了换一下工种，也就会消除厌烦的感觉。

以上是反感的外在的、客观的原因。解决这类厌烦感比较简单、容易，只要调整、改变外在客观的因素，厌烦感便会自然地消除。

(2) 内在的原因。这类厌烦感和上面谈的情况不同，有些人干什么工作都有一种无力的，或者说是乏力的感觉。

为什么会产生无力感？虽然有可能和身体的某些器官发生病变有关，但对一个身体健康的人说来，往往是由内发的情绪状态所引起的；有时也可能是因为对周围环境产生过敏反应所造成的。比如，季节变化、照明强弱、通风设备，以及气温、湿度等原因引起了心理上的疲劳感觉。比如，久在阴暗潮湿、闷不通风又噪声不绝的车间工作，工作效率能高、情绪能不厌烦吗？孤灯如豆、光线不足，不仅伤害视力，也使人沉闷厌烦。甚至单调无变化的、没完没了地重复的刺激，也往往都会造成厌烦。比如说，黄梅季节、秋雨连绵、淅沥不停、“秋风秋雨愁煞人”，有谁能不感到愁闷厌烦呢？有位老奶奶每天在你的耳边唠叨个不停，你也会感到厌烦吧？

上面讲的一些厌烦表现，几乎都是属于正常的厌烦。从心理健康学的角度看，有些人的厌烦是由于精神贫乏、内心空虚所引起的。产生这种厌烦感的生理机制，简单来说，就是由于大脑缺乏外界的刺激，而经常处于“休息”的状态。一个人的内心世界越是丰富多彩，那么他的厌烦情绪就会越少，因为他们会用很多有意义的、有趣味的事情来填补他们的心灵和余闲时间。例如，在我国深圳，提出了“时间就是金钱，效率就是生命”的口号，生活在这样气氛中的人们，厌烦感就会很少。

由此可见，这里所讲的这一类厌烦感是和缺少期望有关系。如果一个人时时刻刻有所期待、有所希望、有所追求的话，那就会在大脑皮层上不断地产生一个个兴奋中心，使他处于精神振奋的状态，不会产生厌烦感。临床观察证实：病情严重的人通常不会觉得厌烦，因为他总是在期望病情好转、早日痊愈；相反地，那些病快治愈的人，却常常感到烦不可耐。

综上所述，消除由心理原因所造成的厌烦感的办法，可以列出下面几点：

(1) 理想、信念不可缺。如果一个青年人失去了生活的目标，总是觉得前途渺茫，没啥“奔头”，那他（她）必然会感到终日恹恹无生气。中国有句俗话：“当一天和尚，撞一天钟。”这当然是贬义的俗语，指责混日子



过的人。如果你连每天敲钟的欲望都丧失了，还能不感到厌烦吗？

(2) 身体锻炼很重要。“健全的精神寓于健全的体魄之中”这句话，是有一定道理的。一般说来，身体衰弱、病魔缠身，而又失去生活奋斗目标的人，往往容易产生厌烦情绪。有个别的人，因为禁受不住痛苦不堪的慢性病折磨，以致生活乏味，失去生的意志。当然，在我们的周围，有很多有志青年没有被病残所吓倒，他们顽强拼搏而励志成材，这是因为他们有远大的理想和明确的生活目标。

(3) 生活充实有意义。一心要为社会进步发展而竭尽全力贡献才智，为大众幸福而赴汤蹈火奉献汗水与热血的青年人，他们会生命不息，战斗不止，是不会感到厌烦的。相反的，一些乌合之众的青年团伙，由于缺少远大理想的精神支柱，生活目标只是吃喝玩乐，往往因为相互鬼混得烦腻了，因而长久不了，一哄而散，也是这个道理。

