Ni jing xinlixue

著名心理学家王极盛教授推荐并作序

孤草/编著

逆境心理学

大众文艺出版社

- 逆境心理性质
- 心理防卫方式
- 增强逆境承受力
- 逆境后要善待自己
- 反思失败不要自我封闭
- 逆境会变成好运的台阶

责任编辑：冯尔儒
装帧设计：邢晓斌

《崇拜心理学》
《应酬心理学》
《爱情心理学》
《嫉妒心理学》
《逆境心理学》

Ni jing xinlixue

ISBN 7-80171-019-3

9 787801 710192 >

ISBN 7-80171-019-3/B·1
定价：18.00 元

逆境心理学

ni jing xinlixue

孤草/编著

大象文藝出版社

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)
ISBN 7-80171-019-3

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

逆境心理学
大众文艺出版社出版发行
(北京朝阳区潘家园东里 21 号　邮编:100021)
保定市印刷厂印刷　新华书店经销

开本 850×1168 毫米　1/32　印张 9.75　字数 217 千字　插页 2
2001 年 9 月北京第 1 版　　2001 年 9 月河北第 1 次印刷
印数:1—10000 册
ISBN 7-80171-019-3/B·1
定价:18.00 元
版权所有,翻版必究。
大众文艺出版社发行部　电话:84040746
北京东城区张自忠路 3 号　邮编:100007　1136 信箱

序

王极盛

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。怎么提高自身的心理素质呢？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

ni jing xinlixue ni jing xinlixue ni jing xinlixue ni jing xinlixue ni jing xinlixue ni jing xinlixue ni jing xinlixue

策划人：章　蓉

目录

序/1
前言/1

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 3

事业失败而导致逆境心理/4
名利分配的不公平引起的逆境心理/5
经商致富破产或生活出路被堵而产生的逆境心理/6
人际矛盾产生的逆境心理/6
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/7
恋爱、婚姻失败而产生的逆境心理/7
在“温室”里成长的青少年，因意志薄弱而产生的逆境心理/8

天灾和疾病引起的逆境心理/9
逆境心理性质 9
正向逆境/10
反向逆境/11
先正向逆境后反向逆境/12
先反向逆境后正向逆境/13
中性逆境/15
强者在逆境中的心理特征 15
贫困的逆境不是强者的障碍/16
逆境挡不住真正的爱情/17
逆境使强者冷静反思/19
逆境似"激将法"把强者激怒而产生巨大的内在动力/20
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/21
逆境能够锻炼强者的勇敢、适应能力和毅力/22
逆境使强者立志做自己命运的主人/23

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。从某种意义上来讲,逆境也因不同轻重而相对产生着。

焦虑心理 27
什么叫焦虑/27
焦虑形成的原因/28
焦虑障碍的表现形式/30
对焦虑的调适/36

自卑心理 37

什么叫自卑/38

自卑的产生/40

自卑感的表现形式/41

战胜自卑方案/43

忧郁的心理 46

抑郁/46

产生精神抑郁的主要因素/47

抑郁对我们生活的影响/48

战胜抑郁/52

挫折心理 54

什么是挫折/54

挫折的形成/55

挫折所带来的不良心理状态/56

怎样对待挫折/58

压力 60

什么是压力/60

压力的形成/60

压力种种/63

压力病变症状及病种/67

缓解压力的方法/69

痛苦 74

痛苦产生的原因/74

痛苦的作用/78

负疚感 78

战胜负疚感方案/80

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 83

天灾引起人的挫折心理/83

意外事故造成人的挫折心理/84

病魔造成人的挫折心理/86

社会逆境引起的挫折心理 88

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 103

逆境心理产生后的冷漠与躲避/105

逆境心理产生后的吸毒和酗酒/110

逆境心理产生后的内罚/113

逆境心理产生后的外罚/117

逆境心理产生后的代替行为/120

处于逆境心理产生后的退化反应/122

逆境心理产生后的固执/123

遭遇逆境/124

逆境后的幻想/124

理智性反应 125

坚持目标，继续努力/125

降低目标，改变行为/126

改换目标，取而代之/126

个性的变化 127

逆境导致心理行为的表现/128

不良心理和行为的影响/129

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 133
心理防卫方式 134
文饰作用/134
替代作用/136
认同作用/139
投射作用/140
压抑作用/142
否定作用/143
反向作用/144
幽默作用/144
抵消作用/145
幻想作用/146
自居作用/146
心理防卫机制的合理运用 147
心理防卫机制的作用/147
心理防卫机制的主动运用/148

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 153
增强逆境承受力 155
正确认识逆境/155
挫折具有两重性/157

换个角度来看自己的逆境/159
别盯住逆境不放/160
正确归因/161
调节抱负水平/162
创设一定的逆境情境/164
寻找美好的一面/165
建立和谐的人际关系/167
对逆境心理承受力的差异性 169
逆境源的性质特点对逆境的心理承受力的影响/170
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/172
个体的气质(神经类型)、性格对逆境心理承受力的影响/174
个体的需要、理想、信念及品德对逆境的心理承受力的影响/176
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/178
情商、意志对挫折心理承受力的影响/180
归因倾向对逆境心理承受力的影响/182
个体健康状况、心理状态对逆境心理承受力的影响/184
社会其他人对受挫者的态度对逆境心理承受力的影响/185

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 192
依赖型性格与逆境心理的产生 196
偏执型性格与逆境心理的产生 197
抑郁型性格与逆境心理的产生 202
粗暴冲动型性格与逆境心理的产生 203
嫉妒型性格与逆境心理的产生 207
理想型性格与逆境心理的产生 217

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 225
宣泄疏导法/225
矛盾意向法/229
代偿转移法/231
合理认知法/233
理性淡忘法/235
反向心理调节法/236
幽默调节法/238
注意转移法/242

适度紧张法/245
心理咨询与心理治疗/246
逆境后要善待自己 248
珍惜自己生命的价值/248
贵在自知/252
学会保护自己/255
逆境后要善待他人 256
宽容他人/256
告别嫉妒/258
正确对待名利 259
淡泊是福/260
知足加不知足等于常乐/260
培养健康心理 261
心理健康的大致标准/261
健康心理的培养/266

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 281
怎样面对逆境/283
面对逆境，要采取积极态度 285
逆境会变成好运的台阶 287

反思失败不要自我封闭 289
冲出逆境的道路很多，关键是做出正确的选择 290
观念应随环境转变 291
利用环境发挥自己的特长 293

参考书目/296

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

在人的一生中，不可能任何事情都是一帆风顺的，总会遇到各种各样的困难和障碍，无论是来自外界的，还是来自自身的，都在所能免。每当遇到困难和障碍无法克服时，人就会产生不愉快的情感，有时甚至痛不欲生，这便是逆境。用心理学术语准确地表达：逆境心理是指个体从事目的的活动受到主客观因素的阻碍干扰，以致使预期的动机和目的不能实现、需要不能得到满足时而产生的情绪状态。可见，逆境是人的一种心理现象，而且是人类个体普遍存在的心理现象。这种心理现象是以负性情绪为主要特征的。所谓负性情绪即否定情绪，与主体的需要未满足直接联系。逆境的负性情绪至少包括了失望、痛苦、紧张、焦虑、悲伤、抑郁、恐惧、愤怒等情绪，而非单一的情绪。

分析某种心理是否属于逆境心理，必须符合以下五个条件：

■主体必须具有某种动机和目标，而且动机和目标含有与自我相关的成分。

■主体有达到目标、满足需要的手段或行动。

■通向目标的道路上碰到不能克服又不能超越的障碍，构成挫折情境。许多障碍仅是一种剥夺，而不是逆境，因为这些障碍并不是可克服的。

■主体必须明确感觉到客观障碍的存在，否则不能构成逆境情境。

■主体在逆境情境下产生一定程度的情绪反应。

可见，不是所有的负性情绪可视为逆境，而只是符合上述五个条件和心理现象，才可称为逆境。

从实质上说，逆境是一种“感觉”。同一个客观事实，甲感受到逆境，乙未必有同样的感觉，因而逆境是一种“感觉”。它是一种当某人向某种特定目标前进的道路上遇到某些障碍时所产生的感觉。当某一障碍看起来是无法克服时，当这无法克服的障碍对某个人利益造成威胁时，就会产生逆境感觉。

人生在世，谁都会遇到各种逆境，尤其是在社会竞争日益激烈、社会及个体矛盾纷繁复杂的当今社会，人们的逆境心理比比皆是。大致有以下几类逆境心理。

事业失败而导致逆境心理

事业，指人所从事的具有一定目标、规模和系统而对社会发展有影响的经常活动。人类的事业大致有两类：一类是政治即仕途之业；另一类是业务即专业之业。

先看第一类，政治厄运导致的逆境心理。

仕途受挫、官场失利者古今中外大有先例。许多德才兼备、正直、忠诚、刚直不阿的仁人志士，满怀对国家和人民的一片赤诚，敢于面对昏庸无道的统治者直言相谏，敢于揭露、痛斥那些奉迎拍马、阴险狡诈、祸国殃民的小人之流的丑恶嘴脸，最终，未能逃脱被迫害的厄运：一次次被冷淡、排挤、革职、放逐、甚至受刑，对他们都是一次次沉重的打击，他们爱国爱民、治理国家的宏图大志、伟大目标和强烈的事业心被亵渎，产生了沉重的逆境

心理。但是，在逆境面前，他们是强者。

现代社会因仕途不通而遭挫折者也不在少数。某些掌权者在用人上任人为亲、任钱为重，为一些心术不正、钻营投机之辈创造了条件，致使许多才高八斗、学富五车、品德高尚、胆识过人却不会搞歪门邪道的栋梁之才终生沾不上权力的边缘，他们深感报国无门，怎能不产生逆境心理。

再看第二类，专业之业受阻而产生的逆境心理。

从事专业的人，遇到的挫折也不亚于从事政治的人。如：资金不足、设备落后、人力资源缺乏、掌权者的刁难，尤其是科学设想的屡遭贬低，科学实验的屡次失败，这些都必然使专业人才因事业的失败而产生逆境心理。

名利分配的不公平引起的逆境心理

人毕竟是生活在充满名利诱惑的世界里，而不是生活在真空中，名与利是人生追求的两大实惠。虽然不少人在得不到名利时为了自我安慰而言不由衷地说“名利乃身外之物”，然而，其内心也和所有人一样不厌弃名利，因为名利除了给人带来实际的物质利益之外，还会使人得到精神上的快慰，例如激动、兴奋、荣誉感、自尊心的满足、自我价值的体现……总之是快感。得到名利的途径自然不少，有靠旁门左道、邪门歪道取之者；有靠老子、票子、门子、路子取之者；但大多数还是靠个人奋斗堂堂正正地获得名利。谁料想，某些角落却世风日下、正气不足、歪风渐盛，使得凭真才实学、踏实肯干的老实人得不到自己该得到的名利，怎能不心灰意冷、逆境感严重呢？

经商致富破产或生活出路被堵而产生的逆境心理

借改革开放的强劲东风，不少头脑灵活、精通财路或探险精神的勇士们，或下海经商，或本就是“天马行空独往独来”的个体户，他们跃跃欲试，精神饱满地投入到商海中，创业时付出的辛苦与破费被他们认为是铺路奠基，心甘情愿，只出不进也不抱怨，指望耕耘播种之后便是收获的喜悦。然而，世上之路是坎坷的，想从财神爷手里拿钱不那么容易。渐渐地，不断地就有亏损、破产、竞争失利，关、停、并、转的消息从各个商海传出，那些最初神气十足、信心百倍、只望着大把大把收金子的“淘金者”们，此时有的只是哀叹、摇头、沮丧、失望甚至绝望的逆境心理。

此外，由于经营者的失败，或者企业的裁员，而使大量的普通参与者失业、下岗、待业，有的甚至连最起码的物质生活保障都没了着落，最基本的生活出路都被堵，他们的逆境心理不是更普遍更直接吗？

人际矛盾产生的逆境心理

人是社会的产物，人与人之间的交往是人类一种基本需要，不满足这种需要就会使人空虚、焦虑、孤独，甚至心理变态。然而，与人的交往涉及到许多的因素，甚至可以把交往称为一门艺术，并非所有的人都能交往成功与别人形成良好的人际关系。这样，就出现了不少人不善交往，不会处理人际关系，成了不合群的孤雁，因而带来无尽的烦恼与痛苦——逆境心理产生。进一步说，由于人与人之间各自利益的摩擦，必然会导致相互之间的矛盾，有的甚至由于人际矛盾而导致嫉妒、憎恨情感支配下的违法犯罪行为，被伤害者因受到伤害而产生的逆境感。

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

人只有适应社会，才能被社会所承认。适应社会就要用社会的道德和法律及相应的规则约束自己的行为，这种约束使个体感到不如自己为所欲为更痛快、更自在，所以，对于那些为所欲为或在某方面不能适应社会的人来说，社会的约束使其个人目标和动机受阻，个人需要得不到满足，因而产生挫折感。更有甚者，以逆境感为动力，爆发出报复社会的攻击行为——违法犯罪。这是一种反向挫折，是社会所不允许的，但高墙电网下的服刑者中，不少人是在这种反向挫折的支配下走向深渊、触犯了法律，被投入高墙内的。同时，被判刑入狱对他们来说，又是一次极大挫折，这种服刑的挫折感伴随着他们整个服刑生活。而且重返社会之后，又会遇到许多困难与障碍，又会因为再一次的社会适应不良而产生新的挫折，有的人甚至会因此而重新犯罪。可见，社会适应不良会导致某些人逆境心理的恶性循环。

恋爱、婚姻失败而产生的逆境心理

仅从爱情的角度讲，恋爱、婚姻应该是建立在纯洁的爱情基础上，然而，芸芸众生中，谁能测量出真正纯洁的爱情纯度有多少？谁又不知道爱情是有条件的？其中有物质条件、外貌条件、年龄条件、学历、地位、家庭门第、气质、性格、爱好等方方面面的条件。正是由于上述条件的限制，造成了许多恋爱、婚姻中的悲剧；有的恋爱双方情投意合，只因某项条件不足，而不被对方家庭中的其他成员所接受，使有情人未成眷属，他们要承受挫折的情感折磨；有的恋人或夫妻一方变心，喜新厌旧，正是把对方的

某些条件与第三者比较所致，这样，就使仍旧痴情的一方已经燃起的爱情之火不得不被迫熄灭。可想而知，在熄灭爱情之火的同时，他或她产生的又是什么？是挫折感，是极度难忍的愤怒、痛苦、失望、仇恨等负性情感合成的挫折感；有的已婚夫妻，由于上述在某方面的条件在婚前被忽略了，而婚后渐渐成了主要问题，例如经济收入或气质、性格，因而影响了夫妻感情，随着余下的人生岁月的递减，家庭矛盾却递增，家庭战火越燃越旺，每一次"战火"的燃起都使他们产生极强的挫折体验，甚至多次想到以死来结束这场战争式的家庭生活。但是为了孩子能得到父母完整的爱，他和她又不得不维持这个经常布满硝烟的家。因为他们知道，父母岭异会给孩子造成极大的心理创伤，影响孩子的健康成长。许多青少年犯罪案例以铁的事实证明了这一点。当然，他们之间还是相爱的，谁都不下了决心舍弃对方。可是，这种爱要付出多大的代价？要忍受多少次痛苦情感的折磨？要有多么坚强的对逆境的承受能力啊！

在"温室"里成长的青少年，因意志薄弱而产生的逆境心理

在优越、顺利的环境成长起来的孩子，受到家长的娇宠，结果，由娇宠养成任性脆弱、追求享受、缺乏独立性等弱点，社会学专家称之为"温室效应"。在"温室"中成长的孩子自尊心太强却又意志薄弱，很难经受逆境，对逆境的心理承受力很差。遇到困难束手无策，跌倒了自己很难爬起来。据《北京青年报》1997年9月30日报道，北京某重点中学的一位15岁的初三女生，因与另外几位同学议论别人，受到老师的正常批评，回家后又受到家长的责问，于是，便于凌晨1时和4时分别以割腕、跳楼方式两次自杀，未遂。据了解，该学生曾连续6年被评为三好学生，小

学毕业前夕被评为北京市优秀少先队员，当年以全校第一名的成绩被保送到市重点中学，现在学习成绩也是名列前茅。就是这样一名各方面条件较好的学生，竟经不起老师的正常批评而产生挫折心理，在不能自我调节的情况下轻生。除此，因高考落榜而产生挫折心理导致自杀或杀人者国内外不乏例证。就是在大学生中因脆弱、经不起挫折而自杀的也大有人在。足见，在“温室”中成长的青少年们极易产生逆境心理。

天灾和疾病引起的逆境心理

当人们面对突如其来的自然灾害（如地震、狂风、洪水）给自己带来的灾难和打击时，人们会产生很强的逆境感，这是天灾引起的逆境。除此，意外事故和疾病造成人的重伤、残疾和不治之症，阻碍了人的正常生活目标的实现，人们更会产生逆境。

逆境心理性质

逆境心理的性质差异，是指主体的目的、动机及行为后果的社会意义在本质上的不同。即是符合社会规范的、适应社会的，还是违反社会规范的、反社会的。这里需要强调的是，主体的目的、动机与行为后果不一定是一致的，比如，目的、动机可能是符合社会规范的，但主体的行为后果可能是反社会的。根据逆境的目的、动机的性质及阻碍其目的、动机实现的因素性质决定逆境的性质，可分为五种：正向逆境、反向逆境、先正向逆境后反向逆境、先反向逆境后正向逆境、中性逆境。

正向逆境

所谓正向逆境是指主体朝着顺应社会的正确方向行动(主体的目的动机是符合社会规范的)受到不正确因素的阻碍而产生的逆境感。简单地说,正向逆境包括合理又现实的需要受阻而引起的逆境和合理但不现实的需要受阻而引起的逆境。例如,某人向领导者提出合理化建议,目的是让领导者纠正一些错误做法,领导不但听不进正面的意见,反而对提意见的人大发脾气、打击报复,使提意见的人自尊心受到极大的逆境,因而产生极强的逆境感。但受挫后不采取违背社会道德和法律的态度和行为去攻击领导,而是采取正当手段得到解决或自我调节。正向逆境的例子还是很多:高考落榜、失业或择业受挫、婚姻不幸、仕途遭贬、晋升受阻、正当要求被驳回、主持正义遭报复、学习或工作成绩突出遭嫉妒等等。这些受挫折者的需要和目的都是合理的,即性质是符合社会规范的,是正确的,受挫后都以合理的手段解决或自我调节。

正向逆境者的心理特征如下:

第一,主体的活动目的和动机是正确的,需要是合理的。

第二,主体的自我调节和控制能力较强,所以受挫后一般不采取反社会的过激言行。

第三,主体产生积极的逆反心理。所谓逆反心理就是反控制心理。旨在改变一个人动机的外力,反而强化了这个原来的动机,这种心理反应叫逆反心理或叫反弹心理。逆反心理有积极逆反和消极逆反之分。积极逆反是指自己本来所做之事是正确的,有人却阻碍、打击、陷害。这样却使被打击者在产生挫折的同时更加坚定了自己原来的目标。例如,反动派企图软硬兼

施地瓦解革命者的意志，反而使革命者识破了反动派的本质，更加憎恨敌人，坚定革命意识，这就是积极的逆反心理。再如，十年动乱期间，许多正直的仁人志士被关在牛棚里或下放到农村改造，剥夺了他们为党和人民工作的权利，可是却使他们更加珍惜宝贵的时间，许多知识分子被划为臭老九，下放到农村改造，他们却利用劳动之余在田间地头用树枝、土块在地上研究科学公式或定理。挫折使他们更加酷爱自己所从事的事业，这种逆反都带有积极的意义。

第四，主体委屈感较重。由于这类主体的目的和动机是无可非议的，是符合社会规范的，所以，当他们处在逆境中就感到十分委屈，尤其是因领导压制、人际关系失调引起的逆境，更使他们在委屈中又增添了不公平感。严重的心理不平衡使他们感到非常痛苦，有的甚至因此而消沉、冷漠、厌世。

反向逆境

所谓反向逆境（逆境）是指主体朝着反社会或逆社会的错误方向行动（主体的目的、动机是不符合社会规范的），受到正确因素的阻碍而产生的逆境感。简单地说，反向逆境是合理需要受阻引起的挫折。例如，做错事受到舆论谴责而产生逆境。因犯罪而被判刑入狱服刑改造的罪犯，在服刑初期大多数人产生反向逆境，他们的犯罪目的、动机和行为是反社会的，受到社会道德的谴责和法律的制裁，使他们产生了人生历程中最大的逆境。

反向逆境的心理特征如下：

■反向逆境者的目的和动机是错误的、违背社会道德或法律规范的，需要是不合理的。

■反向逆境者的自我调节和控制能力较差。他们的多数人

当自己采取合理的手段无法满足自己的不合理需要而自己又控制不了这些不合理需要时，就采取不合理手段满足，因而受到社会惩罚。

■反向逆境者产生的消极逆反心理。所谓消极的逆反心理是指主体的目的和动机本来是错误的，可是在受到正确因素的阻碍和限制后却顽固地坚持自己的错误目标。尤其突出的是犯罪后被强制服刑改造的罪犯，其消极逆反心理十分突出，表现出如下的特点：其一，逆反事物的两极性，即对监狱机关提倡的正确事物不信、否定、反感、对立、对法律的判决的不服，对惩罚改造的抵触；相反，对政府禁止的东西认同、支持。其二，逆反对象的整体迁移性和个体的特定指向性。整体迁移性是指在同一类人内部迁移。比如把对法官的逆反迁移到监狱干警身上，都是同一类——执法者。个体的特定指向性是指对某一个或某几个干警逆反强烈，而不是对所有监狱干警都有十分强烈的逆反心理。其三，逆反程度的偏激性。即认识偏激、情绪否定、为对抗。其四，逆反持续的主观固执性，罪犯的逆反会持续很长时间。

■反向逆境者的多数人受挫后能悔过自新，错误意志由强变弱、正确意志由弱变强，但也有少数反向逆境者的错误意志顽固。比如，某些悔改罪犯、信仰型罪犯；或某些主观固执者，犯了罪错受惩罚后不思悔改，仍然坚持自己的罪错。

先正向逆境后反向逆境

先正向逆境后反向逆境是指逆境的目的和动机是正确的、符合社会规范的，而且阻碍其目的和动机实现的因素是不合理的，引起了正向逆境。但逆境后却采取了错误的或反社会的态度和行为，又受到道德的谴责或法律的制裁，即阻碍其不合理行

为的因素是合理的、正确的、又引起了反向逆境。例如，有些穷乡僻壤的大龄男青年，好不容易从人贩子手里买个媳妇，期望已久的夫妻生活即将开始，作为人的正常需求，这是无可非议的。但由于买来的媳妇与他无感情，拒绝与他过夫妻生活，他受到冷落甚至反抗，于是，过正常的夫妻生活的目的和动机受阻，需要无法满足，产生了逆境心理。这本来是正向逆境，即挫折前的需要是合理的，在挫折后的未满足的强烈激情支配下，强行与妻子发生性行为，构成违背妇女意志的强奸行为，况且，有的还未领取结婚证就强行与买来的媳妇过性生活，这就构成了强奸犯罪，这就由正向逆境导致了反向逆境，即自己的违背道德和法律的行为受到惩罚而产生了逆境感。

先正向逆境后反向逆境者心理特征如下：

■主体在受到正向逆境前其目的和动机是符合社会规范的，需要是合理的，但反向逆境下却违背了社会规范

■主体的自我控制和调节能力不足，才导致在正向逆境的基础上又产生反向逆境，所以实施了违背社会道德和法律的过激行为。

■主体虽也产生反向逆境，但其正向逆境的需要、动机、目的在其心理中仍占主导地位，即这类人主导方面是好的。

■主体虽以自己的反向行为补偿了正向逆境感，但其内心反向行为是后悔和内疚的。

先反向逆境后正向逆境

先反向逆境是指受挫者最初的需要、动机、目的是不合理的，受到正确因素的阻碍后产生的逆境。后正向逆境是主体在改正错误或罪行、朝着正确方向前进的过程中，又受到错误因素

的阻碍、打击而产生的逆境。比如，某人因工作失误使公司损失很大，受到处分而产生逆境感，这是反向逆境。后来，他努力为公司弥补损失，积极想办法多创收，工作埋头苦干、废寝忘食，却改变不了公司领导对他的看法，把他打入“冷宫”，他又一次产生了逆境感，这一次是正向逆境。再如，犯罪的人被判刑入狱服刑改造，产生反向挫折。但是在监狱干警的教育下他们能认罪服法，认真改造，这时又因为犯人中少数牢头狱霸或反改造的犯人的欺侮、讽刺、打击而使他们改造积极性受到伤害，又产生了逆境，这一次是正向逆境。

先反向逆境后正向逆境者的心理特点如下：

■主体在较长一段时间里反向逆境心理占主导地位，比如：消极逆反心理较强；甚至一部分人不服上级处理或不服法律判决的情绪持续很长的时间。

■主体在产生正向逆境时，会使他们已经减弱或消失的反向逆境体验又重新萌发。比如，某人在改正错误或忏悔罪行后做好事时被讽刺打击，他就会后悔自己不该改正错误或认真改造罪行，应该继续坏下去，因为“好人受气”。这便是反向逆境体验又萌发。

■主体由反向逆境变成正向逆境，这是旧与新两种心理的斗争，否则不会产生正向逆境，与仅仅是反向逆境的人相比，先反向逆境后正向逆境者内心是发生了好的转化的，是较前者进步的。

■先反向逆境后正向逆境者，对正向逆境的心理承受力较强。因为正向逆境者要坚持自己的正确目的、动机，巩固自己的正确需要，而先反向逆境后正向逆境者内心的良好需要和正确目的、动机本来就是较脆弱的，所以，一旦受到伤害而产生逆境

感后则很难承受。

中性逆境

中性逆境是指由自然逆境引起的逆境。因为自然逆境无正确与错误可言,完全是自然现象或意外因素,而主体面对自然逆境的目的、动机也无明显的社会意义上的正确与错误之分,所以,在自然逆境中产生的逆境可称为中性逆境。如意外事故造成残疾;地震夺走了亲人的生命等。

强者在逆境中的心理特征

人生处处都有可能碰到逆境。逆境是把双刃剑,它既能使人坚强,也会使人脆弱,从来没有人能经历磨难反而毫无改变。只是有些人能够战胜和超越逆境并站立起来,而有些人则被逆境击垮。在逆境中站起来的是强者,被逆境击垮的是弱者。弱者在逆境面前只看到困难和威胁,只看到所遭受的损失,后悔自己的行为或怨天尤人,因而整天处于焦虑不安、悲观失望、精神沮丧等负性情绪之中。而强者却能战胜逆境。正如鲁迅所说:"真的猛士敢于直面惨淡的人生,敢于正视淋漓的鲜血。"古今中外,强者战胜逆境的感人事迹不胜枚举。

司马迁在《报任安书》中列举了一系列敢于忍受逆境、面对艰难困苦的逆境而毫不气馁、奋发向上的例子。司马迁说:"昔日伯拘羑羑里,演周易;孔子厄陈蔡,作春秋;屈原放逐,著离骚;左丘失明,厥有国语;孙子膑脚,而论兵法;不韦迁蜀,世传《吕览》;韩非囚秦,说难、孤愤,诗三百篇。大抵贤圣发愤之所为作

也。"这是古人战胜逆境的范例，今人战胜逆境的例子也许更接近我们的生活吧，仅举几例如下：

贫困的逆境不是强者的障碍

"自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男"说的就是"逆境成才"。许多家境贫寒、环境不利的人，通过自己的努力奋斗，终于取得了成功。下面就是几例强者不畏贫困障碍的例子。

贫困对于所有的人来说都是逆境，但是面对贫困，强者和弱者却有明显的区别，强者能够勇敢地正视贫困而不自卑，并以行动战胜它。在千军万马挤上独木桥向高等学府冲涌的成千上万个学子中，有不少就是在贫困线上挣扎、拼搏出来的。

中国地质大学资源学院95级学生师彪就是这些"穷书生"中的典型代表之一。师彪出生在甘肃省定西县的一个贫穷山村，他6岁时父亲重病去世，9岁时母亲摔断了腿成了终生残疾。他从小学三年级开始一直到中学毕业，都是靠边上学边给人干杂活挣钱维持生活的。但贫困没有削弱他求知的欲望，他终于在与贫困的抗争中以自己的聪明和勤奋考上了大学。大考学前夕，母亲又离开了人世。成了孤儿的他是带着4000多元的债务走进大学的。入学后他不申请特困补助，不要求减免学费，仍旧是靠一边读书一边做家教挣钱，每月的生活费控制在97元以内，他总是吃最便宜的菜，也未添过一件新衣服，他把做家教挣来的钱全部寄回家乡还了债。面对贫困，师彪没有丝毫自卑，却很乐观，他说，对于健全人来说，贫困不是障碍。我再补充一句，对于强者来说，贫困不是障碍。

师彪是独立奋斗战胜贫困，自己是强者。在战胜贫困的强者中，还有许多伟大的父亲和母亲。天津郊区的安金鹏，现在是

北京大学的学生，国际数学奥林匹克竞赛的金牌获得者之一，也是贫困中挣扎出来的天之骄子。在他那骄傲和自豪的金牌中除了浸透了他的聪明才智和勤劳的汗水外，还饱含着他母亲的伟大母爱。正因为他有了刚毅、开明、不向贫困屈服的母亲，才使安金鹏从贫困中走进了知识的高级殿堂。像安金鹏母亲一样的强者还有一位叫张希玲的东北农村妇女。张希玲这位吉林省九台市东北角一个最贫穷小村落的一户家庭主妇，在丈夫长年重病卧床不起的情况下，靠她一个人养猪和种烟草来维持生活，而且使五个孩子在家境极贫困的情况下没承受免交学费的自卑感，都很体面地和其他孩子一样交学费上学读书。刚强的母亲惟一让儿女回报的就是考试第一名。她的孩子们不负母亲重望，五个人都考上了大学本科：1978 年，张希玲的大女儿聂文海考上了哈尔滨电工学院；同年，二儿子聂文江考上了中国科技大学；1984 年，三儿子聂文波考上了长春建工学院；1985 年，四儿子聂文涛考上了天津纺织工学院；1988 年 7 月，女儿聂文英考上了北京工业大学。邻居们都说："聂家的孩子是天才。"孰不知他们的心中有一个最原始最伟大的动力，那就是他们的母亲，一个普普通通但又不畏贫困的刚强的母亲。

逆境挡不住真正的爱情

记得有这样一句话——"好事多磨"，人间最多磨的好事要数爱情了。古往今来，许多真诚相爱之人却遇到重重阻力，难结姻缘。面对阻力，弱者有屈服者，有自杀者，有思念成病而自废者，也有以死抗争而未成者。莎士比亚笔下的"罗密欧与朱丽叶"是外国人爱情悲剧的代表；"梁山伯与祝英台"是中国爱情悲剧的典范。虽是悲剧，却被世代传颂久传不衰。然而，传颂得不

论多么久远，悲剧就是悲剧，除了让人对他们纯真的爱情赞叹外，更多的是让后人为他们悲伤、流泪。当然也为无法实现爱情的现代人提供了一份精神慰藉。他们是对爱情逆境的勇敢抗争者，可谓是强者，但是，他们最终以死来求得爱情的圆满，他们虽是强者，却是悲壮的强者，这不是真正的强者。真正的强者是勇敢地与逆境抗争，赢得真正的爱情，有情人终结良缘。在爱情上真正的强者莫过于"宋庆龄与孙中山"的结合了。宋庆龄与孙中山的爱情故事世人皆知，人们为宋庆龄那不畏家庭阻力、勇敢地追求爱情的强者风采所深深打动。那么，宋庆龄以及与她相同的爱情上强者的风采来源于什么呢？

■强者对爱情的追求有明确的独立性。独立性是思维的独立性与意识的自觉性有机结合的心理品质。他们认准了自己选择的爱情是正确的，所以，不为别人的反对和阻挠所动摇。

■强者在高压力下对爱情有正确的决断能力。心理学研究表明，在高压力下个体反而选择了与压力完全相反的对象，这是一种逆反心理，这种逆反是对高压力的逆反。对于聪明度不高的人来说，这种逆反可能带有赌气的性质，而对于真正的强者来说，这种逆反却是理智清醒的反抗，他们能清醒地判断压力的程度，然后采用理智的方式顶住压力，而不轻易采取以死抗争的下策，因为死是最下策。为了实现自己真正的爱情，他们对压力有极强的心理承受力。

■强者能采取应付压力的理智行动，去到达爱河的彼岸。罗密欧与朱丽叶或梁山伯与祝英台也向爱情的阻力反抗，但是他们采取的是不理智的行动，而真正的强者采取的是理智的行动，即采取巧妙的方式避开压力。宋庆龄在被锁在家中的情况下，不是以死抗争，而是理智地想办法与在日本的孙中山取得联

系，并在女佣人的帮助下，在一个静静的夜晚，偷偷地打开窗户跳下阳台，利用床单结绳，顺绳坠下二楼，再越墙而出，乘船去日本与孙中山完婚。这种巧妙的反抗行为，浸透着宋庆龄的聪明智慧，这才是强者的独特风采。

同样是在贫困中，同样是爱情的阻力，面对相同的逆境，弱者会手足无措或者怨天尤人、等待观望、哀声叹气、悲观绝望或盲目寻短见；而强者却能果断地面对逆境，认准一个目标不动摇，立即采取行动，惟有行动才能使自己在断逆境后恢复信心，进而产生了新的勇气。战胜逆境的行动使他们在感受到艰辛的同时也体验到了愉快，这种愉快会成为一种动力，更加强化了强者战胜逆境的信心和力量。

我们仅举上面几例来说明逆境不久，强者必胜。那么，强者为什么能在逆境中取胜呢？强者战胜逆境的心理机制是什么呢？心理机制就是产生某种心理的内在变化过程或根本的力量。强者战胜逆境的心理机制，就是强者面对逆境引起强者的心理变化过程。这些心理变化过程是强者才有的，同是逆境，却不会引起弱者这些变化，那么，强者在逆境这种特定的环境而发生的心理变化过程，换句话说，就是逆境引起强者的心理变化过程。这些心理变化过程是强者才有的，同是逆境，却不会引起弱者这些心理变化，那么，强者在逆境中会产生哪些心理特征或逆境中会引起强者那些心理呢？

逆境使强者冷静反思

逆境并不都是坏事，它给人带来灾难还是给人带来福音，关键是能否正确对待它、勇敢地驾驭它。强者之所以是强者，就是因为他们敢于面对逆境、不逃避、不屈服，冷静地面对逆境。逆

境使强者产生挫折感，而强者在逆境后能够冷静地思考逆境的根源，思考如何避免逆境给人带来的灾难。于是想办法补救或改善，实在改变不了的就另辟蹊径，这便是逆境中产生的创意思考。例如，如果你下岗了，你应该感到高兴，也许你一直想调换个工作下不了决心，这不正是个好机会吗？这正像巴尔扎克所说的："苦难是人生的老师。"逆境使强者学会了思考。

逆境似"激将法"把强者激怒而产生巨大的内在动力

逆境是不顺利的境遇，会给人带来不愉快，甚至是痛苦。有些心理学家认为：人们最出色的工作往往处于逆境的情况下做出。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦可能成为精神上的兴奋剂。很多杰出的伟人都曾遭受心理上的打击以及形形色色的困难，若非如此，也许他们是不会付出超群出众的劳动和做出超群出众的成绩的。只有刻骨铭心的失败才能够激起一个人成功的欲望。那么，为什么逆境会使强者做出一般人做不出的成绩呢？首先，逆境引起人的痛苦。心理学家研究表明："痛苦可以促使本人去设法改变引起痛苦的处境或解除引起痛苦的原因。"逆境中强者虽痛苦，但是他们会忍住痛苦去改变逆境、战胜逆境，使自己从痛苦中解脱出来。其次，逆境引起人的愤怒，愤怒可以转化为一种内在动力。逆境引起人的愤怒，有的愤怒是直接的，比如，有人故意诬陷自己而使自己愤怒；有的愤怒是由痛苦转化而来的。心理学家研究表明，过分的痛苦可以转化成愤怒和仇恨。愤怒和仇恨是否定性极积情感，积极情感可以使人产生活力，成为一种强大的内在动力，支配人产生积极的行为。当然，这种积极行为有双重性。一方面，愤怒引起的攻击行为可导致破坏，也可瓦解认知、智慧活动。例如，蒋爱珍杀人案就是在逆境下痛苦

变成愤怒而支配她实施杀人行为，使理智上受到一定的阻碍。加一方面，愤怒中的自信成分也可导致认真态度，改善操作达到更有效的活动结果。就是逆境中的强者常说的："我要争口气，一定要做个样子给那些整治我的人看看！"这就是逆境压抑下迸发出的愤怒力量。这力量使强者憋足了一口气要干大事；这力量使强者像石头缝里长出来的小草，看上去柔弱，而实际上却有着旺盛的生命力。"野火烧不尽，春风吹又生。"

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

心理学认为，需要是人的心理活动的原动力，人的一切活动都是受需要支配而产生的。人的生命不息，需要不止，人若没有了需要，生命也就停止了。但是由于人的需要受到了制约，个体需要的产生发展及满足需要的手段都要受社会的物质条件、文化条件、道德和法律制约。只要满足需要的手段是合理的，个体需要就是适应社会的，就是无可非议的，这样，就使人们在适应社会要求的情况下希望尽量满足自己的需要。但是，逆境阻碍了人的合理需要的满足，就会使人产生挫折感。例如，贫困使人物质需要的满足受到限制；个别人的诬陷、诽谤使正直者的自尊需要的满足受到了阻碍和破坏，等等，这些都会使受阻者产生挫折感。在挫折面前，弱者会自甘暴弃，而强者却认为自己的合理需要应该得到满足，所以与逆境抗争。这种抗争使强者产生了巨大的行为动力，最终以战胜逆境使自己的合理需要得到满足为止。例如，某男青年，在大学读了四年，成绩出色，临分配时却被人占了留京的指标，结果分配回到县城。这是人为的逆境阻碍了他合理的自尊与自我实现的需要。为了满足

自己的需要，他与逆境抗争，两年后，他发愤读书考上了中国人民大学的研究生，又只用了两年他又攻读博士，终于留京工作。

逆境能够锻炼强者的勇敢、适应能力和毅力

从广义上说，对一个人提出过高的社会要求也是一种逆境，这一点在"逆境与挫折心理的产生"一章中我们已谈到过。因为这种过高的要求需要个体很大努力才能达到要求，所以是逆境。除此之外，还有其他逆境阻碍个体特定目标的实现。弱者与强者的区别就在于：对待逆境是未战之前先找逃跑的路还是激流勇进、百折不挠。强者能够勇敢地面对逆境，勇往直前。因为他们知道没有勇敢就无法战胜逆境。失掉勇敢就失掉了一切。歌德这样说过，另一位名人也这样说过：失去金钱损失甚少，失去健康损失甚多，失去勇气损失一切。强者勇敢地承担社会对自己提出的过高要求，自觉约束自己，逐渐地也就适应了这种社会逆境。同时，在与其他逆境抗争的过程中，也由困惑、缺乏经验、情绪难平静逐渐到清醒、成熟、情绪平静，增强了对逆境的适应能力。不论是承受社会过高要求的逆境，还是与阻碍自己特定目标实现的其他逆境抗争的整个过程，都使个体的毅力得到了锻炼。毅力是个体坚强的意志品质，它是三种意志品质的综合：包括意志的自觉性即行为有特定目标；自制性即能克制自己不利于特定目标实现的不良心理；坚持或坚韧性即能自始至终地为实现目标坚持到底，持之以恒。（在有些学者看来，毅力仅指坚持或韧性）。强者的毅力是在逆境中锻炼出来的，逆境为强者设置阻力，使强者感到苦、感到累、感到厌烦和失望。但强者毕竟是强者，也许他们在童年的经历和生活中的榜样使他们学

会了吃苦和忍耐,学会了不达目标不罢休。越是经历逆境多的人,其毅力越强。

逆境使强者立志做自己命运的主人

逆境是主体以外的因素,是主体自己不能控制的,它反倒会控制主体,主体在逆境中产生挫折,会有一种被人摆布、任人宰割之感,这就使主观能动性很强的强者产生要主宰自己命运的切身感受和需要。每一个立志干一番事业、立志成才的人,都是自己命运的主人,认识自己、调节自己、提高自己。"从来就没有什么救世主,也不靠神仙皇帝,要人类的幸福,全靠我们自己。"国际歌的词作者欧仁·鲍狄埃的有力语言,使逆境中的强者找到了主宰自己命运的勇气和力量。

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。从某种意义上来讲，逆境也因不同轻重而相对产生着。

焦虑心理

什么叫焦虑

焦虑是一种复杂的综合性的负性情绪，是人们社会生活环境中对于可能造成心理冲突或挫折的某种事物或情境进行反应时的不愉快体验，即预期到一些可怕的、可能会造成危险或需要付出努力的事物和情境将要来临，而又感到对此无法采取有效的措施加以预防和解决。这种情绪，每个人在不同程度上都有过体验。

在日常生活中，每个人都免不了会碰到各种各样的逆境、困难和失败，从而受到不良刺激。通常因不良刺激的程度轻重不同，焦虑也相应有轻重之别。但这种焦虑是正常的情绪反应，并不是焦虑症。从某种意义上说，这还是一种有益的保护性反应，焦虑使你设法应付不良的处境和遭遇，从而避免了不良后果。如担心出现事故而小心谨慎，就会避免不必要的损失或伤害。可见，正常的焦虑在生活里还是必要的、不可缺少的。

然而，焦虑症却与一般的焦虑不同，它是一种没有明确对象和内容的恐惧。但与恐惧又有所不同。恐惧是面临现实存在的危险时的反应，常伴有适应性的躲避行为，而焦虑症的表现是提

心吊胆，惶惶不安，忧心忡忡，似乎是大祸临头，却又说不出究竟怕什么或会产生什么样的灾难和不幸。

焦虑症有缓有急，缓者症状常持续存在，急者症状却突来突去。主要症状表现为过分地担忧，如对身体健康、工作、学习和生活问题的过分忧虑；也可以表现为莫名其妙地惊恐，怕出事故，怕大祸临头等。患者往往是心慌意乱，烦躁不安，容易紧张，不能放松，易动感情，易发脾气。许多的焦虑症患者在发作时常伴有躯体的种种不适感，包括运动性的紧张和不安，如肌肉紧张、颤抖、坐立不安、来回走动、经常变换姿势等，以及植物性神经功能的紊乱，如心跳加快、呼吸紧迫、胸闷、心悸、心慌、多汗等症状。

焦虑症在急性发作时，患者会有一种说不出的恐惧感，面色苍白、出冷汗、两手发抖，好似死亡临近。此时，心脏剧烈地跳动，撞击胸膛，似乎要从喉头冲出去。一次发作可持续数分钟或数小时，很难立即恢复。

焦虑形成的原因

一般认为，焦虑症的产生除了与人的性格特点有关以外，大多数都可找到明显的精神因素的影响，这主要包括那些可能造成内心冲突或挫折的负性生活事件。常见的引起焦虑的情绪和原因有如下几方面：

因适应困难而产生焦虑。当一个人置身于新的、不得不依靠自己的独立安排生活的环境中时，常常因不知如何做而产生焦虑。随着时间的延长，一个人各方面的适应能力会不断提高，这些因适应困难而产生的焦虑一般也会逐渐消失。因此，有这种焦虑情绪的人不应沉湎于对这种情绪的体验中，而应面对那

些引起焦虑产生的各种适应问题，积极地做出努力加以改变。

另一种常见的焦虑情形是因为对身体健康状况过分关注而产生的焦虑。有人因生活、工作以及学习紧张，难免存在一些可能使健康水平下降的因素，如失眠、疲惫不堪及各种躯体疾病等，当这些因素作用于那些过分关注自身健康状况的人，便有可能导致焦虑的产生。对于这种情况，要想克服焦虑，首先就要对人的脑力活动对健康的影响有正确有认识，合理安排自己的作息时间，注意劳逸结合，而不应该沉湎于对自身状况的过分关注中，因为这有可能通过暗示作用使自身的各种不适感加重，从而加重焦虑情绪。

还有一种情况，也会引发焦虑的情绪，那就是在面临动机冲突和困难选择的时候。如学习与工作、交友、恋爱之间的冲突；理想与现实的冲突等等。我们每个人都在某种情况下体验过焦虑，你也许为一次手术而惴惴不安，为期末考试而忧心忡忡，或为求职面试而焦虑不安。没有谁免得了焦虑，学生为成绩而担忧，职员为工作业绩而操心，商人为利润焦急。这些冲突和难以选择的情绪也常常是诱发焦虑产生的因素。由于动机和需要都是“非此即彼”的，因而使人思绪万千，顾虑重重，影响正常的生活。

许多焦虑都是围绕着我们最珍视的人或物而产生的。你也许过于害怕失去爱人或朋友，恨不得将他们紧紧抓在手里；你也许过于想取悦父母或老板，以致忘记了你自己的需要；你也许过于忧虑老化，于是从穿着打扮到言谈举止上都模仿年龄比你小得多的年轻人；你也许必须与某些人打交道而又非常怕沟通不了或强迫别人接受某种他们并不认同的情感时，焦虑便产生了。

焦虑障碍的表现形式

每一位焦虑障碍患者，其表现形式各不相同。因此，必须认识和辨别一些特征性的症状。尽管每个焦虑患者的体验非常个体化，专业人士认识到一些担忧、害怕和焦虑具有不同的特征，并对各种具有不同特征的焦虑障碍分别给予不同的诊断名称。你可能已经经历了其中的某一种。最常见的类型有：恐怖症、惊恐发作、广泛性焦虑障碍、强迫症、身体障碍和疑病症、情感爆发、创伤后应激障碍。

恐怖症 害怕是一种常见的反应，大多数情况下是正常的。但当这种害怕反应异常强烈且导致回避行为，损害了正常生活时，就会成为一种心理障碍——恐怖症。应该了解的是，一些强烈的害怕表现有时对我们的健康是有利的，如：害怕把手放在炉火上，对一只咧着大嘴的狗感到惧怕等，这些反应不会影响我们的生活。

对于恐怖症患者，若能避免他们所害怕的客体或处境，就可以什么症状也没有，也不会妨碍他们的生活。然而，如果他们不得不面对他们所害怕的事物时，就会对生活造成妨碍。如一位登梯恐怖症患者，若他不必登梯，就无所碍于他；若他是一位室外建筑的装饰工，就会影响到他的工作。

恐怖症患者一般都知道，也承认他们的害怕是过分和不合理的。尽管如此，恐怖症照样持续存在下去。这是由于他们总是高估所害怕情境和事物的危险性，以及回避性的反应所致。这样的结果，是使他们丧失了体验所害怕的现实的机会，也妨碍了发展应付害怕情境的技巧，而这种应付技巧可以提高面对恐怖情境的信心。

恐怖症是一类恐怖性焦虑障碍的总称，它有三种主要的类型：简单恐怖症、社交恐怖症和幽闭恐怖症。

简单恐怖症相当常见，所恐惧的对象也是各式各样，但其害怕的特定对象或情境却容易识别。最常见的恐惧对象有：小动物如狗、猫、蛇、老鼠等，昆虫如蜜蜂、蜘蛛等，登高、雷电、坐飞机等等。

社交恐怖症不同于简单的恐怖症，它表现为对一种或多种人际环境持久的强烈恐惧（显然是异常过分和不合理的）和回避行为，如当众讲话或求职面谈。它的基本特点是恐惧暴露在可被他人评价的场合——如在公共场合讲话。具体可表现为：恐惧被别人注视，恐惧自己会做出丢脸和言谈举止或表情尴尬。这种人也许怕自己在别人面前张口结舌，怕吃饭时由于有人注目丑态百出，在公共厕所里因恐惧而解不出大便，或者，由于旁边有人而恐惧得手发抖以至无法写字。

在恐惧情绪出现的同时，患者有典型的身体表现（交感神经系统功能释放的变化），如脸红、心跳加快或心慌、心悸、发抖、出汗、呼吸困难等。在将要与人打交道时，照例有同样的症状。

这种预期性的焦虑将损害患者的行为表现，导致患者临场言谈举止失措，从而迫使患者回避社交，影响了其社会交往能力，这样往往形成了一种恶性循环，以致恐怖长期持续下去。

广场恐惧症不是指恐惧一个宽阔的地方，而是恐惧离开一个安全的地方。如一离开家门就紧张恐惧，恐惧在很少行人的街上行走，恐惧自己会晕倒或死去，而旁边没有亲人。这种恐惧是对即将发生危险的一种预期，预感到自己或所爱的人或财产将发生可怕的后果。广场恐怖症的症状复杂多样，常常含有其他内容的恐怖症；在恐惧反应十分强烈的患者身上还常伴有惊

恐发作。

惊恐发作 惊恐发作是指患者表现出强烈的焦虑或恐惧感,同时伴有明显的身体症状的一种心理障碍。其身体症状如常常剧烈心跳、胸痛、咽喉部有阻塞感和窒息感、头晕、视力模糊、耳鸣、全身发麻和针刺、呼吸快而浅等。与此同时,患者有强烈的恐怖,可有短暂的人格解体体验,常有死亡迫在眉睫的恐怖,或者恐惧自己会发疯。有些患者软瘫在沙发里,有些人一发作就惊呼求救,跑到别人的房间里去。有些患者惊恐发作后卧床不起,软弱无力,肌肉酸痛,尤其是以一身冷汗最为典型。发作起来很突然,不限于任何特殊的环境,无特定的诱发原因,其范围很广,如面对恐怖情境无法处理时,胸痛误以为是心脏病发作,头痛误认为中风的先兆,都可诱发惊恐发作。

惊恐发作和其他焦虑障碍同时发生。它的引发常是由于个体习惯于任何可怕的推论所致,如:"我无法应付!""我快要死了!"由于对症状的错误认识、过高地估计危险性、预期性的危险、过度呼吸以及回避性反应,都会使得惊恐发作反复发作。

广泛性焦虑障碍 广泛性焦虑障碍,它的特征是:持续性、弥漫性的焦虑,及由此引起身体和心理上的持续不适。广泛性焦虑障碍的患者解释说:"我的心情从未摆脱过烦恼。""我很难让自己放松,总有些事让我苦恼!我一直心烦意乱。"广泛性焦虑障碍是持续存在的,而非突发性的,病态烦恼心情至少持续六个月之久。这种持续性的焦虑会从身体和心理上慢慢地折磨着患者,缓慢地消耗一个人的精力,患者容易感到疲劳。

为什么广泛性焦虑障碍会长期地在一个人身上存在呢?大家普遍的观点是,由于对多种生活环境的担忧或各种现实危险性的错误认识,直接导致了广泛性焦虑障碍。因此,在治疗时,

需要对各种担忧的事件全面收集，分别予以处理。

强迫症 强迫症是指患者自己反复完成某些特定的动作，或强迫自己反复思考某些特定的观念或想法，以减轻痛苦，强迫动作指患者感到必须和不得不做某种动作和某件事以减轻强迫现象造成的痛苦。例如，反复洗手、反复检查已关好的煤气开关。

强迫观念是指反复出现患者自己强求的和患者不愿意有的观念、意向或冲动，这些强迫现象往往被认为是无意义的。如反复出现家庭的安全问题，反复出现污染的观念。强迫症发生的过程是：首先，被觉察到的威胁激发了一种忧虑性的思维（观念）；然后，这种观念强迫他去思考一种安全的想法或去做一个动作。

一个患者称强迫症是所有焦虑障碍中最痛苦的，而且这种心理障碍难以清除。然而，如果这种担忧的观念没有过分夸大的话，则是一种有用的反应。当一个人要离开家门时，会想到“我是否关好煤气，若没有关好会发生危险”。这会使你去检查一下。一位妇女读一篇有关子宫癌的文章时，会引起她担忧是否患有此病，从而促使她去医院检查。一位父亲开车回家时，看见一位姑娘所骑的自行车没有车后灯，而差点被撞，便联想到自己的孩子也有被撞的危险。故当他们每天骑车外出时，都要检查一下车后灯是否完好。以上这些例子都说明他们的反应是有用的，然而若他们反复多次去检查煤气开关，对身体担忧而多次去医院，或不断对孩子安全担忧而重复多次检查以让自己放心，这样的话就会成为一种障碍。

强迫症患者常常采取回避的方式，这会使得强迫症的症状长期存在。如，为逃避对着火担忧的一种痛苦，会反复回家二十

多次检查煤气的开关;为逃避患病的恐惧感而反复去看医生,以寻求安全保证;严格地检查孩子的行为,以逃避对他们健康的一种担忧心理。结果是,受害者无法认识到自己所表现的恐惧是毫无事实根据的,无法认识到自己所表现的恐惧是可以容忍的,从而促使强迫症长期地存在下来。

身体障碍和疑病症 读到这里,可以清楚地认识到应激反应包括各种身体反应,若这些反应持续存在,则会感到明显不适,并导致身体障碍。

身体障碍的出现,往往表明一个人遭受了过度的应激。常见的身体障碍有:失眠、胃肠道功能紊乱、头痛、血压升高、哮喘恶化、吞咽困难、恶心、呕吐、腹泻。

应激既可以导致身体障碍,又可使之持续存在。一个孩子由于学习压力造成了应激,出现恶心和腹泻,这些身体障碍可引起孩子的担忧,从而加重他的应激使血压上升。

疑病症是恐惧或相信患有某种严重疾病的一种与应激相关的心理障碍。患者总是担心患病,对正常的身体感觉他们却有异常的反应,或者对轻微异常的感觉却有强烈或夸大的反应。

尽管疑病患者已多次得到了没有得病的保证,但他们强烈的担心恐惧心理,还是难以相信这一切。这种强烈的安全的需要阻碍了他们学习如何使自己放心,阻碍了他们消除对身体的恐惧感。疑病症的长期存在还与病人反复求医、重复各种检查有关。一般来说,我们身上的不适感大多数是没有危险的,我们每个人都会发生诸如头痛、皮肤斑点等。如果一个人不断地注意这些症状,并想竭力消除的话,这些症状就会变得明显起来,从而引起了他们对症状的恐怖和不安。

过度疲劳综合征 过度疲劳综合征,是一种长期的、慢性压

力性反应，由于这种症状进展比较缓慢，因此易被忽视，直至受害者无法正常应付日常生活和工作。长期的应激可以是积极的，例如满负荷的工作、较高的目标，或一个有压力工作的最后期限；也可以是消极的，如工作单调乏味、缺乏自由，以及失败的打击等。但是，不管是什么原因，过度疲劳综合症的症状和其他应激性心理障碍是十分相似的，只是由于人们对它的忽视，直到症状十分严重，损害了身体健康，或是影响到一个人的工作时才会引起人们的重视。

由于人们思维习惯的原因，压力常常被忽视。如一位过度工作的母亲，从不会停下手头的工作，来思考一下所承受的工作压力。而有人认为，在工作有压力的情况下才更富有刺激性，如一位热心于证券经纪的工作者会说："我的工作充满激情，我喜欢它！"而另一位争强好胜者会轻视竞争压力，为获得成功而不惜任何代价。对于一位不会说"不 "或恐惧说"不"的人而言，不会拒绝他人的要求，就会不断地接受更多的工作，而导致过度疲劳。

创伤后应激障碍 创伤后应激障碍是对异乎寻常的威胁性或灾难性应激事件的一种延迟反应，这类事件几乎能使每个人产生弥漫的痛苦，如天灾人祸、战争、严重事故、目睹他人惨死、强奸等。最先对创伤后应激综合进行研究的对象，是那些参加过战争的战士，他们表现出了许多和严重应激反应相似的症状。创伤后应激综合症的主要症状是不断地在闯入的回忆或梦中反复出现创伤，且伴随着焦虑恐惧情绪。有时可表现出一种"麻木"感(情绪迟钝)，对周围环境漠无反应、快感缺乏，与他人疏远。偶尔可见戏剧性的急性爆发恐惧、惊恐或攻击，这是由一些突然唤起对创伤或原来反应的回忆所激发的。事实证明，许多

创伤事件都会引发这种反应，而且它是一种自然的恢复过程，大约需要几个月的时间。

创伤后的应激反应，大多数无需治疗，可自行恢复。少数患者，可表现为多年不愈的慢性病或转变成持久的人格改变，尤其是那种回避可引起创伤性回忆的刺激的人，容易导致慢性障碍。回避可以通过心理和行为两种形式来表现，不管是哪一种，都可以使创伤后应激综合症的症状持续存在，迁延不愈。因此，尽管创伤后应激综合症的症状令人痛苦，但积极面对创伤的回忆是处理创伤后应激综合症的最有效方法之一。

对焦虑的调适

正确的认知方式 著名心理学家爱丽恩指出："人的认识直接影响情绪，错误的或不现实的认识会导致异常的情绪反应，进而产生各种身体和心理病症，如果矫正了认识，就能改善情绪反应并消除焦虑症状。"不论是对自我还是外界事物都应有正确的认知方式。首先要对自己的气质特征、智能结构、潜在能力以及在集体中的位置有一个客观的评价。其次要学会认识事物的主流。用科学的方法认识事物，会避免盲目的焦虑。

培养健康个性 健康的个性是具有宽广的襟怀，对未来充满信心，同时又实事求是地着眼于现实，分清主次做好每项工作，为人坦荡、宽宏大度，而不是虚伪浮夸或自命清高。富于创新，勇于负责，而绝非消极懈怠，墨守成规。

勤于运动锻炼 体育运动不仅可以强身健体，还可改善人的心理状态，培养人的情操。据专家们调查，经常锻炼的人很少受焦虑困扰，即使有也很容易化解。毫无疑问，运动可减轻焦虑感，能使人在运动中感到美。

融洽人际关系 良好的人际关系有益心理健康和事业成功，现代人应该乐于交流、接受别人的积极态度，能够理解和接受别人的思想感情，亦善于表达自己的思想感情。让自己的焦虑在朋友的帮助下逃得无影无踪。

善于宣泄和倾吐 对于困扰自己、不能自拔的焦虑感，除了自身有一定的调解能力外，重要的一方面是要学会倾吐，对你的家人或你所信赖的朋友或是心理咨询热线，一吐为快，让他们帮助找回迷失的你。

赶快付诸行为 考虑一下，如果你所焦虑的事情是用行动可以弥补的话，那么就去做吧，不要在无尽的忧思和焦虑中沉沦，让实际行动去改变你的处境。

投入大自然的怀抱 蓝蓝的天，白白的云，辽阔的大地，深邃的海洋，无不让人心动，让人感怀，这时你能体验到自己的渺小和无知，让你那焦虑的心情在大自然的怀抱中得到舒展和抚慰。

聆听美妙的音乐 医学家们发现音乐能治病，是的，音乐就像一贴良药，它不仅能治疗身体上的病，还能治疗心理的疾病。让自己沉浸在美妙的音乐中，尘封的心灵就会得到荡涤，生命会谱出新的乐章。

