

“走出误区”丛书

挫摇折摇论

摇——走向成功的必由之路新探

高摇帆摇王静芳摇李摇彬摇著

中南工业大学出版社

410075 长沙

关于“走出误区”丛书的说明

摇摇“走出误区”丛书，是由《错误论》生发出来的又一丛嫩苗，是“负面文化研究”丛书的续篇。

我从1984年开始探讨错误问题，1985年在辽宁人民出版社的支持下，出版了我的处女作《错误论》。《错误论》面世后，出乎意外地受到了读者的青睐，并获得湖南省第二届社会科学成果一等奖、北方15省市自治区哲学社会科学优秀著作奖等奖励。1986年春，该书责任编辑赵炬先生提出以《错误论》为基础搞一套丛书的设想，先后两次来长沙联系，由我们提出丛书的名称和丛书的书目及提纲。在曾钊新教授的主持下，作者们按计划完成了“负面文化研究”丛书的撰写工作。1988年，辽宁人民出版社出版了由曾钊新教授和我主编的“负面文化研究”丛书。

“负面文化研究”丛书交给社会以后，我们感到意犹未尽，加之中南工业大学出版社有关领导和发行科科长程滨同志对我们这一方面的研究很感兴趣，并给予热情支持，于是便促成了这套“走出误区”丛书的写作与出版。曾钊新教授由于教学、科研任务繁重，更出于提携后学的考虑，主动摘冕不担任这套丛书的主编，但他自始至终关注这套丛书的写作，提出了一些中肯的意见。

这套丛书所列入的错误、腐败、欺骗、越轨、自私、诡辩、迷信、挫折、赌博、毒祸等问题，究竟是误区、险区、疫区，甚

至是死亡地带？抑或是兼而有之？见仁见智，读者裁决。我们所希望的是：生活中尽量少有这些区域，即使有了，也应该尽快尽早地消除它们。这就是我们撰写这套丛书的初衷。

我们只是一群追求真理的学人，绝对不能自诩是已经获得和掌握了真理的里手，但是，可以自信地说，我们绝没有用真理换面包的企图。诚如鲁迅先生所说，“倘要完全的书，天下可读的书怕要绝无，倘要完全的人，天下配活的人也就有限”，我们这套丛书，也决不会例外。因此，我们欢迎一切善意的怀疑、诚心的商榷和中肯的批评。善意的怀疑是锤炼真理的大锤，经过它的不断敲打，真理将放出更加灿烂夺目的光辉；诚心的商榷和中肯的批评是繁荣学术、发现真理的必要手段，运用这一手段，通过追求真理的人们的相互砥砺，人们将不断地发现和发展真理。

研究涉足这套丛书中所列举的负面现象，也许容易引起争议与是非。但是我们是处在思想解放、政通人和的有利于学术研究的清明时代。我们在这一方面的学术探索，多年来一直得到有关领导、专家学者、新闻出版界的朋友和广大读者的支持与鼓励，这是令我们庆幸和秉笔的力量之源。因此，参加“走出误区”丛书撰著工作的全体同仁密切合作，孜孜不懈，缜密思考，仔细斟酌。这套丛书难免存在一些纰漏，但这决不是“不懈”之过、“思考”之过、“斟酌”之过，而是我们的水平有限所致。

由于中南工业大学出版社领导及发行、编辑、出版等部门的同志的大力支持，这套丛书因而能够按预定计划同读者见面。借此机会，我对他们表示深深的谢忱！

文清源

1995年 01月 05日于岳麓山下

1995年 01月 05日修改

目摇摇录

第一章摇摇头 :前进中的跌倒	(员)
一、挫折 :人生与历史挥之不去的幽灵	(圆)
二、挫折的界定	(苑)
三、挫折的特性	(圆苑)
第二章摇摇头的归因(一) :“潘多拉盒”中的人生观	(源缘)
一、失真的目的	(源缘)
二、损人的德性	(远员)
三、消沉的态度	(苑源)
四、陈腐的观念	(愿缘)
第三章摇摇头的归因(二) :心理世界的障碍	(怨园)
一、生理心理的沼泽	(怨园)
二、自我评价的陷阱	(员园员)
三、性格品质的泥潭	(员园愿)
第四章摇摇头的归因(三) :智慧的误用	(员园苑)
一、隐瞒事实	(员园愿)
二、夸大事实	(员园缘)
三、颠倒事实	(员园愿)
四、混淆事实	(员园园)
五、歪曲事实	(员园猿)

