

JO ZHE XIN LI DE ZI WO TIAO SHI

挫折心理的 自我调适

陈晓荆
编著

福建教育出版社

CUO ZHE XIN LI DE ZI WO TIAO SHI



挫折心理的 自我调适

陈晓荆
编著

福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挫折心理的自我调适/陈晓荆编著. —福州: 福建教育出版社, 2006. 8
ISBN 7-5334-4520-1

I. 挫… II. 陈… III. 挫折 (心理学)
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101688 号

挫折心理的自我调适

陈晓荆 编著

福建教育出版社出版发行

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001)

电话: 0591-83725592 83726971

传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

福建省天一屏山印务有限公司印刷

(福州铜盘路 278 号 邮编: 350003)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 8.625 印张 209 千字 4 插页

2006 年 5 月第 1 版

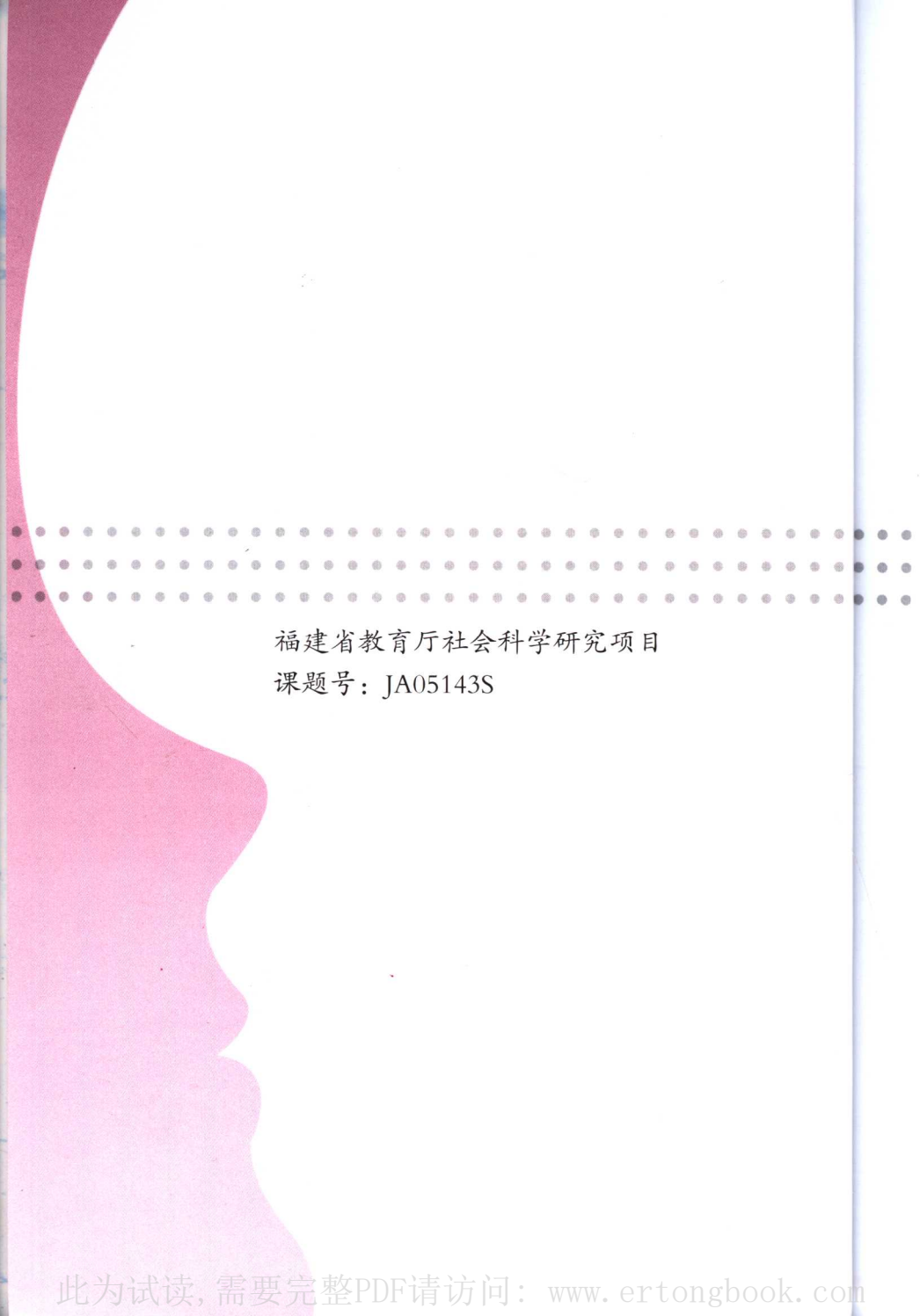
2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—1 000

