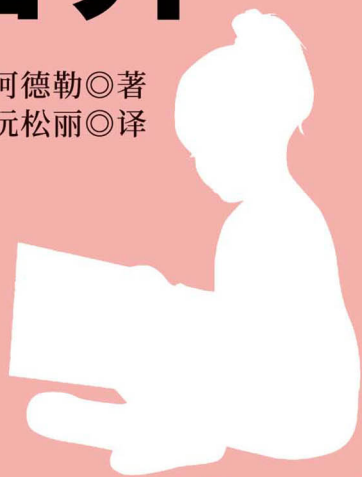


儿童的人格形成及培养

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒◎著
阮松丽◎译



“心理学三大巨头”之一的心理学大师

现代自我心理学之父阿德勒，深刻讲述教育的根本
解读孩子心理和行为的密码，都在这里



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童的人格形成及培养

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著 阮松丽 译

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

任何一名儿童的成长都离不开成人的关注和引导，而在儿童时产生的一些错误的想法，导致了长大后的诸多心理问题，进而会影响到后来的生活和整个人生。所以，成人如果对儿童教育问题一窍不通，那么对于他的孩子来说是悲哀的。

本书立足于阿德勒个体心理学对儿童心理健康方面的研究，帮助读者认识儿童及成人的心理和性格。个体心理学是一门实践学科，只要我们掌握其中的方法，那么，无论你是心理学家、父母、朋友还是个体本身，都能随即把它运用到对人格整体性的指导实践中去。

图书在版编目（CIP）数据

儿童的人格形成及培养 / （奥）阿尔弗雷德·阿德勒著；阮松丽译. —北京：中国纺织出版有限公司，2020.9

ISBN 978-7-5180-7626-0

I. ①儿… II. ①阿… ②阮… III. ①儿童心理学—人格心理学—研究 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第122359号

责任编辑：闫 星 责任校对：韩雪丽 责任印制：储志伟

中国纺织出版有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：100千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

■ 引 言 ■

教育问题，归结起来是一种自我认识和自我导向，当然，这是心理学层面的分析，对于儿童来说，大抵也是如此，不过其中也有不同的部分。因为儿童发育尚未成熟，这不只是生理层面的，更是心理层面的，所以，需要我们成人给予恰当地指引，其实，成人也有迷茫的时候，更何况儿童呢？

如果可以的话，我们可以让儿童完全按照自己的意愿去成长和自我完善，进而养成接近成人的文明规范，但是这太理想了，事实上，任何一名儿童的成长都离不开成人的关注和引导，所以，成人如果对儿童教育问题一窍不通是悲哀的。要知道，成人要了解和认识自己、深度剖析自我，已经是很难的事，更别说指导儿童了。

个体心理学很关注儿童的心理健康问题，这不仅对于我们的研究活动十分有意义，还可以在我们研究儿童心理和人格的时候，反过来帮助我们认识成人的心理和性格，并且，个体心理学主张将理论和实践结合起来，它十分注重人格的整体性。因此，可以说，个体心理学是一门实践学科，只要我们掌握其中的方法，无论你是心理学家、父母、朋友还是个体本身，都能随即把它运用到对人格整体性的指导实践中去。

个体心理学将研究方法 with 理论相结合，进而形成一个整体。这个整体是有机统一的，人格的统一性决定了个体性，因



此，在个体心理学中，我们看到的各种关于人类行为的分析和理论方法，都反映了人格统一性在心理活动中的相互关系。

所以，在本书开头的引言部分，我们就尝试着从整体上提出关于个体心理学的一些观点，然后在后面的分析中一一解读。

我们要承认的是，在人类的文明发展史上，我们都有一种追求完善的动力，这一点，无论是成人还是儿童都是一样的，在儿童还处于婴儿期时，就在持续不断地为这种追求努力。当然，这种努力很多时候是不被本体觉察的，这是一种无意识行为，但它无时无刻不贯穿于我们的行为模式中，且主导了我们的生命。

