



挫
折
心
理
學

馮江平

CUO ZHE XIN LI XUE

山西教育出版社

挫折心理学

冯江平

山西教育出版社

〔晋〕新登字3号

挫折心理学

冯江平

*

山西教育出版社出版 (太原并州北路11号)

山西省新华书店发行 阳泉市印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.75 字数: 190千字

1991年11月第1版 1992年5月山西第2次印刷

印数: 3,001—8,000册

*

ISBN 7-80578-639-9

G·633 定价: 3.80元

内 容 提 要

挫折是一种普遍存在的社会——心理现象，哪里有生活，哪里也就难免会有挫折。本书着重从心理学的角度，分析了挫折的实质、挫折情境、挫折感、挫折承受力、挫折对人的生理和心理的影响，以及挫折反应、挫折防卫机制、挫折的适应等问题，深入浅出，理论联系实际。同时，对于如何对待挫折，如何进行挫折的疏导，如何在遭受挫折时进行自我心理调节，保持身心的平衡与健康等，也作了较深入的讨论，并详细介绍了一些具体可行的方法、技巧，具有较强的实用性。

导 言

——挫折与人生

生活是美好的，却又是复杂的。人生道路上尽管不乏鲜花、坦途、顺风之舟，但更多的，可能却是一波三折，好事多磨，变故横生，行路坎坷。似乎可以这样说：每个人，如若不遭受几番生活的磨难，艰难困苦的摔打，就难以到达他的光辉的顶点。反过来，屡遭磨难和摔打之人，却又未必都能到达光辉的顶点。这是一条不具有可逆性的人生哲理。其所以如此，关键在于这磨难和摔打——挫折——普遍存在于人们的生活之中，正所谓“行船走马三分险”，而人们对它的认识、态度和所采取的对策却各不相同。

小到在商店买东西与售货员发生争执，有事打电话打不通，再到不善交际，找不到知心朋友，及至高考落榜、招工无名、情场失意、朋友背叛、家庭变故、事业失败、病魔缠身等等，随处可见的、大大小小的、各种各样的挫折，都会引起人们内心一定的紧张和震撼，产生愤懑、烦躁、暴怒，或是忧郁、压抑、沮丧的情绪体验，并对他的生活和身心产生相应的影响。

挫折所具有的消极性，表现在它能使人精神紧张，心情压抑，内心痛苦，挫伤前进的积极性，降低工作和学习的效率，阻碍人才的成长，甚至使人失去心理平衡，引起身心疾病，导致行为失

常，以致在绝望中轻生。但是，挫折又有积极性的一面，它可以使人从中得到锻炼和磨砺，“吃一堑，长一智”，增长经验和才干，提高人的适应性，增强分析问题和解决问题的能力。

然而，如何对待挫折，人们的态度是各不相同的。同样的挫折，有的人一蹶不振，有的人却不以为然；有的人惩罚自己或是与人争斗以发泄不满，有的人则压抑自我躲避现实；有的人遭受微小挫折便萎靡不振，悲观失望，破罐子破摔；有的人虽经历重大挫折而不灰心气馁，在逆境中奋起，直到重新获得胜利；有的人在挫折中增长了知识才干，培养了坚强的意志，提高了适应环境的能力；有的人却在挫折中变得消沉悲观，丧失信心，形成了畏缩不前的个性特征。

既然挫折是不可避免的，“人生逆境，十之八九”，那么，我们又该如何正确地认识和对待挫折呢？能否化消极为积极，化被动为主动？能否使挫折成为像孟夫子所说的：“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。”（《孟子·告子下》）也就是如何使挫折成为一种砥砺机制？面对挫折，如何把握自己？是在挫折中消沉、徘徊、不能自拔，还是在挫折中成熟、奋进、崛起？身处逆境，怎样保持心理的平衡和正常的活动能力，避免挫折可能带来的不良后果？对于挫折的实质和规律，我们又该如何认识、研究和把握，从而能够主动自觉地战胜它？

这许许多多的问题，都是人们所关心的，或者说，在遭遇挫折时，会更强烈地感受到。的确，对于挫折，人们熟悉它，可又不一定真正了解它，认识它；人们经常同它打交道，可又未必深入地思考过它，研究过它。其实，挫折与其他任何事物一样，也是有规律可循的。本书的内容就是试图对上述问题进行一些探讨