ISBN 7-5334-4520-1/B·23 定价: 18.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

陈晓荆，女，1962年生于福州。籍贯福建永春。1983年毕业于福建师范大学教育系，现任闽江学院教育科学研究所心理学教授。主要社会兼职：福建省心理学会副理事长、福州市心理学会常务副会长、福州仓山青少年心理咨询中心副主任、福建医科大学兼职教授。出版专著《成功学习心理学》、《心桥——心理问题答疑》；主编《家庭教育宝典——读懂孩子心，铺就成才路》；参编高校《心理学》（国家十一五规划重点教材）、《健康心理修养》、《公共心理学教程》、《福建省小学健康教育读本》等多部教材；发表学术论文五十余篇。长期致力于心理学教学与青少年心理健康研究工作。



福建省教育厅社会科学研究项目
课题号: JA05143S



自序

在这个世界上，每个人都渴望成功，没有人愿意挫折与失败，人们甚至害怕挫折，害怕失败。然而我们却无力去改变周围的这一切，无法改变已经发生的事实。我们不可能控制自己不遭遇挫折，因此，当挫折来临时，除了直面它，没有其他更好的选择。面对自己所遭遇的挫折，是束手无策，坐以待毙，还是积极乐观，寻找出路，其结果大不相同。拿破仑·希尔曾经讲过这样一个故事：塞尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮屋子里，奇热无比，没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人。她很难过，写信对父母说：她一心想回家去。她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她心中，并改变了她的生活。这两行字是：“两个人从牢中的铁窗望去，一个看到了泥土，一个却看到了星星。”从此塞尔玛决定在沙漠中找到星星。她观看沙漠的日落，寻找到几千年前留下来的海螺壳；她和当地人交朋友，互送礼品；她研究沙漠植物、物态等，又学习有关土拨鼠的知识……她把原先认为最恶劣的情况变成了一生中最有意义的冒险，并为此出版了一本书——《快乐的城堡》。她从自己的“牢房”中望去，终于望到了星星。沙漠没有变，小铁皮房子没有变，气温也没有变，印第安人也没有变，改变的是她自己，是她的心态。

在挫折面前，通过心理的自我调适，我们可以改变自己的心态，心态变了，那时我们将看到别样的天空。人的一生不可能是一帆风顺的，会遇到各种各样的、大大小小的困扰、困难、失败等。挫折和失败既可以成为一个人成功路上的绊脚石，也可能成为一个人走向成功路上的垫脚石。学会正确地面对困难和挫折，不仅是维持正常生活所必需的，也是获得发展、取得成功所必备的。

目 录

第一章 挫折的一般概述	(1)
第一节 挫折的含义.....	(1)
第二节 挫折的类型.....	(3)
第三节 挫折后的反应.....	(6)
第四节 挫折产生的基本动因	(15)
第二章 挫折心理防卫机制	(22)
第一节 什么是挫折心理防卫机制	(22)
第二节 挫折心理防卫机制的种类及合理运用	(24)
第三章 导致挫折的不当态度和行为	(39)
第一节 自挫的态度	(39)
第二节 自挫的行为	(56)
第四章 挫折心理的自我调节	(64)
第一节 挫折的认识	(64)
第二节 挫折心理的自我调节	(71)
第五章 挫折心理的自我提高	(115)
第一节 确立适当的目标.....	(115)
第二节 磨炼意志力.....	(123)
第三节 保持理智.....	(148)
第四节 提升勇气.....	(155)
第五节 增强自信心.....	(163)