让我们把生活安排得更加充实些！更加富有社会意义些！

### 青少年个性的培养和发展

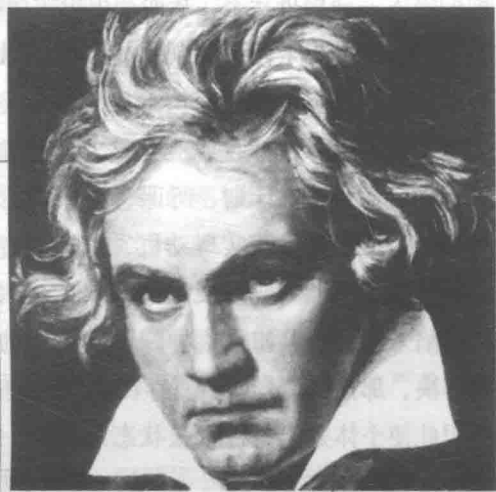
什么是个性呢？心理学认为，个性是指一个人稳定的、独特的、整体的精神面貌。一个人的精神面貌是非常复杂的，它既包括一切人所共有的心理特点，如每个人都有认识活动、情感活动和意志活动，都有自己的民族感情、文化传统和风俗习惯等，也包括每个人区别于他人的独特的心理特点，如有人视觉感受性高，有人听觉感受性高；有人形象记忆好，有人抽象记忆好；有人思维深刻灵活，有人思维肤浅呆板；有人富有同情心、乐于助人，有人情感内向、离群索居；有人坚强果断，有人优柔寡断；有人兴趣广泛，有人兴趣狭窄；有人谦虚谨慎，有人骄傲自满；有人勤劳，有人懒惰；有人志存高远，有人胸无大志等。所有这些共同的心理特点和独特的心理特点，便组成了每个人总体的精神面貌，也就是个性。共同的心理特点和独特的心理特点是紧密联系在一起。共同的心理特点总是体现在每一个个体身上，而每个个体独特的心理特点，又是在共同心理特点发展的过程中形成的。人们平时所说的一个人的个性怎样，主要是指个性的独特性一面而言。由于人的个性独特性不同，俗话说，“人心不同，各如



其面”，因此，人的个性表现千差万别，这就是个性差异。

青少年朋友们，许多在学业、事业上做出成绩的人，都有一个共同体验，那就是：人要有点精神。这个“精神”就是指个性。人生价值的表现，主要决定于一个人个性精神的表现。个性顽强，对祖国和人民有所贡献，人生就有价值；饱食终日，无所作为，人生的价值就渺小。人生的价值绝不是用金钱可以衡量的，应以对祖国和人民有无贡献为尺度。要发展个性，在人生道路上实现自我价值，就必须挣脱来自内外部的束缚，摆脱旧我，铸造新我。要扬弃自己个性中软弱无能的一面，志存高远，追求真知，在实践中锻炼自己，增长才干。这样，每个人都会在社会生活中，找到实现自己的理想和人生价值的最佳位置。

哥白尼曾讲过一句名言：“人生的真正价值在于对真理的追求。”一个人在发展中，要学会自己把住自己命运航船的舵柄，不向任何困难和偏见屈服。世界著名大音乐家贝多芬，早年失父，17岁丧母，一生坎坷，30多岁又失去听力。这对一个音乐家来说，无疑是个沉重的打击。但他不消沉，不气馁，直至去世，始终顽强地坚持生活和创作。他曾在给朋友的信中写道：“我要扼住



贝多芬

命运的咽喉，它妄想使我屈服，这绝对办不到。……生活是那么美好，活他一千辈子吧！”

青少年朋友们，你们生活的时代远非贝多芬时代所可比。今天的时代，是科学、技术高速发展的时代，是社会主义经济腾飞的时代，它必然要求人的个性进一步得到解放、完善、和谐与全面发展，以适应时代的要求。而社会主义制度又为你们开拓了个性发展的广阔前景，重要的是在实践中锻炼、塑造、完善自己的个性，像贝多芬那样，扼住自己命运的咽喉，不



向困难、厄运、偏见屈服，走自己的路，你们都将会成为祖国的有用之才。在此，也深切希望社会、学校和家庭，都来重视青少年个性的培养和发展，解除不必要的束缚、禁令、包办和关怀，让他们学会自己走路，自己设计自己。像雏鹰那样，去凌空展翅，锻炼自己的翅膀吧！

