大学生自卑心理初探

王姗姗[1] 房燕红*[1] 姜 涛[2] 李 芳[1]
1.山东医学高等专科学校，中国·山东 济南 250002;
2.山东省人事考试中心，中国·山东 济南 250002

【摘 要】大学生正处在埃里克森人格发展阶段的亲密对孤独的冲突阶段，心理比较敏感，容易因为各种原因有自卑的心理，本文从自卑心理的形成，自卑的影响，如何判断自卑的程度及如何超越自卑几个方面对大学生自卑心理进行了探讨，以期对有自卑心理的大学生有所助益。

【关键词】大学生；自卑心理

Preliminary Exploration of the Inferiority Complex of College Students

Wang Shanshan[1] , Fang Yanhong*[1] , Jiang Tao[2] , Li Fang[1]
1.Shandong Medical College,Shandong,China,Jinan 250002;
2.Shandong Provincial Personnel Examination Center,Shandong,China,Jinan 250002

[Abstract] College students are in the stage of Eriksson personality development intimate conflict of loneliness, psychological sensitive, easy because of various reasons have inferiority, this paper from the formation of the inferiority, the influence of inferiority, how to judge the degree of inferiority and how to transcend the inferiority several aspects of college students inferiority is discussed, in order to help college students with inferiority.

[Keywords] College students; the inferiority complex

大学生正处在埃里克森人格发展阶段的亲密对孤独的冲突阶段，对自己在异性心目中的形象特别在意，心理比较敏感，对自身诸如外貌、身材、学习、人际交往等非常在乎。而且大学生正处在青春后期，对自我认知不全面，社会经验比较少，所以很容易产生自卑心理。有研究显示大学生的自卑得分比较高的有个性自卑和人际交往自卑，其次是学习自卑、长相自卑，再次是发展自卑和家庭、爱情自卑[1]。

自卑感的产生是和别人比较的结果，有的同学看到其他同学比自己学习更好而感到自卑，也有的看到其他同学能言善道，左右逢源而自卑，有的看到其他同学多才多艺、能歌善舞而感到自卑，有的因为家庭的贫困而感到自卑，有的因为外形上的原因或者身体状况而感到自卑，可以说任何方面的比较都可能让人产生自卑心理。自卑的同学常常认为自己没有价值，不接纳自己，对自己负面的评价却特别认同。

1 自卑心理的形成

自卑心理是在成长的过程中，通过他人特别是重要他人的评价，认为个体某些方面不如他人，通过比较而产生的，而个体在成长过程中又将这种评价内化、延续，当在个体的价值观中认为比较重要的方面不如他人时就会产生自卑心理，成长过程中重要他人在对个体与他人比较时所产生的焦虑感越大，个体就会产生更严重的自卑。重要他人指父母、老师等对个体影响比较大的人，比如父母认为自己不如别人能干，不如别人懂事，老师觉得自己学习不如别人好，都会让个体产生自卑的心理。个体在成长过程中比较看重的方面（比如学习、工作等）通过比较觉得不如其他人，也会产生自卑的心理，如果是自己不看重的方面的比较则不会产生自卑，这些看重的方面通常被个人看作是价值的体现。另外，重要他人对个体的期望也会让个体形成完美自我的标准，现实自我和完美自我的比较有差距时也会产生自卑。我们生活在社会中，每个人都有自己的优势，总是不理性地和别人比较也会让人产生严重的自卑。

归因方式对自卑的影响。盛达等人研究指出自卑感与归因方式的可控维度存在显著正相关，自卑感高的人更倾向于把成功归因为不可控因素[2]，认为取得成绩都是运气，把失败归因为内部因素时，容易产生自卑感，比如把学习不好的原因归因为自己智力不高容易产生自卑感，而如果归因于运气则不会产生强烈的自卑感。

