

大学生自卑心理原因及矫治

肖娟

(江西信息应用职业技术学院 江西南昌 330043)

摘要:长期的自卑感将严重影响大学生的健康,所以应引起教育者的高度重视。本文旨在分析大学生自卑心理产生的主要原因,并从教育者角度出发,提出三条帮助学生矫治自卑的有效方法,使其走向健康自信之路。

关键词:大学生;自卑感;矫治自卑

Study on the Causes and Correction of College Students' Inferiority

Xiao Juan

(Jiangxi Vocational & Technical College of Information Application 330043)

Abstract: The long-term sense of inferiority will seriously affect the health of college students, so it should be valued by educators highly. This paper aims at analyzing the main causes of the college students' inferiority; meanwhile from educators' point of view, it puts forward three effective ways to help students to correct their inferiority, so as to lead them to a healthy and confident way.

Key Words: college students; sense of inferiority; correction of inferiority

心理素质是一个人素质构成的重要内容。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展,而且关系到全民族素质的提高,更关系到跨世纪人才的培养。高校要实施素质教育,就必须加大对大学生心理素质培养和训练的力度。在笔者担任专任教师和临时班主任期间里,通过在和江西信息应用职业技术学院大一、大二软件系和计算机系的学生中交流发现,目前在我校大学生中自卑心理是较为突出而且影响力较大的一种不健康心理。

1 大学生产生自卑心理的原因

根据心理学的观点,自卑感是一种性格上的缺陷,是指人们由于某种生理或心理缺陷和其他原因而产生的一种轻视自己的心理状态,表现为对自己的能力和品质评价过低,或者自己看不起自己的一种消极的心理状态。据笔者与学生们的交流,分析他们产生自卑的原因主要来源于以下三种:

1.1 能力方面

关于能力方面主要体现在成绩和才艺方面。记得有位大一新生,在笔者的第一堂课后,腼腆地说:“老师,我脑子很笨,即使我再努力,也只能考上个专科,所以对于以后的课,我很怕自己会挂科”。对于这种学生,他们认为上大学之前的成绩即代表了先天学习能力不足,自小便受到了“我不行”的消极心理暗示,因此面对新开端新局面也会产生心理负担,失去自信,从而消极应对。还有些学生看到别人多才多艺,能歌善舞,能写善画,感叹自己一无所长,低人一等,以至于不能适应大学生活。总之,有自卑心理的学生总是用别人的长处来对比自己,过度的低估自己,这种消极的反馈作用如此恶化会导致一无所成。

1.2 生理方面

大学生大都处于17至22岁的年龄阶段上,这个阶段的孩子正值择偶时期,加上受“男才女貌”传统思想的影响和现代网络比美的冲击,无论男生女生都特别重视自己的外在形象,他们普遍认为形象好、气质佳的学生在各种活动或者就

业方面甚至恋爱方面都特别优势。而有些例如个头不高,长相不够漂亮这些生理方面带来的缺陷会无形中影响这些学生参加社交活动的积极性。他们觉得自己不如其他人,因此对于学校举办的各种活动他们中的大多数都选择沉默而不去积极参加,长期待在宿舍中,游离于集体之外,渐渐成为大家口中的“宅男”、“宅女”。有个学生说自己由于身高问题,即使自己特别擅长短跑,也从来都不报名参加运动会赛事,因为和高个一起比赛,总会衬托自己特别矮小。

1.3 家庭方面

大学不仅是学习专业知识的场所,更是一个塑造自我,展示自我的小社会。很多从农村考进大学的孩子总会感觉自己的家庭背景与人际交往面和城里的孩子差距巨大,城里的孩子穿的是市场上热捧的名牌,用的是几百元的化妆品,过生日请一大桌朋友吃饭庆祝,而这些由于家庭的原因使得他们不敢与城里孩子交往,怕被别人笑话,怕遭拒绝,一种自卑心理油然而生。

在这种自卑心理的驱使下,这些大学生往往会不自觉地减少与老师同学们的交流,以至于会表现出不合群,不自信的特征。曾经有个学生总是上课迟到或者旷课,即使来了也是一个人孤零零地坐在后面的角落里,后来笔者很好奇,问与他同寝室的同学为什么大家都不亲近他呢,室友说那位同学家庭条件比较差,室友们经常会一起相约网吧打游戏,而他对基本的打字都十分笨拙,久而久之,他觉得融入不了大家,也就习惯了一个人独处。这位同学正是由于自卑心理而导致正常的交往活动受到压抑,从而陷入了“所有人都看不起他”的恶性循环中。

