

CrackChild's  
psychological password

# 破解孩子的 心理密码

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著 刘杰◎编译

如何提高孩子的情绪控制力、戒掉孩子的坏脾气？  
怎样培养出自信、独立、快乐、勇敢的孩子？  
该怎么帮孩子形成一个正常、健康的心理与人格？  
停止误解、吼叫你的孩子  
请理解、宽容孩子，多一次，再多一次！

世界知名心理学大师阿德勒，带您走入孩子们的心灵世界，让您帮助孩子走出  
自卑、孤僻、害羞、敏感、暴躁、自怨自艾、依赖性强的阴影，  
读懂孩子的心，破解孩子的心理密码。

CrackChild's  
psychological password

破解孩子的  
心理密码

[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒◎著 刘杰◎编译

图书在版编目 (CIP) 数据

破解孩子的心理密码 / (奥) 阿德勒著 ; 刘杰编译. —  
北京 : 新时代出版社, 2012.2  
ISBN 978-7-5042-1564-2

I. ①破… II. ①阿… ②刘… III. ①儿童心理学 -  
通俗读物②儿童教育: 家庭教育 - 通俗读物 IV.  
①B844.1-49②G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第278506号

※

**新时代出版社** 出版发行  
(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)  
三河市玉星印刷装订厂  
新华书店经售

※

开本 787×1092 1/16 印张 12 字数 200千字  
2012年2月第1版第1次印刷 印数 1-10000册 定价 28.00元

---

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 68428422 发行邮购: (010) 68414474  
发行传真: (010) 68411535 发行业务: (010) 68472764



## 一段神奇的旅程——破解孩子的心理密码

我们经常会看到孩子会在生活中做出这样的事情：当你不让他出去玩，以外面下雨或者太冷的理由拒绝他的时候，他时不时表现出生气或沮丧的样子，尖叫或两脚乱踢；有的孩子更让家长头疼，他们经常在半夜12点或者早上6点突然醒来对你说：“我要吃冰淇淋。”而当你用会吃坏肚子为由不让他吃时，他就以苦恼对抗你的反对。

家长经常会觉得，现在的孩子实在太难讨好了。你尽量满足他，给他他所想要的，他不但不领情，还常常无缘无故地大哭；刚刚还赖在地上打滚的孩子，不一刻钟，又跑过来向你撒娇；正在你的怀里撒泼打滚，一会儿又抓你的头发挠你的脸，让你既无奈又无语。

尽管我们不太明白孩子的许多动作和行为，但是一定要记得，孩子在儿童和幼年时期，除了探索自己的身体，并找出自己能做的事之外，他还发现了他身体内潜伏的一种奇怪的因子——即家长所谓的“情绪”，而心理的因素诱发他做出各种各样的行为。

三四岁、五六岁的孩子其实是不能很好地表述自己的具体感知的，他只是靠感觉行事，只有经过多次的经验和教训，他会慢慢地体会到自己不

同的情绪及接下来不同的行为表现。当他开始有了这种领悟，你就可以开始教他掌握、控制自己的情绪了。

家长通常不理解孩子的情绪，孩子更不知道家长也是有情绪的。对于孩子而言，自己的家长是很伟大的，他们需要什么，就从家长那里索取。快乐了，就跟家长在一起亲热；难过了，从家长那里寻求安慰。事实上，孩子害怕你在他们面前显露脆弱的一面，他想像不到你需要什么，但他会尝试一种别的方式，使你恢复原来坚强的样子。

情绪的转变突如其来、难以掌握，但任何人都可以掌握自己的表达方式，你的孩子也不例外。其实孩子的情绪控制是由家长调教的，教孩子控制情绪的首要条件是父母也要有平稳的情绪。当你发觉自己的压力过大，经常发脾气时，就放自己几天假。或即使只是一两个小时的休息，都会让你轻松不少。