自卑心理

这世界上挤满了人群，人群里的面孔千差万别，形态各异，最根本的差别只有一个：那就是有的人拥有积极心态，充满自信，而有的人则拥有消极心态，感到深深的自卑。正是这一无形

的小小的差别导致了人生最大的差别：成功与失败。

中国有句古话，叫作“人不可貌相”。意思是不可以貌取人，有些相貌平平的人却有了出息。这已被反复证明为真理。但从另一方面讲，人可以貌相。一个人哪怕他不说一句话，没有一个动作，你仍可从他身上获取许多消息。

从一个积极自信的脸上，你可以看到微笑、刚毅、坚决、坦然、从容、宁静、对社会的接受、喜欢和信心；从一个消极自卑者的脸上，你可以看到哭容、沮丧、焦虑、怯弱、不安、犹豫、愤世嫉俗和悲观。

脸庞是一个人心灵的晴雨表，是一个人内心消息的发布牌，也是一个人的自我推荐信。一个人展示一张自信的脸还是一张自卑的脸，决定着他将为成功所欢迎，还是为失败所收容。

自卑通向失败，这是显而易见的。自卑是人生的毒药。让我们拥抱自信、拒绝自卑。

什么叫自卑

自卑是一种消极的自我评价或自我意识。一个自卑的人往往过低评价自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点和别人的强处比，觉得自己事事不如人，在人前自惭形秽，从而丧失自信，悲观失望，不思进取，甚至沉沦。一个人一旦被自卑情绪所俘虏，他的才智和创造会被扼杀，最后变成一个平庸的人。

1951 年，英国人弗兰克林从自己拍得极清晰的 DNA（脱氧核糖核酸的 X 射线衍射照片上，发现了 DNA 的双螺旋结构，并就此举行了一次报告会。然而弗兰克林生性自卑多疑，不断怀疑自己论点的可靠性，于是放弃了自己先前的假说。可是在两年之后，沃森和克里克也从照片上发现了 DNA 分子结构，提出

了 DNA 的双螺旋结构的假说。这一假说的提出标志着生物时代的开端，二人因此而获得 1962 年度的诺贝尔医学奖。假如弗兰克林是个积极自信的人，坚信自己的假说，并继续进行深入研究，那么这一伟大的发现将永远记载在他的英名之下。

自卑所带来的不幸后果是不胜枚举的。它不但可以降低一个人的成功程度，导致失败。甚至还可将人推上生命的绝路。1983 年，长沙铁道学院的一名男生让自己在铁轨的车轮下粉身碎骨了。一时间，这一消息传遍了长沙各高校和三湘四水，令许多人大惑不解。该男生来自边远山区一个贫寒之家，父母含辛茹苦将他拉扯大，对他寄托的殷切期望是自不待言的。在社会上，80 年代初的大学生被视为时代骄子，是全社会羡慕的对象。这样一名骄子自杀了，局外人自然是难以理解的。后来以其同学的调查和他平日的日记表明，他的自杀缘于自卑。自卑什么？他为自己身高不足一米六而自卑。社会上，女青年将身高一米七以上列为找对象的首要条件，将身高不足一米七的男子称为残废。这名男生接受了这一标准，并将一标准作为衡量自己价值的惟一尺度，觉得自己是一个二等残废，成了社会的弃儿，活着已经没有什么意思了。

很明显，这名男生心理出现了偏差，失去了理智，让自卑占了上风。其实，大学招生既有考试成绩的要求也有身体素质的要求，既然大学招收了，那就证明从学业成绩到身体素质都是符合要求的，因为当时普通大学根本不招残疾学生。这就意味着，他已被列入社会优秀分子的行列。作为三年级的大学生，他应该知道，古今中外不少伟人身高都不足一米六，然而他们都推动了历史，改变了世界，征服了一代又一代亿万人的心。可是，他的心是倾斜的，这些积极观念被他那极端的消极自卑压了下去。

可见，自卑确是人生的杀手，它可以扼杀成功，扼杀幸福，扼杀欢乐。

自卑的产生

心理学家告诉我们，人人都有自卑感，只是程度不同而已。一般的所谓自卑感主要来自于孩提时代的成长环境，而最根本的原因则多半是来源于父母的态度。

假如你的父亲盼望你母亲生个男孩，而你母亲生下来的你却是个女孩。于是你父亲非常失望，唉声叹气，甚至埋怨，打骂你母亲，如果你父亲的这种失望与不满在你已懂事时还表现出来，就会让你觉得自己是个不受欢迎的人。再如，你也许不如其他兄弟姐妹漂亮，或者不如他们聪明，因而得不到父母的宠爱，还常成为家人责备、嘲弄的对象。这样一来，让人讨厌、低人一等的感觉就会深深地扎根在你的心底里。

除了家庭以外，周围的环境的作用也不可低估。如果你的家庭在当地是个贫穷的家庭。你吃得不如人，穿得不如人，受了欺侮还不能伸张，那么你幼小的心灵必然受到压抑。在学校里，如果你常常受到老师的批评排斥和同学们的讥讽，那么你很可能会既自卑又愤世嫉俗。

心理分析大师弗洛伊德认为，一个人童年时期的经历虽然会随着时光的流逝而逐渐淡忘，甚至在意识层中消失，但却会顽固地潜藏于潜意识中，对人的一生产生恒久的影响力。因此，童年经历过不顺利或者在压抑环境中长大的人更容易产生自卑感。

一个人长大之后，自卑的形成还受到个人的生理状况、性格、思维方式、价值取向、能力、成就以及生活经历的影响。此

外，同时与周围人的评价与印象也起着十分重要的作用。有位名人说过，谬误重复一百遍就变成了真理。一个谣言，第一个人跟你讲时，你会坚持反驳；第二个人跟你讲时，你会不听；第三个人跟你说时，你会将信将疑；而当第四人跟你讲时，你可能完全信以为真了。当一两个人给你以某方面的消极评价时，你可能会内心里抵制。但一系列的人给你以同一消极的评价时，你会无奈地认同，并将它当作你的自我评价。

自卑感的表现形式

一个内心感到自卑的人，必然会将自己的自卑感表现出来。只是不同的人有着的不同的表现形式，很多情况下本人也一定会明确意识到。

孤僻怯懦型 这类人由于深感自己处处不如别人，谨小慎微、畏首畏尾就成了他们的行为特点。他们对外界和生人、新环境有一种畏惧和不安感，为了躲避这种畏惧感和不安感，他们会像蜗牛一样畏缩在自己的壳里，不参加社会活动，不参与任何竞争，不愿冒半点风险。纵使自己的权益受到侵犯，也听之任之、逆来顺受，不敢伸张，或者在绝望与忧伤中过着离群索居的生活。

咄咄逼人型 自卑的人一般情况下是以被动的角色出现的，但有时却以盛气凌人的进攻形式表现出来，而这时恰恰是他自卑到极点的时候，再采取屈从与怯懦的方式已无法排解其自卑之苦，于是便转为好争好斗，表现为脾气暴躁、动辄发怒，即使是鸡毛蒜皮的小事，也要找借口挑衅闹事。

滑稽幽默型 自卑者也并非人人脸上都写着失意、消沉与怯懦。有时自卑恰是从相反的形式表现出来的。自卑者通过扮

演滑稽幽默的角色，用笑声来掩盖自己内心的自卑。美国著名的喜剧演员费丽丝·蒂勒相貌丑陋，她为此而羞怯、孤独自卑，于是她常用笑声，尤其是开怀大笑来掩饰内心的自卑。

否认现实型 这类人不愿面对导致自卑的那些不愉快的现实，他们不愿意对自卑的根源进行思考清理，更没有勇气和信心去改变，于是便采取回避、否认现实的方式来摆脱自卑的痛苦，如借酒消愁就是这类行为的典型。

随波逐流型 这类人因为自卑，没有信心，不敢有独立的主张、与众不同的行为，因而尽量使自己与别人保持一致，跟在他人后头亦步亦趋。与大家同步同调，大家做什么自己就做什么，往往会产生一种安全感和踏实感。

除以上五种类型以外，我们认为在东方佛教国家，还有一种普遍存在的自卑表现形式，那就是：

认命型 这类人也许多次努力过、拼搏过，但都失败了，或没有达到自己心中的目标。于是便产生了深深的挫折感，深深的挫折感又带来了自卑感，他们屡次失败后，失去了再次奋斗、改变现实的信心和勇气，便将一切归结为命运。认为自己这辈子已经是命中注定的了，而命中注定的东西是人为改变不了的。这样，他们便可以心安理得地隐藏起心中的自卑感，消极被动地接受命运的摆布。

不论属于哪一种自卑表现形式，我们一旦发现自己有了自卑感，就应当加以调节和根除。

请记住，自卑是人生潜在的杀手。

那么，你身上是否存在着自卑感呢？

下表可供对照自查。

■你是否会将过失转嫁给他人。

■你是否常在办公室或家里发脾气。

■在别人面前，你是否很在意别人的想法，甚至变得胆怯。

■你是否常回忆光荣的过去，对昔日的辉煌留恋不已。

■面对陌生人时，你是否会害羞。

■你是否害怕失去工作。

■你是否害怕找不到工作。

■与上司交谈时，你是否感到局促不安。

以上各项中只要有一项答案是肯定的，那就表示你的自信已亮起黄灯。你应该为自己谋求更高更坚强的自信。

战胜自卑方案

全面了解自己，正确评价自己。你不妨将自己的兴趣、嗜好、能力和特长全部列出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略。然后再和其他同龄人做一比较。通过全面、辩证地看待自身情况和外部世界，认识到凡人都不可十全十美，人的价值主要体现在通过自己的努力，达到力所能及的目标。对自己的弱项和遭到的失败持理智态度，既不自欺欺人，又不看得过于严重，而是以积极态度应对现实，这样自卑便失去了温床。

转移注意力 一个人既不可能十全十美也不可能一无是处。不要老关注自己的弱项和失败，而应将注意力和精力转移到自己最感兴趣，也最擅长的事情上去，从中获得的乐趣与成就感将强化你的自信，驱散你的自卑的阴影，缓解你的心理压力和紧张。

对自己的自卑进行心理分析 这种方法可在心理医生的帮助下进行。具体作法就是通过自由联想和对早期经历的回忆，分析找出导致自卑心态的深层原因，并让自己明白自卑情结是

因为某些早期经历而形成的，并深入潜意识，一直影响着自己的心态，而实际上目前的自卑感是建立在虚幻的基础上的，与自己的现实情况无关，因而是没有必要的，这样可以从根本上瓦解自卑情结。

用行动证明自己的能力与价值 其实，看一个人有没有价值，根本用不着进行什么深奥的思考，也用不着问别人。有人需要你，你就有价值，你能做事，你就有价值。你能做成多大的事，你就有多大的价值。因此你可先选择一件自己较有把握也较有意义的事情去做，做成之后，再去找一个目标。这样，你可不断收获成功的喜悦，又在成功的喜悦中不断走向更高的目标。每一次成功都将强化你的自信心，弱化你的自卑感，一连串的成功则会使你的自信心趋于巩固。当你切切实实感觉到自己能干成一些事情时，你还有什么理由怀疑自己的价值呢？

从另一个方面弥补自己的弱点 一个人有着多方面的才能，社会的需要和分工更是万象纷呈。一个人这方面有缺陷，便可从另一方面谋求发展。一个身材矮小或过于肥胖的人，可能当不成模特和仪仗队员，可是这世界上对身材没有苛刻要求的工作多的是。一个人只要有了积极心态，对自己扬长避短，将自己的某种缺陷转化为自强不息的推动力量，也许你的缺陷不但不会成为你的障碍，反而会成为你的福音。因为它会促使你更加专心地关注自己选择的发展方向，往往能促成你获得超出常人的发展，最终成为超越缺陷的卓越人士。这方面的著名事例数不胜数，如身材矮小的拿破仑、身矮耳聋的贝多芬、下肢瘫痪的罗斯福、少年坎坷艰辛的巨商松下幸之助、霍英东、王永庆、曾宪梓，这些人要么有自身缺陷，要么有家庭缺陷，但他们都成了卓越人士，都从某个方面改变了世界。

推翻内向的自我形象 每个人都应该是自己的主宰，做自己人生的导航员。没有谁比你自己更能决定你的命运。因此，你个性内向与否，那不是上帝的安排，而是你自己的决定。当你认定自己性格内向时，你便赋予了自己内向封闭的自我形象。而一旦这一形象标签进入你的潜意识，它又反过来引导约束你的行为。对自己的社交缺乏信心的人，不妨将自己从记事以来所认识的朋友都列出来，你会惊讶于自己竟有这么广泛的交际。特别是要多想想你的那些好朋友，既然你能与那么多人建立的良好的人际关系、深厚的友谊，也就足以证明你并非性格内向，不善交际了。

当你怀疑自己的能力并为自卑所困扰的时候，你不妨从过去的成功经历中吸取养分来滋润你的信心，你不要沉溺于对失败经历的回忆，要将失败的意象从你脑海中赶出去，因为那是你不友好的来访者。失败决不是你主要的一面，那是你偶而存在的消极面，那是你心智不集中时开的小差。你应该多多关注你的成功，仔细回忆你成功过程的每一个环节，看看自己是怎样导演成功的。一连串的成功，贯穿起来就是构成一个成功者形象。它强烈地向你暗示，你原来是具有决策力和行动力的，你能够导演成功的人生。

看看自己最满意的照片 一个人看到具有纪念价值的物品时，往往会产生无限的联想。比如，看到奖状、奖杯时，你便会回忆起从前获得胜利时的一幕幕情景；而照片则更能唤起往事的回忆，将一个生动的自我形象清晰地刻在自己的脑海里，消极自卑的人不妨将自己最得意的照片随身带着，当自己情绪低落时，它能有效地调节你的心情，你照片上的那张生动的脸，飞扬的神采和洋溢的喜悦对你来说，无异于一种振奋剂。它会明确地提

醒你，你能够以一种光彩照人的形象出现。

忧郁的心理

我们每个人都经历过情绪波动，无论是悲伤还是欢乐，那都是生命里正常的组成部分。然而，如果某种不良情绪持续时间太长，而且过于严重，以致打乱了日常生活和工作，并常伴有生理症状，如失眠、无食欲或性冷淡，那么，这种情绪就会被视为异常或病态。严重的情绪紊乱可以阻碍一个人去正确地认识现实，使自己或别人处于危险之中。忧郁，不论是间歇性的还是长期的，是最为常见的情绪失调。

抑郁

抑郁症在许多人眼里根本不认为是一种病，仅仅被视为心情不好。其实，它与糖尿病、肺病一样真实。一位精神病专家给抑郁下了一个简单而深刻的定义，称之为“需要治疗的痛苦”。这种毛病远比糖尿病和肺病常见，它使五分之一的美国人陷入无助、无望和自我厌恶之中。

这种病的发病率极高，有人称之为心理健康的多发性感冒。它也许一辈子光顾你一次，但也可能长期驻扎在你那里，一呆就是好多年，成为一种慢性病。任何时候，都有4%的人遭受着相当严重的抑郁症。大约300至400个人中至少有一个处于抑郁状态，其中女性所占比率高出男性一倍。

抑郁曾被认为是随着的年龄增长而增长，而现在，抑郁也正侵袭着人生之初的少年。虽然抑郁的平均发病年龄是二十七八

岁，然而最近的调查表明，4%的小学生和5%的中学生患有精神抑郁症。十多岁的少女现在成了抑郁症发病率最高的人群。专家认为，如今的抑郁症是环境心理和生理各种因素交织综合征，因而使得今天的年轻人比前几代更脆弱。

哈佛大学医学院马丁·凯勒博士说："抑郁症也许是发病率最高而又最为人理解的精神病，因而它也得到最广泛的研究。"然而，精神抑郁者只有三分之一的人寻求专门治疗。患抑郁症的人往往没意识到自己有严重毛病，或者有抑郁症带来的惰性与绝望妨碍了他们寻求专家帮助。

"我的最初印象是，好像某种东西偷偷潜入到我身上"，一名抑郁症患者解释道："但我根本不知道自己患上了抑郁症。我知道自己心情很坏，知道自己情绪很低，也知道自己对工作和同事毫无兴趣，可就是没想到自己病了。早上起床成了一大负担，晚上早早地就上床睡觉了，尽管我已开始失眠。但我就是不知道自己患上了需要治疗的抑郁症。"

如果不进行治疗，抑郁可以持续好几个月，并可能一再复发，从而打碎敬业精神，毒害人际关系，损害身体健康。

还有一个触目惊心的事实：60%的自杀者患有精神抑郁症。

产生精神抑郁的主要因素

抑郁的根本特征在于大脑中化学物质的不平衡，因此它的产生并没有明显的外在征兆和理由。在某些人，似乎生理上的脆弱更易导致抑郁，而在另一些人，则环境与心理因素影响更大。科学家还没有弄清楚，精神抑郁病人脑里的化学变化，究竟是心理变化的原因还是心理变化的结果。

虽然每个人都有可能在任何年龄段产生精神抑郁，但以下

各项却是提高抑郁症发病率的主要原因：

■家庭病史——三分之二的抑郁症患者家庭中，还有其他家庭成员也有精神抑郁症。虽然轻微的精神抑郁并非遗传，但一些严重的抑郁症确有遗传。1987年，专家们确认，狂郁症（在极端低沉中交替变化）可以从父母传给孩子。如果孪生兄弟中有一位患上了抑郁或狂郁症，那么另一位就有70%的可能性也患上了这一毛病。

■生活中的重大刺激——许多人是经历了创伤（比如爱人的死亡）之后堕入精神抑郁之中的，人际关系方面的创伤特别容易使女性精神崩溃，婚姻不幸、新近分手或离婚的女性显得尤其脆弱。男性的精神抑郁则更多地与工作有关。父母由于生病或离婚而给孩子带来的冷落、虐待与分离，则是少年儿童精神抑郁的重要原因。

■身体疾病——中风、羊角风、脑袋受伤、贫血症以及某些癌症等身体创伤与疾病的多种综合因素都极可能造成精神抑郁。

■酗酒吸毒——酗酒和吸毒的人，其抑郁症发病率相当高，而另一方面抑郁症患者又很可能酗酒和吸毒。这两者对身体健康与心理健康都有着极大的摧毁作用。

■性别角色——严重的精神抑郁症发病率，女性比男性高出一倍；较轻微的精神抑郁症发病率，女性比男性高出四到五倍。这些差别的确切原因尚未完全弄清楚。

抑郁对我们生活的影响

如果你处于抑郁状态，可能会注意到，抑郁不仅仅是情绪不振。事实上，它不仅影响了我们的感知、思维，也影响了我们的

精力、注意力集中程度、睡眠状况，甚至性欲望。下面让我们从一些侧面来考察抑郁对我们生活的影响。

抑郁影响我们做事的动机。我们会感到自己态度冷淡、无精打采，对许多事情有都缺乏兴趣——似乎没有什么事情值得去做甚至觉得连尝试都没有必要。我们同样也会丧失对孩子的兴趣，继而我们又会因而内疚。我们曾一度热衷的项目，现在却变得枯燥乏味。我们会感到无力做任何事，即使将每天的活动压缩至最少，我们仍为之感到痛苦。

人们通常认为抑郁仅仅是情绪低落或是感觉饱和——这只是抑郁的一部分。事实上，抑郁的核心症状被称为“缺乏快乐”(anhedonia，起源于希腊文)，意指丧失体验快乐的能力。我们会感到生活变得异常空虚，毫无快乐可言。然而，尽管我们丧失了体验与快乐的能力，但我们对不快乐的感受却与日俱增，变得易激怒。我们或许会将满腔的不满与愤怒闷在心里，有时却又变得异常暴躁，甚至对亲人、孩子大打出手。过后，我们又会因之而痛悔，抑郁症状更加严重。抑郁另两个常见症状是焦虑和恐惧。抑郁的时候，我们会变得脆弱。过去我们很容易应付的事情，现在却莫名其妙地令人恐惧。因此焦虑和恐惧是抑郁的重要组成部分。此外，与抑郁相关的其他消极情绪还有悲伤、内疚、羞耻、嫉妒等。

抑郁通过两种途径影响我们的思维。首先，它影响注意力的集中程度和记忆力，我们会发现自己无法集中精力去做任何事情，包括看书和看电视。我们的记忆力变得很差，容易遗忘。即使我们记忆起一些事情，也多半是消极和令人不快乐的。

抑郁影响我们思维的第二种途径是，它影响我们对自己、对未来乃至对整个世界的看法，没有什么人在抑郁的时候自我感

觉良好。通常他们都会将自己视为没有长处、满身缺点、毫无价值。如果你问及一位抑郁者对前途的看法，他们通常会这样回答："有什么前途？"对他们而言，未来是一片黑暗、充满失败。像许多强烈的情绪一样，抑郁也会使我们产生极端的思维方式，我们的思维变成了"全或无"的模式——我们要么是个完全的成功者，要么是个彻底的失败者。

当我们陷人抑郁状态时，我们产生的想像具有一定的相似性。我们或许说自己像是在一片乌云的笼罩之下，或说自己像是陷在深坑里，或被关在黑暗的屋子里。丘吉尔称他自己的抑郁为"黑狗"。抑郁时的想像无外乎是黑暗、无法挣脱束缚。如果让你用绘画描述抑郁，你很可能使用阴暗晦涩的颜色，而不是明丽的色彩。黑暗、受困是抑郁时最主要的想像内容。

当我们抑郁时，行为方式也产生了一些变化，我们不大会参加积极的活动，相反，我们尽量避免交往，将自己隐藏起来。许多以前我们乐于从事的活动。现在却变得令人难以忍受，因为任何事情做起来都太费力，我们做的似乎比以往更少。我们对待他人的方式也发生了变化。我们会发现自己与他人正常的交往减少了，与他人的冲突不断增多。如果我们因之感到焦虑，就会避免与他人接触，进而丧失交往的信心。

抑郁的人有时会变得紧张不安，难以放松。他们感觉自己犹如困兽。四处走动，想做点什么，却不知道该做什么。有时，想逃出去的想法非常强烈，但是对逃到哪里去，去做什么却不清楚。另一方面，有些抑郁的人会变得反应迟钝，他们走路缓慢，时走时停。他们的思维也会变得迟滞，对任何事情都感到"沉重"。

当人们焦虑的时候，体内会产生肾上腺素。同样，抑郁也会

造成人生理上的变化，影响我们的身体与大脑的活动。目前，还没有发现这些变化有什么害处。但是，在抑郁状态下，大脑活动出现变化是显而易见的。事实上，任何心理状态，如快乐、性兴奋、激动、焦虑或者抑郁都与脑生理变化有密切的联系，最近有研究表明，上述心理状态中有些与应激激素（如可的松）的分泌有关，这表明抑郁反应包含了应激活动的成分。抑郁还会影响被称为神经递质的大脑化学物质的分泌，其中研究最多的是单胺类神经递质的分泌活动。一般来讲，在抑郁状态下，大脑中这些化学物质的分泌水平下降，这也是服用单胺类药物能缓解抑郁症状的原因。

据推测，上述生理变化，可能是造成我们出现不良症状的原因。抑郁不仅影响了我们的精力，也影响到我们的睡眠（但也有些人在抑郁状态下睡眠增多）。另外，没有胃口也是抑郁的常见症状，我们会感到食物味同嚼蜡，体重也会因之减轻。当然，也有些人在抑郁的时候会出现体重增加的现象。

尽管我们极力掩饰自己的抑郁状态，但仍会给人造成影响。与人交往时，我们会变得枯燥乏味、易激怒、常常拒绝别人。值得一提的是，这些反应是抑郁常见的反应，我们有必要识别它，不必为此羞愧。否则会加重我们的抑郁症状。至于为什么抑郁会影响我们与他人的关系，有多种不同的原因。可能是我们潜藏着自己无法理清的矛盾冲突，可能是我们对他人表现了无声的怨恨，可能是我们感到自己失去了控制，还可能是我们的朋友、伙伴无法理解我们身上发生的一切。总之，请记住一句话："笑，全世界都陪着你笑；哭，只有你一人向隅而泣。"有时，他人很难理解我们的抑郁。

战胜抑郁

人人都在某些时候体验过抑郁。抑郁的时候，你感到忧伤，觉得难受，感到沮丧，倦乏得懒于起床。你不想走人人群，不想与人打交道，只愿一个人孤零零地呆在自己那一个低沉压抑的情感世界里。什么也让你产生不了兴趣，什么也没法搏取你的欢颜。你没有了食欲，也没有了性生活的欲望。

然而，虽然偶尔短时间地滑入抑郁是正常现象，但长期处于抑郁之中就是一场灾难了。抑郁的根源是过分地否定和低估自己而过分重视别人的意见。将别人看得过于高大而把自己看得过于卑微，这自然就会带来沉重的压力。自己在心里制造了这么一种压力，然后又屈从于这种压力，这就顺理成章地导致了自我的压抑。一个自我压抑的人，在自我形象的评价上会毫不怜悯地贬损自己，不敢伸张自己的欲望，不敢在别人面前申诉自己的观点，不敢向别人表白自己的爱情，行为上不敢挥洒自如，总是显得拘谨畏缩。

另一方面，一个自我压抑的人对外界、对他人，尤其是对陌生环境与生人，心存一种畏惧。出于一种本能的自我保护，他便会与自己所畏惧的东西隔离和疏远。这样便将自己囚禁于一个孤独的城堡之中了。著名现代派文学大师卡夫卡在其作品中深刻地描述了现代人的孤独、压抑与变态。他本人也是一个抑郁症患者，他曾这样描述他的抑郁体验："我们四周围着两圈士兵，他们手执长矛。里面的一圈士兵面对着我，用矛尖指着我；外面的一圈士兵背对着我，矛尖向外。他们这样密不透风地围着我，使我出不去，外面的人也进不来。"如果说别的消极情绪可使一个人在前进路上暂时偏离目标或降缓成功速度，那么一个长期

处于抑郁状态的人根本就不可能有成功的指望。甚至已有的成绩也不能唤起他的喜悦、兴奋和信心，他只能一味沉浸在自己琐碎的失败体验里不能自拔。他对什么也不感兴趣，对什么都没有信心，自己不愿走向人群，与人群疏远，自囚于孤独的城堡。这样一来，也就根本谈不上了解社会，寻找机遇，更谈不上建立合作，借助他人力量，因而也就杜绝了成功的可能性。

一个人如果不战胜抑郁，走出抑郁，他将终生与快乐无缘，与成功无缘。他的一生将是灰暗的一生，悲剧的一生。

■积极进行体育活动。我们很难看到一个爱好体育活动的人患抑郁症。这是因为体育锻炼有着多重功能。它能使人意志坚强，内心充实，使人外向开朗，身体健康。有位名人说很好："健康的心理寓于健康的身体之中。"

■寻求能让你乐在其中的业余活动，例如欣赏音乐会、旅游、组织家庭郊游、登高观赏日出等。

■寻找同伴。隔绝疏远是产生心理毛病的根源。一个经常保持友好往来的人较容易保持心理健康，因为这种友好往来能不断地调节我们的心理，将不健康的东西剔除出去，将健康的东西吸收进来，以达成新的平衡。

■将最近发生的事情做一个分析，找出抑郁的可能根源，然后有针对性地进行调整。

■向关心你的人诉说你的烦恼。在自己的一生中能拥有几个可以推心置腹谈心的人，是非常重要的。这样的人不一定就在你身边，也许你的家人和同事不很关心你的心情，甚至他们可能就是造成你心情压抑的原因。再者，他们很可能与你有着直接的利害关系，如果是这样那你就得到这个圈子以外去寻找你的倾诉对象。因此，你必须改掉沉默寡言、不善言辞和不善交际

的习惯,多交知心朋友。

■注意把握你的自我谈话。不要让你向你的内心输送不现实的消极的有害信息,要不断输入积极乐观的有效信息。健康积极的心态是你力量的源泉。

■不要过于在意自己在别人心目中的形象。你只需注意将自己积极的一面真实自然地展现出来,那就够了。

■你马上就可以做的一点是:逐渐养成讲话声音比平常大的习惯。自我压抑的人讲话一般都是轻声细语,有时甚至面对面讲话都难以听清楚。大声说话本身就是消除压抑的有效方法。有实验表明,举重或出拳时大声吆喝、呻吟、喊叫,可以多使出15%的力量。此外,大声说话可给人留下精力充沛、开朗外向的印象。

挫折心理

什么是挫折

挫折是指人们在某种动机的推动下,在所要达到目标的过程中所受到的障碍和因无法克服这种障碍而产生的紧张状态与情绪反应,人类与动物对挫折都有特定的反应方式,愤怒是其中最常见的一种。

挫折感的产生取决于事物对于我们的重要性,很显然,我们不会因为没有得到那些我们不需要,或不在乎的东西而感到沮丧。但如果这些东西是我们非常想得到的,结果会完全不同。

挫折的形成

产生挫折的条件包括：有必要的动机和目标；有满足动机和达到目标的手段或行为；有挫折情景的发生。如果动机和目标能顺利获得满足和实现，则无所谓挫折。

人生挫折的起因，可以从两个层面来描述：

■环境起因。即外界条件的限制和阻碍。它主要包括自然条件和社会条件。就自然条件而言，这种阻碍来自无从意料、不可抵挡的天灾人祸，在人生的舞台上，因此而造成了人生挫折是不可避免的。就社会条件而言，这种阻碍则来自社会变迁所引起的某些不良影响。十年动乱夺去了许多人的宝贵年华，在某种意义上，使整整一代人遭受人生挫折的打击。而无论是自然的天灾人祸，还是社会变迁的影响，对于人生个体来说都具有不可选择的意义。因为人不可能选择家庭出身，选择时代社会，更不可能选择自然。

■个人起因，即主体条件的限制和阻碍。它主要包括行为者自身的条件和认识的偏差两个方面。由个人自身各种条件限制而不能达到目标的情况是常见的，比如个体容貌、身高、健康、经济状况、智能水平、心理素质等原因使个人的需要得不到满足而产生的挫折感。另外，由认识偏差而引起的挫折感也经常发生，或者个体把目标定得过高，致使动机支配下的行为无论怎样努力都难以达到；或者对目标的期望值过高，当所达到目标与期望产生距离时，导致个体动机得不到充分满足而产生挫折感。

不同的人遇到挫折可能性的大小不同，不同的人对挫折的反应亦不一样。对待挫折的反应有理智的也有非理智的。

挫折所带来的不良心理状态

人生千差万别，各自的道路和结果是千姿百态的，有的人一生辉煌，有的人一生平凡；有的先甜后苦；有的先苦后甜，然而千差万别的人和历程却都有着某种共同的可能性，即都可能要经受人生的挫折。正如我们所说的顺境与逆境、成功与失败、幸福与不幸、生与死等矛盾，后者都是某个层面、某个角度、某种程度的人生挫折，尤其在瞬息万变、错综复杂的现代社会中，如何认识、感知挫折所带来的种种烦恼，也成了我们在挫折中前进的一个重要环节。下面列举了一些由挫折产生的不良心理状态，可供参考。

■失去自信心。总觉得自己会遇到麻烦事，不敢在众人面前谈论自己的想法，尽可能改变自己的事情，常常作出不必要的让步，并对你身边人期望太多，认为自己不像别人长得那么漂亮，总是欲言又止，对所有的事情感到失望，别人难以依靠你。

■终日烦恼多端。长期从事一项艰巨而重要的事时，感到很厌烦，心情不好，有时无缘无故地沮丧、痛苦。常为一些过去的小事感到烦恼，不论在极高的楼顶还是在很深的隧道中，总感到胆怯不安。

■对人对事过分敏感。常常一面称赞某人，另一方面诽谤他，当你犯了错误时，常举出大套理由为自己申辩以期文过饰非。你声称厌恶谣言，不喜饶舌，并从无这种卑劣行为。但不久，你却传播毫无根据的谣言，拨弄是非。而对方则是绝对错误时，你遇到一点小事都会详细叙述，如果事情难以令人置信，你会竭力证明它是真实的。当你的朋友正在议论某人时，你总是加以渲染。你时常为人服务，但你又埋怨人家对你酬谢菲薄或

没有酬谢你，你常会因为别人一句无意义的话，而思考很长时间，想弄清别人为何要这样说。

■产生自卑情绪。照镜子后的第一个念头是要是漂亮就好了，拍照总觉不如意，常想一些以后可能让你不安的事，发考卷时，总把它藏起来，一到体育课，告诉自己“我不行”，碰到寂寞和讨厌之事，会陷入深深的烦恼中。

■心理压力很大，常感到紧张和有压力。不能控制生活中的重要事情，不能成功地应付生活中有威胁性的争吵。对驾驭自己的个人问题没有信心，觉得自己在所有方面都是失败的，经常考虑自己必须完成的那些事，感到积累的大量困难不能克服，如果有一天，你的能力被人们认识到而被赋予一项重要的工作，你会考虑放弃这次机会，因为工作量太大。考试结束后，你担心自己考不好，又不愿与人说，心里总是放心不下。

■嫉妒心越发强烈。当你的同事因工作认真而被评为先进个人，你得知后，竟大发牢骚，或明或暗地说他是靠关系，能力根本不行，单位派你和一位能力与人不相上下的同事到上级部门进修，你一直视他为你的竞争对手，有一天他突然遇到了车祸，你却认为上帝总算惩罚了他。你的朋友穿了一件时髦的服装，问你款式如何，你说：“好是好，就是太独特了，换了我可穿不出来。”

■意志不坚定。做事经常虎头蛇尾，做事不认真，经常改变计划，对那些具有诱惑力的事你总克制不住自己，生活不太有规律，睡懒觉是常有的事。遇到复杂的事情，常犹豫不决，认为机遇比奋斗更重要。因为优柔寡断，而多次错失良机，明知自己缺乏意志，但总是难以改进。

怎样对待挫折

由于任何个人的生活归根到底都是一种社会性的生活，因此，社会发展的自然文化环境、人际交际关系、文明规则和制度等都与每个人的生活发生千丝万缕的联系，这种情形在科学和经济高度发达、竞争日益激烈的现代社会中，尤为明显。所以，在某种意义上，现代社会在激发人类丰富多样的动机和目标的同时，又增大了个体产生的挫折和可能性，因此，正确地对待人生过程中的挫折具有更加重要的现实意义。

既然挫折对于每个人的人生都具有或多或少的可能性，我们就应当去正视它。心理挫折可以引起情绪失控和行为失控。受到挫折后，一段时间内，有时苦闷、悲伤、烦恼，什么事都不顺心，什么东西都看不顺眼，什么活动都毫无兴趣，而有时又突然心情激动，坐卧不安，大发雷霆。还可以长时间发呆，对周围的动静视而不见，听而不闻，而且食不知味，夜不能寐。甚至失去理智，做出一些不顾后果的攻击行为。也可能迁怒于人或者咒骂自己。有的则表现出一种与自己的年龄和身份不相称的幼稚行为，如蒙头大睡、胡搅蛮缠或哭哭啼啼，这些失控的情绪和行为对自己的身心健康造成很大的损害，甚至引起严重的社会后果。

当然，挫折对人来说未必都是消极的，因为逆境只是给人造成了不利的环境条件，但条件是可以利用和改变的。客观条件一旦被认识就可以根据认识就可以根据客观条件作出行动规划，利用有利条件，弱化或消除不利条件，创造有利条件。经过主观努力，往往会改变事物变化之势，而使逆境变为顺境，逆境常常使强者做出在顺境中不能做出的业绩。因此对待挫折应采取如下一些措施：

■要敢于正视挫折。从一般而言，每个人遇到挫折的可能性不可避免，从具体而言，什么时候遇到挫折，遇到什么挫折不可能选择，因此，正视挫折是排除挫折的心理和思想前提。所谓正视，就是要以一种正确的态度去面对它，既不要简单地怨天尤人，归之命运，这实际上等于放弃争取转机的努力，屈从于困难；也不要消极地逃避，为其合理化寻找遁词，其结果对扭转挫折是毫无意义的，或者说只能是自欺欺人。

■要冷静地对产生挫折的原因进行客观地分析。在实际生活中，由于各种原因错综复杂地交织在一起，要进行客观地分析并不是容易的事。除了天灾人祸的意外引起的挫折外，其他的原因常常都不是简简单单的因果关系，譬如，环境条件不好，给人生带来挫折的例子很多，但为什么在同样的环境条件下，有的人却能较好地把握自己呢？

■要把心中的痛苦宣泄出来。最好找自己知心朋友倾诉胸中的郁闷和苦恼，也可以奋笔疾书，借助笔尖来宣泄烦恼，或是找僻静的地方朗诵高唱，或关在房中痛哭一场，这对恢复心理平衡有很大的好处。

■要学会淡化和遗忘。压抑的情绪得到宣泄以后，往往次日就觉得自己的情绪已不像当初那样的痛苦，这时最好去从事一个新的活动，使自己没有余暇和心思来回顾既往，把往事逐渐淡化，逐渐遗忘。

■要积极地寻求恰当的方式、方法战胜自我。如果说认识自我是极其困难的事情，那么战胜自我则更需要加倍的毅力和勇气。尤其是当人陷入某种困境时，理性的迷失或降低是常见的情形，因此要走出认识心理上的某种误区，重新确立目标体系。这不仅需要以科学的精神来寻求排困解惑的方法。比如，

移情调适、重建目标系统等，具体的方法则要求依发生挫折的情境而定。

压力

什么是压力

人活着就会感受到压力，没有人可以“免疫”的。不管喜欢与否，压力每天都会陪伴着你。你对生活中的人与事不断地作着反应。

压力是一种状态，外在的表现就是各种特定的生理变化。然而许多因素会引起生理的变化，所以严格地说，压力并不是由任何单一的原因诱发的，任何刺激都可能引发压力。压力是身体对外界需求的反应，各种压力是相互影响的。

压力的形成

环境的改变、社会的改变、价值观的改变、工作的改变和生活方式的改变都会给人带来无形的压力。

■个别的差异会造成压力。每个人由于体质不同，所以对疾病抵抗力也不一样。同样人对心理、感情上的压力来源也有不同的反应。事实证明，无法适应挑战的人，通常较容易生病，个别差异的因素有：生化、体质、心理感情特性、价值观、态度、习惯、社会环境及其他不同。心理问题如沮丧、焦虑的情绪也同样会造成压力。压力问题是恶性循环的，过度的压力会引起身心衰弱，而身心衰弱使人不能应付挑战，这样就又造成了压力。

■自主控制差异造成压力。无法控制的事物或情况是造成压力最主要的因素。科学家曾做过一项实验，把脉搏测量仪绑在经理人员的手上，记录他们的脉搏跳动情况。结果发现脉搏跳动频率最高的时间，是在开车上班时。由于路途上有许多交通阻塞，躲避车辆等不可控制的情况，因此造成严重的压力。在另一类实验中，受测者被分为两组，都在嘈杂的环境中做同样的工作，但其中一组可以随时把噪音关掉，结果，虽然他们并没有真的关掉噪音，但表现却比另一组好多了，因为他们只要自己知道自己有控制权就够了。从这种研究可以看出，怠工、改组、不满的情绪，以及没有效率等工作问题，都和缺乏控制的感觉有关。

■个人的观念差异会造成压力。曾有两位科学家花了许多时间收集电话公司工作人员的健康资料。发现常生病和常保健康的接线员有个极大的不同点。常生病的接线员都有良好的家庭环境和教育背景，对自己的期望也高，她们认为接线员的工作非常枯燥、无聊，自己屈尊降贵才来做这份工作，而健康的接线员则通常来自中下阶层，她们知道自己的条件有限，而愿意接受命运的安排，对目前的状况感到很满意。大多数的事情，好坏都在于别人怎么看待。升迁就是个好例子，如果我们期望升迁而被忽视，会感到极沮丧，但如果我们对升迁丝毫没有兴趣，也就不会因为得不到升迁而难过了。反而也许会产生压力而焦虑不安，所以同一件事，对有些人而言是快乐，而对有些人却是一种痛苦。

■预知性差异会造成压力。纽约洛克菲勒大学曾做过一次实验，他们把老鼠分为两组，施以同样强度、同样频率的电流，不同的只是一组在通电前十秒钟会听到信号，而另一组则没有规

则性的信号，结果是两组老鼠都得了溃疡，但不能预知通电的那组比率远高于另一组。当然，预知性过高也会增加压力，许多焦虑的症状，如腹痛、起疹块等，在压力真正出现之前许久就已经出现了。因此，预知会受电也不见得绝对好。美国耶鲁大学精神病学家金纳指出：在手术前由不了解自己病情而显得镇静愉快的病人，往往在手术后因未想到的痛楚而变得焦躁易怒、沮丧不满。可是对自己病情了解太多、太过恐惧的病人，手术后也一样地痛苦，他们过于害怕。所以只有适度预知是最好的，他们能事先知道病情，并在心理上做好预期痛苦的准备，也就等于是预防了压力。

■重任的影响会造成压力。指挥空运系统是世界上压力最大的职业之一。在美国芝加哥国际机场担任指挥工作的94人当中，只有两个的资历超过10年；他们中有三分之二的指挥官得了胃溃疡；自1930年以来，已有35人因病永久离职，许多人还正在接受精神治疗，他们患高血压的比率，比自己面临生命危险的飞行驾驶员还要高4倍，虽然有许多职业比航空指挥更需要准确的决定和判断，但却不像航空指挥这样会造成严重的压力症状，因为指挥官的每一个决定都会影响上千条人命。经理阶层也有同样的问题，一位公司副总裁说："盈余、股利、市场变化，都只是数字，我当然关心这些，但最使我伤脑筋的还是有关员工的问题。如果要遣散家有妻小的员工，或拒绝员工的请求，真会让我好几天吃不下饭。"我们做的任何反应都可以是针对压力来源，而且我们常不知道自己已经做出了反应，每个人面对压力时都有个别的差异。

压力种种

■人际关系压力。与他人的关系是生活中很复杂的问题。人际关系包括直系亲属以及很广泛意义上的家庭，例如你的同伴、伴侣、朋友、亲戚、子女、孙子(女)、伴侣的亲戚、熟人以及同事。

想一想你参加的没完没了的为改善人际关系和生活环境而进行的活动以及为此付出的时间：做饭、采购、清扫、修理、洗衣、看护子女、打电话、计划并参加社会活动。

人在生活中不是孤立的，每天要进行许多活动，接触许多人和事。人际关系依靠相互交往、表达感情、互相陪伴和欣赏对方、聆听、分享、给予、爱、承诺、触摸、拥抱等等。给予和接受爱是所有活动中重要的，它可以使失信的关系恢复相濡以沫的状态。

人际关系压力会使你感到孤独、易怒、沮丧或容易产生误解吗？有时候一个人会感到被所承担的责任压倒，感到筋疲力尽，已经没有能力去爱。你也许会感到每天的活动和担负的义务已经给你带来了沉重的负担。

■金钱压力。步布雷的歌中唱道：金钱使世界运转。拥有它，又失去它，挣的越多，开支的越少……避免这一领域的压力的秘诀就是接受这个不可逃避的现象，即生活的质量取决于适当拥有金钱并妥善管理它。你生活的其他领域：人际关系、思想、休闲、身体和工作都受到有钱与没钱的影响。有形和无形资产、你的职业、工资投资、储蓄、账单、收据、所得税以及预算都属于财政领域。我们常常为这样的问题而烦恼：为买房子贷了一笔较大的款，欠下了一屁股债。自己的收入只能勉强度日，最近

收到了过期未付账单的通知。在财力上没有信心。买不起自己喜欢的东西，我的收入越来越少，入不敷出。

金钱是幸福的源泉，又是罪恶的根基，财政问题有时会造成不可避免的摩擦，金钱是目的，又是达到目的的手段，财政压力可能常常会使你感到无助、沮丧和愤怒，这往往是许多冲突包括婚姻冲突的主要原因。

■工作压力。工作压力几乎影响每个人：牛仔、护士、美国总统，你即使不挣工资或不全天工作也能感受到它。如果你是个学生，只在课余打打工，或在家里做点儿工作，你也会感受到它。

一般的工作者一天工作 8 小时，一星期工作 5 天，一年工作 52 个星期。这相当于一年投入 2000 个小时在工作上。既然职业占据了这么多时间，对于有些人来说将工作与生活的事情截然分开简直是不可能的。除去夜晚和周末，工作实际上已经与生活划上等号。

这样日复一日地承受工作的压力是多么的辛苦，要这样坚持到什么时候才是尽头，称职与成功带来的压力使我们喘不过气来，我们会用生病、从事与工作无关的其他事情或参加社会化活动来逃避工作。

每天工作都像已经到了最后期限，完成分配的工作任务有困难，因为存在太多的干扰，有时候午饭时也要工作，经常感到被工作中各种各样的要求弄得筋疲力尽。

■休闲压力。我只有很少的时间发展自己的个人爱好，我会用晚上的时间去看戏、听音乐会等，我希望花更多的时间休息和与朋友谈话。我希望花更多时间参与社会活动或其他文体活动。我觉得应该培养更多的兴趣和爱好，我想更积极地参加休

闲小组或俱乐部的活动。如果有一段时间没有参加什么活动，我就会在心理上感到失落，当你制定了以上或类似的计划，而不能够实现时会感到一丝惆怅。

“只有当所有的工作都完成了，才有时间和空间从事休闲”，“休闲是有钱人的奢侈品”。持这些观点的人们在压力变得不可忍受时似乎将休闲作为降低压力的手段。但休闲不应该是你在对压力的反应中最后才借助的手段，休闲应该成为防御生活压力中经常使用的主要手段。

休闲领域中的压力可能引起内疚感和一团糟的感觉，有些人会感到不知所措或灰心丧气。

■大脑压力。你的推论、想象、计算和运用词语的能力使你区别于他人，你的大脑是受你支配的工具。有些人则掌握几种语言，有些人在不同的知识领域获得了多种学位，有一些人通过广泛阅读去开发他们的大脑。这些人与你并没有区别。惟一的区别是他们学到了如何用思想控制他们的命运。这些人认为自己是有学识的、成功的、富有的、受人爱戴的，他们的才智和思想使他们去行动并实现自己的想法。

大脑与你的精神生活有关。在失落、危机和贫困的时候，很多人从他们的信念中获得了帮助和慰藉。对上帝、对上苍或对其他有意义事情的信仰是你减少压力最强大的工具。不管我是否信仰某种特定的宗教，我们都有自己的精神生活。你每天的活动是否有益于你的精神世界从而使你更好地立足于忙乱复杂的世界是大脑压力的一种表现。

你可以经常做些事情去开发你的特殊才能，你可以从旅行中获取知识，你可读一读书籍，不论是职业性的，还是休闲性的，你试着放松大脑，这样会减轻大脑压力。

大脑压力会引起混乱和无力，有些人变得没有决定能力，有些人当他们不能充满信心地思考或讨论问题时会感到愤怒、孤独或恐惧。

■身体压力。你是否发觉自己经常发表这样的言论："为什么非要靠打垒球锻炼身体不可？""已经跑得够多了，不需要再练习慢跑了"，"我又没病得起不了床，为什么要看医生？""休息？当然，我睡着以后就休息了。"

如果是，那么你也许忽视了你最宝贵的资源——你的身体和健康。这之间的联系很简单，但非常重要，当你忽视或损害了自己的身体健康，你的其他方面的表现都会受到威胁。如果你经历着生理压力，你会感到很疲劳、懒散或缺乏动力。有些人为此将经历更多的痛；有的人求助于酒精、香烟或越来越多的咖啡因以减轻紧张感，或干脆变得暴躁和易怒。

你认为生理调节是奢侈吗？你是否经常对自己说你没有时间去想体育、娱乐、饮食、卫生、医疗保健、生理环境和生活空间这些事？你是否想过因为你不顾及身体健康而减少了寿命？如果是，请你接受心理治疗，以改变你的想法，并减轻你的压力。

■生活压力。以上各种压力综合起来就是生活压力。下面我们看看几种生活压力症状：

■社会的宠儿：莎琳毫无疑问是全城最活跃的社会活动家，她是 PTA 公司的总裁，她还是范围俱乐部、社区美化团体和共和党委员会等组织的成员。她几乎没有时间见到她的家人，并且几个月没有读书，每天依靠时钟和日历生活着。

■工作狂：弗雷德自己开办并管理一个公司，由于他"意志坚定和努力工作"，在经济上不景气时也能获得成功。他总是 7 点钟到办公室，下班带着公文箱回家，每天晚上都在电脑前做销

售计划和财务报表。

■兴趣的奴隶：罗兰喜欢与木头打交道，她现在已经用木头雕刻出了大大小小几百件东西，她又刻又刨，几个小时都不休息，简直忘了时间和其他事情，她担心有一天会因为缺少木材而无法“工作”。

■紧张的吃饭习惯：霍德华不喜欢吃东西，他只是因为习惯而吃饭，他吃那些流行的“垃圾食品”，厌恶任何被称为“健康”的食品。他吃东西就像被迫完成一项任务一样。

以上这些压力症状使你想起了周围的什么人吗？或者你就是其中某类人？

压力病变症状及病种

许多人身受压力却并没有感觉，但我们可以从生理、心理两方面看出压力病变的症状，如果忽略这些症状，无疑是“训练”自己负担更多的压力。

每一个人在面对压力时，不可能采取相同的反应。有的人也许会退缩、沮丧，有的人则会特别活跃、热衷交际；有的人会食欲不振；有的人则会变得很贪吃；有的人会拼命睡觉；有的人则整天不能合眼。不过归根结底，人体在面对长期折磨和压力时，仍会有一些明显的共同症状。

如脉搏加快、出汗、心跳沉重、胃部紧张、手脚肌肉紧缩、呼吸急促、咬牙切齿、无法静坐、思维紊乱、情绪过度紧张等等。

从某方面讲，所有身、心的功能都受压力的影响。压力会消耗体力和智力，而且每次压力都会在神经系统上留下痕迹。久而久之，会引起疾病，如心脏病、动脉硬化等。

压力会使人觉得呼吸困难，似乎肺部得不到足够的空气，心

跳加快，会叫人频繁而严重地胸痛，常感头晕目眩、四肢无力、习惯性地疲倦，这都是心脏病的前兆。

压力使血管结构的伸缩受损，就会造成动脉硬化，而动脉硬化会造成身体任何一个部位的损害。

压力使血管堵塞，发生在通往脑部血管里的神经细胞会因无法得到氧气和养分而死亡，这就是中风。中风的情况有轻的、有重的、有暂时性的、也有永久性的。

心脏负荷极重会使心肌的某部分暂时缺氧而发生冠心病，患者会感到窒息或心绞痛。这就是一般所说的心绞痛。这种痛楚可能会自手臂向下延伸，或自颈部向上发展到下颌，时间通常较短。

心脏与身体其他部位一样，需要血液输送足够的养分来维持生存，而冠状血管的作用正是将血液输送到心肌。如果冠状血管发生硬化而阻塞，或是因其他血管硬块妨碍了血流，就会因缺氧产生心肌梗塞。

身体对压力的反应之一就是血管收缩，这也造成高血压。在紧急情况除以后，血压应该恢复正常，但压力若持续下去，血压就会一直保持非常高的状态。有90%的高血压病人查不明病因，这就称为原发性高血压，一般认为它与遗传和情绪有密切关系，不过归根结底，潜在原因仍是过度的压力。

胃溃疡通常发生在十二指肠壁和胃壁，是因亲友死亡、被开除、离婚等不幸事情或严重精神打击所造成的沮丧导致的。吸烟、饮酒、服用阿司匹林和可的松类药物都会引起胃溃疡，但两者之间并无明显的因果关系，问题的根本还是得回到个性生活压力上来。工作辛劳、对现状的不满，或觉得自己做得不够而有罪恶感就容易患胃溃疡。

糖尿病是非常严重的疾病，可能会引起失明、心脏病、中风、肺炎、肾病及各种血管疾病。主要原因是由于胰岛素分泌不正常或功能降低，致使体内糖的新陈代谢发生障碍引起，而遗传、肥胖及饮食都是导致发病的原因。压力也是潜在的病因之一，因为压力出现时会使血糖浓度增加，结果使糖尿病人更加痛苦。如果血糖浓度居高不下，胰岛素又会不停地分泌，导致胰脏衰弱，最终会永久缺乏胰岛素。

行动迅速、竞争心强、积极进取的人容易引起肌肉紧张，他们的肌肉永远没有休息的机会，即使不工作，也处于半收缩状态。惯于久坐的工作者，背部和肩部经常处于紧张状态，有时还会影响到头部的肌肉，引起紧张性头痛，而痛楚使肌肉更紧张，引起更大的痛楚，恶性循环，无休无止。

偏头痛与一般紧张性头痛不同，是由头部血管膨胀引起的，压力使肿胀的血管在局部发炎时会使人偏头痛，病人在头痛发作前半小时会有晕眩，四肢或嘴唇麻痹，对光或噪音敏感。

在有压力时，情绪变化刺激了视丘下部，使脑垂体分泌副肾上腺素，引起发炎，免疫系统失灵就会发生许多病变，如感染、过滤性病毒、感冒、流行性感冒等。

癌症的原因虽然尚未查出，但压力以及一些情绪是导致癌症的原因之一。免疫系统失灵时，使突变细胞存留下来，繁衍成肿瘤。

缓解压力的方法

■“放松”可以改变不良压力的影响，使你的身体得到改善。在任何地方，当你感到紧张或受压力时，你需要一种放松你身体的能力，不运用这个方法，压力就会日复一日，逐渐累积直到某

些巨大变化发生从而使它缓解下来。放松是一种自由、迅速、平静和让人精神振奋的活动，对解决生理和心理问题、债务问题、无助感和随之而来的极度痛苦，放松是最佳选择。

■补充营养，把饮食作为压力控制计划的一部分。饮食习惯也是导致压力的直接原因。在大多数情况下，“你的压力取决于你的饮食”。通过补充营养缓解压力，不要完全不吃那些商品化的或昂贵的“健康”食品。随着适应并了解更多有关饮食与身体的关系，我们建议你把饮食作为压力控制计划一部分，并在不断地发掘中使之成为一项有意义的活动。

■找到可陶醉自己的玩耍项目。身体运动就是玩耍。儿时的玩耍是纯粹的欢乐，自由自在、兴奋不已。如果你能找出自己的玩耍项目并让自己经常陶醉其中，对你缓解身心压力有巨大的作用。

■控制时间是一个很有用的方法。工作时由你来控制时间，而不是时间控制你和威胁你，并对你增加压力，当你运用时间控制法缓解压力时，你最终会得到满足感成就感，心灵的平静和控制感。

以上谈到了解决压力的一些理论性的方法，下面有一些具体的方法，可供你参考。

■家庭商讨。每个星期，家庭全体成员找机会聚会一次，讨论一下可能会导致变化的情况或者作出有关的家庭的事。这种聚会不应该充满“抱怨”或说教，而应该让大家都有机会发表自己的意见，使大家都能享受民主的气氛。

■吃饭。吃饭时间是家庭全体成员能聚在一起的时间，所以此时的重点在于营造舒适的氛围。吃饭时间大家可以互相交流一天中经历的、有意义的事情。

■笑容。想一想什么事情可以让你笑出来，并且努力尝试经常笑一笑，也许是一部喜剧片、一篇幽默的文章或是一幅漫画。总之，经常让自己笑一笑。

■休假。在家庭聚会上，大家一起选定一个都可以接受的休假地点。要让家庭每一个成员都参与这一决定的讨论过程。

■兴趣和爱好。如果你对整个生活感到不满意，也许你应该开发一些新的兴趣和爱好了。比如你应该冒一次险去更换一个工作或回到学校中继续深造。

■自信心。学会有责任心和自信心地做事情，这可以提高你的个人效率。自信心意味着你可以保障自己的权益，并且诚实、直率、适当地表达你的思想感情而不会损害你的利益。

■情绪的发泄。情绪冲动常常是导致浪费金钱的最大原因。经常听到有人说"对我的孩子来说买什么都不过分"，还有什么"每当我情绪低落时就去购物"。这样的做法常常会导致麻烦和高消费。

■控制与掌握。预先计划好可能发生的危机和工作截止日期，预先估计出自己对此所采取的工作步骤，其关键在于你是否能控制自己的生活安排。

■散步。作一次散步，即使只有5分钟，使你的身体恢复清爽和愉快。散步时可以不时地跟人打招呼。

■果断。说你想说的话，要坦白、诚恳、直率，但不有意伤害对方。若你优柔寡断，这只是侵犯了自己的能力，也会侵害到你本人。如果你的言辞太具攻击性，还会伤害别人和别人的权利。做一个直率、果断的人，不但可以减少工作中的紧张感，也将使生活变得轻快。

■工作环境。调查一下你工作环境中以下几个方面。视觉

上是否有吸引力？灯光亮度如何？周围的同事怎样？如果其中任何一方面给人以压力，那么要有创造性考虑改变这种情况。

■明确报偿。把休闲与自己的工作联系起来，无论是做家务还是做任何一件事，要让自己知道完成这件事后，自己会得到什么报偿，永远不要忽略这种报偿。

■创造空间。在家中要创造一个属于自己工作和爱好的特别空间，即使是房间的小小部分也就够了。让这个地方保持安静和轻松。家中的每个人，如果愿意的话都可以在这里冥想，松驰一下，做一些富有创造性的事，或只是简单地呆在那儿。

■美容休息。奢侈一下。去理理发、洗头、按摩、桑拿或是做面部美容，现在已有越来越多的男士与女士一样享受着这些服务。

■娱乐杂志。订一份经常登载美好回忆，或是你喜欢并愿意尝试活动的娱乐性杂志。每个月只花几元甚至更少。杂志会每个月定期给你带来一段愉快的时光。

■冥想。让你的头脑有机会休息一下是非常重要的。冥想有许多方法，有抽象冥想法，可以花钱去上课，想一些美好的、感到惬意的事。

■思维转变。对于你的所思所想要有控制力，当你发现自己被不好的、消极紧张的想法所烦扰，不妨暂停思维 10 秒钟，并有意识地让那些讨厌的想法走开。然后马上积极地、有创造性地想象一些让人轻松的、平静的东西，还可以想想与别人轻松愉快的关系。

■旅行。在你家方圆 100 公里的范围内找出一个你从未去过的地方，搞一个一日游的计划。你想：并不是只有去海边沙滩才能享受阳光。

■性生活。有时候人们需要性生活、心理治疗解决一些问题。一般来说,具有信任坦诚的态度、良好的交流,可使两人共同度过很长很美的日子。

■身体的想象。站在与身长相同的镜子前仔细地研究一下自己的衣着、姿态、发型、脸型。对你的样子感到满意,请你笑一笑,不满意,可以考虑花费一些时间和精力去改变一下自己。