和研究，让大家了解挫折在生活中的作用，人们在遭受挫折时的心理特点，表现形式，挫折产生的原因，它的两重性，以及在挫折中调节自我，摆脱逆境的一些方法，等等。以使人们能够正确认识挫折的实质，深入了解挫折心理的规律，从而有效地驾驭它，把握它，战胜它，使自己成为生活和事业的强者！

目 录

导言

——挫折与人生……………(1)

第一章 挫折的实质……………(1)

一、挫折的涵义……………(1)

(一) 什么是挫折……………(1)

(二) 产生挫折的条件……………(3)

二、挫折与需要和动机……………(4)

(一) 需要和动机……………(5)

(二) 需要、动机与挫折的关系……………(8)

三、挫折情境……………(9)

(一) 外部因素……………(9)

(二) 内部因素……………(11)

四、挫折感……………(14)

(一) 什么是挫折感……………(14)

(二) 影响挫折感的因素……………(15)

五、挫折阈……………(20)

六、挫折的种类……………(21)

(一) 一般性挫折和严重性挫折……………(21)

(二) 意料中挫折和意料外挫折……………(22)

(三) 暂时性挫折和持续性挫折·····	(22)
(四) 实质性挫折和想象性挫折·····	(23)
(五) 工作、学习和生活中的挫折·····	(23)
(六) 外部挫折和内部挫折·····	(24)

七、有关挫折的理论·····(25)

(一) 挫折的本能学说·····	(25)
(二) 精神分析学派的挫折理论·····	(27)
(三) 挫折——侵犯理论·····	(31)
(四) 挫折的 A B C 理论·····	(35)

第二章 挫折反应·····(38)

一、情绪性反应·····(39)

(一) 攻击·····	(39)
(二) 冷漠·····	(42)
(三) 退化·····	(43)
(四) 固着·····	(44)
(五) 幻想·····	(45)
(六) 逃避·····	(46)
(七) 自戕·····	(47)

二、理智性反应·····(47)

(一) 坚持目标, 继续努力·····	(47)
(二) 降低目标, 改变行为·····	(48)
(三) 改换目标, 取而代之·····	(48)

三、个性的变化·····(49)

(一) 家庭教育·····	(49)
(二) 特殊经历·····	(51)
(三) 身体缺陷·····	(53)

(四) 对挫折的不良适应·····	(54)
第三章 挫折防卫机制·····	(57)
一、挫折与焦虑·····	(57)
(一) 什么是焦虑·····	(57)
(二) 焦虑形成的原因·····	(58)
二、挫折防卫机制的涵义·····	(60)
三、心理防卫方式·····	(61)
(一) 文饰作用·····	(61)
(二) 替代作用·····	(64)
(三) 认同作用·····	(66)
(四) 投射作用·····	(68)
(五) 压抑作用·····	(69)
(六) 否定作用·····	(70)
(七) 反向作用·····	(71)
(八) 幽默作用·····	(72)
四、挫折防卫机制的特点·····	(72)
五、挫折防卫机制的效用·····	(74)
(一) 挫折防卫机制的积极效用·····	(75)
(二) 挫折防卫机制的消极效用·····	(76)
第四章 挫折承受力·····	(78)
一、什么是挫折承受力·····	(78)
二、挫折耐受力和挫折排解力·····	(79)
(一) 挫折耐受力·····	(79)
(二) 挫折排解力·····	(80)
(三) 挫折耐受力与挫折排解力的关系·····	(81)
三、影响挫折承受力的因素·····	(83)

(一) 生理条件·····	(83)
(二) 过去的挫折经验·····	(84)
(三) 挫折的频率·····	(85)
(四) 认知因素·····	(85)
(五) 个性因素·····	(87)
(六) 社会支持·····	(90)
四、挫折承受力与挫折感、挫折阈·····	(91)
第五章 挫折对生理心理的影响 ·····	(93)
一、挫折对生理的影响·····	(93)
(一) 挫折与情绪活动·····	(93)
(二) 挫折与紧张状态·····	(98)
二、挫折对心理的影响·····	(110)
(一) 行为反应·····	(111)
(二) 心理变化·····	(113)
三、挫折与身心健康·····	(115)
(一) 挫折对身心健康的不良影响·····	(115)
(二) 挫折为什么影响身心健康·····	(120)
(三) 挫折对身心健康的积极意义·····	(122)
第六章 挫折的适应 ·····	(126)
一、挫折认知的作用·····	(127)
二、增强挫折承受力·····	(131)
(一) 正确认识挫折·····	(131)
(二) 正确归因·····	(138)
(三) 调节抱负水平·····	(139)
(四) 创设一定的挫折情境·····	(143)
(五) 寻找美好的一面·····	(145)

