

重庆市教育委员会组织编写

主编 张大均 邓卓明

# 大学生

## 心理健康教育

——  
诊断·训练·适应·发展

二年级

DAXUESHENG XINLI JI ANKANG JIAOYU



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

# 培育心灵

## 自助健康

责任编辑 米加德  
封面设计 梅木子

ISBN 7-5621-2974-6



9 787562 129745 >

ISBN 7-5621-2974-6/G·1822

定价:19.00 元



国家社会科学基金项目  
全国教育科学规划“十五”重点课题

研究成果

重庆市教育委员会组织编写

大学生

心理  
健康教育

——  
诊断·训练·适应·发展

二年级

**图书在版编目 (CIP) 数据**

大学生心理健康教育·二年级: 诊断·训练·适应·  
发展/张大均, 邓卓明主编. —重庆: 西南师范大学出  
版社, 2004.8

ISBN 7-5621-2974-6

I. 大... II. ①张... ②邓... III. 大学生—心理卫  
生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083515 号

**大学生心理健康教育**

——诊断·训练·适应·发展

**二年级**

张大均 邓卓明 主编

---

责任编辑: 米加德

封面设计: 梅木子

出版发行: 西南师范大学出版社

地 址: 重庆·北碚 400715

插 页: 3

印 刷: 四川省达州市宏达印务有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 14.625

字 数: 287 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 7-5621-2974-6/G·1822

---

定 价: 19.00 元

# 《大学生心理健康教育》编委会

主 编 张大均 邓卓明

副主编 吴明霞 刘衍玲 向守俊

编 委 (按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马世栋 | 马建青 | 马 娟 | 王建中 | 王淑敏 | 王翠平 |
| 王 磊 | 邓卓明 | 田 宝 | 田 澜 | 冯正直 | 边世英 |
| 曲莲华 | 朱卫嘉 | 向守俊 | 刘衍玲 | 刘 惠 | 齐晓栋 |
| 江 琦 | 阴山燕 | 孙 远 | 杜文东 | 杨小丽 | 杨国渝 |
| 李茜茜 | 李 雪 | 肖永春 | 吴明霞 | 吴淑荣 | 邱文清 |
| 何 磊 | 余 林 | 宋丽娟 | 张大均 | 张丽萍 | 陈 旭 |
| 邵景静 | 欧居湖 | 罗 琴 | 周 巧 | 赵 慧 | 胡朝兵 |
| 段志光 | 洪显利 | 徐晓飞 | 徐晓军 | 徐燕刚 | 郭 成 |
| 郭 芳 | 唐点权 | 黄汇慧 | 黄 蓓 | 彭晓玲 | 鲁克成 |
| 廖桂芳 | 樊富珉 | 藏 原 |     |     |     |

## 前言

近年来大学生心理健康教育问题已引起党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求学校“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。教育部在2001年3月颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出:“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。”2002年4月,教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育提出了具体实施意见。2003年12月,教育部办公厅下发《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校把大学生心理健康教育纳入学校重要的议事日程。2004年6月,教育部社政司在中南大学召开了教育部直属高校大学生心理健康教育工作会议,系统总结了我国高校心理健康教育工作,进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。大学生是国家培养的高层次人才,信息时代对高层次人才的基本要求是“高素质”和“创造力”。高素质是指不仅应具有现代科学文化知识和思想道德品质,而且应具备积极健康的心态、健全的心理素质。创造力是指不仅应具备创造的知识技能,而且应具有良好的创造心理素质。可见,加强大学生心理健康教育,培养大学生健全的心理素质既是高等学校实施素质教育的重要任务又是把大学生培养成高素质创造性人才的时代要求。因此,学校心理健康教育的最终目标就是培养学生健全的心理素质。

目前不少大学已开始重视学生的心理健康教育,但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育工作,它既是学校教育的重要内容,又不同于学校的其他教育形式,有其自身的特点和规律。学校心理健康教育怎么进行(方法、途径、策略)、该抓些什么(具体目标、任务、内容)?不仅许多大学生对此感到茫然,而且不少学校对此也感到陌生。