物质文明的进步,意味着精神文明的发展,然而不是必然的条件。红极一时的青年诗人顾成就因精神上的不得解脱而自杀。社会学家发出警世之言:20世纪80年代的绝症是肺病。20世纪90年代是癌症,而21世纪则是精神病!人有"三宝"——精、气、神,可现在不少人没有了信仰,没有了追求,成了精神的"空心人",患上现代化社会的"流行病"。这种新的病叫做"未来的病危"。历史巨变将使现代人不可避免地面临强烈的危机感、忧患感、竞争感和紧迫感,每个人都将在这个浪潮中扮演着全新的角色。

有人说,人生本来就不潇洒。是的,正因为逆境重重,潇洒才更具有价值。一个超脱的人可以把地狱一样的生活过得像天堂,反之,不超脱的人可以把天堂般的日子过得像地狱。人有缺陷遗憾吧,但是一个强者甚至能把缺陷变为激发自己努力奋斗的动力。深受美国人民爱戴的罗斯福总统,小时候长着一幅极不大方的面孔,畏首畏尾,说话直打哆嗦,沙哑气喘。如果是个庸碌无为的人,肯定自怨自艾,可以用这些缺陷来作借口疏懒消极下去,认为自己注定没有成功的希望。然而,缺陷却造就了罗斯福的奋斗精神,这种精神甚至成了他一生伟迹中最可贵的资本。

"哀莫大于心死"。人是要有点精神的。"知耻为勇",要敢

于去幻想，去塑造一个“壮美的人生”，期待一份灿烂的辉煌。让平静如水的生活，有一点激情和喝彩。人一生追求什么？追求生命的燃烧，希望能够得到一些结晶，而不是一堆灰烬。高质量的生活，等于延长了自己的生命。

“磅礴万物，挥斥八方”的雄风，表明了潇洒人生的极至境界，引导人们走出心灵的黑暗角落，活出最佳的人生状态。

痛苦

痛苦是指生理或心理创伤产生的非常难受的体验，是一种极不愉快的体验。痛苦是一种最复杂的负性情绪之一，它可能由其他情绪转化而来，也可能由多种情绪组合。

痛苦产生的原因

■生理的疼痛引起的痛苦。人生病或受伤时，肉体上疼痛的感觉会引起心理上的痛苦体验，因为人的生理变化必然引起心理上的反应。生理与心理之间的联系是密不可分的。从挫折的角度讲，人在重病（如癌症）或意外事故造成的重伤（如残疾）甚至面对死神的挑战而使自己的理想和远大目标无法实现，于是产生极强的挫折感，这种挫折感就是以痛苦为主要体验的，那种疼痛的折磨使人难受到了极点，甚至使人痛不欲生。

■分离是引起痛苦的普遍原因之一。分离导致人感情上的苦楚，在人生的任何阶段、任何时候都能发生。婴幼儿时期因与母亲分离而产生的痛苦是安全感的需要和适应性的反应。到成人时期，亲人间分离导致的痛苦，除了婴幼儿一样具有生物适应

性的反应外，又增加了心理的、社会的成分。心理的成分是指亲人间情感融洽、相悦、喜爱、亲近，由于分离而产生思念和牵挂的痛苦。社会成分是指社会即亲人间的血缘关系和法律关系、情感关系。父母与子女、夫妻或恋人、亲密朋友等，由于与自己亲近喜欢、社会关系亲密的人分离必然引起痛苦。心理上的分离相对于形体上的分离，它给人带来的痛苦更严重。在挫折中，以下几类挫折属于分离引起的痛苦：第一类，人际关系挫折导致分离的痛苦。人是社会的产物，一个人生活在社会上就要与人交往。但有些人因不懂交往技巧或因个人古怪而无法与别人沟通，使得他或她不能向人倾诉内心的苦闷或得不到对方的理解和同情，会产生孤独的痛苦，尤其是在感到被人抛弃、被亲人或群体拒绝时，人所感受的痛苦是沉重的。第二类，爱情挫折产生分离的痛苦。爱情挫折如果是恋爱双方情投意合、情深似海，由于双方家庭的阻力或性格的偏见棒打鸳鸯，使有情人天各一方，活活被拆散，这种分离造成的爱情逆境的痛苦是双方共同的体验，是刻骨铭心、终生难忘的。这种分离的痛苦包括思想与抛弃担忧等多种情感。如果爱情的逆境是由一方变心而造成的，被抛弃的一方还苦苦恋着对方，这种思想或痛苦只是被抛弃者自饮苦酒，单方的体验。这样单方痛苦除了思念、惦记、担忧外，还会夹杂着恨的情感。当然，如果恨的情感占了主导方面，他或她也许不会有痛苦了，恨可以减轻痛苦。第三类，因犯罪服刑与亲人分离的挫折滋生的痛苦。这是一类特殊的分离，即因犯罪被判刑入狱不能与亲人团聚，或亲人在气愤之下与之断绝关系的分离痛苦。罪犯这类痛苦包括内疚的痛苦——因家人与自己断决关系而对家人既思念又抱怨交织在一起产生的痛苦。

■失败引起的痛苦。一个人在学习、工作或事业上的失误

或失败的挫折都会感到十分痛苦。例如,升学考试落榜,没有达到父母、老师、朋友的期望或要求,没有得到社会的承认;管理上缺乏经验而使工厂倒闭;科学实验屡次失败等。由失败引起的痛苦包括:由于自己努力或固执己见而导致失败引起的内疚或悔恨的痛苦;因外界或他人人为制造阻力破坏而导致的失败产生沮丧的痛苦;因错失良机造成失败而产生遗憾的痛苦;因自己能力不足而导致失败产生自卑和失望的痛苦。总之,失败的原因不同,导致痛苦的成分就不同。

■不公正引起的痛苦。不公正主要是社会评价、社会分配、社会地位在个人身上的体现,当一个人该得到的社会评价、社会分配、社会地位而未得到时或得到完全否定的评价或受到歧视时,就意味着对他不公正。个体面对不公正就会产生心理不平衡进而产生挫折感。这种挫折感的主要成分是痛苦,尤其是忍受不公平所产生的痛苦更是难受。因为,忍受把痛苦、歧视、困难、不幸的遭遇等勉强承受下来。由不公正引起的痛苦包含着委屈、失望、沮丧、绝望,这几种情感继续发展就会成为愤怒,当愤怒产生时痛苦就会减轻了。然而,愤怒之后又重新转为痛苦。

■丧失引起的痛苦。暂时的或永久的,生理的或心理的丧失都会引起痛苦。比如,亲人死亡、失去自尊和自由、失去角色、失去贵重物品等导致的挫折都会使人痛苦。例如,因犯罪被判刑的罪犯被判刑、强制劳动改造失去了自由,失去了做人的尊严,失去了社会及他人的尊重,因而使他们感到痛苦,这些痛苦是消极的痛苦。然而,当他们在改造中良知被唤醒后,他们就会发觉自己失去了更珍贵的东西——人格,这会使他们更加痛苦,这种痛苦是积极的痛苦,包含着羞愧和自责、自恨。

另外,还有失去角色的痛苦。角色即社会角色,是指由人们

的社会地位所决定，为社会所期望的行为模式。一个人在社会上可能有几种角色，比如，在家庭里是父亲或母亲、是丈夫或妻子、是子女等。失去角色的含义在于，失去角色就失去了这一角色与其他人的感情联系和责任、权力、地位。比如，离婚是爱情挫折引起的丧失，失去了与原来配偶的感情联系和责任、权力。任何夫妻的离异，或多或少都有一些惆怅和痛苦。常言道："一日夫妻百日恩"，更何况离婚者绝没有只做一日夫妻就离婚的，可想而知痛苦是自然的，这种痛苦多是因为对往日曾经有过一点甜蜜的回忆而对对方某方面优点的留恋。因为人们往往对自己拥有的东西不知道珍惜，一旦有失去它的危险或真正失去它的时候才发现还有值得珍惜的地方，这正是离婚者痛苦的原因所在。当然，既然决定离婚，就说明相互之间不能接受的情感占主导地位，那么离婚带来的痛苦会很快消失的。就是双方没有任何珍惜、巴不得尽早分开者，也会为自己失败的婚姻而痛苦，因为失败的婚姻毕竟使自己失去了人生最珍贵的贞操、青春、时间和精力，不为失去这些而痛苦者是不正常的。再如，因工作失误或犯错误而被撤职的人，也是角色的丧失。失去了原有的权力、地位及虚荣，因而挫折痛苦。因工厂裁员或倒闭而下岗的人，失去的不仅仅是工作中的角色，更重要的是失去生活上的保障和某种精神上的寄托，没有了工作就没有了经济收入，就没有生活的保障，承受着这种痛苦的不仅仅是下岗者自己，还有他们的家庭成员，这种痛苦是以失落感占主导地位的。当然，下岗并不意味着永远的失去，从失去的痛苦中振作起来，又会在新的岗位上得到新的收获。

痛苦的作用

痛苦可以促使本人去设法改变引起痛苦的处境或解除引起痛苦的原因。因为痛苦是一种能使自身采取补救办法去消除痛苦来源的情绪。积极的痛苦会使人产生积极的行为，消极的痛苦会使人产生消极的行为，以此行为去改变引起痛苦的处境或解除引起痛苦的原因。例如，生理疼痛带来的痛苦使人采取求医用药的行为消除痛苦；分离引起的痛苦会使人采取重逢团聚或寻求新的亲密者的行为减少痛苦；失败引起的痛苦会使人采取重新振作的行为，弥补失败的损失而抵消痛苦；不公正引起的痛苦会使人采取讨回公道的行为取代痛苦；丧失引起的痛苦使人以重新获得或转移到新目标的行为排除痛苦。

负疚感

负疚感是普遍存在于人们心中的一种常见情感。感到严重负疚的人往往将某种不良后果归罪于自己，从此便背上了沉重的十字架，不断地谴责自己，最后竟至于愤恨、厌恶自己，无法接受自己，使那块十字架越来越沉重。例如，一名贫困家庭的父亲，为了送儿子上大学，长年累月地辛勤奔波过度劳累，生活上又过于清苦，所以不到50岁就去世了，读大学的儿子闻讯悲痛至极，并认为父亲是累死、苦死和愁死的，而这一切都是为了他。从此他心中留下了一个驱不散的阴影，总认为是自己害死了父亲，他无时无刻不在内心里责备自己，深深的负疚感压得他抬不起头来。

他觉得自己是一个没有用的人，是一个制造悲剧、带来不幸的人。他再也无法接受自己，总是在内心里排斥、丑化自己。最后竟对自己产生了厌恶之情。他的自我厌恶、自我排斥使他完全变成了一个消极的人。他对什么事、什么人都不再感兴趣，对什么都无法倾注一份热忱。慢慢地，他的朋友少了，女友离他而去，成绩一落千丈。最后，他没有通过毕业考试只揣着一张肄业证离开了校园，无奈地走入了他觉得陌生和冷漠的社会。

适度的负疚感是正常的，甚至是必要的、有益的。因为它是我们良心的体现，有助于我们认识自己的过错与不妥，并督促我们进行改造与补偿。如果一个人从不感到内疚，他就不可能遵守社会公德，不可能克制自己、宽恕他人，也不会关心孩子、照顾老人，因而不可能与他人和谐地生活。从这个意义上说，负疚感是我们的调节器。

然而，过分的毫无道理的负疚感则是有百害而无一利的。因为它会驱散我们心中的欢乐，破坏轻松的心情、和谐的气氛与平和的心态，给我们带来沉重、压抑和自我排斥，从我们身边带走一切美好的东西。

你应该远离负罪感。将负罪感从你心中彻底赶走，别让它成为你心灵的住户，不断与你进行消极的对话。

要知道，你的负罪感对谁都没有好处，它只能消蚀你自己，你不妨对于你负疚的东西换个角度想想，你也许会发现那根本就不是你的错。假如你的父母在放学时来接你回家的路上遭到车祸，导致了终身残废。那并不是你的错，因为接孩子回家是父母的责任，其他的父母也是这么做的。那悲剧不是你导演的，也是你无力改变的。要怪就怪那名肇事司机好了。也许你为自己常常手淫而深感负疚，那是因为曾经有位牧师告诉你，手淫是邪

恶的淫秽行为，是一种堕落；或许有位医生则告诉你，手淫会严重损耗身体，甚至严重影响到将来的夫妻生活与生育能力。但是现代心理学、医学告诉我们，手淫是释放性压抑的一种正常途径，男男女女每个人都有，并非什么不光彩的堕落行为，而且对身体的损耗也是微乎其微的。了解了这一些，你觉得还有负疚的必要吗？

如果真的因为你的缘故造成了什么不幸的后果，那么与其心理感到内疚，还不如以实际的行动做些补偿或补救更有用。世界上是没有什么后悔药可吃的，只有行动能改变一切。

驱散你的负疚感，丢掉沉重，带轻松上路吧。

战胜负疚感方案

如果你染上了负疚的瘟疫，请你做一个详细的内心自查：

■你因为自己所做的或没能做的而紧张吗？你撒了谎、骗人了、违背了诺言、冒犯了禁忌、伤害了人吗？你在隐瞒秘密吗？你出卖了别人的信任吗？

■如果上述问题有了答案，请仔细想想。

■检查一下你的负疚感背后的原则，再看看那些原则是你自己的信念，还是你父母、朋友或社会强加于你的。

■评价自己时不要太狠，也不要对自己期待完美。完美的人是不存在的。

■宽容别人是一种美德，对自己适度的宽容也是必要的。

■如果你确实做错了事，那就接受事实。假如你能够，那就道歉，并用各种可能的办法进行补偿。

■告诉自己，你犯了错误，但那已成历史。如果你没法驱走阴影，可以寻求咨询专家的帮助。

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。

何为逆境？逆境即不顺利的环境。在逆境心理产生的相关因素中，包括自然逆境和社会逆境。

自然逆境引起的挫折心理

自然逆境是指不是人为制造的个人能力无法克服的逆境。有些是不以人的意志为转移的，有些是始料不及的。概括起来包括空间限制、时间限制、自然灾害、意外事故、疾病、亲人死亡等。比如，火灾、地震、雷霹、电击、铁路和公路交通事故，使人们生命财产受到威胁而无法避免；台风洪水毁坏房屋与良田，使人们无处安身、无法耕耘与收获；通讯设施毁坏，使人无法沟通信息；科学实验、军事演习等出现意外事故，造成人身伤亡；无法预防、无法逃避的严重疾病造成终身残疾或死亡。可以把自然逆境大致分为三类：天灾、意外事故、疾病。

天灾引起人的挫折心理

天灾即自然界带给人类的灾难，比如地震、火灾、台风、洪水、雷霆等。天灾是不以人的意志为转移的，是无法避免的。

最令人难忘的天灾是1976年我国唐山7.8级大地震，这场天灾使许多幸存者顷刻之间失去了亲人，弹指一瞬成了残疾人，生者念亡者，身残心更碎，悲伤、痛苦、绝望等负性情绪交织在一

起构成严重的挫折感。

意外事故造成人的挫折心理

意外事故不是自然界降临给人类的灾难，而是人类自己由于某方面的失误，或对于某些突变的情况毫无心理准备或无法避免而非故意造成的灾难。

能够造成人的生命或财产损失，使人产生挫折心理的意外事故大致有：道路泥泞出车祸，风大浪高弄翻船，天空阴云密布致使飞机失事，通讯设施非人为性毁坏或故障，科学实验或军事演习失误，日常生活中电器、仪器发生故障或电击造成人身伤亡、财产受到较大损失，或个人失手造成他人伤亡。

意外事故给人造成的挫折心理有什么特点呢？通过下列几例可知。

意外事故之一：电击使年轻姑娘成了断臂人，严重的挫折感使她悲痛欲绝，欲死不能。

22岁的孟英从南宁水电学校毕业分配到西江电站工作。该电站刚建成不久，都是新工人，操作规程也还有待完善。可是谁也没想到危险来得那么快，会猝不及防地落到一个工作刚刚四天的年轻姑娘身上。孟英甚至还没来得及将周围的一切看清楚，就被那股380伏的高压电流重重地击倒在地。

孟英从昏迷中完全苏醒过来已经是三个月以后了。这三个月里她记不清大大小小做了多少次手术，到最后一次孟英麻木地举起残失的右臂时，左臂只剩下8厘米，右臂连8厘米都不到了。她是一个22岁的少女，在极度的悲恸和绝望中，孟英自然没有想到该怎样去战胜身体的残疾，她像任何一个惨遭厄运的常人一样，脆弱的心还承受不起这超载的痛苦。她想到用结束

生命来解脱痛苦，可是医院护人员不厌其烦地精心治疗，小小的西江电站倾资支付庞大的医疗费用，同室病友语重心长的真诚开导，父母强颜欢笑的爱抚……孟英欲死不能（后来，她终于成了一个战胜挫折的强者，待第七章再介绍）。

意外事故之二：电梯伤人，伤亡者及亲人受挫后悲痛、恐惧、忧虑。

在现代社会，电梯给人们生产、生活带来的利益、愉悦不胜枚举，然而，这种愈来愈时髦、愈来愈漂亮的交通工具也和现代社会的复杂一样，常常露出它令人尴尬和憎恶的一面；电梯造成的人间悲剧也令人瞠目。诸如，人被困在电梯里面出不来而误事、急人，比起电梯冲顶、撞底伤人毁命等严重事故来还是小事一桩。仅举几例：例1，一位外宾，乘坐我国某宾馆的电梯时，电梯突然发生撞底事故，他从半空中被重重地坠了下去，腰椎断裂。例2，一位年轻的姑娘，高高兴兴去找同学，一脚踏进的电梯竟是"万丈深渊"，她昏迷了52天，最终没有醒来。例3，广州某区一家妇幼保健院的电梯发生故障，既无人修又没在故障电梯前设警示标志，一位护士将载有4名婴儿的小车拉入电梯内，准备送上五楼让产妇喂奶，被电梯门当场压死两名婴儿，另两名受重伤。诸如此类因电梯故障而发生的意外事故，给身受重伤的本人和亲人以及亡者的亲人带来极大的痛苦，他们叹惜、悲痛。夹杂着想恨又恨不起来的复杂情感。他们恨谁呢？是谁故意伤害他或他的亲人吗？不是，而是意外事故。这种意外事故也给其他乘电梯者的心头笼罩了恐惧、忧虑的阴影，久久不能消失。这便是电梯意外事故引起的挫折心理。

意外事故之三：聪明好强、品学兼优的美籍华人章士柏，因游泳时起跳用力过猛，头部触及池底，造成了下半身高位截瘫。

而他僵硬的身体上的大脑偏还是聪慧又活跃，什么时候都清醒。他闭着眼，脑子里轰鸣着：瘫痪了，我完了！一个13岁的孩子怎能承受这突如其来的致命打击？他该有多么沉重的挫折感啊！他痛苦过、绝望过。然而，他终于成了一个强者。

病魔造成人的挫折心理

作为引起人的挫折心理自然逆境之一的病魔，一般是指足以造成残疾或威胁生命安全的严重疾病或不治之症。病魔使人产生了挫折感包含着焦虑、恐惧、痛苦或绝望等负向情绪。

重庆出版社总编辑沈世鸣，1987年得了肺癌，虽手术成功，但手术后病魔与灾难不断：手术不到三个月，又因手术时输血感染得了黄胆性肝炎；右腿骨折；肺癌复发。面对着疾病、化疗的痛苦和死亡的威胁，她的挫折感有多重？她是怎样的心情，又有怎样的毅力？她是个为了事业而同疾病做斗争的勇敢坚强的人，在挫折面前百折不挠。

60年代我国吉林省某地流行一次传染性疾病——小儿麻痹，当时得病者多数是刚刚学会走路的婴儿，仅一个小镇子就是四、五个孩子被传染，这几个孩子都是漂亮、聪明、惹人喜爱的孩子，可是祸从天降，好孩子却不能完美。他们中的轻者由于治疗及时能走路，生活能自理，但落下了残疾，成了跛子，严重者腿脚畸形或瘫痪，生活不能自理。他们的父母及懂事后的他们是多么的焦急、悲伤、无奈、痛苦啊！他们自己还要带着沉重的挫折感走完漫漫的人生之路。

根据上面的分析，可以总结出自然逆境引起人的挫折心理有如下特点：

■自然逆境引起的挫折感所包含的情感强度和复杂度，由

当时引起挫折感的自然逆境所决定。重的自然逆境引起的挫折感强度大,其否定情感的成分也复杂。不严重的自然逆境引起的挫折感较轻,其否定情感的成分也较简单。

■自然逆境的非故意和非人为性,使人生的挫折感中有愤怒和仇恨和体验。自然挫折虽然使人产生失望、悲伤、绝望、焦虑、恐惧等挫折体验,但是人们没有愤怒和仇恨的情感。心理学研究表明,必须是主体清晰意识到阻碍自己实现目标和障碍是不合理的、恶意的,愤怒和仇恨才产生,否则,障碍是非故意的,则愤怒和仇恨不产生,是啊,在自然逆境中遭受挫折的人们对谁愤怒?憎恨谁呢?对大自然?对意外事故的制造者?对病魔?还是对自己?都不能。因为自然逆境不是谁故意的、人为制造的,而是非故意的、非人为的事故或自然现象。而人的愤怒和仇恨的情感主要是由于他们强烈愿望限制或阻止而引起的,限制或阻止可能来自外界的规则、他人的控制,也可能来自本人身体或心理的力所不及。可见,愤怒和仇恨的情感主要是由人为的逆境引起的,尤其是指有血有肉的生命体。而自然逆境不是人为的逆境,所以,不会引起人们愤怒和仇恨的情感。这就是自然逆境引起的挫折感与社会逆境引起的挫折感的最大区别。

■自然逆境的无法逃避性,使人的挫折感包含了无可奈何的成分,但自然规律的可知性,又使人坚信"人定胜天"。自然逆境中的天灾、意外事故、病魔是人无法事先避免的,尤其是天灾,它是大自然按照自身规律运动的结果。那么,就有不可避免性,就是必然的,对于必然要发生的事,人是无法抗拒的。既然是无法抗拒的,人们除了能在事先预测的基础上做好准备,尽量减少损失外,别无良策。自然逆境的无法避免性,使人产生了无可奈何心理,这种无可奈何心理正是人们在自然逆境中愤怒不起来

的相关心理之一。

自然逆境引起人的挫折感，常会使人产生“人难胜天”、“无奈何天”的体会。然而，强者们却以“人定胜天”的坚定信念战天斗地，他们没有被挫折压垮，而是想办法弥补和挽救大自然造成的损失。随着科学的发展，人类对自然的规律有了越来越透彻的研究，而且根据自然规律采取预防和弥补措施减少自然对人类损伤的科学方法也越来越精确，人类战胜自然的本领越来越强，所以，人是能胜“天”的。

社会逆境引起的挫折心理

引起人挫折心理的逆境，除了上述自然逆境外，还有社会逆境，而且主要是社会逆境。

社会逆境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、工作方法简单生硬、名利分配不公、对工作安排和问题处理不当；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、侮辱、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。

在十年浩劫中许多人蒙受冤屈是巨大的政治挫折；虐待父母受到公共道德的抵制是道德挫折；丢失一笔钱款是经济挫折；考不上大学是前途挫折；伤害他人触犯了刑律被判刑入狱是法

律挫折;另外还有宗教挫折、习俗挫折、人际关系的挫折感等等。

以上这些因素既包括大社会环境的逆境,也包括小社会环境的逆境。纯属社会逆境引起的挫折心理仅举几例:

■他人的故意伤害,导致受伤害者的挫折心理

他人的有意伤害是引起受害者挫折心理的社会逆境。例如,某监狱一青年罪犯被判死缓,如此重的刑期缘何引来?就是因为他的母亲被同村一恶棍调戏,他为了保护母亲的尊严,在愤怒之下打死了那个流氓恶棍,触犯了刑律。追寻他的犯罪原因,除了他自身的法律意识淡漠及情绪冲动外,更主要的原因应归于他人的刺激,这对他来说是一种人为的社会逆境,这种逆境使他维护母亲人格尊严的需要受到阻碍而产生挫折感,又由挫折感导致攻击行为。

与此例相类似的社会逆境还有他人的诬陷、诽谤、造谣中伤。1978年9月,轰动全国的新疆石河子生产建设兵团的军垦战士蒋爱珍杀人案就是在这种社会逆境的逼迫下发生的。

1972年,16岁的蒋爱珍初中毕业后告别了养育她的家乡——浙江省C市,由哥哥接到新疆石河子,成了新疆生产建设兵团的一名农垦战士,她以自己聪慧、勤劳、正派、纯朴、积极努力的工作成绩,得到了人们的一致好评,获得了一个个荣誉,并光荣地加入了中国共产党,那时她才20岁。正当她一步一个脚印端正地走着自己人生之路时,厄运走近了她。

十年动乱,扭曲了人们的灵魂,少数人为了小派别、小团体的利益不择手段地争斗。在你争我夺的内耗中,谣言的污水泼到了蒋爱珍头上。一个努力上进的少女,洁白无瑕,视名誉如生命,诽谤击倒了她,她失魂落魄,形容憔悴。在受到百般折磨而又求告无门、陷于绝望的情况下,她利用国庆节前夕民兵实弹比

武的机会。拿起了一枝步枪，在1978年9月末的一天，对曾用言语、大字报和漫画伤害过她的三个人射出了复仇的子弹。

蒋爱珍成了杀人罪犯，她理所当然地被逮捕了，1985年12月，新疆维吾尔自治区级人民法院终审判决蒋爱珍犯有故意杀人罪，判刑15年。参与诽谤诬陷蒋爱珍的人也受到法律的追究和处罚。

今天，我们从挫折心理的角度来分析蒋爱珍杀人的原因，可以有充分理由地说：蒋爱珍杀人，完全是由于在被人诽谤、诬陷这种社会逆境的逼迫下产生的挫折心理导致的。虽然，蒋爱珍由于改造表现好，于1990年7月提前获释回家，但在她人生的道路中这段刻骨铭心的委屈、无奈、愤怒而灌注的挫折感将永远留在她的记忆中。

社会上像蒋爱珍一样被无端地议论、诽谤、无中生有、造谣生事的委屈者何止几个？只不过他们受的委屈没有蒋爱珍那么严重而已。他们本无意与人争斗，也不会与人争斗，只想默默地做好自己的本职工作，更好地实现自身价值与创造社会价值，不辜负党和人民对自己的培养。可是天有不测风云，他们就因为能力比别人强点，就成了“出头的椽子先烂”，被自认为是竞争对手的人视作眼中钉、肉中刺，利用一切机会对他们攻击、陷害。面对别人的嫉妒与造谣生事，他们烦恼、焦虑，虽然说“没做亏心事，不怕鬼叫门”，可无辜被冤枉的滋味是难以品味、难以忍受的。他们年复一年地在社会逆境造成的挫折感中度过，又要强挺着努力做好自己的工作。

■某些角落社会风气的腐败、黑暗，使正直者产生挫折心理现象之一，卖官买官陋习重演，使正直者受挫折。

在社会向前发展的同时，必然伴随着某些不利于社会发展，

有损于国家健康肌体的病毒、细菌，这些毒菌的集中代表就是某些角落的风气不正，腐败、掌权者以权谋私，在封建社会出现的卖官现象，在当今社会的某些角落又故技重演。《文摘周报》1998年1月19日转摘了一篇“县委书记卖官记”的文章，揭露了河北省巨鹿县农机局李某给县委书记刘某行贿一万元人民币，买来个副局长的丑闻。无独有偶，1998年3月30日《文摘周报》转摘了原河南省安阳市市长杨某卖官被公安机关逮捕的丑闻。杨某这个卖官受贿共计人民币11.8万元、美元3300元、赃物价值人民币2.162万元的原安阳市市长，终于被推上了人民法庭。诸如此类卖官买官的现象，不敢说比比皆是，但靠送礼而得到一官半职已成了当今中国社会某些角落的一种自然现象。众所周知，权力对所有人都有诱惑力，究其何故？

(1)权力是荣耀的象征。在封建社会它可以光宗耀祖，在当今社会虽然成才之路比封建社会多了不知多少条，但权力仍不失其原有的价值。尤其是中国人比西方人更看重权力，中国人对权力存在着既惧怕又渴望的矛盾心理。一方面，对深受其践踏的权力深恶痛绝；另一方面又渴求权力。因为权力给人以安全感，凭借权力可以超越别人、管辖别人，甚至主宰别人的命运。这种心态强化了权力的神圣化，助长了个人专断和个人崇拜。

(2)对于想成大事者，没有权力办不成大事。从决策到执行，从人力到物力都需要由权力来决定和调遣，没有权力寸步难行。所以，真正有抱负的人，需要凭借权力的便利条件来施展自己的才华，干成自己的事业。但是他们刚正、纯洁的人格不允许他们拿钱买官，所以，他们只好忍受着心理失衡的挫折感，他们深感报国无门。他们由不平衡到无所谓，又由无所谓到麻木，最后发展为对当官反感。正如身陷腐败的社会逆境之中的某些正

直者所言："如果当官要拿钱买的话，我此生宁可不沾官场的边，我怕与买官卖官者为伍玷污了我的圣洁。"此言虽有几分清高和偏激，但也不失正直人的本色，可赞可叹。

仅仅是因为自己当不了官而心理不平衡倒也罢了，更使这些正直者们看不惯的是社会腐败现象：公款吃喝、请客送礼、以权谋私、贪污受贿、有法不依、制造冤假错案等等。正直者对腐败现象看在眼里、急在心上，由于无力回天，也只有叹息而已。然而，一次次被腐败现象伤透了心，一次次被越来越强的无力回天的挫折感压得他们几乎要窒息。这种挫折感只有正直者才能深深体会到，可是他们又有什么办法呢？因为他们扭转不了乾坤，他们手中无权，更何况在某些有法不依的角落里，必须要有清正廉洁的掌权者依法办事。

■恶人强霸一方，制造冤假错案，老百姓只能在无奈中忍受着挫折的痛苦。

在某些"天高皇帝远"邪气盛于正气的地带，除了上述买官卖官现象外，还有恶人当道，强霸一方，普通百姓大气不敢出的黑暗角落。这里仅举一例，以做佐证。

李裕芳，一个普通女性，早年丧夫，含辛茹苦地把儿子抚养成人，儿子范李也是一个非常懂事的青年。然而，就在母子俩相依为命的生活中祸从天降：一天，查水表女工吴某把他家3吨的实际用水错登为6吨，范李与之发生口角，吴某怒气冲冲离开范李家的时候，被门上的钉子刮伤右耳后部。随后，房管处某科长偏听吴某一面之词，向新出村派出所报案，声称范李将吴打成重伤，派出所随即派出民警将范李抓走，在审讯过程中，警方用电警棍一次次击打范李的头部和胸部，还对范李拳打脚踢，最终范李被活活打死。而派出所某掌权者出示"范李系精神病患者，在

审讯之时服毒药自杀"的近乎天方夜谭的死亡结论，并出示伪造的验尸报告。李裕芬见市刑警大队技术科"法医检验记录"与自己亲眼所见的儿子被打后的惨象不符，便带着失子的悲痛开始了长达12年的告状之路，从黑发告到白发。她的痛苦，她那不能死而复生的无辜儿子的死，不正是少数无视法律的强霸恶人一手造成的吗？可这些独霸一方的恶人们至今不是还逍遥法外、有恃无恐地活着吗？

像李裕芬那样忍受着挫折痛苦的普通老百姓又何止屈指可数呢？只是冤情的严重程度不同而已。面对个别角落这种正气不足、邪气上升的社会现象，正直者怎能不义愤填膺、摩拳擦掌呢？可又不得不唉声叹气、无可奈何呀！最终只能忍受着无力回天的挫折感的痛苦。

■强制性服刑或劳教使罪犯或劳教人员产生挫折心理

社会逆境，从字面上说是不顺利的社会环境，但从深层的本质上说，逆境也有恶性与良性的之分。给人带来灾难的逆境，是黑暗、丑恶或不幸的同义词，这是恶性逆境，是光明、美善或幸福的同义词，这是良性逆境。为了改造罪犯和劳教人员，国家设立了监狱和劳教所就是良性逆境。这种逆境相当于一个大医院，它能把浑身沾满恶习、"臭气"、"病毒"和心灵疾病的罪犯和劳教人员医治成健康者；它又像一个熔炉，把那些经不起各种肮脏诱惑、意志薄弱的脆弱者冶炼成合格的、坚强的守法社会公民。在监狱和劳教所这种逆境中，罪犯和劳教人员产生的挫折感是暂时的、阶段性的，是有利于反省自己罪错的。多数人挫折感的情感成分主要有自卑、焦虑、恐惧、失望、自我悔恨；少数人的挫折感有对政府和执法者仇恨、报复的情感。

■目标与挫折心理的产生

目标是行为要达到的预期结果在人脑中的反映。目标是满足需要的外部诱因和对象，人类行为特点之一是自觉确立目的或目标，并指导和调节自己的行为。目标作为一种外在刺激，它既可以是一种实体对象，如工作岗位的安排、工作任务或工作量、质量指标等，也可以是精神的或理想的对象，如达到一定的文化水平、学术水平、思想水平、技术水平等。

目标分为组织目标和个人目标，或叫客观目标与主观目标。这二者的一致与否，直接影响个体挫折感的产生及挫折感的强度。如果组织目标与个人目标相矛盾或不一致，就会使个体产生挫折感。从这个角度说，组织目标也成了个体产生挫折的社会逆境之一。

组织目标与个体目标的不一致表现在三方面：一是组织目标过高；二是组织目标过低；三是组织目标与个体目标在方向和性质上相矛盾冲突。下面分别分析：

一是组织目标过高。所谓组织目标过高是指领导者或管理者规定的要每个人去实现的集体目标或工作任务太重、要求过高。它远远超过了个体的生理和心理所能承受的限度，使个体感到高不可攀、望而生畏，因而产生挫折感。一位心理学家认为，如果强迫在低层次的职位上工作很称职、很快乐的人去争取不适合自己的高职位，极有可能使他们患上胃十二指肠溃疡（该病是心身疾病的代表性病种，其发病与心理因素有关），因为他们所受的压力和责任并不是他们的生理和心理素质所能承受得了的。在管理心理学中，心理学家洛克提出了目标设置理论，此理论提到：影响绩效有两个因素，一是任务难度，二是目标明确度。其中任务难度就是强调目标既然要具有挑战性，又必须是

个体能够接受的，经过努力能够实现的。即目标难度必须适宜，否则，个体不但绩效降低，还会感到目标高不可攀而产生挫折感。

对于过惯了平凡生活的人来说，要实现过高的目标是很不容易的，往往会遇到这样或那样的坎坷、矛盾和挫折，必然会引起各种各样的情绪冲击反应，其中不良的情绪反应如急躁、抱怨、担忧、抑郁、伤感、惶恐等，久而久之易形成心身冲击波，一旦形成恶性循环就会使人进入不能自拔的心身大震荡之中，如未能及时正确"处理"就会造成心身创伤乃至心身疾患。

二是组织目标过低。所谓组织目标过低是指领导或管理者对能力较强的个体所安排的岗位，分配的任务或职位太低、太轻，不能发挥个体的应有能力。组织目标过低，会给个体造成组织或领导对自己的不信任、不重视或有意贬低的感觉，这不仅会降低个体的工作积极性，而且会使个体自尊心受挫伤产生挫折心理。这种挫折心理表现为以下心理特征：

(1)对于成就需要和能力较强的个体来说，组织目标过低会使他产生自我价值无法实现的受压抑之感。对于能力和成就需要较强的人来说，组织或领导不把他放在应该发挥其作用的岗位上，而是放在远远低于其实际水平的岗位上，这就使其个人价值无法实现，进而直接影响他们对社会价值的创造。心理学研究表明，对于一个人能力的肯定会使其工作积极性得到极大的调动，这是因为他的成就需要和自我实现的需要得到了满足。所谓成就需要是指一个人把他自己的活动能力保持在尽可能高的水平上和不断增加的努力中，从活动成果推到最好标准的心理倾向；所谓自我实现的需要是指个体最大限度地实现自身价值的内在动力。美国心理学家戴维·麦克利兰(David Mcclel-

land,1917～)提出了“成就需要理论”,他认为:具有成就需要的人,把具有挑战性的成就看作人生最大的乐趣,把做好工作达到自己所设置的目标视为最优者的愿望。具有高度成就需要的人,把个人的成就看得比金钱更重要,他们有强烈的事业心和独立性,勇于克服困难和担当一定风险,并强烈希望获得工作绩效的具体反馈。可见,组织或领导对个体的岗位安排及目标的制定如果低于个体自己制定的较高目标,就会产生挫折感,他们会感到低目标无价值,不值得为它付出劳动,因而积极性降低。

陈洁,1977年恢复高考试制度后第一批考上大学,四年的高等学府的熏陶,使她本来就很要强的个性更加棱角突出,使她本来就机敏的头脑更加充满了知识与智慧。大学毕业后,她被分配到一所某部直属的成人警察学院工作,这里的用人主要由领导的好恶决定。由于她那极强的自尊心和正直的人格,不允许她向大大小小的掌权者低三下四求得别人的赏识。但她的水平、学识和教学、科研、组织能力及踏实认真的工作作风,还是使她在这小小的圈子里自然地露出了头角,然而欣赏她的学生是普通群众。掌权者虽心里承认她的能力,是块好钢,可嘴里却从不赞赏这位不太把自己放在眼里的“倔犟女性”,也从不给她应得的任何奖励和职务让她发挥自己的能力。相反,却时常给她些打击,只要她有一点儿小毛病就抓住不放,大做文章。久而久之,这位女强人自然产生极强的挫折心理,她由气愤到无奈,最后到麻木,让她感到最压抑的是她的个人价值得不到体现。她的机敏头脑、果断魄力、远见以及她那从不计较名利的品德都被尘土深深地埋伏了,她虽坚信“是金子不会永远埋在土里”,可是,在以利益交换为主的某些角落,谁会主动去为她拨除尘土,让她这块金子闪光呢?她叹息、她无望。但她还对此寄托一线

希望，她相信正直的领导一定需要有真才实学的人支持他的事业，成为他事业上的主力。所以，在用人上一定会人尽其才，而不是任人唯亲、任钱为重。

(2)对于注重实际的人来说，组织目标过低，个人所得少，会使个体产生委屈、不平衡或逆反心理。这是与第一类人不同的另一类人，他把组织或领导对自己的要求及工作安排直接与实际的物质利益挂钩，比如，工资、奖金、住房及其他待遇。物质需要是人的基本需要，在以合理手段满足需要的前提下，任何人的物质需要都是无可非议的。尤其是市场经济已发展到今天，许多事情的价值都以物质或可见的即得利益来衡量，一个人的内在价值如何，是要靠外在价值来体现的。内在价值即一个人的能力、水平、学识；外在价值是组织或社会给予自己的职务、地位和待遇。在人们越来越以实用价值观来支配生活、支配社会的当今时代，不注重实际的人会被人认为是傻瓜、老古董。既然讲求实惠无可非议，那么，谁又何乐而不为呢？谁又甘当傻瓜呢？更由于现今的工作岗位和领导职务直接与各种实际利益挂钩，所以，组织或领导对个人的工作岗位和职位安排太低，就直接造成个人的待遇低、收益少，这样，挫折感会油然而生，委屈、不平衡心理或逆反心理，挫折心理占主导地位。

三是组织目标与个人目标在性质和方向上的矛盾冲突。组织目标与个人目标不一致有性质和程度之分，当二者的性质相同而程度不同时，只是差异。前面已经阐述过的组织目标过高或过低都属于组织目标与个人目标的性质相同而程度不同的差异；相反，正确的组织目标与错误的个人目标相矛盾时，二者就是性质和方向上的矛盾冲突了。例如，组织目标要求个人遵纪守法，而个人目标却是违背法律导致犯罪。当组织目标与个人

目标在性质上矛盾冲突时，个人目标受到组织目标的限制阻碍，个人会产生反向挫折。

综上所述，可以把社会逆境引起的挫折心理特征概括如下：

(1)社会逆境引起的挫折感的程度和复杂度由该社会逆境决定；社会逆境引起的挫折感的范围和复杂度超过了自然逆境引起的挫折感。

与自然逆境引起的挫折感相同的是，社会逆境引起的挫折感的强度和复杂度，是由引起挫折感的社会逆境的程度和复杂度决定的。一般地说，仅由某种较简单的社会逆境引起的挫折的情感体验较单一，强度也较弱；而由较复杂、伤害性较强的社会逆境的挫折感的情感体验更强烈、更复杂。例如，由于领导工作方法简单而伤害了某人的自尊心所导致的挫折感较轻、较简单的，只是对领导不讲方法生气而已，不会有抱怨或愤怒的情感；相反，如果是领导有意刁难、整人或者打击、陷害，引起被陷害者的挫折感会较强、较复杂，既有不满、生气、抱怨，又会有委屈、愤怒、仇恨。

与自然逆境引起的挫折感不同的是，社会逆境引起的挫折感的范围和情感复杂性超过了自然逆境引起的挫折感。由于社会逆境的广泛性和复杂性，决定了它所引起的挫折感的范围也较广泛，涉及到了社会生活的方方面面，小到家庭大到社会。同时，社会逆境引起的挫折的情感成分也较复杂。比如，同是亲人死亡，自然逆境导致的亲人死亡引起的挫折感有悲痛和忧伤；而社会逆境下导致亲人死亡引起的挫折感，除了悲痛和忧伤之外，还会有对导致亲人死亡的社会逆境的愤怒、仇恨及报复情感。

(2)社会逆境的人为性、故意性特征使人的挫折感有明显的愤怒、仇恨、报复的情感。

在分析自然逆境引起的挫折心理特征时，我已提到了自然逆境引起的挫折情感中不含有愤怒和仇恨的情感，因为愤怒和仇恨的情感是由人为性或带有故意性的刺激引起的，而社会逆境正是人为性、故意性的刺激，所以，极易引起受挫折愤怒和仇恨的情感。尤其是微观的社会逆境的具体性，使人的挫折感带有特定的指向性。例如，前面举出的“蒋爱珍杀人案”就属于此类，造谣、诬陷蒋爱珍的人非常具体，所以，蒋爱珍在愤怒、仇恨的挫折感支配下导致的枪杀行为其对象就是那几个仇人。心理学研究表明，引起情感的刺激越具体，越容易使情感受到强化。微观社会逆境下引起的挫折感正符合这一心理原理，愤怒和仇恨的情感更取决于刺激的具体性。

(3)社会逆境的可变性，使受挫折者产生改变逆境的必胜信心；但社会逆境中的人心难测和故意陷害性，又使受挫折者感到无能为力。

由于社会逆境是人为的，在某些条件下对某些人或某个构成逆境而对另一些人却不构成逆境；而在另一些条件下对另一些人构成逆境而对某些人却不构成逆境，所以，个体可以通过自己的努力改变社会逆境，这样就避免了挫折。比如，因人际关系失调而产生挫折感的人就会通过主观努力改善人际关系，使别人能接受自己或自己去接受别人，这样就避免了别人的嫉妒或不良的人际关系引起的挫折感。如果极端的冲突无法通过个人努力得到解决，那么，就可以通过法律手段去改变这种逆境，也会避免挫折。总之，社会逆境是人为制造的，也可以通过人为去改变它，消除逆境，就会使个体在社会逆境中产生信心。

但同时由于社会逆境尤其是微观的社会逆境中的人难于揣测，又使受挫者感到无能为力。俗话说：“知人知面不知心”，意

思就是人的心理有隐蔽性和难测性。某些为别人设置逆境的阴谋家都有“明是一盆火，暗是一把刀”、阳奉阴违、两面三刀、八面玲珑、笑里藏刀的特点，让人无法根据表情、言语和行为判断出他们的真实想法。很多时候他在背地里给你设置了陷阱陷害了你，表面上却对你很热情，你甚至把他当成好朋友，而对自己被陷害的真实内幕却茫然不知，蒙在鼓里，下次可能被陷害得更苦。所以，在一次次被人陷害的挫折中只有无能为力。

更有甚者，阴谋家有时明火执仗地陷害忠良，南宋奸臣秦桧一次次陷害忠臣岳飞，使岳飞蒙受着极大的冤屈、承受着致命的挫折，明知是秦桧陷害，岳飞又有什么办法呢？因为秦桧在皇上面前得宠，皇上听信秦桧的谗言。可见，社会逆境这种人为的故意陷害也是受挫折者无法改变的。

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

这是情绪性反应中最常见的一种，个体遭受逆境后，常常引起愤怒的情绪。为了将愤怒的情绪发泄出去，或是要对构成挫折的人进行报复，可能会产生过激的举动，而表现为攻击性行为。攻击性行为按其表现方式，又可分为以下两种：

(1)直接攻击：这是指受挫者将愤怒的情绪直接发泄到构成挫折的人或物上，多以动作、表情、言语、文字等方式表现出来。这种反应方式我们在动物身上也能看到。

例如，假如你把一只狗啃得正香的骨头抢走，它便会直接向你扑来。同样，如果一个人无缘无故受到别人的责骂，他当然也会进行反击。不过，动物攻击的方式十分单纯，而人类的攻击方式却甚为复杂。即使都是直接的攻击，有的可能是用口头的方式，有的可能会用打斗的方式，也有的可能仅仅用面部表情(如怒目而视)，或动作(如手势)来表示自己的不满与不快。青年人由于处于生理、心理机能发展的旺盛期，争强好胜，自控能力又比较差，因而受挫后很容易出现攻击行为。1985 年 5 月 19 日，北京工人体育场发生的球迷闹事的“五一九”事件，就是一个典型例证。

对自己的容貌、才能、权力等各方面充满自信心的人，较易

发泄自己的愤怒情绪，因而常采取直接攻击的方式；年幼无知、缺乏理智、一帆风顺的人，也很容易发生愤怒的直接攻击方式。

(2)转向攻击：直接攻击常常会造成严重后果，因而为社会所不容，有时也无法向真正的对象进行攻击，而且事实上也常常不能解决问题，甚至会造成更严重的后果。因此，有的人在受挫后，就会采取变相的攻击方式，这就是转向攻击。转向攻击会在下列三种情况下表现出来：

第一种情况：当人觉察到引起逆境的真正对象不能直接攻击、或碍于自己的身份不能行使攻击时(如对象为自己上司、亲人等)，便把愤怒的情绪发泄到其他人的身上或物上去。例如，有的人受到领导的批评，不敢反抗，回家后把闷气出在妻子或儿女身上；有的夫妻吵架，丈夫怒不可遏，但为保持男子汉的自尊而又不致过分粗野，就将怒气发泄到家里的东西上。“五一九”事件中，有一个不满20岁的临时工对自己的处境不满意，就乘机发泄，砸了出租汽车的玻璃。事后他说：“自己辛辛苦苦每月才挣几十元，而出租汽车很容易就到手几千元，不砸它砸谁！”

一般来说，当个人受到逆境而无法予以回击时，如果有人在各方面越像使他产生最初逆境的那个人，则此人越容易成为他的攻击对象。例如当父亲训斥一个逃学的小男孩时，慑于父亲的威严他不敢回嘴，但在家里人插嘴时，比如哥哥也插了嘴，而哥哥的学习也不好，那么他的插嘴就最容易引起弟弟的反感和回击。

第二种情况，当逆境的来源不明，如可能是日常生活中许多因素，也可能是个人的内在因素，如内分泌失调或疾病等，使情绪陷入了“低潮”，产生“莫名的烦恼”，而又没有明显的对象可以攻击，于是就将此闷闷不乐的情绪，发泄到毫不相干的人或物上

去，此时遭受攻击的对象便成了“替罪羊”。

在一个具体的场合，选择什么样的人当“替罪羊”，是由许多因素决定的。一般说来，“理想”的“替罪羊”有下述两个特点：其一，“替罪羊”一般是软弱的，没有还击的可能。这是因为，攻击者绝不会去找比他强大的人挑衅。但在现实生活中，软弱和强硬的划分并不一定是以体魄和力量为标准。在具体的文化群中，都有“社会认可”的合适的攻击目标。例如，文化大革命中，十来岁的“红五类”子女，如果有了不顺心的事，他们也懂得去找“黑五类”或他们的子女撒气。其二，“替罪羊”不仅是软弱的，而且往往还有一些与众不同的“特点”之处。例如(言语或动作)，原因就在于他是“新”来的。

第三种情况，当一个人对自己缺乏信心，或悲观失望时，容易把攻击的对象转向自己。例如一个身体健康的人突然患了一场大病，或是由于意外事故，变成了残废，而造成这种挫折的真正原因又无法攻击，于是就会把痛苦发泄到他人他物上，或者自我折磨，自我虐待。

转向攻击的对象本来是无辜的，在这里却“代人受过”，成为“出气筒”、“替罪羊”。这种现象也称为“迁怒”。美国的一项研究表明：父母不和的家庭比夫妻和谐的家庭，打骂孩子的情况要多2.5倍。而孩子在家受到打骂后又会把攻击的矛头指向学校和社会，成为少年犯罪的原因之一。

逆境心理产生后的冷漠与躲避

一些性格内向或屡遭逆境的人，受逆境后在无能为力、无可奈何的情况下，只好自己压抑愤怒的情绪，内心焦虑不安，表面又对一切无动于衷、漠不关心、甘拜下风，失去喜怒哀乐的表情，

这就是冷漠。一般地说，冷漠反应多在如下情境中产生：第一，个体屡次或长期遭受挫折无法摆脱时。第二，处境艰难、无助无望时。第三，心理上焦虑不安、生理上痛苦难忍时。第四，进退两难、攻击和退缩间矛盾冲突激烈时。第五，想换换环境又被许多不利因素制约而换不成时。每当这时，只好冷漠。但此处的冷漠不同于病态的冷漠症，这种挫折后的冷漠是正常人的一种情绪的反应。下面所举的名牌大学研究生逆境后当和尚，就是挫折后冷漠的典型一例。

杭州灵隐寺内，有一位和尚不但英语说得很流利，而且佛教也很精深，那和尚的法号叫做“一尘”，他的真名姑且用 A 来代替。

A 从浙江大学毕业，被分配到离省城百余公里的 B 县农机厂。他的恋人则是省城某商场的会计。年轻人没把两地分居看得很严重，不久就结婚了。这对夫妻分居了 10 年，还是“牛郎织女”。从郊县调到省城，谈何容易！A 反复琢磨，只有一条捷径——考研究生。经过一番拼搏，他终于收到了上海某名牌大学电子学专业研究生录取通知。3 年的校园时光飞快地掠过，他毕业了，然而，偌大一个杭州市，他竟然没有找到接收单位，他仍回到 B 县农机厂。

如果仅仅是自己失望倒也罢了，可还有妻子那双曾殷殷期盼的眼睛，如今却陡然绝望，她彻底否定了这个男人的能力，他不能再忍受这样的丈夫，不能再忍受这样的不正常生活，她提出了离婚。办完离婚手续后，A 心灰意冷，于是想到寺院佛堂去。在 A 的再三请求下方丈收下了 A。

“灵隐寺有个会讲英语的研究生和尚”的消息惊动了省市有关领导。省里的干部来找 A 了，目的只有一个：劝 A 还俗，为国

家建设贡献才智嘛，并告知已经给他找好了单位：省城一所职大。A受宠若惊，辞别方丈、寺僧，去那所职大报到了。因为是上面硬塞进来的，学校个别领导对A没什么好脸色，同事们也不冷不热。他被安排搞教育工作，专业依然不对口，但总算已是省城人了。然而同事中的一句句半真半假的话，使他难以忍受。有的说："你真行啊，看着老实，里面精明透了。"还有人说："先当和尚，再进省城，曲线弯得蛮成功——高！高！"那天，他又听说离婚的妻子快要再嫁了，辗转一夜，第二天，A向大学交了辞职报告，再一次抛开红尘世，回到寺庙……

此例的A受挫后冷漠的反应，在当今社会真假颠倒、是非混淆的角落不足为奇，人们无力回天，无力左右某些用人单位的掌权者，又不能轻易离开这个尘世，舍弃父母赐给自己的生命，无奈只好像A一样去当和尚。

个体受挫后的冷漠表现在各种逆境之中。例如，爱情逆境，当一个人经历了初恋的失败，又忍受着十几年夫妻打斗、战火不断的婚姻生活的煎熬，已使她对爱情的那颗心彻底冷漠了。也许，她再也不会燃烧起对异性的爱情之火了。此外，面对事业的逆境、人际关系的逆境而采取冷漠态度的也大有人在。某女，大学本科毕业被分配到某警察学院工作，她一直工作努力、勤奋钻研，在教学和科研方面取得了一定成绩，而且为人正直、品德高尚、敢想敢干，算得上是德能勤绩兼备。但由于她个性棱角突出，得罪了几个活动能力强、年龄比她长一代的人，这些人不断地在领导面前说她的坏话，使领导对她不断地误解。加上她本人从来不巴结、不伸手向领导要名利，所以，一直得不到领导赏识，许多该成功的事都一次次失败了，一次、二次、三次……仅仅如此倒也罢了，更让她受不了的是，个别人总是别有用心地以十

分隐蔽的手段败坏她的名声。开始，她十分气愤，心理不平衡，甚至因为感到不公平和委屈而常常气得胃疼、头晕。渐渐地，这种不公平的刺激积累多了，她认为因此生气太不值得，因为当今社会就是这样，个人的力量是改变不了的。于是她由气愤到烦躁、焦虑，又从烦躁焦虑到自我安慰，最后到冷漠。也许是她暂时的冷漠，因为她虽然对外界的一切漠不关心，但她却还在一直努力认真地工作。

个体受挫后的冷漠大致有两种情况，一是永久的冷漠，所谓看破红尘；二是暂时的冷漠，等待时机"东山再起"。

个体受挫后冷漠的连带反映便是躲避。即受挫个体远离易遭受逆境的环境或远离尘世。在人生的坎坷道路上，不少才华出众、个性特异之士，受到社会环境的钳制与压迫，他们在追求自由的旅程中，以淋漓的鲜血为高昂的代价，而且得不到回馈与肯定。这些人看透了这个世界已经为积极奋斗的人们设好了祭坛，等待着像牛一样被宰割，当做祭品供献。人类社会每前进一步，又都需要他们用带血的头颅去敲击传统的铁笼，实现新的追求与突破。纵观数千年的中国历史，中国士人在仕途上跌蹶受挫之时，都会不由自主地企慕陶渊明的田园之居。躲避冲突、调和痛苦，这也符合大自然的牺牲学原理：一种力的趋势倾向于阻力小、损耗少的地方去，遁居藏剑，成了保护人格不致遭到现实侵害和摧残，在有限的空间里开拓自由之境的一种保证，在远离尘嚣的一轩幽居中，明月来照，清泉潺缓，轻灵飘忽的梦幻中，纷纷扰扰的世事焦虑动荡的心绪已渐渐逝去。宠辱不惊，坐看云起，进入了通达圆融、物我两忘的境界。

这些政治上有远大抱负但却在逆境后的冷漠与躲避者，不少人原来的个性是很有棱角的，但是因为屡遭逆境而失去了原

来的个性，一个很有棱角的人被磨没了棱角，一个敢说敢闯的人变得沉默了。这种磨炼有双重意义：从积极意义上说，有棱角的个性，有时容易违背社会常规而自行其是，闯出祸来。经受挫折的磨炼后，这种棱角就变得既有独到见解又不伤害他人，这对个人和社会来说都有好处。从消极意义上说，一个很有个性，很有独到见解的人，被磨成了有话不敢说，有为不敢做的平庸之辈，推动社会进步的滚滚波涛中就少了沧海一粟。少了一个不要紧，如果少了无数这种沧海一粟，好么，历史的车轮靠谁去带头推动呢？所以，从这个意义上说，这种棱角被磨光无论对个人还是对社会都是一种悲哀。心理学强调培养人的开朗个性，意义就在于每个人都以自己独特的色彩为社会这个大花朵增色，推动社会加速发展，而不是要人人都像一个模子里做出的完全一样的模型，那样，人人都不敢冲锋陷阵，就会延缓社会的发展。

上面阐述的是有一定政治抱负的能人在逆境后寻求安静、躲避灾难的做法。而平庸之辈在遇到逆境后的躲避则表现为胆怯，即他们逆境后的躲避以胆怯为主要特征，表现为社交恐怖，不愿再从事自己遭受逆境的同类活动。例如，恋爱受挫者，短期不敢再谈恋爱；交往逆境者，短期内不敢再与人交往；工作挫折，不敢再干此项工作，最起码的不敢再大胆干此项工作，千方百计推脱或调换岗位。

造成逆境后躲避与胆怯的原因有两方面，一是先天的神经特性，二是后天的教育方法和自身缺陷。

首先，先天的神经特性是形成逆境后躲避与胆怯的生理基础。哈佛大学著名发展心理学家杰罗姆·卡根认为：胆怯的孩子似乎天生就胆小，稍微有点小压力，神经系统就会做出反应。他们出生后面对陌生环境，心跳都比其他婴儿快。卡根认为，胆小

与胆大之间差别根源就在于脑中杏仁核神经组织的兴奋性。胆怯的孩子，一生下来其神经化学物质就使神经中枢易于兴奋，这样就使他们对陌生的事物退避三舍，对不肯定的事物怯生生敬而远之，更易于出现焦虑。而胆大的孩子，其神经化学物质不易使杏仁核兴奋，使他们相对不易产生害怕情绪，性格自然就比较外向，愿意与陌生人接触。实验发现，童年时就表现得极胆怯的男女青年在遇到压力时，心跳过快持续的时间比性格外向的同龄人要长得多。这表明压力促使他们比别人多的去甲肾上腺素使杏仁核保持兴奋。

其次，后天的教养方式和自身缺陷是逆境后躲避与胆怯的重要强化剂。从家庭教养方式上说，强制型的教养方式最易使孩子形成胆怯心理。强制型的父母对孩子的教育非常严格，往往强迫孩子去形成他们所认为的那种理想的性格，达到他们为孩子设定的标准。可是，一旦某方面没有按照父母的要求去做，或独立面对复杂事物需要做出抉择时，他们因害怕失败就会手足无措、心慌意乱，胆怯的情绪油然而生，自然就不敢独闯世界，不善交际，十分内向。这种孩子，极易失败和受挫折，面对失败和逆境又更加胆怯，心理承受力更低。

自身缺陷也是导致胆怯、躲避心理的重要原因。因生理缺陷或相貌差而不敢追求爱情；因疾病而不敢竞争挑战性强成功率高的工作；因文化水平低而不敢在公开场合说话或谈自己的见解等等，使自己失去很多好机会，这都是自身缺陷引起的胆怯，这会使他们挫折后更加胆怯的躲避。