第六节 激发潜能.....	(179)
第六章 常见挫折与应对.....	(201)
第一节 考试焦虑问题.....	(201)
第二节 就业困惑问题.....	(206)
第三节 人际交往障碍问题.....	(229)
第四节 遇到尴尬场面问题.....	(258)
附录 主要参考文献.....	(268)

第一章 挫折的一般概述

第一节 挫折的含义

挫折，简言之就是遇到困难或者失败，挫折感就是这种困难或者失败在心理上的感受。当然这种感觉是不好的，甚至是令人难以承受的。因为它使人的需要得不到满足，或者难以得到满足。然而，对于不同的人而言，挫折的意义却极不相同。从人才成长的一般规律看，顺境可以出人才，逆境也可出人才。而挫折的情境更容易砥砺人的意志，在挫折逆境中经过千锤百炼成长出来的人才会更具生存力和竞争力。就一般意义来说，失败、挫折是一种财富，俗话说“失败是成功之母”。而这一切必须建立在人们对挫折情境的正确认识上。如果对挫折情境缺乏正确的认识，就会抱怨自己为什么会生不逢时，就会抱怨老天为什么如此不公，从而在挫折中沉沦。因此，认识挫折、适应挫折、学会理性地面对挫折和积极地转化挫折，是每一个人终生必须面临的问题。

从心理学的角度看，挫折是指人们在某种动机的推动下，在实现目标的活动中，遇到了无法克服或自以为是无法克服的障碍和干扰，使其需要和动机不能获得满足时，产生的紧张状态和消极的情绪反应。在生活中，每个人都会不断产生各种各样的需

要。人的需要主要包括生理需要和社会需要。生理需要是指个体为生存、生命安全和繁殖后代，与生俱来的保持身体内部稳定（如食物和水量）的需要、躲避危险的需要和性的需要；社会需要是指个体在后天社会化过程中通过学习而形成的需要，包括物质需要和精神需要。例如，人体缺乏水分，于是就会产生补充水的需要；人缺少朋友，产生了寂寞感觉，就会产生交往的需要。需要是人活动的基本动力和源泉，在需要的推动下，人们就会产生动机，引导人们行为指向一定的目标，并力求去实现这一目标。而一旦目标受阻，无法实现，就会给人带来挫折感。

挫折有广义和狭义之分。广义的挫折，是泛指一切能够引起人们精神紧张、造成疲劳和心理变化的刺激性生活事件。狭义的挫折，是专指有目的的活动受到阻碍时产生的消极情绪反应。挫折的产生一般包含三个因素：挫折情境、挫折认知和挫折反应。

一、挫折情境。指在有目的的活动中，使需要不能获得满足的内外障碍或干扰的一种情绪状态和条件。例如，高考落榜、丧失配偶、失业下岗、人际关系失调等都是造成挫折的情境因素。

二、挫折认知。指对挫折情景的知觉、认识和评价。挫折认知包括两种情况：一是对实际遭遇的挫折情境的认知；一是对想象中可能出现挫折情境的认知。个体的知识结构、价值观、个性特征，都会影响对挫折情境的判断，从而得出不同的认知结果。例如，同样面临应聘落选的结果，有的人会认为是自己准备不充分，或认为自己条件稍有欠缺，下次再继续努力。有的人则认为考官不公正、有偏见，故意与自己过不去，因而感到怀才不遇，愤愤不平，并由此产生挫折感。

