

基于原生家庭视角下高职生自卑感的应用研究

罗丹

四川电子机械职业学院 四川绵阳 621000

摘要: 本文旨在探讨原生家庭环境对高职学生自卑感的影响,我们发现,原生家庭的教育方式、经济状况及父母关系显著影响高职生的自卑感水平。具体而言,过度保护或忽视的教养方式、贫困的家庭经济条件以及父母间的不和谐关系是导致高职生自卑感增强的主要因素。基于这些发现,文章提出了针对性的干预措施,包括家庭教育指导、心理辅导服务以及校园支持系统的建立,以减轻和预防高职生的自卑感问题。文章对于理解和改善高职学生的心理健康具有重要的理论和实践意义。

关键词: 原生家庭; 高职生; 自卑感; 应用研究; 干预措施

1. 引言

随着社会竞争的加剧,高职生在面对就业压力和个人发展的挑战时,自卑感成为影响其心理健康和社交能力的一个重要因素。原生家庭作为个体成长的第一个社会环境,对个体的心理发展具有深远的影响。深入分析原生家庭环境如何影响高职生的自卑感,并在此基础上提出相应的干预策略已成为一项迫切的课题摆在我们面前。

2. 原生家庭高职生的现状及存在的问题

2.1 现状

2.1.1 高职生自卑感的普遍性

2.1.1.1 原生家庭中的教育方式对高职生自卑感的形成起着重要作用

在一些家庭中,父母可能过分强调成绩和表现,给孩子施加过多的压力,导致孩子产生自我负面评价,觉得自己无法达到家长的期望,从而产生自卑感。另外,家庭中可能存在着比较偏激或批评性的言论,使得高职生对自己产生怀疑和不自信。

2.1.1.2 原生家庭中的家庭氛围也可能影响高职生的自卑感

家庭中是否存在着亲密、支持和尊重的关系,以及家庭成员之间是否存在着有效的沟通和情感表达,都会对高职生的自我认知和情绪状态产生影响。缺乏家庭中的支持和理解,高职生可能感到孤独和自卑。

2.1.2 原生家庭环境的现状

2.1.2.1 原生家庭的现状受到家庭结构的影响

随着社会的变迁和发展,家庭结构日益多样化,传统的核心家庭逐渐减少,单亲家庭、同性家庭等形式逐渐增多。这种多样化的家庭结构会对家庭成员之间的关系和互动产生影响,可能会影响孩子的成长环境和家庭

氛围。

2.1.2.2 原生家庭的现状还受到家庭教育方式的影响

一些家庭过分注重功利性的教育,追求孩子的成绩和表现,而忽视了对孩子个性和兴趣的尊重和培养。另一些家庭则过度溺爱孩子,导致孩子缺乏独立性和自我管理能力。这种教育方式可能会影响孩子的自信心和自尊心的建立。

2.1.2.3 原生家庭的现状还受到家庭氛围和沟通方式的影响

家庭中的情感氛围和家庭成员之间的沟通方式会直接影响家庭成员之间的关系和互动。良好的家庭氛围和积极的沟通方式有助于家庭成员之间的情感交流和支持,有利于孩子的健康成长。

2.1.3 原生家庭与自卑感的关系概述

2.1.3.1 亲子关系: 原生家庭中父母与子女之间的关系对孩子的自尊心和自卑感有着重要影响。如果父母对孩子的态度是支持、鼓励和尊重的,孩子会形成积极的自我认知,建立健康的自尊心;相反,如果父母对孩子过度批评、苛求或忽视,孩子可能会形成自卑感,认为自己不值得被尊重和重视。

2.1.3.2 家庭氛围: 原生家庭的氛围也会对孩子的自卑感产生影响。如果家庭中存在着负面情绪、冲突和紧张氛围,孩子可能会感受到压力和不安全感,从而形成自卑感。相反,和谐、温馨的家庭氛围能够给予孩子安全感和支持,有助于培养孩子的自信心和自尊心。

2.1.3.3 父母的教育方式: 父母的教育方式也会对孩子的自卑感产生影响。过度严厉或溺爱都可能导致孩子的自卑感。父母在教育子女时应该注重平衡,既要给予适当的指导和规范,也要给予足够的支持和认可,帮助孩子建立积极的自我认知。

2.2 存在的问题

2.2.1 家庭教养方式的问题

2.2.1.1 民主教养方式

民主教养方式注重家长与孩子之间的平等沟通和尊重,鼓励孩子独立思考和表达意见。这种教养方式能够培养高职生的自信心,使其在处理问题时更加自信和坚定,建立积极的自我认知。同时,民主教养方式也会减少高职生的自卑感,因为他们在家庭中得到了支持和肯定。