逆境心理产生后的吸毒和酗酒

一个人在失败和逆境后会产生失败感、孤独感、自卑感、无

力感、犯罪感。为了消除精神上的不安、抚慰受创伤的心灵，消除因自己境况不佳或挫折而引起的这些消极情感，一些受挫者往往会沉湎于酒精、药物和毒品等兴奋剂中而不能自拔。他们初次尝试时偶然碰到这些兴奋剂，便觉得一下子找到了解除长期困扰自己的焦虑、抑郁、沮丧或愤怒情绪的灵丹妙药。那些越来越依赖酒精和毒品即最易上瘾的人，已习惯了把这类物质作为缓解焦虑、愤怒或抑郁的某种药物，他们似乎从毒品和酒精中找到了去除困扰自己多年的痛苦和烦恼的即用即消的良药。因为，毒品和酒精，首先在生理上给他们镇定感，使自卑感、失败感得到了一时的消除而显得自信起来，心情也会舒畅起来。这种舒畅哪怕是暂时的，他们也感到快慰。为此，他们想方设法搞到这些兴奋剂，一旦离开了兴奋剂，他们就会感到心烦意乱，这种倾向表明了他们对兴奋剂的极端依赖。因为毒品、酒精和药物对大脑有麻醉作用，使人服用后理智不清的同时也忘掉了烦恼和痛苦。

选择哪种兴奋剂，取决于不同的情绪，一般有三种情况。

第一，焦虑情绪者以酒精作为情绪镇静剂。这种情况就是酗酒。两种情绪模式都可导向酗酒，一种是自童年期就高度紧张和焦虑，另一种是在少年期间发现酒精可缓解焦虑。这一情绪模式在生理上的突出特征是 γ—氨基丁酸分泌不足。γ—氨基丁酸是一种调节焦虑的神经递质，它的水平太低就会使人高度紧张。一项研究发明，父亲是酒精依赖者的男孩，其 γ—氨基丁酸的水平低而焦虑程度高，他们饮酒后，γ—氨基丁酸水平上升，焦虑程度下降。这类酗酒者之子似乎惟有从酒精里找到缓解紧张的松弛剂，同时他们也易于对镇静剂上瘾，像用酒精一样借以消除焦虑。

一项神经心理学的研究发现，酗酒者之子12岁时就已有紧张的迹象，处于应激时心率加快、冲动性高，额叶功能不良，因而缓解焦虑、控制冲动不如其他男孩。这一功能缺陷使得酒鬼根本考虑不到饮酒的长期弊端，只感到喝酒后焦虑的即刻消除，从而使他们更容易陷入酒精依赖。

第二，抑郁情绪者，用可卡因作为安慰剂。抑郁者也很容易借酒浇愁，但新陈代谢作用使之仅有瞬间的飘飘欲仙之感，随后便是"借酒浇愁愁更愁"。这种长期郁郁不乐的人具有更大的上瘾危险性，更容易把可卡因之类刺激物当做直接对抗抑郁的安慰剂。

第三，情绪愤怒者用海洛因或对其他鸦片制剂戒毒治疗的患者进行调查，发现他们最为鲜明的情绪模式是一辈子都难以控制自己的愤怒，而且一点就燃、动辄发火。他们中一些人说，服用鸦片后自感正常，并体会到轻松感，所以对这种毒品上瘾。

以上分析的以酗酒、吸毒来安慰自己的消极情绪者，虽不全是挫折后引起的焦虑、抑郁、愤怒，但总是失败或不愉快的情绪体验，具有一般性、代表性，挫折后的人产生这些消极情绪同样会用酗酒和吸毒的方法寻求精神上的解脱和安慰。曾经有着"中国第一摇滚女声"之称的歌手罗琦，就是挫折后以吸毒来求得精神解脱的一例。罗琦的人生经历是不幸的，她9岁父母离异，她被判给了母亲，从此，就漂泊于离异的外公、外婆家，母亲隔一段时间来看她一次。中学没毕业她就迷上了霹雳舞，一次，在与他人争执时左眼被戳瞎，这是她人生的第一次创伤。但两个月后，她又重新站到了北京首都体育馆，一曲《选择坚强》震动歌坛，从而在大众面前确立了一种与命运抗争者的形象。但是，在这种事业的高峰状态下，她因失去左眼的苦闷仍深深地侵袭

着她的心，在演艺圈内吸毒朋友的影响和劝导下，为了求得精神上的放松，她也吸上了毒品，结果，很快她就有了毒瘾。罗琦坦言，她对人生一直的追求就是得到真正的快乐。在吸食毒品的初期她似乎找到“飞”的快乐，她创作演唱过一首《失眠滋味》的歌，歌中写道：“抛下白色一团雾，让人感觉开始飞……”，其实，这就是当年吸毒给她带来“快感”的写照。吸毒者在吸第一口毒之后，就有一种从未体验过的欲仙欲死的感觉。但罗琦的这种“飞”的感觉持续时间很短，紧接着，一系列可怕的症状开始在她身上出现，她从快感的巅峰重重地坠入痛苦的深渊……罗琦说，毒品在摧残她的自尊、自信和毅力，她再也无法从毒品中获取快乐的创造力，每日除了想毒品，其他的事都不想干了。值得庆幸的是，她对毒品已深恶痛绝，便又欲罢不能。吸毒者都曾痛苦地说：不是我不想戒毒啊！可真的是很难戒！好像全身的肌肉里、骨头里有无数蚂蚁在爬、在啃似的，难受极了，我真的想一死了之，死了就一了百了，什么痛苦都不用受了。于是，为了减轻这种痛苦，他们又吸毒，用毒品暂时消除这种痛苦，以至于成瘾上瘾，不能自拔。

逆境心理产生后的内罚

逆境后的内罚是指受挫者在逆境之后采取自我折磨、自伤、自残、自杀的方式来宣泄自己心中的焦虑和痛苦或寻求自我解脱。这几种方式有些人有时是交替运用的。比如，某人屡屡遭受挫折，他又是十分自尊加软弱的人，于是便以绝食来折磨自己，当痛苦无法忍受到了绝望程度时便自杀；有的人处于逆境后又没有立即死亡的勇气，或为了逃避继续受挫折，便采取自伤、自残的方式自我折磨。罪犯中有些人因承受不了犯罪被判刑、

服刑这一人生最大的挫折带来的痛苦或为了逃避这种挫折而自伤、自残。在这几种内罚形式中，最严重的是自杀，所以，我们着重分析处于逆境后的自杀。而采取其他方式的内罚其心理机制与采取自杀的心理机制在性质上大致相同，只是内罚的程度不同而已。

逆境反应的内郁，导致严重的心理不平衡，当这种不平衡达到外罚不能、自己又无法解决时，个体就会自杀。自杀行为是比较复杂的因外罚不便而转化成内郁的一种内罚形式。

自杀是出自本人意愿用急剧手段结束自己生命的行为。健康人的自杀都是由挫折引起的。按自杀的心理类型，可分为心理满足型和心理解脱型两大类。像宗教里的绝食坐化，美国圣殿教徒的集体自杀，为坚持某一主张的"示威"性自杀，赌气性自杀都属于心理满足型。而由于自卑、悲观、厌世、空虚、羞辱、悔恨以及畏罪、绝望等原因的自杀都属于心理解脱型自杀——各式各样的心理负荷。处于逆境后的自杀较多的是失恋自杀（即爱情挫折自杀）、破产自杀、畏罪自杀、绝望自杀、受辱自杀。

从自杀的动力角度分析，自杀又分为冲动性自杀和理智性自杀。

冲动性自杀的主导动力是负性情感。主体受挫后的负性情感——焦虑、悲伤、痛苦、愤怒、仇恨、绝望等达到了顶峰，自己已无法控制、无法摆脱，这些负性情感使主体的思维特别狭窄，只能围绕在"死"字左右盘旋，在挫折面前失去了理智，冲动之下采取了自杀行为。冲动性自杀是因某方面的挫折→虚无感→对现实的泛化性的歪曲、反感与对仇人的报复心理又无法实施→绝望→自杀意向→自杀行为。其中，主体绝望的情绪变化，笼罩了整个大脑，已无理性思维可以战胜这种绝望，只有自杀。

理智性自杀的动力是理性思考。欲自杀者往往在自杀行为实施之前就把自杀的理由想得很充分了，自杀是他选择的理想出路之一。这时欲自杀者非常冷静、安详，较少的冲动情绪支配，也没有对死的恐惧，这时的理智完全占了统治地位。比如：畏罪自杀、羞辱自杀、悔恨自杀，为捍卫人格、真理和主张而自杀等。在理智型自杀的行列中人数最多的是文学家。世界著名作家海明威是自杀的，他认为："生活中无论如何都是无可救药的，死亡是所有不幸的至高无上的解救办法。"海明威对死亡固执的观念源于精神上创作性的经历：他亲眼目睹了一位丈夫因不忍倾听妻子分娩的惨叫而开枪自杀；他父亲的自杀更是使他的内心受到极大震动；而第一次世界大战中他的亲身经历，则严重损害了他生存的安全感。这使得海明威的作品中充斥了暴力残杀、鲜血淋漓的意象，以至有的西方评论家认为他的小说只有一个主题——死亡。可见，生活经历的逆境和精神上的创伤使海明威理智地选择自杀是不足为奇的。中国文革时期自杀的文人，也许是中国历史上文人自杀现象最为密集的时期——未做考证。如老舍、傅雷、邓拓、吴晗、以群、杨朔、翦伯赞等等，每一个名字背后都有一份无言的抗争与控诉，他们以死来成就人格的完美。在很大程度上，导致他们自杀的原因，不是人类本体意义上的内在焦灼与苦闷，而是渺小的个体在强权压迫下的对心中"道"的最后维护。这正如海明威所说："一个人能够被毁灭却'不能'被打败。"尤其是精神需要胜过一切的文人们，精神更不能被打垮，在强大的政治逆境面前，他们以死护"道"。20世纪著名的精神病理学家福柯明确认为：写作不是生命的享受，而是牺牲，为了艺术他们将生命贷出。因此，在艺术家那里，自杀是这种价值毁灭、理性沦丧的最好的选择。正如美国女诗人西尔

维亚·普拉斯说："死，是一门艺术，所有的东西都如此，我要使之分外精彩。"她把生命与死当做诗来品味。

导致自杀的因素很多，我们把自身因素叫内环境，而把外部因素叫外环境。

首先，内环境是由个体差异决定的。这些个体差异包括气质、性格、情操、信仰、经历、挫折耐受力、文化、种族、心理状态、身体状况等。显而易见、理想、情操、经历、耐受力是重要的。普希金在爱情受挫后决斗丧生，而恩格斯失恋后却去阿尔卑斯山旅游，摆脱痛苦。怀有大理想与抱负而又能正确对待逆境的人不会因处于逆境而绝望，只有弱者或理想至上者才会走自杀道路。从外，一个人的气质、性格、生理状况等也影响受挫者是否自杀。比如，抑郁质的人易自杀，胆汁质的人易轻生，只有相对平衡型的粘液质、多血质自杀者少；瘫痪等疾患者容易自杀，抑郁型性格者及抑郁型精神病者易自杀。

其次，自杀的外环境因素主要有以下几种。一是同类对比。自杀往往发生在自认为境遇不及别人的人身上，因失恋而自杀者总认为别人不会有如此大的痛苦；因人际关系挫折而自杀者看到的是别人都比自己人缘好；因不公平感而自杀者总认为别人比自己得到的利益多。这就是同类对比导致的个体自杀。相反，与自己境遇相同的同类相比，想自杀的人也许就不会自杀了。同类对比是由于对比的差距而导致自杀者心理不平衡才自杀的。二是同类暗示。与同类对比恰恰相反，同类暗示是同类的自杀行为对他人发生了间接的、含蓄的影响，使其他人也与已自杀者产生共同心理，因此，受前者暗示，后者也模仿前者自杀。前面提到的文学家、艺术家自杀者多数属同类暗示的作用。三是生存威胁。破坏生命生存的因素即生存威胁，这种因素有社

会性和自然性的。饥饿、战争、瘟疫、突然来的敌害等妨碍或中止生命生存的因素向人袭来，反而使人不想去死。这是以人的逆反心理为基础的，生存威胁越大，自杀欲望越低。四是兴奋更迁。新异刺激可抑制人的自杀欲望。一个欲自杀者，闻知近期某地发生了八级地震，或是看到车祸撞死了人，有可能削弱原来的自杀欲望。这实际上是个负诱导作用，即新异刺激引起的兴奋诱导了自杀欲望的抑制。五是社会支持。这是最重要的外环境。所谓"社会支持"，包括同事的支持、亲友的安慰、领导的关心，来自舞台、银幕、广播、电视中强烈的正情绪的感染等等，都会减轻或消除自杀心理。比如，给心理咨询热线电话的工作者打个电话，诉说自己内心的苦闷，会得到他开导后而终止自杀动机。相反，一个有自杀动机的人，得不到社会的支持，反而遭到亲朋、领导和同事的冷漠与漫不经心、鄙视和视而不见，便会加速自杀行为的实施。此外，自然环境也影响自杀，季节、住所、气候等自然环境都与自杀有关。据有人统计，自杀在春、夏两季为高。

逆境心理产生后的外罚

人们遭到逆境的反应有时是内罚，有时是外罚。当一个人对自己的能力持悲观态度时，即当他已具有一段失败的历史时，多数是针对本人的内罚。当一个人对自己的能力非常自信时，多采取外罚的侵犯行为，即侵犯行为针对引起逆境的障碍。所谓外罚，是指个体受挫后产生愤怒情绪而向他人或物发起的侵犯或攻击行为。不是每个人遭到逆境时都会表现出侵犯行为，也不是一个人每次遇到逆境都产生侵犯行为。是否产生侵犯行为，往往依赖于逆境强度的高低、受挫者对逆境情境的理解，以

及受挫者的侵犯倾向，如果把挫折看作是无意的、非专断的、正常的或偶然的，他们也就很少采取侵犯行为。但是如果受挫者把这种逆境理解为有意伤害他，就必然会增加他的侵犯性。逆境后外罚的攻击行为有言语攻击和行为攻击，这两类行为又分为直接攻击、间接攻击、转向攻击。选择哪种攻击方式，取决于受挫者对挫折的感受度、受打击程度、受挫者的个性。

言语攻击就是受挫者对阻碍自己实现目标的人施以谩骂、侮辱人格、造谣中伤或散布流言蜚语、制造伤害性舆论等。言语攻击有时也可以达到使人痛苦、发疯、有口难辩、被至于死地的目的。常言道："人言可畏"、"语言是杀人的软刀子"，这正是言语攻击者所要产生的效应。言语攻击者之所以有可能收到这样的效果，是因为多数人并不去认真动脑分析流言的真假，便信口随便地一传十、十传百；又因为人的记忆差错是避免不了的，在信口传谣的同时也掺杂了自己的理解，最后便传得面目全非，无意中帮了言语攻击者中伤他人的大忙。言语攻击多为直接攻击和间接攻击。即直接谩骂或间接造谣。

行为攻击就是受挫者直接向阻碍自己目标实现、引起自己挫折的人或其他人及物发起的报复行为。行为攻击分为直接攻击行为和转向攻击行为。直接攻击行为是指受挫的攻击行为指向阻碍自己实现的人。比如，某人被人侮辱了人格，自尊的需要受到挫伤而感到委屈，产生了逆境心理，于是在委屈愤怒的情绪支配下向侮辱自己的人大打出手，造成此人重伤，自己也犯了伤害罪。许多犯罪者就是在挫折后以攻击行为向他人或社会报复、发泄而犯罪的。转向攻击行为是指受挫者的攻击行为是指向阻碍自己目标实现者有关的人或物。比如，某人因迟到误工被车间主任扣了奖金，使自己不敢直接向主任发泄，便偷偷地用

钉子把主任的自行车扎坏或者对主任的儿子下拌子。下面介绍一个转向攻击的例子。一个12岁的上海女孩许某,小时候经常遭到父母的毒打,父母离婚后,她整日在外流浪,父母也不放在心上,在幼小的心灵上留下了深深的创伤。她没有得到父母的爱,却经常尝到皮鞭抽打的痛苦滋味,这是爱的挫折。这种挫折使一个12岁的女孩采取了虐待一个小男孩的方式转移自己痛苦的情感。某日,她流浪在外,无处可去,在中山公园里无意中看到与大人走散的6岁男孩贝贝正在哭,她便帮她找到了爷爷。她从心里喜欢这个小男孩,于是,又过几日,她把贝贝从家里领走,想让他陪自己玩几天,当贝贝哭着要回家,她求孩子再陪她玩几天,可是当贝贝骂她"骗子"时,她想:我待你这么好,你还骂我,离开我!越想越生气,就像平时父亲打她那样揍起贝贝来。直到贝贝被她打得哭成昏迷不醒,心脏和自主呼吸均已停止时,她才害怕了,拦住了一辆出租车,到了医院门口停车时,她自己却打开车门飞快地在夜色中逃跑了,小男孩贝贝经过抢救终于苏醒过来。

心理医生分析了小女孩许某的心理,认为她是处于逆境后的转向虐待。像这样虐待别人的孩子,就是把他们自己对父母虐待自己的不满发泄到别的孩子身上,是对亲身经历的简单模仿和一种情感转移,这也是挫折后的一种典型反应。在第四章"性格与逆境心理的产生"中,我分析了粗暴冲动型性格者多数人从小生活在不幸福家庭或充满矛盾的家庭,所以他们也极易对他人采取的攻击行为,很多情况下是转向攻击。

行为转向攻击,也叫移置攻击,个体受挫后把愤怒情绪发泄到与挫折不相干的人或物上去。常发生于以下三种情况:第一,当人觉察到引起挫折的真正对象不能攻击时(或慑于对方的权

势，或碍于自己的身份，不便直接攻击），便把愤怒的情绪发泄到其他人或物上去，通称“迁怒”。第二，挫折来源暧昧不清，无明显攻击对象，有时甚至当事者不知为什么要进行攻击。这种情形可能是日常中挫折情绪积累的结果而产生的综合影响，使情绪转入低潮状态，造成所谓“无名烦恼”，因而，无端地攻击。第三，由于个体内在的因素（如内分泌失常或某些疾病）造成情绪不安，在这种情况下主体找不到明显的对象进行攻击，就将自己闷闷不乐的情绪发泄到与弄虚作假起因毫不相关的人或物上。转向攻击的对象多是无辜者。

逆境心理产生后的代替行为

当个体行为不能为社会所接受而受挫时，人们往往以另设的目标代替受阻的目标，以新的活动方式代替原来的活动方式，以弥补心理挫折的损伤，这种行为称为代替行为。代替行为是一种扬长避短的做法，它包括升华、同方向目标的转移、补偿。

（一）处于逆境后的升华。这是指个体改变不被社会所允许和接纳的动机、目标和行为，转向社会所允许和接受的活动。即由原来不合理的目标转向合理的较高雅的目标。比如，一个人在爱情上处于逆境状况之中，由于自己所爱的人受伦理道德限制（比如表兄妹不能结婚）而不能相爱及结成情侣时，他可能将受逆境的动机转向于写情书、小说、诗歌、绘画、雕刻、塑造等文学作品方面来，借文艺作品抒发自己被压抑的真挚情感。再如，服刑中的性犯罪的罪犯，由于入监前受不良环境的影响而喜欢黄色刺激，诸如黄色书刊、淫秽录像等。入狱后无法满足自己这些低级下流的需要，因而产生逆境心理。在监狱干警的引导下，他们转而学文化、学技术，把需要转向高雅活动，这就是升华。

(二)逆境后的同方向目标转移。这是受挫者的目标本来是正确的,但是由于某种不利因素的阻碍而无法实现,个体在坚持原来正确方向不变的前提下寻求新的目标。这种转移有利于受挫者淡化自己在逆境中产生的负性情绪,并且在对目标的追求中产生肯定的情感,重新振作。比如,失恋而产生逆境感的人,再寻求新的知音,正所谓"天涯何处无芳草"啊!人际关系的逆境者,此处领导者不赏识,再换个新岗位,一切从头开始,常言道"莫愁前路无知己,天下谁人不识君"。受挫者在寻求新的目标和岗位的过程中,不断调整自己的情绪,接受逆境的教训,反省自己的不足,为实现新的目标做好心理准备。当他的注意力向新的目标转移之时,就以一种轻松愉快的情绪轻装上阵了,自我感觉也是愉快的。即使追求新目标的过程中再遇逆境,也会比前一次挫折产生的否定情绪少,一直到实现新的目标为止,其主导心境也基本上是以肯定情感为主。这种肯定情感为他实现新目标起推动作用。例如,青年学生高考失利后,不少人心灰意冷、消极抑郁,甚至积郁成疾、精神异常;却有不少人榜上无名,脚下有路,自学成才。《中国青年报》曾报道安徽省涡阳县的刘玉霞,1983年高考落榜后,回到家乡务农。她发现这里的农民仍沿袭传统的耕种模式,走着低效农业的老路。她决心要改变这种现状。一年后,凭着她的文化知识和钻研精神,被镇里招聘为科技主任。一年又一年,她坚持不懈地向农民传播科学思想,传授新知识、新技术。辛勤的劳动终于结下了丰硕的成果,她培养和扶持出了一批又一批的科技示范户,科学思想和技术终于在家乡古老的土地上扎下了根。1995年9月4日,在北京怀柔举办了"95非政府组织妇女论坛"上,她用自己的亲身经历,向来自世界各地的姐妹们介绍了今日中国农家女的成长、困惑和

追求。她是典型的逆境后的同向目标转移,她成功了。

(三)逆境后的补偿。补偿是指个体在所追求的目标受到逆境或由于本身的某种缺陷而达不到既定目标时,就以其他可能成功的活动来代替。补偿弥补由失败所丧失的自尊心和自信心。例如,手残疾的人用脚练习写字,同样可以达到用文字表达思想感情的目的;一个身材矮小、高度近视的人,无法在篮球场上逞强,却可以刻苦攻读、品学兼优,在学业上成为强者。

逆境后的补偿分为正向补偿和反向补偿。正向补偿就是对自己的失败或某些缺陷作有利于社会的或适应社会的补偿,如上例。反向补偿则是逆境后做不适应社会的或反社会的补偿。例如,某人被人骗去了多年来的大部积蓄,做生意的计划彻底落空,在挫折和痛苦之余,他想到了应该补偿,于是便去骗别人,最终以诈骗罪被判刑。问他为什么骗人,他十分诚恳地说:"我是'以眼还眼,以牙还牙',为了补偿我被人家骗的钱和痛苦心理。"这便是反向补偿。再如,许多服刑的罪犯,在犯罪后被判刑入狱,对这一人生最大的挫折,一些人采取了反向补偿,即狱内损失狱外补,刑满释放后回到社会大捞一把,补上服刑期间的经济损失和心理损失。这大捞一把的含义,就是偷、骗、抢,或者钻管理不健全的空子,投机倒把、搞不法经营等等。当然,也不乏有刑满后靠勤劳合法致富者,这是正向补偿。

处于逆境心理产生后的退化反应

个体遭受逆境后,放弃已经成熟的成人方式而用幼稚的、与自己的年龄和身份不相称的方式去应付处境的问题,用以满足自己的欲望,这种成熟的倒退现象叫退化。例如,成年人受挫后,变得孩子气十足,为区区小事嚎啕大哭,或撕衣物或咬手指,

又会因听到几句顺心话而破涕为笑，毫无控制能力，极易受暗示，随心所欲，不顾影响。成人的退化行为是长期反复受逆境折磨的结果，当然，也与个体的性格、意志、自我修养、文化水平及社会地位有关，情绪型性格、意志薄弱、自我修养较差、社会地位较低者在受挫后表现出退化反应。有时社会地位和文化水平较高者在一忍再忍、忍无可忍的情况下，也可能在长期反复遭受逆境的折磨后，偶尔表现出倒退行为，例如嚎啕大哭，但事后又为自己的失态而后悔。

退化反应对受挫者的心理上虽有暂时缓解的平衡作用，但对从根本上解决问题或调节心理平衡无济于事。

逆境心理产生后的固执

个体受挫后，一再采取一种一成不变的反应方式，这种现象就是固执，或叫固着反应。比如，某厂长本来已因保守而使工厂的产品处于滞销状态，工人发不出工资，闹得他焦头烂额。但他并不接受逆境的教训，仍然盲目排斥革新，不接受别人的建议，固步自封，明知是无效的办法，仍一再重复。再如，个别人因做错事受到处分，却仍顽固地坚持自己的错误。

具有固着反应的人缺乏思维的灵活性和机敏应变的能力，误以为固执是坚定，在变化的情况面前，他仍以刻板的反应出现这自然会错上加错，一挫再挫。这种挫折后的固执是指一味地坚持自己的错误思想、信念、行为和目标，是错误意志顽固的表现，与逆境后的坚强有本质的区别。逆境后的坚强是主体对自己正确的信念、思想、行为和目标坚信不疑、坚定不移，哪怕泰山压顶也不弯腰、坚持到底。这是正确意志坚强的表现。

遭遇逆境

时常被逆境包围，反而越促使其连连出现。而成年人若屡遭逆境，便可能会产生破罐破摔的态度，固执己见。这是因为，人们在社会生活环境中一而再、再而三地遇到同样的逆境，又一时难以克服，就可能慢慢失去信心，而形成刻板的反应方式，一再重复同样而无效的行为。另外，过多、过严的惩罚和指责，也可能导致“固执”行为。

此外，人处于惊慌失措状态时，也会表现出固执行为。例如，有的人看到家里的房子失火了，在那里光拍大腿，就是不知去叫人救火。患有强迫症的病人，则会有一种病态的固执，没完没了地重复一些单调，机械的动作。

一个人的固执并不意味着他的内心的平静。在反复遭受逆境后，如果每次受挫，他也会产生茫然的感觉、情绪焦虑不安，生理上出现头昏、心悸、冒冷汗、脸色苍白等反应，甚至失去信心，悲观失望，盲目服从或畏缩不前。因此，就该看到，固执实质上是顽而不固，并不是真正不可改变。其特点只是行为呆板无弹性，具有很大的强制性，没能被更适当地行为反应所取代，一旦有了取代的方式，例如人如果有了对付意外情况的经验，就不会不知所措了。

逆境后的幻想

这是指个体企图以自己想象的虚幻情境来应付逆境，借以脱离现实。幻想又称为白日梦或昼梦，即临时脱离现实，在由自己的想象构成的梦似的情境中寻求满足。幻想，偶尔为之并非失常，而且任何人都有幻想，青少年的幻想尤其多。

但是，幻想本身并不能解决实际问题，幻想之后还须面对现实去应付逆境，这才是正确的。如果一味耽于幻想，脱离现实，则非但于事无补，而且在成为习惯之后，将有碍于对生活的适应。

一个大学生因学习困难考试失败，但可能在幻想中想象自己完成了学业，事业发达，如何受到人们的赞誉、社会的传扬，如何面对鲜花、笑脸、地位、待遇等等愉快情境时的景象；一个人在恋爱中总是不成功，也可以通过幻想，想象许多女子向他求爱，他如何风流潇洒，如何高贵、浪漫而感到愉快和满足。现实中的逆境越是使他感到痛苦，幻想中的成功越是使他感到愉快和满足（而这又是非常容易达到的），他就越有可能逃避现实而遁向幻想。一旦形成了以幻想来对付现实中的挫折，希求从幻想中得到现实中得不到的满足的习惯，将是十分危险的，并可能形成病态的行为反应。

理智性反应

个体在遭受逆境后，若能够审时度势，采取积极进取的态度和反应对待逆境，称为理智性反应，它也有一些不同的表现方式，常见的有：

坚持目标，继续努力

当个体处于逆境之中，通过分析，发现自己追求的目标是现实的，那么即使暂时遭遇了挫折，也应克服各种困难，订出排除障碍的办法，毫不动摇地朝既定目标迈进，最终实现自己的愿

望，达到预定的目标。许多科学家的发现和发明都是经历多次失败后，仍坚持不懈而最终获得成功的。

马克思在写《资本论》期间，面对各种诬蔑、攻击和迫害饱尝长期流亡和贫困生活的痛苦，经受种种疾病的折磨，始终没有丝毫的动摇。他说过："我一直徘徊在坟墓的边缘。"因此，我"必须把我能够工作的每一分钟用来完成为之牺牲了健康、人生幸福的家庭的著作。"

降低目标，改变行为

当一种动机经一再尝试仍不能成功，达不到预定目标时，个体调整目标，变换方式，通过别的方法和途径实现目标，或者把原来制订的太高而不切实际的目标往下调整，改变行为方向，则有可能成功，满足某种需要。如有的青年，多次报考大学未能遂愿，他见障碍难以逾越，就改为报考中专、技校，或是电大、职工大学，"退而求其次"，来实现自己的目标。这种目标的重新审定和转移，不是惧怕困难，而是实事求是的表现；同时，也降低和避免了由于目标不当难以达成而可能产生的逆境心理和焦虑情绪。

改换目标，取而代之

这是指在个体确定的目标由于自身条件或社会因素的限制，不能实现并受到逆境时，可以改变目标，用另一目标来代替，以使需要得到满足；或通过另一种活动来弥补心理的创伤，驱散由于失败而造成的内心的忧愁和痛苦，增强前进的信心和勇气。

例如，著名京剧演员周信芳，原来演小生，但嗓子有些沙哑，虽经苦练仍难以改进，于是他转而演老生。这一行当的改换，使

他得以充分地扬长避短，创立起自己独特的唱腔艺术风格，称为“麒派”，成为我国优秀的表演艺术家。

一些人在突然的、意外的重大逆境面前，由于原定的追求目标已不可能实现，或是为了用其他活动来转移、代替心理上的痛苦，就会转而追求别的目标或是进行另外的活动。这也可以获得新的成功，得到心理上的补偿。例如，屈原遭谗言被放逐，他政治上的抱负无法施展，悲愤之下写辞作赋，留下了千古绝唱《离骚》。

个性的变化

个体在处于逆境后，除了直接表现出的反应，即立即出现的后果之外，还有间接的反应，即逆境对人的久远影响。在特定条件下和具体情境中产生的逆境，一般都是暂时的，随着具体情境和条件的改变，所感受到的紧张状态也就自然消失。但人们在生活中，有时也会经历连续的逆境，或是遭受特别重大的逆境。由于导致逆境的条件和情境具有相对的稳定性，从而感受到持续的紧张状态。由此产生的紧张和逆境反应，在经常反复的出现后，某些行为反应就会逐渐固定下来，形成人的相应的习惯和某些突出的个性特点，从而影响个性的形成和发展。如一些人具有萎靡不振、冷漠无情、缺乏主动的特征；而另一些人则具有攻击性、好嫉妒、残暴凶狠的特征等。

对逆境和消极反应如果得不到及时纠正，并在心理和行为上固定下来，就会形成对挫折的不良适应，对受挫者的身心发展带来不利的影响。

逆境导致心理行为的表现

日本心理学者成田胜郎等人对此进行了研究，他们归纳出14种由于对逆境的不适应而导致的不良心理行为表现，它们是：

(1)抑郁性——感情消沉，且持续时间长，对一切都感到无聊、孤独、厌世。

(2)无力性——无精打采，易陷入逆境感之中，学习、工作常干不下去，容易疲劳、失眠、头痛。

(3)过敏性——多疑、嫉妒。硬把周围的动静和自己联系起来。

(4)强迫性——把思想或感情强加于己而无法摆脱，常有种种强迫性的奇特行为。

(5)自我否定性——对自己所做的一切都没有信心，反反复复，一事无成，有很深的自卑感。

(6)内向封闭性——失去与他人交流的热情，十分孤独，没有协商性，处于封闭状态。

(7)粘着性——不能改变自己的意向，很固执。入迷于某件事便纠缠不休。对任何事情，总爱钻牛角尖。

(8)意志薄弱性——做事没有主见和一贯性。怠惰、不求有功，但求无过。

(9)盲目性——不假思索地行动，极其草率，行为鲁莽。

(10)不安定性——身心不安宁，注意力分散，学习、工作效率很差。做事有头无尾，变化频繁。

(11)情绪易变性——情绪极不稳定，一再出现意外行为。刻薄、自伤、喜怒无常。

(12)自我表现性——自以为是,支配欲强,夸大吹牛,强词夺理。一旦受到轻视或压抑,就放肆地进行反击。

(13)爆发性——常出现过激的态度和行为,动辄耍脾气,激烈地发泄情绪,控制不住自己。

(14)浮躁性——言行轻浮、浅薄,随意恶作剧,对自己的过失没有羞耻感。

不良心理和行为的影响

这14种心理和行为特征,都是逆境的不良适应而形成的个性特征,对身心的发展和适应社会、适应环境都是不利的,如果任其发展下去,及可能成为犯罪或心理变态的重要诱因。

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

在漫长的人生之中，遇到挫折的逆境心情是正常的，但如何将这种压抑，提高到正常、平和的心理活动呢？为了对付这种压力，减轻或摆脱焦虑情绪的困扰，解除紧张状态所带来的不安，恢复心理和生理活动的平衡，受挫者就会自觉或是不自觉地寻找和使用一些策略和方法，应付或适应所面临的逆境情境，以减少逆境和焦虑情绪对自己的损害，减轻心理所承受的压力，保护自我，度过逆境。主体为了减轻逆境造成的心理压力，有意或无意中运用的种种心理防卫方式，就称之为逆境的心理防卫机制，也称逆境防卫机制。

自我防御的反应方式有积极与消极两种作用。积极作用是：对偏激或攻击性行为有缓解作用，能暂时解除内心的痛苦和不安，防止情绪障碍导致身心疾病，并得出解决问题的方法，从而保持和提高个人的自尊，维护自我形象和自我利益。消极作用：由于自我防御是个体用以对抗自身不良情绪所采取的曲解事实的自欺欺人的过程，所以，对现实存在的问题并没有真正解决，往往带有一种“自我欺骗”的性质，它只能起到使人逃避现实的消极作用，有时还会使实际问题恶化。

心理防卫方式

个体受挫时常见的心理防卫方式，一般有以下几种：

文饰作用

文饰作用又称“合理化”或“理由化”，指个体的行为未达到所追求的目标，或不符合社会的价值标准时，为了减少和免除因挫折而产生的焦虑与痛苦，保持自尊，而寻找种种理由或值得原谅的借口来替自己辩护。这种文过饰非的现象，便称为文饰作用。这些理由未必是真实的理由，而且在别人看来，往往是不合逻辑的，但其本人却能以此说服自己，并感到心安理得。它类似于平常人们所说的“阿Q精神”。

酸葡萄作用：在《伊索》寓言中，有一只狐狸看到一串串甜熟的葡萄，馋涎欲滴，但因葡萄架过高，三跃而不可得，为了维护自己的面子，它就对旁边的动物说：“这葡萄是酸的，我才不想吃它呢！”

酸葡萄作用，即是指个体在追求某一目标而失败时，为了冲淡自己内心的不安，常将目标贬低，说“不值得”追求，以此安慰自己。例如，一个人很想吃到美味佳肴，经济条件不允许，就说：“我最喜欢吃白菜、萝卜，最不喜欢吃鸡、鸭、鱼、肉之类的东西了，一吃就倒胃口。”某学生本来下决心要在考试中夺魁，不料只考了个第十几名，为了维护自尊，便用不屑口吻说：“为那几分而死读书有什么意思，我可不想做书呆子。”还有的人由于工作失误，被扣罚奖金，便做出一副毫不在乎的样子说：“谁稀罕那几块

钱?”

凡此种种,吃不着葡萄就是酸的,得不到的东西就是坏的,达不到目标便说是不喜欢达到或本来就没想达到等等,诸如此类,均称为酸葡萄作用。其特点是为了掩饰自己的无能而否定原先设定的目标。

甜柠檬作用:《伊索寓言》中还有一个故事:有只狐狸原想找些可口的食物,但遍觅不着,只找到一只酸柠檬,这实在是一件不得已而为之的事,但它却说:“这柠檬是甜的,正是我想吃的。”

这种不说自己原先想得到而得不到的是什么东西,有什么好处,却百般强调自己已得到的东西的好处,借此减轻内心的失望与痛苦的心理,就被称为甜柠檬作用。例如,一个大学生极想报考研究生,但无奈功底不足,自知无法考上,便自我安慰道:中国现在大学生占人口的比例还不到百分之几呢,大学学历也就够了;某人很想参加舞会,但自己不会跳舞,又不好意思让别人知道不会跳舞,便对人说自己喜欢安静,不愿去热闹的场合等等。

推诿:推诿就是将个人受挫的原因,咎于自身以外的原因以摆脱内疚的适应方式,但推诿只能是一种心灵上的安慰,事实总是那么令人神伤的。例如,楚霸王项羽兵败垓下时,愧对江东父老,但仍不悔悟,自己安慰自己说:“天亡我,非用兵之罪也!”把战败的责任归咎于天。现在有的人也是如此。上班迟到了,推说手表有毛病,或是公共汽车不正点;字写得不好,抱怨笔不好用或自己没想好好写;晋级没晋上,推说领导不识才;应该完成的任务没有完成,推说“谋事在人,成事在天”;喜欢购买新潮服装但又怕别人批评浪费的女性,就总是说自己“没有一件衣服可穿”。

援例：援例即引用某些事实为据，试图使自己不合理的行为合理化，不合法的行为合法化，以解脱面临的困境，减轻自己因过失而产生的内心焦虑和罪疚感。在日常生活中，关于援例的事例是很多的，因为现实是繁杂的，社会又是形形色色的，什么样的现象都会在我们的身边发生。例如，常缺课的学生受到批评时，常常会为自己辩护说某人也常常缺课，或者引证某次某人缺课时未受惩罚，因而他缺课也不应受惩罚。又如交通路口有人闯红灯，若被警察处罚时，他也会为自己辩解说，是在看见别人闯红灯后他才闯，别人没有受罚，他也不应该受罚，等等。

心理学的实验证明，文饰作用虽然只是一种表现化的处理方式，却可以马上带来精神上的解脱，产生一种为生活所需要的虚张的心理平衡，以对抗舆论的压力。问题是仅仅停留在表面化的处理上是不够的，嘴上讲得冠冕堂皇，心中仍不免耿耿于怀，更何况如果文饰作用成了一个人习惯化了的思维方式，就可能增长其惰性，成为进步的障碍。所以，真正的心理适应，还是要付出进一步的努力，争取使问题得到完全解决。

替代作用

它是指当一个人因种种原因无法达到原定目标，或个人的动机与行为不为社会所接受时，能够适应社会的需要，以另设的目标代替原来受阻的目标，以新的活动方式代替原来的活动方式，以弥补因失败而丧失的自尊和自信，减轻挫折造成的痛苦。

由于个人的动机有很多不为社会所接受，个人所从事的某些活动有些难逃失败的命运，为了求得社会适应，博取社会的赞许，获得成功的满足，以维护自己的自尊需要，个人可以从生活经验中知道，什么动机不符合社会的要求，什么工作或活动不适

合个人的能力，何者易于成功，何者难免失败，等等，从而将不为社会所接受的动机导向符合社会要求的方面；或者将认为可能失败的某种活动，改变方向，以某种能成功的活动代替之。所以，这是一种最有建设性的、积极的应付挫折的方法。替代作用的主要表现形式是升华和补偿。

升华：何谓升华，其实升华就是人们将一件压抑的事物变换成另一种方式或借用某种形式，去加以抒发自己的内心世界。

一个人因性的冲动不能满足，或是反伦理、反道德的爱情不能实现时，他可以使其受挫折的动机转向情书、小说、诗歌、绘画、雕刻、塑造等文学艺术形式，以抒发其感情。在升华作用的防卫机制下，原来的动机冲突得到了宣泄，结果一旦消除了因动机受挫而产生的焦虑，而且能使人获得成功的满足。

升华指一些本能的冲动或欲望是意识所不能接受或不能容忍的，而且与社会道德规范或法律相违背，不能直接发泄出来，必须改头换面，以不同的方式来表现。也就是说，那些为社会所不容的动机或欲望被加以改变，并以较高境界表现出来，以符合社会标准，保持内心的安静与平静，此即为升华作用。

“不幸是一所最好的大学”这是别林斯基的一句名言。许多自学成才的青年，许多在事业上做出成绩的人，几乎都是从这所大学毕业的。他们经历了失学、失恋、失业的痛苦，或者饱尝了生活的艰辛、病残的折磨，他们把个人的不幸埋在心底，全身心地致力于事业，从而取得了成功。例如，歌德遭受失恋的痛苦但在事业上发愤努力，写出名著《少年维特之烦恼》。再如，北京有一位女青年，有个在下乡插队期间就与他确立了恋爱关系的男朋友，而这个男朋友刚刚考上大学就无情地抛弃了她。这件事对这位女青年打击很大，但她并没有沉溺于失恋的痛苦中，而是

发奋努力，一年之后也以优异成绩考取了北京一所名牌大学，她说：我虽然失去了他的爱情，但我却赢得了事业。

补偿：个体在所追求的目标受到挫折，或由于本身某种缺陷而达不到既定目标时，以其他可能达到成功的活动或自己的特长来代替，从而弥补由失败而丧失的自尊心和自信心，就称为补偿作用。它既可以是改变途径，也可以是变换目标，即所谓"失之东隅，收之桑榆"，将个人的某种潜在力量予以充分发挥。

一个人高度近视，身体单薄，无法在运动场上逞强，却可以刻苦攻读，品学皆优，在学业上称雄；一个长相平庸或发育上有缺陷的女子，无法与女伴争奇斗艳，乃发奋学习，结果可在学术研究上卓有成就，而获得其容貌所不能赢得的崇敬与声望。

补偿行为在残疾人身上表现得尤为突出，人的某些部位或器官受到损伤而失去功能，身体和其他器官可以补偿这种功能，倘若再通过自己坚强的毅力和刻苦锻炼，就会使得没有手的人，脚可以练得像手一样灵活，失去听觉的人，触觉会异常敏感；双目失明的人，听觉会变得特别发达。例如，甘肃省有个女青年，幼年时被火车轧断了双臂，她刻苦锻炼，使双脚练得像手一样灵活。被安排到煤场工作后，她用脚打扫卫生，写黑板报，用脚趾夹称砣熟练地称煤，还用脚帮老师傅洗衣补衣。张海迪身体高位截瘫，但意志顽强，攻克了外语关，翻译出版了外国小说，也显示了补偿的巨大作用。

补偿作用不只限于个体自身，有时自己的某种缺陷自知根本无法弥补时，也可能转向自己的亲人身上来求取补偿。例如，有些做父母的，在年轻时由于条件限制未能受到高等教育，现已时过境迁，无法补偿，就全力以赴培育自己的子女，期望自己的子女学有成就，能受到良好的高等教育，以此来补偿自己的不

足。补偿作用在教育工作和企业事业的管理中，也有很大的意义。对子女，对学生，对职工，都需要“扬其所长，补其所短”，使他们了解自己的长处与短处，在生活中能够避免失败，获得成功。

补偿在个人对挫折的适应中，也可能有消极的一面。这往往发生在补偿不能适可而止的时候，由于过分补偿而导致心理活动的畸形。例如，一个其貌不扬、不受人注意的人物，也可能会以粗暴好斗、富于攻击性的随意恶作剧的方式来引起人们对他的注意和重视。这种消极的补偿是一种不仅于事无补、反而有害的活动。

认同作用

又叫自居作用或表同作用。它是指把别人具有的、使自己感到羡慕的品质加在自己头上，或是将自己与所崇拜的人视为一体，以提高自己的信心、声望、地位，从而减轻挫折感。

认同作用有两种表现形式：一种是个体在现实生活中，无法获得成功或满足时，将自己比拟成当代的或历史上获得成功的人物，模仿其衣着言行，或将自己比作幻想中的成功者，以幻想代替现实，陷入一种幻想的美好境界之中，从而在心理上分享成功者的愉快，消除挫折引起的苦闷、焦虑情绪。例如，有的人想当演员，但条件又够不上，于是就模仿某一明星的发型、姿态、手势、服装等，宛如自己也当上了大众所羡慕的明星一样；有的人很喜欢表白自己与某名人曾是同学、同事、同乡，或者很熟悉，似乎凭借这层关系，他人成功的光辉就能折射到自己身上。

认同的另一种表现形式，是个体为迎合长辈或主管的欢心，以满足自己的某种需要，便在思想和行为上尽可能与其保持一

致，模仿他们的所作所为，将自己与他们视为一体，处处事事顺从、认同，按照他们的思想、希望去行动。

在认同作用中，虽然多以个人为认同对象，但有时也以团体为认同对象。个人是团体的一员，团体的荣辱成败常常被视为个人的荣辱成败，外力给予团体的威胁也将被视为对个人的威胁。这种团体认同的心理作用，等于是使团体分担了个人因挫折而产生的焦虑，团体的名望也能增强自己的信心和自尊。例如，寒暑假期间，上了大学的原来中学的同学相聚时，大家都会赞誉和抬高自己。

由于认同作用的对象，常常是被个体所崇拜的偶像，其所具有的个性特质，又常是自己所短缺的；所以，在一定范围内，认同作用不但无害，反而有助于个体优良品质的发展。在教育上提出"榜样的力量是无穷的"，鼓励学生看历史小说，读名人传记，或对艰苦奋斗百折不挠的人特别推崇，也就是要引起认同作用，产生激发的力量，使别人也达到成功的境界。但是，如果认同作用纯属幻想而脱离现实，经不起实践的考验，则是有害无益的；一旦与现实接触，也可能导致更多的失望与焦虑。

投射作用

什么叫投射作用，它是与认同作用正好相反的另一种失当行为，工作失误或内心存在的不良动机和思想观念，转移到别人身上，说别人有这样的动机和行为，以此来减轻自己的内疚和焦虑，逃避内心上的不安。

生活中，有的人素来待人刻薄，而刻薄又被公认为不好的品质，如果他认为自己是一个刻薄的人，那连他自己也会讨厌自己，当然也就丧失了自尊。但如果在相信周围的人都是刻薄的，

那么即使自己待他们刻薄一点也就不觉得自己错了。这样把自己的缺点转移到他人身上，在无意识中就可以减轻自己的内疚，也维护了自己的尊严和安全感。这也就是人们平常所说的“以小人之心，度君子之腹”。例如，有的人自己工作能力很低，却往往大谈别人如何无能；自己以权谋私，却认为从来就没有克己奉公的人；自己内心深处有贪污的动机，却常常宣扬某某收受贿赂。

投射作用也可以表现在广泛的心理活动中，而不仅仅局限于心理挫折时。例如，节日时产生的欢乐心情，可以投射为赏心悦目的鸟语或含笑迎人的花枝。李白诗“相看两不厌，惟有敬亭山”这里孤独的敬亭山，就是诗人的人格投射；同时，人不厌山也被投射为山不厌人，故有“两不厌”的情形。在文艺创作和欣赏中，投射表现为把自己内心世界的东西看作是创作或欣赏对象所固有的特性。

投射作用是客观存在的，又常常是无意识的。疑心邻居偷自己家里的东西的人，总觉得邻人处处都像小偷的样子；一个对领导有成见的人，反而会到处散布说领导对他有成见。这些思想和行为，往往是在无意识中表现的，是一种将自己的坏的人格特质排除于自身之外，并加诸于其他人身上的潜意识倾向。例如，美国的一项实验研究发现，请大学生联谊会的每一个成员评价其他成员的吝啬、固执、散漫等品质，每个成员也要对自己进行评价。结果表明，大家公认这些不好的品质特别突出的那些学生，却未意识到自己具有这样的品质，他们反而倾向于把这些令人讨厌的品质加到别人头上。

投射作用与文饰作用十分相近，两者都是以某种理由来掩饰个人的过失。所不同的是，文饰作用主要是找出理由为自己

的过失辩护，而且多半了解自己的缺点和过失。在我们的周围，有许多人由于自己不用功而考试失败了，却说老师教得不好，或是出题太偏，评分不公正等。但在投射作用中，不仅否认自己有不为社会所认可的品质，反而将它加之于他人予以攻击。例如，自己作风不正派，反而猜测别人有不轨行为，或说别人引诱造成的。

压抑作用

压抑作用是一个人受到挫折之后，用意志的力量压抑住其愤怒，焦虑或不满的心理情绪。或者把意识所不能接受的使人感到困扰或痛苦的思想、欲望、经验等，不知不觉地压抑到潜意识之中，使之不侵犯自我或使自我避免痛苦。所以，压抑作用又称为动机性遗忘。

分析学派的观点，压抑作用是由不愉快的或痛苦的经验所产生的焦虑引起的。凡是与社会相抵触的内心动机，如任其发展下去，由于为社会所不容，就不可避免地导致挫折并因此而产生焦虑和痛苦。因此，每当这类冲动萌发时，个人常常有意无意地将其压抑，以便保持心境的安宁。

但是，受到压抑的意识活动进入潜意识后，并非从此偃旗息鼓，而是形成各种“情结”，一有机会，便会乘机闯入意识领域，如从做梦、失言、笔误中反映出来。压抑虽然暂时减轻焦虑和安全感，但按捺不住内在的情绪纷扰，久而久之，就可能使人变得性情暴躁或孤僻沉默，甚至形成心理疾病。

例如，有个女孩子，白天很正常，在傍晚时却常常惊叫，接着在地上打滚，大吵大闹，有时还做些怪动作，发作时间可持续一二个小时，日日如此，连续了几个月。看病时问其原因，回答：

"不知道"、"忘记了"。催眠后,患者谈出了事情的经过。原来她父亲对她非常疼爱,又管束很严,不让其随便外出或与男朋友交往。第一次发病那晚,因要与一个男友约会,而父亲一直坐在门口看报,寸步不离,使她无法赴约。她一方面惧怕父亲,不敢说明,另一方面又提心男友会一直等她,心里非常着急,于是忽然发作起来,大叫、大闹、打滚、四处乱跑。此后,每到傍晚,就不知不觉焦虑起来,事后发作,但对导致发作的原因却"忘记"了。

由此可见,这个病人把当时那种痛苦不愉快的事情,无意识地但又是"有目的"地忘却了(即压抑作用),以避免心理上蒙受痛苦。但那件事所引起的焦虑不安感在无意识里仍然存在,并可能以异常的行为表现出来。

否定作用

压抑作用在于回避自我内部的不安和危险,否定作用则是为了对付来自外部的威胁。它是指对已发生的令人痛苦的事实加以"否定",认为它根本没有发生过,以减轻或逃避心理的痛苦。这属于一种简单而原始的心理防卫方式。

小孩子摔碎了东西、闯了祸,常用双手把眼睛蒙起来;沙漠里的鸵鸟被追击而无法逃脱时,把头钻入沙堆,危险看不见了,也就等于不存在了。所谓"眼不见为净"、"掩耳盗铃"等都属于这一类心理的表现。

有一位妇女在她的爱女猝死后,坚持以为她女儿"没有死"是"与同学结伴旅游"去了,说女儿很快就会回来,当天她照样准备晚饭,做女儿最爱吃的菜,等女儿回来吃饭。晚上仍照日常习惯为女儿铺好床。以后也天天如此,似乎女儿仍然健在,并且不让其丈夫或别人提起女儿已死的事。这种不敢面对现实的做

法，虽有寄托哀思、稳定情绪的暂时作用，但从长远观点来看是不足取的。

反向作用

个体为了防止自认为不好的动机外露，采取与动机方向相反的行为，这种内在动机与外在行为不一致的现象，称为反向作用。它实际上也是对个人的冲动或欲望进行压抑的一种心理表现。

一个男青年对某个女性有好感，但在和她见面时，反而采取了冷淡的态度；凡事总爱在别人面前炫耀自己的人，正反映了他内心存有怕别人瞧不起的自卑感；一个表面上非常起劲地反对色情文学的人，可能内心非常迷恋色情文学；对情敌、论敌、仇敌见面时握手言欢、情同手足的人，可能正是为了掩盖攻击动机和憎恨的情绪。这些都属于反向作用。

人的某些行为如果过分的话，正表现他无意识中可能存有刚好相反的欲望或动机。古人对此曾有许多精妙的见解。例如，“声东击西”、“欲擒故纵”、“先发制人”、“反客为主”，或“此地无银三百两”、“满口仁义道德，一肚子男盗女娼”等等。

幽默作用

幽默体现了一个人生活的情趣，在人际应酬中利用幽默这一武器，有时可以达到意料之外的效果。当一个人遭遇挫折、处境困难或尴尬时，用幽默来化险为夷，对付困难的情境，或间接表示出自己的意图，称为幽默作用。一般来说，人格较为成熟的人，常懂得在适当的场合，使用合适的幽默，把原来困难的情况转变一下，大事化小，小事化了，渡过难关，较成功地去适应窘

境。例如,大哲学家苏格拉底一次与客人谈话时,他脾气暴躁的太太忽然进来,大骂了苏格拉底一阵之后,又拿来一桶水往苏格拉底头上一泼,把他全身都弄湿了。苏格拉底笑了笑,对客人说:"我就知道,打雷之后,接着一定会下雨的。"本来很难堪的场面,由于苏格拉底的幽默,也就一笑了之了。

人生观决定着一个人的行为,决定着一个人的前途,也决定着个人的命运,幽默是一种眼光,是一种角度。是看世界的眼光,是看人生的角度,世界不光可以用好与坏去衡量,还可以用有趣无趣,可笑不可笑去评判。对自己也不光只是严肃的反省,还可以发现自己的荒唐之处,发现自己的滑稽与可笑。于是,在笑声中,我们与世界与自我便成了朋友。在笑声中,我们一只手拉着世界,另一只手拉着自我,乐观、豪迈而积极地走上人生之路。幽默是人生的光辉,是人性的闪光点。

幽默的人对生活永远充满自信,永远生机勃勃。幽默的人是超脱达观的人,由于笑使人与世界拉开距离,而不是完全陷入是非琐事中去;对任何事情都能看到它滑稽有趣的一面,因而,他就不会过于计较、狭隘地、功利性极强地做一切工作。幽默的人是心灵宁静的人,认真地超脱地看待世界的人必定是心灵宁静的人。

抵消作用

这是指个体以象征的活动或事物来抵消已经发生了的不愉快的事情,以补求心理上产生的紧张和不安。如:作恶多端的人,虔诚信教,以解脱自己的内疚与罪恶感。"放下屠刀,立地成佛"就是抵消作用的具体形成。

人生奋斗之旅途,它是始终向着前方的。但是,在这条伸向

远方的旅途中，不光是一路顺风的，它还有艰辛和曲折，如何面对失败，怎样才能抵消这种不良的行为，是它向着光明的航向进军呢，这就是“站直了，别趴下”的人生箴言。

幻想作用

幻想是指个体遭受挫折后把自己置于一种脱离现实的想象的境界，企图以非现实的虚构方式来应付挫折而取得满足。幻想，又叫“白日梦”，个人可借此暂时离开挫折处境，在虚幻中追求满足。这是挫折后的一种退缩反应形式。

幻想有时是一种空想，有时是一种理想。将天马行空的幻想，通过理想的光环，抵达理想的彼岸，才是作用的目的地。

幻想偶尔用之，可缓冲紧张状态，有助于对挫折的容忍和增强未来的信心。但幻想本身并不能解决任何实际问题，完全依赖幻想使自己由弱变强、转败为胜、以自夸保持自信，是阿Q的精神胜利法，属于不正常心理。

自居作用

自居作用是指受挫者以想象中的成功者自居，以榜样认同。个体在现实中难以获得成功的满足，于是将自己比拟成幻想中的胜利者或其他成功的代表人物，以减少自身遭受挫折的痛苦或焦虑，并维护个人的自尊心。自居作用的机制是认同、接受、暗示、模仿。

心理防卫机制的合理运用

人在逆境中如何做到心理防卫，才是发挥自己作用的机制。逆境和失败会使自我受到威胁、伤害，并可能引起焦虑、自卑、痛苦等等，使人的心理平衡遭到破坏。这时，心理防卫机制便会自发地发挥作用。这是因人的内在心理具有一种摆脱痛苦、减轻不安、恢复情绪镇定，达到心理平衡的适应性倾向。其目的是避免精神上的焦虑和痛苦，维持心理平衡以适应挫折。

心理防卫机制的作用

心理防卫机制是如此广泛地渗透于每一个人的生活中，以至于我们很难设想一个人没有心理防卫机制可以很好地生活。因为这个世界充满了矛盾、冲突、纠纷、坎坷，它们的存在和发展是不以人们的意志为转移的，因而人们不可能事事如愿。于是，人们就缺少不了心理防卫机制，倘若一个人面临严重或持久的心理冲突，而心理防卫机制又不能及时有效地发挥作用，心理防卫机制崩溃了，就很可能引起心理疾病。

遭受逆境时运用心理防卫机制，尽管往往不一定能改变现实，真正解决问题，并多少带有自欺欺人的色彩；但是，它在缓冲心理危机，减轻焦虑和紧张情绪，维护个人自尊，保持心理的相对平衡，等待时机寻求解决挫折的更为有效方法等方面，却是具有很大价值的。因此，当我们面对逆境时，也可以自觉地运用心理防卫机制，进行积极的自我心理调节和心理保健，借以减轻心灵的紧张和压力，使人的信心不受伤害，更好地适应周围环境，

并使目标更为清晰，以此准备新的对策。

当然，我们在选用各种心理防卫方法时，也要清醒地估计到它的副作用。不同的人，不同的情境，不同的时间和条件，也应该有所不同，灵活运用。运用精妙，就能使我们更有效地适应逆境，战胜逆境。

心理防卫机制的主动运用

补偿作用：对于貌丑、生理残缺、低能、后进或受到处分等挫折的人，教导他们要经得起不幸、挫折和失败的打击，勇敢接受生活的挑战，虽然先天的优势不属于自己；但是，“石压笋斜出，悬崖草倒生”，处境越艰难险恶，先天条件越不利，才越显出生命的力量，努力追求心理补偿，以坚韧不拔的意志追求新的目标，一定能转弱为强。

升华作用：把自己原始的动机、需要、欲望，投射到文学、艺术、体育、科学文化领域之中，抛开杂念与烦恼，执着地追求高尚的目标，使精神升华。

合理化作用：用幽默、风趣、诙谐的语言和动作解释自己的长相、体格及行为，为自己找到逗趣的借口，自己给自己搭个光彩的下台阶梯。无论如何，总是能从光明面看问题，看到自己美的一面，使自己的人生变得心安理得，乐观开放。

转移动作：对于正在忍受精神痛苦折磨的人，让他离开眼前的情境，转移自己的注意力，暂且丢开一切，寻求快乐的地方，或去唱歌、跳舞，或去旅游。这样，可以使悲伤或愤怒的情绪，转移到另一个对象去发泄，从而调节心绪。

宣泄作用：如果胸中已经积压了许多抑郁之情，如悲伤、委屈、苦闷、烦恼、愤愤不平，则最好合理地发泄出来，不要长期积

压在胸,可以找自己最尊敬、最信得过的长者或者知心朋友谈一谈,把内心的冲突与忧伤清理出来,保持心理平衡。

退化作用:对于无法实现的目标,达不到的欲望,徒劳无益的行动,要及时停止、撤退,回到早期原有的水准,及早解除当前的过高的焦虑,避免最后失败的打击。

认同作用:把自己归入保尔、张海迪或陈景润等一类的人物,以有成就的伟人自居,认定自己同他们一样,都立志追求真、善、美,并确信自己也是对社会、对人类是有价值、有意义的。虽然能力不同,贡献大小不一,但绝不会白白活在世上,借以提高个人的自我价值观念,提高自己的地位和信心。

