

儿童的 心理成长 与引导

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒◎著
朱吉亮◎编译

“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

儿童的心理成长与引导

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 著 朱吉亮 编译

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

每一个儿童的成长都会伴随这样那样的问题，而成人是否能了解孩子需求、是否能把握孩子的心理成长规律、能否给出孩子恰如其分的引导，决定了孩子能否顺利、健康、快乐地成长。

本书从阿尔弗雷德·阿德勒的个体心理学的角度，运用心理学方法，从儿童人格具有整体性的角度，帮助我们剖析孩子的性格、行为特点，以帮助我们更好地走进孩子的内心世界，并对儿童在成长过程中遇到的各种问题给予心理学建议，希望能对父母和孩子都有所帮助。

图书在版编目（CIP）数据

儿童的心理成长与引导 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著；朱吉亮编译. --北京：中国纺织出版社有限公司，2020.9

ISBN 978-7-5180-7694-9

I. ①儿… II. ①阿… ②朱… III. ①儿童心理学
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第139288号

责任编辑：张 宏 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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：7

字数：98千字 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

前言

儿童的教育问题一直是牵动家长和学校教育工作的神经的重要问题，有人认为，我们可以完全让儿童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，事实上，这是太理想化的想法，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，成人要想了解和认识自己、深度剖析自我，已经是很难的事了，更别说指导儿童了。

事实上，在儿童成长的过程中，我们需要关心的不仅仅是他们身体上的成长，还有心理成长，这一问题越来越被重视。这里，我们不得不提到个体心理学及其创始人阿尔弗雷德·阿德勒，他出生于奥地利维也纳近郊的一个米商家庭，早年曾在维也纳大学学医，获博士学位，一生从事心理学研究。他刚开始时追随弗洛伊德，后与弗洛伊德分道扬镳，创立了一个新的心理分析学派，即以“自卑情结”为中心的个体心理学派。其主要著作有：《自卑与超越》《人性的研究》《个人心理学的理论与实践》《自卑与生活》等。

在他的《自卑与超越》中，阿德勒从个体心理学出发，阐明了人生道路的选择和人生的意义。阿德勒的观点对后来心理



学的发展影响颇大，许多著名心理学家如阿尔伯特·勒温、马斯洛都对他的观点表示了好感。阿德勒被誉为个体心理学创始人、人本主义心理学的先驱、现代自我心理学之父，他是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学的体系的人，他的研究由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要的意义。

阿德勒认为，每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现实的地位感到满意，对优越感的追求是所有人的通性。然而，并不是人人都能超越自卑。超越自卑的关键在于正确对待职业、社会和性，在于正确理解生活。那些自幼就有器官缺陷或被娇纵、被忽视的儿童，在以后的生活中容易走上错误的道路。家长和教师应培养他们对别人、对社会的兴趣，使他们真正认识到“奉献乃是生活的真正意义”。这样，他们就能够从自卑走向超越。

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，还能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，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，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。

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，一旦儿童产生了生活问题，他就会立即展现出自己对生活的态度，即他在实际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，以及对社会是否是积极有益的等，就展露无遗了。此时，我们尝试发现他积极向上的方式，以及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、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。

此时，为了让我们成人对儿童的教育少走点弯路，我们编译了这本《儿童的心理成长与引导》。它不仅适用于那些为儿童教育而头疼的家长，也同样能帮助学校教育工作者。它从个体心理学的角度，对儿童的一些行为和问题进行专业的解答与分析，帮你真正走进儿童的内心，帮助你读懂你的孩子，进而引导你的孩子从小快乐健康地学习和成长，长大后成为一个积极上进、身心健康的社会人，进而拥有自己幸福、美好的人生。

编译者

2020年6月



第01章	认识你的孩子，关注并引导儿童的心理发展至关重要	_001
	教育问题是自我知觉和理性的自我引导	_ 002
	所有的儿童都有与生俱来的自卑感	_ 004
	被溺爱的儿童，始终觉得自己是中心	_ 009
	儿童心理发展的几个阶段	_ 012
	任何儿童都有对优越感的追求	_ 016
	自卑感和优越感要维持基本平衡	_ 020
第02章	自卑感与自卑情结，儿童都有不同程度的自卑感	_ 025
	什么是自卑情结	_ 026
	自卑情结与儿童不良行为	_ 029
	自卑对儿童成长也有积极作用	_ 032
	言语羞辱和贬斥只会使儿童更加怯懦	_ 036
	帮助儿童弥补缺陷，直面问题	_ 038
	当儿童过度自卑或过度追求卓越时有什么表现	_ 042
第03章	解读儿童行为，人格发展具有统一性和整体性	_ 047
	解读儿童的任何行为都要考虑其整体人格	_ 048



