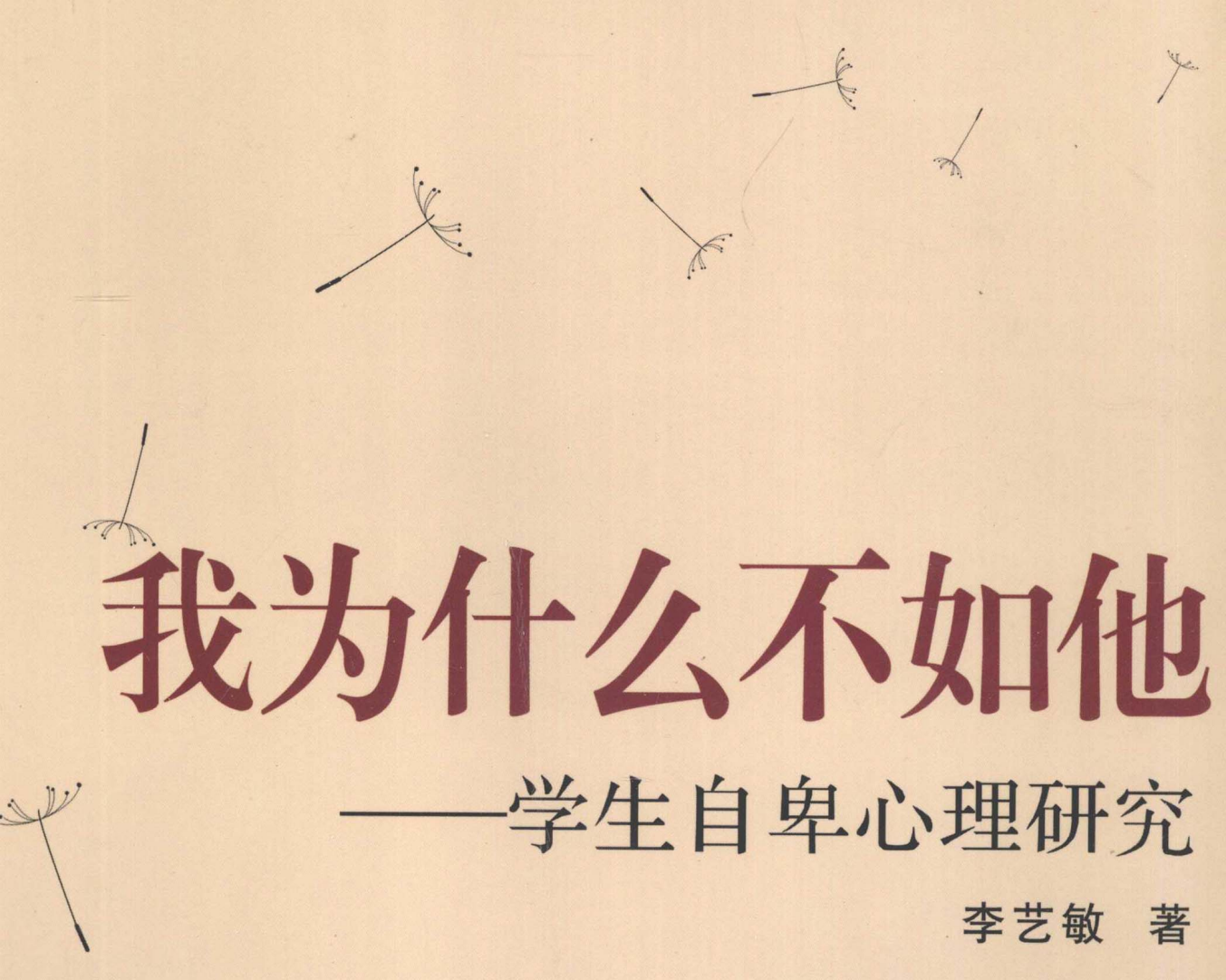




我为什么不如他

——学生自卑心理研究

李芝敏 著



中国科学技术出版社

我为什么不如他

——学生自卑心理研究

李艺敏 著

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我为什么不如他: 学生自卑心理研究 / 李艺敏著. —北京:
中国科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5767 - 1