因此,从大学心理健康教育的基本目标出发,根据学生心理问题发生和心理素质形成的特点,编写针对性和科学性都很强的大学生心理健康教育教材,是当前大学心理健康教育的迫切需要。为了适应这一要求,在重庆市教育委员会的组织和支持下,西南师范大学心理健康教育研究中心“学生心理健康教育与心理素质培育研究”课题组继编写出版了幼儿心理健康教育教材《幼儿心理素质训练》、小学生心理健康教育教材《小学生心理素质训练》、初中生心理健康教育教材《初中生心理素质训练》、高中生心理健康教育教材《高中生心理素质训练》、家庭心理健康教育教材《家庭心理素质教育》之后,又组织编写了大学生心理健康教育教材《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》(全套4册,每个年级1册)。

《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》的编写,以促进大学生心理的适应和发展两大任务为主轴,从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发,以大学生的健康个性品质培养为核心,针对大学生学习、生活、交往、成长、成才中普遍存在或可能出现的心理问题为重点,通过“诊断”引导学生正确认识自我,针对具体问题进行策略“训练”指导学生合理应用应对策略,增强自我调节能力,进而达成指导学生积极适应、促进学生主动发展的目标。

本教材结合我国大学素质教育的现实要求,充分考虑了大学生心理健康维护和心理素质培育的渐成性、内化性和活动性等特殊要求,具有以下突出特点:

1.科学性。整套教材立足于学科发展前沿,吸取国内外有关研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点,推陈出新,无论是内容选择、策略提出,还是活动设计、培育模式的构建,都力求持之有据,科学合理,客观可行;力求做到既合目的又合规律。

2.目的性。整套教材针对以往大学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述,缺乏操作性的笼统“指导”等缺陷,把解决大学生当前的心理问题与培育、优化、提高大学生健全的心理素质有机结合,设计了以判断鉴别、策略训练、反思体验等板块为连结点,将大学生心理素质培育活动划为有机联系的几个阶段(环节),不但确立了以适应学习、适应生活、适应人际交往、学会做人、智能发展、个性发展、社



会性发展和创造性发展等为目标的大学生心理健康教育的基本内容,而且根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标,使整个教材任务明确,上下衔接,环环紧扣,目的性强。

3.实用性。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对当代大学生的大规模调研结果,针对大学生心理发展的特点和心理健康教育的独特要求,本教材的实用性具体体现在:(1)趣味性。每个专题或以故事引入,或以自我检测,或以归纳总结案例等形式开始,让学生在愉快、新奇的心境下认识自我,引起参与兴趣。(2)操作性。本套教材设计重点突出心理素质培育策略,策略训练包含具体的训练环节和活动步骤,每一单元拟在1小时内完成,没有附加的作业,易于操作实施。(3)参与性。心理素质培育的关键在于促使学生的外显行为(刺激)转化为内在品质,因此,每一次训练都有活动设计,安排了主体参与的内容,目的是让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。(4)针对性。根据目前大学生不同年级心理发展中出现的问题,精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、内容和策略。

4.系统性。依据课题组关于大学生心理健康教育和心理素质培育的前期研究成果,从人的心理动态——静态的结合上,分别从心理过程、心理状态和心理特征等不同侧面考察心理素质及其培育,将其构成一个完整的系统;同时突出心理素质培育的系统性,注意不同年级之间的起承和衔接,注意目标手段的匹配,注意心理与行为的协调,使整套教材成为一个有机的整体。

5.创新性。创新是本套教材的重要特点之一,主要体现在以下方面:首先是心理健康教育视野的探新。以往的心理健康教育大都局限于心理问题的诊断和消除,极少考虑从根本上解决学生心理问题产生的“内源”。本套教材拟在素质教育的大视野中,从提高学生心理的内源性特质——心理素质水平这一新视野出发,将学生心理健康教育纳入素质教育的有机整体之中。其次是心理素质培育模式的创新。构建了心理素质教育整合模式,其内涵可表述为:围绕培养学生健全的心理素质这一基本目标:遵循指导适应、促进发展两大基本任务;运用专题训练、学科渗透、咨询辅导等3种基本教育方式;抓住主体(学生)、学校、

家庭、社区等4个基本环节；着眼于“自我认识—晓理导行—行为强化—反思内化—习以成性（品质）”等学生心理素质形成过程的5个环节；重点突出学会学习、学会生存、学会交往、学会做人和智能发展、个性发展、社会性发展和创造性发展等8个方面的基本内容。再次是在内容上的创新。依据实证研究成果，结合国内外的最新研究资料，以培养大学生健全的心理素质为基本目标，根据大学生心理素质结构中认知、个性、适应性等3维度的基本发展要求和发展现状进行了精心选择和编排，构建了本教材新颖性与实用性并重的内容体系。第四是教材编写体例的创新。根据科学心理学的知行观，将心理素质教育的基本内容有机融入了“判断鉴别”、“策略训练”、“反思体验”等简明新颖的板块之中，既主题鲜明，又彼此联系，形成了本教材的一大特色。

