

阿德勒心理学经典文丛

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒◎著 欧阳瑾◎译

THE EDUCATION OF CHILDREN

儿童教育心理学

儿童的人格形成与培养



A
L A
F D
R L
E E
D R

100多种语言，全球销售近1个世纪，重现经典原貌

在孩子的成长过程中，人格培养比考

试分数重要100倍！如何用正确的方法

帮助孩子从小培养健全的人格，才是

儿童教育的首要目的。

解答如何正确参与孩子的成长，

如何理解孩子的心理、情绪和行为。

现代自我心理学之父

阿德勒深刻讲述教育的根本。

影响无数教师、家长和孩子的经典。

台海出版社

阿德勒心理学经典文丛

THE EDUCATION OF
CHILDREN

儿童教育心理学

儿童的人格形成与培养

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒◎著

欧阳瑾◎译

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童教育心理学：儿童的人格形成与培养 / (奥)
阿德勒著；欧阳瑾译. — 北京：台海出版社，2018.3
ISBN 978-7-5168-1784-1

I. ①儿… II. ①阿… ②欧… III. ①儿童心理学—
教育心理学 IV. ①G44


中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第041324号


儿童教育心理学：儿童的人格形成与培养

著 者：〔奥〕阿德勒

译 者：欧阳瑾

责任编辑：刘 峰

装帧设计： 同人文化传媒 · 书装设计

版式设计： 同人文化传媒 · 书装设计

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街20号 邮政编码：100009

电 话：010—64041652（发行，邮购）

传 真：010—84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm×1230mm 1/32

字 数：165千字 印 张：7

版 次：2018年5月第1版 印 次：2018年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1784-1

定 价：32.80元

版权所有 翻印必究



译者序

在现代西方心理学的发展史上，奥地利精神病学家阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937）无疑占有重要的位置。他既是“个体心理学”的创始人、人本主义心理学的先驱和现代“自我心理学之父”，也是“精神分析学派”内部第一个反对弗洛伊德“泛性论”的心理学家，对后世西方心理学的发展做出了重要的贡献。

1870年2月7日，阿德勒出生于奥地利首都维也纳的郊区。尽管家境富裕，从小生活舒适安逸，但由于体弱多病，并且自认为长相丑陋，因此阿德勒认为自己的童年是很不幸福的。5岁时的一场大病，加上一个弟弟的死亡，使得他从小就萌生了要当一名医生的愿望。中学毕业后，阿德勒进入维也纳医学院，系统地学习了心理学和哲学方面的知识，并且接受了良好的医学培训。在后来的实习与行医期间，阿德勒读到了弗洛伊德《梦的解析》一书，便写了一篇捍卫弗洛伊德观点的论文，产生了一定的社会反响。于是，弗洛伊德便在1902年邀请他加入了维也纳的“精神分析小组”，并让他担任这一组织的主席。但不久之后，阿德勒与弗洛伊德两人之间的分歧便日渐显露出来，因此到了1911年，阿

德勒便辞去了“精神分析小组”主席一职，随后又退出该小组，另起炉灶，创立了“个体心理学协会”。

尽管阿德勒是在弗洛伊德的“精神分析学派”内部破茧而出，并且开创出了自己的学说，但探讨“个体心理学”与“精神分析学”这两种理论之间的差异，却属于非常专业的心理学范畴，显然并不是普通读者追求的方向。但在目前竞争压力巨大、社会发展变化迅速、新生事物层出不穷的背景下，普通读者了解“个体心理学”的一些基本原理，将它们应用于日常生活当中，并且据此而调整好自身的状态，让每个人的努力始终都保持在有益于人生（也包括有益于社会）的层面上，无疑会让自己的生活过得更加轻松，也会让整个社会变得更加和谐。

阿德勒认为，每个人在幼儿时期就已形成了一种“生活方式”，并且会据此而形成自己的人生目标。不过，由于每个人的生活方式都不相同，每个人的人生目标也不相同，所以，研究心理过程应当以每个人的特殊心理经历为对象。这一点，也正是阿德勒将其心理学称为“个体心理学”的原因所在。