六、捏造事实	(员缘)
第五章挫折的归因(四):客观因素的制约	(员源)
一、厄运	(员缘)
二、制约	(员远)
三、竞争	(员远)
第六章挫折的类型	(圆缘)
一、潜在性挫折和外显性挫折	(圆远)
二、个人挫折和群体挫折	(圆园)
三、主观性挫折和客观性挫折	(圆圆)
四、动机性挫折和无动机性挫折	(圆远)
第七章挫折的预防	(圆缘)
一、挫折的难免性和可预防性	(圆缘)
二、预防挫折的措施(一):心理调控	(圆缘)
三、预防挫折的措施(二):明镜高悬	(圆愿)
四、挫折的预防措施(三):三思而行	(圆愿)
第八章挫折中的奋起	(猿圆)
一、挫折的特有功能	(猿猿)
二、挫折后的进取精神	(猿愿)
三、努力吧,成功在向你微笑	(猿远)
主要参考文献	(猿苑)
后记	(猿愿)

第一章

挫折：前进中的跌倒

摇摇世有昼夜，天有阴晴，河有弯曲，路有坎坷，这是辩证法则。这一法则在人生的征途上则表现为：有上坡也有下坡，有顺境也有逆境，有合欢也有离愁，有成功也有挫折。

然而，令人遗憾的是，这一辩证法则常常被我们淡忘甚至扭曲。诸如，我们有对成功的宣扬，而没有对挫折的专论；有对胜利的赞誉，而没有对失败的阐释；有对顺境的追求，而没有对逆境的探讨。正如曾钊新教授在“负面文化研究丛书”总序中所说的：“辩证法一旦接近生活，生活中的人却不是都有勇气去迎接辩证法。所以，辩证法就难免成为书斋里的观念而走不出书斋，哲学的解放终

归只是哲学家谈论解放的哲学。”^①于是，一些人不知如何面对挫折、预防挫折、避免挫折、减少挫折；于是，一些人当遭遇挫折的时候，或茫然不知所措，或心灰意冷，或跌坐不起，或破罐子破摔。结果，或屡战屡败，或一败涂地，或一蹶不振。

不管是解放的思想，还是思想的解放，其要务都是务使思想掌握辩证法，使辩证法真正走近生活，指导实践。《挫折论》正是在这个基础上所打开的眼界。

一、挫折：人生与历史挥之不去的幽灵

人生与历史的道路，布满荆棘，充满陷阱，坎坎坷坷；人生与历史的长河，波涛汹涌，暗礁起伏，弯弯曲曲。世上没有平坦的路可走，也没有笔直的河可行。人们在挫折中走向成功，在成功中又遭遇过无数的挫折；历史在失败中前进，在前进中又经历了无数的失败。挫折，伴随着人类的足迹，从远古走到今天，又从今天走向明天。挫折伴随人生，历史夹带挫折，人类历史是一部挫折和成功的“大合唱”。从一定意义上说，人类的历史，就是一部血迹斑斑的挫折史，一部不断经历挫折又不断超越挫折的历史。