I. ①我… II. ①李… III. ①学生 - 个性心理学 -
研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 237735 号

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

责任编辑 徐扬科 杨艳梅
责任校对 林 华
责任印制 李春利
封面设计 青鸟意讯视觉艺术

中国科学技术出版社出版
北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081
电话: 010 - 62173865 传真: 010 - 62179148
<http://www.kjpbooks.com.cn>
科学普及出版社发行部发行
北京正道印刷厂印刷

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 8.5 字数: 150 千字
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
定价: 25.00 元
ISBN 978 - 7 - 5046 - 5767 - 1/B · 29

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

摘 要

自卑作为人类普遍存在且重要的情感体验，在中国学生中也是普遍存在的，并且是影响学生成就和心理健康的重要因素。然而，心理学工作者对于自卑心理开展的深入研究却不多。积极开展学生的自卑心理研究，不仅可以充实自我的心理学研究、丰富人格心理学和健康心理学的相关理论，还能为心理健康教育、心理咨询、心理治疗工作提供理论指导，具有重要的理论意义和实践指导价值。

本研究从中国学生自卑心理的现状出发，以“学生的自卑心理”作为选题，认为自卑心理包括可以意识到的自卑感和无法内省的内隐自卑两部分，把自卑感定义为个体在与他人进行比较时，意识到自己不如他人而视之为缺点并为之苦恼的情感体验，而内隐自卑则是自卑感内化的产物，是无法通过内省意识到的自卑感；特别强调自卑感和内隐自卑是个体与他人进行社会比较的结果，认为应该从社会比较的角度对自卑感和内隐自卑进行测量。

本研究在社会比较的视野下，首先通过编制大学生、中学生、小学生自卑感量表探讨学生自卑感的结构，分析大学生、中学生、小学生自卑感的现状，并探查学生自卑感的具体内容是否存在学龄阶段间的群体差异和学龄阶段内的个体差异。其次，采用 IAT、EB、CFII 方法探索大学生、中学生和小学生是否存在内隐自卑。然后，在此基础上，探讨学生自卑心理的结构及特点并探索自卑与自尊的关系。

首先，本研究对大、中、小学生的自卑感结构进行研究的结果表明：小学生自卑感主要包括学业自卑感、生活自卑感、性格自卑感三个因素，中学生自卑感在小学生自卑感的基础上形成，包括生活自卑感、社交自卑感、学业自卑感、性格自卑感四个因素，大学生自卑感在中学生自卑感的基础上形

成，包括生活自卑感、社交自卑感、学业自卑感三个因素。因此，生活自卑感、学业自卑感、社交（性格）自卑感是学生自卑感体验的重要内容。但是，不同学龄阶段学生的生活自卑感、学业自卑感、社交（性格）自卑感又有不同的所指。性格自卑感在学生自卑感的形成与发展中起着桥梁与中介的作用，社交自卑感是学生性格自卑感发展的必然结果。本研究还尝试制定了大、中、小学生自卑感探索性常模，并对大、中、小学生的自卑感现状进行了分析，发现性别、生源、是否独生子女、学科门类、年级等人口统计学变量影响大、中、小学生的自卑感体验。

然后，本研究基于社会比较的视角，利用 IAT、EB、CFII 三种范式对大、中、小学生被试的内隐自卑进行了探讨。其中，IAT 和 EB 范式中所用的测验材料均是在相应地自编大、中、小学生自卑感量表的项目基础之上改编而成的。在对大、中、小学生被试进行内隐自卑的 IAT 测验时，大学生被试又包括三个实验组，每组接受的内隐自卑的 IAT 测验的材料并不完全相同；中、小学生被试各属于一个实验组，每组接受的内隐自卑的 IAT 测验的材料分别完全相同。在对大、中、小学生被试进行内隐自卑的 EB 和 CFII 测验时，大、中、小学生被试各属于一个实验组，每组接受的测验材料分别完全相同。总的看来，各实验组都表现出显著的内隐自卑效应。