阿德勒强调人格的统一，强调人们的行为各有其目的，认为未来比过去重要得多。他认为，我们都是自己生活的主角与创造者，会用独特的方式来表达我们的人生目标。

阿德勒认为，每个人长大之后都必然会面对所谓的人生三大问题，即社会问题、职业问题、爱情和婚姻问题。尽管许多的专家、学者对他的这种分类都存有异议，但不可否认的是，他的这一理论所重视的社会因素和个人经验正是其他心理学流派所欠缺的方面。比如，阿德勒认为，人天生是一种社会动物，人的行为会受社会驱动力所推动，因而他更重视社会兴趣，相信社会可促进人格的发展。再如，阿德勒认为，一个人满足性本能的方式决定

于他的生活方式，而并非是与此相反，即并非是一个人的生活方式决定于他满足性本能的方式。我们认为，这些方面都有别于弗洛伊德的精神分析学，也更接近于现实情况。

此外，在教育领域，阿德勒强调教师不应该放弃任何一个儿童，或者将儿童身上出现的问题归咎于遗传；在心理治疗领域，阿德勒主张医生应当与患者面对面，友好而坦诚地进行交流；在爱情和婚姻领域，阿德勒提倡人们积极改善婚姻生活的质量，而不是建议人们去结束一段姻缘。这些主张，非但符合阿德勒所处时代的社会主流思想，也很契合如今我们提倡的“和谐社会”“以人为本”及“人类命运共同体”等理念，从而证明了这一心理学流派具有持久旺盛的生命力。这一点也正是我们推出阿德勒这几本心理学著作并系统地介绍“个体心理学”的原因所在。

自然，阿德勒及其“个体心理学”对西方心理学发展的贡献，远不止于我们所提到的这些。他提出的许多概念和方法都已逐渐渗透到心理学主流体系中。比如，自卑感和自卑情结的概念已经被整个心理学体系所吸纳，而他提倡的社区治疗、家庭治疗和合作治疗等心理疗法，也已经被全社会普遍接受。

我们相信，结合自身现实与社会现实系统地了解这些方面，对如今的每一个人来说都会有所裨益。因此，我们精心选取了阿德勒的一部分作品翻译出来，以便普通读者也能够一览这位与弗洛伊德齐名的大师的作品。本书并非仅仅是一本心理学著作，并非仅仅是为了推行“个体心理学”的观点，而是适合于专业人士、广大家长以及即将为人父母的人来阅读。当然，由于译者并非心理学方面的专业人士，因此在翻译过程中出现谬误也是在所难免的，敬请读者批评指正。

定居美国4年之后，1937年5月28日，阿德勒在讲学途中因心脏病发作，病逝于英国苏格兰的亚伯丁。《纽约先驱论坛》为他发了一则讣告，如此评价道：“阿德勒，自卑情结之父，拒绝成为精神分析的某个零件。他既有点像科学家弗洛伊德，又和预言家荣格相似。他就是他，一个传播福音的人。”在我们看来，阿德勒开创的“个体心理学”，他提出并践行的诸多理论与疗法，就是他传播给整个人类的福音。

目 录

第一章	导论	1
第二章	人格的一致性	14
第三章	优势追求及其教育意义	23
第四章	引导优势追求	40
第五章	自卑情结	51
第六章	儿童的成长：预防自卑情结	63
第七章	社会情感及阻碍社会感发展的因素	77
第八章	儿童在家庭中的地位：心理状态及纠正办法	91
第九章	新处境：对心理准备的考验	99
第十章	上学后的儿童	110
第十一章	外部影响	126
第十二章	青春期和性教育	139
第十三章	教育误区	152
第十四章	教育家长	160
附录一	个体心理学调查问卷	168
附录二	五个孩子的案例及评注	175