挫折的泪水浸透了人类个体的历史

每个人的世界，不仅仅只有成功的白天，它必有挫折的黑夜相点缀。

人伴随着哭声降临于世。这哭声，是对生来不易的愤怒发泄，是对未来重重挫折而恐惧的强烈呼喊。

^① 高帆著：《虚假论》，辽宁人民出版社 1999 年版，“序”第 1 页。

人们爬啊爬，跌啊跌，从跌倒中爬起，爬起后又跌倒，跌倒了再爬起，千辛万苦才学会了走路，有时却又陷入“邯郸学步”的悲惨境地。《庄子·秋水篇》载：“……子不闻夫寿陵余子之学行于邯郸哉？未得国能，又失其故行矣，直匍匐而归耳。”意思是：燕国寿陵地区有几个少年相约到赵国学习走路的本领。可结果却是，他们不但没有学到赵国人走路的本领，反而忘记了自己原来的走路方法，于是，只好爬回燕国。

有些人虽然不至于忘记走路，但走路时只是双腿乱动而已。在人生的道路上，有不辨方向的，南辕北辙；有不惜光阴的，虚度年华；有不知拐弯的，不撞南墙不回头；有不知争先的，亦步亦趋，瞠乎其后；有两眼朝天不看路的，“盲人骑瞎马，夜半临深池”；有没有目的的，跟着感觉走，走哪算哪；有不知变通的，削足适履……

有些人虽也能走路，但有时却宁愿爬和跪，不愿站直腿。有人屈膝于金钱，有人匍匐于淫威，有人拜倒于美女。为了生，有人甚至于愿意从狗洞中爬出来。

有些人虽也会走路，但跌倒了却不会爬起来。有拉而不起的，有扶而不正的，有站而不稳的，有僵而不动的，有缒而不前的。有人喊“完了”，有人说“算了”，有人叹“认命吧”。他们不再前进，不再抗争，躺在挫折的泥潭里自甘沉沦。这都是由于未能正确对待挫折。

在学习上的挫折方面，有朝三暮四的挫折，有学而不思的挫折，有好高骛远的挫折，有心不在焉的挫折，有学不得法的挫折。于是，便有人厌学，有人逃学，有人留级，有人退学，有人考试名落孙山，有人学无所成。有一组漫画，反映了教学方面存在的问题：“考、考、考，老师的法宝”；“抄、抄、抄，我们的绝招”；“分、分、分，学生的命根”；“打、打、打，家长的王

法”。这从一个侧面折射了与学习有关的挫折现象。

在工作中的挫折方面，有人刻舟求剑，徒劳无功；有人揠苗助长，劳命伤财；有人守株待兔，两手空空；有人鹬蚌相争，两败俱伤；有人投机取巧，弄巧成拙；有人闭门造车，不能合辙。虽然，天生我材必有用，但有时也难免英雄无用武之地；虽然，为人需正直无私，但有时也难免为奸诈小人所害。有时，犯言谏上不受采纳，为民请命不得善终，精忠报国不为所用。

爱情方面的挫折也是时常发生的。爱情的道路，并非铺满红地毯。实际上，它要比铺满石子的道路更粗糙。其中的沟沟坎坎，曲曲折折，饱含着诉不完的辛酸泪，写不尽的挫折事。虽心心相印，但有时却难以结合。或步“梁祝”后尘，双双殉情；或天各一方，遭遇“董永与七仙女”之难。有时，寻寻觅觅，难寻心上人；有时，虽发现“那人正在灯火阑珊处”，却又是落花有意流水无情；有时，倾心相许却又落得个被欺被骗的下场。可以说，爱情之海不是一泓明澈的清水，可以永远供人照影玩赏。它有涨潮，也有落潮，有鲨鱼，有风暴，有毁于风浪的船只的破板。