在每个个体内部，都隐藏了人格的整体性，既代表了整体的统一性，又代表了个体的特殊性，因此，个体既是一幅独立的画卷，又是创造画作的画家。他不是一个完美无瑕、不会犯错的人，也不是完全了解自己身心的人，实际上，他更接近于一个有缺点且经常犯错的弱者。

就指导个体来说，有一点要强调：无论是个体的统一性，还是独特性，乃至其以后的生活目标，都是建立在个体对生活事实了解后产生的观点上，而不是客观的现实基础上，同样的一个事实，不同的个体，产生的看法不同，因此，个体对一个事实的看法和认识，从来都不是基于事实本身，我们虽然生活在同一个世界，甚至有些个体生活在相同的圈子里，但是我们却在以不同的方式塑造自己。

在个体产生的看法中，我们不得不说，有些人的看法是客



观的，也有些想法是片面和错误的，而在儿童时产生的一些错误的想法，会导致心理问题，进而影响个体后来的生活和整个人生。

有这样一个案例：一名52岁的女性患者经常蔑视那些年纪长于自己的女性。她之所以有这样的心理，是因为在很小的时候，她的姐姐就比自己出色，受到更多的关注，而自己则感受到自卑和屈辱。在本书中，我们将会分析到一个被称为“纵向”的理论，用这一理论来分析，我们可以得出，在她小时候和晚年，一直存在着同样的心理机制和动机，那就是她总担心别人蔑视自己，或在发现别人得到重视和优待时产生愤怒的情绪。此时，即便我们不了解这名女性一生的情况，也能凭借个体的整体性对其人生脉络进行大致的判断。我们就如同小说家一样，用行为主线、生活习惯、行为模式来对一个立体的人进行构建，并且保证这一整体人格没有被破坏。

此时，如果进行构建的是一名优秀的心理学家，那么，他势必能预测这个女人在特定场合下的行为，还有这个女人作为个体的大致“生命轨迹”。因为个体自身的自卑感这一心理事实，是对个体性格有建设意义的因素或有目的的活动的 premise。儿童都有自卑感，且是与生俱来的，自卑感的存在，会激发他们的想象力，促使他们改变当下的处境来驱散这种自卑感，如果儿童出生的环境条件优越，这种自卑感会消减。这里，我们要提到一个心理学名词——心理补偿，它是指由自卑感引发，并最终获得心理改善的过程。



不过，我们还需要提到一点，这种由自卑感引发的心理补偿未必能带领个体走向更好，有时也会让人犯错，自卑感可能刺激个体获得客观成就，也可能导致个体纯粹的、增加自我个体和客观事实之间距离的心理调适或心理补偿。

自卑感的存在，会让人感觉到不幸，而唯一能减轻这种不幸感的是发展各自的自我补偿心理特征，但即便启动了心理补偿的过程，个体也未必能够克服这种自卑感，但即便如此，心理补偿的过程的启动还是很有必要的，且是不可避免的。

有三类儿童能很好地诠释心理补偿特征的个体发展。第一类是有先天性身体缺陷、虚弱的儿童；第二类是被严厉教育而缺乏疼爱的儿童；第三类是被过度溺爱的儿童。

根据这一点，我们可以将儿童分成三种情况来进行分析，以此来了解更多儿童。虽然并不是每个儿童出生时就带有心理缺陷，但不得不说，很多儿童都不同程度地表现出因为心理或者生理上的缺陷而引发的心理特征。而这一原型，我们能从那些残疾儿童的极端行为中找到。

另外的两种儿童，他们被严厉管教或者溺爱，但大部分儿童其实是兼备这两种特征，这些情况都会让儿童心生自卑或不满足感，进而产生想超越现在的雄心。这种自卑感导致的对优越的追求，贯穿了人类生活的两个方面，且不可分割，甚至出现病态的弊端。