想象作用:充分认识自己的年龄阶段在人生旅程的位置,不断地憧憬未来,不断提出更高的动机需求,求知,求美,求幸福,求理想实现,但又不醉心于幻想,而要立足眼前现实,珍惜生命的一分一秒,追求自己生命的价值,一点一滴地丰富自己内部的积蓄。

反向作用:对于一向悲观失望的人,要教他从相反的立场来看自己,与其自卑,不如自负,与其否定自我,不如夸奖自我。这样可以发现自己过去没有认识到的长处、优点,重新发现自我的价值。说不定仅这一发现,就可以开创自己光明的人生。

否认作用:对于常常自怜自卑的人,应当使他们对此产生排斥的心理,即对于自身的不幸,采取视而不见、听而不闻的态度,拒绝任何同情和怜悯,否认有任何不愉快。好男好女的泪不轻弹,绝不承认自己是弱者或不幸的人。这不是提倡阿Q的愚昧精神,而是希望借此保护自己免受感情的伤害,稳定自己的心境,提高自信心。

压抑作用:对于自己萌生的某些不良动机、欲望和情感,如

嫉妒、报复、自杀等，趁意识还清醒的时候，将它压下去，最好将它铲除，以免一气之下、一时糊涂引发不良后果。

逆境对人们来说是一种危机，也是一种挑战。美国著名心理学家马斯洛曾经讲过这样一句话："一个人面临危机的时候，如果你把握住这个机会，你就成长。如果你放过这个机会，你就退化。"中国也有句老话，逆水行舟，不进则退。这两个意思是很类似的。"危机"这个词，可以是"危险"加"机会"的意思，一个人遭受挫折的时候，也就是面临一场危机的时候。把握不住时机的人，常在危险中失败；相应地，他采取的适应方式通常是不适当的。能够把握住机会的人，则能够突破困境，变挫折为机遇，力争成功；他所采取的适应方法往往也是恰当的。

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

人的认识活动只对人的各种心理活动和行为表现，具有最高的调节作用。人和动物的根本区别，也就在于人有意识而动物不具有意识能力，在对待逆境的问题上，人的意识的制约作用更是显而易见的。前面我们已经谈到过，人在遭受逆境之后，是否会产生逆境心理与情绪反应，以及逆境心理和情绪反应的强度如何，不只在于逆境本身，而主要取决于人们对逆境及其意义的认识、评价和理解，即对逆境心理的认知。外界刺激是通过认知而作用于情绪，产生这样那样的心理行为的。

由于人对逆境的认识不同，所以，在意识的调节下，同样的挫折情境，对不同的人来说，就可能产生完全不同的逆境反应：有的人会感到自己遭遇了严重逆境，于是情绪反应强烈，身体也很快进入紧张状态，忧郁、焦虑、压抑、忧心忡忡，或者愤怒、焦躁、坐卧不安，甚至采取攻击行为等；有的人则可能并不认为这对自己造成了什么逆境，没有丝毫的逆境反应；也有的人可能只感到轻微的逆境，因而也只有轻微的反应。因此，调整人的意识过程，尤其是调整人的认知结构，改变认知过程，健全自我意识，就有助于增强人对挫折的适应能力，消除挫折对人的不良影响。

认知理论强调认知过程对行为的重要性，认为行为和情绪

的产生，有赖于个体对情境所作出的评价，而这些评价又受个人的信念、判断、想象、价值观等认知因素的影响。

如果认知过程发生错误，就可能导致错误观念，继而产生不适应的行为与情绪。此外，规则如果不分时间、场合，刻板地加以运用，其行为与情绪也会是不适应的。在认知结构的诸因素中，其关系可能是协调的，也可能是不协调的。认知因素之间的失调会使人感受到矛盾和冲突，会使人感到不愉快，感到焦虑。于是，人们会想方设法去减轻或解除这种不协调状态。而在人们的认知体系呈协调关系时，则会努力保持这种协调关系，避免与已有的认知因素相矛盾的信息。

在逆境中的认知因素，则是人们想减轻或解除失调动机的强烈愿望。

如果这种要求不能实现，就可能产生更强烈的挫折感，甚至出现心理障碍。经常性的严重的认知失调和挫折感，会产生一系列的紧张情绪的反应，从而损害人的个性结构的完整性和协调性，危害人的心理健康。例如，女儿找了一个男朋友，但是母亲反对，这对女儿来说是一个挫折，是由于女儿和母亲对男方的认知和评价不同而造成的。为了消除这种认知上的不协调，女儿会努力试图说服母亲同意自己的意见。如果母亲坚持自己的意见，拒不同意，女儿的努力失败，那么这时女儿将会产生更强烈的挫折感，并导致情绪、行为上的一系列消极反应。在母女间的认知达到协调，这一危机圆满解决之前，女儿心理、行为可能都会常常处于不协调的状态。

但是，人们如果能够主动调整自己对某一问题的认识、看法和态度，如母亲和女儿之间有一方退让，或将双方的认识折衷、融合成为一个新的看法，达成共识和一致，也就可以调整自己的

情绪，从而解除自己的苦恼、焦虑与郁闷。

这也就是说，面对逆境，有了正确的认识，才会有适当的反应和行动，才可能化害为利，变消极为积极，达到良好的适应。否则在逆境之中，又缺乏正常的认识，就可能使逆境的感受更加沉重，情绪反应更加强烈，愈加陷于困境而不能自拔。通过改变人们的认识，而达到改变人们的心理和行为，这也就是逆境的认知理论要通过人的认知活动和意识过程，来改善其逆境境遇和精神面貌的关键所在。

增强逆境承受力

不同的人，在同一情绪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能够以积极的态度和合适的方法对待逆境、克服障碍的人，其逆境的承受能力就强，就能更好地获得对逆境的良好适应。

正确认识逆境

要能够正确地认识逆境，并不是一件容易的事情。当自己处在旁观者的地位，看到别人遭遇挫折时，或许有时还能做出一些较为正确的分析，而当挫折降临到自己的头上时，要能做出正确而清醒的认识，则就很不容易了。在挫折情境中，许多不理智的反应，不正确的行动，都是与缺乏对挫折的正确认识有关的；

因此，我们就应当有正确的逆境观。这表现在：

逆境具有普遍性：可以说，逆境也是生活中的组成部分，每一个人都会遇到。不是遇到这种不幸，就是遇到那种厄运，不是遇到大坎坷，就是遇到小麻烦。虽然我们不欢迎逆境，不喜欢逆境，但又总是躲避不开它。从某种意义上说，生活就是喜、怒、哀、乐的总和。有喜有乐，自然就会有怒有哀。自然间、社会间的万事万物，无一不是在曲折中前进、螺旋式上升的。一切顺利、直线发展的事情几乎是没有的。所谓"一帆风顺"、"万事如意"，往往只是人们的良好希冀而已："天有不测风云，人有旦夕祸福"，倒是司空见惯的。纵观古今，许多著名的科学家、文学家和政治家，大都是在逆境和坎坷中磨砺过来的，人类创造文明与进步的事业，无不经过挫折与失败，正所谓"宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来"。

人生苦短，谁能保证在旅途的行进中没有逆境的阻碍。我国古代科学家张衡发明地动仪时，曾遭到当时朝廷政治上的打击，对他降职使用。别人也嘲笑他搞科学是不务正业。但他不为功名利禄和嘲笑讽刺所动摇。世界著名科学家、大西洋海底第一条电缆的设计者威廉·汤姆逊教授（凯尔文勋爵）曾说过："有两个字最能代表我50岁前的科学进步上的奋斗，这就是，失败……"失败当然会产生忧虑的，可是，对于从事科学的人，天赋的才能常会带来一种特别的兴致，借此使他不致十分失望，也许反会使他的日常生活格外快乐。有人专门研究过国外293个著名文艺家的传说，发现有127人的生活中遭遇过重大的挫折。

逆境是客观存在的，关键在于我们怎样认识它和对待它。如果对挫折没有正确的认识，缺乏应有的心理准备，遇到逆境就会惊慌失措，痛苦绝望；如果有了正确的逆境观，做好了充分的

心理准备，认识到逆境是人生中不可避免的一部分，并且敢于面临逆境，不灰心，不低头，不后退，坚韧不拔，敢于向逆境挑战，就能把逆境当作进步的阶石、成功的起点，从而不断取得进步。

挫折具有两重性

挫折会给人以打击，带来损失和痛苦，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。挫折既有消极一面，也有积极的一面。大化学家汉弗莱·戴维在分解钾、钠等碱金属时候，经过几个月的紧张实验，在最后一次实验中，发生了意外的爆炸，他的脸被炸伤，左眼也失明了，但却获得了最后的成功。后来他说："感谢上帝没有把我造成一个灵巧的工匠，我的最重要的发现是由失败给我的启发。"

大文豪巴尔扎克也说："世界上的事情永远不是绝对的、结果完全因人而异。苦难对于人才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊"。

确是如此。生活中的磨难，并不都是坏事。平静、安逸、舒适的生活，往往使人安于现状，耽于享受，而逆境和磨难，却能使人受到磨炼和考验、变得坚强起来。"自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男"，道理大概就在这里吧。痛苦和磨难，不仅会把我们磨练得更坚强，而且能扩大我们对生活的认识范围和认识的深度，使自己更加成熟 。例如，别人的嫉妒和谣言中伤会给我们带来痛苦；但另一方面也可以帮助我们认识到人事关系的复杂性。通过总结经验教训，改进自己，帮助他人，可以使人在调整和处理人际关系上学到更多的东西。再比如，进行某项改革，由于经验不足失败了，这是痛苦的。但是，"失败乃成功之母"，失败所带来的启示常会把你们引向成功之路。只要不泄气，勇于

继续探索，善于总结经验教训，就一定能开辟出一条成功的道路来。

富兰克林当年的电学论文曾被科学权威不屑一顾，皇家学会刊物也拒绝刊登；第二篇论文又遭到皇家学会的一阵嘲笑。他的论文被朋友们设法出版后，因论点与皇家学院院长的理论针锋相对，遭到这位院长的人身攻击。但富兰克林没有在逆境的漩涡中迷失自己。没有放弃自己的科学信念，而是更积极地投入实验，以实践来证实自己的立论，这是促使他冒着巨大的生命危险进行了风筝攫电的有名实验。他终于获得了成功。于是，他的著作被译成德文、拉丁文、意大利文，得到了全欧洲的公认。这正像常言所说的"水激石则鸣，人激志则宏"。试想，如果没有那些逆境，没有那些曲折和苦涩，他也许还不会取得成功。

成就事业的过程往往就是战胜逆境的过程。强者之所以为强者，不在于他们遇到逆境时根本没有消沉和软弱过，而恰恰在于他们善于克服自己的消沉和软弱。鲁迅彷徨过，哥白尼忧郁过，伽利略屈服过，歌德、贝多芬还曾想过自杀。但他们通过斗争，最终都坚定地走向了真理，更加磨练了自己的意志和毅力。奥斯特洛夫斯基说得好："人的生命似洪水在奔腾，不遇到岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。"

不过，经受过逆境，尝过苦果，也不一定都能产生积极的作用。挫折的结果，可能导致一个人奋发图强，也可能导致一个人丧失斗志。利弊得失往往依一定的情境而转移。如果对逆境漠然视之，若无其事，采取不承认的方式；或是打肿脸充胖子，把错误当正确，或是灰心丧气，自暴自弃，都不可能将坏事变好事，化消极为积极。只有正视逆境，能够正确地认识挫折。认真吸取逆境教训的人，才能将"失败"变为"成功之母"，才不会因暂时

的逆境而气馁，才能使坏事变好事，并因此而增长知识和才干，获得解决问题的能力，使逆境向积极方向转化。

逆境的积极作用，就在于它可能激发人的进取心，促使人为改变境遇而奋斗。它能磨炼人的性格和意志，增强人的创造能力和智慧。使人对所面临的问题能有更清醒、更深刻的认识，增长人的知识和才干。

换个角度来看自己的逆境

例如照相，同一景物，从不同角度拍摄，就会得到不同的形象。对逆境也是这样，我们应当看到，逆境是生活的组成部分，但它仅仅是生活的一小部分。在我们的整个生活中，还有那么多的欢乐和幸福的事情，我们为什么不去注意它们，而要对自己的一些创痛念念不忘呢？有的人在逆境袭来时，就觉得自己是天底下最倒霉的人。其实，事情并不完全是这样。也许你在某件事上是“倒霉”的，但你在其他方面可能依然很幸运。和那些更不幸者相比，你或许还是一个十分幸运的人。英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”的确，如果我们以欢悦的态度微笑着对待生活，生活就会对我们“笑”，我们就会感受到生活的温暖和愉快。而我们如果总是以一种痛苦的、悲哀的情绪注视生活，那么生活的整个基调在我们心中也就会变得灰暗了。

我们还可以这样认识顺境和逆境：人们固然乐于接受顺境，不欢迎逆境；但是，逆境也可以砥砺人生，增长人的才干，使人通过破除障碍和不良情绪而得到新的突破与发展，心理达到更高层次的平衡；而顺境，则也可能使人怀安丧志，一事无成。中国古代有个故事，说的是公元前657年，晋国君主晋献公听信夫人

骊姬谗言，逼死太子申生，逼公子重耳出逃在外，重耳立志回国继位，振兴家园。后为，他在齐国取了妻子，又接受了齐国君主馈赠的20辆马车，很感满足。其妻见状，痛心疾首，劝勉他："行也！怀与安，实败者！"意思是：您且行动吧，满足现状是会毁掉一个人的前途的！重耳从此振作起来，几年后夺回了王位。根据这个故事，人们引申出"怀安丧志"这个成语，告诫人们：迷恋、苟安于享受，就会变成碌碌无为的庸人。

水可载舟，亦可覆舟。顺境和逆境，在一定条件下是会互相转化的，面临逆境时，我们如果能够适当的变换思维的角度和方式，多从其他方面重新评价和审视所遭遇的逆境，也会有助于摆脱逆境的困境。

别盯住逆境不放

逆境对人的刺激往往比较强烈，并伴随着心理、生理活动不同程度的卷入，因而会给人以深刻的印象；尤其使人产生了强烈、情绪反应的逆境，更会使人感到时时被它所纠缠。然而，逆境如果已经发生，那就应当面对它，寻找解决的办法；如果已经过去，那就应当丢开它，不要老是把它保留在沼泽地，你越是不能很快从中脱身，它就越可能把你陷住，使你越陷越深，直至不能自拔。唐后主李煜被俘后赋词曰："往事只堪哀，对景难排。……想得玉楼瑶殿影，空照秦淮。"

像这样留恋逝去的荣华，死盯住自己的遭遇不放，哪能不被沉重的痛苦情绪所压倒呢？

鲁迅笔下的祥林嫂，心爱的儿子被狼叼走后，痛苦得心如刀剜，她逢人就诉说自己儿子的不幸。最初，人们对她还寄予同情。但她一而再、再而三地讲，周围的人们就开始厌烦，她自己

也更加痛苦，以致麻木了。经常是向别人反复讲自己的痛苦，就会使自己久久地不能忘记这些痛苦，更长久地受到痛苦的折磨。

当然，不要盯住逆境不放，并不是主张有了逆境和坎坷，可以完全不去看它，采取逃避的态度。而是说，一方面，情感不要长久地停留在痛苦的事情上；另一方面，我们的理智应当多在挫折和坎坷上寻找突破口。力争克服它，解决它。例如，高考失败了，终日以泪洗面，那当然不好。但是，如果若无其事，心安理得，一点压力也没有，这也不是好的态度。落榜的痛苦我们应当很快丢掉，但落榜这件事却不能忘掉。要通过这件事，看到自己学习还不是很扎实，要继续努力，争取明年再考。如果年龄大了，失去了再次高考的机会，那就更应该以此激励自己，以更顽强的精神走自学之路，努力攀登科学文化知识的高峰。那种遭受逆境和失败后便放弃进取的做法，是不可取的。

正确归因

逆境是成就一个人大智大勇的先决条件，没有大的逆境，就无法有大的收获，或说大的奇迹。造成逆境的原因大致有两类，一类是外界客观因素，一类是内在的主观因素，按照社会心理学的归因理论，人对原因的归结也可以分为两种类型，即外归因和内归因。倾向于外归因的人，惯常于认为自己的行为结果是受外部力量控制的。这种外部力量可以是运气、机会、命运，他人的权力、自然界的力量等等无法预料和支配的因素，倾向于内归因的人，则习惯了认为自己的行为结果是受内部力量控制的，支配自己成功、失败和前途的原因是本身的能力和技能以及自己的努力程度等。

正确归因，就是要对造成逆境的原因进行实事求是的认识

和分析，弄清逆境的原因到底是外部的，还是内部的，或是内外部两种因素交织、共同起作用的。正确的分析和归因，是应付和解决逆境情境的必要基础。把成败结果一概归因于外部因素的人，固然不能对行为作自我控制和自我调节，面对逆境会感到无能为力和束手无策，从而不能尽自己的最大努力去克服困难和改变失败的处境；但是，把失败结果统统归结于个人的努力不足，过多地责备自己，也是不现实的，同样不能对自己的行为结果负起合理的责任，有效的改善逆境处境。

对于惯常于遭受逆境，不加分析，不问青红皂白，便按照自己已有的固定模式作片面归因的人，尤其应当注意要作符合实情的、准确的归因。只有以积极的态度去冷静地分析，遭受逆境的主、客观原因，及时找出失败的症结所在，才能从本人的实际条件出发，用切实的行动去促使挫折情境的改变。

调节抱负水平

所谓抱负水平，就是人对自己追求目标的规定标准。规定的标准高，则抱负水平高，规定的标准低，则抱负水平低。这个自定的标准，仅仅是个人对自己所达到的成就的一种愿望，与从事该活动后的实际成就不一定是符合的。

如果说一个人的价值观决定其行为的方向，那么，抱负水平则决定其行为达到什么程度。每个人都在追求一定水平的目标，不然个人就失去了前进的动力。关键在于目标的水平高低和他所确立的标准是否合适。假如一个人的抱负水平很低，他固然容易达到目标，但是那种成就并不能给他带来真正的满足，对于增强他的自信心，提高他的自尊心几乎没有什么影响，而且他的身心潜能实际上处于被埋没的状态，没有机会充分发挥出

来，从而产生由于空虚、苦闷来满足所造成的逆境心理，反之，如果抱负水平过高，超过了自己的能力，他虽然会全力以赴，但是仍然力不从心，达不到自己希望的目标，这就会使自己产生失败感，挫伤自己的自信心和自尊心。

心理学的研究表明，在形成人对活动的态度，以及形成动机——目标方面，活动中的成功与失败，个人的抱负水平具有十分重要的作用。成功会使人产生一种“有所成就”的感觉，即成功感、成就感，而使人受到鼓舞，使人提高信心，去达到新的目标；反之，达不到预期的目标，则会产生一种逆境心理、失败感，从而引起焦虑和沮丧的情绪，降低抱负水平，丧失信心，甚至放弃作进一步努力的尝试。

所以，确定适度的抱负水平，是避免逆境和失败，获得成功与自信，使自己得以顺利发展的一个重要问题。一个人要确定适度的抱负水平，就应当把社会利益、自己的主观条件、客观环境条件等综合起来加以考虑，从而作出正确的分析和判断。

此外，逆境总是跟目标连在一起的。逆境就是行为受阻目标没有实现。因此，当受到逆境后，要重新衡量一下，目标是否订得过高，是否符合主客观条件。如果是由于目标不切实际而造成逆境，就要重新调整目标。对建立的远大目标，应分解成中期，近期和当前的各种子目标。子目标的排列要由易到难，由简到繁，形成一个层层升高、步步逼进的目标体系，这样，经过努力不断地实现一个个具体目标，会使人接连获得成功的喜悦而产生更大的心理动力；同时，又总有一个巨大的具有吸引力的总目标呈现在前方，而使人又长久地保持旺盛的进取热情。

心理学家曾做过一个有趣的投环实验：投掷距离由被试者自己确定，距离越远，投中的得分越高。实验结果表明，凡是抱

负水平高的人，多选择在中等距离投掷，而抱负水平较低的人，则多选择很近或很远的距离投掷。即他们或者要求很低，或者孤注一掷。由此可见，真正具有高抱负水平的人，他自己定的目标总是很适度的，既要做到有足够的把握，又要经过一定努力能够达到目标。毫无把握地冒险，或不经过努力就可轻易达到目标的事，他是不干的。

对抱负水平的调节，在生活中应注意两种倾向：一种是自信心不足，对成功不抱希望，自暴自弃，忧惧羞愧。这种人一般都有较多、较久的失败经历，要帮助他们在原有基础上取得好一些的成绩，使他们从成功中体验到愉快的满足，从而引导他们把愉快的情感同自己的努力联系起来，促使他们有再作努力、再获得成功的期望，逐步提高自信心。另一种是表现为盲目自信，自我评价过高，即使在实际中遇到多次失败，却仍固执己见，不承认实际能力与抱负水平之间差距过大。对他们，要诱导其客观的剖析自己，在正确认识自己的基础上提出切实可行的目标标准，使他们在自己的能力范围内，把目标摆在既有一定难度又可能达到的水平上。

创设一定的逆境情境

个人对逆境的感受和对逆境的承受程度不同，与其逆境阈的不同有关。一般来说，逆境阈越低，对轻微的逆境就越敏感，逆境承受力也相应较低，逆境阈越高，对逆境就越不敏感，逆境承受力也相应越高。

逆境阈受许多因素的影响，但很重要的一个原因，是与逆境经验有关。经历坎坷，有较多逆境经验的人，比一帆风顺的人逆境阈要高，逆境承受力和对逆境作出适当反应的能力也更高。

这就像在气温较低的时候去水里游泳，应该先撩一点水到腿上，再走进没膝的水中往身体其他部位洒水，直到皮肤适应了水温，再纵身跃入波涛中。这样，无论水多冷也不在话下了。

逆境是人类应对各种不同发展的潜在动力。人对逆境的承受能力和适应能力，像其他心理品质一样，也是可以经过学习或锻炼而获得的。要提高挫折阈，锻炼对逆境的适应能力，可以有意识的创设一定的逆境，即不断地让自己经受磨难，自找苦吃，自寻烦恼，对自己进行加强意志、魄力和逆境排解力的训练，最终使自己能经受住任何残酷的打击。《一千零一夜》里有一个勇敢的航海家辛伯达，他每次航海归来，都可以放弃冒险事业，过上安逸的生活。但他却执著地去寻求那种与大自然抗争，与海盗搏斗的惊险旅行，而恰恰是这些经历使他抵抗逆境的能力大大增强，使他一次次大难不死，在航海中安抵陆地。

袁伟民训练中国女排，让主力阵容在 10:14，只输一球就要丢掉全局的危急情况下进行练习，一球一球往回扳。这就使中国女排在世界比赛出现类似局面的关键时刻，心理稳定，临场不乱，技术、战术发挥得好，从而反败为胜。特种部队对士兵进行的应对突发事件、复杂情况以及在孤岛、密林、荒漠、高原等特殊条件下的生存和战斗训练，就是为他们一旦遭遇类似情况，能够从容自若，锐不可当。挫折适应能力提高，同样可以采取类似的方法。

寻找美好的一面

在大千世界里，万事万物，都有它自己的独特性和不断发展的韧性，为着那美好的一面去前进，最终是会找到答案的。逆境可以向顺境转化，顺境同样也可以转化为逆境。逆境可以使人

沉沦也可以使人猛醒和奋起。关键在于受到逆境的时候，在失意中，能否从失败中吸取经验，能否发现自己好的一面、自己的优点和长处，从而振作精神，重新站立起来。当在失望和沮丧中看到自己的另一面，你就会突然发觉，天空原来是那么辽阔，阳光原来是那样明媚，自己并不是一无是处，从而鼓起战胜逆境的勇气和信心，提高对逆境的适应能力。

放弃过去了的，重新翻开新的一面，让美好在光明中前进，下面有几点可供选择：

发现自己的优点：花一个钟头去发掘自己的优点，然后逐点用笔记下来。优点可分数类，如：个人专长所在，已做过什么有益的建设性的事，过去什么人如何称赞过自己，家人朋友对自己的关怀，受到的教育等等。你一定会从中发现自己许多优点，从而知道自己原来还不差。

找出榜样人物：在认识或不认识的人中，找一个你最羡慕，最敬仰，希望你可以成为他(她)那样的人做你的人生楷模。这人是司马迁，是居里夫人，是你的姨妈？不管是谁，他们一定有值得模仿之处，他们也一定用过功，付出过代价，那么，目前自己的一时失败，又算得了什么呢？

肯定自己的能力：每天找出3件自己做成功的事。不要把“成功”看成登上月球那么大的事，成功可以是顺利跟医生约了治疗时间，上班交通一路畅顺，处理的文件档案没有一次错等等。日常生活、工作都可以有“成功”与“挫折”之分，一日至少顺利地做了3件事，又怎能说“一事无成”、“一无是处”呢？知道能把事情做好，等于对自己能力的肯定，你可振作精神。

计算已做妥的事：计算自己做妥的事而不是检讨自己还有多少件事没有做，人还没做的事永远多过已做妥的事，如果老想

着这个没做，那个没做，便会愈想愈沮丧，真的会觉得自己能力低，无效率，因而大为失意。但已做妥的工作开列出来，可是长长的一张单子啊，能力还真高呢。能这样想，立刻便自信心大增，不会萎靡。

培养某方面兴趣：在自己的优点、专长、兴趣中，找一样（刚刚开始时，一样就够了）来加以特别培养、发展，使之成为自己的专长。虽然还不是专家，但在小圈子中，一提到某件事，大家都公认非你莫属了，专长不必太困难如弹钢琴、气功治病那么高深莫测，可以简单到做蛋糕、剪头发、游泳、看星星、记电影的中英文名称……什么都可以，有了专长，就有机会做主角，做主角，自然神采飞扬！

发挥自己的外在美：即所谓人靠衣装。衣，固然指衣着，也指打扮，可以不必名牌，但一定要不落伍、清洁、光鲜、明亮、顺眼，要做到这样，必须穿得出众、大方。尤其是自知情绪低落时，更要穿得鲜艳明丽些，还得加上化妆及新剪的头发，这样不但自己的坏心情会因打扮而分散了注意力，表情也生动活泼些。

建立和谐的人际关系

要克服逆境，增强对逆境的适应能力，离开和谐的人际关系，则是难以想象的。因为逆境实际上是不可避免的。因此，每一个正常的人，总要有几个思想上、学习上或生活上志同道合的挚友，经常能从他们那里获得鼓励、信任、支持和安慰等。在与周围的人相处时，其肯定的态度（如尊敬、信赖、友爱等）一般总多于否定的态度（如憎恶、怀疑、恐惧等）。对其所属的集体，也有一种休戚相关、安危与共的情感，并愿意牺牲个人欲望或利益去谋取集体的发展。这样，他就能被他所处的集体所容纳和认

同,避免由于人际关系紧张而导致的逆境心理,即使偶尔出现这种逆境心理,也能很快消除。

美国杰出的人本主义心理学家罗杰斯这样说过:"我希望人们能听我倾诉自己的心里话。在我的一生中,有好几次我感到自己因无法解决问题而火冒三丈,或者陷入苦恼不堪的恶性循环中而不能自拔,或者一时被绝望的心理和认为一切都毫无价值的意义的心情所压倒。可以肯定,在这时候我已经处于病态的心理状态。我比大多数人有幸的是,在这些时候我总能找到人倾诉自己的苦衷,由此使我从精神纷乱中解脱出来。最幸运的是,他们往往能够比我自己更深刻地倾听和理解我的意思。……当你处于精神痛苦时,如果有人能听你诉说衷肠,同时又不试图评判你,不替你承担责任,不打算改变你,你就会感到非常愉快。这样,我内心的紧张就会解除。我能和盘托出深藏在心底的令人恐怖的情感、罪过、失望、迷茫等等……,我可以通过一条新的途径重新窥见自己的内心世界,可以继续沿着生活之路走下去。使人万分惊讶的是,如果有人倾听并理解你,那些可怕的情感就立刻变得可以忍受,那些似乎不可思议的因素都会变得合乎情理易于理解,那些看来永远无法澄清的迷茫困惑也都变成比较清澈透明的涓涓细流。我一直很珍视别人能以敏感的、充满感情、聚精会神的方式听我倾诉的可贵时刻。"

当你满腹冤屈的时候,到朋友那里,滔滔不绝地说出来,得到同情和安慰。也许,朋友给你物质上的帮助是有限的,但给你精神上的帮助是无法计算的。

要建立和谐的人际关系,要使自己被人喜爱,受人欢迎,觉得跟自己做朋友十分有趣,要花些心机时间,同时又要关心别人,要友好相处。有朋友,便有支持,有鼓励,便一定能振作精神。

对逆境心理承受力的差异性

逆境是一种“感觉”，即客观事实造成的主观感觉，同是一件事，对甲来说可能是挫折，乙未必有同样的感觉。例如，同时下岗，对甲来说会产生极强的挫折感，对乙来说也许是个重新择业的好机会，如果不让他下岗，他还下不了决心丢下这个岗位。个体对逆境的感受如何以及对逆境引起的否定情绪能否自我调节和战胜，关键取决于个体对逆境的心理承受力。对于心理承受力强的人，不是很大的失败都不会产生逆境心理，而对于心理承受力弱的人，很小的失败就会使他产生逆境心理。

所谓对逆境的心理承受力是指个体对逆境引起的心理压力和负性情绪的承受与调节的能力，主要是指对逆境的适应力、容忍力、耐力、战胜力的强弱。个体对逆境的心理承受力有正常承受力和异常的心理承受力。正常的心理承受力是指逆境的刺激程度及由此引起的负性情绪和心理压力小于或等于个体承受刺激的阈限值，所引起的个体可接受的或健康的心理承受力，即个体对逆境能够承受得住，不会引起个体心理和行为的异常。异常的心理承受力是指逆境的刺激程度及由此引起的负性情绪和心理压力大于个体承受刺激的阈限值时，所引起的个体不可接受或不健康的心理承受力，即个体对逆境本来承受不了，但硬是承受着本身不能承受的挫折，会由此导致个体精神异常或越轨行为。此处提到的阈限值，是指个体刚刚能够承受的逆境及其负性体验的刺激量，超过了这个刺激量，就超过了阈限值。个体就承受不了。

个体对逆境的心理承受力还有正向和反面之分。正向的心理承受力是指个体对自己所遭受的正向逆境有一定的心理承受能力。例如,面对错误势力的迫害坚贞不屈、勇敢斗争,承受一切委屈和痛苦,这是正向心理承受力量。反向的心理承受力是指个体对自己所产生的反向逆境有一定的心理承受能力。例如,犯罪者和身心的痛苦,被捕后面对法律的惩罚产生极强的逆境心理,虽心理害怕但表面上却装得十分镇静,拒不认罪,顽固不化,仍坚持自己的反社会观点及信念,表现出反向的心理承受能力强。

不同的人对逆境的心理承受力是不同的,表现出个别差异。个体对逆境的心理承受力的个别差异大致取决于以下这些因素(1)逆境源的性质与特点;(2)逆境的强度和积累度、心理失衡的程度与目标;(3)个体神经类型、气质、性格;(4)个体的需要、理想、信念、品德;(5)个体的自信、聪明度、生活经历和经验、文化程度;(6)情商、意志;(7)归因倾向;(8)个体的健康状况、心理状态;(9)社会其他人对受挫者的态度。个体对逆境的心理承受力的强弱,可能是由上述几种因素综合作用的结果,也可能是其中一、二种因素起的主导作用。下面具体分析上述因素。

逆境源的性质特点对逆境的心理承受力的影响

逆境源是指引起逆境的具体人或事,大致包括非人为的逆境源和人为的逆境两大种。

非人为的逆境源即自然逆境。自然逆境给人造成的挫折有时是很严重的,所以,意志薄弱者对这种非人为的挫折源无能为力、望洋兴叹,表现为对挫折的心理承受力很低。当然,对于意志较坚强者,面对非人为的自然逆境虽然感到天灾不可抗拒,但

会另辟蹊径重新开始，在绝处求生，表现出对挫折极强的心理承受力。与人为的自然逆境相比，非人为的自然逆境源对人的心理承受力的影响虽然很大，但战胜这种挫折源无人为的复杂干扰。所以，希望较大，因为只要树立“人是万物之主”的信念，就没有人战胜不了的困难。所以，从这个意义上讲，非人为的自然逆境又会使人增强对逆境的心理承受力。例如，伤残人和绝症病人战胜残疾和病魔，顽强地活着、奋斗着，甚至能创造出健康人都难以做出的奇迹。

人为的逆境源即社会逆境，社会逆境这种人为的逆境源对人的心理承受力的影响是严重的，甚至有些可以致人于死地。与非人为逆境源相比，人为的逆境源（社会逆境）更难战胜，同样是意志坚强者，在自然逆境面前他可能成为强者，但在社会逆境面前他可能无能为力。因为要战胜社会逆境不仅仅需要坚强的意志，还有许多因素是意志解决不了的，诸如，政治因素、道德因素、盘根错节的人际关系因素、风俗习惯、人心难测等等。比如，让一个人格高尚、倔强、自尊心极强的人违背自己的人格去讨好上司求得一官半职或改变自己受挫折的逆境，会比登天还难，他们决不会“为五斗米”折腰。这样的人面对社会逆境这种逆境源也许会有很强的心理承受力，但他如果不改变环境或调换新的岗位或更换上司，他是无法改变逆境的。除非他坚强地与上司斗争，直到取得胜利。如果他的上司是个人人讨厌的家伙，而受挫者是多数人尊敬的德才兼备者，斗争的结果，仅仅因为某种私人感情的磨擦而对受挫者有成见，那么，受挫者的斗争是无法取胜的。可见社会逆境这种逆境源对受挫者挫折的心理承受力的影响是较大的，不论是从挫折的强度、挫折持续时间上，还是改变挫折的可能性上都较严重。所以，面对人为的挫折源，不少人

会变得麻木、冷漠、躲避，这是一种较强的挫折心理承受力的畸变，实际上是一种对逆境的心理承受力弱的表现。当然，社会逆境这种人为的挫折源也会激起不少强者产生对逆境极强的心理承受力，比如，因亲生儿子被无辜打伤，母亲为讨公道而告状11年，从黑发靠到白发，表现了对逆境极强的心理承受能力 。

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

逆境强度是指引起逆境事物的严重程度及其对个体的打击程度。逆境的积累度是指逆境积累的次数。逆境的强度和积累度会导致个体的心理失衡即不平衡。心理失衡是指个人在受到外界刺激时，主观和客观不统一引起的心理状态。主要表现在认识和情感方面。心理平衡能力是指人在受到外界刺激时，在认识和情感上调节主观和客观统一的能力。主观和客观不统一就是心理失衡，即不平衡。比如，人在逆境时心理状态向一边倾斜的现象，就像一架天平左右两边不能保持平衡。挫折最容易导致人的心理失衡，心理失衡的程度是决定人能否承受逆境的关键因素之一。心理失衡的程度不严重，通过他人或自己的调节能够减少或消除不平衡心理，个体就能承受逆境；否则，心理失衡的程度很严重，他人或自己都很难调节，此时的个体就很难承受逆境。

所谓个体心理失衡，主要就是人们客观的不同分配，所产生出的不同个体差异。比如，同一层次、品德、能力、勤奋、工作成绩都相差无几的人，在名利分配上却得到不同的待遇。有的人凡是先进、模范、晋升职务的职称样样都能得到；而有的人却很少得到。后者自我评价的结果是与前者在德、能、勤、绩上没什

么差别，可是什么都不如前者得到的多，这样，主观和客观出现了不统一，造成了后者的心理失衡。每一次心理失衡就产生一次逆境感，心理失衡的次数多了，也就是挫折的积累度增强了，这样，势必会造成了个体对挫折的心理承受力的降低或增强。

一般地说，逆境的强度、逆境的积累度及心理失衡的程度与逆境的心理承受力之间的关系有两种情况：

一种情况是，在其他因素基本相同的情况下，逆境强度小、逆境积累度小（积累次数少）、心理失衡的程度不严重，个体对逆境尚有承受力；相反，逆境强度大、逆境积累次数多、心理失衡的程度严重，个体对逆境的心理承受力会降低，即承受不了打击。

另一种情况是，逆境强度大、逆境积累度大、个体心理失衡严重、会使个体对逆境的心理承受力降低或增强。其一，心理承受力降低。对于神经类型是弱型、心胸狭窄、对未来不抱任何希望或没有目标可追求的人来说，挫折强度大，挫折积累的次数多、心理失衡严重，就会心灰意冷，精神彻底被击垮，甚至有的人会因一次次的较大逆境而彻底厌世，为逃避现实的烦恼与人世间的冷酷而轻生自杀，这种人或许对于死已无所谓了。其二，心理承受力增强。对于神经类型是强型、心胸宽阔的人来说，逆境强度大、逆境积累次数多，心理失衡严重，会使他们的心理承受力增强。但有两种性质全不同的增强，一种是积极增强，另一种是消极增强。是积极增强还是消极增强，取决于个体对未来的希望与目标的确立。

■对于未来充满希望和具有大的奋斗目标，即目标有一定高度但经过努力能够实现的人，能够从一次一次挫折中冷静思考、接受教训，克服导致逆境的自身不足，在以后的同类事物中避免再遇到逆境，真正做到“吃一堑长一智”，在逆境中得到锻

炼、百炼成钢;即使逆境完全是客观上人为的逆境造成的,他们也不气馁,而是卧薪尝胆、等待时机,珍惜宝贵时间多出成果,心中有座不倒的碑,"留得青山在,不怕没柴烧"。这是对挫折的心理承受力积极增强。

■对未来无所追求、目光短浅、目标短浅的人来说,一次次的逆境也会使他们增强心理承受力,即他们对一次次积累的逆境和心理不平衡也无所谓了、不在乎了。但这种无所谓是感觉上的麻木和无奈,从心理学原理上说,这是由于刺激的频繁,即感觉阈限的上升,而使感受性下降了,也就是对挫折感觉迟钝、疲惫了,对挫折刺激已经不敏感了。这是对挫折心理承受力的消极增强。

个体的气质(神经类型)、性格对逆境心理承受力的影响

有关调查材料证明,在人的四种气质中,抑郁质的人遇到挫折而自杀,胆汁质的人易轻生,只有相对平衡型的粘液质和多血质自杀者少。这说明粘液质和多血质的人比抑郁质和胆汁质的人更能容忍挫折,即对逆境的心理承受力较强。这是因为,从神经类型上看,抑郁质和胆汁质都属于不平衡型,抑郁质的不平衡是抑制强于兴奋,在受到逆境后自怜、悲伤、抑郁、焦虑等否定情绪笼罩了他们的整个心灵。自我体验极深刻,有的甚至因承受不了逆境而自伤、自残、自杀。胆汁质的不平衡是兴奋强而抑制能力又极差,在偏激的否定情绪支配下或者冲动自杀,或者外向攻击,表现了对逆境的心理承受能力较弱。而粘液质和多血质的人由于其神经类型是平衡型,所以逆境后的否定情绪虽然也产生不少,但他们的神经系统自身兴奋和抑制的平衡性,使得自身能够调节、抑制这些不良情绪,避免了不良后果的发生,表现

了对逆境较强的心理承受力。

性格对逆境心理承受力的影响更是密切。尤其是依赖型性格、脆弱型性格、抑郁型性格、粗暴冲动型性格者对逆境的心理承受能力更差。按照性格的基本分类,这几种性格都有情绪型或缺乏意志型性格,而不是理智型性格。理智型性格的人比情绪型性格的人能忍受逆境。因为理智型性格的人一切受理智支配,用理智冷静地分析逆境原因,寻找战胜逆境的对策,因而,对逆境的心理承受力较强。而情绪型性格者一切受情绪支配,遇到逆境后必然产生许多否定情绪,如愤怒、悲伤、忧郁、焦虑等。由于情绪型性格的人对这些否定情绪缺乏克制能力和调节能力,必然导致对逆境的承受能力较差,遇到挫折不是焦虑不安,一事无成,就是悲伤或忧郁过度,从此消沉,或者怒不可遏导致攻击行为。在所有的对逆境心理承受力弱的人当中,情绪型性格当居首位。

性格是一个人外在与内在的个人体现。性格开朗是一种综合型性格,这种性格既包括理智特征,又包括情绪和意志特征。性格开朗的人属于心胸宽阔的人,遇到逆境不钻牛角尖,不沉浸在逆境的情绪中,很快就会勇敢地走出困境,向困难挑战。对逆境有较强的心理承受力,而性格抑郁的人则属于心胸狭窄的人,即"小心眼"。"小心眼"的人遇到逆境后想不开、钻牛角尖,又不愿向人倾吐与发泄,只是默默地自己忍受,想到绝望处就会自寻短见。这说明"小心眼"的人对挫折的心理承受力较差,同时,也说明性格内向是形成"小心眼"的人对挫折的心理承受力较差,同时,也说明性格内向是形成"小心眼"的重要原因。当然,并不是说所有性格内向者都是小心眼,性格外向者都心胸宽阔。不过,从某种意义上说,性格外向者可以通过向人倾诉或不愉快的

语言、行为的流露，把逆境后的苦恼发泄出来。这样不至于导致过激行为或身心疾病；而性格内向者不把逆境的苦恼向人倾诉或发泄，而是深深地自我折磨，就可能导致“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”的后果。

个体的需要、理想、信念及品德对逆境的心理承受力的影响

第一，需要逆境心理承受力的影响。一般来说，当一个人某方面的需要特别强烈时，一旦没有实现特定目标而使需要的满足受到阻碍，就会产生极强的逆境心理，相反，对某方面需要不太强烈或可有可无，一旦受到阻碍也不会产生逆境心理，即使产生逆境心理也不会太强烈。比如，一个把当官看得很重的人，即当官的需要十分强烈，竞聘未成，就会感到十分不公平，逆境心理极重。愤怒、憎恨、嫉妒、失望、焦虑等一系列否定情绪会一起产生并久久不能平静，对逆境的心理承受力极差。而对于当官需要不太强烈的人来说，把竞聘当成一种参与，竞聘成功当然好，竞聘未成也不恼怒，不怨天尤人，心静如水，一切都不受影响。再者，特别思念亲人的人，正准备登上探亲的旅途。突然接到亲人去世的电报或电话，会悲痛欲绝，甚至会当场昏倒，对这一突然的打击和挫折毫无承受能力。俄国著名诗人普希金是爱情至上主义者，当爱情受挫后，决斗丧生。这说明了爱的需要未满足使他失去了对逆境的心理承受能力。

但是，当一个人的需要与自己的理想、信念、希望结合时，需要越强烈、对逆境的心理承受力越强。这就是说，一个需要十分强烈但受到逆境的人，如果再无满足这种需要的希望了，他会承受不了逆境的打击；如果他坚信还有机会或希望满足需要，他会

对逆境有很强的心理承受力。

第二,理想、信念对逆境心理承受力的影响。一个人对未来事物的需要就是理想,对特别符合自己需要的事物坚信不移就是信念。所以,理想和信念都来自需要。一个具有远大理想(抱负)和信念的人,对自己理想中的奋斗目标充满希望,坚信自己追求的目标是正确的,在逆境面前就不会悲观或绝望,而能够坚强地挺起来,继续奋斗。无数革命先烈为了革命事业披荆斩棘、前仆后继及当代的事业成功者冲破重重艰难险阻,最终取得成功,就是因为他们有远大理想和坚定信念,表现出对逆境极强的心理承受力。只有那些无理想和信念的人才会在逆境面前萎靡不振,对逆境的心理承受力较弱。

第三,品德对逆境心理承受力的影响。一个品德高尚的人,当个人利益受到损失时,虽然也会产生挫折感,虽然也会感到很委屈,但由于他们品德较高尚,会把个人利益看得较轻,不计较个人得失,不与他人攀比,不嫉妒别人,更不会以东方式的嫉妒把别人拉下来。用"心底无私天地宽"这句名言来形容品德高尚的人在逆境面前的表现再确切不过了。古往今来,许多正直的执法者,之所以能执法如山,面对犯罪分子的威胁、迫害而不屈服,除了他们有一颗对国家和人民的赤诚之心,还有"无欲则刚,无私则直"的高尚品德。这种高尚的品德是他们面对逆境而坚如磐石的根基。而那些充满私欲、品德低下的人,当个人名利未得到时,挫折感极强,他们更承受不了逆境。于是,便与人攀比、嫉妒,把别人拉到与自己平行的位置,甚至不如自己最好。可见,品德直接与某种涉及名利的逆境相关,它直接影响着个人面对名利逆境时的心理承受力的强弱。

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

人的生活经历包括许多方面，比如，生活经历的种类(学习、工作、爱情、人际关系等)、经历的次数、时间长短等。不管何种经历都会有成功和失败。个体的成功与失败的经历对其逆境心理承受力有重要的影响。在人生的旅途上，每一个人都有过成功与失败的经历，这两种经历都会出现两种后果。

■成功的经历会使不同的人出现两种情况。一种情况是：对于一些聪明、自信、受过良好教育的人来说，成功的经历会使他们体验到成功的喜悦，这种肯定情感会强化他们继续成功的动机，使他们在成功中积累成功的经验，为今后的成功奠定了基础。同时，他们又决不会被一时的成功冲昏了头脑，他们还会从成功中找到自己的不足，因为任何成功都不一定是完美无缺的。聪明、受过良好教育的人越是在成功之时越会保持冷静的头脑，越是深沉、稳健地探寻继续成功的路。另一种情况是，对于一些聪明度差、自负、未受过良好教育的人来说，成功的经历会使他们被胜利冲昏了头脑，因而骄傲自满、固步自封、吃老本、不求新，显得特别浅薄。

■失败的经历也会使不同的人出现两种情况。一种情况是，对于一些聪明、自信、受过良好教育的人来说，虽然他们过去未经历过或很少经历过失败，但由于他们聪明，从书本上或他人身上学到了承受失败和逆境的知识和经验，就为承受失败做好了准备；同时，他们聪明的头脑能理智地分析失败和逆境的原因，所以，面对逆境和失败，他们就有较强的心理承受能力。能够从失败中勇敢地站起来，接受失败而奠定了良好的心理基础，

这种人下次很可能成功。这正像中国有句古训所说的:“失败乃成功之母。”也正如许多人总结的那样:生活经历曲折的人比一帆风顺的人更能承受逆境,逆境经历多、体验深的人比逆境经历少、对逆境缺乏体验的人更能承受逆境。这种经历了逆境的人,是暂时的失败者,今后必将是真正的成功者。然而,并不是所有的人都能接受失败的教训并从失败的挫折中站起来,这就是失败经历的第二种情况:对于一些自卑、聪明度差、未受过良好教育的人来说,经历了一、二次失败之后就再也挺不起来了,一败到底,成了彻底失败者,这种人对逆境的心理承受力极差。即使是自负的不聪明者,在失败面前也自负不起来了,因为他们的聪明度差及未受到良好的教育,就限制了他们的思维不可能找准失败和挫折的原因,所以,即使是想自负也只能是“外强中干”了。

能够承受逆境、对逆境有心理准备的成功者与在逆境中彻底颓废的失败者相比较,二者对逆境的心理承受力有如下不同:

■失败者对于自己应付环境的能力感到忧虑时,不惜任何代价摆脱掉他们畏惧的事业。他们排遣忧虑的方法往往是消极的,主要有酗酒、闷睡、暴食或不食、唠叨、吵架、吸烟、纵欲等,而成功者则尝试解决问题或学习新本领时也会感到害怕,但他们不理睬这种不安的情绪,集中力量把事情办好。他们善于把忧虑化为动力,成为他们全力以赴的力量。

■失败者在危急时没有什么办法拯救自己,他们往往是束手无策,把采取必要而理智行动的责任寄托于他人,如果没有人来救援,他们将坐以待毙。而成功者则在紧急情况下能够发挥出惊人的潜力,他们的畏惧与忧虑起着力量之源的作用,能够激发出超人的力量,完成那些在常人看来似乎根本不可能完成的

任务。

■失败者有时被一件事压得十分难受，由于逆境而感到生理和心理上的痛苦、心力交瘁，到这种时候，他们逢人便呻吟诉怨，然后把已经决定的计划推到明天。成功者有较强的心理承受能力，他们能承受失败和逆境带来的痛苦使自己从难受的感觉中摆脱出来。他们不把今日事拖到明天做，而是设法在今日以笑脸迎接困难和压力，以事业上的成功来实现自己的价值。

■当面对两种需要选择的道路时，失败者总是选择“无忧无虑的舒适之路”，而成功者则倾向于走标有警告标志的“担惊受怕的困难之路”。

■失败者由于怀疑自己和感到无能而备受折磨，他们往往是略一挣扎便丧失希望，止步不前，因而频频失败，心灰意懒，越来越觉得自己无能，越来越对自己丧失信心。成功者大多较有自信和自知之明，他们陷人困境时，从不轻易地放弃希望，在不屈不挠的艰苦拼搏中自得其乐，而在完成任务中体验到一种与美感和快感交织在一起的胜利感和自豪感。

情商、意志对挫折心理承受力的影响

情商与个体对逆境心理的承受能力仍然有着密切的关系。情商高者对逆境的心理承受力较强。因为情商高者，一旦遇到逆境，能够准确地了解自己逆境中产生的否定情绪，随后，及时控制自己这些不良情绪，并激励自己在逆境中勇敢地站立起来，以利再战，或者他们以自己良好的人际关系求得别人助自己一臂之力。所以，失败、逆境难不倒他们。而情商低者，在逆境面前不能准确地判断和识别自己的否定情绪，或者认识了自己有哪些否定情绪但又不能及时有效地控制，就更不会激励自己从

逆境中坚强地挺直腰杆再奋斗下去了。更由于他们没有良好的人际关系，所以，失败了也不去求助别人的帮助。于是，他们不是在逆境中从此消沉，就是产生攻击行为，处处表现了对挫折难以忍受。

与情商同等重要的是个体的意志。个体的意志对逆境的心理承受力是通过意志品质实现的。意志品质包括自觉性、果断性、自制性、坚持性。意志坚强的人，就是具备这四方面的意志品质；一个意志薄弱的人，则具有与这四方面完全相反的意志品质，即缺乏自觉性而具有受暗示性和盲目性；缺乏果断性而优柔寡断或者草率、武断、冒险性；缺乏自制性而具有为所欲为、冲动和任性；缺乏坚持性（坚韧性、顽强性）而具有顽固性或动摇性（虎头蛇尾、半途而废等）。

意志最能表现一个人对逆境的心理承受力的强弱，可以说，它是构成对逆境心理承受力的核心。一个意志坚强者对逆境的心理承受力也强，具体表现在：

■意志的自觉性（或目的性）。意志坚强者能够正确分析认识逆境的原因，接受失败的教训。并为自己明确地确定纠正失败和克服逆境的行为方向。

■意志的果断性。意志坚强者在逆境面前能快速正确地做出调整失败行为的决策，避免进一步失败。

■意志的自制性。意志坚强者能够很好地克制自己在逆境中产生的否定情绪，避免这些情绪干扰自己的正常生活、工作或学习。

■意志的坚持性。意志坚强者如果认为自己选择的目标是正确的，就会从暂时的、局部的失败中总结教训，然后决不气馁，坚持自己正确的目标，不取得最后胜利决不罢休。

相反，一个意志薄弱者对逆境的心理承受力也弱，具体表现在：

■受暗示性和盲目性。意志薄弱者失败后被逆境感扰乱了思绪，变得晕头转向，不能准确地分析自己失败的原因，也不能及时准确地为自己确定纠正失败和克服逆境行为的方向，而是毫无主见，不知所措。易受别人的影响，人云亦云，或者胡乱地找些原因来安慰自己，这就不可能真正接受失败的教训。

■优柔寡断或草率、冒失、武断。意志薄弱者受挫后不能果断地做出调整失败行为的决策，而是犹豫不决、反复无常，经常改变自己的决定；不优柔寡断者则是草率冒失地做出错误的决策、冒险侥幸，结果，可能导致更大的失败和逆境。

■为所欲为、冲动和任性。意志薄弱者对挫折后产生的否定情绪不能自觉调节和克制，而是任这些情绪扩散、蔓延、发作，极大地影响了正常的工作、学习、生活。

■顽固性或动摇性。意志薄弱者在遭遇逆境后，一种情况是顽固地坚持已受挫折的错误目标，执迷不悟；另一种情况是受挫后动摇和放弃了自己原来的正确目标，心灰意冷、意志衰退、冷漠、退缩、躲避，从此成为永远的失败者。

归因倾向对逆境心理承受力的影响

归因是指把行为的结果归于何种原因，归因理论是说明和推论人的活动和因果关系的理论。美国心理学家韦纳(B.Weiner)提出了成功和失败的归因理论。他认为人的行为是成功和失败可以归因于四方面原因：个人努力、个人能力、任务难度、机遇。这四种因素又可以划分为三个维度：一是内外因，二是稳定性，三是可控性。从内外因方面看，努力和能力属内部

因素；任务难度和机遇属外部因素；从稳定性上看，能力和任务难度是稳定因素，努力和机遇是易变因素；从可控性上看，努力是可控的，而能力、机遇和任务难度是不可控的。另一种观点认为能力是可控的，通过学习和锻炼是可以提高的。

关于成功的归因此处不作阐述，只阐述失败的归因对个体心理承受力的影响。

■如果个体把失败受挫归因于个人的努力不够（这个易变、可控的内因），他就会增强对挫折的心理承受能力，因为只要努力，下次就会成功，所以，逆境不会使个体灰心丧气，只会内疚自己努力不够。

■如果个体把失败受挫归因于自己的能力不够（这个稳定的、可控或不可控的内因）会出现两种情况：一种情况是认为能力是不可控的，个体会认为自己是天生的能力差、不会改变了，就会失去对逆境的承受能力。因为他会认为自己脑子笨，能力差，异样的内因会使他不再相信自己的能力，限制了自己潜能的发挥，而且不再期望以后活动会成功，今后也不会努力了，因为他认为自己再努力也起不了作用。另一种情况是认为能力是可控的，个体认为自己的能力只是暂时的差些，而不是天生的笨蛋，通过锻炼学习，增长知识，能力还能够得到提高，他就不会因为失败受挫而灰心丧气，反而能增强对逆境的心理承受能力。

■如果个体把失败受挫归因于任务的难度（这个稳定的、不可控的外因），个体就会产生很强的逆境心理，充满气愤、抱怨的情绪。认为别人有意给他难度大的任务，会降低以后的工作积极性和努力程度，对逆境的心理承受力降低。但是，如果个体是非常自信、又肯于努力的人，就不会被困难的任务所吓倒，他相信自己有能力战胜困难，再难的任务也难不住他，因而会增加对

逆境的心理承受能力。

■如果个体把失败逆境归因于机遇(这个易变的,不可控的外因),虽然会感到机遇不佳而抱怨,但不会降低对逆境的心理承受能力,而能够承受逆境,他或者会继续等待机遇,或者会继续努力不等待机遇。

个体健康状况、心理状态对逆境心理承受力的影响

一般来说,健康人比体弱多病或生理上有缺陷的人更能容忍挫折。这是因为:

■人的身体不健康,必然产生一些生理反应,而生理的反应又必然引起心理的反应,这种心理反应是以不愉快的否定情绪为主的。例如,疾病引起的痛苦,对疾病的恐惧、焦虑,希望尽快康复的急躁、紧张情绪等,这些情绪必然引起不良心境。不良心境具有弥散作用,生病或不健康引起的否定情绪扩散到人的整个生活中,因而,对周围的一切都看不顺眼。生病本身就是一种逆境,如果此时再遇到其他的挫折,例如,父母重病或死亡、子女下岗、配偶又遇到不公平待遇、自己因生病被单位扣发工资等等,生病或不健康者就会在原有否定情绪的基础上"雪上加霜",很难承受这连续的逆境。

■身体不健康时人的意志力明显减弱,因为坚强的意志需要人有充沛的精力来支撑,而生病时人的精力减弱了许多,许多行为指标都可能下降,就很难使意志坚强起来。我们常常见到病人的倒退行为,就是意志减弱的表现。这是因为:

自我心理加强。因生病而使自己成了亲朋好友关怀的中心,自己也一切为自己着想,以自我为中心。

依赖性加强。患病后一切依赖别人,意志减弱。

兴趣变窄。患病后，病人的兴趣范围明显缩小，注意力全部转向了对自己身体的注意，而失去了兴趣，情感变得脆弱。

可见，与健康人相比，病人表现出对挫折逆境的心理承受力减弱。当然，也有与病魔作斗争的勇士，那是为数不多的强者，我们将在“强者”一章详细分析。

此外，心理状态不同，个体对逆境的心理承受力也不同，心理状态是指一个人在某一段时间内心理活动的综合表现，主要是知、情、意的综合表现。例如，人的情绪愉快时，思考问题的思维也敏捷、清晰，而且遇到难题也能下决心克服，这是良好的心理状态：情绪、认识、意志都处于高潮状态。而情绪烦躁时，则思维混乱、迟钝，遇到难题也不想克服困难战胜它。这是不良的心理状态：情绪、认识、意志都处于低潮状态。所以，良好的心理状态会使人增强对逆境的心理承受力；不良的心理状态会使人降低对逆境的心理承受力。

社会其他人对受挫者的态度对逆境心理承受力的影响

人生活在社会上，离不开社会其他人的支持和帮助，尤其是遇到逆境时，如果周围的同事、亲人、朋友表示关心、慰问、鼓励、支持，会使受挫者感到温暖和力量，因而，增强对逆境的心理承受力。与祝贺不同的是，鼓励很少在成功与辉煌时登场，更多的时候是在失意与沮丧中出现。在人生的转弯处，鼓励尤其显得重要，鼓励就像一方医治心理创伤的灵丹妙药，在你身处逆境的时候，抚慰你心底的创伤，让你鼓足勇气，去迎接生活的挑战。世上没有常胜冠军，当你遇到失败、逆境时，鼓励如一缕春风一丝春雨，让你失意的心灵得到滋润和复苏；当你信心不足、踌躇不前时，鼓励如母亲的眼神、父亲的大手，让你得到驾驶人生小

舟劈波斩浪的勇气和力量。鼓励，让我们读出人性的善良与美丽，让我们架起理解和祝福的心桥。相反，当一个人受挫时，如果周围的人不给予鼓励，而是视而不见、听而不闻、不理不睬，或者持一种幸灾乐祸的态度，受挫者会感到世态炎凉、人情淡漠，因而心中寒冷无助、孤独，降低了对逆境的心理承受力。

社会心理学家中的“社会性支持”原理可以作为依据，此原理的含义是：如果社会中人与人之间的关系是良好的，则一个人的各种社会活动就会得到人们的支持，即使出现不利的情况或危机，亦会得到人们的谅解与关怀，给以很热情的帮助，从而使他渡过难关，这就是社会性支持。社会性支持的好坏同一个人的心理适应性是密切关系的。社会支持良好、及时，个体对外界刺激的耐受性就高，他的心理适应性就良好；反之，社会性支持差，人的心理适应性就差，因而很小的刺激就易造成心理问题，产生逆境感，并对逆境的心理承受力较低。可见，社会支持与否，对个体承受逆境的能力影响很大。