第一章 导论

从心理学的角度来看，对于成年人而言，教育问题可以归结为两个方面，即自我认知与理性的自我引导问题。我们也可以同样的方式来面对儿童教育的问题。不过，二者之间还是有所区别的：由于儿童并未发育成熟，因此，引导这个问题极为重要（当然，成年人也绝非不再需要引导）。假如我们放心任由儿童自行成长，如果每个人生存的时间足够长，例如有两千年左右的时间，在一种有利的环境之下成长，那么孩子们最终就会达到成年人的那种文明标准。这种情况当然是不可能出现的，所以成年人必须关注和引导孩子的成长才行。

在这个方面，最大的问题就是无知。对于成年人来说，认识自我、了解自身的情绪和产生爱憎的原因——一言以蔽之，就是理解自己的心理状态，本来就是够困难的了。因此，理解儿童，并且以正确的知识为基础去引导儿童，必然会加倍困难。

个体心理学尤其关注儿童的心理，这既是出于这门科学自身的原因，也在于它清晰地阐明了成年人的性格特质与成年人的行为产生的根源。与其他心理学方法不同，个体心理学当中并不允许理论与实践脱节。它紧紧抓住人格的一致性，研究人格成长

与表达过程中那种动态的努力。从这样一个角度来看，个体心理学理论是一种实践理论，因为这种理论源于其对错误和谬论的认知。所以，无论是谁掌握了这种知识（不管是心理学家、父母、朋友或者个人本身），他都会马上看出，这种知识可以实际应用来引导人格成长的过程中去。

由于个体心理学所用的处理方法独具一格，因此它的诸多原理结合在一起，形成了一个有机的整体。个体心理学认为，个人的行为受到了人格一致性的激发与引导，所以个体心理学在人类行为方面的任何理论都会反映出这些行为间的相互关联性，而这些行为也同样折射出个体的心理变化。因此，在开篇的这一章里，我们先从整体上对个体心理学的观点进行介绍，在后续各章中再来更加详细地对这里提出的各种相关问题进行阐述。

人类的发展过程中，有一个基本事实，那就是精神具有动态且有目的的追求。一个儿童，从婴儿早期开始，就在不停地努力成长，这种成长，又与一种无意识地形成的、却永远都存在的目标，即对于伟大、完美与优越的展望保持着一致。这种努力和形成目标的活动，自然反映出了人类进行思维与想象的这种独特本领，并且主宰着我们一生当中所有的具体行为。这种活动甚至还主宰着我们的思想，因为我们并不是客观地进行思考，而是基于我们的目标与生活方式去思考的。

整体人格依据每个个体的存在而存在。每一个人，既代表了一种人格的一致性，也代表了对这种一致性的一种个人化塑造。因此，个人既是画作，又是画家。他是自身人格的画家，但作为一名画家，他既不是一个永不犯错的人，也不是一个彻底理解心灵与肉体的人。更准确地说，他是一个相当脆弱、极其容易犯错，并且并不完美的人。

在研究人格的构成时，我们需要注意的一种主要缺陷就在于人格的一致性、一个人独特的生活方式与目标，都并非建立在客观现实的基础之上，而是建立在个人看待人生现实时的那种主观看法之上。想法和看待某一事实的观点，永远都不是事实本身。也正是出于这个原因，人类虽然生活在由事实组成的同一个世界上，却会把自己塑造成不同的样子。每一个人，都会根据他看待事物的个人化观点，使自己变成一个有机整体。而这些观点当中，有些较为合理，有些却不是那么正确。因此，在一个人的成长过程中，我们始终都必须考虑到这些个人的错误与失败。尤其是，我们必须重视儿童早期形成的那些错误理解，因为这些东西将会主宰他们日后的生存过程。

