

专家：如何调整自考生感觉低人一等自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/536/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_EF\\_BC\\_9A\\_E5\\_c67\\_536140.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/536/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_EF_BC_9A_E5_c67_536140.htm) 作为一个自考生，我夹着尾巴在大学里生活了两年。并不是我喜欢低调，而是作为自考生，我不得不选择这种低人一等的的生活。两年前，我是怀着求知的心参加自考补录的，可读大学蛮让我遗憾花着父母的血汗钱，不仅没学到实用的知识，还过着比统招生低一等的的生活。因为以前的功底太差，连老师都曾说看不起我们这些自考生。刚开始，我还会用语言表达不满，可现在，我只能用沉默来表示我的失落。刚进校还好，大二时，我们几乎处于无人管的状态，上课才几个人。看到周围有同学自暴自弃，大把挥霍时间，疯狂上网，我有时感到一种沉重的迷茫。父母花那么多钱，希望我们学到一些技能，真的挺不容易。每次看到那些统招生，我的自卑感就油然而生，学习的热情也一次次被这种自卑浇灭。曾经有一个同是自考生的学长说：“来了就夹着尾巴做人，别的以后再说。”想想也是，走一步算一步吧。小刚(化名)记者调查部分自考生自暴自弃 采访过程中，小刚表示身为自考生，在学校处处感觉比统招生低一等。“图书馆办证时，要求成教和自考生交200元押金，这是歧视。”小刚说，“各院系组织全校学生的活动我从来不主动参加，因为感到我不属于他们。”武汉工业学院人文科学系辅导员刘乐表示：“确有部分自考生比较敏感，虽然和统招生上课的老师都一样，但还是觉得老师戴着有色眼镜看他们；此外，他们觉得自己底子不行，自暴自弃，部分学生还沉迷网络，有时只到考试才见得到人。”专家解

答路不一样，精彩可以一样 武汉理工大学华夏学院心理咨询师吴飒认为，自考生是高校的一个特殊群体，他们由于种种原因未能通过高考这座独木桥，带着对知识的渴求，开始了另一条求学路。这导致他们普遍存在异于一般在校生的心理困惑。有很多自考生和小刚一样，觉得学校不重视他们，在师资和设备上的支持不够，各种校园活动也常与自考生无缘，这使得他们缺乏归属感，“在别人的学校，读自己的书，这是很多自考生的真实写照。”吴飒说。此外，自考生的基础知识较薄弱，这也使得部分自考生存在学习困难和考试焦虑。作为一个自考生，如何才能走好自己的求学路？吴飒建议：积极主动地寻找一些志同道合的同学一起奋斗，增强归属感，消除孤独；将目光多放在自己的长处上，不盲目和他人比较；学习上要讲究方法，多与老师沟通；学习一些情绪自我调节和积极心理暗示的方法。相信他们一样可以走出精彩的人生路。百考试题收集整理 更多信息请访问:百考试题自考网，百考试题自考论坛 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)