《破解孩子的情绪密码》相对于一般的育儿教子书而言，即使它不能成为你教育孩子成绩上进以及弥补孩子性格缺陷的蓝本，但是它却可以帮你分析孩子情绪和性格的方方面面，从各个方面指引你发掘孩子的情绪和性格。本书不仅汲取了奥地利著名心理学家阿德勒在人格心理方面的精华思想，还采纳了贴合时代的教育孩子情绪的核心观点。根据阿德勒的观点，孩子身上发生的各种心理问题，都有着复杂而深刻的家庭原因、社会原因。而按照心理治疗的程序和步骤，让孩子看到自己的努力的方向，强化他们的社会情感，重建他们的社会目标，鼓励他们的斗志，努力改变自身，并一步一步将孩子的生活引向正轨。

本书将为众多为孩子的负面心理、叛逆行为而烦恼的父母、教师提供良好的指导，并通过各种真实的案例提供解答办法，让你更加了解孩子不同时期的心理，引领你走进孩子的心理世界，破解孩子的心理、情绪密码。让你从此在教育孩子上不再感到无所适从，进而培养出快乐、自信、独立、勇敢的孩子。

译者

2011年10月

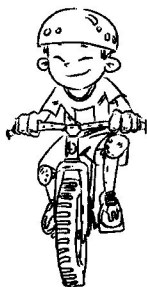


## 第一章 孩子的自我认知和自我指导

- 我们的孩子并非很无知 / 2
- 别忽略了孩子的人格 / 4
- 别总是让生活考验孩子 / 6
- 什么样的孩子需要特别呵护 / 9
- 要当好父母，先学好“个体心理学” / 11
- 怎样帮孩子打开“陌生社会”的门 / 13

## 第二章 孩子人格的统一

- 想了解孩子，先看看他的“后背” / 16
- 惩罚错误，但不要“挖地三尺” / 19
- 从“夜尿”看出了嫉妒 / 21
- 草率地避开困难，不可取 / 24
- 别用孩子的错误惩罚他 / 27
- 目标下得越早，优秀来得越快 / 29
- 每个孩子都是有待雕琢的璞玉 / 32





### 第三章 超越自卑 接近优秀

- 自卑情结显而易见 / 36
- 不要给孩子自欺欺人的机会 / 38
- 自卑也会带来优越感 / 40
- 越渴望优秀，越能超常发挥 / 42
- 接受孩子“切合实际的雄心” / 44
- 不要让孩子失去平衡感 / 47
- 勇敢是超越自卑的第一行动 / 50
- “坏孩子”也是宝 / 52
- 自卑和优越的源头在哪里 / 56

### 第四章 引导孩子 走向优秀

- 让孩子和社会建立友谊 / 60
- 培养孩子的社会情感 / 62
- 处境不同的孩子会有不同的情感表现 / 64
- 懒惰的孩子怎么教 / 67
- 善待有“小毛病”的孩子 / 69
- 孩子的毛病大多是家长制造的 / 71

## 第五章 自卑了，哪里说理

完美家长易教出自卑儿童 / 76

目标过于高远会引起自卑 / 79

冷漠容易让孩子产生自卑 / 82

孩子怯懦了，我们来帮 / 85

让孩子勇于“照镜子” / 87

爱他，就给他归属感 / 90

荒谬的“自卑与生俱来” / 93

告诉孩子，“你很棒” / 95

## 第六章 孩子在家庭中的地位

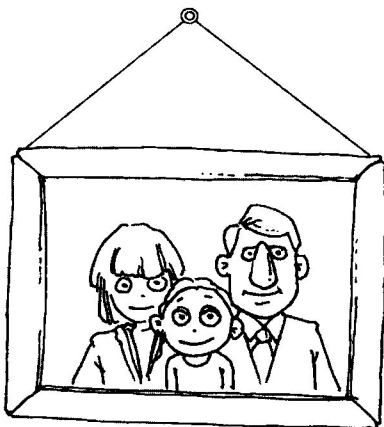
没有孩子的家庭是不完善的 / 98

给予孩子情感依赖 / 100

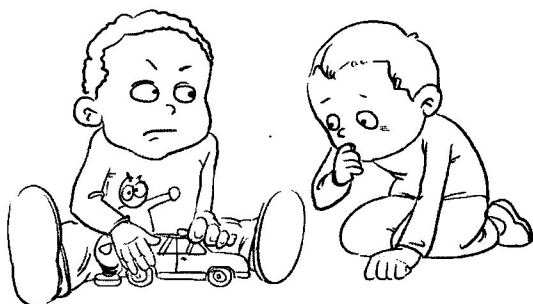
孩子的地位能超过伴侣吗 / 102

让“无助”变“有助” / 105

教育孩子要有“性别对待” / 107







## 第七章 孩子的心理处境

- 同一环境下的孩子也要因材施教 / 112
- 处在新情境里的孩子的心理 / 114
- 提高孩子的“心理弹性” / 117
- 变故更容易看清孩子的性格 / 119
- 家长可以适当“视而不见” / 121
- 无奈的新情境——离异家庭的孩子 / 124
- 孩子对新环境能否适应的测试 / 127