此外列举一个案例加以说明。有一位时年52岁的女性，总是对年纪比她大的女性不屑一顾。她述说了这样一个事实：还是个小孩子的时候，她就总是因为自己的姐姐而处处受辱、遭人轻视，因为大家的注意力全都放在姐姐身上。用个体心理学可以称之为“垂直”的观点来看待这个病例，我们就可以看到，她在人生伊始之时与现在（也就是说，快到她生命结束之时），都具有一种相同的机制和一种相同的心理动力学。她的心中，始终都存在着一种害怕被人轻视的心理，以及看到别人比自己更受宠爱或者更招人喜欢时的那种生气与恼怒之情。就算对这位女性人生当中的其他方面一无所知，或者不知道她具有哪种特定的统一人格，我们也差不多能够根据上述两个事实，填补我们在了解方面的这些空白。在这一点上，心理学家的作用就像是一位小说家，必须根据一种明确的活动形式、生活方式或者行为模式来构造一个人，并且所用的构造方式还不能让这个人的整体人格受到破坏。一位优秀的心理学家能够预测出这位女性在某些情形之下的

行为，并且能够清晰地说明她的人格当中伴随着这条特殊“生命线”而来的种种性格特质。

追求或者形成目标的活动，是导致个人人格形成的原因，并且是以另一个重要的心理事实为前提的。这种前提，就是自卑感。所有儿童的身上，都怀有一种天生的自卑感。这种自卑感会激发儿童的想象力，并且激励儿童通过改善自身处境，来消除这种心理上的自卑感。一个人处境的改善，会导致自卑感减轻。从心理学的角度来看，这种方法可以看成是一种补偿机制。

注意，自卑感与心理补偿机制的重要意义就在于，它们使得人们有了犯下错误的极大可能性。自卑感既可以激发一个人去实现自己的目标，也有可能导致一个人做出纯粹的心理调整，使得个人与客观现实之间的那道鸿沟变得越来越宽。又或是，自卑感可能显得极其不幸，因而克服自卑感的唯一办法，就是培养出一些心理补偿特质来。虽说这样做最终可能根本就不会克服自卑感，但从心理学的角度来看，这些心理补偿特质既是必需的，也是必然会产生出来的。

例如，有三种类型的儿童，都非常清晰地显示出了他们养成补偿特质的过程。这三类儿童，一是刚出生就器官不健全或者有生理缺陷的儿童；二是受到了严厉对待和没有感受到爱的儿童；三是受到了太多溺爱的儿童。

我们可以用这三类儿童为例，来说明三种基本情况，并且还可以据此来研究和理解那些属于比较正常类别的儿童的成长情况。并不是每个儿童生来都会是残疾，可令人惊讶的是，许多儿童身上都会或多或少地显示出一些心理特质，它们都是以生理问题或器官不健全为基础的。我们可以在残疾儿童这种极端的病例当中，研究出这些心理特质的原型。至于娇惯坏了的儿童与不招

人喜欢的儿童这两类，几乎所有儿童或多或少都可以归入其中的一类，或者甚至是归入两类当中去。

这三种主要情况，会让儿童产生出一种不足感与自卑感，并且通过反应的方式，让儿童形成一种超越了人类能力范围的抱负。这种自卑感和优势追求，往往都是人生当中同一个根本事实的两个阶段，因而不可分割。在病理状态下，我们很难指出，最为有害的究竟是那种夸大的自卑感，还是那种强化了的优势追求。二者齐头并进，就像起伏得多少有点儿节奏的波浪一样。在儿童身上，我们看到了一种过度的抱负。这是由一种夸大的自卑感激发出来的，它的作用就像是一剂精神毒药，永远都让孩子感到不满足。这样一种不满足感，不会导致儿童做出有益的事情。它始终都是徒劳的，因为其中充斥着一种不相称的抱负。我们可以看到，这种抱负会扭曲自身，进入性格特点和个人的言谈举止当中。它就像是一种恒久的刺激因素，让一个人变得过度敏感和警惕，目的则是防止自己受到伤害或者被人践踏。