在我们研究的案例中，我们发现，这种由极度自卑引起的超越常人的野心，对儿童的灵魂有极大的残害，这种野心，因



为是不恰当的，所以最终的超越行为也是徒劳的，儿童的性格和行为是几近病态的，儿童会因此变得过分自卑和敏感，对外界极其恐惧，害怕受到伤害。

在杂志《个体心理学》上，这样的案例实在太多了，这些个体在成年后会变成缺乏能力、不进取、过分敏感、脾气古怪的人。如果没有得到矫治，他们甚至可能违法犯罪，因为在他们的眼里，只有他们自己，无论是在道德还是心理层面，他们都以自我为中心，他们总是幻想着一些不切实际的事、活在自己幻想的象牙塔中，总是试图逃避现实，而去建立一个他们自己的世界，似乎这样能慰藉他们的心灵，能让他们感受到现实和心理之间的距离缩小。

无论是想要教导孩子的成人还是心理学家，都需要明白一点，判断一个儿童是否健康成长的标准是其社会情感水平。任何一个社会情感受到干扰或者减弱的儿童，其成长都会受到很大的负面影响。

根据这一点，个体心理学提出了对儿童进行的重要教育理念——家长或其他监护人一定不能让儿童只跟一个人密切接触，一旦儿童按照这种模式成长，可能对未来的生活准备不足或者缺乏信心。

看一个儿童的社会情感程度如何，可以观察其在刚入学时的表现，因为对于儿童来说，学校是一个全新的环境，对他们来说是全新的考验。

不过，令我们失望的是，在这一问题上，家长普遍表现



出缺乏准备和认知，所以即便是成人，在回想自己第一次入学时，都认为那是一场挥之不去的噩梦。当然，一些有责任心和教学经验丰富的教育机构能弥补中间的不足，这就好比为孩子在学校和家庭之间建立了一个平台，它不仅仅是一个学习书本知识的地方，也是传授生活经验的地方。

不过，尽管我们期待这样的教育机构存在，好弥补父母在家庭教育中的缺失和不足，但同时，我们也看到了现实的问题——父母确实在这一个问题上存在严重的不足。

我们在分析家庭教育的不足时，通常这只是一个切入点，也就是说，对于儿童来说，学校并不是最理想的环境，很多儿童因为父母没事先引导其如何在学校与人相处，而被人孤立和排挤，感到十分孤单。

随着时间的推移，孩子在学校的孤独感会越来越重，甚至慢慢出现各种问题，成为大人眼里的问题儿童，一些成人认为这是学校教育没做到位，其实这不过是家庭教育的问题逐渐表露出来而已。

因此，在个体心理学领域，一直有一个备受争论的话题——问题儿童在学校能否取得进步。不过，无论如何，我们需要确认的是，当孩子入学时遭遇挫败，我们成人就要引起重视，这是一个危险信号，这种危险不只是学习上的，更是心理上的，这表明，孩子开始对自己丧失信心，会产生挫败感，会尝试通过寻找另外一种途径来实现自己的自由。然而，这条所谓的“自由之路”通常是不被认可的，是不被社会接纳的，而



是一条自我的、自认为可以提升自我的心理补偿的路，这条路可以帮助个体快速获得心理优越感，因而对他充满了吸引力。相比那些正常途径，这些不顾及社会道德和责任感的路，可能更容易让他们表现突出，满足他们的征服感。但是，这些看似能满足他们优越感的路，其实正彰显了儿童内心里的软弱，虽然表面上看他们很有勇气，内心则不然。所以，他们只会尝试做一些他们有把握的事，以此来证明自己。

比如，我们看到那些触犯社会规范和法律的人，表面上看，他们天不怕地不怕，实则内心十分怯懦。而在一些细小的动作下，孩子内心的怯懦会展现无遗，这就是为什么我们发现一些儿童在站着的时候会倚靠物件。通过一些传统的方法，儿童的这些症状也许会被治疗，但潜在的问题没有得到根治，我们常听到成人会这样告诫孩子：“不要总靠着别的东西。”事实上，问题并不是孩子倚靠某个东西这一行为，而是其想要得到别人支持的心理需求。也许成人能通过各种方法，比如惩罚、奖励等，让孩子放弃这样的行为，然而，孩子内心的需求并没有得到满足，问题还会继续。