本套教材由重庆市教育委员会组织编写，张大均、邓卓明任主编，吴明霞、向守俊、刘衍玲任副主编。教材在撰写过程中一直得到重庆市教育委员会宣教处的具体指导，处长何勇平博士亲自组织市内各高校从事心理健康教育的专家和教师对教材进行了研讨、座谈，提出了宝贵意见。参加讨论的有王安百、王怒涛、王瑞全、叶海燕、张旭东、陈敏、梅传强、程岭红。同时，本教材也是西南师范大学学生心理健康教育与心理素质培育课题组成员及参编人员的通力合作的成果。西南师范大学出版社周安平社长十分支持此项工作，副社长兼责任编辑米加德为本教材的编写和出版付出了辛劳。借本教材出版之际，谨向一切关心支持此项工作的单位和个人表示衷心的感谢。

编写一套科学实用、生动可读的大学生心理健康教育读物是编者们努力追求的目标，本教材在这方面做了初步尝试。但大学生心理健康教育问题十分复杂，该领域的研究远没达到足以揭示“规律”的程度，加之编者水平所限，所以本教材难免存在这样那样的问题、缺失甚至错误，热忱欢迎同行专家、教师和广大读者指正！你今天的宝贵意见将是本教材明天修改的重要依据，我们期待着你的赐教！

张大均

2004年7月28日于西南师范大学



# 目 录

## I 适应篇

面对生活环境、内容和方式的变化,学习情境、要求、内容和目标的变化,交往对象、规范的变化,身心成长发育的变化,社会职责、社会角色的变化,朋友,你是否具备与这些变化相适应的心理素质?怎样提高自己的适应能力?“适应篇”将帮助你解决上述问题。

### 学会生活

生活是丰富多彩的,熟悉生活环境、调整生活内容、改变生活方式、掌握生活技能、养成良好的生活习惯,合理应对生理发育而诱发的心理压力……是大学生学会生活亟待解决的问题。

- |                                |           |         |
|--------------------------------|-----------|---------|
| 01 同一块石头                       | [主题:生理自我] | [1~9]   |
| 同一块石头,有人把它顶在头上,有人把它垫在脚下,这是为什么? |           |         |
| 02 春天花会开                       | [主题:性和爱]  | [10~18] |
| 性爱是一把双刃剑,你懂得使用它的“剑术”吗?         |           |         |
| 03 Let it be                   | [主题:压力调节] | [19~27] |
| 压力既是动力又是阻力,关键在于你怎样对待它、调节它。     |           |         |

### 学会学习

熟悉学习环境、了解学习任务、合理安排学习时间、掌握科学学习方法、养成良好学习习惯、激发学习内在动机、扩展学习视野、了解学习风格、掌握应考技能、调节应考心态、预防学习疲劳,是大学生学会学习的基本要求,你能做到吗?

- |                                   |             |         |
|-----------------------------------|-------------|---------|
| 04 学习的“主宰”                        | [主题:学习动机]   | [28~40] |
| 积极的学习动机是学习的“驱动器”,你具有积极的学习动机吗?     |             |         |
| 05 不做单面人                          | [主题:扩展学习视野] | [41~50] |
| 宽广的学习视野可以引领你观知识沧海、知天地方圆,你的学习视野怎样? |             |         |

## 06 因材施教

[主题: 学习风格]

[51~59]

每个人都有独特的学习风格, 它没有优劣之分, 关键是如何针对自己的风格扬长补短。

## 学会交往

克服人际交往障碍、学习交往技巧、处理自己与各种交往对象之间的关系(如, 师生、同学、异性、朋友关系……)是大学生学会交往的基础, 你知道该怎么做吗?

## 07 求同存异

[主题: 宿舍人际交往]

[60~67]

同室而居, 误解、冲突难免。你知道如何做到“求大同而存小异”、“和平共处”?

## 08 外圆内方

[主题: 待人与待己]

[68~75]

极端和偏颇的言行不利于人际交往, 你知道如何把握与人交往的“度”?