### 求学与挫折

青年学生立志考上大学，他们做出学习计划，付出艰苦的劳动，以求实现考上大学的愿望。虽然他们计划周密，并做出了巨大的努力，但都有可能达不到预期的目的，最终成绩不佳，或者名落孙山，这种失败就会使他们陷入一种挫折状态，从而产生厌学情绪。

挫折就是指个体在实现目标的动机性活动中遇到障碍，因无法克服所产生的紧张状态和情绪反应。构成挫折一般需要以下几种条件：①必须具有必要的动机和目标，如上大学。②必须具有满足动机和达到目标的手段和行动，如作学习计划、听课、做习题、自学等。③必须有挫折情景发生。所谓挫折情景是指在实现动机、目标的过程中遇到了无法克服或者不可逾越的障碍，如考试成绩没上录取线，或因成绩上了录取线，但因身体有生理缺陷未被录取。如果这种障碍经过人为的努力，或是通过迂回的方法得到解决，那挫折情景就不复存在。④构成挫折的障碍必须为主观所感知到，并因此使个体处于一种紧张状态或产生一种与此相对应的情绪反应，如失落、懊丧、痛苦等。

人们产生挫折的原因是多种多样的，概括地说有以下3种：

#### 1. 自然因素

如台风、地震、洪水、干旱、火灾、各类交通事故和其他意外事件等自然灾害给个体造成挫折。

#### 2. 社会因素

社会的政治经济、法律道德、风俗习惯等因素都可以使个人的行为遭受挫折。同学关系紧张，教师的教育方法失当，父母离异，规章制度不健全都能使个体处于一种紧张状态和不良情绪反应中。



### 3. 个人因素

如身材的高矮、体态的胖瘦、丑陋的面容、黑色的皮肤、天生的缺陷都是引起挫折的原因。个体各方面的能力、性格、思想品德等的限制也会成为产生挫折的原因，如一个缺乏音乐天赋、五音不全的人想成为歌唱家，他的客观实际能力限制了他的追求目标的实现，结果只能是失败、挫折，因为目标和能力之间的差距是无法消除的。

青少年最易受到的挫折主要是：想要独立追求自我实现而得不到父母、社会的理解；向往爱情而为家规校规所限制；升学就业不如意；想多交友、广泛社交而经济不独立等。

人们经常遇到挫折，其结果既有有利的一面，亦有不利的一面。挫折如果不超过个体的承受能力，则是一种磨炼，它可引导个体的认识产生创造性的变迁，增长解决问题的能力，引导人们用更好的方法满足需要。然而挫折过久过强，超过了个体承受能力，则可能引起情绪骚乱、不良反应或行为偏离。这里的承受能力是指挫折容忍力或耐受力，即个体遭遇挫折情景时能否承受，有无摆脱困境而使自己避免心理与行为失衡的一种忍受能力。如果一个人经常受到逆境的磨炼，生活经验丰富，就能正确对待挫折，正确分析挫折的原因，找到合理的心理适应方法，就能“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”。而一个自幼被人宠惯，任何需要欲求都能得到满足，一生一帆风顺的人，稍有风吹浪打就会无所适从、处于紧张状态，产生严重的情绪反应。

可见，一个人会不会发生心理障碍，问题不仅在于有没有受到挫折，还在于是否具有耐挫折的能力。有意磨炼自己对挫折的耐受力对于一个人的心理卫生具有重要意义，还是孟子说得好：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”

### 应激的产生

应激是机体在某种环境刺激作用下，由于客观要求和应付能力不平衡所产生的一种适应环境的紧张反应状态。人们所处环境中的各种刺激作用





于人时,这种刺激就会被人感知到,从而引起主观的评价,进而产生一系列相应的心理的、生理的变化,对刺激做出相应的反应。当刺激比较强烈,超出了机体的正常反应能力时,就会引起机体心理、生理平衡的失调——紧张反应状态出现,即机体进入应激状态。换句话说,如果强烈的刺激需要做出超常规的努力才能进行适应性反应,那么这种刺激就引起了有机体的应激反应。