## 第八章 在学校里的孩子

- 入学前的心理准备 / 130
- 跳级、留级、更换老师和男女同校 / 132
- 教师的犀利 / 135
- 培养孩子的入学兴趣 / 137
- 智力不是学习好的首要因素 / 140
- 不进步，是孩子心理停滞了 / 142
- 学习能力也能遗传 / 144



## 第十一章 父母和教师的失误和责任

大男孩和小男孩的不同教育 / 176

家长和教师的宽容 / 178

自信易垮不易建 / 180



# 孩子的自我认知 和自我指导



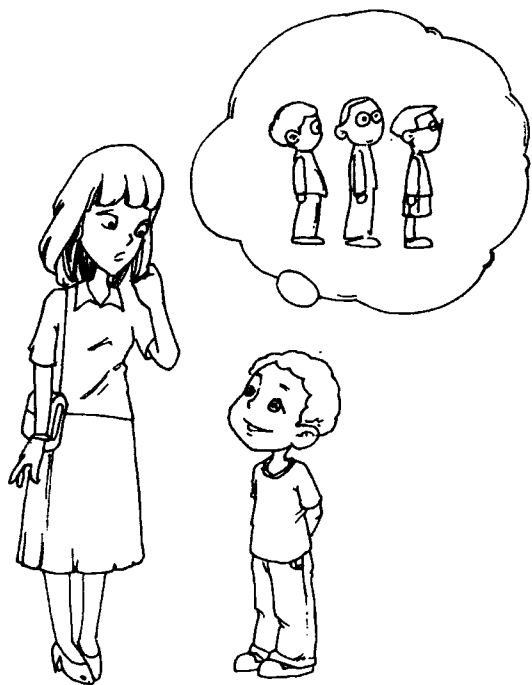
孩子的无意识习惯是在孩子的儿童时期、在他们不知觉的过程中形成的。但不管孩子的习惯是好是坏，都不能怪孩子，家长应该思考自己对孩子的教育和培养。孩子从小形成的一些不良习惯，到了七八岁已经基本上定型了，家长要尊重这个事实。而有些家长对于孩子的一些坏习惯，不从自己身上找原因，而是把所有的责任都推到孩子身上；不是引导孩子通过努力去改正和克服，而是动辄就打骂。这样做不仅是对孩子坏习惯的不负责，也是对自己缺点的纵容。

吵闹、不要顽皮、不要说谎、要守规矩等的环境中。对他们而言，生命成为一个漫长的否定过程。在很多专业人士看来，这种教育是低俗教育，它只能培养出人的低俗品质，即很听话、唯命是从、害怕批评、举动不违礼俗、不犯过错、从不怀疑别人教给的东西等。塞德尔兹博士认为：循规蹈矩的儿童，长大成人以后必然会成为俗物。

小哈恩是个活泼好动的孩子，经常和同龄的小朋友在外面玩耍嬉戏，为此他的父亲哈赛多次训斥他：“孩子，你要老实呆在家里！不要总在外面风风火火地瞎闹。到了考试的时候，如果你的成绩不好，看我怎么收拾你！”哈恩虽然嘴上答应着，可是背后照样我行我素。每当小哈恩犯错误时，哈赛总是一顿训斥，邻居们都说就是因为哈赛太严厉了，哈恩才会比较叛逆。如果哈赛能好好和孩子讲道理，哈恩就不是现在这样不听话了。



