

人际关系 5

自我防卫

为了减压

在生活经验中，为了应付或适应挫折与减低焦虑，我们会学习或采取某些适应行为，是这种适应方式在性质上是保护和防卫的。防卫行为基本上是自欺欺人的行为，我们常常会用假象来欺骗别人，有时连自己也骗了，相信自己就是那样。承认自己就是那个自己不喜欢的人，或面对使自己受伤害的情境，是很不愉快并且会引起焦虑的，因此我们试图使自己相信自己真是那个我们在别人面前用以辩护的假象。

防卫机制

下面介绍较常用的防卫行为，让你自我省察，以协助你减少使用，并以更积极的方式面对，成为良好的人际沟通者。

合理化

- 随便找个理由解释自己的行为
- 最终我没有错
- 我有一个好的理由(但不是「真」的理由)

说谎

- 为了使别人对自己有好感而说谎
- 为了讨好别人
- 为了维持礼貌 (例如奉承的说话)
- 伪善 (假装热诚)

投射作用

- 利用投射作用，把自己不希望的缺点过户给别人，藉以保护自己，并以此作为自己行为的辩护
- 发现自己自私、懒惰、不负责.....等，却批评别人自私、懒惰、不负责任
- 将追究的焦点转移在别人身上，自己便容易「逃脱」

反向作用

- 行为与动机相反
- 对讨厌的人热情，以减低因讨厌对方而生的罪恶感和不安
- 自卑的人以自大的行为来掩盖他的缺乏自信，以维持自己的尊严

认同作用

- 个人在现实生活中无法获得成功和满足时，模仿其他成功的人，藉以减压
- 自己没有甚么成就，便把自己与某某有成就的人扯上关系

幻想作用

- 世界不完美，理想目标达不到
- 为了让自己好过些，受挫折时，躲进幻想世界寻找满足
- 发白日梦
- 穷小子幻想自己是亿万富翁
- 人际关系不好的人幻想自己受所有人的欢迎
- 逃避问题，妨碍对实际问题的解决，丧失面对问题的能力

补偿作用

- 以成功弥补失败
- 功课不好，转向运动发展
- 家庭失意，转向投入事业，以事业的成就填补空虚

代替作用

- 受压时把压力转移到另一目标
- 伙计不满老板，又不敢冒险与他争吵，回家把怨气出在太太孩子身上
- 女孩与父亲关系不好，便将对他的爱转向老师或同学

防卫妨碍沟通

- 养成以防卫性行为逃避尴尬的习惯
- 丧失改善行为的机会
- 逐渐以为自己就是假装的自己，建立不正确的自我概念
- 妨碍真诚的沟通
- 令对方有受骗的感觉
- 传递错误讯息引致误会
- 投射作用防卫性行为令对方感到受批评
- 破坏与别人关系