在上述研究的基础上，本研究分别根据内隐自卑测验和自卑感测验的结果，将自卑心理结构划分为高内隐自卑/高自卑感、高内隐自卑/低自卑感、低内隐自卑/高自卑感、低内隐自卑/低自卑感四种类型，探讨了学生自卑心理结构的特点。结果发现：不同自卑结构的人格差异主要表现在 YG 的情绪性因素上；高内隐自卑/高自卑感类型被试比低内隐自卑/低自卑感类型被试的心理健康水平差；自卑感而非内隐自卑与心理健康的关系更密切。

最后，本研究从实证的角度探索了大、中、小学生被试自卑与自尊的关系。结果发现：无论是对从学龄阶段间的角度进行取样的大学生、中学生、小学生被试，还是对从学龄阶段内角度进行取样的三个大学生组的被试的测量结果都表明内隐自卑、内隐自尊、自卑感和外显自尊分别是相对独立的、不同的结构。另外，还发现低外显自尊者不全属于高自卑感类型，高自卑感类型者不全是低外显自尊的，因此认为不宜笼统地讲“低自尊即自卑”。

ABSTRACT

Inferiority is one kind of human feelings that pervades all aspects of our lives, including Chinese students' lives, and is considered as the main factor to their achievements and mental health. Unfortunately, either western psychologists or Chinese psychologists haven't done in-depth studies on inferiority, which is not commensurate with the importance of inferiority. In our opinion, it is urgent to carry out researches on inferiority, which will not only enrich the studies on self, personality psychology and health psychology, but also give guidance to mental health education, counseling, psychotherapy.

Based on the fact of Chinese students' inferiority, the present study mainly explored students' inferiority and proposed a general distinction between the feeling of inferiority and the implicit inferiority with the former was defined as the perceived feelings of inferiority to others and thus viewed as one's shortcomings as the possible results of Social Comparison with others while the latter was defined as an implicit construct that was the introspectively unidentified trace of past inferiority feelings. So, the instrument to measure inferiority should be developed based on Social Comparison Theory.

According to this distinction, the present study first explored a set of questionnaires to measure the structures of inferiority feelings and then tried to demonstrate the existence of the implicit inferiority from the view of Social Comparison Theory. Next, based on this distinction, studies on the inferiority structure and the relationships between inferiority and self-esteem were carried out.

The first study developed a set of questionnaires to measure primary school

students, middle school students and college students respectively the structures of inferiority feelings, and revealed that life inferiority feelings, academic inferiority feelings and social (personality) inferiority feelings were the most important dimensions of students' inferiority feelings structures while the constitutions of each dimension among primary school students, middle school students and college students were respectively different. Furthermore, personality inferiority feelings played a role of media during the shape and development of students' inferiority feelings, and resulted in the development of students' social inferiority feelings. In addition, a preliminary norm was supplied to assess the level of students' inferiority feelings. And such demographic factors as gender, origin, singleton, major, grade produced an effect on students' inferiority feelings.

Then, the existence of the students' implicit inferiority was demonstrated by conducting IAT, EB and CFII measures which seemed to be the appropriate and sound measurements of implicit inferiority. Especially, the materials used in IAT and EB measures were derived from the items of the inferiority feelings questionnaires, and in IAT measure the college student subjects were divided into three groups with each group conducted with different materials.

Next, based on the former studies on inferiority feelings and implicit inferiority, inferiority structure was discussed and divided into four types, namely Type High Implicit Inferiority /High Inferiority Feelings, Type High Implicit Inferiority/Low Inferiority Feelings, Type Low Implicit Inferiority/ High Inferiority Feelings, Type Low Implicit Inferiority/ Low Inferiority Feelings. As the results showed, personality differences among subjects with different inferiority structure were showed on the feeling dimension of YG measure. Those who were Type Low Implicit Inferiority/ Low Inferiority Feelings were better than those who were Type High Implicit Inferiority / High Inferiority Feelings on mental health. Results also showed that mental health is not so much due to implicit inferiority as to inferiority feelings.