一位智慧的教育工作者，能读懂和理解孩子的这种需求和软弱，进而用理解和同情来根治孩子的这一潜在心理问题。而且，他们能在一开始就根据孩子的某一单一迹象推断出孩子的很多品质或者成长问题，对于以上我们所说的喜欢在站立时倚靠某些东西的孩子，他们会推断出这样的孩子存在焦虑或其他特质，然后根据熟知的案例来帮助其重建人格。



接下来，我们再来谈谈另外一类，即缺乏关爱的孩子。经过调查和研究，我们发现，那些对人类有重大危害行为的人，都有这样的性格特征，只不过这类人在人格上表现得更为极端而已，而在他们童年的经历中，最为明显的就是曾经遭受到虐待，等到他们长大后，容易表现得冷漠、善妒和怨恨他人以及社会。这些人格特征不仅表现在那些危害人类的人身上，也表现在日常生活中的常人身上，当他们管教自己的孩子或者被监护人时，总认为小孩子不该比自己童年时更快乐。

其实，他们的这一想法并非是出于恶意，而是他们的心态使然，他们的曾经被虐待的经历告诉他们就应该对孩子进行严加管教，而当有人指责他们的行为不当时，他们会列举出各种例子来为自己辩解。这不但无法让人信服，而且这种所谓的不打不成器的教育方法只能让被教育者和他们之间的距离越来越大。

心理学家在结合很多症状进行分析后，得出了结果，并对结果进行验证，自此基础上，构建起了一个完整的个体人格系统，而这一系统犹如一面镜子，能将个体隐藏的心理外显，通过此系统，我们所分析的每一个要素同样能影射出个体完整的人格特征，但只有我们在考察的每一个要点上都得到同样的结论时，才会得到令人满意的结果。

个体心理学不只是一门科学，更是一门艺术，所以我们在对个体心理学进行考察时，总是强调不能一成不变地只考察概念和理论，在具体的调查研究中，我们也必须要找到足以支撑我们论点的事实依据。只有当最初的猜想被成功证实后，比



如，当我们在个体行为中的其他方面也找到了同样的顽固或挫败特质时，才能够确定地说，个体的整体人格都符合的性格特征。

有一点，我们需要明确，我们所分析的个体对象并不理解其本身的行为表现，因此，他也无法掩饰真实的自我，我们可以通过他的行为和微小的动作来分析他的个性，而他的个性也并非通过他对自己的看法和想法表现出来，而是通过他在环境中的实际行动得以体现。当然，这并不是说存在有意隐瞒或者欺骗，而是我们已经发现，一个人的有意识行为和无意识动机之间的差距是很明显的，面对这样的差距，唯有客观公正且心怀悲悯的局外人才能沟通。当然，这并不是说这个人要有怎样的身份和地位，只要他是局外人，且是公正的，其分析是建立在客观事实的基础上的，而这些事实则完全能充分体现个体本身都未曾意识到的、一种有目的的个人追求。

因此，我们认为，三大类问题最能体现个体真正的自我，这三大问题是人们处理生活和社会生活的问题，具体来说分以下三类：

第一个问题就是社会关系，这个我们提及过，具体体现的是个体对现实的看法以及如何结交朋友、如何与人相处等，一些个体认为，只要避开与人交往，社会关系就能避免，那么，答案就是漠不关心，根据这一答案，我们能得出他的性格的发展方向和人格构成的一些结论。此外还要注意的，社会关系并不仅仅是简单的结交朋友和与人相处，同时还有引申出的一



些个体隐藏的内在品质，比如友谊、同志之情、忠诚、诚实等。我们这里所说的答案，也体现出个体对这些内在品质的观念和看法。

第二大问题指的是个体在社会分工中想要承担怎样的角色和发挥什么样的作用，也就是如何度过生命的答案。我们说的第一个是社会关系问题，是由自我个体或者你我之间关系决定的，而社会分工问题就是人与自然、人与世界的问题了。所以，哪怕是世界上只有一个人，他于世界也存在着关系，那么，他想从这个世界上获得什么呢？同样，这一问题的答案也不是片面的，或自我的，而是由个人和世界之间的关系决定的。这一关系是互动的、双向的，人类不可能自己掌握一切，个体的成就如何，不是自己现象出来的，而是由其与客观现实之间的关系如何决定的。也就是说，个体对于自己的职业问题的态度与看法，也能体现出其性格特征和生活态度。