(六) 改善挫折情境·····	(147)
(七) 建立和谐的人际关系·····	(150)
三、心理防卫机制的合理运用·····	(151)
(一) 心理防卫机制的适用性·····	(151)
(二) 心理防卫机制的主动运用·····	(152)
第七章 挫折的疏导 ·····	(156)
一、挫折征兆的判断·····	(156)
(一) 非理智的对抗·····	(157)
(二) 缺乏安全感·····	(157)
(三) 牢骚与埋怨·····	(158)
(四) 工作效率降低·····	(158)
(五) 优柔寡断·····	(159)
(六) 依赖性·····	(159)
(七) 反应不当·····	(159)
二、挫折疏导的原则·····	(160)
(一) 友善性原则·····	(160)
(二) 真诚性原则·····	(161)
(三) 整体性原则·····	(162)
(四) 保密性原则·····	(162)
三、挫折疏导的过程·····	(163)
(一) 疏导的步骤·····	(163)
(二) 疏导中应注意的问题·····	(166)
四、挫折疏导的方法·····	(168)
(一) 宣泄疏导法·····	(168)
(二) 心理置换法·····	(174)
(三) 代偿迁移法·····	(177)

(四) 矛盾意向法·····	(180)
(五) 合理认知法·····	(182)
第八章 挫折的自我调节 ·····	(185)
一、自我意识的作用·····	(185)
(一) 什么是自我意识·····	(185)
(二) 自我意识的作用·····	(191)
(三) 自我意识与自我心理调节·····	(193)
二、心理冲突的排解·····	(195)
(一) 动机冲突的化解·····	(195)
(二) 自我挫败的解脱·····	(197)
三、对付挫折压力的自我调节法·····	(202)
(一) 自我暗示法·····	(202)
(二) 放松调节法·····	(205)
(三) 想象脱敏法·····	(208)
(四) 想象调节法·····	(209)
(五) 呼吸调节法·····	(212)
四、保持良好心理状态的技巧·····	(214)
第九章 挫折心理的自我测试 ·····	(221)
一、心理适应力测试·····	(221)
二、意志力测试·····	(225)
三、处理难题能力测试·····	(229)
四、处世能力测试·····	(233)
五、个性成熟度测试·····	(237)
六、情绪紧张度测试·····	(247)
七、心理健康测试·····	(251)
后 记 ·····	(266)

第一章 挫折的实质

挫折普遍存在于人们的生活之中，可以肯定的说，人人都遭受过或大或小，各种各样的挫折，领教过挫折给心灵上带来的震撼，品尝过不同挫折的“滋味”。有的挫折可能还会使人感到“余味犹在”，而“三生难忘”。

那么，到底什么是挫折呢？

一、挫折的涵义

（一）什么是挫折

挫折就是俗话所说的“碰钉子”。比如，你乘车去会见一位重要人物，在路上却遇到了交通阻塞而不能按时赴约，这时便会产生一种烦躁不安的内心紧张状态和情绪反应。农民遇到干旱，庄稼欠收，也会产生焦躁、失望、忧虑、担心、痛苦的心理状态和情绪反应；大学生毕业分配却找不到工作单位；运动员比赛原本实力相当，由于意外原因却未能得到名次；家里亲人去世；工作中受到批评、讽刺；考试成绩不及格等等，也都会产生类似的心理反应。这时，我们就说他受到挫折了。