这一类型的人，会发展成为那种本领仍然处于“休眠”状态的人，即变成我们所称的“神经质”或者古怪反常的人。这种类型的人若是被逼得太过厉害的话，就会以不负责任之人或者违法犯罪者的身份而告终，因为他们只考虑自己，不会去替别人考虑。他们的自我主义，无论是从道德上还是从心理上来看，都已经变成了一种绝对事物。我们会看到，他们当中有些人会逃避现实和客观事实，会为自己构建出一个全新的世界来。通过白日做梦，通过坚持怀有种种不真实的幻想，仿佛它们都代表着现实似的，这种人最终就会成功地为自己营造出一种心理上的平和状态。他们已经通过在脑海中构建现实，让现实与心灵和谐一致了。

在这种成长过程当中，需要心理学家与父母共同关注、可以暴露出真相的标准，就是儿童或者个人身上表现出来的社会感程度。社会感，是正常成长过程中一个至关重要的决定性因素。每一种最终会导致社会感或集体感程度降低的干扰，都会对儿童的心理成长产生巨大的不利影响。因此，社会感就是儿童正常程度的标志。

个体心理学正是围绕着社会感这一原则，开发出了相应的教育技巧。父母或者监护人，都绝对不能允许孩子只依恋于某一个人。如果允许这样做，孩子就会发现，自己没有做好应对日后人生的心理准备，或者是准备得很不充分。

要想看出一个儿童身上的社会感程度，有一个很好的办法，那就是观察儿童在上学时的表现。入学之后，儿童就会面对自己人生当中最早、最严格的一场考验。对于孩子来说，学校是一种新的环境。因此，学校生活将会暴露出这个孩子是不是做好了应对新环境的心理准备，尤其是孩子是否做好了结交陌生人的心理准备。

人们普遍都不知道，如何才能让儿童做好上学的心理准备。正是这一点，说明了许多成年人回顾自己的学校生活时，都觉得那时简直就是一场噩梦的原因。当然，要是管理得当的话，学校常常可以弥补父母在早期养育儿童过程中的种种不足之处。理想的学校，应当发挥出家庭与更广阔的现实世界之间一种媒介的作用，学校不仅仅是学习书本知识的一个地方，而应是一个能够让儿童学到生存知识与生活艺术的地方。不过，就在我们等待着这种理想的学校出现，从而可以克服父母对孩子的教育当中种种不足的时候，我们也可以准确地指出父母所犯的过错来。

对于分析家庭抚养教育中的错误而言，学校之所以可以发

挥出指示器的作用，正是因为学校还不是一种理想的环境。那些没有学会如何与别人打交道的儿童，入学以后就会感到孤单。结果，别人就会认为他们很古怪，从而使得这些儿童身上那种最初的倾向会随着时间的推移而变得越来越严重。他们的正常成长会受到制约，后来就变成了问题儿童。在这种情况下，人们常常把责任归咎于学校。可实际上，学校不过是让家庭教育当中隐藏着的缺陷暴露出来了。

对于个体心理学而言，问题儿童在学校里究竟能不能有所进步，始终都是一个尚未解决的问题。若是一个儿童在学校里的成绩开始下降，那么我们始终都能证明，这是一种危险的迹象。这种迹象，更多的是一种心理问题的迹象，而不是学习成绩落后的迹象。这种迹象说明，孩子已经开始失去自信。孩子身上已经表现出了沮丧泄气之感，因而会开始逃避有益的道路与正常的任务，并且始终都在寻找另一种宣泄的途径，始终都在寻找一条通往自由与轻而易举地获得成功的道路。儿童不会去选择社会已经替他们安排好的那条道路，而是会选择一条隐秘的道路，使得自己能够确立起一种补偿机制，并且通过获得一种优越感，来补偿自己心中的自卑感。孩子选择的那条道路，往往都对那些感到沮丧失望的人具有吸引力，也是一条能够让孩子最为迅速地在心理上获得成功的道路。通过甩掉社会责任与道德义务，通过违法犯罪，这种做法与遵循既定的社会途径相比，能够更加轻易地突出一个人的自我，并且给自我带来一种胜利者的感觉。不过，这条通往优越感的捷径却总是一种标志，说明一个人的内心其实怯懦、脆弱，而不管这个人的外在行为表现得有多么大胆与勇敢。这种人，往往都会努力去做自己肯定能够获得成功的事情，以此来炫耀他们的高人一等。

