

逆境 心理学

有朋友说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么，好厉害！”这些说法把心理学神化了，其实，心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同

➤ 孤 草◎编著



大众文艺出版社

逆境心理学

有朋友说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么，好厉害！”这些说法把心理学神化了，其实，心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同

➤ 孤 草◎编著



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

逆境心理学/孤草 编著. —北京:大众文艺出版社,2001.8

(大众心理学丛书)(2009年重印)

ISBN 978-7-80171-019-2

I. 逆… II. 孤… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057959 号

书 名 逆境心理学

编 著 孤 草

责任编辑 钟 艺

装帧设计 揽胜视觉

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 84040746

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

经 销 新华书店

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 14

字 数 200 千字

版 次 2009 年 4 月第 3 版 2009 年 4 月第 2 次印刷

定 价 29.80 元

序

王极盛

◆ 逆境心理学 ◆



NI JING XIN LI XUE

人类已经跨入了 21 世纪，人类的认识世界和改造世界的能力与 20 世纪前中叶以前相比发生了翻天覆地、革命性的变化，人类心理的飞猛发展是 20 世纪前中叶无法比拟的。现在，人上可九天揽月，也可下五洋捉鳖。现代科技的发展对人类的社会生活发生了革命性的变革。人类的一切物质文明建设的成果与精神文明建设的成果，都是人类心理的“物化”。

人类对自身的认识与对外界的认识差别很大。人类对自身特别是对人的大脑、对人类的心理，认识得很不够。我相信，21 世纪，在人类变革自然与社会的过程中，人类的心理会获得更大的发展，同时人们对人类心理的规律会有进一步的认识，从而更加速了社会的发展和人类的进步，进一步提高人的生命质量，提高心理生活质量。

21 世纪不仅是知识经济时代，而且必将是创新时代和心理时代。在 21 世纪，心理学、特别是创造心理学、健康心理学和社会心理学，必将获得长足的发展。心理学必将成为 21 世纪的带头学科之一。

在 21 世纪，人的智力大发展，人的智力结构大优化，人的个性大解放，人的创造力大发挥，人的心理健康水平大提高，是 21 世纪人的心理素质五大特征。

同任何事物一样，人的心理活动是有规律的。人类在各个领域的活动都是要受人类心理支配的。因此，在这个意义上，可以说，凡是有人活动的地方就有心理学。

人们在活动中掌握了心理规律，就能有效地提高工作效率，提高生活质量，从而有益于身心健康；人们在活动中违反心理规律，就要受到惩罚，不仅降低工作效率，而且可能有损身心健康。

改革开放给我国的心理学发展带来了春风。20多年来,我国心理学获得了长足的进步。随着我国社会发展、经济发展与科技发展,随着我国人民物质生活水平和精神生活水平的提高,人们越来越需要心理学,越来越需要心理学书籍的帮助。

人们在生活实践中会遇到这样那样的心理问题,这是很自然的事情。特别是随着社会的变革,竞争愈加激烈,生活节奏加快,人际关系复杂,人们在心理上产生一些暂时不适应的现象,这也是不可避免的。问题的关键在于提高人们的心理素质。心理素质提高了,人们适应社会的能力相应得到提高,人们的心理问题自然减少。怎么提高自身心理素质呢?不断接受教育,不断学习是其中重要的方式之一。从心理学书籍中汲取营养,也是提高心理素质的一种途径。从科学心理学书籍中汲取的营养越多,越有助于提高心理素质、提高生活质量,越有助于心理健康。

由大众文艺出版社推出的《爱情心理学》、《嫉妒心理学》、《逆境心理学》、《应酬心理学》和《崇拜心理学》五本大众喜闻乐见的心理读物,正是适应了人们对心理读物的需要应运而生。我想,读者会从这些书中汲取丰富的心理学营养。掌握人的活动某些心理规律,就能帮助人们适应生活、适应变革,帮助提高自己的生活质量,促进心理健康,促进人际交往、人际关系的成功,促进事业的成功。