Last but not least, based on the former studies on inferiority feelings and implicit inferiority, the relationship between inferiority and self – esteem was discussed. The results showed that implicit inferiority, inferiority feelings, implicit self – esteem and

explicit self – esteem are the very different structure with proper convergence validity from each other. In addition, the results revealed that those with low explicit self – esteem are not necessarily with high inferiority feelings, and vice versa. So, it was not proper to talk “low explicit self – esteem means high inferiority feelings” in generalities.

目 录

第1章 问题的提出	1
第2章 国内、国外自卑研究综述	7
2.1 西方心理学对自卑的研究	7
2.1.1 自卑感的概念及其测量	8
2.1.2 自卑情结及其测量	9
2.1.3 自卑的原因及其测量	10
2.1.4 自卑的后果及其测量	11
2.2 中国心理学对自卑的研究	13
2.2.1 自卑感理论探讨	14
2.2.2 自卑感实证研究	17
2.3 对既有研究的思考	20
2.3.1 自卑测量工具的问题	20
2.3.2 自卑心理结构的问题	21
2.3.3 自卑特征的问题	21
第3章 本研究的基本观点、研究思路、目的和意义	27
3.1 本研究的基本观点	27
3.1.1 从社会比较的视角界定自卑	28
3.1.2 自卑和自尊既有联系又有区别	30
3.1.3 从内隐和外显的角度区分自卑	33
3.2 本研究的主要思路	33
3.3 本研究的目的是意义	34
第4章 自卑感量表编制	37
4.1 目的	37
4.2 学生自卑感量表的编制方法	37
4.2.1 开放式调查	37
4.2.2 访谈	38
4.2.3 初测问卷的编制	39
4.2.4 正式施测	40
4.3 学生自卑感量表的原始分的计算和常模的确立	52
4.3.1 学生自卑感量表的原始分的计算	52
4.3.2 学生自卑感量表因素分和总分常模	53

4.4 讨论	55
4.4.1 学生自卑感及其测量	55
4.4.2 学生自卑感量表的因素分析	56
4.4.3 学生自卑感量表计分方法和结果分析	56
第5章 学生自卑感现状研究	58
5.1 目的	58
5.2 对象	58
5.3 材料	58
5.4 结果	58
5.4.1 在因素分和总分上的差异	58
5.4.2 在性别上的差异	59
5.4.3 在生源上的差异	60
5.4.4 在是否独生子女上的差异	61
5.4.5 在学科门类上的差异	62
5.4.6 在年级上的差异	62
5.5 讨论	63
5.6 小结	68
第6章 内隐自卑研究	70
6.1 引言	70
6.2 内隐自卑的 IAT 研究	71
6.2.1 研究方法	71
6.2.2 结果	73
6.2.3 讨论	74
6.3 内隐自卑的 EB 研究	75
6.3.1 研究方法	75
6.3.2 结果	77
6.3.3 讨论	77
6.4 内隐自卑的 CFII 研究	78
6.4.1 研究方法	78
6.4.2 结果	79
6.4.3 讨论	79
6.5 综合讨论	80
6.6 小结	81
第7章 自卑心理的结构研究	83
7.1 目的	83
7.2 材料	83
7.2.1 YG 性格测验	83
7.2.2 人际关系能力问卷 (ICQ)	84

7.2.3 一般心理健康问卷 (GHQ-12)	84
7.3 方法	84
7.4 被试	84
7.5 结果	85
7.5.1 不同自卑结构的分类结果	85
7.5.2 不同自卑结构的人格特点	86
7.5.3 不同自卑结构的人际关系能力特点	90
7.5.4 不同自卑结构的心理健康特点	92
7.5.5 几个典型被试的自卑结构及其人格、人际关系能力、心理健康的特点	94
7.6 讨论	95
7.6.1 自卑结构的划分	95
7.6.2 自卑结构的特点	96
第8章 汇聚与区分：自卑与自尊关系的探索性研究	100
8.1 引言	100
8.2 对象	100
8.3 材料	100
8.3.1 内隐自尊的 IAT 实验材料	100
8.3.2 Rosenberg (1965) 自尊量表	100
8.4 方法和结果	101
8.5 讨论	103
第9章 总讨论与总结论	106
9.1 关于研究的主要思路	106
9.2 关于自卑感的群体间差异和个体内差异	106
9.3 关于内隐自卑的跨样本一致性研究和多方法汇聚测量	107
9.4 关于自卑与自尊的关系	108
9.5 本研究的创新之处	108
9.6 本研究的局限及不足之处	109
9.7 本研究的主要结论	110
附录	112
附录 I 自卑感量表	112
大学生自卑感量表	112
中学生自卑感量表	112
小学生自卑感量表	113
附录 II 内隐自卑 IAT 测验材料	114
大学生组 I	114
大学生组 II	114
大学生组 III	114
中学生组	115

