

中职“9+3”学生自卑的类型差异分析与克服

张莉媛

(四川核工业技师学院 四川广元 628003)

摘要: 中职“9+3”学生内心总是产生对自己消极的评价,即产生自卑感,过度的自卑感还会使人脱离现实,造成生活适应困难,阻碍人格的健康发展。选取某一中职“9+3”学生研究探索引发自卑产生的缘由发现,中职“9+3”学生男女自卑感有明显的差异:男生比女生更容易受环境变化的影响;相比女生,男生的动机过强以及对自己有过高的期望;相比女生,男生更容易在着手做一件事之前过早断定自己不行,认为自己一定会做不好。针对职业中学生自卑感的特点,提出克服自卑感的方法:培养技能展现自信;尊重;不评价自己。

关键词: 中职“9+3”学生 自卑感 类型差异

中图分类号: G711 **文献标识码:** A
DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.31.162

引言

自卑是每个人都会经历的,自卑感也对个人的成长很重要。以往的研究发现,自卑情绪不仅是青少年抑郁的危险因素,也与挫折感有显著的相关性。阿德勒《自卑与超越》^[1]书中是这样定义自卑的:当个人面对一个他无法适当应付的问题时,并表示他绝对无法解决这个问题,此时所出现的便是自卑。黄曼娜在1999年提出自卑感(inferiority feeling)^[2]是一种带有孤僻抑郁消沉等情绪反应并行为表现畏缩觉得自己低人一等的复杂情感,是自我评价的重要体现。也就是说当一个人发现自己的能力和态度被他人贬低或拒绝时,自卑情结就会出现。个体中任何低于平均水平、引起不利的言语评论或使他感到无能的事情都会导致自卑感,如经常失败或留级的青少年被发现更容易产生自卑感,并会对学校和同龄人持不友好态度,这也可能源于父母的高要求和高期望。但自卑感是对正常自卑感的夸大,也是克服自卑的努力受到极大阻碍时的结果,具有自卑感的人表现出过度补偿和过度反应的倾向。有研究调查通过总结学生列出容易引发自卑感的事件发现,自卑感可能来源于以下几个方面:(1)身体方面,包括所有与身体外观、大小、力量、种族、性别、尴尬和局促有关的;(2)社交方面,包括衣着、礼仪以及会因为担心别人会怎么看他而感到自卑,如“他们会不会因为我说了这句话而看不起我”;(3)缺乏能力,无论是一般还是独特能力;(4)经济方面,主要与贫穷有关;(5)其他人以任何理由羞辱自己的父母或家庭。

埃里克森提出的人格发展八阶段认为在不同阶段,个体面临着不同的危机或者要解决的矛盾,人格的发展也就是在不断地化解危机、寻找转机的过程中完成。其中青少年的面

对的矛盾就是自我同一性和角色混乱的冲突,即个体尝试着把自己有关的各个方面(身体、心理、社会)结合起来已形成一个不同于他人、“个性”的自己。但研究发现,中职“9+3”学生在形成自我同一性的过程中往往存在自我评价过低,产生的是否定自己和拒绝自己的心理倾向,表现日常生活中如参与活动与学习的兴趣减退,沉迷于网络,情绪表现不平稳等。自卑感会限制日常生活活动,并不一定是好事。中职“9+3”学生体会到负性情绪较多,且研究表明常见的情绪障碍也与低自尊或自卑感的有关,如沮丧是自卑的直接反应,也会进一步导致攻击行为的出现,也就是说如果个体觉得在实现目标过程中受到了阻碍,那么个体的攻击性就会增加;抑郁情绪,经常与内疚、自我憎恨和自杀行为联系在一起;嫉妒情绪是包含冷漠、贬低、排斥、亦是敌视的一种心理状态;担心和恐惧是最持久而弥漫的情绪,也是强迫性的,担心和恐惧的往往是对象未知的且结果不好的;愤怒情绪是最普遍的一种,当愿望不能实现或为达到目的的行动受挫折时引起的一种紧张而不愉快的情绪,其中往往包含的是对现状的无能为力。研究表明自卑感与敌意、抑郁和失眠显著相关,并预示着个体自杀意念。此外,自卑感也增加了个体的疼痛感知。以及有研究发现中职“9+3”学生的自卑感还体现在:行为表现上谨小慎微、畏头畏尾;人际关系上处于被动状态,不愿意或很少在现实世界与周围同学交往,但往往会因为同学之间的小矛盾而主动挑衅,大打出手;因之前多次努力带来的失败感使得学生产生畏惧感和无措感,因此在中职学习生活中不愿意投以真诚和热情,反而认为这是命运不可抗争的,因而更愿意相信网络,放纵自己,懒散度日;还有同学会因过度在意别人对自己的看法,即使有机会

