

# 《心理防御机制》教案

## 一、教学理念

1、教学对象：165 护理、助产、涉外班

2、教学课时：1 课时

现在社会的竞争压力越来越大，做为护理系的学生，以后在工作中不可避免的遇到高压环境，因此，学会培养积极的心理防御机制，发挥心理防御机制的积极作用就尤为重要。

## 二、教材分析

本课时内容主要包括：

1、挫折的概念

2、常用的心理防御机制

3、课堂练习

《课程标准》的要求是：通过本课的学习，使学生了解心理防御机制的含义、种类及其对于调节挫折情绪的作用，并且学会应用。

## 三、教学目标

知识方面：1、心理防御机制的含义。

2、常用的心理防御机制种类。

3、心理防御机制的对于调节挫折情绪的作用。

能力方面：1、正确面对自己的挫折情绪。

2、学会调节挫折情绪的心理防御机制的方法。

## 四、教学重点

1、理解挫折的含义。

2、心理防御机制的种类及作用。

## 五、教学难点

1、心理防御机制的含义。

2、理解各种防御机制的含义。

3、会辨别、区分、举例。

## 六、教学准备

PPT

## 七、教学时间分配

- 1、导入新课：约 5 分钟
- 2、授课内容：30 分钟
- 3、课堂练习：约 5 分钟

## 八、教学过程

1、导入新课：小游戏《体验人生》分享体会，挫折是我们在日常生活中不可避免的，要理性对待。

2、挫折是人们在追求某种目标的活动中，遇到干扰、阻碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

挫折包含三层含义：

一是挫折情境—动机不能实现、需要不被满足的情境。

二是挫折认知—对挫折情境的认知和评价。

三是挫折反应—因挫折情境而产生的情绪反应。

3、在遇到挫折时会有不同的反应

挫折响应与心理防御机制

\* 积极的反应（适度紧张）

- （1）有利于认清现实，思考对象
- （2）有利于分析动机，修正目标
- （3）有利于调动潜能，激活思维

\* 消极的反应（过度紧张）

受挫折后常见的消极心理行为反应：焦虑、攻击、冷漠、固执等。

4、合理运用心理防御机制

个体处在挫折与冲突情境时，在其内部心理活动中具有自觉或不自觉的解脱烦恼，减轻内心不安，以恢复情绪平衡与稳定的一种适应性倾向，这就是心理防御机制。

我们要形成使用积极心理防御的习惯。

5、举例子的方式讲解心理防御机制：（排队取钱引发的思考）

你排长队准备取钱，好不容易终于轮到你，你刚要动作，一个年轻姑娘矫健地

一闪，捷足先登了。你站在原地，无动于衷--这是“压抑”；

#### (1) 压抑

指个体将一些不被自我所接纳的冲动、念头等，在不知不觉中被抑制到无意识中，或把痛苦的记忆，主动忘掉并排斥在记忆之外，从而免受动机冲突、紧张及焦虑的影响。

姑娘出来了，你刚要动作，一个小女孩像离弦的箭一样抢先钻进去，你在外面心平气和地继续等待，心里还是什么感觉也没有--这是“隔离”；

#### (2) 隔离

所谓“隔离”是把部分的事实从意识境界中加以隔离，不让自己意识到，以免引起精神上的不愉快。

小女孩出来了，你刚要动作，一位老太太夺门而入，你想：“年轻人让老人，应该、应该。”--这是“合理化”；

#### (3) 合理化

当个体的动机未能实现或行为表现不符合社会规范时，为减轻因动机冲突或失败挫折所产生的紧张和焦虑，或者为了维护个人自尊，总会对自己的所作所为给以开脱，自圆其说，称为合理化

“酸葡萄”心理、“甜柠檬”心理

老人出来了，你刚要动作，一个孕妇高喊着“对不起让让我”一头扎了进去，你咬咬牙对自己暗暗地说：“要是换了别人，早上去把她们臭骂一顿了--可是，我可不是这样没有涵养的人。”这是“否认”；

#### (4) 否认

否认不是把痛苦事件有目的地忘掉，而是把已发生的的不愉快事件加以“否认”，认为它根本没有发生过，以逃避心理上的刺激和痛苦，来获得心理上暂时的安慰

孕妇出来了，你刚要动作，一个外国女人打着手势正要往里挤，你突然冲上去，怒不可遏地劈手两耳光，并纵身骑到她身上一边暴打一边咆哮着“你还得寸进尺了？！老娘对你们这种卑劣行径早已经忍无可忍了！”这是“移情”

#### (5) 转移（移情）

是指个体对某个对象的情感、欲望或态度，因某种原因无法向其对象直接表现，而把它转移到一个比较安全、能为大家所接受的对象身上，以减轻自己心理上的焦虑。

警察接到群众举报说你殴打外宾，于是前来干预：他们救走了外国女人，并把你带上了警车，你想：“他们只是碍于中外邦交的‘面子’而走走过场、骗骗老外而已。其实，他们心里是站在我这边的。”--这是“投射”；

#### (6) 投射

是指把自己所不喜欢或不能接受的性格、态度、动机或欲望，转移到外部世界或他人身上。

你被带进了派出所，出乎你预料的是，警察居然要对你来真格的！于是，你对问题拒不回答，一屁股躺在地上开始又哭又闹撒泼打滚--这是“退行”；

#### (7) 退行

个体在遭遇到挫折时，表现出其年龄所不应有之幼稚行为反应。是一种反成熟的倒退现象。

你被家人从派出所交罚金领了回来，从此闭门思过，于一年后出版一本五万字畅销书《排队引发的人生思考》--这是“升华”。

#### (8) 升华

把不被社会所允许和接纳的动机和行为，导向比较崇高的方向，使之符合社会规范和时代要求，能为社会或他人所接纳，具有建设性的活动能量。(启发法)

#### (9) 抵消

用象征式的事情和行动来尝试抵消已经发生的不愉快事件，以减轻心理上的焦虑。

#### (10) 幽默

是指个体在遇到挫折、处境困难或尴尬时，用幽默来化解困境、维持自己心理平衡的方式。

#### (11) 理智化

用理智的方式对待紧张的情境，借以将自己超然于情绪烦扰之外。

#### (12) 幻想

在幻想中获得满足。

#### (13) 反向

当个体的欲望和动机，不为自己的意识或社会所接受时，乃将其压抑至无意识之中，并在外表上表现出相反的态度和行为，称为反向。

#### (14) 内射：将原本指向外界的冲动或情感指向自己。

案例分析：小王是大二的一名学生，成绩、相貌、能力、人缘都很好。最近他向一“女神”级别的女生表白后，遭到了拒绝，备受挫折。

### 九、课堂案例分析：

请同学们分组使用不同的心理防御机制来适应的例子。(讨论法)

第 1 组 合理化

第 2 组 升华

第 3 组 幽默

第 4 组 外射

## 十、课后作业

回想一件自己受挫折的经历,是如何解决的?运用了哪些心理防御制?效果如何?