

人際關係 5

自我防衛

為了減壓

在生活經驗中，為了應付或適應挫折與減低焦慮，我們會學習或採取某些適應行為，是這種適應方式在性質上是保護和防衛的。防衛行為基本上是自欺欺人的行為，我們常常會用假象來欺騙別人，有時連自己也騙了，相信自己就是那樣。承認自己就是那個自己不喜歡的人，或面對使自己受傷害的情境，是很不愉快並且會引起焦慮的，因此我們試圖使自己相信自己真是那個我們在別人面前用以辯護的假象。

防衛機制

下面介紹較常用的防衛行為，讓你自我省察，以協助你減少使用，並以更積極的方式面對，成為良好的人際溝通者。

合理化

- 隨便找個理由解釋自己的行為
- 最終我沒有錯
- 我有一個好的理由(但不是「真」的理由)

說謊

- 為了使別人對自己有好感而說謊
- 為了討好別人
- 為了維持禮貌 (例如奉承的說話)
- 偽善 (假裝熱誠)

投射作用

- 利用投射作用，把自己不希望的缺點過戶給別人，藉以保護自己，並以此作為自己行為的辯護
- 發現自己自私、懶惰、不負責……等，卻批評別人自私、懶惰、不負責任
- 將追究的焦點轉移在別人身上，自己便容易「逃脫」

反向作用

- 行為與動機相反
- 對討厭的人熱情，以減低因討厭對方而生的罪惡感和不安
- 自卑的人以自大的行為來掩蓋他的缺乏自信，以維持自己的尊嚴

認同作用

- 個人在現實生活中無法獲得成功和滿足時，模仿其他成功的人，藉以減壓
- 自己沒有甚麼成就，便把自己與某某有成就的人扯上關係

幻想作用

- 世界不完美，理想目標達不到
- 為了讓自己好過些，受挫折時，躲進幻想世界尋找滿足
- 發白日夢
- 窮小子幻想自己是億萬富翁
- 人際關係不好的人幻想自己受所有人的歡迎
- 逃避問題，妨礙對實際問題的解決，喪失面對問題的能力

補償作用

- 以成功彌補失敗
- 功課不好，轉向運動發展
- 家庭失意，轉向投入事業，以事業的成就填補空虛

代替作用

- 受壓時把壓力轉移到另一目標
- 伙計不滿老闆，又不敢冒險與他爭吵，回家把怨氣出在太太孩子身上
- 女孩與父親關係不好，便將對他的愛轉向老師或同學

防衛妨礙溝通

- 養成以防衛性行為逃避尷尬的習慣
- 喪失改善行為的機會
- 逐漸以為自己就是假裝的自己，建立不正確的自我概念
- 妨礙真誠的溝通
- 令對方有受騙的感覺
- 傳遞錯誤訊息引致誤會
- 投射作用防衛性行為令對方感到受批評
- 破壞與別人關係