## 09 开启心灵之门

[主题: 人际沟通]

[76~85]

与人沟通需要知识和技巧。你懂得如何进行感同身受的理解和沟通吗?

## 学会做人

处理个人与他人要求、集体规范、社会公德之间的关系, 处理自己的各种社会角色之间的关系, 你怎么样?

## 10 做情绪的主人

[主题: 对自己的情绪负责]

[86~94]

情绪困扰的背后是不合理信念在作怪, 你有哪些不合理信念呢?

## 11 为自己负责

[主题: 对自己的言行负责]

[95~104]

不负责任有多种表现, 在对自己的言行负责方面, 你做得怎样呢?

## 12 道德的阶梯

[主题: 道德推理阶段]

[105~118]

人的道德发展是分阶段的, 你知道如何顺应和适应自己的道德发展阶段吗?



## II 发展篇

如何更好地认识自己和社会,扬长避短,挖掘潜能,开发创造力,不断探究、肯定、发展和超越自我?“发展篇”将帮助你完善自己。

### 发展思维

掌握基本的思维方法、思维策略,着力训练抽象和想像能力、发散思维能力、认知能力和元认知能力。你做得怎么样?

#### 13 头脑的飞跃 [主题:思维的灵活性] [119~128]

如何克服思维的枷锁,训练发散思维能力,使自己的思维更加灵活流畅?

#### 14 思维的翅膀 [主题:想像] [129~137]

想像如同思维的翅膀,想像的“虚构”比事实更重要,你知道如何进行视觉、非视觉想像吗?

#### 15 浓缩就是精华 [主题:抽象思维] [138~146]

抽象能提高对纷繁复杂的现实世界的敏感度。你知道如何在生活和科学中进行抽象吗?

### 发展个性

了解自己的个性、能力、兴趣、态度和观念,培养完善的自我意识,是个性发展的基础。

#### 16 我是谁? [主题:合理评价现实自我] [147~155]

正确的自我评价能够促进个性的发展。知道“我是谁”吗?

#### 17 做自我实现的人 [主题:成功塑造理想自我] [156~165]

生活要有意义,就得伸展自己。如何才能掌握人生的船舵,成功地塑造理想自我呢?

#### 18 活在均衡的生活里 [主题:自我整合] [166~174]

如何协调多个自我之间的关系,做个自我实现、心理健康、成熟的人?

## 发展社会性

全方位认识社会、培养社会参与感、归属感、合作与竞争意识、诚信和科学精神,这是社会对人的基本要求。

### 19 择业先测己 [主题: 职业心理特征] [175~183]

知己知彼,百战不殆。在职业定位中你了解自己的需要、性格以及能力的优势吗?

### 20 走近社会职业 [主题: 社会职业认知] [184~190]

选择职业,实际就是选择自己将来的生活方式,如何全方位了解社会职业情况呢?

### 21 跳起来摘桃子 [主题: 职业生涯规划] [191~197]

你知道如何把自己的职业理想划分成“跳起来摘得到的桃子”,再以不懈的努力去摘它呢?

## 发展创造性

激发创造的欲望,认识自己的创造潜能,学习创造技法,培养创造人格,这些都是创造性发展的基础。

### 22 发现的眼睛 [主题: 观察和发现] [198~203]

世界再美,缺少发现的眼睛,也会视而不见。你知道如何进行有效的观察吗?

### 23 发明的配方 [主题: 发明] [204~212]

每个人都是潜在的发明家。你知道发明的“配方”里有哪几味药吗?

### 24 创作无处不在 [主题: 培养创作能力] [213~223]

如何把自己内在的感觉和情感表达为他人可以感受和理解的作品呢?





## 01 同一块石头

### 主题：生理自我

把自卑作为石头垫在脚下作铺路石，强过把自卑的石头顶在头上走路。在自卑感的困扰中也可能磨砺出完美的人格。

《丑小鸭》的童话家喻户晓。丑小鸭象征着每一位长得不好看的孩子的生活际遇，虽然丑陋的外表令它不快乐，但幸运的是，长大以后它变成了美丽的天鹅。现实生活里，有多少孩子热切地期待自己有一天长成美丽的天鹅，但他/她却并没有“丑小鸭”这么幸运，一天天长大后，现实却距离梦想越来越远。