生活中也有挫折。生活的世界也并非霞光一片，它有时也堆积着可怕的乌云、降下辛酸的雨水。生活，不仅仅是快乐和筵席，而是工作、斗争、穷困和挫折的经历。有时，家境不顺，如：少年失母，中年亡妻，老年丧子，或财物被盗，房屋被毁，庄稼欠收，屋漏偏遭连夜雨；有时，身遭不测，如：病魔缠身，双目失明，双耳失聪，双手致残，双腿致瘫；有时，处世不利，如：妻离子散，众叛亲离，含冤受压，锒铛入狱；有时，生存艰难，如家徒四壁，饥寒交迫，“上无片瓦，下无立锥之地”。除此之外，生活中还有忠言逆耳的尴尬，流言蜚语的困扰，勤勤恳恳的徒劳，力所不逮的重负，孤单无助的凄凉。生活的神魔，总

忘不了折磨人生。因此，生活的历程，不可能一路绿灯。正如《苦乐年华》的歌词所云：生活是一团麻，那也是麻绳拧成的花；生活是一根线，也有那解不开的小疙瘩。生活是一条路，怎能没有坑坑洼洼；生活是一杯酒，包含着人生酸甜苦辣。

可以说，人生的航船下，处处有暗礁；人生的征途上，步步有挫折。没有挫折，就没有复杂的人生，就没有战胜挫折的伟人和英雄，也没有沉沦于挫折的庸人和懦夫。

磨难挫折的血迹染红了人类群体的历史

系统由部分构成，群体由个体组成。个体的状况影响着群体的面貌，个体的挫折构成了群体的衰败。任何群体——集体、集团、阶级、民族，在历史的长河中，在实践的过程中，都免不了遇到挫折，也都遭遇过鲜血淋漓的挫折。大型歌舞剧《东方红》朗诵诗云：“在黑暗的旧中国，天是黑沉沉的天！地是黑沉沉的地！灾难深重的中国人民啊，头上压着三座大山，身上戴着沉重的锁链。你一次又一次地呼喊，一次又一次地战斗。可是啊，夜茫茫，路漫漫，长夜难明赤县天！”这，就是中华民族这一群体在革命道路上所受挫折的真实写照。

文明的衰落，就是人类文明发展的挫折。埃及文明的兴衰，古希腊、罗马文明的兴衰，两河流域文明的兴衰，印度文明的兴衰，华夏文明的兴衰，等等，以无情的事实说明：这些民族在历史的发展中，在经济、政治、文化、军事、科技等方面，一度遭到过巨大的挫折。

当西方的天空飘荡着敲打电键传递信息的电波时，我们的大地上传来的仍是奔马敲打路面的马蹄声；当西方的洋枪洋炮攻打我们的国门时，我们的勇士举起的只是大刀、梭镖，信奉的是“刀枪不入”的巫术，甚至相信以邪制邪而用淋着大小便的身体

去迎击敌人的枪林弹雨；当西方人在中国的大地上开山修铁路的时候，我们仍沿用风水的眼界，把自然灾害归结为洋人破坏了我们的“龙脉”；当英国人要求觐见我们的皇帝时，我们的大臣竟为英国大使是否跪拜皇帝的问题而伤透脑筋。落后就要挨打，挨打就是挫折。鸦片战争中，我们的民族受尽了屈辱，历史的脚步似乎在原地踏步。一次次地战败，一次次地签订丧权辱国的条约，一次次地割地，一次次地赔款。因此，我们有口皆碑的，只能是长江、黄河、四大发明，而与电灯、电话、火车、飞机等现代发明无缘。这是民族的悲哀，这是民族的挫折！

人类认识的虚假，就是人类认识的挫折。思维的光芒，照亮了真实，给人以真理，但同时也留下了暗影，给人以未知和虚假。思维是至上的，又是非至上的。在地球上最美丽的花朵——精神之花上，不但散发着真理的醇香，而且也积淀着虚假的尘埃。思维的狂飚可以吹拂去鲜花上已有的灰尘，但新的鲜花又会藏污纳垢。智慧能从前门送出真知，又能从后门纳入虚假；思维既能用真实来毁灭虚假，又能用虚假来代替真实。有时真假不辨、误假为真、误真为假。于是，有了偏见，有了固执，有了谬论，有了荒唐，有了谣言，有了“热昏的胡话”和“痴人的呓语”。因而，也就有了唯心主义、形而上学的猖獗，有了宗教、迷信的流行，有了伪科学的泛滥，有了主观主义、教条主义、形式主义的盛行。因此，当思维获得虚假的认识结果时，人类认识便步入了迷途，人类的实践便陷入了挫折。