三、挫折反应。指主体伴随着挫折认知，对自己的需要不能得到满足而产生的情绪和行为反应，如愤怒、焦虑、紧张、躲避和攻击等。

由上述可知,挫折心理的产生是由挫折的三个因素即挫折情境、挫折认知和挫折反应构成的。在这三个因素中,挫折认知是最重要的因素。对挫折情境的感受程度与挫折反应性质及其程度都是由挫折认知决定的。一般来说,挫折的情境越严重,挫折的反应也就越强烈。但对同样一种挫折情境,反应如何则取决于挫折认知。个体主观上将严重的挫折情境评价为不严重,其反应就会比较轻微,反之,如果将不严重的挫折情境评价为严重的事件,那么就会引起强烈的挫折情绪反应。

第二节 挫折的类型

在人的一生中遇到的挫折可谓是复杂多样,因此对挫折的分类,从不同的角度划分有不同的类型。从年龄的角度来看,可分为童年期挫折、少年期挫折、青年期挫折、中年期挫折、老年期挫折等。从原因方面来看,可分为外部因素和内部因素带来的挫折。外部因素,是指个体自身以外的种种阻挠和限制,导致人的需要得不到满足而产生的挫折,包括自然因素、社会因素、家庭因素、学校因素等。内部因素,是指由个人的生理、心理以及知识、能力等因素的阻碍和限制,使人的需要得不到满足而产生的挫折,包括个人的生理因素、心理因素、价值观、人生观、认知因素、能力因素等。从受挫的程度来看,有严重的,也有一般的。从内容来看,包括学习、工作、婚恋、交往、事业等。因此,要对挫折进行严格细致的划分是很困难的。下面就根据人们在一般情况下较常见的挫折加以分类。

一、按挫折的性质,可以分为两大类:实质性挫折和想像性挫折、意料中挫折和突发性挫折。

第一类,实质性挫折和想像性挫折。前者是指个体遭遇了现

实生活中的某种挫折，例如，考试失利、与他人发生矛盾等等。后者是指个体在想像中对未来可能出现的某种挫折情境的一种预测或认知。例如，有的人在高考成绩尚未公布前，认定自己一定会考得很差，结果被这个想法吓坏了，甚至产生了轻生的念头。实质性挫折是个体在生活中所面临的挫折事实，个体可以采取各种措施来应对。想像性挫折由于是一种尚未发生的，客观上不存在的挫折情境，一旦个体将挫折的情节和后果想像得过于严重，就会紧张焦虑、心神不宁，带来极大的精神压力，甚至精神崩溃。例如，有一个女大学生，因为自己的高等数学成绩不甚理想，就想像自己会因高数考试不及格而无法取得学位，进而又想到如果拿不到学位就会影响毕业，从而影响找工作，如果找不到工作，父母双双下岗在家，将来一家人的生活该怎么办？在这一连串的想像挫折的压力下，她白天无法专心学习，课也听不进去，晚上睡不着觉，身体也变得越来越虚弱，情绪紧张焦虑。后来经过心理咨询解除了心理压力，顺利地完成了大学的学业并走上工作岗位。

第二类，意料中挫折和突发性挫折。前者是指人们对所发生的挫折已经有所预期，挫折发生属个体意料之中的事。例如，家里亲人久病卧床，医生坦言无治疗价值，最后日重而逝。后者是指人们在没有任何思想准备，毫无意料的状态下遭遇的挫折。由于个体对突如其来的挫折没有任何思想准备，因此，它比意料中的挫折给人的压力要大得多，人所受的打击也更重。例如，家人突然遭遇车祸而逝，生意上多年合作的好友突然背叛自己等。

二、按挫折的严重程度，可以分为一般性挫折和严重性挫折两大类。一般性挫折是指在日常生活中的一些不太重要的事情上所发生的困扰。例如，外出办事遇到塞车；上街购物碰巧商店盘点；偶尔与他人争吵拌嘴。严重性挫折则是指人们在那些与自己