如果要给挫折下一个较为明确的定义，我们可以这样说：挫

折，是指人们在有目的的活动中，遇到了无法克服或自以为是无法克服的障碍和干扰，使其需要或动机不能获得满足时所产生的消极的情绪反应。

从这个定义可以看出，挫折这一概念包括三方面的涵义：其一是指使需要不能获得满足的内外障碍或干扰等情境状态或情境条件，如考试不及格，比赛得不到名次，受到讽刺打击等等，这是造成挫折的情境因素，也称为挫折情境；其二是指对挫折情境的知觉、认识和评价，称为挫折认知；其三是指伴随着挫折认知，对于自己的需要不能满足而产生的情绪和行为反应，如愤怒、焦急、紧张、躲避或攻击等等，称为挫折反应。当挫折情境、挫折认知和挫折反应三者同时存在时，便构成心理挫折。但如果缺少挫折情境，只有挫折认知和挫折反应这两个因素，也可以构成心理挫折。这是因为，挫折认知既可以是对实际遭遇到的挫折情境的认知，也可以是对想象中可能出现的挫折情境的认知。比如，一个人总是怀疑自己周围的同事议论自己，看不起自己，虽然事实并非如此，但他会因此而形成与同事关系上的挫折，产生紧张、烦恼、焦虑不安等情绪反应。也就是说，当一个人遭遇到了某种实际的挫折情境，或者是自认为将会遭遇到的某种挫折情境，同时又知觉到、意识到了这种挫折情境的不利影响，并产生了相应的（一般表现为消极的）主观感受和情绪反应时，就形成现实的、能够感受到的挫折。

比如，当出现了某种挫折情境，如工作中受到讽刺、打击、嫉妒等，但主体没有意识到这些情境因素的出现，或者虽然意识到了，但却并不认为这对自己有什么消极影响，只是从反面证明了自己工作的出色，并认为可以借此进一步锻炼自己的意志和才干，主观上感受为一种激励而不是挫折，那就不会形成心理的

挫折。只有当主体将挫折情境认知为挫折时，才会产生挫折反应。反之，即使没有出现实际的挫折情境，但主体认为某种挫折情境将可能出现，如考试将会不及格，或将会遭到某些人或团体的追杀、报复等等，由于对其可能的后果感到担心、焦虑、恐惧等，也会出现挫折时的情绪反应而产生挫折感。

所以，在挫折情境、挫折认知和挫折反应这三个因素中，挫折认知是最重要的，挫折情境与挫折反应没有直接的联系，它们的关系要通过挫折认知来确定。挫折反应的性质及程度，主要取决于挫折认知。例如，一般来说，挫折情境越严重，挫折反应就会越强烈，反之挫折反应就越轻微。但如果个体主观上将别人认为严重的挫折情境，认知、评价为不严重，他的挫折反应就会很微弱；反之，他如果将别人认为不严重的挫折情境，认知、评价为严重的，则也会引起非常强烈的情绪反应。

（二）产生挫折的条件

挫折的形成需要一定的条件，当这些条件具备的时候，才形成人们所能感受到的现实的挫折。产生挫折的条件是：

1. 具有必要的需要动机和目标。
2. 要有满足动机和达到目的的手段或行动。
3. 要有挫折情境的发生。如果动机和目标能顺利获得满足与实现，则无所谓挫折。如果在通向目标的道路上遇到阻碍而又不能克服或超越，就构成挫折情境。这种挫折情境也可以是通过想象而产生的。
4. 个体在实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时，必须有所知觉（认知）。如果客观上有阻碍存在，但主观上并无知觉，就不会构成挫折情境。

5.有伴随着对挫折的认知和体验而产生的紧张状态和情绪反应的出现。

二、挫折与需要和动机

任何挫折，都是在实现目标的道路上，由于遇到障碍或阻挠而产生的。但是，遇到障碍或阻挠，并不一定必然造成心理挫折。是否造成心理挫折，还同目标与障碍之间的具体关系有关。在遇到障碍时，一般可能会出现以下三种情况：

- 1.主体改变行为，绕过障碍，达到目标；
- 2.如果障碍不可逾越，则改变目标，从而改变行为的方向，达到新的替代目标；
- 3.障碍不可逾越，又无法改变目标，致使需要和动机无法实现，这时便产生挫折（见下图）。

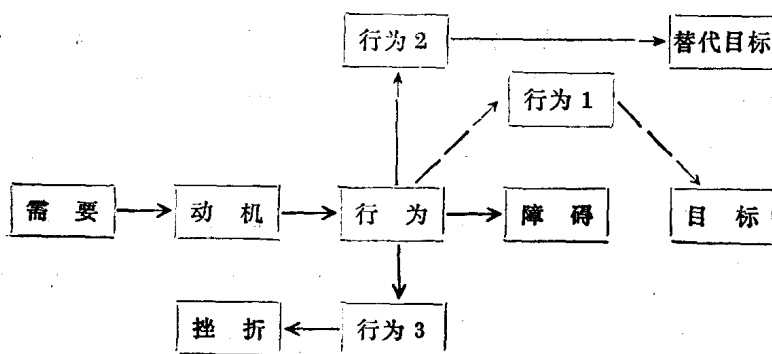


图1-1 挫折形成示意图