是为序。



前言

人生如航海。当我们扬帆起船时，等待我们的不光是鲜花和掌声，更多的是：一波三折，变故横生，坎坷不平……

现代社会，竞争无处不在，无时不有。逆境心理几乎是竞争的孪生物。人们的生存面临着巨大的挑战，事业失败、名利分配不公、经商致富破产、人际关系恶化、违法犯罪、恋爱婚姻失败，意志薄弱、天灾人祸，处处充满着不如意的经历。伴随而来的焦虑、迷惘、忧郁、自卑、孤独、沮丧等情绪给我们带来无端的紧张和不安，给我们的生活和身心带来严重的挑战。

人处在逆境情况下，有的人因此而痛苦，消减了对生活的积极性，降低了工作和学习的效率，阻碍了自身的成长，甚至失去了心理平衡，引起身心疾病，导致行为失常，甚至绝望中丧生。

当然，也有一个无可否认的事实，那就是在每一天里，许许多多的人在跌倒后，他们又能重新爬起来，抖落身上的尘土，精神重新焕发，因而增长了经验和才干，提高了生活的适应性和战斗力。

不朽的成功者是那些或出身卑微或身有残疾，或饱受折磨，但是能凭借坚强的意志和不屈不挠的精神，勇敢地挑起生活重担的人们。

许多人要是没有遇到逆境，就不会发现自己真正的强项。他们若不是遇到大的挫折，不遇到对他们生命巨大的打击，就不知道怎样焕发自己内部贮藏的力量。

由此可见，面对逆境，强者将会走向一次令人惊喜的成功，弱者将会走向又一次令人沮丧的失败。鲁迅先生曾说过：“伟大的心胸，应该表现这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。”而对逆境，你该具备怎样的心理，做出怎样的选择？正如海伦·凯勒所说的那样：“尽管世界上充满了苦难与痛苦，但这个世界也有足够的力量战胜它们。”

当您或您的亲友正在一个顺利的境况中而痛苦、焦虑、绝望、愤怒之时，



读了本书，就会产生拨开迷雾见晴空的豁然开朗之感，它将伴随您及其他人理智地走完人生旅途。

记住——

当生命像流行歌曲般地流行，
那不难使人们觉得欢欣。
但真有价值的
却是那能在逆境中依然微笑的人。

编著者

2001年8月



目 录

第一章 逆境心理概论

逆境心理是指个体从事有目的的活动受到主客观因素的阻碍或干扰,以致使预期的动机和目的不能实现、需要不能得到满足时的情绪状态。可见,逆境是人的一种心理现象,而且是人类个体存在的普遍现象。这种心理现象是以负性情绪为主要特征的。