进入青春期后，生理上的不完美时时困扰着成长中的青年。有人对 2400 名青年学生进行了有关生理自我的调查，结果发现：有 49% 的男生担心自己个子太矮，有 45.2% 的男生为阴茎太小而烦恼，有 37.7% 的女生担心自己体形太胖，有 54.4% 女生为乳房发育太小而感到烦恼，另有 22.6% 的青年学生为有青春痘而苦恼，对自己的体像各方面不满而烦恼的占调查青年学生总数的 71.5%。这表明，体像引起的烦恼是青年学生的一个重要的心理负担。

[摘自邱桦，李健求主编. 青年学生心理指导. 北京：中华工商联合出版社，2000]

### 判断鉴别

### 实话实说

年青的朋友，同样的烦恼是否也困扰着你？

在以下 5 个方面项目里，也许有一项或几项与你有关，请你针对自己不满意的某一方面，在 14 个问题后面的 ABCD 中圈出最符合你的真实感受的答案。A 表示：从不；B 表示：偶尔；C 表示：经常；D 表示：总是。

### 项目

☆ 相貌：鼻，耳朵，嘴，下巴，眉毛，脖子，眼睛，视力，牙齿，青春痘，头发等。



- ☆ 体形：太高、太矮、太胖、太瘦、罗圈腿等。
- ☆ 性征：性功能、性器官、内分泌、胸部、臀部等。
- ☆ 负面特征：残疾、疤痕、体味、口吃等。
- ☆ 运动特征：耐力、肌肉、体质、爆发力、协调性等。

请你回答（下述项目中的“它”指的是上述项目中的一项或多项情形）：

- |                              |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|
| 1.我幻想有一天它会改变，变得美好起来。         | A | B | C | D |
| 2.我为它烦恼。                     | A | B | C | D |
| 3.因为它，我不愿意与人交往。              | A | B | C | D |
| 4.在别人面前，我感到低人一等。             | A | B | C | D |
| 5.由于它，我担心自己不受欢迎。             | A | B | C | D |
| 6.我嫉妒那些这方面比我好的人。             | A | B | C | D |
| 7.它使我沮丧。                     | A | B | C | D |
| 8.我觉得的许多失败都是因为它。             | A | B | C | D |
| 9.要是能够改变它，我甚至会做自己根本不愿意做的事情。  | A | B | C | D |
| 10.我想把它掩饰住。                  | A | B | C | D |
| 11.因为它，别人都看不起我。              | A | B | C | D |
| 12.我觉得自己没用，是个多余的人。           | A | B | C | D |
| 13.别人一谈起有关它的话，我就很敏感，会长时间不高兴。 | A | B | C | D |
| 14.别人这方面都比我好。                | A | B | C | D |

### 评分与评价

如果选 A 则得 1 分，选 B 得 2 分，选 C 得 3 分，选 D 得 4 分。

把 14 道题的得分相加，就得到你的生理自我评价的总分。你的总分是：\_\_\_\_\_。

如果你的总分在 42 分以上，说明你对自己的生理自我评价较低，你的生理上的不完美使你产生了自卑感，而这种自卑感正在影响着你的日常生活。

人类的外在行为表现，有很大一部分是为了保护自己不被内在的自卑感所折磨，这种防卫机制是人生很重要的一股主宰力量，左右着我们的行为。我们若想了解自己或他人行为背后的意义，就需先了解人类经常用来处理自我怀疑和缺乏自信的方式。

大多数人都采取以下 6 种防御方式来处理自卑感的行为。这 6 种方式是：退缩、反击、当个丑角、逃避现实、认同别人、弥补。从保护自己不被自卑感折磨的角度来说，每一种方式都有一定的积极意义。但是，从个人和社会发展的长远来看，它们永远也不会等价。年轻的朋友，从以下 6 种方式中寻找自己的身影，也许在其中你会发现自己曾经走过的足迹。

### [方式 1] 退缩

他用前面提到的 5 种生理特征来衡量自己的价值，然后承认：“没错，这是真

的！我很糟糕，我又能怎么样呢？”他接受自己是没价值的，然后被迫保护受伤的自我，以免受到更多的伤害。“谨慎”成了他的座右铭，他退缩回到沉默和孤寂的壳中，决定不在感情上冒任何不必要的险，他不主动与人交往，不参加比赛，不和异性约会，被侮辱时甚至不为自己的尊严辩护。