孩子无知，是因为缺乏教育或者家长的教育不合理。虽然家长都一直在说素质教育尤为重要，但是他们自己却不知道素质是什么，只是一味地



在孩子的人格形成中，有两方面可以重点塑造：开发智力和塑造行为。只不过我们在教育孩子的过程中只是开发了智力，而没有很好地塑造行为；或是只是塑造了行为，而没有很好地开发智力。孩子人格的形成，表现为孩子在无意识的情况下形成的各种习惯已经趋于稳定，孩子的意识已经在心理活动中占据主导地位，并有了独立的思想，也就有了做人的尊严，也就有了独立的人格。在教育孩子独立人格的方面，家长有很多方面需要注意：

尊重孩子的习惯：一种是孩子在无意识的情况下形成的习惯；另一种则是孩子通过有意识地努力学习知识与技能形成的新习惯。无意识的习惯在孩子七八岁的时候，已经基本上趋于稳定。而后一种习惯的形成，在少年时期才刚刚开始。

孩子的无意识习惯是在孩子的儿童时期、在他们不知不觉的过程中形成的。但不管孩子的习惯是好是坏，都不能怪孩子，家长应该思考自己对孩子的教育和培养。孩子从小形成的一些不良习惯，到了七八岁已经基本

是：“我最怕我不能在生活中获得成功。”她的最初不安全的记忆和经常做的噩梦让她对现实生活失去了勇气，害怕失败和灾难的到来。

还有一个孩子，一个因为经常遗尿而和母亲不断发生冲突，从而被母亲带到医院来看病的12岁的男孩。他对医生说：“妈咪看到我不在的时候到处找我，还非常害怕地跑到大街上叫我的名字，其实我只是躲在家里的柜子里故意让她找不到我。”在这个孩子看来，自己的乐趣就是：用找麻烦来引起别人的注意，他获取安全感的办法就是欺骗：“虽然我生活中被忽视了，但是我却能愚弄别人。”而遗尿不过是他愚弄别人的其中一种方式而已。他想用这种方式来让自己成为中心，他母亲在寻找他的过程中表现出的焦虑和紧张，让他有了自己被受到重视的感觉。这个孩子和前面的那个女孩一样，他们对这个世界充满了不安的感觉，只有当自己的行为被别人担心的时候，他们才有被重视、被得到照顾的感觉，从而也就有了安全感。他最想体验的感觉就是：当他需要帮助的时候，别人就会来帮助他。



还有一个孩子，她说她最初的记忆就是妈妈让她推着妹妹的娃娃车。这个迹象表示：当她和比自己弱小的孩子在一起的时候，她才有安全感；当她和她的妈妈在一起的时候，她才有安全感。这就是为什么孩子在很小

的时候应该呆在父母的身边多一些。因为他们在童年需要父爱和母爱，也需要和自己的兄弟姐妹有合作关系。即使他们有和别人在一起的欲望，但这并不代表她就对别人感兴趣。还有一个孩子，当问及她最初的记忆时，她的回答是：“我印象最深的是我和姐姐还有另外两个女孩在郊外游玩。”这说明她有与人交往的欲望，她还说，自己最害怕的就是别人不理她，这也是缺乏安全感和独立性的表现。

对于孩子缺乏安全感和独立性的情况，我们可以这么理解：假如无法找出孩子最初的错误，那么对孩子的教育就没有效果，最好的办法就是锻炼孩子怎么能更好地和周围人合作以及怎么能使他更加有勇气地面对生活。具体做法是：家长应该经常鼓励和允许孩子和别的孩子在一起游戏、玩耍，允许他们按照自己的行为方式做事。

有的孩子在尝到苦果时，家长只会用粗暴的方式对待，这样只会让孩子的心理负担更加严重。我们总不能期待一个从来没有上过地理课的孩子在第一次的地理考试中就有非常好的成绩吧？只要家长对孩子有信心，相信他能克服成长过程中的困难。那么，面对接下来的困难，他就很容易跃过去。

对于缺乏安全感的孩子，家长还要让他们了解到生活的意义。一旦让他们懂得了生活的意义，孩子就像是有了打开生活之门的钥匙。要想拿到这把钥匙，就要鼓励孩子的合作之道，在日常生活及平时的游戏中，家长应该鼓励孩子和同龄孩子之间的合作能力，并让他们遵循自己的行为方式做事。家长要知道，对合作的任何妨碍都会导致严重的后果。例如，只对自己有兴趣的被宠坏的孩子，很可能把对别人缺乏兴趣的态度带到学校。如果一个孩子对一门功课不感兴趣，而他之所以上课就是因为这样做能换来老师的喜爱。当他接近成年后，这种态度也会影响他和社会的接触，尤其是影响他处世的能力，他不会锻炼自己的责任感和独立性，他也就不能应对任何生活的考验。