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。

我们常听到或见到某人因暴躁而使好事变坏事，自己惹事后又产生逆境感；某人因偏执而使自己成了孤家寡人，人际交往受阻产生逆境感等等。究其产生逆境的原因都是因不良性格所致。

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。人的个性包括个性倾向性和个性心理特征，个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观；个性心理特征包括气质、性格、能力。我们在研究影响逆境心理的个性因素中以性格为主，因为性格中包含着个性倾向性和个性心理特征的其他成分。性格的结构特征由性格的态度特征、性格的理智特征、性格的情绪特征、性格的意志特征组成。其中，性格的态度特征包含了个性倾向性，比如：为什么有认真、勤奋的工作态度，为什么对社会、对他人有热爱、关心的态度或者冷酷与漠然的态度，完全是由于个性倾向性决定的；性格的理智特征主要包含了能力特征，同时又有气质特征；性格的情绪特征和意志特征既包含了个性倾向性又包含了气质特征。可见，说性格是个性的核心理所应当，毫不夸张。

性格在一个人的生活中起着重要的作用。良好的性格会给生活带来无穷的乐趣，使生活充满活力、温馨和幸福；而不良的

性格则会给生活蒙上一层层阴影，使人在社会生活中处理不好人际关系及其他方面的问题，给生活带来不快、不幸、逆境甚至大的灾难。在引起逆境的个体自身因素中，性格是个很重要的因素，不良性格极易导致逆境。日本当代著名精神分析学家和精神医学专家木村骏先生把严重的性格不良称为“性格破产”。在各种压力下惊慌失措、丧失正常理智而导致逆境甚至自我毁灭的主观现象称做“性格破产”。所谓性格破产，则是和否定意义的性格特征有关，例如，自卑感、性情粗暴、意志薄弱、朝三暮四、神经过敏或过度敏感脆弱、冷酷无情、个人至上、自由散漫、狂热盲动、急躁轻浮等，都是否定意义上的性格特性。

茫茫的人生之路上，性格破产与非破产的叉道繁多，一念之差便会误入歧途，这时驱使自己做出“荒唐选择”的不是别的，正是自己的性格。有许多人在日常生活中并没有意识到自己性格深处存在着隐患，即使有人有所意识，也认为没有什么了不起，不会给自己的人生带来灾难。然而，当一个人一旦处于某种极限状态，存在于他性格中的危险部分便会突然发作，引起精神混乱而导致悲剧的产生。可见性格在人的生活中的重要作用。

一个人性格的形成过程主要是先天的高级神经活动类型和气质与个体后天的生活环境和条件。

高级神经活动类型和气质对性格形成的作用。高级神经活动类型来自于高级神经活动的兴奋过程和抑制过程的三种特性，即强度、平衡性和灵活性。所谓强度，是指神经细胞经受强烈刺激或对持久而集中的兴奋的耐受能力。凡能经受强烈刺激并能持久工作的为强者，反之，则为弱者。所谓平衡性，是指兴奋和抑制在强度上的对比程度。如果兴奋和抑制的强度不分高低，就是平衡的；如果其中之一占优势，则是不平衡的。不平衡

可分为两种情况：一种是兴奋占优势，另一种是抑制占优势。例如，胆汁质就是兴奋强于抑制，抑郁质是抑制强于兴奋。二者都是兴奋和抑制的不平衡型，一强一弱。所谓灵活性，是指兴奋和抑制相互转换的速度。如果两种神经过程相互转换迅速、容易，表明神经过程灵活；如果转换缓慢而困难，表明不灵活。例如，多血质的人属于灵活性高，粘液质的人属于灵活性低。由于高级神经活动这三种特性的不同组合组成四种神经类型，恰好与四种气质类型吻合，即强、不平衡型——胆汁质；强、平衡、灵活型——多血质；强、平衡、不灵活——粘液质；弱、不平衡型——抑郁质。关于四种气质的特征，将在相关的性格中介绍。

高级神经活动类型和气质为个体性格的形成奠定了先天的自然基础。它决定性格在行为方式上的特征。

后天的生活环境和条件对个体性格形成的作用。其一，童年的经历留下的心理潜影；其二，童年以后即现实的生活环境和条件。这二者属于个体不同时期的生活经历，对个体性格的形成和改变都起到重要作用。

■童年留下的心理潜影对性格的形成起着重要作用。美国精神病学家、在人际关系理论上享有盛名的萨里班指出，个体人格的核心是由8岁到12岁的生活环境决定的。精神分析学派的创造人弗洛伊德也说过，在一切自卑感的后面存在着早在童年期就萌发的对爱的不安。美国已故心理学家拉艾尔德认为，许多价值观念是在孩童时代从其父母或权威人物那里学来的。日本当代著名精神分析学家和精神医学专家木村骏先生也认为，在观察一个人性格时绝不能无视影响其性格形成的幼年期环境。可见，童年的经历对个人性格（甚至人格）的形成起着重要作用早已被相关科学的名人们注意到了。

■童年以后即现实的生活环境或条件对个体性格的改变起着重要作用。虽然性格形成后是相对稳定的，神经系统已经形成了动力定型，但因为动力定型有两种特征，其一，定型即稳定性；其二，动力即可变性。所以，当个体生活环境发生较大改变时，就会使性格发生变化。比如，一个童年生活在幸福生活环境中的人，形成了开朗、乐观的性格，但当他长大后连续在逆境中生活多年，处处碰壁、常常压抑，渐渐地他由开朗的性格变成了抑郁加偏执的性格，是现实恶劣的环境改变了他的性格。

以上从神经类型和后天生活经历两大方面概括了影响性格形成的重要因素。在下面分析的各种性格中都会涉及到这两方面。由于以上两大方面的差异，使个体之间的性格表现出很大的差异：有的性格较好，不易导致逆境；有的性格较差，易导致逆境。易导致逆境的性格有如下几种类型：依赖型性格、敏感脆弱型性格、偏执型性格、粗暴冲动型性格、抑郁型性格、嫉妒型性格、理想型性格。下面分别分析：

敏感脆弱型性格与逆境心理的产生

敏感脆弱型的人是内向情绪与抑郁心理的一种不健全、不平衡的病态心理。这种性格的基本特征是：既敏感又脆弱。敏感性使这种性格者对外界刺激感受性极高，敏感多疑，谨小慎微，很微弱的刺激对别人无所谓，对他们却会引起很强的反应。他们经常怕别人对自己不怀好意或看不起自己，怕别人挑剔自己、拆自己的台。但由于内向情绪又不愿外露，所以，内在体验十分深刻、十分痛苦，经常过着惊恐万状的日子，如果发展下去

会成为敏感性关系妄想症。同时,性格的脆弱性又使他们耐受性极低,经受不起外界强刺激及自己内心的压力,极易产生逆境感,而且逆境的心理承受力很弱,在逆境后自伤自残、轻生者居多。

从前德国有个叫瓦格纳的男人,他曾当过教师,表面看来他是个人格健全的人,然而,有一次受性欲驱使,他竟偷偷地和动物发生了性关系。本来他就是个过敏型性格的人,事发之后,一种犯罪的自我感觉更加剧了他的神经过敏。别人的一点小小的脸色变化都会使他胆战心惊,怀疑别人已知道他的全部秘密而在嘲弄自己,渐渐地他就陷人了妄想症(无任何事实根据的空想)。从此这种妄想症不断加剧,有一天终于爆发了,瓦格纳突然拿着手枪一个接一个地把村里的人全都杀死了。

根据瓦格纳的举动,我们已经看出了他敏感型变态心理,出现妄想就是精神病的突然特征。如果我们生活中的正常人具有瓦格纳除妄想以外的特征,那就是敏感型性格了,这是正常人的一种性格类型。敏感型性格的人对被嘲弄、对自认为遭到的轻蔑、不公平往往反应过敏或过分。这类性格的共同特点就在于都具有一种认知上的错误,即误把一些并非有意或实际上并不存在的轻视想像视为对自己心怀敌意,因而他们常常错把一些中性行为当作威胁信号,别人一次无意冲撞可能被他视为奇耻大辱,于是否定情绪极强,无法使自己安静。

上例是一例侧重于敏感的性格特征,由于敏感与脆弱的特征在不同人身上有所侧重,所以,分开介绍。

在日本有个31岁的母亲,亲手把自己仅有4个月的婴儿活活溺死在浴池里,这完全是脆弱的性格造成的。表面看来,她性格开朗、善于交际,但是也存在着一种倾向,那就是她把自己的

感情和心理纠葛的痛苦、折磨压抑在内心的深处。据说她的父亲沉默寡言、性格内向，而母亲则热情坦率、善于交际、爱慕虚荣。因此，作为他们的血缘继承者，她的性格中就同时存在着这两种完全相反的性格因子。

结婚之前，她在平安的家庭环境中受到了良好的保护和照顾，从来没有感到过任何压力，即使压力临头，家人和邻居们的帮助庇护也使她能够得以迅速回避。也就是说，她那脆弱的性格并没有得到充分的表现，正是因为这种庇护，却使她脆弱的性格得到滋生，而缺少锻炼。到此为止，是她先天脆弱的神经类型或气质在顺利的环境下被暂时掩盖和助长。

结婚以后，当她还没有意识到自己脆弱的性格时，就进入了生活的压力的包围之中，面对加剧的逆境挑战，她脆弱的性格就开始滋生了。

■由于婚后的离职，她的生活圈子变得狭窄了，缺少与他家人交往的机会，交往对象只有她丈夫一人，而她丈夫又是个生性孤僻、沉默寡言的人，她很少有机会打开自己的心扉，向丈夫倾诉衷肠。有了孩子后，更是整天忙于抚养照顾孩子，很少同外界接触，过着闭塞枯燥的生活，这使她脆弱的性格中又增加了孤独的阴影，更加脆弱。

■婚后他们的新居借自她丈夫的一个亲戚，为了避免得罪这个亲戚，八年来她过着谨言慎行、小心翼翼的生活。这给她精神上带来很大的压力。

■在她生孩子及产后期间丈夫又在外拈花惹草，又给了她精神上的打击。

■产后体力恢复缓慢、身心疲倦。以上这一连串的事情接踵而至，造成她精神上强烈的骚动不安，她不表露的逆境已逐日

渐强，最终导致突发性溺婴致死的行为。

事发之后，她的情绪极端混乱，素来正常的月经期也变得紊乱无序。这种现象反而证明了她是一个精神正常的人，而不是精神分裂症患者。各种心理测验证实，她脆弱的性格使她成为一个难于忍受压力、极易产生逆境的人，在婚后的生活比婚前生活复杂的情况下，面对有些曲折的生活现实显得手足无措，无法承受逆境的到来，使她本来就非常脆弱的自我控制机能彻底破产，从而导致悲剧的发生。

通过上面的分析，我们可以得出这样的结论：先天敏感脆弱的气质与后天环境压力的积淀，错综复杂地交织在一起，从而使一些人形成了敏感脆弱的性格。首先，敏感脆弱型性格者先天的神经类型是弱、不平衡型，抑郁质气质。这种人经受不了强刺激，无法承受后天环境中的压力，所以，压力对他们构成了不可抗拒的障碍，使其产生逆境。其次，敏感脆弱型性格者的生活环境大多数是先顺后逆。先顺即早年是顺利的环境，越是在顺利的环境中生活或成长而缺乏艰苦生活体验的人，越易形成敏感脆弱型性格。日本当代著名精神分析学家和精神医学家木村骏先生指出，现代社会优越的环境条件给人们的生活带来奢侈之风，使得脑中风、糖尿病、神经官能症等生理或心理类“富贵病”的发病率也大大提高。在过去物质匮乏的贫穷年代里，人们为了填饱自己的肚子而四处奔忙，即使有心理上的压抑也无暇顾及。包括现代社会中，还得同贫穷和恶劣环境继续做斗争的发展中国家，心理疾病还未成为一个严重问题，因为贫穷人的主导需要还是物质需要，而精神需要还处于次要地位，所以，不太注意精神上的压力或刺激。随着物质丰富的时代到来，人们对物质的需要一旦得到满足，便会把精神需要变成主导需要，一旦这

种需要得不到满足，便会丧失对精神压力的承受力。这样，某些心理疾病或敏感脆弱型性格便会应运而生。这说明，顺利的环境为敏感脆弱型性格的形成提供了条件。但是，另一方面，敏感脆弱型性格不可能或不一定总是生活在顺利环境中，他们必定要遇到逆境，这便是后逆的环境。先顺的环境使他们没有形成对环境压力的心理承受能力，所以，在后来的逆境中他们就感到力不从心，面对困难和环境压力会束手无策，无力排除、无力承受，于是逆境感便产生。有人甚至因敏感脆弱的性格承受不了逆境而自杀或犯罪。

依赖型性格与逆境心理的产生

依赖型性格属顺从型性格的一类，但其依赖性特征又远远超过顺从型性格。如前所述，幼年期的经历、生活环境对一个人的性格形成起着重要作用。童年期依赖欲望强的人，易形成依赖性格，也易形成“性格破产”。这种性格的人“恃宠”倾向较为强烈，换句话说，这种人总是希望得到别人的爱护或保护，由于其依赖性性格所至而经常求助于他人。这样，一旦遇到人生的艰难险阻，他们就很难凭借自己的力量来克服，最终就会陷入精神迷乱、心理障碍的困境。另外还有一部分人，当他们的“恃宠”即依赖欲望得不到满足时，便会产生异常强烈的怨恨、憎恶、偏见和蛮横。这种依赖性和幼稚性攻击行为若成年之后丝毫无改、依然如故，那么就会与成人社会所要求的责任心和纪律性等格格不入，从而成为反社会性的性格变态者。

这类依赖欲望强的人，青春期过长，阻碍了他们的心理成

长，所以，性格破产的最初危机产生于青春期。日本的学者把这类不愿成为“成人”的人称为“延期补偿者”。“延期补偿”原来是经济学的术语，在这里被用来指那些“延期承担作为成人应负的责任”者。一般而言，青年人都会在某种程度上对现在的社会体制持一时的反叛态度，这是青少年期的年龄特征决定的。但是如果他们只是永远停留在这个阶段上止步不前，那么就很有可能成为流浪者或不能自立的人，在社会上游荡而不能自拔。这样，自然会使他们经常产生困惑与逆境感，尤其是进入成年后，年龄上已是成年人，但心理上仍停留在青年期，就无法适应成人社会，因而经常遇到对其他成人来说不算困难的困难。他们就会面对困难束手无策，逆境感接踵而至，长期生活在烦恼、焦虑、恐惧与痛苦之中。例如，现在的许多独生子女，从小就在父母及祖父母的溺爱中成长，形成饭来张口、衣来伸手的依赖型性格，待他们的年龄到了该独立生活和工作的时候，就会表现出无独立性、无主见而不能适应社会，屡遇逆境、屡遭失败。

偏执型性格与逆境心理的产生

偏执型性格的人主观固执地坚持自己的看法、观点和情感；相信自己正确，而怀疑别人讨厌自己、想陷害自己；心胸狭窄、报复心强，在与别人发生矛盾时常常纠缠不休。由于这些偏执的特征，使这种性格的人经常处于逆境状态，甚至有时会导致严重后果。比如，告状狂就属此类，告状狂者偏执地认为领导整他，所以连续数十封、数百封地向上级写告状信。其实，很多问题是他自己的片面看法，言过其实。

还有些偏执型性格的人，由于认识偏执导致情感偏执。这种偏执的情感会使他执迷不悟、酿成大错。西安某大学的教授、研究生导师王玉荣就是因为偏执性格即对母亲偏执的爱，使挫折感积蓄，最终导致杀人犯罪。

张春少年时家庭贫寒，作为老大，他对父母含辛茹苦养育他们成人感触颇深。后来，他父亲因病瘫痪，生活重担全压在母亲柔弱的肩头，尽管如此，母亲仍节衣缩食供他读书。他不负母望，1949年考入当初远在咸阳的西北某理工大学，1955年他以优异的成绩毕业留校任教。张春发誓要对母亲尽孝道，使她能有一个幸福舒畅的晚年，以报答母亲的养育之恩，这为他对母亲偏执的爱打下了坚实的基础。

在工作后的几十年中，他是全校穿得最差、吃得最简单的老师，他把工资收入的五分之四都寄给了母亲。看着所剩寥寥无几的工资，妻子发泄不满："这几个钱，你说说该养活谁？"张春反唇相讥："该养活谁我不管，只是我妈不能饿死！"这是张春对母亲偏执爱的表现之一。张春的妻子孙安秀是张母看中的，尽管张春感到对方文化程度低、双方没有共同语言，但为了不违母命，他还是同意结婚了。这可谓是爱屋及乌吧。这是张春对他母亲偏执爱的表现之二。婚后张春和妻子生育了一儿两女，生活还算平静，但由于张春只想着母亲而不顾一家人的生活，使夫妻平静的生活被打断了，每逢发工资的日子就会出现争吵，有几次甚至动起手来。

1958年，张春以出色的教学成绩被学校公派到苏联莫斯科高等技术学院攻读博士学位。临走时，他将母亲和小弟接到自己家中和妻儿们一起生活。谁料时间一长，个性极强的婆媳两人竟开始为一些家庭琐事争吵不休，矛盾急速加剧，张春经常收

到妻子或是母亲的“告状信”。回国后，对母亲唯命是从的张春在婆媳冲突中旗帜鲜明、偏执地把一切都归结到妻子头上，这是他对母亲偏执爱的表现之三。此外，65岁的张春退休后产生了失落感，更使他不满的是子女们似乎全被妻子“拉拢”了，回来后对他和老太太(张春的母亲)不闻不问，就像没有他们这位奶奶一样，这使张春既愤恼又尴尬，莫名其妙地摔东西发火。身边的亲人们都忙于各自的事情，没有人去注意他这些细微的反常举动，也无人找他谈心，这更加剧了他的焦虑与孤独感。

张春在极其偏执和狭隘的泥潭中越陷越深，自我封闭也更加严密。除了老母亲和惟一的孙子外，他几乎不与人说话。1995年以来，张春经常整夜整夜地失眠，开始他想自杀，但想到年高的母亲和他的孙子他又犹豫了。

1996年6月19日晚饭后，只有他和老伴、孙子三人在家中，各自在自己房间做事。他关紧房门苦苦想了两个多小时，……几十年的风雨往事一齐涌上心头，他执拗地认为：事业和婚姻的不如意都怪老伴儿，儿女对自己不闻不问也是她指使，这一切的罪魁祸首都是她孙安秀。他残酷地决定：杀她、自杀，并把爱孙一起带走！此刻，他不紧不慢地拿出纸笔，给85岁的老母亲写了一封极简单的遗书：“母亲，我要把你这么多年受到的屈辱，今天全部了结。当母亲百年以后，我会在九泉之下带着爱孙一起迎接你！”接着，他准备好自杀工具，然后，便疯狂地拿起斧头冲进老伴儿的房间，朝64岁的结发妻子头部狠毒地连连劈去，又丧心病狂地冲进独孙的房间，把熟睡中的孙子极其残忍地杀害了！连害两位亲人之后，张春自知罪孽深重，回到自己屋里先后触电、割腕自杀，未遂。

在审讯中张春终于吐露了他迟到的后悔，他十分内疚地说：

"几十年来,我对母亲感情太深,什么事情都顺着她,而忽略了别人,这实际上是对母亲的一种极自私的爱。尤其是对我老婆不公平,现在仔细想来,她一辈子也很辛苦。……"他终于认识到了自己犯罪的根源。

从张春的犯罪心理形成过程中,我们可以清楚地看出:主要是由于他对母亲偏执的爱,这种偏执的感情已非短期心理,而是几十年就有的一种深切的、根深蒂固的爱,这可谓是稳定的、持久的。爱母亲是天经地义的,但如果只为这种爱而忽视了别人或委屈了别人,那就偏执了。而且,这种偏执也已根深蒂固,变成了张春的偏执性格中的主要成分。由于他的妻子成了他付诸对母亲偏执爱的障碍,所以,使他产生了无数次逆境偏执之后,曾经想过用其他办法排除障碍,但终因偏执的性格,加上晚年的孤独和自我封闭更强化了他的偏执性格,使他采取了逆境后的侵犯行为——以彻底解决问题的杀妻方式来排除妨碍他对母亲偏执爱的障碍,当然,也使自己彻底"解脱"了。

最后,对偏执型性格的形成可以做如下概括:

■形成偏执型性格的人多数是内向气质。内向是指心理活动倾向于内部,不轻易外露或根本不外露,例如,粘液质和抑郁质就是内向气质。内向气质为内向性格的形成奠定了自然基础。当然,内向性格的形成不仅仅取决于先天的内向气质,还有后天的生活经历。一个原本是外向气质(多血质、胆汁质)的人,经常生活在压抑或必须内向的环境下,就会形成内向性格,但先天的外向气质并未从根本上改变,只是被掩盖了而已,一旦环境适宜,还会表现出他外向气质的天性。可见,内向气质是决定内向性格在表现方式即倾向性上的根本因素。正因为偏执型性格的人内向,才使他们完全把自我封闭起来,不向任何人吐露自己

内心的秘密和苦闷，这样，就使他们偏执的认识得不到别人的开导，而他们自己压抑、压抑、再压抑，只能更加偏执。正如张春在犯罪后自悔的那样："这些年，在内在外我有些不太如意的事，我很想和孩子们谈心，和他们交流，希望得到子女的关心和理解。但我不愿放下教授父亲的架子，也不愿主动向孩子们暴露内心的弱点。强烈的虚荣心把我内心的弱点和偏见等紧紧地包裹起来，但它们却在内心恶化膨胀，从而导致了这场不可挽回的家庭灾难！"

■偏执型性格者思维缺乏灵活性，导致偏激的认知。这是形成这种性格的最根本原因，他们认准一条道跑到底，不撞南墙不回头，思维的偏激导致情感的偏激。心理学有一种理论叫"情绪障碍的 ABC 理论"，A 代表刺激或事件，B 代表主体对刺激的认识或信念，C 代表情绪结果，情绪结果取决于主体对刺激的认识，即取决于 B。例如，某领导同时批评了甲和乙两人，甲认为领导的批评是关心爱护自己，因而对领导者产生感激之情；乙认为领导者是有意挑剔自己、无事生非，所以，对领导者产生对立情绪，出现情绪障碍。同是一种刺激，甲乙两人认识不同就产生不同的情绪。偏执型性格的人偏执的根源就在于此，同是一种刺激他们的理解与别人的理解相差甚远。就像张春一样，头脑中时时想着报答母亲的养育之恩，而忽视了其他人，把妻子与他母亲之间的矛盾都看成是妻子的责任，在这种偏激认识的支配下处处表现出对母亲偏执的爱，即情感偏激。

■同类负性刺激或不幸生活经历的反复出现，强化了偏执型性格者偏激的认识、情感和意志。同类负性刺激是指个体连续遇到的刺激都是不愉快的刺激。这类刺激的反复出现，强化了偏执型性格者对他所讨厌的人或事的偏激看法或评价越来越

严重，最终会发展到忍无可忍的程度。例如，张春认为妻子对他给母亲寄钱有意见；与母亲同住后婆媳间又经常发生冲突；儿女们在妻子“拉拢”下对老太太不闻不问等等，都是妻子对他母亲不好的同类负性刺激，这些刺激使他对妻子的偏见越来越重，最终导致杀妻。除此，同类负性刺激也包括不幸的生活经历，即一个人反复遭受不公平、陷害等逆境或亲人不幸伤亡的打击，这些负性刺激会使偏执型性格者偏执的特征加速发展。可以说，不幸的生活经历对偏执型性格的形成和发展起着决定作用。

偏执型性格者之所以易产生逆境感，就是由于他们的偏执与周围环境不协调，把周围环境的其他人视为自己达到某种目的的障碍，因而产生逆境心理。

抑郁型性格与逆境心理的产生

与粗暴冲动型性格相反，抑郁型性格是内向情绪型性格。抑郁型性格又不同于敏感脆弱型性格，敏感脆弱型性格突出的特点是感受性高、耐受性低；而抑郁型性格者的突出特点是情绪的压抑性和内在体验的深刻性。这种性格不如敏感脆弱型性格敏感和脆弱，所以，它不一定仅仅是由抑郁质气质发展而来的，其他气质也可能形成这种性格，主要是后天环境的作用。

抑郁型性格的主要特征是：他们感到自己是个不幸的人，因而情绪消沉，对人生缺乏兴趣，在性格深处渗透着一种对人生绝望的悲哀，他们忧心忡忡，惶惶不可终日，沉浸在忧郁之中。其情感的根源是无价值感和无能力招人喜爱，因而怯懦、自怜、缺乏自信。他们不善于将自己的心情向外界发散，而是在内心深

处严厉地责备自己、折磨自己。因害怕别人觉察他的无价值而不能与他人建立有意义的关系，这种情感使他们不善于合群，阴沉悲哀使他们避免主动接触社会，即使别人主动，他们也会逃开，这在其他人看来当然意味着断然拒绝，结果只能使他们落落寡合、无人搭理，因此总是处在孤独的烦恼中。

粗暴冲动型性格者在情感上其实很脆弱，他们的不良情绪阈值很低，更容易被更多的琐事搅得烦恼怨恨。他们一旦被激起不安，思维就一团糟，别人明明出自好心的事被他们看作来者不善，马上就诉诸自己的习惯：出击！犯罪倾向在这类粗暴冲动型性格者身上很早就显现出来了。最终走上暴力犯罪道路。

攻击性的心理倾向性可说是他们一生屡遭麻烦和逆境的根本原因。研究发现，暴力犯罪的人与尚未犯罪的攻击性高的粗暴冲动型性格者有一种共同的心理定势，即他们与某人关系不和睦时，立刻以对抗性的态度看待对方，草率断定对方有敌意，而不会再客观地多了解一点情况或换一种心平气和的方式来解决分歧。同时，他们又从不考虑打架这种以武力解决问题的最典型方式的消极后果。他们总是在心里为自己的攻击性倾向做合理化辩护："气愤之极打人，理所当然""打架时退缩，每个人都会叫你胆小鬼。"正是由于他们从未对自己的粗暴冲动型性格从根本上反省与克制，所以，常常是在冲动→逆境→后悔→不接受教训→再冲动→再逆境的恶性循环中生活。

粗暴冲动型性格与逆境心理的产生

粗暴冲动性格又称外向情绪型性格。这种性格的基本特征

是：情绪不稳定，易冲动，激惹性强；常因一点小事就发火，事后又后悔；一发火便丧失判断能力，即思维变得狭窄；一发火就发泄，或者毁物或者伤人；对别人的劝告感到恼怒，放开嗓子狂叫一番会感到心情舒畅；发火时遇到冷静的对手更是火上浇油、怒不可遏、无法自制。

粗暴冲动型性格形成的原因一是先天的神经类型和气质，二是后天的生活经历。

■粗暴冲动型性格的生理基础是强、不平衡型的神经类型和胆汁质气质。强、不平衡型的神经类型和胆汁质的气质是能经受强刺激，外在反应也强烈，往往以激烈的语言、行为和激动的情绪表现出对刺激的反应，一旦受到刺激后产生反应则自我抑制不住，即兴奋强于抑制。这种神经类型和气质粗暴冲动型性格先天就缺乏自制力。

■与粗暴冲动型性格有关的后天环境大致有两类：一类是从小生活在放纵的家庭环境中，或缺少温暖、充满矛盾的家庭环境中，会使先天的胆汁质气质加强而使不平衡的神经类型得到扩展，因而，粗暴冲动型性格很快形成。另一类是从小生活在有教养的和睦的家庭中，先天强而不平衡的神经类型和胆汁质气质会得到一些改造和掩盖，粗暴冲动型性格形成较慢或者就不会形成；但如果后来的工作和生活环境不顺利或经常受到不公平待遇等在逆境中生活，会使先天强而不平衡的神经类型和胆汁质迅速被唤醒并扩展，加上环境的压力，促使粗暴冲动型性格迅速形成并得以巩固。

面对无法克服和排除的障碍或困难时，尤其是面对社会逆境中人为设置的困难或障碍时，粗暴冲动型性格者极不冷静，极易产生逆境感，而且迅速伴随的否定情感强度大，以急风暴雨式

的方式产生与发泄,明显外露。正是由于否定性冲动情绪强烈,才使这种性格者不能冷静地思考如何排除障碍、战胜困难的对策,而是受一时冲动的情绪支配,做出过激行为。某些激情性犯罪者就属此类性格。

粗暴冲动型性格者之所以易冲动甚至采取攻击方式,是因为他们对刺激反应过敏。在这一点上,粗暴冲动型性格者与敏感脆弱型性格者有共同之处,只是敏感脆弱型性格者过分敏感,在逆境后多数采取自伤、自残和非暴力性的外罚行为,如用语言伤害他人。而粗暴冲动型性格者在敏感的基础上又多了强烈的冲动性,而且逆境后多采取外罚的暴力性攻击行为,像打人、伤人、杀人等现象。那些极具攻击性的人对刺激表现出过敏的反应,是由于他们确实存在深刻的认知偏差,他们的攻击行为有些纯粹出自假定的敌意与威胁。几乎不管实际情况如何,一旦他们认定是威胁便立即攻击。膝跳反射的自动敌意认知密切交织的,即是同样自动化的攻击性。这种攻击性困难,他们也会产生逆境心理。第二种逆境心理,他们的不合群、孤独、害怕与人交往,是早年生活缺少爱或交往失败造成的,这不等于他们就没有交往的需要。其实,在他们内心深处也希望别人喜欢他们,但由于他们的抑郁型性格已经形成,所以,害怕与人交往。这样,他们就会因内心深处交往和爱的需要得不到满足而产生逆境心理。

抑郁型性格的人一旦产生逆境心理,也会表现出与众不同的特点。其一,由于其抑郁的特点,所以,他们的逆境心理比其他人的逆境心理要重得多,逆境体验也深刻得多。其二,他们对逆境、失败耿耿于怀,难以忘却,面对失败的悲观主义态度在抑郁型性格者心中催生了无助感与绝望感。他们有些人在学业和

工作上是弱者，因为抑郁的情绪会干扰记忆，影响注意力集中，无法完成既定学业和工作。逆境后几乎会使他们的学习和工作处于瘫痪状态，在厌世情绪支配下很可能走向人生的毁灭。

美国前国务卿亨利·基辛格就是典型的抑郁型性格。他的气质未见考证，但他早年的生活经历对他的性格形成起的重要作用却是有据可查的。亨利·基辛格幼年在德国生活，犹太人被歧视和惨遭杀戮的心惊肉跳的生活以及幼年时期的家庭关系，是形成他成年后抑郁性格的社会根源和家庭根源。

无数实例分析表明，抑郁性格产生于一种特殊的家庭形态，通常是由于父母对孩子怀有矛盾情感，某个或某几个孩子受到父母的偏爱，则等于强化了其他孩子的孤独感。基辛格感受到母亲对他的冷落和既爱又不太爱的矛盾心态；感受到父亲对他的漠不关心；感受到家中其他的孩子得到的爱比他多，使他退缩到自我的保护壳内。他孤僻自守，尽量避免与人接触。据他自己回忆，在初到纽约念初中时，如果他正沿着纽约的大街行走，眼见迎面而来一群男孩，他会穿过马路走到对面去，避开这群男孩。曾对基辛格的人生转变起过重要作用的弗里茨·克雷默说，从10岁到15岁，在这人格形成的最重要五年里，亨利一直处于一种恐怖之中，他从心底里害怕有朝一日世界将崩溃。基辛格第一任期时的参谋长亚历山大·黑格准将说，基辛格“不能确信是否总会得到认可，他不相信别人果真喜爱他。”对自我的不确信是基辛格童年时的特征概括，这成了他成人后形成抑郁性格的心理基础。

Y君终日闷闷不乐，心事重重，看到他，我们甚至会感到这个世界是如此地暗淡无光。开会时，他从不积极发表自己的意见，被人们认为是一个沉默寡言的人。可是一旦三杯酒落肚，他

便会牢骚不断，说个没完，常常引起别人的反感。他极易伤心，有时在看电影或电视时，遇到悲惨的场面，他竟会在众目睽睽之下抹起眼泪来。遇事一不顺利，他的神经便高度紧张，逆境心理马上产生。由于他对自己的紧张情绪束手无策，便会越来越心烦意乱。他在进行心理咨询时，曾坦率地承认他是一个"永远愉快不起来的人"。他对自己的种种经历和工作情况极为不满，他侃侃而谈，那沮丧悲哀的表情甚至使别人也受到感染。他对心理咨询医生说："由于自己的性格常常招灾惹祸，在政府机关里我是没有出头之日的，我很清楚地知道这一点，但却无法彻底地从抑郁苦闷的折磨中摆脱出来。"

抑郁型性格者是永远愉快不起来的人。所以，当面对困难和障碍时，逆境心理就会体验很重，这种体验多数情况下表现为焦虑、沮丧、悲伤、绝望。

嫉妒型性格与逆境心理的产生

在人群中，总有些人对上阿谀、对下骄横、对同等人嫉妒。嫉妒不是别的，乃是对他人的坏事感觉快乐，对他人的好事感觉痛苦的情绪罢了。用心理学的术语给嫉妒下一个较准确的定义就是：嫉妒是指恐惧或担心他人优于自己和嫉恨或愤怒他人优于自己的心理状态。培根分析说："贵族中人对新进之人当其腾达之时常露嫉妒之情。因为两者之间的距离改变了，好像一种视觉上的错觉一样，别人往前来而自己以为自身是后退了。"

嫉妒是一种复杂的情绪，"别人往前来"自以为自身往后退，于是敬畏、羡慕、屈辱、自卑、恼怒之情便纷至沓来，啮噬着自己

的心。这当然是难以忍受的，怎么办呢？最好的办法是寻出对方的短处来。实在寻不到别人的短处时，就想办法把别人拉下来。有嫉妒心的人，必然是自己长进了，不允许别人长进；自己不长进，尤其不允许别人长进。这就是鲁迅所说的拖人下水的办法："我不行，而他和我一样，大家活不成，拉倒大吉。"黑格尔说："有嫉妒心的人，自己不能完成伟大事业，便尽量低估他人的伟大，贬抑他人的伟大性，使之与他本人相齐……人们想用怀疑别人动机、诬蔑别人伪善的办法去剥夺别人可敬佩的成就。"于是因嫉妒而产生的种种心态便表现出来：或消极沉沦、萎靡不振；或咬牙切齿、恼羞成怒；或铤而走险、害人毁己。鲁迅曾痛切地指出："我觉得中国有时是极爱平等的国度，有什么稍稍显得突出，就有人拿了长刀来削平他。"你居我之下，一好百好；超我而上，谁都不好；你有了名声，我脸上无光，如此这般想来，便有一种万箭攒心之感，非把人家挤倒方消心头之恨。这除了损人不利己之外，还会有什么别的结果呢？那只能如尼采所说："为嫉妒的火焰所围困着的人终于如同蝎子一样转动了毒尾刺杀了自己。"最严重的是尼采说的那种人："某人有些事不如意，终于勃然大怒说'让这世界毁灭吧！'这愤怒怨恨之情是嫉妒之极峰。"可以这么归纳："因为我不能得到什么，全世界便不应该得到什么！全世界便应归于乌有！"嫉妒心发展到这种地步，就近乎疯狂了。从以上分析可知，嫉妒的必然结果是丧失理智，一个人受嫉妒心驱使就会失去认识事物本来面目的能力，在这种能力下，即使他获得成功，这成功本身也就成了失败。

什么人容易嫉妒别人呢？大致有四种人：

■聪明人不嫉妒，愚蠢的人爱嫉妒。聪明人理智清醒，深知嫉妒别人是无用的，反而会害人亦害己。"一个聪明贤达的人，

能够自得其乐，无需考虑别人的短长；但是一个愚蠢的人却永远必须找寻一个更愚蠢的人，才能欣赏自己的才具和智力。"这表明，有嫉妒心的人是不允许他人优于或高于自己的，总愿意自己是第一是惟一。不爱见别的东西和他共存。他人的不幸令他快慰，他人的成功令他恼怒。如果他自己遭到不幸，他很希望别人也遭到不幸。正如培根所说的："无德之人常嫉他人之有德。"

■忙人不嫉妒，闲人爱嫉妒。一个整天集中精力忙于学习和工作的人，他们自己的正经事还忙不过来呢，哪里有还有闲心去嫉妒别人呢？他们更善于行动，就在别人因嫉妒而怒火中烧时，他们早就悄悄上路，从从容容向既定目标前进了。而整天无事可做或什么事也做不成的闲人却有闲心去嫉妒别人，正如培根所说："嫉妒是一种四处游荡的情绪，能享用它的只能是闲人。"

■自信的人不嫉妒，自卑的人爱嫉妒。自信的人相信凭自己的能力和努力一定能赶上和超过别人，所以，他们只专心脚踏实地凭自己的能力去做，不嫉妒别人。而自卑的人因自感能力不行无法赶上别人，所以，只能以嫉妒别人来求得心理上的平衡。斯宾诺说："自卑人的痛苦即是起于借他人的力量或德性以判断自己的软弱无力，但假如他想象中完全以考量他人的短处为事，则他的痛苦必将减少，甚或感觉快乐……反之，假如他觉得与他人比较他越是不如人，则他将越痛苦。所以，没有人比那自卑的人更容易起嫉妒之心了，他们最喜欢努力观察别人的行为，其目的大都只在指责别人，而不在匡正别人。"

■心胸宽阔者不嫉妒，心胸狭窄者爱嫉妒。心胸宽阔者一般不太计较小事，也不太注意别人有哪些方面已经超过了自己，尤其是在利益分配和异性交往这两个十分敏感的问题上，他们

更不太注意别人比自己多得了多少好处或哪个与自己同性别的人过多接触了自己的恋人或配偶。在他们看来，谁比自己强了，说明人家有本事，说明自己不如人家，从来不往歪处斜处去想。所以，他们也从来不嫉妒或很少嫉妒别人，他们既不嫉妒别人的风度和靓丽，也不嫉妒别人的能力、地位和财富。自然，他们也很少有因嫉妒别人而产生的痛苦和逆境心理。他们活得潇潇洒洒、坦坦荡荡。而心胸狭窄者，鼠肚鸡肠，经常注意的是谁比他露脸了、冒尖了，谁比他受领导赏识了，特别是在名利分配上谁比他多得好处了；还有一种特别容易打翻醋坛子的男人和女人，对自己的恋人或配偶接触其他异性十分注意并认真研究，等等。一旦发现上述其中一种现象，他们便会顿生妒火，于是乎，心烦意乱、抓耳挠腮、吃睡不宁。

一个人的嫉妒心一旦久了，便会形成一种嫉妒性格，即一个人嫉妒别人已成了习惯，旧的嫉妒对象消失了，又能寻找到新的嫉妒对象，具有稳定、持久的特点。

嫉妒与逆境心理的产生有何关系呢？有嫉妒之心尤其是形成嫉妒性格的人极易产生逆境心理。这是因为：

■在嫉妒性格者心中凡是他认为比他强的人都对他构成了障碍，别人得到了，他就得不到了，所以，在嫉妒别人的同时自己也产生了逆境心理。

■有嫉妒心的人常常怕别人超过自己，所以，经常处于惶惶不可终日的情绪状态中，因而感到事事不顺心、处处有障碍，只要有障碍感到难排除就会产生逆境心理。

■由于有嫉妒心者多是自卑的人，所以，他们虽希望赶上别人，却又不知如何赶上别人，自己的能力也无法使自己赶上别人，更无法为自己确定一个赶上别人的合适目标，没有合适的目

标就无心理准备。因而,这种盲目与自卑就成了他们前进的障碍,因自己克服不了障碍而产生逆境心理。

下面是一个因嫉妒型性格而引起逆境心理导致过激行为的真实案例。

武汉一所著名的医科大学发生一起严重的伤害案件:生物系即将毕业的女研究生谭小华用水果刀将自己的导师周明教授刺伤,随即举刀自杀,未遂。造成这种恶果的根本原因是谭小华多年形成的嫉妒性格。

没有比自卑更容易起嫉妒心。是的,谭小华这个女研究生的嫉妒性格也正是从自卑开始的。1972 年谭小华出生在武汉市的三眼桥棚户区一个十分贫寒的家里,父母做临时工,在她上面还有两个弱智哥哥。谭小华从记事起就饱受了街坊邻居同龄小孩的欺侮,她的两个弱智哥哥更是成了一些调皮男孩捉弄玩耍的对象。父母亲只好将三个孩子关在家里,拒绝别人的同情和帮助。这使谭小华幼小的心灵涂上了自卑的印迹,这种自卑为她嫉妒型性格的形成奠定了基础。

她母亲去世,父亲竟拿不出钱来给母亲安葬,火化后只好将骨灰盒存放在火葬场的骨灰存放室,存放费到第三年涨到 60 元,谭小华随父亲去凭吊,父亲只好将手表当掉交了这笔费用。当时谭小华上初中三年级。回来的路上,她对父亲说自己不想读书,想去打工赚钱,父亲狠狠地给了她一个耳光,说:"你不读书,我还指望谁呀,你一定要考上大学,为家里争气。"

从这天起,谭小华就把自己关在了一个与世隔绝的世界里,书和课本成了她惟一的朋友,出人头地是她生命的全部追求。从初中到高中,她没有一个好朋友。她嫉妒别人在学习上超过她,仇视那些环境优越生活比她过得好的同学,甚至同学们遇上

高兴的事在一起欢笑，也成了她憎恨的理由。1990年谭小华考取大学后，变得更孤僻、更沉默了，嫉妒心也更强了。对于那些漂亮或是在学习上超过她的女同学，她总要找机会将她们的化妆品和学习笔记扔进垃圾箱，然后若无其事地帮着寻找。

她以优异的成绩通过毕业考试，在颇有名望的周明教授门下攻读生物专业的研究生硕士学位。与她同在周明教授门下的还有一位和她同级的男研究生汪志强，作为导师的周明教授十分欣赏谭小华学习刻苦的精神，但他更喜欢汪志强学习灵活和风趣幽默的性格。此时，谭小华嫉妒的对象又转移到了汪志强身上，她惟恐汪志强超过自己，想尽办法缠着周明教授给自己单独授课。她不止一次地在导师面前中伤汪志强，说他对生活玩世不恭，借谈恋爱为名玩弄女性等等。可周明教授几经了解，发现她反映的许多事情纯属子虚乌有，便委婉地批评了谭小华。由于谭小华的嫉妒性格从小就已形成，所以，会习惯性地表现在每时每刻。就连周明教授单独带着汪志强做一次实验被谭小华知道了，也要逼着汪志强交出实验记录并在深夜10多点又去敲开周明教授的家门，要导师带她再去实验室做实验。周明教授开始意识到谭小华那强烈的求知欲背后，隐藏的是心灵的自卑。这种自卑使她对别人的施舍和帮助也产生一种异常的心态。一次，当周明教授知道谭小华家境困难，给她2000元钱让她把母亲的骨灰安葬时，谭小华虽勉强收下了钱，却在日记中写道："谁都希望自己成为恩赐者，那份施舍弱者所获得的精神享受是物质享受所无法代替的，今天我成了被施舍者，这礼貌的折磨让我心痛……我一定要努力，要出国，让所有那些看不起我的人都成为我的施舍对象。"可见，由于自卑使谭小华对别人的善意帮助也产生一种带有嫉妒味道的理解，这是她嫉妒性格的惯性思维。

真正使谭小华的嫉妒性格引起最严重的逆境心理以致失去理智刺杀导师的导火线，是导师门下的出国风波。1996年4月下旬，周明教授所在的医科大学获得一名去德国深造的名额，鉴于周明教授的学识和威望，校方决定由他指定出国人员。周明教授权衡考虑了整整一周，最后还是将汪志强的名字报给了学校外事办公室。谭小华知道此事后，先是与周教授大吵大闹，一定要让周教授把汪志强的名字换成自己的，她哪里知道周教授也为她联系了去美国留学。可妒火中烧的谭小华在哭闹不成之后，就以刺杀周教授的方式来发泄自己的嫉妒之火。当然，未达到目的，最后还是周教授以博大的胸怀宽恕了她。

谭小华的嫉妒性格较为典型，与许多因嫉妒性格而导致嫉妒的人有共同规律。因此，可以总结出嫉妒性格的形成及导致嫉妒心理的几个阶段的心理特征。

■自卑与补偿自卑为嫉妒性格的形成奠定了心理基础。

前面已经提到过，只有自卑的人才嫉妒别人，而一般来说，自卑的人都会或多或少地补偿自卑，很少有人彻底地自甘暴弃了，包括犯了罪的罪犯在内，也要补偿自卑。补偿自卑说明自卑者还有一定的自尊心。如果仅仅是自卑，个体只会产生自甘暴弃、望洋兴叹、悲观失望等情绪，只有既自卑又补偿自卑的人才会既感到自己不如人又不甘心不如人。这样，自卑与补偿自卑就交织在一起了。自卑使他们感到不如人，补偿自卑又使他们不甘心不如人而自己又无法赶上别人，于是，嫉妒之心产生了。这就为嫉妒性格的形成奠定了基础。例如，谭小华的自卑就为她后来的嫉妒性格埋下了种子。

■嫉妒的隐性阶段——嫉妒者内心的否定体验。

如果追寻嫉妒的根源，可以说嫉妒是人的一种本能，就连某

些吃奶的孩子都会因母亲抱别的孩子而嫉妒那个与他享受相同母爱的孩子。所以,最早的程度较浅的嫉妒往往深藏在人的不易觉察的潜意识之中。比如,对于别人得到的高于自己的名誉、地位、金钱等,并不想施以攻击,不幸的是,每念及此,总会感到胸中有一种淡淡的酸楚味。这时的嫉妒心理所占思维的时间很短,对人的心理的激活作用也很微弱,不会酿成什么有害的社会后果,然而这种程度上的嫉妒心理的存在却是极广泛的。这一阶段嫉妒者已因嫉妒产生了逆境心理,即被嫉妒者对他构成了障碍,他因无法超过被嫉妒者而产生逆境心理。例如,谭小华对中学、大学及研究生时的同学深藏的嫉妒之情,以及由嫉妒产生的逆境心理。

■嫉妒者的言语攻击阶段——败坏嫉妒对象的名声。

前一阶段的嫉妒心理如果不能自生自灭,就会继续发展到这一阶段。这一阶段嫉妒心理的特点是当事者已不能把嫉妒心理深藏在潜意识中,它已冲破心理的潜抑作用,自觉或不自觉地暴露出来,表现为对被嫉妒者做间接的挑剔、造谣、诬陷等。这时候嫉妒者尚有一定的理智感,还不想因自己的言论,给其造成痛苦,以求得自己心理的平衡和满足。这一阶段的嫉妒心理是有其显而易见的外部表现的,主要体现在言论方面。而具体的言论又不可避免地受到一个人的性格、文化水平、道德修养等因素的影响,构成了一定的复杂性,表现出了不同的特点:嫉妒者可能是粗浅的人,这种人常以人们极易觉察的中伤和诽谤来施以攻击,十分露骨地表现出无知和浅薄。实际上这种人不可怕,其危险性也是很有限的,因为对他人过于明显地违背事实的诽谤会让多数人迅速觉察出他不怀好意,所以,别人也不会相信他的谣言;而聪明些的嫉妒者则可能去搜罗被嫉妒者的不足之处,

做一些有影响力和伤害性而又貌似名正言顺的言语攻击。这种人是可怕的。

美国管理学家德鲁克(Drucker)教授在其力作《有效的管理者》一书中指出:"有高峰必有深谷,才干越高的人,其缺点也往往越著。"明乎此,我们便可以想及那些"聪明的"的嫉妒者的可怕了。现实生活中,那些八面玲珑的人似乎缺点不多,但他们皆是些干不了大事的庸人,而能有所建树、卓有成效者却又经常是缺点较多的人。这样,那些庸人往往会抓住有成效者的某些细枝末节的不足之处去对其实行攻击,有时竟能使人被他搞得焦头烂额,被嫉妒者是断不敢对此等闲视之的,他需腾出一只干事业的手来抵挡一番。抵住的,耗费了大量的精力;抵不住的,往往从此消沉,灰心丧气。

细思考此类嫉妒者何以得势,是因为借助了人性中的三种心理:一是好奇心理;二是不负责任心理;三是记忆偏差造成失真。好奇心是人们对嫉妒者捕风捉影、张冠李戴或编造出来的关于被嫉妒者的"花边新闻"感到新奇,因此侧耳倾听。不负责任心理是一些水平不高的人听了好奇之事便一传十、十传百地传下去,不问是否真有此事。记忆偏差造成失真,使本是嫉妒者为了诬蔑、陷害被嫉妒者而编造或不知夸大了几倍的事,由于传谣者记忆偏差而越传越大、越传越假,最后传得面目全非,达到了造谣者想达到而个人无法达到的效果。有人可能知道关于美国军队传口令的趣事吧,那就是一个典型的记忆偏差造成的失真。1910年,美国部队某营长对值班军官下达口令:明晚大约8点钟左右哈雷彗星将可能在这一地区被看见,这种慧星每隔76年才能看见一次,命令所有士兵着野战服在操场上集合,我将向他们解释这一罕见的现象。如果下雨的话,就在礼堂里集合,我

将为他们放映一部有关彗星的影片。结果,这个口令经值班军官传给连长→排长→班长→士兵,最后传成了这样一个笑话:在明晚8点下雨的时候,著名的76岁的哈雷将军将在营长的陪同下身穿野战服开着那辆"彗星"牌汽车经过操场前往礼堂。看吧,一个关于"哈雷彗星"的口令被一级一级地传成了哈雷将军了,记忆的偏差就这么严重。嫉妒者正是利用了人们的上述心理达到了他自己的目的,使得他不用抛头露面,就能把被嫉妒者搞得满城风雨。因此被搞得精神错乱者有之;因此而了结生活者也有之;愤怒至极杀人者还有之;当然,"任凭风浪起,稳坐钓鱼台"的大将风度者更有之,而且大有人在,一旦遇到这最后一种被嫉妒者强者,就会使嫉妒者枉费心机,在前一阶段逆境心理的基础上又加重了逆境心理。在他们看来,要想弄清被嫉妒者心理真比搬山还难啊!实实在在构成了不可排除的障碍。这一阶段的逆境心理带有很强的恐惧感和失望感,因为他们的言语攻击对被嫉妒者来说,根本只当耳旁风,丝毫无损于他们的毫毛,反而会经过风雨的洗礼,人们对被嫉妒者认识得更清楚了,反倒使其威信更高了。这怎能不使嫉妒者的逆境心理中带有恐惧和失望的情感呢?例如,谭小华因嫉妒汪志强而给他造谣,当周明教授证明汪志强无此事并对汪仍很器重的情况下,谭小华的嫉妒引起的逆境心理已经到了极点。

■嫉妒的行为攻击阶段——直接伤害嫉妒对象或其扶植者的身体。

嫉妒发展到最后阶段,也是最强烈的阶段,即嫉妒已达到了"登峰造极"的程度,于人于己都具有明显的破坏性和危险性。这是由嫉妒到逆境的最强烈攻击阶段。这一阶段,嫉妒者完全丧失了理智,向被嫉妒者或其扶植者(即给予被嫉妒者提供有利

条件，使被嫉妒者超过自己的人）发起直接的行为攻击。谭小华得知周明教授决定让汪志强出国留学时，使她的嫉妒之火更加强烈了。虽然谭小华的攻击行为是指向汪志强的扶植者周明教授，但其攻击行为的内在动力绝对是对汪志强的嫉妒导致的逆境心理。嫉妒者的行为攻击直接指向嫉妒对象的案例也屡见不鲜。例如，某女因与男朋友一起工作的李丽长得漂亮，认为李丽迷住了她的男朋友，便用硫酸毁了李丽的面孔。再如，某男因一位与自己同时毕业同进一厂工作的大学同学受到了领导重用提拔，而自己却因工作浮躁被领导轻视。于是，对那位被提拔的同学产生嫉妒之心，由嫉妒→诽谤→嫉恨→实施犯罪行为：用刀向那位被他嫉妒的同学颈部砍去。嫉妒之心腐蚀了他的灵魂，吞噬了他的理智，导致了他的堕落。

以上嫉妒的几个阶段的心理，使嫉妒者的嫉妒之心得到一次次的强化，尤其是前三个阶段，强化的程度与次数更多，这样，就使嫉妒性格在强化中形成了。一旦形成了嫉妒性格，就会处处都有嫉妒对象，因而处处产生嫉妒逆境心理。虽然嫉妒者在受到道德谴责和法律制裁下而受到震惊，但由于他们已形成了嫉妒性格，具有一定的稳定性。所以，他们对被嫉妒者嫉恨、愤怒等否定情感仍久久不能消失，而且会转移嫉妒对象，在新的嫉妒对象身上发泄自己无处发泄的否定情感。所以，这种人活得很痛苦也很孤独，当他们反省自己时又很内疚。

理想型性格与逆境心理的产生

所谓理想型性格是指一个人完全按照自己的理想去追求完

美，不能随现实的具体情况而改变自己的态度与行为方式。

下面让我们通过案例来看看理想型性格的具体特征。

80年代初，广东电视台的节目主持人陈云清在单位里物色了几位热心公益、助人为乐的同志，成立了广州市“培爱”防治自杀中心。他们发誓要用一切办法劝阻想结束生活的人。十年时间，数百个欲枯萎的生命在“培爱”默默春雨滋润下，重萌绿意。

然而，不知是对死知道得太多，从而对死产生了麻木的感觉，还是对笔下那虽死犹生的灵魂充满了感情。抑或，他们生活最后一刻的壮丽、凄美，鼓励着陈云清对死的蔑视？1997年9月7日，陈云清在家悬梁自尽。这真是：十年春风化雨救人无数，一朝精神崩溃悬梁自尽。

分析陈云清的死因，与他的理想型性格有直接的关系，属理想主义型的陈云清以理想追求很高，一旦理想得不到实现，便精神崩溃。1997年他伏案一辈子写出的长篇小说《生命》(关于对爱的阐述)草稿送到出版社被退回，理由是心理阴暗、自然主义描写较多。此外，工作不顺心、心理压抑，没有倾诉对象，长期的自我封闭造成的忧郁症，加上他“明白事理”使他不相信有人能治好他的心痛，他拒绝了妻子要陪他去看心理医生的请求，放弃了可以治好“心病”的机会。心理医生施梦娟副主任医师认为，求生是人的本性，即使身患绝症或是挣扎在饥饿线上的人，都在千方百计为求生存做不懈的努力。而毁灭自己的生命，不论有多少理由，都是不正常的行为，是精神支柱的崩溃。

像陈云清这样的理想型性格者，在成年和老年人中有之，在青年人中更常见。这是因为青年人富于幻想，看问题单纯，往往以自己的理想去衡量现实，更容易坚持自己的观点。这是他们的年龄特征决定的。笔者在报纸上见到这样一则报道：1996年

6月15日湖北郧阳医学院的学生胡志勇在厕所中用玻璃片割断自己的手部、颈部的动脉自杀身亡。死者胡志勇是92级本科生，是学校公认的品学兼优的好学生、中共党员、学生干部，他的死因直到人们发现了他的遗书后才弄清。

事情的起因是这样的：6月14日，胡志勇作为一名实习医生，在某医院值夜班，在他值班的病房，有一位肺心病患者连续咯血，恳求他找值班医生救助，他先后三次找值班医生解决，都被怒斥一顿，让他别操闲心。他想替病人处理，却没有处置权。看到病人每天咯血四五次，医生却麻木不仁，只开一些价格昂贵、毫无价值的药品应付患者，他心里十分难受，顿起轻生之念。6月15日上午，他给身为湖北省竹溪县纪委副书记的父亲打电话说："现在社会风气败坏，医生见死不救，学到的知识没用，理想被玷污"等。父亲以为儿子在发牢骚，就随便说了一句："看不惯，慢慢习惯"就挂了电话，这位清正廉洁、家风纯正的老干部怎么也没想到，那次电话竟成了他与儿子的诀别。

据郧阳医学院领导介绍：胡志勇在校一直关心国家大事，在他的入党申请书上有这样一句话："生命诚可贵，理想价更高……"。胡志勇的同寝室同学刘长进告诉记者：胡志勇在校生活朴素，却常常慷慨解囊帮助同学，在学生中享有很高的威信。

从上面的介绍中可以看出胡志勇是个典型的理想型性格者。譬如，在他给父亲打电话中说："现在社会风气败坏，理想被玷污"，还有在入党申请书中写的"生命诚可贵，理想价更高"以及他平时自己生活节俭却常常为别人慷慨解囊的一贯做法，都足以证明他是个利他、正直的理想型性格者。

像陈云清、胡志勇这种理想型性格者古今中外不乏先例，屈原就是典型代表之一。屈原是我国战国时期的楚国人，他一生

忧国忧民，为了国家的繁荣昌盛，不顾个人得失安危，同当时社会腐朽、邪恶势力做了果敢的抗争，备受冷落和放逐的屈辱，当他为国为民的伟大理想屡遭挫败后，他便饱含着亡国的忧愤而投入汨罗江，为理想而以身殉国。

理想型性格的形成与先天气质有关系，但决不是单纯某一种气质决定的，可能抑郁质的成分较多，而其他气质也可能形成这种性格。对理想型性格的形成起决定作用的是后天的教育和环境的影响，尤其是家庭的影响更为重要。比如，胡志勇的理想型性格的形成，与他清正廉洁的父亲对他的教育及纯正的家风的熏陶有直接的关系。正是因为他良好纯洁的家庭环境使他很少有机会接触社会的阴暗面，而在实习中又亲眼目睹、身临其境地体验到社会的腐败风气。两种观念迅速碰撞，产生强烈反差，心理难以承受，于是产生了正义受阻的逆境心理，在强烈的逆境心理支配下，为了捍卫自己纯洁的理想宁可一死了之，即为理想而献身。

从以上的分析我们可以总结出理想型性格的心理特征及其与逆境心理的关系。

■理想型性格者具有纯洁、无瑕的特点，这使他们与社会的污浊发生冲突，因而产生逆境心理。理想型性格的人有纯洁、高尚的理想，他们按照自己的理想要求自己、衡量社会。而社会却是复杂的、污浊的，所以，他们常常在自己的理想与社会现实发生矛盾时，因理想无法实现或理想的实现受阻而产生极强的逆境心理。甚至会在“生命诚可贵，理想价更高”的精神支柱支配下，以生命的代价来证实和捍卫自己理想的正确和纯洁。这种纯洁和无瑕是非常可贵的。

