



阿德勒的儿童性格教育

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著 马丽 编译

中国妇女出版社

阿德勒的儿童性格教育

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著 马丽 编译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阿德勒的儿童性格教育 / (奥) 阿德勒著; 马丽编

译. —北京: 中国妇女出版社, 2015. 1

(家教经典·大师文丛)

ISBN 978 - 7- 5127- 0985- 0

I. ①阿… II. ①阿… ②马… III. ①儿童—性格—
研究 IV. ①B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 283354 号

阿德勒的儿童性格教育

作 者: [奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

译 者: 马 丽 编译

责任编辑: 王 琳

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 165×235 1/16

印 张: 15

字 数: 230 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0985- 0

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

阿尔弗雷德·阿德勒（1870~1937），奥地利著名心理学家，个体心理学创始人，与弗洛伊德、荣格并称为心理学的三大奠基人。阿德勒出生在维也纳一户富裕的犹太商人家庭，从小生活无忧。但由于他生来就患有软骨病，所以童年过得并不顺遂。他4岁才学会走路，同年失去了与自己感情很好的弟弟，5岁的时候因肺部的炎症而差点儿丧命。疾病的折磨和失去至亲的痛苦使阿德勒从小就立志当一名医生，希望以此来摆脱自己面对死亡和疾病时的恐惧与无奈。

阿德勒从进入学校的第一天起就为这个目标努力着。但是，他的学习成绩并不理想，尤其是数学，几乎从没有及格过。这使阿德勒非常沮丧，甚至丧失了成为医生的信心。

阿德勒在家中是次子，有一个十分出色的哥哥。他几乎从出生就在努力追赶哥哥的脚步，希望能成为同样优秀的人。但事与愿违，无论外表还是成绩，阿德勒都没能超越哥哥，这使他深感自卑。他的父亲不想他由此消沉下去，所以时常鼓励并帮助他。在慈父的关爱下，阿德勒重拾自信，通过自己不断的努力，终于考入维也纳医学院，并获得了医学博士学位。

毕业后，阿德勒成为一名出色的医生。一次，他读了弗洛伊德《梦的解析》，对心理学产生极大的兴趣。他在报纸上称赞弗洛伊德的学说，并由此结实了弗洛伊德。在弗洛伊德的引荐下，阿德勒成为维也纳精神分析协会的一员。刚开始，两个人的合作十分愉快，可是随着阿德勒对心理学认识的不断加深，他对弗洛伊德的“性本能说”产生了怀疑，并于1911年公开反对这一学说。从此两个人分道扬镳。阿德勒为了与弗洛伊德的精神分析学说相区分，开创了个体心理学，通过早期记忆和行为模式来探究一个人的心理。

童年时期的阿德勒经历了疾病、死亡、自卑和超越。这些都成为个体心理学的关键词。阿德勒认为，儿童在5岁前就能形成自己的行为模式和人生目标，一个人的早期经历将会对他未来的人生走向产生极大的影响。他不认为一个人的身体缺陷是失败的理由，因为他自己就有着严重的身体缺陷，他通过努力克服了身体带给他的困难，并取得了巨大的成功。

后来，阿德勒经历了第一次世界大战，体会了战争带来的混乱和苦难。于是，他提出“人应该具有社会感”这一重要观点，认为人的生活意义就是为社会做贡献，只有这么做的人才能取得成功，为后世造福。他希望自己的学说和观点能帮助人们走出战争的阴霾，战胜人生所遇到的阻碍，重新建立起正确的人生目标和生活意义。

阿德勒的这些观点逐渐获得社会各界的认可，有越来越多的人成为他的追随者。阿德勒开始到世界各地演讲，传播他的个体心理学理论。1937年，阿德勒在前往欧洲讲学的路上，心脏病突发，猝死在苏格兰，享年67岁。

阿德勒一生创作的论文和著作达300余种，有些著作曾跻身畅销书排行榜。这其中有很多关于儿童性格形成和发展的论述，本书特选取此部分文章，结合现代父母的需要，进行了编译。全书共分为11个章节，从了解生活的意义开始，分别讲述了早期记忆、儿童的发展与成长、儿童的性格与

情感、儿童的心理与行为、儿童的自卑感与优越感、儿童的青春期变化、儿童与人际交往，以及儿童的职业发展等多个问题，帮助父母了解孩子的心理发展过程、心理对性格形成的影响，并学习引导和培养孩子性格的方法，使孩子建立起迎接一切挑战的自信，拥有幸福快乐的人生。

