

# 心理防御机制的作用与智慧探究

赵盈淇

天津理工大学, 天津 300000

**摘要:** 心理防御机制作为个体的重要心理防线, 对于正常生活有着重要意义, 心理防御机制是精神世界的堡垒, 时使得个体正常化的重要因素, 本文从心理防御机制的内涵引入, 揭示其对于人类社会生活的重要性; 同时摒弃分析心理防御机制的线性思维, 认识其心理防御机制的动态变化和对于个体双重影响, 以心理防御机制的具体类型为表征, 揭示心理防御对于危机和情绪的积极调节或消极应对, 同时为协助个体建构正确的心理和认知, 给予远离创伤事件与自己和解、建构安全与爱的环境的对策建议, 为个体塑造健康的心理空间带来可能。

**关键词:** 心理防御机制; 双重影响; 保护性因素建构

DOI: 10.64649/yh.shygl.2026020018

## 1 心理防御机制的深刻内涵及其必要性

### 1.1 精神世界的堡垒——心理防御机制

心理防御机制是指人无意识层中一套自动发生作用的、非理性的、应付焦虑的心理适应过程<sup>[1]</sup>。S.Freud认为自我防御机制是自我应付本我的驱动、超我的压力和外在现实的要求的心理措施和防御手段, 以减轻和解除心理紧张, 求得内心平衡, 是一种自我保护法<sup>[2]</sup>。防御是精神分析理论中的一个重要概念, 在人格结构中属于自我的功能。“防御机制”广泛的被使用在社会生活的各个层次, 借以描述一种安全性的力量, 类似于每个主权国家通过建立国防力量, 来建构满足国家主权和领土完整客观需求的宏观防御机制, 心理防御机制, 也是个体内在“人格面具”的微观演绎过程, 被人类用来应对生活中不可避免的创伤性事件、危机事件、抑郁情绪、不愉快感受所带来的焦虑和痛苦。心理防御机制宛如安全阀门, 在有必要的时候自动将不良心理反应和错误认知排除在意识领域之外, 协助个体在面对心理紧张和压抑的情绪时使得“心理”该系统能够正常的运转, 减少更大的危机出现的可能性。当我们认识到心理防御机制如何运转时, 就能理解人类在面对灾难事件时的异质性, 更好的理解自己, 知道我们能够承受的危机的界限, 以及不能触碰的“生命之轻”, 最重要的是理解心理自动的“谎言”并非代表着我们不够完美或诚实, 而是造物主给予我们的一种精巧的“智慧”, 一种心灵的“天赋”。特别是作为服务于人, 从事以“生命影响生命”专业的社会工作者, 对于心理防御机制的理解从本质上是专业服务者应掌握的技能, 因为其帮助我们理解处于困顿生命历程中服务对象的“人生图景”。

### 1.2 面对风险时心理的智慧

心理防御机制作为弗洛伊德精神分析理论

中不可缺少的一部分, 要探究焦虑与防卫机制是如何产生和运转的, 就要先理解人格结构如何被定义、如何被构成。弗洛伊德的人格结构理论认为人的人格分为三个部分——“本我”“自我”“超我”。“本我”来自于原始的冲动和本能, 是一种淳朴的欲望和内驱力, “本我”有着“欲望”的特质, 遵循“享乐原则”; “超我”涵盖良心与理想两个层面, 充满理想主义和浪漫主义的色彩, “超我”有着“道德”的特质, 能从社会制度的角度思考个体的行为是否符合社会的期待和要求, 遵循“完美原则”, 但超我的过度发达也会使得个体陷入无时无刻的罪恶感之中, 毕竟不存在真正完美的人。“自我”该人格组成部分, 笔者将其称为心理防御机制的产生机制, 是从“本我”中发展出来的为了适应“超我”和外界的要求, 同时平衡不合理的欲望, 压制过于发达的“超我”, “自我”使得个体更好的适应现实生活, 因此“自我”遵循“现实原则”, 协助个体不因不合伦理的欲望和感情违背社会制度, 也不因过度发达的道德感而导则个体无时无刻的处于羞愧、愤怒等不良情绪中, 总体而言, “自我”是引导个人正常参与生活的重要机制, 要探索心理防御机制的秘密, 即理解自我对于个体的重要作用。

## 2 心理防御机制的表征和剖析

### 2.1 积极或消极——心理防御机制的双重性

各种防御机制的共同特点是, 它们都或多或少地引导人们无意地采用自欺或者歪曲现实的方式来对待眼前的问题<sup>[3]</sup>。因此心理防御机制因其对于保护的强调, 也许造成大众对其性质的片面认识, “既然心理防御机制是个体的保护, 那么该机制一定是积极、对个体有益”。这种看法具有明显的形而上学色彩, 忽略了人类心理活动的复杂本质, 对于“正常化”的强