■理想型性格者又具有固执与脆弱相矛盾的特征，使他们

面对困难和障碍不知所措，因而产生逆境心理。理想型性格者不随波逐流，不会见风使舵，较难适应复杂多变的社会，这正说明他们的性格中固执的一面，固执就说明缺乏灵活性。他们完全可以用其他不违背道德和法律的灵活方法实现自己纯洁的理想，或者实在无法实现就暂时等待时机，再展宏图。不一定非要采取绝对的手段——自杀来寻求自慰或捍卫理想。当然，这种固执与一个人思维的灵活性不是一回事，因为这种固执不是一个人的智力特点，不是一个人先天的神经类型的特点决定的，而是后天成长过程中形成的理想和信念决定的，是理想型性格者有意这样做的。由于这种固执，就显得理想型性格者不太合时宜，甚至会被人认为是"书呆子""死心眼""太偏激"等等。但从肯定的角度看，这种为捍卫理想而固执，不能不说是一种坚定的表现。正由于这种坚定，使他们宁折不弯，使他们失去了很多利益，遇到了很多失败；失去了很多甜头，引来了无尽的痛苦。尤其是社会上"拍马"与"擦鞋"者比比皆是，靠"拍马"与"擦鞋"得到许多实惠的献媚者层出不穷的污染地带，理想型性格者的宁折不弯更是凤毛麟角，更显得难能可贵了。

与理想型性格固执特点相矛盾的另一面是脆弱性特征，这种性格者由于追求完美，所以对纷繁复杂的客观现实缺乏应变的心理准备，一旦遇到困难或与自己的完美主义理想不符的事情便极易产生逆境心理，甚至以自杀的手段来保持自己理想的完美与人格的完美，因而表现出明显的脆弱性特征。

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

情绪是人的一种因不同环境或不同情形的状态下，所发生的情绪搏动。

对失败后所产生的情绪，就和对待洪水一样，堵是堵不住的。洪水上涨一尺，堤坝加高一尺，但不能总随着洪水上涨往上加呀，只有和大禹一样，挖渠引水，来再多水也可以疏导出去。失败之后各种不良情绪累积到一定程度，也必须开渠疏导，才能保持一种健康良好的心态。

宣泄疏导法

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害。但是，如果我们在适当的时机（即适当的时间与场所）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，犹如洪水上涨，危及堤坝而开渠泄洪一样，它能有效地缓解心理压力和心理紧张度，恢复心理的平衡。比如，当人们遭遇到突然发生的、意外的精神打击后，别人往往劝他，“你痛痛快快地哭一场吧！不要憋在心里，以防得病！”这就是在日常生活中，人们经常采用的宣泄不良情绪的

方法。

宣泄疏导法是一种效果十分显著的解除不良情绪的方法，它具有简捷、易操作、收效迅速的特点。对情绪变化剧烈，心理反应敏感的青年朋友来说，宣泄疏导法是一种容易接受，短、平、快的方法。

对不良情绪的宣泄有很多方法，如语言倾诉，找人交谈，写作、看电影、画画、旅游等等。但还有一些方法，如愤怒时砸东西、攻击别人，烦闷时酗酒解"愁"等，这些方法虽然能够将不良情绪发泄出去，但却是暂时的，反而会为以后带来新的更大的烦恼，甚至引起更严重的逆境。因此，在运用宣泄疏导法时，要根据实际情况，通过正常的途径和渠道，采用适当的宣泄形式，控制宣泄的程度，这样才能取得良好的宣泄效果。

20世纪60年代时风靡一时的乡村歌手兼作曲家丹·艾基拉，在他刚出道不久，就是在他二十多岁时，他受到了双重打击——一是与相处多年的情人分手，二是评论家们对他的音乐会极不欣赏。他是在一次偶然的机会发现了自己该干什么。

有一次，丹·艾基拉从一所酒吧出来，碰上了镇上一个疯子。疯子名叫安德鲁，和丹·艾基拉是邻居，但两人虽然见面会打打招呼，不过两人从来没有认真谈过话。安德鲁生着一头蓬松的头发，长着奇怪的胡子，整天疯疯颠颠，就像一只聪明的笨兔子一样。安德鲁向丹·艾基拉看了一眼，说："我们得谈谈。你很不对劲，疯子安德鲁全知道。"

丹·艾基拉向安德鲁讲了发生的一切，安德鲁听后，说："你一天24小时内任何时候都可以来找我，要是我两天没见到你，那我就去找你。"

第二天开始，丹·艾基拉连续两个多星期，几乎天天都去安

德鲁家坐一坐，最后，安德鲁对丹·艾基拉说："现在我要给你安排个活干，你必须干。把你的房子粉刷一下，你要改变你的环境，送给自己一件礼物，房子刷成什么颜色都行。"他疯疯颠颠地朝丹·艾基拉笑笑，说："不过，我建议用黑色。"

丹·艾基拉刷了房子，不过他并没有用黑色。从早到晚，丹·艾基拉一心就想着粉刷，丹·艾基拉脱下平时穿的西服，穿上劳动服，挽起袖子，开始劳动了。早晨还是一堵丑陋的墙，中午已变得平整了。

过了好几天之后，丹·艾基拉才意识到疯子安德鲁有多聪明，正是他给予丹·艾基拉所急需的——一次消磨时间的活动；而时间的确是伤口与痊愈之间惟一的缓冲器。

所谓心理宣泄法就是让受挫者把自己的负性情绪在合适的场合发泄出来，达到心理上的调节，求得代偿性满足的方法。这种方法包括"出气室"宣泄、书写宣泄、向人倾诉宣泄三种方法。

"出气室"宣泄法是指让受挫者在专门建立的软体房间内（用海绵和帆布装修），室内放些像皮人和其他不怕摔打的橡胶制品。在这个房间里受挫者可以通过打骂橡皮人、大哭大叫、大唱大跳来发泄自己的否定性情绪。这样，受挫者就会得到一种代偿性满足。因为人的情绪一旦发泄出去，心情会舒畅多了。美国加利福尼亚州的圣摩加庄园，有个人叫洛加，此人性格暴躁，动不动就大发雷霆，为了改变自己的脾气，他买来一把短剑，每天都要跑到农庄一角的竹林园，花上几小时用短剑砍林子。竹子韧性大，很不好砍，每次从竹林回来，他都累得大汗淋漓，但奇怪的是，每当这个时候，他的心情就格外平静，他坚持砍了几个月的竹子，便把火爆脾气改掉了。日本松下电器公司所属的各个企业，均设有"出气室"和对职工开导的"恳谈室"，他们称之

为“精神健康回归乐园”。这种办法能使职工在发泄与恳谈之后“心灵进入岗位”，进而创造出第一流的产品。对于那些过度压抑、内向却不愿意宣泄的人，可以运用替代性宣泄法，即通过观察他人的宣泄行为来释放自己的压抑情感。

为什么宣泄之后人会变得平静呢？这主要是因为人的神经过程有兴奋与抑制相互诱导的规律。情绪中枢兴奋到一定程度，就会出现相继性负向诱导，即情绪中枢由兴奋转为抑制，人的情绪就平静了。

为什么适度地发泄有利于身体健康呢？这是因为，人的情绪过度压抑会使否定情绪无处释放，而伴随着否定情绪产生的有毒物质会畅通无阻地进入人体的血管、心肌、肠、胃、平滑肌，损害这些器官。而适度地发泄，就会使这些毒素释放于体外，避免了对人体器官的损害。尤其是在发泄悲伤情绪痛哭时，会随着眼泪排出一些生物化学物质，而正是这些物质能引起血压升高、消化不良或心率加快，把这些物质排出体外，对身体自然有利。可以把人的情绪过度压抑、适度发泄、情绪平静三者与身体健康的关系这样概括：情绪的过度压抑＜适度宣泄＜情绪平静。可见，适度地宣泄比情绪的过度压抑有利于身体健康。

书写宣泄法是指让受挫者通过写信、日记、绘画等形式发泄自己情绪的方法，但其作品永远是主人的秘密。美国前总统林肯的“永不发出的信件”被人们公认是消除怒气和烦恼的良方。美国心理学家詹姆斯·彭尼贝克(James Pennebaker)在一系列实验中让受试者表达出最使他们苦恼的情感，从而取得了良好的治疗效果。他的方法非常简单，就是让受试者连续5天左右，每天都花了15分钟或20分钟写出“一生中最痛苦的经历”，或当时最让人心烦意乱的事情。受试者写出东西后若想自己保留，

则悉听尊便。这个自我表白的效果惊人:受试者的免疫力增强了,随后半年里去看病的次数大大减少,因病缺勤的天数也减少了,甚至肝功能也得到改善。此外,受试者对其痛苦情绪越是无保留地表白,其免疫功能的改善程度就越大。研究发现,发泄愁闷情绪的最佳方式是:先把悲伤、焦虑、生气等情绪统统表达出来,接着,再花几天时间把它们写在纸上,最后,从心灵的痛苦中找出某些有意义的东西。

所谓宣泄无非就是向人们发泄压抑在心中的苦闷、痛苦。通过向人倾诉得到了宣泄,同时,由于受挫后否定情绪的干扰,受挫者主体认识变得思维狭窄、肤浅、固执、偏激,缺乏对行为后果的预见能力,即缺乏主观调节能力。而向知心人倾诉就可得到开导。根据情绪障碍的 ABC 理论,A.刺激;B.主体认识;C.情绪结果。情绪障碍与否取决于主体对刺激的认识,即取决于B。受挫者受负性情绪干扰使认识狭窄或偏激,在知心人开导下就会使其思维拓宽和加深,即主体认识 B 端正,对刺激 A 重新认识,便会主动调节自己的情绪,使消极否定情绪的强度减弱以至消除。

矛盾意向法

转移人们的视线或思维,使注意力切入某些与其焦虑、失调、恐惧等不安的状态。矛盾意向法的理论前提是:在许多情况下,焦虑情绪和失调行为的产生是由于人们过分害怕某些令人恐怖的事物。也就是说,一个人老是担心某些可能使他感到焦虑的逆境处境发生,因而会变得万分恐怖,以至于不由自主地被引入这一境地。这叫做"预期焦虑",它常常使人变得无能为力。一个人对某种处境的恐惧,以及他对这些恐惧的害怕,使他陷入

恶性循环。他极力想摆脱他所恐惧的逆境处境,结果反被焦虑所压倒。如果到了他不得不面临这一逆境处境时,他已经几乎不能正常的生活了。现实生活中,有的学生所患的"考试恐惧症"常常就是由于这个原因造成的。

矛盾意向法的使用,就是努力去做他最害怕发生逆境的那些事情,或期盼逆境的发生。当然,这是与其真正的愿望相反的。这样,焦虑感或恐惧感就会为相反的愿望所取代。这一方法使人以先发制人的方式,克服对逆境的预期焦虑,使人松弛,以便从容镇静地对付各种复杂的逆境情境。

人们在失眠的时候都有过这样的体验:你越是想要睡着,越是睡不着。天快亮了,你放弃了睡着的企图,反而睡着了。这是因为,我们开始的时候由于对想睡觉投入了太多的注意力,结果却适得其反。在做事的时候,也存在类似的情况,由于你的过分努力反而无法取得成功。人们常说:"当你越想得到某些东西或事物时,你越得不到它;而当你不再刻意追求它时,它却会悄然而来。"因此,当我们把注意力从那些使我们烦恼的问题上转移到事物本身或更有意义的事情上,不再为焦虑所困扰时,智慧和才能就会免受不良情绪的困扰而得以更好的发挥。

有这样一则故事。一天,渔夫躺在河边,懒洋洋地将鱼线投入水中,时时钓起一条金银色的鲑鱼,打发这漫长而充满阳光的时光。鲑鱼加上一点啤酒和一份三明治,就足以过舒心宜人的一天了。他正将一条鱼拖上岸,身边走来一位穿着讲究的商人。"你难道不知道,"他问渔夫,"要是一次多放几条线,就可以多钓很多鱼?"

"要这么多干吗?"渔夫问。

"瞧,要是鱼很多,就能拿去卖,赚很多钱,"商人答道。"有

了钱，就能买一艘大渔船，然后开家鱼行。开了一个店，还可以开第二个，第三个，雇佣很多人，还可以开鲜鱼批发市场，将鲜鱼运往全国。"水面上一点点金色渐渐隐没了，商人继续编织着成功之梦。"你可以成为富豪。"他以胜利者的姿态作了总结。

渔夫喝了一口啤酒，脸上露出了不解的神气。"然后怎么样呢?"他问商人。

"咳，那时候，你就支配世上所有的时间，想干什么就干什么。你可以躺着，无忧无虑，也可以去钓鱼!"

渔夫抬头望着他，笑着说："可我现在就在这么干!"

这个故事说明了有时候你必须有目的去做某件事，但有的时候你却可以无意中却达到你原来的目标，正如你难过的时候，你别去想它，或去把它朝相反的方向去想，问题自然而然就解了。

代偿转移法

当一个人不能达到确定的目标而受到逆境时，可以用另一种目标来代替，或通过另一种活动，来弥补心理的创伤，驱散内心的忧愁、痛苦，增强前进的信心和勇气。这就是代偿转移法的作用。它的具体运用，可以根据具体情况的不同，区别对待。

"旱路不通走水路"，当你在进取的路上一再受阻，屡遭逆境时，不必灰心，你可以重新设定一个目标来替代原有的目标。"上山千条路，共仰一月高"，为此，不必拘泥于某一种特定的途径，要相信"条条大路通罗马"。历史上有很多伟人，他们成功的路上都不是一帆风顺。比如鲁迅先生曾立志当一名医生，当他以医救国之志破灭之时，毅然弃医从文，挥笔作枪，写出了一篇篇战斗的檄文，成为举世闻名的大文豪。值得注意的是，目标的

替代不可随意而行。不要一遭遇逆境就改变目标。受到逆境后，要在稳定情绪的基础上，对自己追求的目标进行冷静、客观的分析。如果发现目标确实是现实的、可行的，那就应该排除各种困难，毫不动摇地朝着既定目标迈进；如果发现目标不符合客观要求，在主观上不具备实现的可能，我们才可以扬长避短，改换目标，另谋出路。目标的替代能使我们从某些看来难以解脱的逆境中走出来，并为今后的发展道路指出了方向。如有的人立志当一名作家，平日辛勤地笔耕，而收到的则是一封封的退稿信。如果他改换一下目标，从文不行，我可以从理或从商，那么他不但可以从失败的逆境中解脱出来，或许在别的领域他还可以取得巨大的成功。

人在遭受逆境之后，必然产生相应的情绪反应。为了摆脱不良情绪的困扰和逆境情境的纠缠，可以去参加使自己愉快的活动，或暂时避开逆境情境，从而把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境上转移到其他事物上去。实践证明，音乐、体育、运动、娱乐、旅游等活动方式都可以使人从不良情绪中解脱出来。例如，听贝多芬的《田园交响曲》，可使人心情平静；听马季说的相声可使人心情舒畅；在从事自己喜好的活动时可以忘记烦恼；出外旅游时可以摆脱自己的孤独。

当你有了逆境和痛苦时，离开当时的逆境环境，有意识地从事一些活动，如唱歌、欣赏音乐、练书法、看电影、看戏、散步、打球或同天真活泼的孩子玩耍等，你会惊奇地发现，你的心情是那样的平静，烦恼对你已经无可奈何。

环境对人的情绪同样起着重要的影响和制约作用。环境中，光线、色彩、声音、气味的不同会让人产生不同的心境。我们都有过这样的体验：当你在清新的空气中漫步于花园或静静的

小巷，你常有心情爽快舒畅之感；而在溢满汗臭、狐臭、脚臭味的拥挤的公共汽车上，你则会头晕恶心，心绪烦乱。实验研究也证明，安谧、宁静的环境，使人心情松弛、平静，而杂乱、尖利的噪音，使人烦躁焦急。因此，改变环境，改变影响环境的光线、色彩、声音、气味等条件，也能起到调节情绪的作用。据说在英国伦敦的泰晤士河上，有一座漆成黑色的大桥，在这座桥上投河自杀的人每年300多人，远远比其他桥上自杀的人多得多，后来有人将这座桥重新漆成绿色，自杀的人数便迅速减少了。这是因为黑色常给人以阴沉、晦暗、恐慌的气氛，使人感到哀痛、忧愁，加重心中痛苦与绝望之情。而绿色则具有缓和情绪紧张，使人宁静，给人以洋溢生机的感觉。由此可见，环境的改变有多么巨大的作用。

当你受到逆境和不良折磨时，你就应当积极地改变环境。最好的办法就是到大自然中去，拥入大自然的怀抱。在大自然中呼吸清新的空气，欣赏五彩纷呈的色彩，聆听小鸟明快的歌唱。大自然中绿色的世界，蓬勃的生机，秀美的景致，会使你心旷神怡，精神振奋，忘却烦恼，消除精神上的紧张和压抑。

合理认知法

合理认知法是由美国心理学家艾里斯创立的。艾里斯认为，人们对逆境的情绪反应不在于逆境本身，而在于对逆境的不合理认识，即由于不正确的认知或者说非理性信念所造成的。因此，通过认知纠正，以理性治疗非理性，以合理的思维方式代替不合理的思维方式，就可以最大程度地减少不合理的信念给人们的情绪所带来的不良影响和逆境心理。

日常生活中，人们常表现出下列非理性信念：人应该得到生

活中所有对自己是重要的人的喜爱和赞许；有价值的人应在各方面都比别人强；任何事都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；一个人应该担心随时可能发生的灾祸；已经定下的事是无法改变的；一个人碰到的种种问题，总应该都有一个正确、完整的答案，如果一个人无法找到它，便是不能容忍的事；对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；逃避困难、挑战与责任要比正视它们容易得多；情绪由外界控制，自己无能为力；要有一个比自己强的人做后盾才行，等等。正是由于上述不合理信念，才会使人出现压抑、敌对、焦虑、忧郁等不良情绪。因此，对上述不合理信念的端正，就是合理认知法的关键所在。

以上这些方法，有些是有一定联系、相互交叉、相互渗透的，有些却是截然不同的。不管什么样的方法，要想取得良好的疏导效果，都要根据受挫者的实际情况，加以灵活运用。这就要求我们在实践中，注意总结经验教训，这样才能根据受挫者的不同情况，具体问题具体分析，区别对待。

大禹治水的例子或许能给我们某些启示。大禹的前人在治理洪水的时候，只知道“水来土掩”，哪里发了洪水，就在哪里修堤筑坝，结果堵住了这边，那边又洪水泛滥了。洪水始终没有得到根治。而大禹在治水的时候，却没有单纯采用堵的办法，而是采用堵裁与疏导相结合的办法，因势利导，将洪水疏导到大海中去，最终降服了洪水这头猛兽。这个例子告诉我们，面对逆境带来的不良情绪反应，不能消极地适应，而应当主动地对待它，采取积极的措施将其克服或疏导开来，以尽快地消除痛苦，使我们的心灵快速地驶进宁静的港湾。

理性淡忘法

从信息医学的角度来说，人的大脑并非兼收并蓄的贮存库。积极健康的信息将对大脑起着一种亲和、谐调、“按摩”保护作用；而消极的信息则会产生劣性刺激，只能增加精神负担，引起神经系统功能紊乱，削弱机体的免疫机制，加快脑细胞老化，导致生活失调和身心状态恶化。有关资料表明，80%左右的恶性肿瘤和半数以上的早老性痴呆都与不良的信息环境和生活中的负性事件有关。因此，抹去滞重苦涩的记忆，学会理性的淡忘是现代人驱赶烦恼、消化逆境、清除心理积淤的“洗涤剂”，是一种睿智的颖悟和超脱。因为，多愁善感的人既不能延长今天，也买不来明天，这就是烦恼的无用。“把你的烦恼搁置自行消灭的那一天”，那是成熟。聪明人懂得“烦恼的利息是由那些借去烦恼的人来支付的。”那么，生活中应该淡忘哪些东西？

■淡忘人生旅途中的坎坷和不幸，以豁达的心态面对竞争的失败、家道的中落、不测的病痛和突发的灾难。

■淡忘无端的误解和不公允的际遇，以飘逸的心态抛开孤愤酌情，用广阔的襟怀作为人生的背景。

■淡忘名利得失和荣辱毁誉，以练达的心态摒弃物欲的崇拜，荡去人生的浮躁。

■淡忘历史的伤痕和岁月的沧桑，以陶然的心态走出往事的阴影，从今天的脚步中找回自己。

■淡忘无中生有的流言蜚语，以超然的心态让捕风捉影、飞短流长的小道新闻成为耳边风。

■淡忘迂腐守旧的陈腐观念，以明智的心态调整、改变自己的思维方式，从创意的黎明开始新的一天。

■淡忘那些无法得到归宿的往日恋情，以初恋的心态爱好自己的配偶，让家庭充满温馨。

遗忘是大脑的一种功能，如果没有遗忘，人的大脑将是混乱一团，无法清晰地记住有用的知识和经验，没有遗忘，人的大脑就会爆炸。所以，不该有的记忆就该理性的淡忘，沉湎于旧日的失意是脆弱的，迷失在痛苦的记忆里更是可悲的。遗忘不是简单的记忆抹杀，遗忘是一种振作，是一种成熟，是一种超脱，更是一种大度，是对生活中忧愁和痛苦的一种藐视和嘲讽。因此，受挫者应该主动地忘记生活曾经给自己造成的不幸和痛苦，清除心灵上的暗流，轻松地面对再次考验，充分地享受生活所赋予的各种乐趣，让整个心灵沉浸在一种悠闲无虑的宁静里。

反向心理调节法

反向心理调节法，也叫反向思维法，它是同一问题的不同角度的反射光。其关键在于思维方向的“趋利性”。就是遇到困难或逆境时要从积极的方面去想，发挥自己丰富的想象力和多角度的思索力，极力从不利中挖掘、寻找到令人信服的积极因素，调动自己的积极情绪战胜消极情绪。例如，有一位曾经因得罪领导而被调到离家较远的郊区工作的受挫干部，已年过半百，每天要骑两小时自行车才能到单位，遇上刮风下雨情况就更不妙了。开始时他感到很懊丧，逆境心理极重，总想要求换个离家近点的单位。可是由于得罪了领导，他又不愿开口向领导提要求。于是，他就采用了反向心理调节法，使自己的不快心理很快得到有效纠正。过去，当他一大早骑着自行车赶路的时候，总是想到倒霉，越想倒霉越觉得这段路长。这是情绪影响了他对时间的知觉。现在他改变思索方向，倒过来想问题，他想：清晨骑自行

车行驶在郊区的公路上，二十多里路，这是多好的锻炼身体的机会！每天我是第一个出门的，看着田园风光，吸着清新的空气，听着小鸟的鸣叫声，实在是一种难得的享受。这样想来，他脚下这段路程显得不那么漫长了，心情也不感到单调了。反而感到十分愉快，到工作单位后精神抖擞地投入工作。他深有体会地说："痛苦是人们面对困境逆境的一种感觉。其实，只要你能正视现实，并从中发现事情有利的一面，就可以成功地引出积极心绪，使心理发生良性变化，痛苦就会被愉快所代替，哪怕是虚构的有利因素，也可以产生这样的效果。"他的体会可以用一句话概括：拐弯的地方是太阳。对于生活中的不幸，你想着痛苦就是痛苦，你想着快乐就很快乐，所谓"一切情绪都是观念的产物"。痛苦和欢乐，往往是一个事物的两个方面，只是看你把思想的方向盘往哪边打。当你感到痛苦时，你把思维的方向盘打向快乐一边，这是你自己可以驾驭的。例如，下岗使你苦恼，但如果换个角度想想，这也许是个重新择业的好机会，你就会转忧为喜。这时你便会想到"大难不死，必有后福"。苦归苦，累归累，你可别忘了向前赶路，过了这一滩泥泞，前边就是坦途，拐弯的地方就是太阳。黑暗即将过去，曙光就在前面，生活中常有"否极泰来""因祸得福""塞翁失马"的事情发生。

反向心理调节法适用于所有受逆境的人，包括一些反向逆境者。例如，许多罪犯因犯罪被判刑入狱感到自己丢人、现眼、耗青春，孤独、绝望、恨政府。假如换个角度想一想：虽然服刑丧失了许多自由，但可把刑期变学期，学到了法律、学到了道德、学到了勤劳谋生的技术，提高了文化素质，更学到了如何做人的知识。这些知识在外面是没有这么集中的时间学习的。所以，从这个角度想一想就不恨政府了，相反，还该感谢政府挽救了自

己，会更加恨自己不该犯罪。

另外，反向心理调节法，更是治疗抑郁症最有发展前途的方法，是一种高度认知的再构建。为一段友谊终结而伤感，因此产生自我怜悯的想法，认为自己将无依无靠，这些情绪变化都是很自然的，但这些想法肯定会加深人们的绝望感。然而，如果换个角度，想一想这友谊对自己也许并不那么重要，你与你的朋友未必就是真的情投意合，那感伤情绪可能就会大大减少。又如癌症患者，无论病得多重，如把自己与其他情况更糟的患者相比，就会觉得"我还行，至少我还能走走"等，其心情自然也就好些了。假如他们把自己同健康人比较，当然会沮丧万分，所以，不要与健康人相比，而与不如自己健康的人比，对改善人的心情效果极佳，它使患者突然间就发觉一切都不是那样糟糕。

幽默调节法

语言可以产生幽默，动作同样可以使人发笑，使你在社交场合取得成功。它表现为机智地处理复杂问题的应变能力、含笑面对人生中的矛盾或冲突、摆脱困境时实现自我解脱的一种方法。幽默的特点是温和、含蓄和机智。哲学家把幽默视为"浪漫的滑稽"；医学家认为幽默是人的一种健康机制，是美容心理的良方；社会学家和心理学家把幽默看成是有助于一个人适应社会的工具。幽默的作用可以概括为以下几方面：幽默是一种易于让人接受的批评方式；它可以用于解嘲，避免难堪局面；幽默还能减轻人际矛盾和冲突，是协调人际关系的润滑剂；幽默还有助于健康；它还有助于智力的发挥。总之，幽默是生活的调味品，它可以使人在欢声笑语中忘却烦恼，化忧愁为欢畅；能让痛苦变为愉快，将尴尬转为从容自如；化干戈为玉帛；使沉痛的心

情变得开朗、豁达和轻松，具有维持心理平衡的功能。让我们从下面生动的事例中来体会幽默的妙用吧：

启动的公共汽车上，一位男青年不慎踩着了一位女青年的鞋子，女的瞪眼骂道："什么德性！"男的带着歉意解释说："不是德性，是惯性。"于是，这场危机便消除了。这是幽默调节人际关系的润滑剂作用。

美国前总统里根说话风趣，一次在白宫的钢琴演奏会上，夫人南希不小心连人带椅跌落台下，观众惊叫。正在讲话的里根俏皮地对夫人说："亲爱的，我告诉过你，只有在我没有获得掌声的时候，你才该有这样的表演。"于是全场掌声大起。这是里根总统用幽默为夫人摆脱尴尬局面的作用。

英国最著名的法学家法拉第，晚年时经常头痛，虽四处就医、寻求良方，终是无济于世。后遇到一位医生，详细询问病史后，发现法拉第整天忙于研究、阅读，几无空闲，精神极度紧张，遂开了一张处方，上面写了这样一句话："一个丑角进城，胜过一打医生。"聪明的法拉第从这句谚语中得到了启发，于是经常去剧院看喜剧，丑角的精彩表演和幽默的独白，每每使法拉第笑得前仰后合。笑过之后，精神为之一振，全身极为轻松。不久，他的头痛病竟然不治而愈了。无独有偶，中国古代有一位巡抚，精神抑郁、胸中忧闷，却又不知道其因。此时遇到一名医生，为他认真切脉后，一本正经地说："尔属月经不调也"，巡抚大人听后捧腹大笑不已。正想痛斥这个乌龙医生竟不识男女，骂声未出，忽感胸中郁积之气荡然无存，周身上下有一种说不出的轻快，这才悟出这位医生之言，实为治病良方，立即作揖致谢。此后，巡抚忆起此语，总是忍不住笑出声来，病体也就渐渐自愈了。

法拉第的头痛病和巡抚大人的忧郁症均系精神紧张、心情

不畅所致。是幽默使他们恢复了身心健康，这是幽默的医疗作用。美国的喜剧大师卓别林和我国一些知名的相声、小品演员，他们都是深受人们喜爱的幽默大师，他们诙谐、妙趣横生的表演给人们带来忍俊不禁的笑声。就在人们笑得前仰后合之际，也许一些隐伏在人体之内、伺机作乱的致病因子，便被一阵阵笑声而驱逐出体外。

大哲学家苏格拉底，对人们的思想变化有着透彻的洞察和了解，他是古今中外能使别人口服心服的第一个人。苏格拉底对别人的错误从不采取指责的态度，而是采取一种迂回的方式，即幽默感。据记载，苏格拉底的妻子是一位性情非常急躁的人，往往当众给这位著名的哲学家以难堪。有一次，苏格拉底在同几个学生讨论某个学术问题时，他的妻子不知何故，忽然叫骂起来，震撼了整个课堂。继而，他的妻子又提起一桶凉水冲着苏格拉底泼了出去，致使苏格拉底全身湿透。当学生们感到十分尴尬而又不知所措的时候，只见苏格拉底诙谐地笑了起来，并且幽默地说："我早就知道打雷之后一定跟着要下雨的。"这一忍让的幽默虽话语不多仅仅是一句话而已，却促使妻子的怒气出现了"阴转多云"到"多云转晴"的良性变化。大家听见了都欣然大笑起来，更敬佩这位智者明哲的高超文化素质、艺术修养和坦荡的胸怀。这是幽默的自我解嘲及避免冲突的作用。闭一只眼睛而笑，或是眨眨眼睛，都会生动地流露出人们的感受。这是一种无需动嘴的表达方式。

生活的实践告诉我们，幽默给予人们心理上的影响很大，它能使生活充满情趣。哪里有幽默，哪里就有活跃的气氛；哪里有幽默，哪里就有愉快带来的胜利曙光。所以，具有幽默感的人比较容易克服逆境，战胜逆境，遭到打击也不易崩溃，最终获得成

功。19世纪德国著名作家拉布说："幽默是生活波涛中的救生圈"，受到逆境的人，能够通过幽默来化解心中的郁结，排解逆境产生的苦闷，从幽默中找到心理平衡，所以，幽默是人类一种积极的心理防御机制。幽默感对任何一个国家、民族，对任何环境和条件下的人们来说都是必要的。

外国人常以手势表达想要说的话。例如：摊开双手，表示无奈。将手握拳、翘起大拇指，便表示顶呱呱的意思。

幽默在心理学上是一个人气质、性格、机敏的思维、情感智商的综合反映。幽默感的形成不是一时之功，而是长期修养的结果，它包含以下心理素质：第一，幽默者要有敏锐的洞察能力。幽默是智慧的闪光，不是庸俗、轻浮的笑话或油嘴滑舌的表现，而是既洞察世事、入木三分，又言简意赅、含蓄诙谐、寓意微妙深邃，给人以启迪和韵味。第二，幽默者乐观自信。从苏格拉底的一句简单的幽默言语中，就能让人强烈地感到他乐观自信。卓越的学者在科学会议上的发言或演讲，常常夹杂一些幽默的俏皮话，表明了他们的自信。可是才能平庸的人却不是这样，好像有某种东西把他们束缚住了。幽默感反映了一种内在的自由，没有这种自由就不可能进行创造。这种自由是建立在自信心和自尊心基础上的。第三，幽默者具有机敏多变的能力。机敏是一种优秀的素质，是一个人的感觉敏锐性、思维灵活性的表现。它能使人巧解人意，并能以惊人的自制力防止在对方的刺激下诱发出不良情绪，使双方的对抗情绪得以缓解，消除困境。因而，机敏的人是最容易受到众人好评的。第四，幽默者具有豁达的性格，能成大气候的人，不会为那些鸡毛蒜皮的细微小事而斤斤计较，大动肝火，凡事都抱着达观随和的态度，做到谈笑自如。

从上面的分析可以看出，幽默感在人的生活中起着多么重

要的作用。因此,要培养对逆境的心理承受能力,就必须培养幽默感。培养幽默感就要加强修养,热爱生活,从上面四个方面入手培养自己的幽默感。要和有幽默感的人多接触、多学习,注意积累幽默的知识,训练自己的机智和联想能力,使自己成为一个具有幽默感的人,以便调节、承受和避免逆境心理。如果自己没有幽默感,就去寻找健康的幽默刺激,比如,看笑话、小品、相声、喜剧,读幽默的语言集,以开怀大笑排遣逆境后的否定情绪。由于笑能给人带来许多好处,所以,世界上许多国家(美国、巴西、瑞士、日本、法国、英国)纷纷开发"笑的事业",有笑公司、笑电台、笑比赛、笑电话、笑医院、笑画馆、笑学校、大笑节、笑俱乐部等。

注意转移法

注意转移法是指把注意力从产生消极否定情绪的活动或事物上转移到能产生积极肯定情绪的活动或事物上来。其生理机制是大脑皮层优势兴奋中心的转移。

当人遇到逆境时,一味地沉湎于否定情绪中,会使身心受到伤害,所以,必须把受挫后的否定情绪集中的注意力转移到愉快的有意义的活动上来。主要有如下两种转移法:

■音乐陶冶转移法

这是指让具有否定情绪的受挫者欣赏优美健康的音乐,使其情绪得到转移的方法。音乐的神奇作用早有例证,美国汽车城底特律,以前许多加油站经常排长队,加油者因等候加油而常常心急火燎,发生争执吵闹。自从在各加油站播放古典音乐和轻音乐后,这类吵闹现象大大减少。音乐还可以使人忘掉恶癖,大音乐家肖邦悦耳的钢琴声曾吸引了一个抽烟成癖人,他自称

一时一刻也离不开烟(除了睡觉),然而当他凝神倾听肖邦演奏时,竟然没有发觉他的烟斗早已熄灭了。可见,音乐具有神奇的作用。医学上也用音乐疗法治疗某些疾病,因为音乐具有镇痛作用。据此,当人受挫后产生否定情绪时,同样可以用音乐陶冶转移人的注意力,即让不同情绪的人欣赏不同的音乐。比如,让逆境后产生愤怒、焦虑、惊恐情绪的人欣赏节奏稍慢、柔和、幽雅的音乐,使他们激动、烦躁的情绪安静下来;让逆境后产生抑郁、悲伤、痛苦、绝望情绪的人,欣赏节奏感强、明快、富有激情的音乐,可以使其精神振奋,增强自信心和希望。

中国古代教育家孔子就非常重视并且特别爱好音乐,他不仅重视音乐的审美价值,更重视音乐的道德意义,他把礼教和乐教视做治理国家的重要手段,礼的作用是从行为上来规范人,乐的作用是从感情上陶冶人,这就是所谓"乐所以修内","礼所以修外"。可见,音乐对于个人和社会均有重要作用,之所以如此,其心理学依据有两点。其一,音乐能影响人的情绪,产生扩散作用。音乐中各种情感的抒发,使听者入境入情,受其感染产生共鸣,体验到了人世间的喜怒哀乐。音乐中优美的旋律刺激了受挫者大脑中的"愉快中枢",使他们感到舒适、愉快、安详、恬静、振奋,因而把这些肯定情绪扩散到其他事物中,例如学习、工作、生活中,便会重新调动起工作、学习的积极性和生活的乐趣,走出了逆境的阴影,开始新的生活。其二,音乐使受挫者的优势兴奋中心转移。受挫者消极否定情绪产生时,大脑皮层形成一个强烈的兴奋灶。当他们静静地全神贯注地欣赏音乐时,就会在大脑皮层形成一个新的兴奋灶,这一兴奋灶比否定情绪的兴奋灶强,成为优势,足以把否定情绪的兴奋灶抵消。这样,受挫者消极否定的情绪就会减弱以至消失,形成良好的心境。这种心

境经常保持下去，就会使受挫者修身养性，形成开朗、乐观、自制、豁达的性格，而取代易产生逆境的不良性格。

能够转移注意力的活动还有读书、绘画、搞科研、学技术等。还有一些层次较低的活动，比如吃东西、逛街、打牌等等。当然，我们强调层次较高的转移。例如，有的受挫者总结出了“一读解千愁”的办法，把逆境后的苦恼完全被如醉如痴的读书的兴趣所取代，注意力由逆境的苦转移到读书的“甜”上来了。

■发挥优势转移法

对于目前大量下岗的职工来说，下岗后岗位的转移或重新选择也是一种注意力的转移。有些人在原来的岗位上已形成了心理定势和动力定型，下岗初期除了一种严重的失落感外，还对重新选择自己的职业不知所措，不少人犹豫、徘徊，不知自己还能干什么。这时候最关键的就是发挥自己的优势或特长，把自己放在合适的岗位上。最适合自己的工作才最能发挥自己的优势，才干得最得心应手，也最易成功。因为一个人一生不是命中注定就干哪种职业，即“独门冲”，当然也不可能样样都干，游移不定，这只会使人“小猫钓鱼”，一无所获。但一个人除了自己原来干的职业外，总会还有一、二种特长，这就是你下岗后重新择业的优势。比如，你原来是个车工，下岗后在偶然的机会，你被人发现口才很好，很有交际能力，且有几分魅力，你被选中了搞公关，而且在这个岗位上你干得很出色，由原来车工的注意力很快转移到了公关上。这时，你才恍然大悟，原来车工不是自己的优势，那是阴差阳错碰上的工作，而自己真正的优势是公关。一旦你真正发现了自己的优势时，你才真正有了自我价值感，才从中得到了巨大的力量。于是，你会深有感触地说：“发挥自己的优势重新找到理想的岗位，才真正使我从下岗的逆境中走出来，

见到了太阳，这太阳就是我的优势。”

适度紧张法

逆境后产生过度紧张的情绪固然不好，而且对身体也有害。相反，逆境后灰心丧气、意志衰退、消沉，心理和行为都懈怠了，对身体更有害。只有适度紧张才有利于健康。让我借用一个鱼的例子来说明这个问题吧：挪威人喜食沙丁鱼，而渔民每次捕鱼归来时，鱼在途中就死了。只有个别船只才能带着活鱼返港。这其中有个奥妙，有的船主为了使鱼活着抵港能卖个好价钱，在鱼舱里放了几条鲶鱼。鲶鱼入舱后因环境陌生惊恐而四处乱窜，挑起摩擦和碰撞，而大量沙丁鱼发现这个个头大的“异己分子”就会紧张起来，加速游动，避免了因窒息死亡，从而保证了一条条沙丁鱼活蹦乱跳地抵达港口。人们称此现象为“鲶鱼效应”。这个例子告诉我们：生活需要适度紧张。

生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感。

■适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷。

■适度紧张有利于健康。医学家们提出，当一个人保持一定紧张的工作和生活节奏时，心脏往往要通过加强收缩来排出更多的血液以供给全身各器官组织，而血管的舒缩功能也随之而改善，从而有利于心血管的健康，避免或减少心血管病的发生。

■适度紧张是一种经常性的健身运动。因为人们在生活或工作紧张时往往需要手脚及身体各部位的肌肉关节活动，因而使体力增强。美国心理学博士雷米曾做过一项研究，发现适度

忙碌而紧张的名人们，通常要比普通人的寿命高出29%，著名的心血管病专家怀特说，生活本身就是紧张。适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展。前苏联科学家对此也做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人。他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张、生活积极、进取心强，因而长期充满活力，抗病能力也随之增强。相反，如果长期生活松懈，缺乏进取心，就会削弱人体抗病和适应环境的能力，促使衰老，不利于健康。可见，长期过度紧张和过度松懈都不利于健康，只有适度紧张才有利于健康。所以，逆境后不可一蹶不振、长期消沉，应适度紧张起来，既有利于健康又可以活得充实而有价值。

心理咨询与心理治疗

逆境是产生一个人较强的负性情绪的一种长久性心理压抑。要想调适它，或解决这些人的不良心理治疗。这时，最能有效地为人们提供帮助的是心理咨询和心理治疗。在竞争日益激烈的当今社会，人们的心理问题和心理疾病已越来越突出，而解决心理问题和心理疾病的心理咨询以及心理治疗也就日益为社会所需要。尤其像美国那样的发达国家，人们的物质都较丰富，而心理或精神问题却日益普遍和严重，所以，在那里心理咨询和心理治疗就显得更加重要。近年来，在我国的许多大中城市的大型医院都设有心理咨询门诊，在不少大学也有心理咨询部门或心理咨询热线电话。甚至在有些条件较好的改造罪犯的监狱，也开设了心理咨询和心理治疗室。上述心理咨询和心理治疗部门均收到了良好效益，受到了各界人们的欢迎。

心理咨询的对象是有心理问题的正常人；心理治疗的对象

是有心理疾病的人。其心理方法是互相通用的，尤其是心理治疗的方法在心理咨询中普遍运用，只是运用的程度不同。比如，同一种方法既可用于心理咨询，也可用于心理治疗，用于心理咨询时强度轻些、次数少些就能见效；而把这种方法用于心理治疗时，则强度要重些、次数要多些方能见效。从事心理咨询和心理治疗工作的人，是有丰富的心理学基础理论及心理咨询和心理治疗的理论、方法、实践经验的心理医生，他们可以帮助人们分析逆境的原因，调节或治疗逆境后的否定情绪、偏激认知、薄弱意志导致的心理问题或心理疾病。即他们会给逆境患者提供"宽心丹""安慰剂"或治愈心理疾病的"良药"。其实，敏感脆弱型性格者易受逆境环境的影响，而且在逆境过后会更加敏感脆弱，却不能自我调节，有的便自伤、自残，甚至轻生自杀。心理医生会采用"系统脱敏法"，让这类患者一步一步地消除敏感反应，培养抑制敏感的自控能力或"放松效应"，循序渐进地改掉敏感多疑、脆弱的毛病，而逐渐地适应周围环境，对刺激做出正常反应。例如，一男青年失恋后产生极强的压抑感，甚至想一死了之。父母发现他情绪抑郁后带他去心理咨询处，心理医生帮助他分析了失恋的原因及压抑的根源，并开导他培养自信、选择新的生活目标，寻求真正的知音。他这只"迷途的羔羊"，在迷雾中见到了一线光明。他振作了、乐观了，不久又遇到了一位真心爱他的姑娘。此外，如果有人因为某种不良习惯而违背了社会道德和法律，因而产生了压抑感，痛苦得不能自拔，心理医生会帮助他改掉这些恶习。有"厌恶疗法"，即套在手上一根橡皮筋，当他产生某种欲行恶习的念头时，就用手弹它，使自己感到疼痛的感觉，因而对恶念就厌恶了，于是，便不会再产生欲行恶习的念头了，恶习也就改掉了。受挫者也会因改掉恶习而从逆境中振

作起来，重新开始新的开始。

由此可见，心理咨询和心理治疗是调适逆境心理的重要方法之一。

逆境后要善待自己

面对逆境，我们该怎么办呢？是愈挫愈进，还是善待自己。

人在遇到困难、失败和逆境时，最希望得到别人的帮助、鼓励和安慰。但是，俗话说，劝皮劝不了心，外边还要靠自己内化，才能从根本上解决问题。所以，逆境后最关键是要自我安慰、自我调节，即善待自己。

珍惜自己生命的价值

人的情绪可分为两大类：

■有益于身心健康的情绪，如希望、欢乐、恬静、好感等；

■有损于身心健康的不良情绪，如焦虑、愤怒、恐惧、沮丧、悲伤、不满、忧郁、绝望、过度紧张等。医学上将后者称为负性情绪，逆境后产生的就是这些负性情绪。如果负性情绪超过人体生理活动的调节范围，就有引起疾病的可能。经常出现负性情绪的人，体内的交感神经处于亢奋的状态，会释放大量的活性物质。如人焦虑时能释放大量的肾上腺素，精神过度紧张可放出大量的去甲肾上腺素，使人体代谢旺盛，心肌耗氧量增加，心跳负担加重，冠状动脉痉挛，于是便会引起心肌缺血、缺氧，导致心律不齐、心绞痛、心肌梗塞等疾病。有人分析过200名心肌梗塞患者的病史，发现有60%多的病人发病前会有极度地悲伤。大

多数性情暴躁、负性情绪多的人，血胆固醇值也会增高。据报道，我国有一位生理学家性情暴躁，他曾预言自己将死在惹他动怒的人手下，后来，果真在一次医学讨论会上，因勃然大怒，使心脏病突发而当场死亡。

负性情绪与癌症的发生有密不可分的关系。据某医院对35名已有转机的乳癌患者进行调查，发现能将苦闷消除的患者，平均生存周期为22个月以上以至更长；而成天苦闷、压抑的人，生存期仅为8个月。

经常性的焦虑表明压力过大，也有损于健康。1993年耶鲁大学的心理学家布鲁斯·麦克尤恩(Bruce McEwen)对压力与疾病关系的研究做了评述。他举出压力造成的种种后果：损害人体免疫功能，甚至加快癌细胞的转移；增加病毒感染的可能性；加剧血小板沉积而导致动脉血管硬化，以及加快血栓形成，导致心肌梗塞；加速Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病的发病；还会引起哮喘病或使其病情恶化等。此外，压力还可能导致胃肠道溃疡，引起溃疡性结肠炎或肠道的其他炎症等综合征。持续的压力对大脑也会造成影响，包括损害大脑海马回，进而影响记忆。麦克尤恩说，总的来看，“有越来越多的证据表明，压力会使神经系统受到损害。”

逆境心理一旦遇到重大的打击，就会引起人过度惊恐或忧愁、焦虑或失望、暴怒等给生命带来严重威胁的心理重压力。悲伤、气愤、惊吓过于突然或严重，常会使人受到刺激，忧郁成疾甚至活活气死。人为什么会被气死？医学和神经病学专家通过动物实验、临床观察及尸体解剖等发现，人突然死于悲伤、气愤和惊吓，是由于思想感情受到沉重打击，引起大脑及心脏病理改变所致。人的大脑之中，有一个关联心脏与心理状态及情绪的部

位，它被称为“脑皮层”。科研人员对健康者和脑皮层受损伤者的心脏功能做了比较之后发现，如果脑岛皮层受到刺激延续几个小时，脑皮层的某些机能失常，就会损伤心肌，引起突然的心室纤维颤动，甚至导致心搏停止而死亡。这一关键性脑皮层和心脏之间的生理机能的发现，从根本上揭示了人在遭受意外不幸等突发事件后而丧命的奥秘。由此可见，恶劣的心理状态和强烈的不良情绪，对人的大脑皮层会产生有害的刺激，会改变大脑对人体心脏的控制，甚至损害心肌功能、扰乱心律，从而危及生命。

有关专家经研究后证明，绝望者的死亡率是一般者的5倍。在心脏病或其他疾病者中，即使是中等程度的绝望也会增加死亡的可能性。

人的负性情绪是危害人健康的大敌，逆境后如果陷入负性情绪而不能自拔就等于自杀。所以，当遇到逆境后为某种不公平而愤愤不平时，你不妨问问自己：“我还能活多久？”沿着这样的思想想下去，就会倍加珍惜自己的生命，人的生命只有一次，不再有第二次。一个人有了生命的危机感之后，才会成熟、聪明起来，才会活得充实而有意义。每当问起自己“我还能活多久？”时，心里忽然觉得一片光明——没有芥蒂，不再计较，也不再为名利所惑，而只想紧紧抓住有限的生命，做点自己愿意做的、有价值的事，不至于撒手西归之时，愧对父母和亲友、家人对自己的培养……当一个人因受到不公正待遇时，所产生的逆境心理，时间久了就会因愤怒、忧郁的太久，而大病一场。住院期间，她大彻大悟，觉得自己太傻了、太可笑了。计较那些什么名啊、利呀，又有什么用呢？气死了谁赔自己的命呢？是命重要还是名利重要呢？想到这些，她心里无限宽阔，从此之后，她再也不去

计较名利，哪怕受到多么不公平的对待，她都能在一阵痛苦之后，泰然处之。我听说有一位够条件但没有调上工资的工人，事后没去找厂长、找劳资科、找工会，只是淡淡地说：多活两年什么都有了，我觉得这不是消极，也非懦弱，而是成熟、是豁达，他懂得生命的宝贵。细想想，如果“找”出病来，长的那点工资可能连医药费都不够。但生活中这样的人好像并不少。有些人舍本逐末，并不懂得生命的宝贵，为得一官半职而卧薪尝胆，或为小名小利而打得头破血流，目的达不到便抱怨、便苦恼、便痛不欲生，糟踏自己而不知。

人类似乎有一个共同的弱点：对自己拥有的东西并不珍惜，一旦失去，才估量出它的真价值。有一篇荒诞小说叫《自杀俱乐部》，这个俱乐部专门为准备自杀的人服务，它让你在死前享受到所有的人间乐趣。于是，一对想自杀的青年男女在这里相遇然后相爱了，当他们认识到自己的想法很愚蠢而准备继续活下去的时候，毒气已经放了进来。在死亡面前，人生的一切真谛都会向你涌来，但残酷的是，当你大彻大悟之后，却为时已晚。所以，在生活中要常想着珍惜生命。这样想了，就会自觉地超越痛苦。世上永不凋谢的花一定是假花，完全红透的苹果一定是蜡做的。一个人一生不可能永远生活在欢乐与幸福中，痛苦是正常的，能够品尝痛苦但不被痛苦压垮的心灵才是真正健康的。欢乐是一种很高的人生境界，一个人要保持一种永恒的欢乐心态，必须在经历无数痛苦品尝无数忧伤之后，才会明白欢乐并不是一时的高兴，而是一种乐观向上、积极进取、淡泊明净的人生态度。经历了无数苦难都没有被苦难伤害了自己身体的人，才真正体会了苦尽甘来的滋味。没有人能剥夺你的欢乐，因为欢乐是你自己心灵结出的果实。许多人经常痛苦、忧伤，是因为他

们总企求人生一帆风顺，稍有不顺就觉得上天不公。他们不明白，世上无数伟人、英雄、智者都能乐观豁达，并不是他们没有不如意之事，而是他们有能力承受、有能力超越痛苦与忧伤，而不是做痛苦及一切负性情绪的奴隶。没有人会赐你欢乐，还因为欢乐是你自己心灵结出的果实，只有你自己才能培育它，品尝它的甘甜。这颗果实的获得，关键是面对逆境而不在乎，自觉地超越痛苦、珍惜生命的价值。有了生命，就会创造出比名利更重要的许多实实在在的价值，这才是生命价值的真谛。

贵在自知

在“自我意识与逆境心理的产生”中，我们详细分析了自负与自卑的自我意识极易导致逆境心理的产生。那么，如何避免或调节由不正确的自我意识而产生的逆境心理呢？我认为就是恰当合适的自知。

判断一个人是否明智，大概有两条依据：一是看对别人了解不了解，评价公正不公正；二是看对自己了解不了解，评价公正不公正。人生在世，应有“三自”，即自尊、自知、自制。自尊意为气节，自知意为智慧，自制意为修养。有了这“三自”，在人格上能顶天立地，在交际上能不卑不亢，在品德上能上下称道，在事业也能四通八达。对自己的评价，好像用一杆秤称，称轻了——自卑，称重了——自大，称准了——自知。令人不解的是，人们常常把自己称重了。

许多悲剧都因缺乏自知之明而酿成。坏人用金钱买动、美女用姿色利诱、小人用吹捧拉拢、佞人用挑拨离间，均是抓住某人昏昏然、飘飘然，不能正确对待自己的弱点。这种人的不自知主要是自负造成的，他们因此而酿成的悲剧也就是较大的逆境。

那么如何避免和调适这种自负造成的逆境心理呢？首先，就是用他人对自己的评价来调整自我评价。他人对自己的评价是“反射的我”，既一个人在他人心目中的印象。如果一个人自己对自己的评价与其他人对他的评价相差太远，即自我评价高于别人对自己的评价，就说明自我评价是不客观的。就应该以他人对自己的评价为标准来调整自我评价。他人的评价必须是大多数人出于公正的、标准较科学的、定性分析（印象）与定量分析（量化的数据）相结合得出的评价结论。面对大多数人对自己的评价尽管是较低的，被评价者也该口服心服地接受、认同，并调整自己的行为。只要认知到自己的不足，就是“自知己短便是长”，而改掉了“好说己长便是短”的不客观的自我意识。其次，与周围的相似者比较，来调整自我评价。人总是要与别人比较的，一般来说，与自己同一层次、同一水平、同一年龄、同一环境的人比较容易得出较客观的结论。当然，不能以己之长比人之短，这样，越比越傲气，越比越自负。如果你是个品德较高尚的人，就该以己之短比人之长，这样就会发现自己的短是多么的可怕。这种比也应在同一个方面，比如，比学识、比性格、比贡献、比品德、比能力、比奋斗精神等，双方都以一个方面比较具有可比性。通过比较你就会发现自己实实在在有某些方面不如别人，在事实面前就会服气了，就不至于因自我评价过高而导致挫折感久久不能消除，甚至还会感到自己很委屈。

自我评价过高或自我吹嘘固然不好，但走向另一个极端即自卑也是一种不自知。许多人就是因为自卑而导致了很强的挫折感。美国学者詹姆斯·道波尔认为：感到自卑的人一个明显的特点，就是向任何一个愿意听他讲话的人讲述自己的缺陷。可是，这样做恰恰更加降低了自己在别人心目中的威信。当你在

喋喋不休谈论自己的缺陷时，你的听者可能正在建立对你的印象。以后，他见到你时，可能用你所提供的证据来看待你。最终，你那些自我贬低的言辞在你自己的脑子里变得越来越坚固，使你感到它们就是事实。况且，你如果对自己的缺点十分敏感，并把它告诉了你的一位知心朋友，她或他会以此信息嘲笑你。可见，自卑者不能自我贬低，越是自我贬低越会加重挫折感。那么，如何避免和调适因自卑感导致的挫折感呢？首先，就是补偿自卑，即以己之长补己之短。其次，要看到自己的长处。许多自卑者之所以不能完成由自卑到自信的不断转化，不能获得持久不断的进步，很重要的一个原因是他们对自己的优点和已显现出来的积极变化不能做到"明察秋毫"，自己不被自己所重视，自己总是不给自己及时的肯定，结果自己就对自己产生了不信任，因而气馁起来。这种"自信缺乏症"实际上扼杀了他们进步的愿望，有的甚至扼杀了自己继续生存的愿望。要消除自卑、树立自信，自卑者必须要学会做自己的伯乐，多看到自身的长处、进步和潜能，从自己的点滴进步中发现自身的价值。千万不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己。这才能自信地去迎接机遇和挑战，给自己创造更多的成功和欢乐。毕加索有这样一句言："你就是自己的太阳"。自卑者要学会为自己喝彩。不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭；而自立、自强、自尊、自重、自我激励，以今日之我去战胜昨日之我。切记：在一个领域失败了，并不等于在其他领域也会是失败者，只要选准适合自己的目标，定会成功，到那时，你就再也不会自卑了，而是一个正视自身价值的自信者。

学会保护自己

许多人产生的逆境心理，就是因为太锋芒毕露、棱角太强而挫伤了别人也害了自己，这种人就是不会保护自己。而且，越是有才华的人越不会保护自己。所以，有才华的人必须把保护自己也算作才华之列。一个不会自我保护的人有才华，却使才华过早地埋没，而不能为社会做更多的事。例如，田汉的一生，“悲”多于“喜”、“苦”重于“乐”。他生于乱世，死于乱时，尝过追求理想的兴奋与快乐，也忍受过幻灭的悲哀与苦闷。他胸无城府、不造世故，不会保护自己。他浪漫多情、痴迷艺术，不惜以身殉职。在复杂的现实人生中他注定要吃苦受难。像田汉一样不会保护自己的有才之人受挫者不乏先例，让世人为他们惋惜。为了避免逆境心理的再生，凡是棱角较强的人就必须学会保护自己。那么，如何保护自己呢？这就是要学会外圆内方。

社会生活中有三种待人方式，第一种是疾恶如仇，耿直待人；第二种是阿谀奉承，虚假待人；第三种就是外圆内方，坚持原则，又善解人意。人无论处在何种地方都喜欢听赞扬之辞，即人人都希望得到社会的承认，这也是人之常情。会为人处事者，此时必然是避其锋芒，即便觉得别人干得不好也不会直言相对；生性油滑、善于见风使舵的人，则会阿谀奉承，拍拍马屁；那些忠直之人，此时也许要实话实说，这就让人觉得你太过鲁莽、锋芒毕露了。有锋芒也有魄力，在特定的场合显示一下自己的锋芒，是很有必要的。但是如果太过，不仅会刺伤别人，也会损伤自己。做大事的人，过分外露自己的才能，只会招致别人的嫉妒，导致自己的失败，无法达到事业的成功。更有甚者，不仅因此失去了政治前途，还会累及身家性命，所以，有才华要含而不露，对他人

不可过于耿直地指责和批评，这便是外圆内方。

外圆内方并不是要违背人格去圆滑地做人，而是要你在坚持原则的前提下讲究说话的艺术或方式，这样既可以表明自己的见解，达到自己的目的，又不会伤害别人，也保护了自己。尤其在纷繁复杂的人际关系中外圆内方更加显得重要。

逆境后要善待他人

逆境心理都是由刺激即挫折源引起的。自然逆境引起的挫折没有人为性，而社会逆境和个体自身因素引起的挫折都具有人为性的特点，这样就必然涉及到挫折后要如何对待他人的问题。

宽容他人

社会逆境引起的挫折，挫折源都是人为的。对于有意为自己设置障碍的人，受挫者该如何对待呢？是耿耿于怀，视为永远的敌人？还是宽容大度，化干戈为玉帛呢？应该是后者。

此处就宽容的性质做些阐述。宽容不是对原则问题的一种让步，而是对他人的一些非原则性的缺点和过失的一种宽恕和谅解。宽恕看起来是一件很矛盾的事，但如果不宽容而去伤害能导致冤冤相报的恶性循环，那么就会出现“冤冤相报何时了”的后果。同时，不肯宽恕别人的人往往使自己吃苦，他们会因此失眠、肠胃不适，甚至还会引起高血压。然而一旦宽恕别人之后，他们就会超越一次巨大的挫折——一种可以称为再生的心灵净化过程。当然，受到伤害的人必须有时间处理自己的愤怒，

认清楚自己对整个事件所负的责任以及拒绝宽恕会带来的后果，然后宽恕才能发挥最好的功效。

宽恕不仅是爱心的体现，而且是极高思想境界的升华，宽恕是一种博大的境界。表面上看，它只是一种放弃报复冲动的决定，这种观点似乎有些消极，但真正的宽恕却是一种需要巨大精神力量支持的积极行为。宽恕更是一种必不可少的品质，一种正确的自我意识的体现。一个人只有正确地认识自己，才会有宽容的胸怀。宽容得到的收益是人际关系的协调和适应。我国有一名著名心理学家曾经说过："人类心理的适应，最主要的就是人际关系的适应，人类心理的病态，也主要由人际关系的失调而来。"而人际关系的失调对身体健康有极大的损害，所以必须学会宽容。