本书的编译过程中得到了邓鹏、王熙、曹巍、刘树艺、张倩、许冰晨、王晨、刘宇航等人的帮助，但碍于时间和水平有限，仍有错误和遗憾存于本书之中，欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议。

目录

第一章 生活的意义 · 1

生活的意义是人生的方向 · 2

5岁时，行为模式基本确定 · 4

童年经历对生活意义的影响 · 6

赋予儿童正确的生活意义 · 10

第二章 早期记忆中的秘密 · 15

围绕兴趣形成的早期记忆 · 17

不同的早期记忆形成不同的性格 · 19

探究早期记忆的宝藏 · 27

第三章 儿童的成长 · 33

儿童的心理成长 · 35

成长的三种准备 · 38

成长中的困难 · 44

内心的目标决定生活方向 · 50

第四章 儿童的性格与情感 · 61

三种攻击型性格 · 63

四种非攻击型性格 · 79

疏离型情感 · 96

结合型情感 · 102

第五章 儿童心理与行为 · 105

安全感的建立 · 107

心理、身体与目标 · 109

心理影响身体和行为 · 117

第六章 儿童的自卑感与优越感 · 121

自卑感 · 122

优越感 · 127

自卑而超越 · 136

第七章 儿童的青春期变化 · 139

青春期的心理变化 · 141

为成年做准备 · 143

典型儿童的青春期表现 · 145

两性性与性别 · 148

第八章 儿童与家庭 · 153

母亲在家庭中的地位与影响 · 154

父亲在家庭中的地位与影响 · 164

孩子在家庭中的地位与影响 · 172

第九章 儿童与学校 · 185

- 学校教育 · 186
- 学校是一种新的考验 · 187
- 了解教师的工作 · 189
- 竞争多于合作 · 191
- 成绩与智商无关 · 193
- 遗传与成绩 · 195
- 教师与成绩 · 198
- 学习进度 · 199
- 学校里的人际交往 · 201

第十章 儿童与人际交往 · 207

- 人际交往 · 208
- 交往障碍 · 211
- 对交往产生兴趣的训练 · 217

第十一章 儿童的职业发展 · 219

- 母亲也是一种职业 · 221
- 影响儿童职业选择的两个因素 · 221
- 职业目标与成长 · 222
- 影响儿童职业发展的两个因素 · 224
- 早期职业训练 · 226

第一章

生活的意义

阅读提示

“生活的意义”对于孩子来说，就是他成长路上的指路明灯。只要有这盏灯的存在，无论孩子遇到什么困难，他都能克服，并勇敢地朝着目标迈进。父母要为孩子点亮这盏灯，使孩子的生命旅程一路明亮。

要想了解一个人的心理，我们首先要知道，生活是围绕着“意义”进行的。生活中所经历的事情似乎大多十分简单，但对我们的人生有着重大的意义。即便最为简单的事情，我们参与其中时都是以自己为出发点来对待的。例如，“木头”在我们看来是“对我们有用的木头”。倘若我们生活在脱离生活意义的简单环境中，那是非常可怕的。这样的生活不仅无法与他人进行最基本的沟通，也无法让自己的行为对自身和别人产生影响。可以说，我们所感知的现实都是被赋予了意义的现实，并不是现实本身。换句话说，我们一切的感受都是自己生活的诠释。

生活的意义是人生的方向

“生活的意义”应该具有这样的特征：被所有人认同、接受。也就是说，大部分人对这个意义的存在表示赞同，这个意义被所有人共享。例如，

一个人成功解决生活中难题的方式，对别人遇到类似问题时具有启发的意义，所以这个解决方法是可以被大家共享的，对所有人来说都是有意义的。

智
语

无论从个人还是团体的角度看，心理最重要的任务就是明确“生活的意义”。

阿
德
勒

有些人之所以被称作天才，不是因为他自称天才就会被大家承认，一定是他对整个人类做出了贡献，使别人认识到他的才能。因此，我认为，为团体付出自己的努力就是“生活的意义”。这个意义与从事的职业无关。成功地处理生活中各种矛盾的人，他的行为无不表现出乐于与人合作、对其他的人非常感兴趣等，这些对他来说就是生活的意义。并且，这样的人做的事都趋向于大家共同的兴趣点，在处理事情时以不破坏别人的利益为第一原则。