逆境心理的界定 / 2

事业失败而导致逆境心理 / 3

名利分配的不公平引起的逆境心理 / 3

经商致富破产或生活出路被堵而产生的逆境心理 / 4

人际矛盾产生的逆境心理 / 4

社会适应不良而产生的挫折心理,又由挫折引起攻击行为——违法犯罪,再因服刑而产生新的逆境心理 / 4

恋爱、婚姻失败而产生的逆境心理 / 5

在“温室”里成长的青少年,因意志薄弱而产生的逆境心理 / 6

天灾和疾病引起的逆境心理 / 6

逆境心理性质 / 6

正向逆境 / 7

反向逆境 / 8

先正向逆境后反向逆境 / 9



先反向逆境后正向逆境 / 10

中性逆境 / 10

强者在逆境中的心理特征 / 11

贫困的逆境不是强者的障碍 / 11

逆境挡不住真正的爱情 / 12

逆境使强者冷静反思 / 14

逆境似“激将法”把强者激怒而产生巨大的内在动力 / 14

逆境阻碍了人的合理需要的满足,为了满足需要,强者奋力与逆境抗争 / 15

逆境能够锻炼强者的勇敢、适应能力和毅力 / 16

逆境使强者立志做自己命运的主人 / 16

第二章 逆境心理和心理反应

在日常生活中,每个人都免不了有各式各样的逆境心理反应,这种不良现象,通常是因不良刺激的程度所决定的。从某种意义上讲,逆境也因不同轻重而相对产生着。

焦虑心理 / 18

什么叫焦虑 / 18

焦虑形成的原因 / 19

焦虑障碍的表现形式 / 20

对焦虑的调适 / 24

自卑心理 / 25

什么叫自卑 / 26

自卑的产生 / 27

自卑感的表现形式 / 28

战胜自卑方案 / 29

忧郁的心理 / 31

抑郁 / 32



产生精神抑郁的主要因素 / 33

抑郁对我们生活的影响 / 33

战胜抑郁 / 36

挫折心理 / 38

什么是挫折 / 38

挫折的形成 / 38

挫折所带来的不良心理状态 / 39

怎样对待挫折 / 40

压力 / 42

什么是压力 / 42

压力约形成 / 42

压力种种 / 44

压力病变症状及病种 / 47

缓解压力的方法 / 48

痛苦 / 52

痛苦产生的原因 / 52

痛苦的作用 / 54

负疚感 / 55

战胜负疚感方案 / 56

第三章 逆境与挫折心理

逆境与挫折心理是指人类社会生活中人为制造的不利环境。大致包括以下内容:社会政治、经济、文化、道德、法律、宗教、风俗习惯等因素的限制;管理人员的政策水平低、工作领导者用人不当;人际关系紧张;个人目标与组织目标相矛盾;工作岗位不能发挥自己的优势;下岗、失业、无经济来源;风气不正,对正直者打击、陷害、诽谤、造谣惑众;以及婚姻恋爱中受到阻力等等。这些因素致使个体动机与目的难以实现、需要的满足受到阻碍,于是产生挫折心理。



自然逆境引起的挫折心理 / 58

天灾引起人的挫折心理 / 58

意外事故造成人的挫折心理 / 58

病魔造成人的挫折心理 / 60

社会逆境引起的挫折心理 / 61

第四章 处于逆境后的行为反应

人一旦处于逆境,便会作出各种各样的反应。这是因为,造成逆境的原因尽管多种多样,但不论何种原因,人们在遭受逆境,并感受到这种逆境之后,就会对人的心理和行为发生影响,使人产生不同程度的紧张、焦虑、烦躁、痛苦等情绪体验,进而导致行为的反应和变化。当然,人们对逆境的反应有种种不同的情形。有的情绪反应强烈,有的则不明显;有的是以幻想的行为表现出来,有的则以积极的方式来对待。总之,人在遭受逆境后,或强或弱,或多或少,或明或暗,或隐或现,意识到或意识不到,都会作出一定的反应。

情绪性反应 / 72

逆境心理产生后的冷漠与躲避 / 74

逆境心理产生后的吸毒和酗酒 / 77

逆境心理产生后的内罚 / 79

逆境心理产生后的外罚 / 82

逆境心理产生后的代替行为 / 84

处于逆境心理产生后的退化反应 / 85

逆境心理产生后的固执 / 86

遭遇逆境 / 86

逆境后的幻想 / 87



理智性反应 / 88

坚持目标,继续努力 / 88

降低目标,改变行为 / 88

改换目标,取而代之 / 88

个性的变化 / 89

逆境导致心理行为的表现 / 89

不良心理和行为的影响 / 90

第五章 逆境心理防卫机制

减轻心理压力,保护自我,度过逆境,主体为了减轻逆境造成的心理压力,有意无意中运用的种种心理防卫机制方式,就称之为逆境的心理防卫机制,也称为逆境防卫机制。

逆境防卫机制的内涵 / 92

心理防卫方式 / 92

文饰作用 / 92

替代作用 / 94

认同作用 / 96

投射作用 / 97

压抑作用 / 98

否定作用 / 99

反向作用 / 99

幽默作用 / 100

抵消作用 / 101

幻想作用 / 101

自居作用 / 101

心理防卫机制的合理运用 / 102

心理防卫机制的作用 / 102



第六章 逆境心理承受力

不同的人,在同一情境中受到相等强度的逆境时,会有不同的反应,在能否经受得起逆境打击上表现出明显的不同。这不仅因为各人经受逆境时的心理状态不同,对逆境的认知、评价和理解不同,还在于他们对待逆境的态度和应付逆境的行为方法的差异。