小学生组.....	115
附录Ⅲ 内隐自卑 EB 测验材料	115
大学生组Ⅲ	115
中学生组	116
小学生组	116
附录Ⅳ 内隐自卑 CFII 测验材料	116
附录Ⅴ YG 性格测验	117
大、中学生组	117
小学生组	117
附录Ⅵ 人际关系能力问卷 (ICQ)	117
附录Ⅶ 一般心理健康问卷 (GHQ-12)	118
附录Ⅷ 外显自尊问卷	118
参考文献	119
中文部分	119
英文部分	120
后记	123

第1章 问题的提出

自卑是人类社会普遍存在的心理现象。无论性别、年龄、文化程度、职业、社会地位、健康水平如何，人们都在生活中多多少少地体验着自卑。下面就是随机从互联网上摘录的一篇网友关于其自卑体验的博客文章。

自尊，自卑

国庆节要到了，朋友们都计划着出行，他们来邀请我，只是我自己想法太多。

从小的家庭环境让我养成了好强的个性，但是同时，这个环境也给了我太多的自卑。我会想得很多，我想要靠自己的努力来出人头地，但是有时候还是会很羡慕别人能有优越的条件，我真的很难弄啊。

自尊心强的人，自卑心也强。就如一个圆，圆越大，它的外延也越大，就如硬币，有正面，也有反面。我也总是在努力说服自己，朋友们都是善良的，他们不会计较那么多，但是，在我心里，我一直是把自己看成很低等的人，处处不如别人。

很多人说我很自信，其实，自信都是表面的，我的自信就如吹满气的气球，在飞来飞去的时候会碰到物体，轻轻一碰，那满满的自信就会漏气……

突然涌上心头的忧伤，让我的心很痛，这个时候我会选择离开，关上电话，关上心门，让自己在一个角落疗伤，请不要来打扰我……

(2007/11/17 引自 <http://clj.blogms.com/blog/CommList.aspx?BlogLogCode=1001963424>)

这样的例子在现实生活中多得不胜枚举。自卑是如此普遍地存在着，人们是如此时常地体验到自卑，以至于它成了人们生活中最常用到的词语之一。这可以从在谷歌和百度这两个搜索引擎上的中文网页中以“自卑”为关键词进行搜索，就分别得到 1180000 项和 14200000 项结果（截至 2008 年 3 月底）中窥得一斑。

自卑又是人类社会重要的心理现象。自卑的重要性首先源于其对个体成就的影响作用：一方面，自卑并不是变态的象征，而是人在追求优越地位时的一种正常的发展过程。自卑可能促使人发愤图强、力求振作，从而超越自卑、补偿弱点^[1]。实际上，这种情感是隐藏在所有个人成就后面的主要推动力，全然没有自卑感的人不可能成为卓越的人。^[2]

那些有名的人物更可能也必须是超越了自卑的，例如：

梁朝伟曾因太矮很自卑

TVB 金牌监制潘嘉德近日现身内地，为新剧《岁月风云》做宣传。潘嘉德在与记者聊天时透露，师弟梁朝伟在 TVB 艺员培训班时期性格十分内向，总担心会因为身高问题毕不了业。“为什么我对他特别有印象，就是因为他很忧郁。他总担心‘我那么矮能不能毕业呢？’我说：‘你的演戏成绩好吗？’，他说‘好啊，老师都称赞我’，我说‘那就行了，没关系’。”对梁朝伟现在所取得的成就，这位金牌监制很是赞赏和欣慰。