人类的战场，也躺满了挫折的陈尸。战场上，风云突变，胜负难测。即使战争奸雄，也难免败北。《三国演义》中，不但曹操、孙权、周瑜等遭遇过一败再败的挫折，而且被视为神明的诸葛孔明也六出祁山而不克。

正义的战争，虽然“得道多助”，最终要取得胜利，但胜利

的过程，却不乏艰难曲折。中国革命，在“工农兵奋勇前进，大革命汹涌澎湃”的时候，蒋介石却突然发动了“四·一二”反革命政变，革命烈士的鲜血洒满了黄浦滩头、珠江堤畔，一直到黄河上下、长城内外。而当井冈山根据地日益巩固，红军在一、二、三、四次反“围剿”中取得胜利而逐步壮大的时候，却由于王明“左”倾机会主义的干扰，致使第五次反“围剿”失败，红军丢掉了井冈山根据地。在红区，红军的力量损失了百分之七十，在白区，党的力量几乎损失百分之百。红军被迫战略转移，进行二万五千里长征。革命战士，从地上爬起来，掩埋好同伴的尸体，揩干净身上的血迹，又继续战斗了。中国革命，就是在“星星之火”中，在不断的挫折中，不断壮大而成燎原之势的。战争中，有一方的胜利，就必有另一方的挫折；有一方的喜悦，就必有另一方的悲哀。这就是战争的辩证法。

挫折的幽灵到处飘荡。道德领域，有它的魔影。有人寡廉鲜耻，厚颜无耻；有人见财眼开，利令智昏；有人富贵而淫，威武而屈，贫贱而移；有人好逸恶劳，偷扒盗窃。道德的败坏，本身就是文明进步的挫折。

挫折也繁殖于经济活动领域，衍生出工厂破产、工人失业、产品积压、经济萧条、经济危机等现象，造成经济的衰落、停滞、混乱。

由此可见，挫折广泛地存在于人类社会之中。

二、挫折的界定

对于如此普遍存在、对人生和社会的影响如此重大而深刻的挫折现象，惯于寻求真理、“上下求索”的具有理性的人们就不能不予以关注。遗憾的是，由于种种原因的影响，人们有时淡忘

了历史辩证法的武器，更多的是注重正面而忽视负面，重视光明而忽略黑暗，注重成功而忘记挫折。过去，我们对挫折探求不多，审视不详，察之不周，理悟不深。有时，挫折被排除在理性的视野之外，在离我们遥远的孤岛上悠然自在，仍在对人类施加着野蛮的、残酷的影响。

不研究挫折，就无法辩证地说明人生，科学地阐释历史，全面地理解社会，完整地解释文化，深刻地揭示成功，就无法使我们的认识和实践摆脱挫折的干预和危害，就无法使我们的人生和社会正常、健康、迅速地发展。因此，对挫折进行系统的研究与探求，驱除笼罩在挫折之上的神秘之雾和可怕阴霾，尽可能地探挫折之源，析挫折之理，揭挫折之秘，归挫折之类，明挫折之治，知挫折之防，不但具有重要的理论意义，而且也具有重大的实践价值。

为了求得精神的爽适，喷出自己灵魂的涌泉，我们不打算去寻觅挫折的界定史况。我们关于挫折的界定是：挫折是前进中的跌倒，现实与希望的背离。

挫折：前进中的暂时跌倒

人总是需要不断前进的。在前进中，增强人的本质力量；在前进中，显示人的本质力量；在前进中，实现人的本质力量。人一旦停止了前进，那他就无法与外界进行物质的、信息的、能量的交换，他就停止了生活，停止了生命，他作为人的本质也就丧失殆尽。因为，只有在前进中，才需要抗争，才需要拼搏，才需要理性的利剑去披荆斩棘，才能在征服自然和改造社会的实践中完善自身。因此，作为现实的人，必须前进。