自卑和气质、性格的关系。抑郁质气质类型的人天性敏感，更在意外界的评价，更容易产生自卑的心理。性格内向的人人际交往能力差，常常因为人际关系不满而自卑。

2 自卑心理的影响

自卑的积极影响：自卑可以让人看到自己的不足，会更努力奋发向上。阿德勒的《自卑与超越》告诉我们：每个人的心中都有不同程度的自卑感，我们总能发现自己在某些方面需要改善和提升。如果这个世界上只有一个人就不会产生自卑感，但这是不可能的，所以自卑感的存在是必然的，我们要接受我们自卑的情绪体验，它是无可避免的。它产生的适度焦虑情绪可以让我们更加勤奋和努力。

自卑的消极影响：自卑的大学生在人际交往中往往表现出过度的敏感和谨慎，总是讨好其他人，渴望被认可，不敢拒绝，不敢表达自己的观点，容易妥协；总会把一些任务失败的责任往自己身上揽；不敢在别人面前展现自己，离群索居；自卑的大学生有时候还会嫉妒其他人，对其他人打击报复，抵制批判。

自卑与抑郁症的关系：自卑感较强的大学生会因为对自己的不满意，导致心情不佳，又不能和其他人诉说自己的苦恼，把一切都憋在心里，久而久之，就会对事物不感兴趣，认为自己没有价值，产生抑郁的倾向。

3 如何判断自己的自卑程度

判断自己自卑程度的方法很多，比较简单的方法是回答自己

几个问题，通过量化得分的方式判断自己的自卑程度。比如：和朋友一块吃饭时害怕让自己点菜？你是否在意别人对你的印象？是否难以拒绝别人对自己不合理的要求？经常觉得自己就是垃圾，不值得别人尊重和爱？是否经常祈祷有个神仙来帮自己改变命运？是否喜欢热闹的气氛？是否在意别人眼中的自己？是否喜欢回忆以前？不小心让别人难堪，你会觉得非常抱歉吗？是否觉得父母不把自己当回事？逛街时，是否会因为服务员的热情买了自己不是很想要的商品？是否经常觉得自己非常倒霉？从不记得自己做过的错事？是否觉得自己身上没有一个优点？和朋友吵架，是否经常是你首先道歉？是否经常嫉妒身边朋友的幸福？是否觉得自己在身边的圈子里可有可无，甚至根本就不在圈子里？在讨论问题时，不敢发表与他人不一样的意见？每次有约，你是否从未迟到过？是否很少想和别人分享自己的小秘密？答案为是得 1 分，否得 0 分。0-5 分可以判定自己高度自信；5-10 分可以判定为轻度自卑；10-15 分可以判定为中度自卑；15-20 分可以判定为深度自卑。

4 如何超越自卑

自卑既然是无法避免的，我们无法彻底消除自卑，只能想办法超越自卑。

认知上，当自己没有达到自己制定的目标时，也许多尝试几次就能成功，当尝试也无法达到目标时，要认识到自己不可能任何事情都能做得很好，多看到自己好的方面。不要对自己有完美主义的要求，过分追求完美是自卑的根本原因。看到自己是有缺点的人，但不是无药可救的人，学会更积极、更现实的看待自己、看待生活。允许自己为人，而不是神，是人总是会犯错，不能用神的标准要求自己。接纳自己某些特质，这些特质换个角度看也许是优点。接纳自己，李闻戈指出，自我接纳是一个人能够无条件地接纳和了解自身的全部特征，也能够认可自身的存在以及正面价值。[3]

正确的归因。自卑的人更倾向于把失败归因到自己身上，认为是自己的智力、能力不足而导致事情失败，往往不能看到其他外部原因，要学会客观地分析原因，看到其他方面的可能。不要以偏概全，因为失败一次就觉得自己会永远失败，不会成功。也不要总是把成功归结为运气，其中也有自己的能力和努力，要看到自己的优势。

认识到自身存在就是有价值的，是独一无二的。每个人都会做一些正确的事，没有人是没有价值或低人一等的。这个世界上只有一个独一无二的你，这个你也许木讷，也许呆萌，但是这就是独一无二的你，你通过自己来感知世界，感受生活，所以你是那么的珍贵，但是有时候我们往往忽略自身的价值，而总是用外界的事物来标榜自己的价值，比如金钱、权利、人际关系等，而往往忽略了自身存在的价值，我们在亲人心目中的位置是无人可以替代的。我们往往只重视社会价值，比如学习好或者工作上取得成功才是有价值的人，而往往忽视了存在的价值。我们自己才是最应该爱自己的人，只有足够的爱自己了，心境平和了，才能爱他人。

