# 心理困境自救法

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2023-12-03

*人一生，\"不如意常八九\"，总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等都是经常会碰到的，如不注意调剂疏泄，会导致内心矛盾的冲突，使自己陷入郁恐、焦虑、悲痛等心理困境之中，对身心健康危害极大。此时，外界的帮助固然重要，关...*

　　人一生，\"不如意常八九\"，总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等都是经常会碰到的，如不注意调剂疏泄，会导致内心矛盾的冲突，使自己陷入郁恐、焦虑、悲痛等心理困境之中，对身心健康危害极大。此时，外界的帮助固然重要，关键还是自我解救，因而应学会一些心理困境自救法。

　　1、回避法俗话说惹不起咱躲得起，\"躲\"也就是回避，虽简单但有实效。当某些人和事、某些场合使你郁郁不乐，或即将火冒三丈，体验到内心矛盾冲突时，应及时回避，不在导致心理困境的地方驻足，以免\"触景生情\"，找一安静处，静默十分钟，或听听音乐、散散步，都可分散注意力，淡忘烦恼，使内心趋于平静。

　　2、自勉法自勉就是以积极的信念暗示自己，努力挖掘自己的优点与长处，而不是无意中把悲观沮丧、挫折感放大，只有在不幸与失败中奋起的人才能最终成大器。如贝多芬在双耳失聪，女友离他而去的残酷情况下，没有趴下，而是用心灵激情的迸发，留下不朽的乐章。在很多情况下，自勉能驱散忧郁、克服怯懦，使自己恢复乐观与自信。

　　3、自慰法所谓\"想开点\"就是自慰法，为自己找一种\"合理\"的解释，\"自圆其说\"。例如\"吃不着葡萄说葡萄酸\"，虽是一种精神胜利法，但总比懊恼、沮丧强。也有许多事，换一个角度看，不难发现其中的积极因素，正所谓\"塞翁失马，安知非福\"，\"失之东偶，收之桑榆\"。但自慰总有些自欺欺人，常用也会防碍对社会的适应。

　　4、宣泄法国外某工厂一房子里，怒气冲冲的工作，对着橡胶塑的\"经理\"，拳打脚踢，破口大骂……。这不是疯子发狂，也不是演戏，而是时下颇为流行的渲泄疗法。渲泄有助于调理大脑皮质功能，对心理紊乱、压抑感、反抗、破坏心理等治愈率颇高。可以在适当地方大叫一番，痛哭一场，或是适当地发脾气，都可以渲泄内心的郁积，摆脱恶劣的心境。当然，渲泄应该是适度，可以让对接受为前提。

　　5、倾诉法心中的忿闷、悲伤等也可以向亲友，甚至是不相识的人倾吐，相信对方在理解你此时的心境后会及时给予你善意的劝慰；也可以把心中的郁积通过记日记、写作等诉诸文字，在\"一吐为快\"后，可以排解出心中的忿闷，尽快走出心理的困境。

　　6、升华法把负性心理激起的能量引导到对社会、对已都有利的方面，确实难能可贵。如司马迁遭宫刑而著《史记》，居里夫人在丈夫横遭车祸的不幸后，用努力工作克制自己和悲痛，完成了镭的提取，这跟一个人修养、觉悟密切相关，而且更需一颗奋发向上的心。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找