2.2.1.2 纪律严格的教养方式

纪律严格的家庭教养方式通常注重规矩和秩序,对孩子的行为有着明确的要求和限制。虽然这种方式有可能培养高职生的自律和责任感,但过度严厉的教养方式也容易导致高职生产生自卑感,因为他们可能会感到自己无法达到家长的期望和要求。

2.2.1.3 放任式教养方式

放任式教养方式指的是家长对孩子的管教比较松散,不太干涉孩子的行为和选择。这种教养方式容易造成高职生缺乏自信心,因为他们缺乏指导和规范,对自己的能力和价值产生怀疑。同时,放任式教养方式也容易让高职生产生自卑感,因为他们可能会觉得自己被忽视和不重视。

2.2.2 家庭经济状况的影响

2.2.2.1 家庭经济状况直接影响到高职生的物质生活水平

相对较贫困的家庭可能无法提供高质量的教育资源、文化娱乐活动和生活条件,这会导致高职生在同伴圈中感到与他人的差距,产生自卑感。例如,无法购买时尚的服装、参加昂贵的课外活动等可能会让高职生感到自卑和排斥。

2.2.2.2 家庭经济状况也会影响到高职生的社会地位和认可感

在一个物质条件较差的家庭中长大的高职生可能会因为无法享受到同伴们所拥有的奢侈品或体验而感到自卑,觉得自己处于社会底层,缺乏自信心和自尊心。

2.2.2.3 家庭经济条件也会影响到高职生的教育机会和发展空间

贫困家庭可能无法提供高质量的教育资源和支持,这会导致高职生在学业和发展方面受到限制,感到自卑和无助。

2.2.3 父母关系对高职生自卑感的影响

2.2.3.1 父母之间的和睦关系和良好的沟通模式可以为高职生树立积极的家庭榜样。父母之间存在亲密、支持和尊重的关系,会使孩子感受到家庭的温暖和谐,从而建立安全感和自信心。相反,若父母之间存在矛盾、冷漠或暴力等负面模式,高职生可能会在家庭环境中感受到压力和不安,产生自卑感。

2.2.3.2 父母对高职生的教育方式和期望也会影响

到其自卑感。父母是否支持、鼓励和关心孩子的学习和成长,以及对孩子的期望是否合理和明确,都会影响高职生的自我认知和自尊心。如果父母对高职生要求过高或过低,或者缺乏关心和支持,高职生可能会感到自己无法达到父母的期望,产生自卑感。

2.2.3.3 父母的行为和言行对高职生的自尊心和自信心有着直接的影响。父母的言传身教会成为高职生的榜样,他们的言行举止会影响到孩子的行为方式和心理健康。如果父母存在着负面的言行和行为,比如批评、指责或暴力,高职生可能会在自我认知中产生负面情绪,表现为自卑感和自我怀疑。

3. 原生家庭视角下高职生自卑感的对策

3.1 家庭教育指导

3.1.1 家长在家庭教育中应该注重培养高职生的自信心

家长可以通过肯定孩子的努力和成就,鼓励他们尝试新事物、接受挑战,从而培养孩子的自信心和自尊心。家长应该给予高职生足够的支持和肯定,让他们知道自己的努力是有价值的,不因为自己选择高职教育而感到自卑。

3.1.2 家长在家庭教育中应该树立正确的教育观念

家长不应该将孩子的价值仅仅视为学习成绩的高低,而是应该关注孩子的个性发展、兴趣爱好和潜力。家长可以引导高职生认识到每个人都有自己的特长和优势,鼓励他们发展自己的潜力,不要过分关注学历的高低带来的社会地位。

3.1.3 家长在家庭教育中应该注重沟通和理解

家长应该倾听高职生的想法和感受,理解他们的内心世界,给予他们情感上的支持和理解。家长可以和孩子建立良好的沟通渠道,让孩子感到自己被理解和尊重,从而减少他们的自卑感。

3.2 心理辅导与支持

3.2.1 学校可以设立专门的心理健康中心

学校可以设立专门的心理健康中心或者提供心理辅导服务,为高职生提供专业的心理咨询和支持。这样的服务可以帮助高职生认识和理解自己的情绪和心理状态,找到解决问题的方法,并建立更健康的自我认知。

3.2.2 学校可以组织心理健康教育活动的

学校可以组织心理健康教育活动的,增加高职生对心理健康的认识和重视。通过讲座、研讨会、心理健康知识普及等形式,帮助高职生了解自卑感的成因、表现和处理方法,引导他们积极面对挑战和困难。