### 【方式2】反击

他不像退缩的人那样向自卑感屈服，他会被所见所闻激怒，他很容易生气，时常挑衅，找借口发脾气，有的时候他会专门跟人唱反调。当消极的退缩无法减轻自卑的痛苦时，爆发性的攻击行为就可能发生。

### 【方式3】当个丑角

把自我怀疑深埋在心底，用开玩笑来应付自卑感，对缺陷一笑置之。

### 【方式4】逃避现实

没有什么比自卑感更令人无法忍受了。于是麻醉自己成了暂时逃避的“有效”办法：沉醉在酒精、毒品或者性爱之中无力自拔。死亡对绝望的人之所以具有难以抵挡的诱惑，正是在因为在想像中死亡使人不再面对无奈的自己。甚至发疯也是一种逃避，只要拉下心灵的防护罩，退缩到自己的梦想世界，就因此可以不再面对现实问题了。

### 【方式5】认同别人

他希望被每一个人喜欢，为此他消耗了大部分的精力，努力要和别人一样，不惜牺牲自己的独特性，他害怕面对真正的不理想的自我。

### 【方式6】弥补

有的时候，他会不知不觉萌生出这样的弥补的想法：“我拒绝被自卑感淹没，只要努力，我一定可以借着成功得到自信。”所以，他取长补短，在足球（或音乐、绘画、写作等）上全力以赴。

#### 阿德勒的自卑

奥地利有个孩子认为自己很不幸。跟体格健壮的哥哥相比，他自觉长得又矮又丑，他的看法并不是毫无根据的。他患有佝偻症一直到4岁才会走路，体弱多病。5岁时又得了肺病，几乎丧命。不幸一直延续到学校里，开始上学时成绩很差，尤其是数学。一位教师曾向他父母建议培养他做个鞋匠，因为他认为这个孩子明显不具备干其它工作的能力。然而，最后他却成了班上学习最优秀的学生，之后又成了最优秀的心理学家之一。

他就是个体心理学学派的创始人阿德勒。自卑与超越的理论就是他的代表性观点。

## 自卑源

过多自我否定就会产生自卑的情绪体验——自惭形秽。自卑不可避免。我们每个人都有不同程度的自卑感。自卑的来源可能是事实存在的（比如说过度肥胖或者有体味等），但是有好些则是虚构的，总感到不如人，实际上并不一定比别人差。比如长相问题，有的人鼻子不高，于是一系列的心态不好都集中到鼻子上。而别的人，虽然鼻子长得好，又怪眼睛不好看，是单眼皮肿眼泡；如果眼睛还行的话，就怪嘴巴太薄或太厚……总之，每个人都有自己的自卑源。人想了很多办法去弥补它。比如塌鼻子的去隆了鼻，自信心大增，随之产生了一系列心理和行为的变化，但是这种变化是暂时的，不久又会冒出新的自卑源来，想尽了办法要去使它完美，如此这般，层出不穷，不一而足。

## 补偿与优越感

生理的缺陷往往是一种能使人向前迈进的刺激，一个人没有自卑就没有了前进的动力，自卑感是蕴藏在个人成就后面的推动力，它促使人们产生对优越感的渴望，而追求优越感是通过补偿（弥补）作用达成的。人的一切努力都是为了对此进行补偿。补偿的方法各不相同，目的只有一个：摆脱自卑感，获得优越感。补偿的程度因人而异。补偿不足，则心态依然不好；补偿过度就成了狂人，觉得天下惟有自己最优越，就像希特勒；适度的补偿，是自卑感所能带给我们每个成长中的年轻人的最好礼物。

我们每个人都有不同程度的自卑感，它使我们产生紧张、焦虑、担忧、恐惧等负性情绪体验，没有人能够长期忍受自卑感，它一定会使人采取某种行动，来解除自己的不良状态。一个人由于感到自卑而推动他去完成某些事业，在他取得了一项成绩时，就会体验到一种短时的成功感，这样又激起他去争取更大的成就，如此反复，永无止境。

然而，如果一个人产生了自卑感，不仅没有因此产生动力，反而被其压抑，变得抑郁、气馁和无力，认为自己的努力不可能改变所处的情境，而同时又无法忍受他的自卑感时，自卑感就会成为一种病理的条件，形成自卑情结。

因此，正常的自卑感就像脚下的石头，成为人成功的铺路石，而自卑情结则像头上的磐石，压得人喘不过气来，可能发展到回避社会参与，脱离现实。