第三个基本问题源于人类的两性问题。与第二个问题一样，这一问题也不是自我的和主观的，而是要建立在两性关系的内在客观逻辑来解决。个体如何看待异性？如果凭借自己的主观看法，那必定是错误的，正确的态度与看法的得出需要建立在对两性关系经过深思熟虑的基础上。而且，在婚恋问题中要做决断时，任何一种偏见都会引发错误的决定，并带来负面的影响和结果，而这一切，我们都能给出解释——由个体潜在的错误人格导致的。

为此，我们可以根据以上三个问题大致判断出个体的生活



方式与其个人目标。这个个人目标的作用是巨大的，一个人的生活和行为方式都能从中窥探出来，同样，他的生活和行为方式也能彰显其目标。因此，如果一个人的目标是与人进行有益的交往、与人合作，那么，我们就能窥探出其目标中有益的层面，并且该目标具有建设性和有效性。同时，随着这些良性行为的事实，个体也会收获成就感和幸福感。相反，如果个体目标是由自我问题和社会生活中的消极方面所决定，那么，个体就会认为自己没办法解决问题，更别说享受解决问题后带来的幸福感了。

这三大问题之间，其实存在着很大的关联性，且这些问题会衍生出另一些问题，这些问题也只能在社会或者社会关系中才能得到合理的解决，也就是说，这些问题是基于社会情感的，也只有在社会情感中才能解决。而这一特定的任务和目标，在个体的童年时期就开始出现了，因为此时个体的感官开始发展，并与我们在社会生活中的所见所闻大有关系，且与人际交往中的各种身份的人大有关系，比如与兄弟姐妹、父母、亲戚、熟人、同事、朋友、老师的关系会影响个体的成长发展，而这些特定的任务和目标，还会伴随着个体成长，而那些脱离社会的人，最终也会失去自我，失去积极的人际关系，更没有朋友，也无法获得价值感和成就感。

因此，个体心理学理论有根据地认为，事物是有正确与错误的区别的，那些对社会有益的就是正确的，反之就是错误的，按照这一理论，每一种偏离正常轨道的行为和目标都可能



会导致个体和客观法律以及必要的客观现实之间发生无法调和的矛盾，这一矛盾会让个体产生违背本意的无用感，让自己感受到被侵犯，在这样的心态下，他们会产生更为强烈的报复心。

最后可以说，违背或者偏离社会标准，也就是违背了人类共同的理想，这种理想是广泛存在且是我们有意识无意识都向往的。

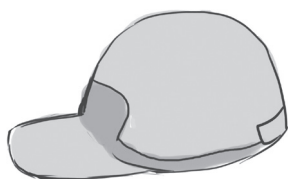
在个体心理学看来，有必要从儿童的角度考察个体的社会意识，因为，儿童的生活风格很容易理解和评价。一旦儿童产生了生活问题，他就立即展现出来，比如，他在现实生活中是否有社会意识或社会情感，是否有勇气和理解能力，以及对社会是否有积极有益的目标等，就展露无遗了，此时，我们可以尝试发现他积极向上的一面，帮助其发展有益的社会意识和对自卑感的良性超越，而这几个部分都是相互关联、有机统一，且难以攻破的，直到我们发现个体的人格能完全重新构建为止。

■ 目 录 ■

第一章	人格的统一性·····	001
第二章	对优越感的追求及其对教育的意义·····	011
第三章	追求优越感的引导·····	027
第四章	儿童的自卑情结·····	037
第五章	儿童的成长：防止自卑感·····	049
第六章	社会情感及儿童的发展障碍·····	063
第七章	儿童在家庭中的处境： 这种处境的心理感受和补救方法·····	077
第八章	新环境的考验·····	085
第九章	儿童的学校教育·····	097
第十章	外界环境的影响·····	113
第十一章	青春期和性教育·····	125
第十二章	教育失误·····	137
第十三章	教育父母·····	145
附录	·····	153

儿 童 的 人 格

形成及培养



第一章

人格的统一性