44 什么是酸葡萄与甜柠檬心理?

酸葡萄心理是认为自己得不到的或是没有的东西就是不好的,是不值得关注和争取的,以冲淡内心的欲望和不安。甜柠檬心理则是百般强调凡是自己所有的东西都是好的。正如狐狸吃不到葡萄,正找不着食物吃时,发现了一个酸柠檬,于是自我安慰道,"这柠檬正合我的口味,我的柠檬挺甜的。"这样可以达到心理自慰、心理自助的功效,用这种精神



胜利法宽慰自己、承认现实, 比垂头丧气、痛不欲生不知要好多少倍。

"胜败乃兵家常事","留得青山在,不怕没柴烧","比上不足、比下有余","天外有天,人外有人","塞翁失马,焉知非福","破财免灾","岁岁(碎碎)平安",是我们自我开脱时经常说的话。这在心理学上又可称为"抵消",即以象征性的事情来抵消已发生的令人不快的事情,从而求得心理的平衡。



相美链接

如何正确看待酸葡萄心理和甜柠檬心理?

从心理健康的角度看,酸葡萄心理和甜柠檬心理具有一定意义,其在某种程度上可以起到缓解消极情绪的作用。当面临重大挫折的时候,应用这种方法可以对自己进行适当的心理安慰,但真正应付挫折不能只停留在自圆其说。当情绪稳定后,应该冷静、客观地分析达不到目标的原因,重新选择目标或改进努力方式。