

# 阿德勒个体心理学视角下大学生自卑心理研究

黄钰莹

(信阳师范学院 河南 信阳 464000)

**[摘要]**在竞争激烈的当今社会,个体精神疾病不断频发,阿德勒的个体心理学理论也被广泛地应用到临床医学、社会心理以及教育领域当中。阿德勒的个体心理学强调个体有自己独特的发展目的,生命是不断寻求人生意义和追求理想,并与社会及他人产生密切联系,进而实现个人发展与社会价值统一的过程。通过个体心理学的研究,帮助大学生尤其是贫困生提升核心自我评价,增强积极发展的心理能力,最终实现自我价值和社会价值的统一。

**[关键词]**个体心理学;阿德勒;自我超越;大学生

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.1539

## 一、阿德勒个体心理学的理论构成

阿德勒是奥地利著名心理学家、精神分析的早期代表,个体心理学的创始人。阿德勒的个体心理学强调生命是不断寻求人生意义和追求理想,并与社会及他人产生密切联系,进而实现个人发展与社会价值统一的过程。个体心理学认为,追求优越是人们行为的根本动力,追求优越既是与生俱来的又是后天发展出来的,而追求优越和自卑感密切联系,追求优越可以看作对自卑感的一种积极补偿。

个体心理学的形成和其创建者阿德勒的特殊的生命历程有着密切的关系。通过对阿德勒个人成长的历史地勘察,有助于更好地理解其开创的个体心理学体系。阿德勒的个体心理学有着强烈的个人印迹,他的理论与他的人生体验、从业实践有着非常密切的联系,乃至在一定程度上可以说,他的个体心理学就是他生命历程的真实写照,或者说,他的人生历程乃是对其个体心理学的体认和实践。

阿德勒于1912年在其个体心理学的奠基性著作《神经症性格》一书的序言表达了这样的观点,“个体代表一个统合的整体,其所有部分合作追求一个共同的目标。”在这里阿德勒一语道破了个体心理学的两个最核心的观点即人格的“整体性”和“目的性”。这两个原则就构成阿德勒的个体心理学基本的理论立场。阿德勒把个体和社会联系在一起,认为社会兴趣是人们必不可少的,根植于个人潜能对所有社会成员的一种情感和态度。然而,个人追求优越和发展社会兴趣都应指向人类社会的进步与发展。每个人作为社会的一员,对社会进步和发展都负有责任,只有通过与他人合作,

并投身于社会实践,个人才能发展出健康的社会兴趣。换句话说,个人只有与他人沟通、合作,融入家庭、社会及组织中才能具有归属感和价值感。可见,一个人的社会兴趣是其健康心理发展的重要因素,正确的社会兴趣指向爱、合作及诸如此类的积极行为决定个人生活的意义及对社会贡献的大小。阿德勒认为:“当允许专注地观察者把性欲作用降到一个次要的地位,并且认识到正式补偿的动力学在推动朝向超人的目标,就可以发现这种能够给个体带来某种非凡方面的补偿动力学性质。”阿德勒的“自卑—卓越”论是一种自下而上、从卑劣到卓越的心智动力学。在个体心理学中,阿德勒使用“自卑”这一术语的时候,所指的大半是一种价值判断,即以为了个体宣判自己是“次级品”。实际上,这种情感是潜藏在所有个人成就后面的主要推动力。一个人由感到自卑或不足才会推动或促使他去完成某些事业。

## 二、大学生自卑的形成原因和危害

近些年来,有关大学生自卑心理方面的研究已取得了较大的进展,有效地促进了大学生的身心健康发展,为今后有关大学生自卑感方面的研究提供了许多有价值的参考依据。大学生自卑心理的产生既有生理方面的原因,又有心理及社会方面的原因。大学生自卑心理产生的原因是复杂的,主要是生理上的原因、性格上的问题、成人的贬抑性评价、个人生活条件不尽如意、实践中经常遭受挫折和失败、不能正确认识自己。张国民认为大学生自卑心理产生原因表现在:家庭的贫困、身体的缺陷、生活的挫折、能力的低下、心理的失调等。

自卑心理的危害性主要有:1.产生社会问题:自卑作为一种不良的心理反应,会对人体健康产生负面影响,进而产生严重社会问题。2.限制潜能发挥:处在自卑的心理状态中,过度自省、自怨自艾,害怕失败,而越害怕失败,就越不容易成功,越没机会获得成功,社交面就会越来越窄,给工作、学习和生活都会造成很大障碍,影响日常的工作和生活。3.抑制行为动机:自卑会抑制人行为的动机,使行动犹豫迟缓,自然难以成功。4.降低积极性:自卑心理将严重影响人的积极性,降低个人成功的可能性。5.导致性格缺陷:自卑心理使人养成封闭保守,偏执孤僻,缺乏勇气,胆小懦弱等性格缺陷。强烈的自卑心理甚至使人精神崩溃,走向极端。自卑心理对大学生产生的影响首先表现在学习方面。自卑心理直接影响着大学生的情绪,而这种消极情绪会大大降低学习效率。其次自卑心理对大学生人际关系及社会产生负面影响。自卑的学生因为对自己的评价较低,所以也会认为别人轻视、看不起自己,于是斤斤计较别人的态度和评价。这种敏感和对人刻薄的态度往往表现出不愿与人交往,常常拒绝甚至敌视别人善意的帮助,无端制造人际关系矛盾。长时间自卑心理还容易使一部分学生的行为走上极端,他们或看破红尘,或愤世嫉俗,甚至走上犯罪道路,对他人造成伤害,给社会带来不良影响。