作为家长，我们应该这样多鼓励孩子：“我们必须靠自己的双手开拓我们的生活，这是我们的责任，我们能够处理好！”“我们能控制自己的行为，也能养成独立自主的习惯，没有什么比你更棒，我的孩子。”

## 什么样的孩子需要特别呵护

每个孩子都需要呵护，只不过不同性格的孩子，对呵护的需求也不一样，有三种类型的孩子特别需要呵护：生来就衰弱或有器官缺陷的孩子、从小受到严厉管教、没有受到过父母关爱的孩子和从小被宠坏的孩子。

这三种孩子基本上代表了不幸孩子的三种处境，这三种特征也可能在一个孩子的身上出现，最有可能的现象就是：一个孩子他本身有器官残疾，然后引发了一系列的心理缺陷。所以这样的孩子相比起被父母宠坏的孩子，更需要受到呵护和怜惜。有这三种缺陷的孩子更容易产生欠缺感和自卑感，并刺激他们形成超越自己潜力的信心。所以说，自卑感和超越感是联系在一起的，是人格的两个方面。过度的自卑感会刺激孩子膨胀的野心，而这种野心有时又会毒化他的心灵，让他永远不安分。这种野心又与他本身的性格纠缠在一起，并且形成易敏感的性格，并最终走向过度的自卑。

我就接触过这样一个这样的孩子：他是一个小儿麻痹症患者，在和他交谈的时候，看不出他有任何的自卑。他对自己的能力非常自信，有时甚至到了有点夸张的自信，让你觉得他的心理和普通的孩子没有什么区别。但是他一旦到了一群孩子的中间，好斗、易怒的性格就表现无遗：他很容易和周围的环境发生冲突，不管别的孩子是不是有意伤害他，他都当做是别人对他有敌意，从而与别的孩子发生争吵。可是当他的家长带他去外面的时候，他又总是下意识地躲避人群，好像生怕别人看到他的短处。这就是我们说的第一种孩子：生理的疾病让他的心理产生了一种戒备心理，又有一种不服输的精神，而在骨子里，他又拒绝和人群走在一起。

世上有自负的人，也就有自卑的人。孩子也不例外，所有的孩子都有一种天生的自卑感。当然了，这种自卑感会激发孩子的想象力，他会想尝试各种办法来摆脱目前这个状态，缓和自卑感、树立自信，心理学中这个现象



叫做心理补偿。

我们再来看一下另一类从未受过关爱的孩子的一些性格共同特征：他们大都在童年受到过恶劣的对待，以至于造成了他们冷酷的性格，对周遭的一切都怀有嫉妒和恨意，他们无法容忍别人幸福，这一类嫉妒者不仅存在于我们常说的“坏人”中，在正常人中也不乏其人。这种人最可怕的一点就是：他们不仅不能容忍别人比他幸福，连他自己的孩子也不例外，甚至连他自己有孩子的时候他潜意识里也会想，孩子的童年别比我的童年好。

其实在当今的社会，最常出现的是第三种孩子：被宠坏的孩子。我们看过太多的父母溺爱孩子。曾经有一位溺爱孩子的母亲对我说：“我从小没有得到过父母的关怀，所以在孩子没有出生的时候我就在心里发誓，以后一定要给我的孩子最好的东西。”孩子出生以后，这个母亲坚定地执行了生孩子前许下的诺言。而她溺爱孩子的后果就是：她的孩子在什么时候都无法无天，直到谁都管教不了，不得不过来心理医院看医生的地步。这位母亲也真正尝到了自食恶果的滋味如果要避免这个母亲的遭遇，相信所有的父母都知道应该怎么做。



事实上，很多家长都是给了孩子很多物质上的帮助，而对心理方面的关注却很少。不是家长不想有，而是很多家长根本不知道怎么从心理上教育