

- 第一节 挫折认识：自我成长新机遇
- 第二节 挫折反应：理性面对是关键
- 第三节 挫折应对：经历风雨见彩虹

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- 坚强的意志品质是人民警察职业素养的重要组成部分，在挫折中寻找机遇，在挫折中磨练意志，在挫折中收获成长，这是预备警官必修的课程。

- 一、挫折的定义
- 挫折是指个体在实现目标的过程中，遇到无法克服或自认为无法克服的障碍和干扰时，产生的紧张状态和消极情绪反应。

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- 挫折的产生五个因素有关：
- (1) 需要及需要基础上产生的动机；
- (2) 动机驱使下的目的性行为；
- (3) 挫折情境
- (4) 挫折认知
- (5) 挫折反应

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- 二、挫折与意志过程
- 克服困难，战胜挫折是个体意志的体现，归根结底是意志过程。

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- (一) 意志的内涵
- 意志是个体自觉地确定目标，根据目标调节和支配自己的行动，克服困难，以实现预定目标的心理过程。
- 意志与情绪情感也有密切的关系。意志总是与情绪情感相伴随，两者相互依存，相互影响。意志对情绪情感起调节控制作用。

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- (二) 意志行动的特征
- 1. 有自觉确立的目标
- 2. 以随意运动为基础
- 3. 与克服困难相联系

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- (三) 意志行动的过程◆
- 意志行动的过程比较复杂，从动机的冲突到目标的实现，一般可以分为采取决定和执行决定两个阶段。

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- 1. 采取决定的阶段
- 采取决定阶段包括动机冲突和目标的确立，方法和策略的选择，计划的制定等几个环节。

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- (1) 动机冲突的定义和目标的确立
- 双趋式冲突：
- 双避式冲突：
- 趋避式冲突：
- 双趋避式冲突：

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- (2) 行动方法和策略的选择
- 目标确立之后，还要选择实现目标的有效方法和策略，这对目标能否顺利实现至关重要。
- (3) 行动计划的制定
- 这个环节的关键是看一个人是否有信心、决心和恒心。

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- 2. 执行决定阶段
- (1) 执行决定阶段的主要困
- (2) 战胜困难的有效条件

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- 二．挫折与意志品质
- 构成意志力的稳定个性心理特征称为意志品质。意志坚强的人，具有良好的意志品质，他们目标明确，行为果断，执著有恒，自我控制力强，良好的意志品质是个体承受挫折能力的基础，也是战胜挫折的前提。

第六章 挫折应对：勇敢面对不逃避

- (一) 自觉性◆
- (二) 坚韧性◆
- (三) 果断性◆
- (四) 自制力◆