有密切关系和意义重大的问题上所遭遇的挫折。例如，高考落榜，下岗失业，婚姻破裂，亲人病故等。一般性挫折多半是些不太重要的小事造成的，因此，虽然会引起人们情绪上的波动，但持续的时间不会太长，对人的影响也较小。而严重性挫折多与人们关系密切、意义重大的事件有关。因此，对人们内心会产生强烈的震撼，给人们带来极大的精神困扰和压力。

三、按挫折的内容，可以把挫折分为事业性挫折和生活性挫折。事业性挫折包括学习、工作、理想等方面；生活性挫折包括交往、婚恋、家庭、健康等方面。

工作挫折，主要是指工作环境中和工作过程中所发生的挫折。例如，因工作环境突然恶化，工作条件突然改变，与同事发生纠纷，工作失误等导致受批评、处分，或因为工作成绩得不到承认，在晋职、晋升、提薪等方面受挫而导致心理不平等。学习挫折，是指在学习和智力活动中遭遇的挫折。如对学习的内容不理解，学习的方法不对头，考试失败等等。理想挫折，是指自己制定的奋斗目标经过努力仍然没有实现而产生的挫折感。这些目标未能实现，有的可能是因为制定的目标高于自己的实际能力，有的可能是因为各种因素的干扰，有的可能是因为主观努力不够，有的则是因为客观条件不具备等。

交往挫折，是指在人际交往中的交往需要和动机受到阻滞，而产生的挫折感。例如，朋友之间发生误会，朋友之间产生严重分歧，找不到知心朋友，在生活中受到他人的诽谤、妒忌、猜疑等。婚恋挫折主要是指在婚姻恋爱中发生变故导致的挫折感。例如，找不到异性朋友、失恋、离婚、被抛弃、第三者插足、婚恋受到家庭的干扰。家庭挫折，是指家庭发生变故产生的挫折感。例如，与邻里发生纠纷，家人的生命安全受到威胁，家庭财产受到损害，父母离异，亲人病故等。健康挫折，是指个体的身体健

康状况遭受疾病、意外伤害等因素的影响，使个体无法维持正常的生活。

无论是事业性挫折或是生活性挫折，都是与人们生活密切相关的事情，因此都会对人的身心造成极大的影响。

四、按挫折持续时间，可以把挫折分为短暂性挫折和持续性挫折。短暂性挫折是指挫折持续的时间较短。挫折带来的紧张状态和挫折感的情境，一般会随着事过境迁而逐渐消失。例如，在竞赛中没有取得好名次，家中高龄老人自然死亡等。持续性挫折，是指一种长期性的连续不断挫折状态。这种挫折状态既可以是持续的，也可能是几个挫折连续的。由于挫折的条件和情境具有相对的稳定性，使人长期处在紧张和焦虑状态之中，因此持续性挫折往往使得个体产生性格上的变化，对人的身心健康有着重大的影响。例如，久病未愈，人际关系持续紧张、恶化等。

第三节 挫折后的反应

挫折后人们的反应有着不同的形式，并表现在生理、心理与行为等方面。不同的人会有不同的反应，有的情绪反应强烈，有的则不明显；有的以各种偏激的行为方式表现出来，有的则以积极的方式来对待。具体来说，人的挫折反应主要表现有以下几方面。

一、情绪的反应。

（一）焦虑。焦虑是人们在遭受挫折后产生的一种模糊的紧张不安的情绪体验。人们在日常生活中遇到各种各样的挫折、困难和失败就会产生焦虑，焦虑是个体面临各种不良刺激和预感到某种不祥的事物或不良后果将要发生而产生的一种情绪感受。它是一种处在边缘状态的综合性情绪反应，包含着不同程度的忧