美国第三任总统杰弗逊与第二任总统亚当斯从断交到宽恕，就是一个生动的例子。杰弗逊在就任前夕，到白宫去想告诉亚当斯，说他希望针锋相对的竞选活动并没有破坏他们之间的友情。但杰弗逊未来得及开口，亚当斯便又咆哮起来："是你把我赶走的！"此后两人中止交往达 11 年之久，直到后来杰弗逊的几个邻居去探访亚当斯，这个坚强的老人仍在诉说那件难堪的往事，但接着冲口而说出："我一向都喜欢杰弗逊，现在仍然喜欢他。"邻居把这话传给了杰弗逊，杰弗逊便请了一位彼此皆熟的朋友传话，让亚当斯也知道他的深重友情。后来亚当斯回了一封信给他，两人从此便开始了美国历史上也许是最伟大的书信往来。

宽恕是为了那些曾经侵犯我们的人着想而做的，它的最高境界是心灵的净化和升华，它使我们从中看到了非常强大的力量，的确，宽恕可以帮助我们恢复友谊、爱情和事业。

告别嫉妒

在“性格与逆境心理的产生”中，我们分析了嫉妒型性格极易产生挫折的原因，那么如何避免和调适嫉妒型性格不再嫉妒、不再产生挫折呢？

■竞争、进步、向上。嫉妒别人的人往往是把宝贵的时间用在嫉妒别人身上，而自己却产生焦虑、悲哀、猜疑、消沉、烦恼、敌意等不良情绪，这是一种最愚蠢的做法。缘何要嫉妒他人呢？岂不闻他山之石，可以攻玉。你把对方的长处学习、借鉴过来，不就成了自己的珍贵财富么？光阴似箭，人生苦短，与其将有限的精力耗在嫉妒他人的成功上，不如抓住时机做几件实实在在之事，不更有意义吗？就像鲁迅说的那样“不要只用力于抹杀对手，使他和自己一样空无，而必须跨过那站着的前人，比前人更加高大。”鲁迅的话语重心长，因为别人有所建树并不妨碍自己。我们可以把鲁迅指的前人理解为走在自己前面的人，比自己先成功的人，包括和自己生活在同一时间和空间的人，生活中的嫉妒主要发生在同一环境、同一领域中的人中间。普列汉诺夫论证说：“在人类智慧发展史上，因为某一个人物成功而妨碍另一个人物获得成功的情形是稀少得无比的。”一个观点的提出，一项研究的成功，留给别人的是新开拓的领域和道路，因而供人驰骋的天地更加广阔无比。在科学的领域里如此，在其他领域里也如此，只要你肯于奋斗，不断提高自己的能力和竞争的心理素质，你一定能以真才实学赶上和超过别人。当你全心全意地为自己的事业奋斗时，就不会有时间去嫉妒别人了，因为“嫉妒是一种四处游荡的情绪，能享用它的只能是闲人。”

■“酸葡萄”与“甜柠檬”的自慰法。“酸葡萄”心理是指自己

得不到的东西，便故意贬低它的价值，以使自己感到心安，抵消心中的不服气。伊索寓言中，狐狸吃不到葡萄说葡萄酸的故事众所周知。这说明想吃葡萄而吃不到的人用贬低葡萄的办法来求得心理平衡。意思是说，不好的东西我得不到也无所谓，这虽然是一种自欺欺人的办法，但只要能安慰自己不去嫉妒别人也算是可取的。甜柠檬心理是指一个人知道自己眼下的境况很不理想，却强迫自己说："这不是也挺好的吗。"即知足常乐。一旦知足常乐了，就不会去嫉妒别人。

■帮助敌对者可以消除嫉妒。当你发现你所嫉妒的人需要有人帮助去办成一件事情时，你就全心全意地去帮助他。这时，你与他的目标一致了，就会由嫉妒他的心理而转向为共同的目标奋斗的心理了。当这件有意义的事情完成后，你从他身上学到了不少长处，你们也由敌意变成合作者了，你对他的嫉妒心理也完全消失了。

■重新评价嫉妒的价值。当你因嫉妒别人而焦虑、烦恼、心神不定时，不妨冷静地思考一下是否该嫉妒别人，重新评价嫉妒的价值。当你从利害关系、从他人和自己的角度全面思考之后，你会大彻大悟，感到嫉妒别人实在没有价值，于是你对自己的愚蠢感到可笑，以后你还会再嫉妒别人吗？除非你是个心理变态的人。

正确对待名利

人的很多挫折往往是由于把名利看得太重而又满足不了时所产生的，所以，要避免和调适挫折心理，就要正确对待名利。

淡泊是福

诸葛亮曾言："非淡泊无以明志，非宁静无以致远。"淡泊于名利，可免去精神上许多烦恼，有益于身心健康。正是"海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。"对于名利应保持几分淡泊，几分旷达，几分潇洒。元代诗人张养浩说得好："无官何患，无钱何惮，休教无德人轻慢。"对于名利切不可看得太重，更不可当做志向追逐不休。凡是把名利看得很重的人，必将被名缰利索所困扰。君不见这种人，当名利尚未得到时他会尽力竭力，惨淡经营，甚至把名利当做自己生命的支柱而孜孜追求；待把名利得到后，还要机关算尽，战战兢兢，如履钢丝绳，惟恐一个闪失而丢官失利。而当他们苦苦追求却得不到名利时，就会产生极强的挫折感，甚至为此去上吊、去跳楼，折磨自己的生命，有的由于挫折后的负性情绪太强、太久而积蓄成大病。可见，为了名利到如此地步多么不值得。所以，还是淡泊些好。一位哲人曾经说：人尽其天年，唯平淡才是真。有首诗中写道："人生不为名利牵，不是神仙胜似神仙。"愿天下人淡泊人生，尽享天年。

知足加不知足等于常乐

"知足常乐"这是人们通常说服别人或说服自己，求得心理平衡的道理，道理归道理，但做起来较难。倘若你采取一种理智的、能使自己知足的比较方法，你就会真的知足了。这个比较法很简单，即和过去比、和自己比、和收获不如自己的人比，而不要和高于自己、强于自己的他人比。比方你总觉得你的收获得不如付出的多，那你就应该和付出比你更多、获得比你更少的人比，这样你就知足了。所谓知足，是指物欲上的知足，在物欲上，

如果能像一休那样说的“就到这里”，多少烦恼与祸难将因此免去！

仅仅是知足了，人类就不会进步发展了，所以，在物欲上知足，而在精神上、知识上、人生境界上要不知足。有了这种不知足，则会使人类和个体不仅能够生生不息，更能够为了进步与繁荣而拼搏进取。苏格拉底是西方哲学史上最为博学之人，但他一口咬定自己惟一知道的是自己的无知。您可别以为他这是过谦之辞，其实他深知自己比许多自以为博学的人博学得多，因此才敢以“请教”的方式到处去传播真理教育他人。但他又是真诚的，他所谓“无知”并不是指对书本知识的一知半解，而是对浩渺宇宙知识的无限性而言。这是一种伟大而深沉的不知足，有了这种不知足，人还有可能自满、骄横、傲慢、堕落或需要未满足就产生挫折感吗？

看来，知足与否无非涉及到物质与精神两方面。倘能在物欲上知足常乐，又能在精神上不知足以常自更新，到了这种知足与不知足的大境界，想有一次心理失衡都很不容易。由此便得出一种人生感悟：知足加不知足等于常乐。

培养健康心理

心理健康的大致标准

前面阐述的对挫折心理的调适对策都是十分重要的。除此之外，要想从根本上增强对挫折的心理承受力，避免挫折心理的再产生，关键是要培养人的健康心理。

一个人的健康包括身体、心理、社会适应行为，这三方面的状态都良好，才是完全健康的。在这三者中起主导作用的是心理健康。什么是心理健康呢？在回答这个问题之前，让我们先回顾一下第七章的内容，强者为什么能够战胜挫折坚强地走自己的人生之路？是因为他们有不同于其他人的心理特征：强者不畏逆境；强者在挫折中充满自信、希望、乐观；强者具有不达目的不罢休的意志和情感；具有自强不息的志气；具有豁达的胸怀；强者能在孤独中思考。强者的这些心理特征，在形式和内容上与一般人的健康心理大致相同，而在深度、广度、稳定性上又超出了一般人的健康心理。也就是说，强者之所以是强者，是因为他们的心理都是健康的，而且他们心理健康的程度比一般人更深刻、更丰富、更稳固。那么，一般人的心理健康包括哪些方面呢？关于"心理健康"目前尚无统一标准，而且也很难确定统一标准。但还是有个大致范围，把近年来我国心理学界大多数人的观点综合在一起，"心理健康"大致有以下可参考的标准：智力正常；对刺激的反应强度与平衡性适度；有心理耐受力；有自我控制力；有自信心和自尊心；注意品质正常；社会交往正常；有良好的道德品质。

■智力正常。心理学把人的智力分为超常、中常、低常三个等级。智商(IQ)在130以上为超常；智商在70以下为低常或低下，其余为中常范围。所谓智力正常即不低下的智力、中常以上的智力水平都是正常，包括智力超常。正常的智力水平是一个人学习、工作、生活的最基本的心理条件。只有智力在正常以上，才能对客观事物做出正常反映，才能适应社会，心理才是健康的。而智力低下者，不能正确地反映客观事物，也不能适应社会，所以，心理是不健康的。另外，还有一种人在某方面有特殊

才能，比如，音乐、绘画、计算等方面，而一般智力即感知能力、记忆能力、想象能力、思维能力、注意能力却低于正常，这类人被称为“白痴学者”，其智力也属于不正常，也是心理不健康者。

■对刺激的反应强度与平衡性适度。心理学认为，人的心理是对刺激的反应。一个心理健康的人，其心理反应的强度与刺激的强度是一致的，即较轻的刺激引起较轻的心理反应，较强的刺激引起较强的心理反应。而且兴奋与抑制的强度是平衡的，即兴奋到一定程度能自我抑制，而不过分兴奋，或抑制到一定程度能转为抑制；相反，一个心理不健康的人，其心理反应的强度与刺激的强度是不一致的，即较轻的刺激也能引起较强的反应，或较强的刺激却引起较轻的反应。比如，一个人因很小的刺激就大哭、大笑或大发脾气，或者受到严重的打击也无动于衷，不做出反应，都是不正常的表现。而且，这种人的兴奋与抑制过程的强度是不平衡的，即兴奋过度不能转为兴奋，比如，受到打击后永远消沉下去，再也振作不起来了。

尤其是在发生某些意外事件或面临某种困难而产生挫折感时，心理健康者情绪稳定、思维清晰而不乱，心理不健康者情绪不稳、思维混乱而不清晰，无法抵抗较大的精神压力。

■心理耐受力强。长期、慢性的精神压力或不愉快的事件，对人的心理健康水平是一种考验。心理耐受力强的人即使否定情绪很强烈，也能够经久承受慢性刺激并可渐渐化解；而心理耐受力差的人对负性刺激引起的精神压力不能承受，即使能承受也会在承受一定期限后便出现精神异常。尤其是生活中不断出现不愉快的负性刺激，这时，在一种叠加效应下就会造成严重心理障碍。可见，耐受力强是心理健康的表现，耐受力差即为心理不健康。

■有自我控制能力。当一个人在生活中产生某种需要或受到某种诱惑无法满足时，当在负性刺激下产生否定情绪时，主要靠意志调节，其中主要是意志的自制力品质。一个心理健康的人能够自我控制，不被不合理需要支配去违背社会的规范，也不被负性情绪压垮；心理不健康的人则会为所欲为，如易激怒、焦虑、抑郁等情绪会脱离理性的控制而释放，甚至会导致异常行为。

■有自信心和自尊心。自信心对人来说很重要，自信不足是畏难、焦虑的根源。它的形成与童年经验有关，特别是在儿童时期，经常被人不信任、贬低、斥责，那么，这种不信任就会在儿童心灵上打下深深的烙印，一种稳固的不相信自身能力的性格特点便形成了。当然，心理不太成熟和易受暗示（即缺乏独立性，人云亦云）的成人有时也会出现不自信。不自信是心理健康水平不高的表现，而心理健康的人是自信的。因为只有自信才能使自己对适应社会心中有底，才能成功地从事社会的学习、工作、生活。

与自信心同等重要的是自尊心，自尊心是一个人自己对自己的尊重以及希望得到别人尊重的需要。自尊心不足或缺乏，是比自信心不足更为严重的心理弱点。它是一种人生价值的自我贬值，是在生活道路上的自我放弃和自污自贱。缺乏自尊便无法得到别人的尊重，也就无法适应社会，缺乏自尊心的人其心理是不健康的；而具有自尊心的人心理是健康的。

■注意品质正常。注意是极重要的心理活动，它伴随在认知、情感、意志活动中，是一切有意活动的基础。注意由四种注意品质组成，即注意的范围、注意的稳定性、注意的分配、注意的转移。一个心理健康的人，其注意的四种品质都较好，所以，能

保证一切有目的的活动有效进行。而心理不健康的人，注意不集中、不稳定、灵活性差、分配能力不足等，无法有效地进行学习、工作及一切有意活动。例如，许多学习成绩差的孩子，不是智力低下造成的，而是由于注意品质太差导致的。当一个人内心世界处于矛盾冲突之中或强烈的情绪困扰之时，其注意品质会出现不稳和下降。当然，注意品质与一个人的意志密切相关，一个意志坚强的人，尤其是自控力强者，能排除所有消极情绪的干扰，注意力高度集中，能在孤独中思考。

■社会交往正常。人生活在社会中，人与人之间的正常交往是健康心理的支柱，是维持心理健康不可缺少的条件，也是反映人的心理健康的重要标志。毫无原因地不愿与人交往、孤僻、与世隔绝、逃避社会、逃避现实或经常与周围的人人际关系紧张、冲突，是心理不健康的表现；相反，毫无原因地过分与人交往，也是心理不健康的表现。可见，不足或过分的交往都是不正常的社会交往，是心理不健康的表现；而心理健康的人是需要必要的正常的社会交往的，即使是那些在孤独中思考的大科学家们，他们也有自己的亲人或一、二个知心朋友，他们也需要与这些人交往，只是讨厌不必要的、浪费时间的、逢场作戏的交往。而且心理健康的人在与他人交往中，一般较少与人发生不必要的冲突，经过一定时间的交往能与他人形成较融洽的人际关系。

■有良好的道德品质。人作为社会的人，其心理是否健康很大程度上是以是否适应社会为标准的，道德品质作为一种自觉的约束力量，是衡量一个人适应社会程度的重要尺度。道德品质是社会道德规范在个体身上的表现，一个心理健康的人，能把社会道德规范内化为自己的道德品质，并自觉约束自己不符合社会道德规范的行为，所以能较好地适应社会。而心理不健

康的人，道德品质较低劣，他们不能自觉地以社会道德规范约束自己不利于社会和他人的行为，私心较重，很少为别人着想，所以较难适应社会。

以上心理健康的八条参照标准，可以为人们培养自己的健康心理、避免和减少挫折及战胜挫折提供科学的依据。因为心理健康的人比心理不健康的人较少产生挫折感，即使产生了挫折感也能努力去战胜和自我调节。可见，健康心理的重要性。

当然，并不是说一个心理健康的人就没有任何不健康心理，也许由于某种主客观因素的影响有时也会产生某种不健康心理。但只要你及时发现，及时纠正，就会很快恢复心理健康。并且，经过长期的巩固，健康心理就会形成稳固的健康人格。一旦形成健康人格，就形成了适应社会的心理定势和行为习惯，就会"从心所欲，不逾矩。"

健康心理的培养

此处结合本书前面已阐述的易导致挫折的主体心理因素（自我意识、性格、情商）来阐述健康心理的培养。

■通过学习和锻炼提高智力，增强自尊与自信。人的智力可分为两种：一种是液态智力，与先天的遗传和神经系统有关，这种智力不能通过学习和训练得到提高；另一种晶态智力，与后天的知识和经验的积累有关，这种智力可以通过学习和训练得到提高。所以，对于某些不是先天性智力偏低者，就可以通过学习知识、积累经验，在实践中锻炼，而使晶态智力得到提高，就会使自己因智力不正常而造成的心理不健康变成心理健康。这样，因智力正常了，也就能更好地从事社会的正常生活、学习、工作了，进而减少或避免失败和挫折感。即使产生了挫折感也能

用知识、智慧进行理智的分析思考，从而战胜和调节挫折感。

这条途径对于非先天智力偏低者、自卑或缺乏自信心的人都很适合。除此，关于影响自尊心和自信心的因素，可以概括为以下几点：天赋是自尊心和自信心形成的自然基础；后天的锻炼和积累是自尊心和自信心形成的必要途径；胆量与自我肯定、成功与奖赏都能强化自尊心和自信心，而失败和惩罚会削弱自尊心和自信心。

■设置适度的逆境，培养个体对刺激适度的反应能力。磨炼耐受力与自控力。在导致挫折的主体心理因素中，我们分析了自负的自我意识、低情商及不良性格都是易导致挫折的不良心理因素，这些不良心理因素其实都是心理不健康的表现。矫正这其中的某些不健康心理并使其变为健康心理，关键是设置适度的逆境。

所谓设置逆境，就是对心理不健康者人为地给予负性刺激或惩罚性刺激，使其原来形成的神经系统的暂时神经联系受到破坏以至减弱消失，而形成对新刺激产生新反应的新的暂时神经联系系统。这样，不良心理就会逐渐消失，健康心理就会逐渐形成。对某一类不健康心理要设置具体的逆境，分别做如下阐述。

■对依赖型性格者或意志薄弱、缺乏独立性的青少年，设置艰苦、困难、失败的逆境，让他们在艰苦中成长和生活，从小培养独立生活能力，自己的事自己做；遇到困难自己解决；跌倒了自己爬起来，别人不要去“扶”他。使他们在失败的逆境、委屈的逆境、人际关系破裂的逆境、考试成绩不理想的逆境中冷静思考、接受教训、自强不息、增强对挫折的心理承受能力，经得起失败的考验，坚强地成长起来，成为一个百折不挠，一往无前、刚强无

畏的强者。有人在澳大利亚发现澳洲的父母对孩子“漠不关心”，常在路上看到一些年轻母亲昂首阔步走在前面，而仅几岁大的小孩却摇摇晃晃跟在后面小跑着。在公园里，也常看见一些澳洲母亲躺在草地上晒太阳，任由她们的小孩在一旁蹦蹦跳跳，爬滑梯，攀绳索，荡秋千，走独木。偶有小孩跌倒，也只是叫其爬起继续玩耍。而华人母亲，这时却在扶这个、拉那个，吆喝着小心小心，生怕有个三长两短。待孩子长大些，澳洲父母的照看更放任自由了：小学生当报童，中学生卖麦当劳，大学生到超级市场收银。孩子们走出家门自己挣零花钱、自己消遣的现象很普遍。澳洲人管教孩子看似“漠不关心”，其实是不娇宠、不施压于孩子，让孩子发挥自己的天性。孩子自小便摸爬滚打，磨炼出独立自主，闯荡无畏的性格。澳洲人这种教育孩子的方式，对于我们矫正依赖型性格及缺乏独立性、意志脆弱的青少年很有参考和学习的价值。因为这些设置逆境，就像一棵树的生长过程一样。一棵栽植在多雨地区的树，从来不会被迫伸展自己的根去寻求水，因而，它长得不稳，就是不太大的风也会把它刮倒。相反，根植于干旱地面的树受到恶劣环境的威胁，只有将根伸入地下30米开外去寻得水分，才能生存。树木在适应干旱土地的过程中，另外部分也随之变化了，发达的根系使树木更强壮、稳固，足以抵抗所有的攻击者。这个例子也适用于孩子，学会征服困难的孩子，比那些从未遇到过挫折的孩子更安全。

美国心理学家卡根认为：“如果母亲一见孩子遇到挫折或焦虑，就心急火燎采取保护措施，那结果只能是事与愿违，增强了孩子的不安定感。”换句话说，母亲的保护措施剥夺了胆小孩子在面临陌生事物时使自己保持冷静、抑制害怕的锻炼机会，结果使得他们愈加胆怯。就神经系统而言，保护型措施会使前额叶

中枢失去学会改变对害怕的自然反射的机会。相反，通过一次次的重复保护，进一步强化了胆怯心理。卡根还指出："那些在幼儿园已不像过去那样胆怯的孩子，他们的父母似乎都向他们施加了点轻微的压力，以促使他们性格更外向些。由于生理的基础，他们气质的改变要比其他不胆怯的孩子改变更困难些，但在逆境中的锻炼，还是可以改变他们胆怯的毛病的。"

■对粗暴冲动型性格者设置易使其冷静、自我控制的逆境。这类逆境分为"以硬克硬"以"以柔克刚"两种。所谓"以硬克硬"就是当粗暴冲动型性格者情绪冲动时给予惩罚，使其冷静思考。例如，面壁思过、戴戒具，武力惩罚、经济制裁等。关键时刻给予强刺激，使其嚣张气焰被强刺激压住。因为人都有趋利避害的本能，一旦发现外力强于自己，如果不服从，自己就要受到更大的伤害，这时，再粗暴冲动、火气大的人也得暂时收敛，即使是当时被武力强制制服者，事后也会冷静思考。所谓"以柔克刚"就是以缓和、耐心、能磨练意志的方式，培养粗暴冲动型性格者的耐心和细心，以取代粗暴和冲动。例如，干细活、养宠物。这类活动需要耐心和细心，而粗暴冲动型性格者缺乏的就是耐心和细心及自我控制力，所以，让他们从事这类活动也是逆境。因为他们要克服自己的急躁、情绪冲动、缺乏耐受力的致命弱点，才能完成这类活动。美国俄亥俄州一位名叫大卫的医疗人员发现，让罪犯养成饲养小动物的癖好有助于改变他们的暴戾性格。他的这个发现是受到一件小事的启发得到的。有一次，一只小麻雀闯入了牢房，那些凶神恶煞般的犯人，竟然很有耐性地替这只小鸟找虫子吃，尽管后来这只小麻雀死掉了，但大卫观察到这些囚犯的性格有了明显改善。从此后，大卫便有意运用培养养宠物癖的办法来治疗性格残暴的犯人。有一个犯人经常狂性大

发，动不动就把牢房里的家具全部砸碎，大卫试探着把一笼麻雀和一缸热带鱼放进他的囚室，培养他和小动物的感情。不久以后，这个犯人就变得驯良多了。我国监狱也有此种做法，例如，北京市监狱是全国首批建成的现代化文明监狱之一，这里的管教干警就让犯人养鱼、养花和盆景，以磨炼他们粗暴冲动的性格，效果很好。此外，在其他监狱，还有的让犯人从事纺织、针织、编织、雕刻、剪纸、绘画等活动，同样使粗暴冲动型性格的犯人得到了明显改造。这些以柔克刚的方法，也可以用于其他粗暴冲动型性格者身上。

粗暴冲动型性格者，在逆境中学会了控制冲动情绪的关键技巧，即监控自己的感受。他们切身体验到了情绪冲动（如生气、愤怒）时机体的反应，例如感到血液涌到脸部、或使肌肉紧张，生气后胃痛、头晕等不愉快体验。这些体验使他们发自内心认识到不能再冲动了，应该冷静。所以，有人在自己的情绪即将冲动时，就数数、握拳、掐自己，或马上冷静下来，控制了发怒。耐受力与自控力逐渐形成。

教育者和管理者对于粗暴冲动型性格者的“以柔克刚”，除了让他们“养宠物、干细活”之外，还要注意公开场合少批评、多表扬；个别教育时严肃批评。这样，既照顾了他们的自尊心，又会使他们心服口服。否则，在公开场合的批评，会使他们火气更旺。因为这种性格者一般情况下吃软不吃硬，只有在个人利益将受到极大损伤时才肯被“以硬克硬”制服。所以，“以硬克硬”也不可轻易地多次使用，使用过多会引起逆反心理。

■对敏感脆弱型性格者在其产生过敏反应时给予惩罚性刺激，以此作为客观逆境，以过敏反应带来的不利后果作为主观逆境。使这种性格者在刺激与反应之间建立起来的不恰当神经联

系受到冲击，因而改变不适度的反应模式。例如，某女认为社会风气不好，怕丈夫受人影响有外遇，一听到丈夫接电话就怀疑是哪个女人打来的，丈夫在外面因工作应酬与人吃饭，她也怀疑有女人参加。总之，对丈夫的交往很敏感，她也明知丈夫在外面不会有越轨行为，可就是常常产生过敏反应。因此夫妻经常吵架，每次吵架丈夫那种不饶人的咄咄逼人的态度和激烈的言辞，都使她不寒而栗，这对她是一种惩罚性刺激。起初，她还能与丈夫争论几句，甚至也发过脾气，可是，一旦火点起来，丈夫的机关枪响个不停，甚至有时怒吼骂人，她怕被邻居们听见了笑话。所以，在吵架、生气这种一次次地惩罚性刺激下，使她那根敏感的神经渐渐地迟钝了，以至于丈夫整夜在外帮人指导技术，她也不闻不问、毫不在意了。这就是惩罚性刺激或她不知不觉为自己设置的逆境改造了自己，使敏感脆弱的反应变成了适应的反应。

■对偏执型性格和理想型性格者，以客观事实与其主观想法的巨大反差为逆境，促其自我反省后适度反应。偏执型性格者往往固执己见，有时用语言开导可能作用不大，而事实是最有说服力的。所以，当他们产生偏执想法或看法时，就用事实去对他们有力地驳击，使他们不得不发现是自己偏执。经过多次这样的强化，他们偏执的想法或观念就会逐渐被削弱，而逐渐产生与事实相符合的正确想法或观念。

理想型性格者之所以易产生挫折，就是因为他们的理想与现实有较大的差距，而理想又高于一切。矫正这种性格者也要以事实为依据，即以社会复杂的现实为活生生的教材。让他们到社会的风浪中去吹打，认识真实的社会后从理想的高空中回到厚实的地面，他们就能够承受与理想完全相悖的社会黑暗面的打击了，逐渐地就不会因为理想受阻而产生挫折感了，即使产

生了也能自我调节。

■对嫉妒型性格者以被嫉妒者的突出成绩及对嫉妒者不屑一顾或豁达的态度为逆境，使嫉妒者在无奈中自愧、自省。嫉妒型性格者正是害怕别人优于自己或嫉恨别人已经优于自己，所以，矫正这种性格的最好办法是以其之短攻其之痛，当他们痛苦到无可奈何时，就会产生逆向思维，即反省自己嫉妒的价值。或者被嫉妒者无可否认的突出成绩终于使嫉妒者服气，加上被嫉妒者不屑一顾的态度或豁达的胸怀使嫉妒者自愧、内疚，因而改变自己对被嫉妒者的看法，不再嫉妒了。同时，嫉妒者再注意自我调节，就会逐渐改变自己的嫉妒性格。关于嫉妒心理的自我调节在本章的“挫折后要善待他人”中我们总结了四点，即竞争、进步、向上；“酸葡萄”与“甜柠檬”的自慰法；帮助敌对者可以消除嫉妒；重新评价嫉妒的价值。

■对自我意识自负的人以他人的否定评价为逆境。自负的人自我评价过高，因此，常常因自我评价与他人评价差距较大影响名利的获得而产生挫折感，矫正这种不健康心理的方法，就是要以周围大多数人对他的实事求是的否定评价去降低他的自我评价。他人的客观评价有时虽然逆耳，但“忠言逆耳利于行，良药苦口利于病”啊！尤其是那些水平较高、看问题透彻、为人正直者的逆耳之言，就像一面明镜，是求之不得的金玉良言。这面镜子会使自负者清晰、客观地照出自己的形象原来并不像自己认为的那么美。在别人客观地逆耳之言的刺激下，自负者会产生否定体验，一次又一次的否定体验会使他们不得不冷静思考自己的所作所为，衡量自我评价的客观性和准确性。经过多次冷静地思考，使他们不得不承认自我评价过高了，于是便会审视自己的不足，重新调整自我评价。这种心理变化的全过程可以

概括为：自负者对别人的逆耳之言、否定评价由厌烦到不厌烦，最后到认同和接受，情绪也由讨厌引起的否定情绪变为认同接受而产生的肯定情绪，因而对自己的评价也逐渐客观和准确，产生了适度的反应。当他们真正客观地评价自己时，就不会因得不到名利或达不到目的而产生挫折感了，自然也就不会有因挫折而产生的否定情绪了，因为他们已经形成了耐受力与自控力，甚至对于有意贬低自己的逆耳之言也能承受了。

以上的设置逆境法，对于上述的不健康心理起到破坏原来刺激与反应之间的神经联系的作用，所以，把所设置的刺激叫做逆境，因为这种刺激与其原来的心理相悖相克。逆境的设置对改变原有的不健康心理起到重要作用，但是逆境的设置不可过度，以原来的不健康心理已经改正而形成了健康心理为止。逆境的设置要适度，以个体的自尊心和情感及心理承受力不超负荷为宜。否则，对于那些本来有一定心理承受力，也真诚改正自己的不健康心理的人设置过度的逆境，就会出现负效应。

■真诚鼓励与指导交往，使消极心理变积极心理，使孤独者学会交往。如果说设置逆境是抑制性刺激，那么鼓励就是激励性刺激。只有抑制性刺激会使个体压抑、冷漠，必须与激励性刺激相结合，二者才能相得益彰。尤其对抑郁型性格者、自卑者、敏感脆弱型性格者更应鼓励，并给予指导。抑郁型性格者、自卑者、敏感脆弱型性格者的共同弱点是缺乏自信，不善于交往，人际关系不良，因而，常常是情绪抑郁、焦虑，缺乏追求上进的信心和勇气。所以，给予他们鼓励。鼓励可以使他们感到温暖、增强自尊心和自信心；鼓励可以使他们乐观、坚强，不再抑郁、脆弱。尤其是当他们受到挫折时，比别人重几倍的挫折感会压得他们喘不过气来，这时，鼓励就像一束温馨的花朵，给他们带来了春

天的生机，就像一支强心剂，使他们顿时精神倍增。抓住他们的闪光点给予鼓励，会使他们在心灰意冷中看到自身价值。总之，鼓励能使人产生肯定情感，这种肯定情感能给人力量、胆量、自信、乐观、坚强。所以，对心理不健康者在必要地设置适度逆境的同时，必须给予鼓励。其次，指导他们交往。交往是一门艺术，上述几类人因不善于交往而遭挫折，所以，要教会他们交往。一是鼓励与指导他们大胆参与社会活动，在参与中学习别人的交往艺术，并从中获得参与的自信，使性格逐渐开朗起来。二是在与人交往中想着自己的优势与长处，就会克服胆怯、敏感、脆弱、自卑的弱点。三是相信人与人之间真诚者居多，这样在交往中就会改变敏感多疑的毛病。四是提高交往技巧、注意语言艺术、加强个人修养。这样会增强交往效果。五是对他们的交往及时鼓励，使他们正常的交往心理得到强化和巩固。

■设置适度的目标，培养良好的注意品质，避免挫折心理产生。注意品质不正常也是心理不健康的表现。培养人的注意品质有许多方法，但综合起来最关键的是确定明确目标。只有目标明确，才能为实现这一目标而排除一切干扰，集中注意力努力学习或工作。否则，目标不明确或根本无确定目标，人就不知道自己的努力方向，注意力往哪里集中呢？管理心理学的目标理论强调，目标越明确、越清晰，而且有一定的难度（即经过努力能够实现）对个体越有激励作用。人在实现某一目标时，例如，完成工作任务或学习知识、从事研究，或做游戏，都离不开注意，否则，目标无法实现。在实现目标过程中，使注意品质差者的注意力得到了锻炼，由三心二意、分心、走神，逐渐变为一心一意、专心致志、全神贯注，十分稳定。并且，随着目标的要求，人的注意力也随之转移与分配，良好的注意品质形成了。实践证明，学习

成绩好的学生比学习成绩不好的学生其注意品质好得多。可见,目标与注意力之间的关系是相互制约、相互影响的,二者缺一不可。没有明确的目标,无法集中注意力;相反,没有集中的注意力,也无法实现目标。所以,要培养良好的注意品质,必须要确定明确的目标。

当心理不健康者在实现特定目标中形成了良好的注意品质时,他们也就不会或较少因为注意品质差导致失败而产生挫折感了。从这个意义上讲,确定适度目标也是避免和调适挫折心理的良好方法。所谓适度目标,就是目标不可太高也不可太低,是个体经过努力能够实现的。太高了个体无法实现,产生高不可攀的畏难情绪而导致挫折感;相反,目标太低了没有价值,也会影响个体的积极性。只有适度的目标才能既避免挫折感又有激励作用。

综上所述,确定适度目标既可培养良好的注意品质,又能避免挫折感的产生,具有内在联系的双重作用。可见,确定适度目标的重要意义。

■培养良好品德,从本质上形成健康心理。人的心理有形式和内容之分,人与人之间在心理形成上无本质上好与坏的区别,而心理的内容却有着本质上好与坏的区别。心理形式相同的人,如果心理内容不同,则本质不同。比如,同是思维能力很强的人,即心理形式是相同的,却有着不同的思想内容:有的人有反社会的思想或卑劣下流的思想;有的人有亲社会思想或高尚的思想。这些都是心理内容的本质区别,而品德的好坏是一个人心理内容的本质区别之根源。同是比较聪明的人,由于品德的不同,就有人高尚,有人卑劣;有人纯洁,有人肮脏;有人诚实,有人狡诈;有人无私,有人私欲膨胀。所以,培养健康心理,

必须培养良好品德。

品德形成途径之一，家庭潜移默化的影响是品德形成的早期根源。童年期是人的各种心理形成的关键期，品德的形成更是如此。家长是孩子的第一任老师，家长的品德如何，孩子就会结出同样的品德之果。在犯罪心理学的研究中有“道德败坏家庭”和“犯罪家庭”的事实。所以，要想让孩子形成良好品德，家长首先必须是个高尚的人。

品德形成途径之二，社会风气、微观环境是品德形成和变化的第二根据地。无数事实证明，社会风气好、个体微观环境纯洁，生活在这大、小环境中的人就会“近朱者赤”，品德高尚者多，卑劣下流者少；否则，社会风气腐败、个体生活的具体环境（学校、单位、近邻）歪风邪气盛行，就会导致“近墨者黑”的人多，人们的品德就会像日落西山。可见，要培养良好品德，必须净化社会风气和个体生活的微观环境。

品德形成的途径之三，从一点一滴做起。一滴水可以反映出太阳的光辉，一件小事可以反映出品德的高低。品德的形成是从小到大积累的过程，许多小事上品德高尚，就会习惯成自然，在大事上定能谦让、豁达、无私奉献……所以，培养良好品德千万不要好高骛远，只要从一点一滴学做真、善、美，定会形成稳固的高尚品德。

品德形成途径之四，移情是品德形成的心理机制。美心理学家戈尔曼认为：人生的基本伦理观根植于潜藏的情感能力，利他主义产生于移情。我们今天的时代所要求的道德观念其实最根本的就是这两者：自制与同情。他所说的自制就是克制自己的私欲，不违背道德和法律去满足私欲，凡是品德高尚的人都是私欲淡漠或能克制私欲的人。同情就是对别人的不幸产生情感

共鸣，同情是移情的重要成分，移情是一种觉察、辨认、理解他人情感的能力。品德高尚者的利他心理和行为是以移情为基础的，比如，见到别人受苦却不闻不问，无动于衷的人，是缺乏同情心或移情能力的人，用伦理道德的标准衡量这个人，他一定不是一个品德很高尚的人，因为他连起码的同情心都没有。所以，移情是形成良好品德的心理机制或内在根源，培养良好品德，要先从培养同情心开始，从培养移情能力入手，以便打下坚实的品德基础或心理机制。

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

逆境是足以唤起一个人的热情、推醒一个人的潜力而使他达到成功。有本领、有骨气的人，能将“失望”变成“扶助”，像蚌壳把烦恼它的沙砾化成珠子一样。鹫鸟一旦毛羽生成，母鸟会将它们逐出巢外，使它们作空中飞翔的练习。那种经验，使它们能在日后成为禽鸟中的君主和觅食的能手。凡是环境不顺利，几乎被摒弃、被排斥的青年，往往日后会有出息，而那些从小就环境顺利的人，却常常“贡而不秀，秀而不宝！”自然往往在给予人一分困难，同时也添给人一分智力！

塞万提斯写他的《唐·吉诃德》是在他困处马瑞德狱中的时候。那时他贫困不堪，甚至无钱买纸，在将完稿时，把皮革当纸张。有人劝一位西班牙百万富翁去接济他，那位百万富翁回答说：

“上天不允许我去接济他的生活，因为惟有他的贫困，才能使得世界丰富！”

监狱往往能唤起高贵的人心中已经熄灭了的火焰。《鲁滨逊飘流记》是在狱中写成的，《天路历程》也是在彼特福特监狱中写成的。拉辛在他 13 年的囚禁生活中，写成了他的《世界历史》。路德幽囚在瓦特堡的时候，把《圣经》译成了德文。大诗人

但丁被判刑后，而过着流亡的生活达20年，他的作品是在这段时期中完成的。

有史以来，被“压迫”，被驱赶，简直是犹太人注定的命运。然而犹太人却产生过许多最可贵的诗歌、最巧妙的谚语、最华美的音乐。对于他们，“迫害”仿佛总是同“逆境”携手而来的。犹太人很富裕，许多国家的经济命脉，几乎都是掌握在犹太人手中。

对于他们，“困苦如春日的早晨，虽带霜寒，但已有暖意；天气的冷，足以杀掉土中的害虫，但仍能容许植物的生长！”

席勒为病魔缠扰15年，而他的最有价值的书本，也就是在这个时期写成的。弥尔顿在双目失明、贫病交迫的时候，写下了他著名的著作。

彭扬说：“假如那是正当的话，我宁愿祈祷更多的忧患的来临，为了要得到更多的逆境启迪。”

大无畏的人，愈为环境所迫，愈加奋勇，不战栗，不逡巡，意志坚定，敢于对付任何困难轻视任何厄运，嘲笑任何逆境；因为忧患、困苦不足以损他毫厘，反足以加强他的意志、力量与品格，使他成为了不起的人物。

被人誉为“乐圣”的德国作曲家贝多芬一生遭到数不清的磨难贫困，几乎逼得他行乞、失恋，甚至使他耳聋，几乎毁掉了他的事业。贝多芬并未一蹶不振，而向“命运”挑战！贝多芬在两耳失聪，生活最悲痛的时候，写出了他的最伟大的乐曲。

最富有与最成功的华裔百万富翁——王安博士，赤手空拳在美国打出天下，扬名异域，赢得世人的尊敬。前些年，他出版了自传，奇怪的是他的书不是叫《第一主义》、《电脑巨人》、《创业奋斗史》，却命名为《教训》，由此可以看出令百万富翁体会最深

刻、最能让大家分享的，是他克服逆境的心路历程。事实上，《教训》一书，其内容多在阐述如何以逆境为师，不断地吸取逆境的教训。

过去，百万富翁常被人视为天才，或是说他们有奇遇。但在现实世界中的自诩的天才，往往是聪明反被聪明误，不然就是禁不起逆境的考验，而以至于一蹶不振。

拥有财富与逆境常是一体之两面，百万富翁也是逆境最多的人。

俗语说："刀靠石磨，人要事磨。"的确，惟有耐得住"事磨"与"心磨"的人，在经过一番寒心彻骨的历练后，才得以在"山穷水尽疑无路"之际，机灵地掌握住机会，寻得"柳暗花明又一村"的景象。将事业"危机"化为"转机"，进而开启"良机"。

怎样面对逆境

人生在世，谁都会有不顺遂的时候，也会有突然跌落逆境的时候。人只有在千百次打击磨练之后才变得更加紧张成熟。生于忧患，死于安乐。这是古人从大量历史事实中提炼出来的警句，直到今天，仍以它的深刻性启迪着人们。

处在艰难的困苦的逆境中，成功的机会对每个人都是均等的。然而，并不是每个人都能获得成功。成功必于坚者，有了坚忍之志，就能战胜险恶的环境，能在逆境中崛起。

以名句"先天下之忧而忧，后天下之乐而乐"传世的范仲淹，幼年丧父，家境贫困，但他从小便养成了爱学习的良好习惯，有时宁可不吃饭，也要读书。在长山居住时，他住在醴泉寺的僧房里，因为口粮不足，他便把把仅有的一点粮食煮成一锅稀饭，待冷凝后，用刀划成几块，再切上几块咸菜，每顿饭各取一块充饥，

坚持在僧房昼夜苦读，这样的生活持续了三年，这就是历史上有名的“断齑画粥”的故事。长期苦读，终于使范仲淹获得了丰富的知识，掌握了治国安邦平定天下的本领，成为宋代著名的政治家、军事家、文学家。而他在逆境中顽强坚忍搏击的精神，也同他的名作《岳阳楼记》一样至今仍广为人们所传颂，并从中汲取战胜逆境的力量。

在逆境中崛起须有坚忍的毅力，而坚忍的毅力来源于对事业孜孜不倦的追求。这种对目标的追求和向往，能够激发出无比巨大的力量，帮助人们战胜难以想象的困难。

童年的舒伯特就对音乐产生了浓厚的兴趣。长大后，虽然生活困苦不堪，但丝毫没有减弱他对音乐的热爱。有一天了被饥饿折磨得焦躁不安，在大街上漫无目的地走着，他便被酒店的酒菜香所吸引，不由自主地走了进去。有钱的绅士们正饮着美酒，满桌的鸡鸭鱼肉味美色鲜。饥肠辘辘的舒伯特多么想吃上一点什么东西压饥呀。可是他口袋空空。没有一文钱。他随便翻着一张旧报纸，忽然，有几首儿歌一下子触劝了他的无限悲凉的心，灵感刹那间涌上心头，他立即掏出纸笔，飞快地记录下脑中盘旋的儿时的记忆和现实的凄凉，整个乐曲一挥而就。这就是闻名后世的《摇篮曲》。在饿得发昏的关头。他仍然想着音乐，这是舒伯特赖以支撑没有倒下去的一个顽强的支点，凭着这信念，他才有异于寻常的坚忍之心，方能在艰难困苦之中迈出坚实的步伐。

无论如何，忍耐是生存必备的修养。中国有一句古话“十年河东、十年河西”，也就是相信目前虽然处于不幸的环境中，但是终究会有峰回路转的一天，以此来提醒自己忍受现在的痛苦，等候时来运转。

面对逆境，要采取积极态度

生活中还有许多说不清道不明的不幸的逆境。我们在有限的生活空间里，已经自觉在承受着各种各样逆境的困扰和袭击。

自然环境中各种突如其来的水灾、火灾、地震和风暴的袭击，会使人们在毫无精神准备的情况下，承受家破人亡的巨大不幸。现在我们又面临着新的困境的侵扰——人口骤增、住宅拥挤、污染严重。

从我们工作和学习的环境上去看，大大小小的困境接踵而至。家庭中所出现的危机也在不时地困扰着人们。某些逆境通常有一个形成的过程，因而它们是可以预见得到的。像升学落榜、晋级提升、经济困难等所带来的身心影响，在预先可以判断出来，采取必要的措施，也许逆境就会被化为顺境。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。"

江山易改，却要有"愚公移山"的壮举。

社会阶层的变动是要经过刻苦努力的。人们常说如果未曾经历过"不如意的时代"、"病痛的生活"、"入狱"等，人是很难成大器的。这句话尽管说得有些绝对，但它也同时道明，一个人是可以通过逆境来磨练自己的。社会阶层的低下，我们也姑且把它当作逆境一种。

不少人因遭遇逆境承受不了压力而陷人无法东山再起的不幸中。例如事业失败，于是抛妻弃子独自求死；因生病、失业打破击、毫无生趣而自杀……

为什么呢？为什么逆境中有人可得正面效果，有人却收负面效果呢？

其实并不是逆境造成负面效果，关键在接受逆境的人。

这就是说，遇到逆境时有“见鬼去吧！这样的困难才不会让我认输的”的想法，此人在面对困难时才能有飞跃的进步而克服逆境。

反过来说，害怕困难而想逃避的人，就会被逆境所压迫，因而陷入不幸中。如果一个人生于下层，他只是怨天尤人，埋怨自己命运不济，生于此家庭，而不去努力，那么他这种状况非但不能改变，反而对生活失去信心。

为了使各位更明了，现将逆境比喻为雪来简单说明。

众所周知，日本北海道及东北地方，每年都会降很多雪，而这些雪（逆境）对当地人而言，是非常讨厌的。话虽如此，但若只是因讨厌而一味逃避，降雪就会堆得很高，造成莫大的阻碍，不只如此，若再将积雪放置不理，堆积的雪甚至会破坏房屋，使得在屋内的人被压倒，说不定造成死亡。

那么，若是积极地利用雪（向逆境挑战），又会变得如何呢？

这种积极的态度，将会马上带来莫大的利益。

首先是要除雪。这么一来，除雪者有了工作，当然收入也会增加；由于积雪消除，交通便显得很顺畅，工作也更容易推展，为整个市镇带来活力。而且，在当中设立温泉旅馆，将会吸引观光客和滑雪客，而这些观光客所花费的金钱，不只使温泉旅馆有收入，连山下的市镇也会享到莫大的利益。

秋田的镰仓和札幌的雪季也相同，由于积极地利用雪，雪就马上由造成阻碍的存在变成可以产生利益的宝贵存在了！

逆境会变成好运的台阶

一心只想逃避逆境，逆境就会成了会使人陷入不幸中的负面存在，但以“去见鬼吧”的魄力和精神积极地挑战，逆境马上会变成好的台阶，使人跨步地跃进。

一个出身于低下阶层的人，要取得成功得付出比一般人多得多的努力；而只要努力，是会改变自己的阶层的。

林肯是美国著名的平民总统，小时候家里很穷，可以说其出身的阶层十分低下，但是他硬是不甘心于自己的阶层，努力上进，经过多年努力，成为著名的律师。到这时，他已由孩童 时的贫民阶层成为一中产阶级(尽管他生活很是简朴)，后又成为美国总统。林肯的例子表明，社会阶层尽管比较封闭，但也并非牢不可破。

只要你愿意，去努力，你是可以离开原来的阶层，加入到一个新的阶层中去的。

青年作家张抗抗，可谓是同代人羡慕的佼佼者。可是很少有人知道这位享有众多荣誉的作家，竟然也有过一段难堪的逆境和经历：在她两岁时，父亲因所谓的政治问题被开除党籍，自幼在一种家庭出身不好的沉重精神压力下长大。后来她在北大荒农场一呆就是八年。其间当过农工，制过砖瓦。也曾有过一个家，很快又破裂了，后来十几年一人飘泊在外，独居他乡，历经了一个单身女人开拓事业的种种艰难。失恋时的她，流言蜚语，诬陷诽谤，使她对自身价值产生了怀疑，其间还经历过几次意外手术和疾病的折磨。

也许，正因为经历了各种磨难的打击，付出了巨大的代价，才使得张抗抗有了自强不息和开拓事业的机遇和本领，才能拥有连续不断的令人惊叹不已的文学作品的问世。当逆境变成人的一种动力的时候，逆境也就开始向着它的相反方向转化了。逆境作为事物发展过程的一个阶段，意味着的起点就在你的脚下。俗话说，不如意的事过去了，好的机会就会跟着来临。

众多强者走出逆境的方式各异，但是他们具有共同的特征：不论是处在何种困境中，他们始终保持主动的状态。他们不会让事态的发展左右自己的选择，他们会积极地探索和认识逆境中的主要矛盾，既不低估问题，也不夸大问题，而是在努力寻求走出逆境的机会；即使是在等待，也是在积极主动地保持潜力，犹如樱树虽然静静地等待着春天，却无时不在蓄锐养神。

不论是在什么情况下，他们始终保持着一种创造欲望，他们从不相信“机会可遇不可求”的鬼话。机会从来都是人创造出来的。在逆境中，他们善于发现和利用各种有利因素，化不利因素为有利条件；他们往往计划周详，考虑缜密，不寄希望于侥幸的成功。他们崇尚的名言是：“智者所创造的机会要比他所能找到的多”。不论是在什么样的逆境中，他们始终不放弃自己的人生目标。因为他们坚信，只要不放弃人生，就不能算失败，只是暂时不成功。失败、打击和磨难吓不倒他们，反而会使他们坚强。他们珍惜自己，坚信，“天生我才必有用”“生命只有一次”“地球没我照样转，有我没我不一样。”他们善于在逆境和失败中捕捉下一个新的目标并调整自己的心理状态，适应新的环境和新的目标。他们对生活始终充满着希望。“噩梦醒来是早晨”，眼里依然拥有一轮鲜红太阳。

那些热受生活，搏击逆境，用血和肉拥抱世界的强者们，不

仅以他们可贵的性格力量给人们以深刻的启迪，而且以他们的智慧策略之光照亮了人们冲出逆境的必由之路。

反思失败不要自我封闭

身处逆境的朋友，不仅要接受目前的事实，还要“回头看看”。或许有人认为，挫折和失败已经够让人痛苦的了，何必要重温那段不愉快的经历？不让失败的情绪死死缠住自己这是对的，但“回头看看”挫折绝不是要重温痛苦，而是要痛定思痛，通过对失败的反思，找出冲出困境的途径。

面对失败，反思失败，是需要有万分勇气的。“回头看看”作为策略，是要人们对导致失败的全部可能的因素进行分析，全力寻找出主要原因，找出确定走出逆境的方法和途径。如果这些全都做到了却仍然失败，这就有可能是由于缺少必要的外部支持。此时最忌讳的就是自我封闭。

不怕困难和艰苦继续努力拼搏，这种精神是可贵的；但放弃友谊的手，甚至拒绝他的人帮助，则显得有些愚蠢。自尊心较强的人，动不动就退缩，常把本就要到手的希望和帮助拒之门外。不要把过分的自尊总装在心里，向人和盘托出你的苦衷，请求帮助才是聪明。

冲出逆境的道路很多，关键是做出正确的选择

摆脱逆境常常会使人们面临几个选择：是在哪里跌倒就在哪里爬起来，还是另辟蹊径；如果在跌倒的地方继续拼搏，怎样做才不致重蹈覆辙；另辟蹊径又得如何选择才容易完成，获得成功。冲出困境的道路很多，如何做出正确的选择呢？

■要有充分的理智。处于逆境而急于摆脱的人，往往容易为某种盲目的冲动所驱使，做出缺乏理智的判断和错误的选择。

■洞察自己内心深处稳定的兴趣爱好和志向因为真正稳定的兴趣和志向，常常使人产生百折不挠的勇气和令人难以估计的力量。

■认识自己的优势和劣势。对于自己的优缺点人们往往自以为清楚，实际上有许多误区。真正认识自己不是一件容易的事，但这种认识越接近事实，冲出逆境的道路选择就越有可能正确。

应当看到，导致自己陷人逆境的自身弱点和不足，有许多不是一经发现就可以立即克服和改变的，而是需要有一个逐步提高的过程。要冲出逆境，与其不断地发现空洞的誓言或盲目轻率地硬冲、莽撞不如忍受痛苦，甘于寂寞，静下心去扎扎实实地积蓄力量。这绝不是软弱和怯懦，而是强者冲出困境的制胜谋略。当人们自身的力量强大起来的时候，困难还能依然如故吗？

当你为冲出逆境做好一切准备后，勇气可谓是克“敌”制胜

的法宝了。勇气是一种敢于抗拒压力的主观愿望，是一种不畏惧任何艰难困苦的精神状态，是一种不屈服于命运挫折的心理气势。在一切逆境面前，它都具有超凡的魅力。强者的勇气表现在他们总是勇往直前，毫不退缩，任何磨难都不能使他们屈服。

观念应随环境转变

适应环境的变化而迅速改变自己的观念，最重要的是需要我们有一副聪慧的头脑和灵动的眼睛，做个生活的有心人。

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，都有可供发展的机遇，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。

市场风云变幻，任何变动，都意味着市场份额的重分配，这对于竞争者来说，既是危机，又是时机。改变观念，行之有效时而进，可收于事半功倍的效果。相反，观念俗旧，漠然对待，则要付出事倍功半的代价。甚至，一味抱着老观念不放，则可能被挤出市场，在竞争中无容身之地。

市场之变，是多因素、多层次变动的综合效应。包括竞争对手的策略，消费者需求偏好的变化等，有很多是受不可预测、不可控制的因素制约的。其中任何一种因素、一个层次的变动，都会激起市场之变。因此，市场是变化多端的，一大批新市场产生了，便有一些旧市场随之消逝，而旧市场的消逝必然带来部分人定位的危机。所以，每个人在经营的过程中，必须有中途应变的

准备，这是市场环境下的生存之本。

在常人眼里，时常把女人和弱者划等号。但是，一位刚过不惑之年名叫陈红霞的下岗女工，面对三次下岗，却不甘命运的摆布，自强不息，走上了一条充满荆棘的创业之路。经过几年的拼搏，创建了几十万元资产，用自己勤奋的双手，塑造了不屈的人生。

80年代初，陈红霞也不可避免地遭受到了下岗的命运。虽然失去了"铁饭碗"，心碎般难受，但她是要强的女人，她坚信，别人能够做到的事，自己也能做到，关键是要有决心、有毅力。痛定思痛，她不再寄希望于铁饭碗，决定寻找自食其力的门路，实现自己的人生价值。1987年9月，她多方筹资2000元购买了毛线编织机，并报名参加了熊猫厂编织技术培训。一个月后，她用所学的技术开了一个毛线编织加工店，很快生产出第一批产品。织出的毛线衬裤规格齐全，多式多样，价格便宜，邻里朋友口碑相传，小小编织店的名气一下在县城传开了，生意越来越红火。

苦心经营两年多，别人见这营生有利可图，便纷纷入围，小编织店一下如雨后春笋般的冒了出来，竞争日趋激烈。再加上苏南针织品在响水市低价倾销，使得编织店的利润越来越低，陈红霞的生意了也越来越不景气，这时她主动放弃了编织市场，另找门路。她走南闯北，调研市场，又办起了市第一家涂料厂，高薪聘请技术员，开发出了高质量的产品，一炮打响，取得巨大成功。

从陈红霞奋斗历程我们可以看出，如果没有果断的决定自己创业，如果没有果断决定转行，那么她就不会有现在的成功。

利用环境发挥自己的特长

如果我们有能力、有办法来改变环境，使之适合我们能力和欲望的发展需要，则是最为难能可贵的。

我们的生存须臾离不开环境，随着环境的变化，我们必须随着调整自己的观念、思想、行动及目标。这是生存的必须。

但是，有时环境的发展，与我们的事业目标、欲望、兴趣、爱好等发展是不合拍的，环境有时阻碍、限制我们欲望和能力的发展。这个时候，如果我们有办法来改变环境，使之适合我们能力和欲望的发展需要，则是最难能可贵的。

当然，大的环境是我们普通百姓所无法改变的。我们能做到的只有改变自己身边的小的生存环境。

某音乐学院的一个大学生，被分配到某企业的工会做宣传工作。刚一开始，他很苦恼，认为自己的专业才能与工作不对口，在这里长干下去，不但自己的前途会耽误，而且日久生疏、自己的专业也可能被荒废。于是他四处活动，想调到一个适合自己发展的环境中去。可是，几经折腾，终未成功。之后，他便死心塌地地安守在这个工作岗位上，他发誓要改变“英雄无用武之地”的现况。他找到单位工会主席，提出了自己要为企业筹建乐队的计划。正好这个企业刚从低谷走出来，扭亏为盈向高潮发展，也想大张旗鼓在宣传企业形象，提高产品的知名度，就欣然同意了他的计划。这回他来了精神头，跑基层、寻人才、买器具，设舞台、办培训，不出半年，就使乐团初具了规模，两年以后，这个企业乐团的演奏水平，已成为全市一流，而且堪与专业乐团相

媲美，他自己也成了全市名度较高的乐队经理。通过自己的努力，他完全改变了自己所处的环境，化劣势为优势，不但开辟出了自己施展才能的用武之地，而且培养了自己的领导管理才能，为他以后寻求更大发展奠定了坚定的基础。

环境是可以改变的。其实环境本是人为。从大的方面来说，国家的一个新政策就可以改变社会大环境；一个城市的自然环境就可以被工厂的污水、废气所破坏；小至单位，一位有威望的领导，他的兴趣爱好足可以带动全单位职工的兴趣爱好等等。当然，改变环境需要许多条件，但最重要的是你的信心与智慧，这二者其实也是相辅相成的，有了改变环境的决心，肯定能够想出改变的好办法。

现代社会是竞争的社会，人人都眼盯着机遇，所以要获得机遇的光顾也是很困难的了。所以，在很多情况下，我们必须创造机遇，改变不利于自己发展的环境。

几年前，一位华裔美国人，立志竞选州长。为实现这一目标，他跑回中国，整日到长城上引吭高歌，并录制成录相带，当时许多人不理解：竞选州长和唱歌是风马牛不相及的两件事，怎么胡乱地掺在一起？他说，要竞选州长，就要有足够的知名度。录制几盒在长城唱歌的录相带，就是为了提高我自己的知名度，特别是在华裔美国人的中间的知名度。

知名度高，可以拓宽交际面，获得更多的朋友。一般来说，人慕名而来，知人而交，也就获取了有关他人的信息，然后根据信息有目的地去交际。知名度高，意味着有较多的人知道你、较多的人愿意和你交际。我们常听到这样的话：

“您的大名我早就听说了，今日有幸相见，极为高兴。”

多一个朋友、多一个熟人，意味着多一条成功之路，多一个

伙伴和帮手，对竞争事业极为有利。

但现实生活中，有很多情况，很多人却不是这样做的，他们不是去努力寻找、开创环境机遇，而是怨天尤人，自暴自弃。他们消极地认为，这一切都是不可改变的。这样就把自己逼到了死角，想有所作为也是绝对不可能的了。

其实，能不能改变环境，化劣势为优势，重在我们是否有个积极进取心态和精神。有一篇小文章，题目是《顽石的启示》，现摘录于下，想来对于我们改变环境机遇，能够产生顿悟般的启示。

我刚嫁到这个农场时，那块石头就在屋子拐角处。石头样子挺难看，直径约有一英尺，凸出两三英寸。

一次我全速开着剪草机撞在那石头上，碰坏了刀刃。我对丈夫说："咱们把它挖出来行不行？""不行，那块石头早就埋在那儿了。"我公公也说："听说底下埋得深着哪。自从内战后你婆婆家就住在这里，谁也没有把它给弄出。"

但我还是决定将它挖掉。

一次，我拿出铁锹，振奋精神，打算哪怕干上一天，也要把石头挖出来。谁知我刚伸手那石头起出来了，原来它不过被埋得一尺深……

那石头给了我启迪，其实，阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

此为结束语。

参考书目

1.**《如何面对生活中的压力》**(张浩 著)

2.**《战胜焦虑》**(Helen Kennerley 著)

3.**《善待失败》**(王文波　张兴继 编著)

4.**《心海有罗盘　能临八面风》**(王永丽　李同归等 编著)

5.**《情感教育》**(宋焕先 编)

6.**《青年心理咨询手册》**(檀明山 编著)

7.**《心理健康自助》**(拓维文化 编)

[General Information]
书名=未命名图书
作者=
页数=296
SS号=0
出版日期=

封面
书名
版权
前言
目录
正文