一些人可能并不认同这个观点，认为提出这种言论仅仅是为了标新立异。关注他人、与别人合作、将自己奉献给社会——这真的是大家所共同认为的生活意义吗？甚至有的人会产生这样的疑问：“总是考虑别人的需求，而不去关注自己的利益，将自己的一切都奉献给了社会，最后自己的需求真的会被满足吗？不会因为自己的权益受损而觉得难过吗？在发展的道路上，人总是要为自己前方的道路做些铺垫的吧？难道保证自己的利益不被侵犯，建立强大的自我这一做法是错的吗？”

这些问题都是非常直接的想法，但问题中却充满荒谬，且毫无意义。试想，当我们给自己设定的目标是为整个人类做贡献，这时我们的注意力和重心都放在了目标上。为了能帮助别人、为社会献出自己的力量，我们会要求自己有足够的力量来完成理想。我们会按照既定的方向不断努力，围绕目标制订的学习计划和技能练习都会按部就班地展开。训练让我们自己变得更强大，不仅能力方面有长进，对解决人生的各种问题也非常有帮助。如果我们从未有过奉献自己的目标，对自己的能力发展也没有

要求，只凭一时热情或想象生活，那么我们不会获得任何好处，最终也不会有喜悦的感觉。

**智
语**

人类心灵中最有价值的部分，就是社
会生活最需要的部分。

阿
德
勒

关于奉献是“生
活的意义”这一点，
在古人的身上有很好

的体现。我们仔细观察祖先留下来的遗物会发现，它们往往都饱含着前人为整个人类做出贡献的高尚行为。前人为我们修建了公路，搭建了房子，开垦了土地。在精神方面，前人总结出的处世方法，建立的哲学、科学、艺术等学科，包括传统文化等，都是祖先们共同协作得出的人生真谛。为后人留下这些人生真谛的人，都是曾对社会有贡献的人。那些自私自利的人，给我们留下了些什么呢？他们心中永远都是自己，时刻想着自己要在安全范围中生活。等他们离开人世时，没有留下一点儿人生烙印，他们的死是彻头彻尾的，他们的人生也是匆匆一瞬就消失了。从未帮助过别人的人，在别人看来也是不被需要的，甚至还会让他们离开。

我们不够完美，需要通过努力完善自己的不足，而努力的方向无疑是使全人类幸福。

5岁时，行为模式基本确定

生活的意义，如果选对了方向，会帮助我们的人生一帆风顺；如果选

错了方向，就有可能使我们坠入罪恶的深渊。所以，我们要探究生活意义形成的原因，去了解不同意义之间的差异，尤其是当某些意义中出现错误时，通过什么方法来改正。

对于“生活的意义”的探究，从人一出生就开始了。当我们还是婴儿的时候，就不断地对

生活做出试探，判断自己的能力对整个生活的意义。大约在5

**智
语**

如果一个人不能明白人类的人生价值就是对他人有所贡献，那他会永远犯错。

阿德勒

岁的时候，属于我们每个人的行为模式和处理问题的方式就已经基本确立了。我们对社会和对人生的期待等这些较深层次的概念也基本形成，对事物基本上已有了固定的接受模式。此后，根据以往的经验，我们会对事物本身形成自己的解释，而这个解释会将这个事物转变成我们的经验。

有时，我们接触事物和处理问题的方法可能并不正确，之前设定好的生活意义可能会给我们带来许多困扰，但即便如此，我们也不会轻易改变生活意义。所以，错误的生活意义想被纠正，就要找出造成这个错误的情景，并修正我们以往错误的观念或经验。个别条件下也会出现人类凭借自己的力量去改变生活意义的情况，这类人可能发现了自己某次错误的行为导致不幸的结果，于是强加修正。但是，如果他在改变生活意义的时候并没有考虑到整个大环境，那么飘忽不定的行为会让他的人生更加混乱。想要对错误的生活意义进行正确的修正，最好是求助于某个透彻理解其中意义的人，在这个人的帮助下找到最根本的错误，并重新明确生活的意义。

童年经历对生活意义的影响

对于童年生活经历的解读是多种多样的。有时候，表面上看是不幸的经历，但其带来的经验未必是不幸的。面对不幸的经历，人们往往有三类表现。第一类人从不重视那些让他感觉不愉快的经历，所以这些经历不会影响他的人生观，只会给他提供警示作用。他会下定决心改变，不让自己的孩子有类似的经历。第二类人认为，自己不是上帝的宠儿，是不公平的上帝让他受苦的，所以这类人对待他人时往往充满敌意。第三类人在成为父母后，会对自己的孩子说：“你的爸爸妈妈小时候就是这么生活过来的，你为什么不能承受这些呢？”这类人觉得自己小时候的不幸经历是现在犯错的借口。三种对不幸经历的不同感悟，完全反映在他们的行为中。行为的产生总是遵循人对生活的理解，只有当理解发生变化时，行为才会随之发生改变。所以，一个人是否能取得成功，与这个人的人生经历无关，就算是经历了不幸的遭遇也是如此，有的人并不会吸取这种经历中的经验教训。

