



不論在職場上或專業上 如何面對或克服挫折

陳金羚

國立體育大學師資培育二年級

大綱

- 前言
- 定義
- 條件
- 原因
- 影響
- 挫折容忍力
- 自我對話
- 正面思考
- 壓力
- 結語

前言

定義

- 指做某件事情受到了打擊或阻力，使得事情無法作完。

條件

- 個人所期望的目標是重要的、強烈的。
- 個人認為這種目標有可能達成。
- 在目標與現實中存在難以克服的障礙。

原因

- 主觀:如**身體素質不佳**、**個人能力有限**、**個人動機衝突**等。
- 客觀:如**企業組織管理方式**引起的衝突、**人際關係**不協調、**工作條件不良**、**工作安排不當**等。

影響

- 挫折對人的影響具有兩面性

正面

- 挫折可增加個體的心理承受能力，使人猛醒，汲取教訓，改變目標或策略，從逆境中重新奮起。

負面

- 挫折也可使人們處於不良的心理狀態中，出現負向情緒反應。

挫折容忍力

- 指個人在遭遇困難情境或是需求無法獲得滿足時，能夠承受困境打擊或忍受需求，以**維持正常生活的能力**。

自我對話

- 沒有人願意失敗，也沒有人可以不經歷失敗。

正面思考

- 1. 放慢速度，試著區別你的情緒與反應
- 2. 承認現實
- 3. 認清挑戰
- 4. 一一清點與評估
- 5. 探索不同的未來
- 6. 慢慢踏出腳步
- 7. 慶祝成就

壓力

- 當壓力來臨時，心臟碰碰的跳動，告訴自己，這是我的身體在幫助我面對這個挑戰。

結語

- 最困難的不是面對挫折打擊，最困難的是面對各種挫折打擊，卻沒有失去對人世的熱情。

參考文獻

- 吳宗祐 (2008)：〈由不當督導到情緒耗竭：部屬 正義知覺與情緒勞動的中介效果〉。《中華心理學刊》，50，201-221。[Wu, T. Y. (2008). Abusive supervision and emotional exhaustion: The mediating effects of subordinate justice perception and emotional labor. Chinese Journal of Psychology, 50, 201-221.]
- 張振成(2003)·挫折與衝突的適應方式·諮商與輔導，211，53-55。[Chang, Z. C. (2003). Frustration and conflict approach to adaptation. Journal of Counseling Psychology, 211, 53-55.]
- 占小軍(2009)·組織員工工作挫折感影響因素的實證研究·科技管理研究，9，288-337。[Zhan, X. J. (2009). The empirical study of factors that influence knowledge employees' work frustration. science and technology management research, 9, 288-337].
- 張振成(2003)·挫折與衝突的適應方式·諮商與輔導，211，53-55。[Chang, Z. C. (2003). Frustration and conflict approach to adaptation. Journal of Counseling Psychology, 211, 53-55.]

謝謝各位