那么，在前进中为什么会产生挫折呢？这是因为：

前进是有目的的运动。前进不是一般的运动，它有着人类理

性的目的。目的有远有近、有大有小、有高尚有卑劣。但不管什么目的，它都有两种可能：实现的可能和不能实现的可能。

不能实现的可能，就是指目的的不可能实现性。目的之所以不可能实现，是因为：（员）目的违背了规律。规律是客观的，它不以人的意志为转移，人们不能创造它，也不能消灭它。它铁面无私，在任何人面前都是一副面孔；它铁石心肠，决不为任何人的泪水、企盼、祈求所打动。前进的目的一旦违背了它，就永远也不可能成为现实。这种目的，只能是镜中花，水中月，画中饼。制造永动机的目的不可能实现，因为它违背了热力学的基本规律；制造可以溶化一切的溶剂这一目的不可能实现，因为它无法用容器盛装；寻找长生不死药的目的不可能实现，因为这一目的违背了基本的生命规律。因此，一切以违背客观规律为目的的前进，都不可能达到目的。（圆）目的的实现缺乏现实根据。目的虽然不违背客观规律，但在历史的某个阶段，却不具备实现这一目的的客观条件。希望明天我国在各方面都“超英赶美”的目的，人类在现阶段就到月球上去旅游、定居的目的，在喜马拉雅山开一大裂谷使印度洋的季风直达新疆盆地的目的等，都是在目前无法实现的。因此，一切以缺乏现实根据为目的的前进，必然遭致挫折。

另外一种目的，有实现的可能性。也就是说，它既是符合规律的，又具备实现的客观条件。但它既然是实现的可能性，也就意味着，它有可能实现，也有可能不实现。这时，它是否能实现，主要取决于主观条件，即取决于主观的世界观、思维方式、主观努力等理性和非理性的因素。如果主体的世界观是唯物的，思维方式是辩证的，主观能动性得到充分发挥，那么，这种目的就能实现，人们的前进就能走向成功；相反，如果主体的世界观是唯心主义的，思维方式是形而上学的，主观能动性发挥得不

好，那么，这种目的就不会实现，人们的前进就会出现挫折。

因此，在大多数情况下，前进的过程中潜在着许多的挫折。没有前进，就没有目的，就没有挫折。换言之，只有前进，才有挫折。不前进的人，永远也不会有挫折。但是，不思前进的人，也会因此而落后于时代，遭受新的挫折。

圆挫折：主体的失利现象

挫折的直接后果，就是产生不利于主体的局面，也就是主体的“失利”。

挫折所带来的失利，有政治的、经济的、军事的、名誉的、肉体的等。如果我国在 员缘年社会主义改造基本完成以后，不遭受 员缘年的反右、员缘年的大跃进、员缘年的庐山会议、员缘年至 员缘年的三年自然灾害以及 员缘年至 员缘年的十年“文化大革命”的浩劫等一系列重大的挫折，如果不实行“阶级斗争为纲”的政治路线，而坚持“以经济建设为中心”的建设方针，那么，我国的综合国力、人民的物质文化生活水平将远远高于今天的实际，我国与发达资本主义国家的差距将会大大地缩短。如果我国在 缘年代不展开对马寅初人口理论的错误批判，抛弃“人口多，干劲大，热气高”、“只要有了人，什么人间奇迹都能创造出来”等错误的思想，实行计划生育，将我国人口限制在 远亿左右，那么，今天我国人民的生活质量就会有更大的提高，教育、交通、住房、就业等方面存在的许多重大问题，也会迎刃而解，我们的改革就会更顺利、更成功、更有成就。如果我国在建国以后的近 猿园年时间里，在国际关系上采取的不是“闭关锁国”的封闭政策，而是坚持改革与开放的政策，那么，我国今天的经济状况、科技状况就将处于一个更新、更高、更好的水平上。