虑、焦急、恐惧、愤怒、压抑、惶惶不安的情绪体验，有时还可能包含自尊心和自信心的丧失、失败感与负疚感，使人处在不可名状的烦躁心境之中，甚至表现为“神经过敏”。他们很可能会很烦躁，容易发怒，坐卧不宁，在一段时间里，心境、饮食和睡眠都会受到影响，产生心理障碍。

（二）攻击。攻击是指个体因活动目标受挫，在态度和情绪上产生的敌视和报复的心理，在行为上可能产生过激的举动，表现为攻击性行为。攻击性行为主要包括直接攻击和间接攻击等形式。直接攻击是指受挫折者将愤怒的情绪直接指向阻碍其达到目标的人或事上。由于受挫后，引起内心的愤怒、怨恨，表现出怒目而视，反唇相讥，破口大骂，讽刺挖苦，打击他人。间接攻击是一种变相的攻击方式，把攻击行为转向其他替代物，寻找替罪羊。

（1）寻找“出气筒”。当挫折的来源不明，产生莫名的烦恼，又没有明显的对象可攻击时，就将闷闷不乐的情绪发泄到毫不相干的人或事物上。如有人在单位受了气，回家后转向家人寻岔子、出气等等。

（2）迁怒他人。有时，当个体发现引起受挫的对象不能直接攻击，或碍于自己的身份不便攻击时，就将不良的情绪发泄到其他的人或事物上。

（3）迁怒自身。有的人遭受挫折后，在悲观失望之际，往往会将攻击的冲动转向自身，采取自我惩罚。当迁怒自身的惩罚倾向十分强烈时，甚至有可能导致自杀行为。例如，有的人因考试失利，自责自怨，用头撞墙或绝食等方式惩罚自己等。

（三）退缩。退缩是一种与攻击行为相反的情绪反应。当个体遭到挫折时表现为无动于衷、漠不关心的态度。有的企图以自己想像虚构的情节来应对挫折，借以脱离现实的困难。具体来

说，包括以下几种方式：

(1) 冷漠。冷漠是指个体对挫折情境表现出漠不关心或无动于衷的态度，把愤怒暂时压抑或以间接方式表现出来，其内心的痛苦可能更甚于愤怒。产生冷漠的原因是多方面的，可能是长期遭受挫折，日积月累带来的；也可能是由于挫折情境表明已经毫无希望和转机；还可能因为个体的性格较脆弱、敏感，由于自尊心受挫，而导致对周围环境丧失了信任感。个体在最初受挫时，往往会愤怒、反抗，在屡遭失败后就会转向无动于衷；还可能因为以往的攻击、反抗无效，在心理上对事件是采取攻击或是抑制而导致犹豫不决，或因攻击可能会导致更多的痛苦，遭到更大的打击，想逃避又逃避不了，只好把痛苦压抑在内心深处，以冷漠对待。据《家庭生活报》报道，一位 16 岁的女孩被父亲打了一顿，从此拒绝开口说话，至今已经快一个月了。据女孩的父亲介绍，女儿一向性格乖巧，成绩也不错。大概一个多月前，学校要求暑期补课，但是一大早便发现书找不到，当时正好外面在下大雨，于是，女儿就没去学校。结果老师立即把这件事情告诉了做父亲的他，他非常生气，就狠狠地揍了女儿一顿。结果第二天女儿就开始拒绝讲话，当时他还以为是小孩赌气，没太在意，渐渐发现不对劲了，因为女儿从那天以后至今一个月对任何人都“保持沉默”。

(2) 幻想。幻想是指个体企图以自己想像的虚构情境来应付挫折，逃避现实。白日梦就是常见的幻想之一，个体以白日梦的方式暂时脱离现实，在自己想像的情境中寻找满足和安慰。幻想是一种自慰性退缩的表现。

(3) 依赖。依赖是指个体遭受挫折后，千方百计地寻找精神寄托，以缓解受挫后的不安情绪。例如，有人在生病后得到了别人前所未有的关心，在他病愈后，仍然保留渴望得到别人关心，