(2007/11/17 引自 http://www.kuaibao.net/html/2007-11/05/content_59610750.htm)

另一方面，自卑又确实可能会成为阻碍个体成功的因素。在现实生活中，我们时常可以见到个体由于自卑而沉沦、甚至毁灭的事例。而通过影响个体的成就，自卑推动了人类社会的进步，被认为是“人类的全部文化的基础”。

由于自卑的普遍性和重要性，自卑成为深受个体重视的情感体验，这可以从百度贴吧中的“自卑吧”的热度得到反映。该吧由于为网友提供了就“自卑”话题进行交流的平台而受到欢迎。目前，吧内有超过 3800 个讨论自卑的主题帖、有大约 29000 个跟帖，其中有的精品帖的浏览次数甚至超过了 26000 次（截至 2008 年 3 月底）。

具体到学生群体，无论是大学生、中学生，还是小学生，自卑体验也很普遍。在谷歌和百度这两个搜索引擎上的中文网页中，以“学生自卑”为关键词，可以分别搜索到 750000 项和 5340000 项（截至 2008 年 3 月底）结果。下面是一个典型的大学生自卑体验的例子。

贫困女生的困惑：自卑让我几乎无法正常生活

人物：即将毕业的李云

背景陈述：贫困生——功课出色，内心自卑——上课紧张到满头大汗

问题指向：学习

症候群指数：70%

4 年前，我从一个偏僻的县城考入这所大学，成为远近皆知的“状元”。由于受经济条件的限制，家里人一直都不支持我读高中，可没想到，我最终还能考上大学，他们咬着牙借钱供我上了大学。

我家住在离县城还有好几里地的农村，家里有一个哥哥和一个姐姐，他们早已结婚生子，日子过得都紧巴巴的。有这样的经济状况，一踏进大学校门，我就意识到我和别人是不一样的。大学第一天，我特别紧张，因为我身上带的钱除了学费就只剩下借来的几百块钱，我甚至都不知道这些是否够我交齐书本费的。

入学后，我做的第一件事就是寻找打工的机会。每周我来回坐两个小时的车去给一个初中女孩补习数学，每次赚 15 元，这样，我一周的生活费就有保证了。

其实，在大学里，最困扰我的还不是经济上的窘困，而是自卑与茫然。初到



大学，我不会使用电话，拨通号码后，不知道什么样的声音是表示接通，什么样的声音是占线。有的时候，听到宿舍的女友们在谈论哪个明星、哪个品牌时，我就感到自己的多余。

走在校园里，我常常低着头，感觉自己很像一只灰秃秃的鸭子。我把所有的时间都排满，做家教、学习，不让自己有太多思考的时间。大一、大二的时候，我唯一能感到自豪的就是我的成绩，每次考试我都名列前茅。

我的成绩虽然好，但我特别羡慕室友们的生活。她们可以在没课的时候去逛街，傍晚和男朋友看电影……而我的生活中却只有枯燥的课本和奔波的打工。我常常感觉到，我在大学里是这样的身不由己。

很快大三上学期的期末考试就到了。当时校园里流行一种说法：上了一回大学，要是没谈过恋爱、没补过考、没逃过课，就不算完整的大学生活。照这个标准，我充其量也只能算半个大学生。到了复习阶段，也不知道为什么，我脑子整天都乱哄哄的。也许是冬天来回跑得太累了，也许是自己的心情太烦了，反正脑子里总转悠着关于“半个大学生”的那几句话。就在考一门我学得还不错的专业课时，我竟然异常紧张，手抖得几乎无法答题，总想上厕所。可在去了两趟厕所后，我的状态依然没有缓解。结果考试时间还没结束，我就走出了考场。

后果当然可想而知，挂科！可挂科补考是要交钱的，我又得去筹这笔钱。现在，我特别后悔，自己却又解释不清楚为什么会犯这样的毛病。夜深人静的时候，我又会有更多的担心：现在我就这样，将来等到谈恋爱的时候会不会受影响？找工作会不会受影响？那我的一生岂不是完了？