为他人和社会做贡献，学会合作，赢得社会支持，社会支持是来自家人、朋友、团体组织等成员的关心、尊重和需要等心理帮助或物质支持[4]，有来自家人、朋友、恋人的支持，将使一个人超越自卑的勇气增加。不要过于在意别人的目光。别人不可能总是把目光盯在你的身上，所以勇敢地去做你自己，展现自己。当一个人暂时无法建立起合作的人际关系时，可以暂时接纳自己的人际关系状态。在人际关系上不要觉得必须同其他人一起活动才是有价值的。你想一下，你自己是否能一个人玩得很高兴，如果使你快乐的活动可以自己实现，自己一人活动也同其他人一起活动一样快乐的话，你就要意识到你自己也能过得很好，通过一人活动体验到的自尊会促进你和他人的关系。奉献和贡献社会是生活的真正意义，我们最终认识到这一点，才能采取正当的手段去克服自卑感[5]。

我们要保持勇气，用切实有效的方法提升自我。比如做一些自己认为有意义的事情或者培养自己的一些兴趣和爱好，或者参加一些体育活动等。我们要认识到人是可以改变的，我们要有勇气去改变，做一些有意义但以前不敢做的事情，做出和以前不一样的应答，刚开始可能有些困难，但是没有谁规定我们的行为方式和思维方式是必须一成不变的，我们有权利让自己变得更好。

不要总是和别人作不理性的比较，要认识到每个人都是不一样的，都有自己擅长的方面，多看到自己独特性的方面，不要用己之短比人之长，多和自己比，只要比昨天好，就是好的。

我们的自卑感的形成有重要他人的影响，我们对于子女来说也是他们的重要他人，所以在培养孩子时，我们要认识到我们的子女是独立的个体，而不是我们的附属品。他们有自己的独特性，我们不要按照自己的标准来要求孩子，当孩子达不到自己的标准的时候，不要完全否定他。作为父母，既要给予孩子足够的爱，又要帮他建立好积极的边界，这样的孩子才不会产生自卑的心理。作为父母也不能总是拿自己的孩子和其他孩子比较，总是让孩子和某些方面比自己好的孩子去比，久而久之就容易让孩子形成自卑的心理。现在的学校教育因为以学习成绩来评价学生的多，所以学习不好的同学容易形成自卑的心理，所以学校尽量开展多方面评价体系，让其他方面有特长的学生也有发展的方向，这样也能增强学生的信心，同时，学校教育也不要总是强调成绩的比较，这样学生容易形成竞争的关系，要多注重合作，让学生能在相互支持中完成任务，这样才能养成合作的人格特性。

参考文献：

[1]蒙家宏.大学生自卑心理特点[J].黔南民族师范学院学报，2006 年第 2 期：81-86

[2]盛达，李灵，杨露.大学生自卑感与归因方式的相关研究[J].社会心理科学，2013(11)：61-67.

[3]李闻戈.对大学生自我接纳的现状及特点的研究[J].宁夏大学学报(人文社会科学版)，2002.24(1)：112-114.

[4]刘晓，黄希庭.社会支持及其对心理健康的作用机制[J].心理研究，2010，3(1)：3-8+15.

[5]朱浩亮. 大学生自卑心理初探[J].江西青年职业学院学报，2005，15(2)：2.

作者简介：

王姗姗（1982-），女，汉族，山东滨州人，研究生，中级职称，研究方向：发展与教育心理学。

姜涛（1982-），男，汉族，山东泰安人，本科，高级经济师，研究方向：人力资源。

李芳（1973-），女，汉族，山东德州，本科，教授，研究方向：大学生心理健康教育。

通讯作者：

房燕红（1968-），女，汉族，山东莱芜人，大学学历，副研究馆员，研究方向：档案学。