和舞台展示自己但也会选择避开锋芒与大家保持一致，以产生不被排斥和安全感。

从心理阶段划分，中职“9+3”学生属于青少年期，在本时期形成的心理特点将在他们的一生中起到关键性作用。在这个阶段，学生具有强烈渴望探求外部的世界的好奇心，但是由于个体化和社会化处于初步形成和成熟的阶段，还没有很好地找到人生目标，所以他们的思想和行为都亟待来自家长、学校和社会的关注和引导。同时，科技网络媒体日趋纷繁复杂并快速更新的时期，中职“9+3”学生会面对来自各方面的挑战，随之势必将面临更多的压力，因而心理和生理都容易受到影响，并由此滋生出一些负性情绪和行为问题。研究发现，现在的中职“9+3”学生内心中总是产生对自己消极的评价。他们没有看到自己的长处，无法对自己的生活和学业充满自信；而总是看到自己的不足，用自己的不足和别人的长处进行比较，从而感觉自己比别人“低人一头”。

因此，这一时期是容易造成中学生自我同一性混乱，引起自卑感且自卑感容易走向极端的时期，以往研究结果表明，自卑情绪与生命、死亡和人格健全有很深的关系。研究中职“9+3”学生自卑感的特点及克服方法，是青春期心理健康教育的重要内容，对于形成中职学生的健康人格具有重要的意义。

一、研究方法

1. 被试

从某职业院校选取中职“9+3”学生被试，剔除无效问卷后，实得有效问卷（人数）为725份（人）。其中男生466人，女生259人。

2. 工具

结合中职学生特点，采用共15个问题的自卑心理诊断量表，用来测验是否存在明显的自卑感及造成自卑的主要根源。

3. 统计分析

采用SPSS 19.0进行数据分析。

二、自卑类型差异

表1 类型I-环境变化造成自卑

类别	人数	分值	人数显著性
男生	16	41.037 ± 6.591	0.000**
女生	1	29.000 ± 0.000	
幼儿教育	3	41.077 ± 6.058	0.005**
汽车维修	2	41.077 ± 6.310	
电气	12	41.077 ± 6.983	

注：**表示 $P < 0.01$ ，下列各表同。

表2 类型II-动机与期望过高引起自卑

类别	人数	分值	人数显著性
男生	314	40.998 ± 6.545	0.000**
女生	175	41.059 ± 6.556	
幼儿教育	168	40.980 ± 6.487	0.000**
汽车维修	61	41.026 ± 6.559	
电气	260	41.077 ± 6.867	

表3 类型III-过早断定不行造成自卑

类别	人数	分值	人数显著性
男生	132	41.031 ± 6.560	0.000**
女生	79	41.095 ± 6.602	
幼儿教育	69	41.095 ± 6.602	0.000**
汽车维修	27	40.946 ± 6.469	
电气	115	41.186 ± 6.842	

表4 类型IV-情感怯懦造成自卑

类别	人数	分值	人数显著性
男生	4	41.277 ± 6.805	1.000
女生	4	41.167 ± 6.518	
幼儿教育	3	41.293 ± 6.130	0.480
汽车维修	0	0	
电气	5	41.101 ± 6.917	

卡方检验结果发现，男女中学生的自卑感有明显差异，男生比女生有更强的自卑感（ $P < 0.05$ ）。具体表现在：

（1）由于周围环境变化而引起的自卑感（ $P < 0.05$ ），占2.34%。即男生比女生更容易受环境变化的影响。环境变化，如进入新学校未能展示自己或个人才能未得到认可时产生的自卑。

（2）由于动机与期望过高而引起的自卑感（ $P < 0.05$ ），占67.44%。即相比女生，男生的动机过强以及对自己有过高的期望。此类自卑最明显的表现可能是优越感或自负，因为不满足目前的情况，所以期待过高、追求过高，但当自己能力不够目标愿望不能实现时而陷入自卑里面。

（3）由于过早断定不行而造成的自卑感（ $P < 0.05$ ），占29.10%。即相比女生，男生更容易在着手做一件事之前过早断定自己不行，认为自己一定会做不好。此类自卑感是由于学生的思维定式在做事情前就已断定自己不行、肯定不如别人等想法。

最后，结果发现，由于情感怯懦而引起的自卑感男女无明显差异（ $P > 0.05$ ），占1.10%。此类自卑是由习惯性消极悲观的眼光看待事物而引起。症结在于对自身的体魄和外貌缺乏自信，以及在与人际交往和学习功课中，光是看到不足与不利之处且遇事退缩胆怯。