就像我们看到的那样，犯罪分子尽管表面上显得鲁莽和勇猛，实际上却怯懦得很，所以我们也能看出，在危险性较小的环境下，儿童会通过各种不同的微小迹象，暴露出他们的脆弱感来。因此，我们常常会看到一些无法挺直站立、始终都必须倚在某种东西之上的儿童（在这个问题上，成年人也是如此）。根据以前培养孩子的方法以及以前人们理解这些迹象的方式可知，这种症状是不会被人们当成根本性的问题来处理的。我们常常会对这种儿童说：“别总是靠在什么东西上。”实际上，这里重要的不是孩子靠在什么上面这种现象，而是孩子始终都觉得需要有所支撑的心理。通过惩罚或者奖励，我们可以很容易地说服儿童，让他们放弃这种显示出脆弱迹象的做法。可儿童心中需要获得支持的那种强大心理，却并没有因此而得以消除。这就像是一种疾病，会继续恶化下去似的。只有优秀的教育工作者，才能带着同理心和理解力，看出这些迹象并且根除这种潜在的疾病。

根据一种迹象，我们常常能够推断出一个人身上存在着的诸多品质或者特质来。从一名极其喜欢倚靠着某种东西的儿童身上，我们马上就可以看出，这个儿童肯定具有像焦虑和依赖性这样的性格特质。将这个儿童与其他一个我们已经全面了解过的类似之人进行比较，我们就能重新构建出这样一种人格，并且能够看出这一点来：简而言之，我们必须应对的，就是一个娇惯坏了的孩子。

现在，我们不妨转向另一类孩子，即那种没有人疼爱的儿童，来看一看他们的性格特质。这类孩子性格特质中最发达的一种形式，可以通过研究所有了不起的人类公敌的传记看出来。在这些人所有的传记故事当中，都有一种突出的现象，那就是他们小时候都受到了虐待。如此一来，他们就培养出了一种冷酷无

情、忌妒与仇恨的性格。他们看不得别人幸福。注意，此种忌妒之人，并非只在那种明显的坏蛋当中可以看到，而且在一些据称正常的人当中也可以看到。这种人有了子女之后，就会认为，子女不应当比他们自己小时候过得快乐。我们看到，有些父母会对自己的子女持有此种观点，而一些负责照料别人孩子的监护人，也持有这样一种观点。

这样的观点，这样的思想，并非源自于人们的不良居心。它们只是反映出了小时候受到了严苛对待的那些人的心态。这样的人，可以编造出许多可靠的理由和格言，比如，“孩子不打造成器”。而且，他们还会给我们提供无数的证据与例子。但是，这些东西都不会让我们觉得信服，因为一种严厉的、权威式的教育，会让儿童疏远自己的教育者，这个简单的事实，最终就会证明此种教育方式是徒劳无果的。

通过探究不同的症状，并将它们相互关联起来，在具有了一定的实践经验之后，心理学家就能够在一个人可能暴露出来的那些隐蔽心理过程的协助之下，设计出一种体系了。尽管我们用这种体系来研究的每一个问题，都反映出了研究对象完整人格当中的某个部分，但只有在研究过程中的每一个问题上都获得了相同的指征之后，我们才能感到满意。因此，个体心理学既是一门艺术，也是一门科学。我们不能过分强调，说不能用一种呆板而机械的方式，将推理结构（概念体系）应用到研究对象上去。在所有的研究当中，首要的问题就是研究个体。我们绝对不能根据一两种表达模式，就得出影响深远的结论来，而是必须找出可能具有支持作用的所有阶段。只有当我们成功地证实了那些试探性的假设，比如说，只有能够在一个人行为的其他方面找出相同的顽固和沮丧症状，我们才能肯定地说，这种顽固与沮丧已经深入渗