研究发现心理健康水平高的大学生,趋向于采用理性策略,对自我能力认知积极,体验到的压力和紧张感较少,心身症状和行为抑制很低,主观幸福感水平较高,自我趋于一贯的和谐状态。这提示心理健康水平高的大学生同样具有较高的核心自我评价,情绪稳定、健康,对自己能力持乐观态度。个体自我价值的建立通过与社会关系的互动而形成。一部分大学生因家庭经济拮据,在大学校园中属于被歧视的群体,若将知觉到的歧视和偏见内化为自己的信念体系,就会降低其自我价值感。在心理健康教育实践中,教师应鼓励这部分学生进行自我探索,通过肯定自己的综合价值获得自尊,要敢于挑战问题和困难,调配任务所需的动机,合理调动认知资源,积极乐观,保持情绪的稳定性,学会转变思维模式,形成积极的思维方式,提高自我价值感,加强对生活事件的掌控力,通过自我价值感的提高,提升心理健康的水平。

## 三、个体心理学视角下大学生自卑心理改善路径

阿德勒的个体心理学理论来源于他的临床实践,从《神经质性格》一书来看,阿德勒显然具有了多年的心理治疗经验并且能够娴熟地使用心理治疗的技巧。阿德勒并未对他的心理治疗技巧和方法进行清晰的界定和描述,有关心理治疗技术的观点主要散见于他的主要著作当中。阿德勒的个体心理学既是一种人格和心理病理学的理论,也是一种心理治疗等方法。个体心理学的治疗观是一种开放而灵活的治疗取向,阿德勒反对封闭和僵化的治疗方法。

首先,阿德勒非常重视学校在教育中的地位。在学校教育中,应该鼓励每一个学生获得成功。阿德勒是认为在学校环境中出现的问题儿童,它们的根源并不都在学校。从积极的意义上说,学校对这些问题儿童负有教育和矫正的责任;而从消极的意义上说,学校只是孩子早期家庭教育弊端暴露的场所而已。从这一点来看,教师最重要的任务,或者说是神圣的职责,就是确保每个学生不会丧失勇气,并使那些已经丧失了勇气的大学生通过教育重获信心,这就是教师的天职。

智商、情商和逆境商被认为是个人取得成就的三个重要因素,在智商和情商二者高低相当的情况下,逆境商成为决定个人成绩的关键性因素。同样是处在逆境中,个人的承受力和应对能力不同,其结果也不尽相同。逆境商是个体对逆境的承受力和应对逆境或失败的能力。逆境商高的人在艰难困苦的情况下,能看到未来的希望,越挫越勇,逆境商对引导贫困生积极心理教育有着重要意义。因此,在对贫困生进行思想和心理教育过程中,教育者应指导贫困生正确认识贫困,学会在困境中成长与发展,提升逆境商指数。教育者应引导贫困生敢于面对困境,学会把握时机,努力改变不利处境,积极理性地应对问题情境,把挫折和困难转化为挑战和机会。贫困生要提高理性思维水平,在困难面前保持冷静,准确清楚地分析成败,并及时采取有效行动,不断优化自己的成长环境,将贫困对学业和生活的负面影响降至最小。

在社会支持系统中,同辈朋友支持是一种具有绝缘性的支持系统。同辈朋友支持对缓解个人的孤独感具有重要作用。构建朋友支持系统对贫困生的心理健康具有重要意义。另外,贫困生处在困境和危难中,来自朋友的支持具有缓冲效应,有助于贫困生对压力作出合理评估,表现出适度的压力反应,进而减少压力产生的负向心理结果。朋友支持是贫困生心理健康的重要支持系统。个人是否从重大创伤中恢复自信,很大程度上取决于良好的社会支持系统,人际支持是社会生活中不可或缺的重要资源系统。在学校心理健康教育实践中,教育工作者应通过团体辅导、个别咨询、心理干预等形式,灵活多样地开展贫困生心理健康教育活动。一方面,提供丰富人际支持理论知识,培养贫困生人际交往中的积极态度和良好品格;另一方面,设计生动的人际交往情景,训练贫困生人际交往的技能和技巧,帮助他们获得建立广泛人际支持系统的知识和技能。

## 参考文献

- [1] 李金德.中国贫困大学生心理健康与经济发展的相关性[J].中国学校卫生,2014(07):1005-1007.
- [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),2007,6(1):58-61.
- [3] 黄雅静.大学生自卑感及其与自我归因、社会支持的相关研究[D].南京:南京师范大学,2003.