



造成挫折的原因



汇报人：文小库

2024-01-01



目录

- 个人因素
- 环境因素
- 遭遇变故
- 健康问题
- 自然灾害



01

个人因素





自身能力不足

自身能力不足是造成挫折的一个重要原因。当一个人在面对任务或目标时，如果自身能力不足以应对，就容易产生挫折感。

例如，一个人在学习新技能或新知识时，如果学习能力不足，就会在学习过程中遇到困难，从而产生挫折感。





缺乏自信

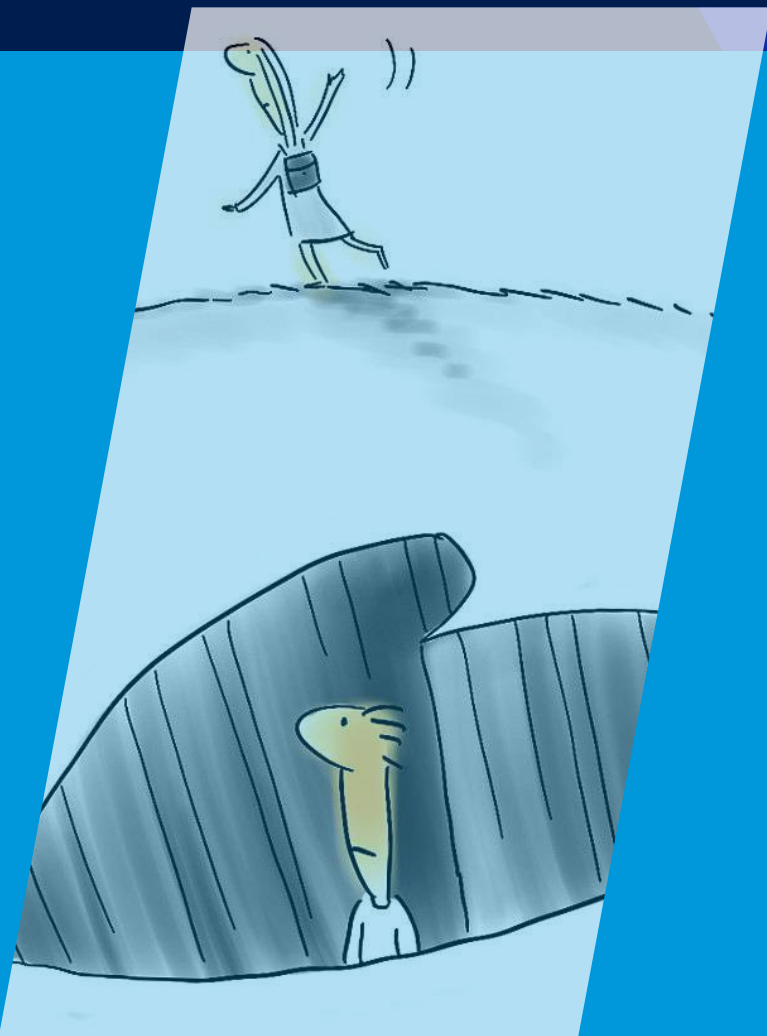


缺乏自信也是造成挫折的一个重要原因。当一个人对自己的能力或价值感到怀疑时，就容易产生自卑感，从而在面对任务或目标时缺乏信心，容易产生挫折感。

例如，一个人在参加比赛或考试时，如果对自己的能力或准备不够自信，就容易在比赛中失利或考试成绩不佳，从而产生挫折感。



期望值过高



期望值过高也是造成挫折的一个常见原因。当一个人对任务或目标的期望值过高时，如果无法达到自己的期望，就容易产生挫折感。

例如，一个人在工作中对自己的表现有过高的期望，如果工作表现未能达到自己的期望，就容易产生挫折感。





02

环境因素



竞争压力

竞争压力

现代社会竞争激烈，人们面临着来自工作、学习、生活等各个方面的压力，这些压力可能导致人们感到挫折和失落。



目标设定过高

当个人设定的目标过高，难以实现时，容易产生挫败感。



期望与现实的差距

当个人的期望与现实情况存在较大差距时，容易感到失望和挫折。



家庭环境

家庭支持不足

家庭成员的支持和鼓励对于个人成长和发展至关重要，缺乏支持可能导致个人在面对挫折时感到无助和失落。



家庭教育方式不当

过于保护或过于严厉的教育方式可能阻碍个人的成长和发展，使个人在面对挫折时缺乏应对能力。



家庭矛盾

家庭内部的矛盾和冲突可能对个人的心理造成负面影响，使个人在面对挫折时更加脆弱。



社会环境

01



社会期望



社会对个人的期望可能对个人造成压力，当个人无法满足这些期望时，可能感到挫折。

02



社会资源分配不均



社会资源的有限性和分配不均可能使个人在追求目标时遭遇困难和挫折。

03



社会变革与适应



个人在面对社会变革时可能需要适应新的环境和规则，这个过程可能伴随着挫折和困难。



03

遭遇变故



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/127100050046006056>