那个寒假，我像以往的假期一样，等到快过年才回家。不是我不愿意回家，而是每次回去心理压力越来越大。特别是姐姐，她嫁的男人好吃懒做。见面我都得听她倒那一肚子苦水，而姐姐的结束语每次都是千篇一律的：“以后我和孩子可就靠你啦！”哥哥嫂子也总暗示我：“以后你侄子就靠你啦！”

大三下学期的时候，很多同学都在奋发考研。我的成绩不错，当然也想试试，但一想到家境的窘困，我知道这一次我是不得不真的放弃了。

现在，我已经听不进课了。本来，上次挂科后我就下决心要好好学习，但一上课我就紧张，越想听清越听不清，越听不清我就越着急，常常一堂课下来，我急得满头大汗，但老师讲的东西却一个字都记不得……

(2007/11/17 引自 http://news.xinhuanet.com/edu/2005-04/26/content_2877969.htm)

下面这封信里描述了典型的中学生自卑体验。

主持老师：

我是一位高中生，今年18岁。以前，我是一个开朗乐观的女孩，可进入高中以后，我却变得性格内向并且越来越自卑了。不知为什么，我一直喜欢跟那些优秀的人交朋友，所以我的朋友每一个都特别特别优秀。然而，在他们面前，我

总觉得自己各方面都不行，所以越来越不爱说话，渐渐地，就越来越不会说话了。到了现在，我心里很想跟他们在一起，却又怕跟他们在一起，因为面对充满自信的朋友们，我不知该说些什么做些什么，心里总是很紧张。有时候，我又会觉得觉得自己各方面都优秀，但更多时候，我觉得自己一无是处。我不知该如何克服这种自卑感？

琳琳

[引自：李海丽．中小学心理健康教育，2007，(22)：44]

对于学生来讲，自卑也是一种重要的心理现象。一方面，自卑可能促使学生发愤图强，力争上游。另一方面，社会竞争更加激烈的现实导致在我国学校教育过程中学生之间的竞争也相当激烈，同学之间相互比较的情况层出不穷，由此产生的学生自卑及其所引发的问题也更加突出，其中一个佐证是我们经常看到或听说学生由于自卑而沉沦、甚至毁灭的事件，例如：

贫困生不承认贫困：不是自尊是自卑

5月20日的《新安晚报》有一篇报道，说的是安徽省明光中学高三学生姚国徽，因为患了“失忆症”而突然自杀的事，标题是《贫困让他异常自尊：妈妈，别说咱家是贫困户！》

是姚国徽家里真的不贫困吗？不！姚家非常贫困。姚国徽兄弟两人，都在上高中，每年的花费近万元，这给这个本来就不富裕的农村家庭变得更加贫穷。明光中学丁副校长告诉记者，姚国徽每学期的学费，都是其父母东拼西凑而来的，学校有时候还给予一定的学费减免。不久前，学校给予32名贫困学生每人100元的补助，名单中就有姚国徽。然而，姚国徽却不愿在别人面前提及家境。有的孩子上学申请困难家庭补助，他回来则对母亲李文珍说：“妈妈，不要讲我们家是困难户。”在学校里，碰到给他人捐款时，他也总是从不多的生活费中“挤”出钱，毫不吝啬地投入捐款箱，因此，被人们认为是一个非常有自尊心的学生。

一个身处贫困境况的青年，具有强烈的自尊心，当然是一件好事，它能激励自己发愤图强、努力奋斗。然而，像姚国徽这样的“自尊”，其核心却是一种自卑。“妈妈，别说咱家是贫困户”，其实在他的内心是承认自己属于贫困一族的，但他却不敢直面自己家庭的贫困，千方百计隐瞒自己的贫困，还要从不多的生活费中挤出钱，像富家子弟一样“毫不吝啬地投入捐款箱”，终于在巨大的压力下，精神突然崩溃，得了“失忆症”而丧失了生活的希望和勇气，以极端的办法结束了自己宝贵的生命。由此可见，姚国徽的“自尊”，只是在自尊外表掩盖下的自卑而已。