然而，我们却常被各种人生经历左右自己的生活意义，所以在决定自己生活意义的过程中，我们常犯的错误是，将过去的经历作为决定生活意义的重要因素。生活的意义并不来源于我们的经历和环境，但我们却偏要让自己赋予环境的意义和自身的经历决定生活的意义。这一点尤其体现在童年的早期经历上。童年时期的一些特殊经历通常会使人产生错误的生活意义。受特殊经历影响而产生错误意义的成年人，往往会成为生活中的失败者。

1. 受宠儿童的生活意义是控制他人

受宠儿童在定义自己生活意义的时候容易误入歧途。他们认为自己天生受上帝的眷顾，别人理应满足他的要求、听从他的命令。他们还认为自己就应该与别人享受不一样的待遇。倘若这类儿童换了一个新的环境，大家不再围着他转，不再处处对他嘘寒问暖，他会觉得自己非常不幸，别人都有负于他。这类儿童唯一的才能就是支使别人，与别人相处的其他方式都未曾体会过。由于习惯了被别人照顾得无微不至，他甚至好像丧失了劳动能力一般，忘记了自己也是可以做事的。另外，这类儿童处理问题的方式只有求别人帮他解决困难。可以说，从小就受宠的孩子总在等待人生的转机，希望自己能像小时候一样成为众星捧月的对象，这样他便重回光辉岁月了。

一个孩子若是被宠爱得出格，那么在他成人以后可能会对社会造成危害。受宠的孩子长大后，有些可能表面看起来温和无害，私下却经常暗算别人，破坏群体的团结协作能力，非常伪善。有些则会更加直接地表达自己的情绪：当别人对自己不够客气、顺从时，他会觉得这是对他的背叛；他们认为整个社会都在与自己作对，于是对其他人也采取敌对态度。倘若这类人的生活方式遭到非议（这其实是非常常见的事），他们会将这当作社会对自己不公平的新证据。如果对他们的错误进行处罚，他们会认为社会对自己的敌意更加强烈。无论这些儿童的行为是公开对抗还是私下阻挠，也不管他们为人处世的方式是温和的还是粗暴的，每一个受宠儿童所形成的生活意义，在本质上都有着非常相似的思想观念。在现实生活中，很多受宠

智
语

过分宠爱一个孩子，会使他变得过于自私，这无疑会使他无法形成正确的生活意义。

阿
德
勒

儿童同时具备温和与粗暴两种特质，因为他们的最终目标都是控制他人。由于他们认为自己是至高无上的、是最珍贵的，所以得到想要的一切就是他们的生活意义。只要他们对生活意义的定位不变，那么他们自身的错误将永远也无法改正。

2. 被忽视儿童怀疑他人和自己

一个在生活中被忽视的孩子，同样非常容易建立起错误的生活意义。这类孩子对生活意义的解释缺乏善意，因为他们不懂爱和合作精神。他们在处理问题时，会对自己的力量和别人的态度做出错误的判断，由此使他们错误地估计事情的艰难程度。他们只要经历过一次别人不够重视他们的东西，就会觉得世界对自己永远都是冷淡的。他们对别人与自己都持怀疑的态度，所以他们不懂得用自己对他人的贡献来换取别人的尊重。

人生的任何经历都不能替代情感经历。孩子出生后，母亲应该最先培

**智
语**

在婴儿期，孩子一定要得到充分的照顾和关爱，否则被忽视的感觉会使他们产生错误的人生意义。

阿
德
勒

养孩子对她的信任，然后帮助孩子将这种信任延伸到生活中的方方面面。倘若一个母亲让孩子把所有的

兴趣、感情和注意力都放在孩子自己身上，那么这个孩子就不容易对其他事物产生兴趣，更别提与别人合作了。儿童如果没有被正确地引导和激发出对他人感兴趣的能力，是不会自觉产生这种能力的。

一个被排挤、得不到重视，甚至被人讨厌的孩子，其实是非常孤独的，他不具备与人相处的能力，不懂得合作精神，对团体生活和奉献自己