逆境认知的作用 / 106

增强逆境承受力 / 107

正确认识逆境 / 108

挫折具有两重性 / 109

换个角度来看自己的逆境 / 110

别盯住逆境不放 / 111

正确归因 / 112

调节抱负水平 / 113

创设一定的逆境情境 / 114

寻找美好的一面 / 115

建立和谐的人际关系 / 116

对逆境心理承受力的差异性 / 117

逆境源的性质特点对逆境的心理承受力的影响 / 118

逆境的强度、积累度、心理失衡的程度与目标对挫折心理承受力的影响 / 120

个体的气质(神经类型)、性格对逆境心理承受力的影响 / 121

个体的需要、理想、信念及品德对逆境的心理承受力的影响 / 122

成功与失败的经历和经验、自信、聪明度、受教育程度对逆境心理承受力的影响 / 124

情商、意志对挫折心理承受力的影响 / 125

归因倾向对逆境心理承受力的影响 / 127



个体健康状况、心理状态对逆境心理承受力的影响 / 128

社会其他人对受挫者的态度对逆境心理承受力的影响 / 129

第七章 性格与逆境心理

性格是指一个人对现实稳固的态度以及习惯化了的行为方式的总和。它是一个人个性的核心。一个人整体的精神面貌是通过其个性或人格反映出来的,个性或人格是指人在自然素质的基础上由于社会的影响通过人的活动而形成的个性倾向性以及稳固的个性心理特征的总和。

敏感脆弱型性格与逆境心理的产生 / 134

依赖型性格与逆境心理的产生 / 137

偏执型性格与逆境心理的产生 / 138

抑郁型性格与逆境心理的产生 / 141

粗暴冲动型性格与逆境心理的产生 / 142

嫉妒型性格与逆境心理的产生 / 145

理想型性格与逆境心理的产生 / 152

第八章 逆境心理的调适

人所能够承受的心理压力总有一定的极限,当心理压力超过这个极限时,心理发展便出现一系列困扰,同时身体健康也会受到危险。但是,如果我们在适当的时机,打开自己的“心理控制阀”,进行适当的宣泄,将积累起来的不良情绪以适当的方式发泄出去。



情绪疏导方法 / 158

宣泄疏导法 / 158

矛盾意向法 / 161

代偿转移法 / 162

合理认知法 / 164

理性淡忘法 / 165

反向心理调节法 / 166

幽默调节法 / 167

注意转移法 / 170

适度紧张法 / 172

心理咨询与心理治疗 / 173

逆境后要善待自己 / 174

珍惜自己生命的价值 / 175

贵在自知 / 177

学会保护自己 / 179

逆境后要善待他人 / 180

宽容他人 / 180

告别嫉妒 / 181

正确对待名利 / 183

淡泊是福 / 183

知足加知足等于常乐 / 183

培养健康心理 / 184

心理健康的大致标准 / 184

健康心理的培养 / 187

第九章 工作逆境心理展望

社会环境的变化,虽然对一个人的命运有直接影响,但是,任何一



个环境,却有可供发展的机遇,紧紧抓住这些机遇,好好利用这些机遇,不断随环境之变调整自己的观念,就有可能在社会竞争的舞台上开出一片天地,站稳自己的脚跟,一步一个脚印地走向 21 世纪,走向新的,更加美好的明天。

在逆境中点燃追求的热情 / 198

怎样面对逆境 / 199

面对逆境,要采取积极态度 / 200

逆境会变成好运的台阶 / 202

反思失败不要自我封闭 / 203

冲出逆境的道路很多,关键是做出正确的选择 / 204

观念应随环境转变 / 205

利用环境发挥自己的特长 / 206



第一章 逆境心理概论

逆境心理是指个体从事有目的的活动受到主客观因素的阻碍或干扰，以致使预期的动机和目的不能实现、需要不能得到满足时的情绪状态。可见，逆境是人的一种心理现象，而且是人类个体存在的普遍现象这种心理现象是以负性情绪为主要特征的。