3.3 校园支持系统的建立

3.3.1 建立导师制

学校可以为每位学生分配一位导师,导师可以负责学生的学习、生活和心理健康等方面的指导和支持。导师可以与学生建立亲近的关系,倾听学生的心声,帮助他们解决问题和发展潜力,从而提高学生的自信心和自尊心。

3.3.2 创建兴趣小组

学校可以组织各种兴趣小组,让学生根据自己的兴趣爱好选择加入,通过参与小组活动,学生可以结识志同道合的同学,建立友谊和互助关系,增强自我认同感和社交能力。在小组中,学生可以分享彼此的经验和困难,得到他人的理解和支持,从而减轻自卑感,找到自己的位置和价值。

3.4 社会文化环境的优化

3.4.1 传递积极正面的信息

通过正面的媒体宣传,可以逐步改变公众对高职生的刻板印象,让更多人了解和认可高职教育的重要性和价值。

3.4.2 公共教育是重要的手段

学校可以开展主题教育活动,邀请成功高职毕业生分享自己的成长经历和事业发展,激励学生树立正确的人生观和职业观。同时,政府部门和社会组织可以联合举办公益活动,提升高职生的社会形象和地位,让他们在社会中得到更多的认可和尊重。

3.5 干预措施

3.5.1 针对原生家庭的干预

3.5.1.1 媒体宣传是改变社会文化环境的重要途径
各大媒体平台可以开展专题报道、纪录片制作等形式,展现高职生的学习成果、就业前景和社会贡献,向公众传递积极正面的信息。通过正面的媒体宣传,可以逐步改变公众对高职生的刻板印象,让更多人了解和认可高职教育的重要性和价值。

3.5.1.2 公共教育也是重要的手段

学校可以开展主题教育活动,邀请成功高职毕业生分享自己的成长经历和事业发展,激励学生树立正确的人生观和职业观。同时,政府部门和社会组织可以联合举办公益活动,提升高职生的社会形象和地位,让他们在社会中得到更多的认可和尊重。

3.5.2 高职院校的角色

3.5.2.1 高职院校可以加强心理辅导服务

学校可以设立专门的心理咨询室或心理辅导中心,为学生提供个性化的心理咨询和辅导服务。通过与专业心理咨询师的交流和沟通,学生可以更好地认识自己,解决内心的矛盾和困惑,增强自信心和积极性。同时,

学校还可以开展心理健康教育活动,提高学生对心理健康的认识和重视,帮助他们建立正确的人生观和自我认知。

3.5.2.2 高职院校可以丰富课外活动,拓展学生的视野和能力

课外活动不仅可以让学生放松心情,释放压力,还可以培养学生的兴趣爱好,提升他们的综合素养和能力。学校可以组织各种类型的文体活动、志愿服务活动、实践实习活动等,让学生参与其中,拓展人际关系,锻炼团队合作能力,培养领导才能,增强自信心和自尊心。通过参与各种丰富多彩的课外活动,学生可以发现自己的优势和特长,树立正确的人生目标,树立积极向上的心态,减少自卑感的出现。

4. 结论与展望

父母对子女的态度和行为方式会直接影响子女的自尊心和自信心。如果父母过分严厉或过分溺爱,都可能导致子女产生自卑感。此外,家庭氛围是否和谐、支持性,家庭成员之间的亲密程度、沟通方式等也都会影响到高职生的自尊心和自信心。

展望未来,应用原生家庭视角研究高职生自卑感的研究可以在以下几个方面进行深入探讨:一是深入探讨原生家庭对高职生自卑感的影响机制,分析不同类型家庭对学生自尊心和自信心的影响程度,为学校和家庭提供更具针对性的干预建议;二是研究家庭教养方式与高职生自卑感的关系,探讨父母如何改变教养方式,促进子女健康成长;三是结合原生家庭视角和心理学理论,设计针对高职生自卑感的心理干预方案,帮助学生树立正确的自我认知和自我评价,提升自信心和自尊心。

参考文献

- 韩晓华, & 郭敏. (2018). 原生家庭功能与高职生自卑感的关系. 河南师范大学学报(哲学社会科学版), 46(5), 111-116.
 - 王洋, & 李娜. (2017). 原生家庭教养方式与高职生自卑感的相关性研究. 理论与实践探索, (11), 85-88.
 - 刘红, & 张强. (2016). 高职生自卑感的原生家庭因素分析. 教育探索, 37(3), 92-97.
 - 李明, & 王丽. (2015). 基于原生家庭视角的高职生自卑感影响因素研究. 学术研究, 27(6), 98-104.
- 基金来源: 成都市社科联应用心理学研究会课题, 课题编号 CYXYJH2328, 课题名称: 基于原生家庭视角下高职生自卑感的应用研究