三、类型差异

1. 相比女生，男生更容易受环境变化的影响

总体而言，男女中学生的自卑感有明显差异，男生比女

生有更强的自卑感。这可能是因为该职业院校学生以汽修和电气适合男生的专业为主，并且电气专业学生在该学期调整了校区可能存在不适应情况。因此针对这部分专业的学生首先要引导积极适应环境，从熟悉环境到一个陌生环境中，可以先从熟悉校园班级宿舍位置等开始慢慢调整与适应。其次进入新班级，积极结交新朋友，建立尊师爱生的师生关系，良好的师生关系有利于较快地适应变化的新环境，也有助于职业中学生良好心理品质的培养^[4]。

对于中职“9+3”学生而言，还面临语言环境的变化，因为多数“9+3”学生是彝族，学生在使用方言彝语交流时显然更为自然顺畅，但在使用普通话交流时会有明显的卡壳和不熟练。研究发现语言可以决定个体的思维方式，语言表达能力也可能影响到个体的自信心。在一个不熟悉的语言环境中，使用不流畅的语言交流时可能造就个体的环境不适应现象甚者引发自卑。

2. 相比女生，男生的动机过强以及对自己有过高的期望

男性的动机和期望更高，这可能是因为，首先传统的性别期待可能仍然存在，社会甚至男性期待自己在生活中扮演着强者角色，在中职学生身体快速发展时期，生理上的成熟促使他们一方面对自己设立更高的要求，另一方面也承受着巨大的心理。其次，研究发现，职业中学生手机使用频率和时间更高，如学生日常随时使用的网络流行语。网络媒体资源的不正确引导会影响职业中学生价值观的建立，如一些“玛丽苏”类型的小说或“变装”视频中，宣传的潜台词是：“我希望自己什么都不用做，什么都不用付出，什么都不用努力，只要足够好看或有钱，就一定会有一切”，这本质上也是迎合了大众的心理需求，渴望被爱和认可，觉得自己也能这样，但这也导致了他们在面对现实生活时产生更多的无所依靠感及失落感。最后，研究发现职业中学生男生更容易先出现烦躁、郁闷等情绪不平衡现象，这可能是生理的差异导致的，研究发现，青春期时段，男性与情绪相关的脑部活动仍停留在杏仁核（情绪的主观感受）区域，大脑皮质（语言）没有紧密连接，但女性在面临负性情绪时，杏仁核与大脑皮质确有紧密联系，这也导致女性比男性能更清晰的觉知和表达自己的情绪，而男性更偏好选择离开导致此情绪产生的当前环境，所以更容易展示出坐立不安。

3. 相比女生，男生更容易在着手做一件事之前认为自己一定会做不好

相比普通中学学生，中职“9+3”学生会普遍表现出低

自我效能感，更频繁体验习得性无助，也就是说因为之前反复经历过不成功体验，并将原因归结于自身智力和能力，之后为避免消极状态的再出现而启动“放弃”心理防御机制。也就更容易导致无助感的产生和自我评价的降低。这是一种不可控的消极心理定式，对于学习任务等事情的积极主动性也会降到最低，倾向于被动做出行动，对什么都不感兴趣^[2]。

四、如何克服自卑

理性情绪行为疗法提供了三种可以非常有效地减少或消除低自尊感觉的心理方法。

1. 培养技能展现自信^[5]。职业教育是以培养学生的职业技能，增强岗位适应性为目标的教育，强调以培养学生能力为重点。尽可能多的发展技能，在自己选择的领域中最大限度地发挥自己的能力也是克服自卑感最直接的方法之一。因此学校需从自己学校专业特色出发组织各种形式、学生愿意参与展示的校园文化活动，有研究调查发现当是集体活动时学生参与的意愿明显较高，以及当被要求展示自己已熟练掌握的技能时，会增加学生的愉快情绪以及增加自我效能感而建立自信心。自我效能感的增加，要有良好的自律能力：

（1）不拖延，直面困难的任务比回避更容易。拖延通常会一直让在逃避的任务变得更糟并需要更长的时间去完成，会让个体感觉减少了通过逃避任务而暂时获得的快乐。相反，做需要做的事情并把它解决掉，让意识摆脱那种仍然有不愉快的任务要面对的唠叨想法，这会让面对除任务以外的事情时更轻松。拖延可能是因为在脑海中形成的当前目标过大，也知道实现此目标的烦琐过程，因而当我们第一眼意识到所涉及的一切时，我们往往会在试图实现目标时感到气馁并很容易产生一种被压垮的感觉，这阻止我们进一步的任何尝试。因此，克服拖延，在接收到任务后，可以先把大任务分成小任务，这不仅会消除厌烦感，也会觉得任何事情都是可能完成的。

（2）做比做好更重要。研究发现职业中学生比普通中学生更自卑，更容易放弃某事，是因为职业中学生更容易存在如果不能把事情做好就不要去做的不合理信念。因此，通过放弃，他们什么也学不到。放弃做它意味着我们永远不会掌握它，掌握一件事的唯一方法就是经常做，分析我们的表现，纠正它，然后再做一次，直到达到我们想要的成就水平。无论如何，为了继续完成任务，即使在做了一些非常糟糕的事情之后，也会学到一些东西，也许只取得了一小部分的成功，但只要在一定时间里（几周或数月）积累足够的经验，就可以获得高水平的成功。

