



影响不大。然而严重的挫折会造成强烈的情绪反应，或者引起紧张、消沉、焦虑、惆怅、沮丧、忧伤，甚至悲观、绝望。长期下去，这些消极恶劣的情绪如果得不到消除或缓解，就会直接损害人的身心健康，使人变得消沉颓废，一蹶不振，甚至导致心理疾病。

应对挫折的方法一是要正确认识挫折，二是要培养对挫折的耐受力。在挫折面前，每个人的耐受力往往不尽一致，甚至差别较大，这虽然与遗传因素有关，但更重要的是来自于后天的教育、修养、实践、经验和锻炼。在现实生活中，每个人都可以通过自觉、有意识的锻炼，培养提高自己对挫折的耐受力。此外，还要学会应对挫折的技巧。凡是经历过磨炼、有修养的人，每逢受到挫折时，大都有一些灵活应变、化险为夷的窍门，例如期望法、知足法、补偿法和升华法。

## 38 什么时候需要求助于心理医生？

没有心理问题的人几乎是不存在的，只是有轻重之分。当人们出现心理问题时，往往很难做到“拿得起，放得下”，常常跳不出自己的逻辑怪圈和情绪基调。当我们的“情绪短路”时，例如郁闷时找谁去倾诉？大概可以说，如果情况不严重，就对洋娃娃说，否则就应对朋友说。培根曾经说过：“如果把你的苦恼与朋友分担，你就剩下一半的苦恼了。”如果还是不行就需要找心理医生了。

如何识别心理问题并判断是否需要就诊呢？一般应着重考虑3个方面：问题的性质、持续的时间以及影响的程度。并不是说咨询心理医生的人都是精神有问题的人，只要遇到和心理有关的问题，且坏情绪不断积压，就可以去找心理医生。