调的确是心理防御机制出现的诱因,但并非好的出发点都导致积极正面的结果,在心理学中该种现象更是见微知著,个体早期生命历程的独特体验和不同的心理韧性都决定着个体的心理防御机制有着不同的发生路径,并由此导致“正向、积极”和“负向、消极”并存的防御心理活动。防御机制种类在一定的时期内具有相对的稳定性和持续性<sup>[4]</sup>,同时,某一特发事件引起的心理防御活动并不等于“非此即彼”,而是诸多心理防御活动组成了一个关于应对特定事件的“心理活动系统”。例如人们关于某些事件毫无察觉的“遗忘”,如果从心理活动的角度来解释,也许是“压抑”“压制”“投射性认同”“假设性独立”等因素共同作用的结果,但毋庸置疑的是,一定存在某种不想某些事件发生的希冀,从而我们的心理和潜意识共同帮助我们完成了这次躲避。

## 2.2 心理防御机制的具体类型

焦虑与防御机制是心理世界的一把双刃剑,既有正向积极的一面,为个体正常生活带来可能,但负面消极的心理防御机制也有可能造成更大范围、更严重的创伤,加重危机事件带来的不利影响。笔者介绍最为常见的八种心理防御机制的类型,其中不乏积极正向的心理活动,但也有很多导致问题更加严重的负面心理活动。安娜弗洛伊德提出,各种防御机制好比是一连续谱,在它的一端是精神病性防御机制,如否认、歪曲和投射,另一端是成熟的防御机制,如利他、升华、幽默和压制<sup>[5]</sup>。具体展开关于精神病性防御与成熟防御机制的类型,1、“压抑”一种无意识的积极的努力,将有威胁的内容和情绪体验排除在意识之外。2、“升华”将危险的意识和冲动转化为社会认可的行为,个体所做出的积极正向的转置。例如,失恋的某人并不会认为自己是“不值得爱、没有价值的人”,而是将对于某人的好感转移到其他客体身上,利用发展新的兴趣爱好、建立其他社会关系等来转移失败带来的沮丧。3、“替代”将不合理的冲动转移到其他无辜和无威胁的个体身上。4、“否认”坚持认为某些客观事件是虚假的不切实际的,尽管已有证据已经表明现存事件的真实性。5、“反作用”压抑自己或社会无法接受的冲动并以相反的感受代替,例如以“爱”代替“恨”。6、“合理化”为无法接受的行为找寻表面但合理的解释,例如“吃不到葡萄说葡萄酸”。7、“投射”将自己的无意识投射到别人身上,将自己无法接受的特质归于他人。8、“退行”一种消极的防御活动,采用前一阶段的行为来缓解当前的压力。例如,当个体的遭遇严重创伤性事件时,即使是成年人也有可能利用

“撒泼打滚”的方式来缓解心理压力和舒缓情绪。总体来看,心理的防御机制既有可能导致积极活动,也有可能导致消极认知和麻烦事件的重复出现,要理解个体的心理活动,就要掌握防御机制的奥秘,并深刻理解心理防御机制并非“非此即彼”的简单线性关系,而是一种互相影响、实时变动的双重关系。同时我们也应注意到防御方式与精神疾病的关系是一个复杂的问题。一方面,某些防御机制可能先于特定的精神障碍存在;另一方面,精神障碍可导致不成熟防御方式的使用增加<sup>[6]</sup>。

## 3 建构心理防御机制的保护性因素

### 3.1 远离创伤事件与自己和解

创伤事件在生命的早期阶段或许是难以避免的经历,因为婴幼儿时期的认知与自主能力有限,个体更多依赖外部环境的安全性和照顾者的关怀。然而,随着年龄的增长,个体的认知能力、判断力以及自主性逐渐增强,生活中所经历的创伤和痛苦事件逐渐从“不可控”变为“可选择”。在成长过程中,个体往往会选择那些充满安全感和熟悉感的生活方式。这种安全感通常源于早期亲子关系中形成的依附模式——无论是安全型、回避型还是焦虑型依附,都会在未来的生活中潜移默化地影响个体的情绪调节、人际互动方式以及决策习惯。尽管这种依附带来的熟悉感可能伴随着潜在的持续性创伤,个体仍然倾向于选择那些看似安全的方式,这是一种心理上的“舒适区”现象。然而,个体必须意识到现有的状态并非绝对安全,它同样可能潜藏风险与危机。情绪可以被视为身体和心理的警报系统,当个体感受到不良情绪或持续的不适感时,这实际上是在提示个体关注潜在的或未解决的创伤事件。在这种情况下,及时的自我觉察与反思显得尤为重要:个体需要洞察当前情境是否与过往的创伤记忆相关,并主动采取行动远离那些可能造成进一步伤害的人或事。正因如此,识别风险事件、建立情绪警觉,并主动远离可能带来伤害的人或环境,是维护心理健康的重要手段。换言之,勇于面对过去创伤、识别风险、主动选择健康的生活方式,既是一种自我保护,也是一种自我成长,使个体能够在生命的旅程中获得更多的自由、可能性和希望。