2 引导大学生远离心理自卑的方法

据有关调查结果表明,自卑心理在个别情况下有可能引发严重后果,因此,高校教师应该高度重视和预防自卑心理对大学生的影响。要防治大学生自卑心理,最重要的是给予“问题群体”更多关注、关心、关爱。在日常的学生管理中,辅导员和任课教师与学生的联系最为频繁,对于学生的思想动态和心理发展掌握度更高,因此,辅导员和专任教师应该以预防为先、防治结合、细致耐心地做好学生各方面的工作,主要可以从以下几个方面入手:

2.1 加强引导大学生树立正确的理想信念

列夫托尔斯泰曾说过,“理想是灯塔,没有理想,就没有明确的航向,没有航向,就没有生活”。在现在的大学生中,很多人由于没有制定一个明确的理想目标,以至于在校期间或浑浑噩噩漫无目的地度过,或沉迷于游戏之中毫无作为,长此以往,变成了一个颓废而又自卑的人。所以,首先应该早日引导大学生树立正确的理想信念,找到人生的航向,形成良好的心理素质。有了科学的人生追求定位,才有了奋斗的目标,经济,能力,生理等缺陷才不会发展为自卑的温床。

其次,要教育学生生活就是需要带着信心不断地奋斗,

一直坚持下去,才会获得成功。要鼓励学生勇敢地正视自卑心理,分析其利弊,自卑虽不利于个人成长,但如果积极应对,则可以将自卑转化为促使自身不断完善的动力。要帮助学生发现自身的长处,提高自我评价,从而提高自信心,克服自卑心理。

2.2 人文关怀多一些,减轻大学生负担

教师在与学生相处时,要以人为本,尤其是与有自卑感的学生相处时,应给予他们更多的情感关怀。这类学生往往自尊心极强,更希望得到别人的认可和鼓励。教师在平时的交往中可以主动和他们交朋友,多给他们一些关爱、微笑,即使对于他们过激的甚至错误的情感诉求也要多一点宽容,多一点谅解,消除他们的被遗弃感。对于学校的各种活动,可以给这些孩子多一点机会和关注,激起他们找回被埋葬的自信,这样可以减轻他们的心理负担。同时,对于家庭贫困的学生,还可以通过勤工俭学、奖学金、助学贷款、社会资助、缓交学费等方式解决他们面临的实际问题,保证他们正常地学习与生活,从而减轻他们的生活负担。

2.3 丰富大学生生活,提高个人能力

大学生生活是丰富多彩的,然而在举办各类活动的时候,学校领导要适当地充分考虑扩大学生的可参与面,尽量使更多的学生有机会参与,有机会展示自己。作为教师要不断鼓励他们勇于实践,比如参加各种大学生挑战杯赛、社会实践或社团活动,只有在实践中不断地锻炼自己,增长才干,才会越来越清晰地发现自己更适合往哪方面发展,才会不断增强自卑学生自身的能力和自信,最终摆脱自卑心理的束缚,走出自卑的阴影和误区。倡导学生积极参加各种活动,不仅可以提高他们的个人素质能力,还能提高个人社交技能,通过在活动中广交朋友,取长补短,可以摆脱井底之蛙的思想局限,增强信心,从而树立起对亲人、朋友、社会的强烈责任意识。

总之,面对大学生“自卑”这种心理状况,每个教育者应该给予帮助,在平常的接触当中注意倾听他们的心声,及早发现自卑情结的苗头,重点关注,给与合理的积极疏导和引导,帮助他们走出“自卑”困境。及时帮助大学生走出自卑心理,不仅有利于学生的个人培养,对未来社会的和谐与安定更有着深远的意义。

参考文献:

- [1]王浩,俞国良.高职院校心理健康教育的现状与对策研究[J].中国职业技术教育,2016,(2):10-14.
- [2]张国民.大学生自卑心理及防治刍议[J].山西农业大学学报(社会科学版),2007(01):58-60+66.
- [3]李佳川,孙洁.我国大学生自卑心理的研究现状分析与思考[J].云梦学刊,2011,32(03):130-132.
- [4]成孟丽,刘志娟,彭玉梅,陈积标,宋莹瑛,苏中兴,夏元帅.地方高校大学生自卑心理及其影响因素研究[J].中国培训,2016(12):35+38.