我国遭受的这些挫折所带来的损失，可以通过对比来说明。新中国成立后，我国与周边国家和地区的经济状况相差无几。但由于在同一时期内这些国家和地区没有遭受过类似于我国的这些挫折，因此它们迅速地发展起来了。为了说明损失或“失利”的程度，我们不妨通过数字来表达。中国人均国民生产总值（1982年）约为1000美元，南朝鲜是我们的10倍，台湾是100倍，香港是1000倍，即使后起的泰国也是我国的10倍左右。如果用国土面积除以人均国民生产总值，即所谓的地均国民生产总值，中国也是在倒数100位左右，中国大约是1000美元/平方公里，台湾是100000美元/平方公里（为大陆的100倍），香港是1000000美元/平方公里（为大陆的10000倍），南朝鲜是100000美元/平方公里（为中国的100倍），泰国是10000美元/平方公里（为中国的100倍）。如果用人口和国土面积两个因素同时考虑一国的国内生产总值（GNP）的相对水平，我们可用全幅平均国民生产总值这个指标，中国是1000亿美元，南朝鲜是中国的100倍，香港是中国大陆的10000倍，台湾是中国大陆的1000倍。^①

如果主体是个人，那么挫折也会给个人带来不可避免的“失利”。有机会的丧失，有时间的浪费，有青春的虚掷，有财富的损耗，有名誉的贬损，有威信的下落，有友好关系的破裂，如此等等。

正因为挫折是一种失利现象，因此人们决不欢迎它的“光临”、拥抱它的“到来”，而是尽量避免它，设法减少它。

挫折：失望与希望并存

挫折，是前进中的跌倒、现实与希望的背离。在这里，既存

① 黎明主编：《中国的危机与思考》，天津人民出版社1982年版，第100页。

在着失望，又存在着希望。挫折的这种情形，恰如因白内障而造成的失明。当未做白内障切除手术时，人们看不到光明，处于黑暗的世界中。但一旦做了白内障切除手术，那么就会重见光明，又可以看到希望之光和绚丽多彩的世界。

失望的含义之一是失去希望。失去希望又包括四种情形，即毁灭、弃望、无望和绝望。

毁灭，即已有希望的毁灭、破灭。当挫折未发生时，人们在向着既定的目标前进。这种既定的目标，就是人们的希望。这种希望因目的各异而各有不同。有丰收的希望，有成名的希望，有发财的希望，有健康的希望，有升官的希望，有使希望成为现实的希望，如此等等。而当挫折降临时，现实便与已有的这种种希望背离，即挫折所带来的现实不是希望中的现实，甚至与希望中的现实完全相反。丰收变成了欠收甚至颗粒无收，成名变成了无名甚至身败名裂，发财变成了赔钱甚至倾家荡产，健康变成了病态甚至生命垂危，升官变成了降职甚至贬官为民。这样，希望不但未能成为现实，相反现实使希望暂时破灭、毁灭。从这个角度讲，挫折就是毁灭，即已有希望的暂时毁灭、破灭。

弃望，即放弃希望。由于毁灭，因此主体便认定原有的希望已无法实现，便自动地放弃这些希望。如，爱情受挫，有时使人放弃对美好爱情的希望；高考受挫，有时使人放弃对求学深造的希望；“下海”受挫，有时使人放弃对发财致富的希望。弃望，往往表现为改弦易辙、朝令夕改、目标不一、用心不专、主意不定等。

无望，即没有希望。原有希望已破灭且已放弃，而新的希望又尚未产生，因此便出现无望。无望的时间或短或长，因人而异。由于无望，人便因失去理性、智慧的追求而降至远离人的动物的水平，由着本能、自然本性、盲目性来驱动，由此而在心理