(3) 辩证分析做对了什么, 做错了什么。在开始一项任务之前, 个体不知道会有哪些绊倒我们的错误, 因此我们也无法避免错误, 与其花时间责备自己做得不好, 不如仔细检查和分析为什么会发生这种情况。错误不是罪, 我们不为自己的错误而惩罚自己, 而是要从中吸取教训, 它们是知识的小块, 错误告诉我们不该做什么, 只有了解这些我们才能在将来避免它们。

2. 尊重。比发展一个人的技能来克服自卑感更有效的是让人们尊重你, 尊重意味着别人对你的认可, 如当人们向你鞠躬, 称呼你, 当你走过时让开, 当你进入房间时起立, 或者在演讲后给你起立鼓掌, 所有这些都清楚地表明这些人对你的评价很高。研究发现, 职业学校的校园暴力与普通中小学相比更显示出偶然性, 持续性和严重性^[6], 部分学生认为能在体力方面战胜别人这会让自己产生自豪感, 也能让别人对自己产生“认同感”或“尊重”。但尊重有三个层面: 感激、钦佩和恐惧。中职“9+3”学生可以从这三方面来培养别人对你的尊重: 感激指的是那些为我们付出巨大牺牲的人, 如对我们的父母怀有的强烈而积极的感情; 以及我们会毫不费力地尊重那些能够做出惊人壮举的人, 钦佩的是别人对克服苦难而展现出的不凡勇气; 最后我们会因恐惧那些可能会用暴力威胁到我们的人, 而向他们屈服或尽可能地避开他们以免被伤害。

3. 不评价自己。自我评价可以导致自卑感, 表现为内疚、低自尊和抑郁, 也可以通过自负和虚荣等情绪导致优越感。自我评价是自卑情结的全部内容, 具体来说, 它是指对一个人的性格或行为所能做出的所有好的判断和不好的判断的总和, 当做出的消极判断多于积极判断时就会认为自己是不好的。研究发现, 中职“9+3”学生更容易产生固有印象即在干事情前就贸然断定自己不行, 自认为不如别人。中职“9+3”学生更早走出家庭, 面对现实不理想的情况, 更喜欢以网络媒体或文艺作品为参照在头脑中设计“理想我”, 而“理想我”有时高出“主观我”许多, 这种矛盾常常引发自卑感。其实我们是由多种角色构成的个体, 只基于某一情况判断一个人是好还是坏是没有意义的, 因为我们的判断只是

基于数几种判断中的一小部分所以往往对自己的判断和评价并不是理性的。要能理性地作出判断, 就要求被评价的对象必须是很微小的, 当问题越小时, 我们的预测才会越准确。要准确地描述自我, 我们必须把所有能对一个人做出的好的判断加起来, 减去所有的负面评价, 然后看看我们是盈利还是亏损。然而这个任务显然是不可能完成的, 因此全面性的评价一个人是不可能, 也就是说, 没有一个人是完美的或一无是处的。有研究者表明, 放弃自爱和自尊, 尝试接受自己, 这要容易得多。尽管我们很容易爱自己、尊重自己, 但危险的是, 我们仍然是自我评价者, 一旦自己出色的表现下降, 就必须谴责自己。因此, 首先我们要接受自己的优点和缺点, 知道自己存在着不足, 但依然不妨碍自己去成为一个更好的人。其次为自己做对的事奖励自己, 为自己做错的事惩罚自己。奖励可以是物质的, 也可以是心理的。奖励意味着强化, 如果没有奖励, 那强化就会消失。支持和赞扬的话语可以是消除无力感并令人振奋的, 如我们告诉可以自己做得很好, 或者我们正在变得更好。奖励好的表现会对巩固我们的良好行为也会对我们其他方面产生非常积极的影响。

参考文献

- [1] 阿德勒. 黄光国. 自卑与超越[M]. 作家出版社, 1986.
- [2] 黄曼娜. 中学生自卑感的特点及克服[J]. 心理发展与教育, 1999, 4, 40—44.
- [3] 乔月静, 崔景贵. 积极心理教育视角下中职学生自我认知探析[J]. 当代职业教育, 2021(3):58-65.
- [4] 刘苗. 浅谈班主任如何做好中职生心理素养的提升[J]. 现代职业教育, 2020.
- [5] 李亮. 浅谈如何加强中职学生自信心的培养[J]. 现代职业教育, 2020.
- [6] 魏娜, 杨小芳. 中职学校校园暴力问题调查及面向学生活动建设——基于一所中等职业学校的个案分析[J]. 高等继续教育学报, 2020, 33(1):6.