人们在进入应激状态时,会把各种潜力调动起来,集中各种力量积极活动来应付紧张局面。所以应激状态对机体有其积极的一面。具体来说应激能使人具有特殊的防卫和排险机能,调动潜力能使精力旺盛,激化活力,增强反应能力,及时化险为夷。过度的紧迫感还能促进学习和工作,有利于提高活动效率。应激状态也有消极作用,能使人意识范围缩小,认识机能下降,自我估计丧失,从而使动作行为有些混乱。长时间的应激状态对人的影响是十分不利的,甚至是危险的,因为在强烈的刺激下机体产生的一系列的应激变化,会引起自主神经、生化方面的改变和心理方面的一系列复杂的反应。应激状态的长时间持续会使人各种潜能逐渐枯竭,最终使人的心理、生理发生病变。

### 应激的心理和行为表现

应激状态的出现总伴随着一系列的心理和行为反应,下面主要谈应激状态下人的情绪和行为表现。

#### 1. 情绪反应

有人通过研究发现,应激使人的情绪向低落或高涨两个方向发展。情绪低落时,人的面部表情冷淡,幽默感降低或消失,常有忧郁、绝望、消沉、沮丧等感觉。情绪高涨时的心情则特别激动,或兴奋,或暴躁、愤怒、怨恨、嫉妒、恐惧,并常常不分场合地表现自己。这种情绪极度低落或极度高涨的不正常情况是某种应激状态的必然反应。

#### 2. 行为表现

(1) 攻击性行为。这是人们在应激时经常采取的一种与愤怒行为有关



的行为。攻击可以直接指向造成应激状态的人或事物，称为直接攻击。其方式可为嘲笑、谩骂或动手打人，甚至杀人。攻击行为也可采取间接方式，当攻击的目标过分强大，惹不起或不能攻击时，就把攻击的对象转向弱小对象，即所谓找“替罪羊”。鲁迅笔下的阿Q惹不起假洋鬼子便去欺负小尼姑，就是典型的攻击转移的行为反应。间接攻击还可以指向自身，如采取自我惩罚，甚至自杀的行为。

(2) 抑制或逃避性行为。应激状态下较多采取的一种与抑郁和恐惧等情绪有关的行为反应。抑制性行为表现为活动减少、沉默寡言、不爱交往、表情呆滞、行为退缩、躲避现实、疲乏无力等。严重时出现木僵状态，麻木不仁，陷入不能自主的深度抑制状态。逃避反应常常是出于害怕的恐惧情绪，但有时也是出于判断和思考的一种策略，即“三十六计，走为上计”。

(3) 刻板式行为。这常常发生在紧急应激状态下，由于伴随着理智上的混乱，倾向于重复无效的行为动作，又称为“病态固着行为”，如剧院失火，人们想往外冲出去，但却往往拼命推拉上了锁的大门，虽然大门打不开，越是重复这种动作，就越可能丧失逃避的机会，但人们往往还要继续重复这种动作。此外，不顾一切后果的一意孤行地蛮干也是刻板式行为的一种表现。

(4) 习惯性失眠行为。它发生在一个人经历了多次应付后仍不能解脱强刺激的挑战，而认为自己无能力改变现状的时候，表现为软弱无力、无所适从、无所作为和消极被动的行为，或在处于慢性应激状态时寻求精神寄托，信仰宗教迷信，求神拜佛以求神灵保佑。

(5) 倾吐和发泄行为。处于应激状态的人往往寻求向亲朋好友诉说苦衷。一是发泄内心的积愤，二是求得别人的同情与安慰。

(6) 特殊反应行为。有人吸烟量猛增以驱散忧虑和烦恼；有人喝酒甚至酗酒，以便一醉解千愁；有人则要求大剂量服用镇静药；有的人则暴食。事实上这些对于应付应激是徒劳无益的。

## 心理冲突的类型

心理冲突是个体由于在两种或多种矛盾的愿望中选择的不确定性，而