今天身处贫困的人们，我们确实要有自尊，但绝不是把贫困当做耻辱而千方百计否认自己贫困的假自尊，因为这样的“自尊”，其实只是掩盖的自尊背后的自卑。我们需要的是来自高度自信基础上的真正的自尊，只有有了这样的自尊，



谁也不能再看不起你，才能得到人们的尊重、社会的尊重。（金海燕）

（2007/11/17 摘自 http://news.xinhuanet.com/edu/2006-05/25/content_4597286.htm）

自卑也是深受学生重视的情感体验。上面两个关于大学生和中学生自卑体验的典型例子都是由于当事人向媒体求助而为我们所知的。

值得庆幸的是，在教育活动中，不少教育工作者已经注意到自卑感不仅影响学生的学业成绩、还影响学生的心理健康，并开展了一些有关自卑成因、克服方法等的探讨。但是，心理学工作者对于自卑的深入研究很少，他们把关注的目光投向了与自卑有密切联系的自尊，以至于把“低自尊”作为“自卑”来研究自卑是国内心理学界流行的做法。如果以“学生自尊”、“（中专/大专……）生自尊”、“青少年自尊”为题名，在中国学术期刊网的心理学子类中进行搜索（截至2008年3月31日24时），可以得到58篇文献，其中只有9篇是关于如何培养自尊的经验总结，其余49篇都是从心理学角度进行的自尊研究，内容涉及自尊的结构、维度、影响因素等。而如果以“学生自卑”、“（中专/大专……）生自卑”、“青少年自卑”为题名，在中国学术期刊网的心理学子类中进行搜索（截至2008年3月31日24时），可以得到92篇文献。其中，有77篇是一线教育工作者从经验角度对自卑成因、克服方法等的总结，有3篇是一线教育工作者列举的自卑个案，只有12篇是从心理学角度开展的有关自卑原因和相关因素分析的初步研究。

其实，西方心理学界自Adler之后，对自卑的研究就逐渐越少、对自尊的研究开始日益增多和深入。即使是个体心理学家认为Adler的个体心理学在21世纪仍然不落伍，但他们显然已把研究的重点转向Adler理论的其他概念，如社会兴趣等。并且，把“低自尊”或“低自我概念”视为“自卑”来研究自卑也是西方心理学界常用的方法。可见，我国心理学界在自卑研究中的做法不过是国内心理学研究跟随西方心理学研究脚步的表现。但是，我们认为“自尊（self-esteem）”本身是一个西方化的概念，在中国文化下的适用性还值得商榷。中国人在生活中，特别是中国的教育工作者在教育活动中，经常称之为“自尊心（sense of self-esteem）”。

那么，“自卑”真的就是“低自尊”吗？有学者做出了否定的回答，认为自尊心是一个人通过自我评价对自己某些人格品质的肯定而尊重自己，并期望也能受到他人或社会群体给予应有的尊重而产生的一种积极情感体验。自卑感（sense of inferiority）是一个人在自我评价中自愧在某种人格品质上不如他人而感到苦恼和颓丧的一种消极情感体验。自尊心或自卑感是一些颇不相同的自我评价的聚合体，而非一个总结构体。与“自卑”、“自尊心”紧密相连的一个概念是自信心（confidence）。自信心是对成功的预期，产生于从事作业任务之前；自尊心是在作业完成取得成功之后产生的情感体验；两者可以有联系，但不一定必然联系。自卑感不是产生于从事作业任务遭遇失败之后，往往是发生在从事作业任务之前，预期必遭失败之时。^[3]我们发现，生活中有些自尊心很低的人，如，以乞讨为职业的人，不一定有明显的自卑感；许多感到自卑的人的自尊心是很高的，表现为其不能忍受他人的轻视而奋发向上以超越自卑。

总之，自卑由于和自尊交织在一起而显得概念很复杂、有关研究结果很混乱。鉴于自卑与自尊可能并不完全等同，我们认为从心理学角度深入开展有关自卑的研究，而不是仅