國立臺中文華高中輔導週報

101.06.08發行

活動訊息

* + - * 清大電機系在7/21(六)舉辦清華電機一日體驗營，邀請全國應屆畢業生與家長參加，一律採網路報名，限定150名額滿為止，本訊息亦已公布在學校網頁最新消息，請有興趣同學自行上網報名。
      * 高三同學請注意：7/20（星期五）13：30-14：30：請參加指考的同學，務必參加學校辦理的選填志願說明會（地點：本校禮堂），並攜帶文具用品、今年的各科累計人數表或個人所購買的選填志願工具書（非必備）到禮堂集合；當日14：45-15：30是導師時間，請同學回到班級與導師座談。

心靈廣場：

**考前症候群～談談自我挫敗的行為模式part2**

作者: 陳世勳老師

貳.自我挫敗者的心理特徵

（1）個人對待自己的態度，是在自我評價的基礎上逐漸形成的，它與個人的價值觀密切相關。個人的價值觀不同，就形成了各自不同的自我態度。一般來說，容易產生自我挫折心理的人，往往與一定程度的自我否定態度有關，即對自我某方面的價值持一定的否認、輕視、不滿的態度。所謂自輕、自賤、自 卑、自責、自暴自棄等皆屬於自我否定的範疇。這種人中還有一些奉行“完美主義”，即凡事總要做到完美無缺方肯善罷甘休，若得不到完美便認為是失敗。一旦自認為失敗或者將要失敗，就會走向另一極端，憎恨自己，自卑不已。

（2）過多地注意別人對自己的評價，關心自我在別人心目中的形象。他們希望得到別人讚揚，但同時又擔心和懷疑自己能否得到別人讚揚。

（3）榮譽感、自尊心以及虛榮心比別人強，因而當一切無法如願以償時，就會煩悶苦惱。當然，他們自己決不承認有虛榮心，讓他們意識到這一點也並不容易。

（4）自我意識強烈，他們經常認為別人都在注視自己、議論自己，越是人多和陌生的地方，就越覺得不自在，一舉手、一抬足，都顧慮重重。從而容易表現出不自然、靦腆。 （5）具有內向的性格，他們習慣於進行內心活動，而不擅長表露自己，尤其不願意在大庭廣眾面前出頭露面，平時缺少社會交際活動，常常表現出缺乏自信來。

參.如何解脫自我挫敗

（1）**對自己的要求要適當**。自己首先當對自己有一個正確、全面的認識和分析，有哪些才能、特長、優點和什麼缺點、短處、不足，都應當心中有數，既不誇張，也不縮小，實事求是。對於做任何事情，都不要操之過急，一下子要求過高。尤其是自己沒有做過的，或正是自己的弱項，不擅長之事，更要注意。因為失敗感和期望程度是相關的，事先的期望值越高，事後因結果不理想而產生的失敗感相應也越高。所以，你如果要做的這件事情是從來沒有做過，或是自己從不擅長做的，就不要對它的效果期望很高，這樣即便失敗了，也不會過分地失望。才能都是在實踐中鍛煉出來的，因而沒有必要一開始就給自己定下很高的標準。

（2）**不要害怕失敗**。自我挫敗者往往在行動之前就害怕失敗，並且把失敗的結果想像得太嚴重，太難堪。這種患得患失，對自我過分的注意和顧慮，是一種消極的自我意識，應當努力設法消除。注意力越集中於自我，就將越加阻礙自我潛能的發揮。成功是我們最大的願望，但對失敗也要做最壞的打算，從最好處入眼，從最壞處準備，才能立於不敗之地。即使失敗了，你也可以自豪地說：我擁有了幾次失敗的教訓，我雖不充實，但沒有白過，因為這失敗意味著縮短了與 成功之間的距離，已把成功的希望帶給了我

（3）**正確地接受自我。**一個人認識自我固然不易，接受自我常常更難。接受自我就是對自己的本來面目抱認可、肯定的態度。乍看起來，似乎沒有人不喜歡自己，其實不然。一些不能接受自我的人，由於對本身的某個方面不滿意，而可能拒絕承認自己本來的面目，不能如實地表現自己，竭力把自己裝扮成另外一個形象，把真正的自我隱藏在偽裝後面。這可能有時並非是完全有意識的，但卻使自己不能自自然然地表現自己，而必然帶來沉重的心理負擔。

比如，有一位男孩子，頭上有一道疤，為了不讓別人知道，就留著長髮，整天提心吊膽護著梳得整整齊齊地頭髮，生怕暴露出來。試想，這樣的生活該有多麼沉重。對於自己的短處，如果是可以改時的，如不良習慣、壞脾氣等，要有則改之，什麼時候發現就什麼時候承認它、改正它；如果是無法補救的，如身材矮小、其貌不揚、思維遲緩等，就要鼓起勇氣承認它，接受它，不以為羞，決不掩飾。當然不是說不要修飾，而是不要成為心理負擔。

對於自我挫敗者來說，就是要接受和承認自己的缺點和不足，不要因虛榮心對自我的過分關注成為沉重的心理負擔，要以主動積極的態度對待生活，廣泛地與社會和人們進行交往，培養自信心和實際行動能力。

（4）**自我鼓勵。**在感到自己將要產生或已經產生了自我挫敗感的時候，可以用自我鼓勵的方法矯正，也就是用生活中的哲理或某些明智的思想來安慰自己，鼓勵自己同憂慮和痛苦進行鬥爭。這種方法是通過意識的調節，擺脫對自我虛構的失敗情境的想像，解除由想像中的挫折而產生的不良情緒的困擾，鼓勵自己振作精神，恢復樂觀、積極的態度，喚起自己的信心，獲得平靜，歡愉的心境。

比如，在恐懼時，給自己壯膽：“不要怕，沒有什麼可怕的！”在擔心失敗時激勵自己：“吃一塹，長一 智，挫折和失敗能使人成熟！”“不入虎穴，焉得虎子！”“失敗算什麼，我有堅毅的精神，我不次於別人！”在焦慮、煩惱時，把其表現一一寫出來，再找出原 因，調整思想和行為，尋找解決方法，就能使胸中的焦急、煩惱情緒化為書面語言，從而使心情逐漸平靜，重新樹立起自信，等等。

資料來源<http://blog.yam.com/happylifetree/article/14405787>