### 3.2 建构安全与爱的环境

随着心理防御机制概念的不断发展和深化,学术界对其理解也逐渐拓展到了个体与外部环境,尤其是与他人关系的互动之中。过去,人们往往将防御机制仅仅看作是应对内在情感冲突或精神创伤的无意识反应,而今天,越来越

多的研究表明,防御机制的形成和运作同样受到外部社会环境,尤其是亲密关系和家庭氛围的深刻影响<sup>[7]</sup>。这种转变的核心理念是:防御机制不仅仅是“内心的自我保护”,它同样与个体在特定情境下的外部交互密切相关。这一观点的提出,启示我们重新审视家庭、学校、社会等外部环境对个体心理健康和发展的深远影响。在心理学和社会工作领域,越来越多的学者和从业人员认识到,个体所处的物理环境和社会环境(包括客观社会环境与纯社会环境)对其心理健康成长至关重要。特别是对于孩子的成长而言,早期的家庭环境对其心理防御机制的构建有着决定性作用,良好的家庭氛围能够为孩子提供保护性屏障,帮助其在情感上得到支持和滋养,促进心理健康的良性发育。作为深刻理解个体“在情境中”的专业,社会工作与心理学的从业者越来越重视为个体创造一个具有支持性和保护性环境的必要性。个体在成长过程中,尤其是儿童时期,周围环境的爱与保护力量,直接关系到其自我认知的形成和心理防御机制的成熟。家庭作为个体社会化的初始场所,是情感滋养和心理防御的起点。原生家庭作为每个人生命中的最初社会化场所,承载着情感教育、价值观传递以及社会认知培养等重要功能。因此,家庭环境对个体心理防御机制的影响不容忽视。无论是家庭中的爱与安全感,还是对个体情感需求的回应与支持,都会在潜移默化中形成个体应对困境和挑战的心理资源。家庭的功能失调直接影响个体心理防御机制的健康与稳定。因此,学会如何在家庭和社会环境中构建爱与保护的力量,成了个体正常成长的重要条件之一。通过合理调节与外界的关系,个体能够主动为自己创造一个充满爱、理解与支持的生活系统。这样的生活系统,为个体提供了强大的心理防御屏障,帮助其应

对生活中的各种挑战,并在困境中保持心理的健康和稳定。个体在健康的生活环境中,能够不断提升其抗逆力,形成良好的心理防御机制,进而在面对外部的压力与创伤时,更具韧性与自我恢复能力。最终,每个人都应该在生活中建立一个充满爱与支持的心理防御系统,不仅为自己创造更健康的内外环境,也为他人的成长与发展提供帮助。让我们每个人都能够在生命的旅途中,勇敢地面对痛苦,感恩每一次成长的机会,在爱与支持的力量中,成为健康、健全的社会成员,创造更加美好的未来。

#### 4 结语

心理防御机制不仅是个体应对内在冲突与外界压力的无意识策略,更是维系心理平衡、保障心理健康的重要力量。通过深入理解防御机制的本质、类型及其正负双向性,我们能够更加全面地认知自我与他人,理解心理活动的复杂性与动态性。成熟的防御机制不仅帮助个体在面对焦虑、创伤和挑战时保持适应性,还为个人成长、社会互动和专业实践提供了坚实的心理基础。与此同时,构建安全、充满爱与支持的环境,是心理防御机制能够发挥保护性作用的前提。个体通过主动识别风险、远离潜在伤害、理解自我局限,能够在心理上建立稳固的边界和自主性,从而在生命历程中实现成长与自我实现。总而言之,心理防御机制像一座无形的堡垒,既保护内心的宁静,也赋予面对痛苦与挑战的勇气。它提醒我们:在生命的旅途中,痛苦不可避免,但通过智慧自我调节与环境支持,每个人都能够在心理上获得力量、在生活中获得希望,让心灵在复杂的人生境遇中保持坚韧与自由。

#### 参考文献:

- [1] 余祖伟.人格面具与心理防御机制探析[J].广西社会科学,2009(06):36-38.
- [2] 靳灿灿,耿放.大学生心理防御机制特点研究[J].唐山师范学院学报,2012,34(05):112-117.
- [3] 梁宝勇,崔光成.心理防御机制与临床实践[J].中国心理卫生杂志,2002(07):488-490+509.
- [4] 赵虎,周逸如,陈树乔等.大学生心理防御机制的四年随访观察[J].中国心理卫生杂志,2001(04):278-280.
- [5] 余继祥.心理防御机制的产生与演变[J].现代中西医结合杂志,2007(32):4812-4813.
- [6] 袁勇贵,张心保,吴爱勤.焦虑和抑郁障碍的心理防御机制[J].国外医学(精神病学分册),2002(04):208-211.
- [7] 李长庚,李泉,周小露.心理防御机制研究的现状与展望[J].井冈山学院学报,2009,30(02):122-125.

作者简介:赵盈淇(2001.08—),女,汉族,吉林省长春市,研究生在读,社会工作方向。