- 儿童的行为模式是由其对事物的看法决定的 _ 051
- 儿童对情境的认识并不基于客观事实 _ 054
- 问题儿童的引导需要考虑个体与社会的关系 _ 057
- 目标改变，才能带来行动的改变 _ 060

- 第04章 培养儿童的社会情感，帮助儿童实现积极超越 _ 065
 - 社会情感是个体对优越感的有益追求 _ 066
 - 如何判断儿童的社会情感发展程度 _ 069
 - 儿童口吃是怎样一步步发展而来的 _ 072
 - 懒惰是想获得他人关注 _ 076
 - 社会情感直接影响儿童的语言和逻辑能力 _ 080

- 第05章 儿童思维和行为偏差，是儿童追求卓越的一种方式 _ 085
 - 儿童性格与其对经历的理解关系密切 _ 086
 - 新环境的出现能帮助我们了解儿童的性格 _ 090
 - 新环境对于孩子的应对能力是一种极大的考验 _ 093
 - 帮助儿童了解自己的性别角色 _ 097
 - 特殊的家庭角色：养子女、继子女和私生子女 _ 101

- 第06章 家庭的影响，别让家庭教育的失误影响儿童成长 _ 105
 - 家庭中母亲的角色解读 _ 106



怎样成为一名合格的母亲	_ 109
家庭中父亲的角色解读	_ 113
怎样成为一名合格的父亲	_ 116
体罚真的对孩子有效吗	_ 119
出生顺序对儿童的人格塑造很关键	_ 124
第07章 学校的影响，学校是弥补和纠正家庭教育失误的关键	_ 133
学校是弥补和纠正家庭教育失误的关键	_ 134
一定要重视儿童入学时的心理准备状态	_ 138
合格的教育者要如何引导孩子	_ 140
智力测验无法衡量儿童的未来	_ 143
关注儿童在班级内的竞争与合作问题	_ 147
教师要了解不同儿童的性格类型	_ 150
留级、跳级、慢班和男女同校的教育问题	_ 153
第08章 不可忽视的外在因素，外界环境也在直接或者间接塑造孩子	_ 159
经济条件对儿童的心理影响	_ 160
小心疾病对儿童留下心理创伤	_ 162
任何人都不能干涉父母的教育方式	_ 165
帮助儿童选择合适的书籍和玩具	_ 168



第09章 解读青春期，至关重要的青春期和性教育 _ 173

告诉孩子什么是青春期 _ 174

青春期最能体现一个人的生活风格 _ 177

青春期孩子的性教育问题 _ 180

青春期的孩子都渴望被认同和赞赏 _ 184

如何引导青春期孩子正确面对人生挑战 _ 188

第10章 关注儿童犯罪及预防问题，帮助孩子健康成长 _ 193

罪犯的犯罪心理是如何形成的 _ 194

关于犯罪的几种错误解读 _ 197

犯罪来自不懂得正确与人合作 _ 202

艰难环境和压力影响罪犯的合作能力 _ 205

成长中的问题，父母要与孩子共同面对 _ 208

参考文献 _ 213

第01章

认识你的孩子，关注并引导儿童的心理发展至关重要



有人说，成长是一个美妙的过程，而对于教育者来说，这个过程却是艰辛而忙碌的。父母要想帮助孩子健康快乐地成长，光靠管束和告诫是行不通的，光靠给孩子提供良好的物质基础也是不够的。个体心理学创始人阿尔弗雷德·阿德勒认为，教育问题是自我知觉和理性的自我引导，做到这一点，就需要我们重新认识孩子，关注孩子的心理成长并逐渐建立起亲子间互相联系的“精神脐带”，不断地给孩子输送父母的爱。



教育问题是自我知觉和理性的自我引导

现代社会，越来越多的家长认识到在儿童教育中要赞美和鼓励孩子，而不是批评、指责、埋怨孩子。因为鼓励和赞美才能带给孩子自信和力量，批评、指责、埋怨只是在发泄情绪，伤害孩子的心灵。

事实上，这也正是个体心理学创始人阿尔弗雷德·阿德勒曾指出的“世界上没有问题儿童，只有缺少正确引导的‘生活失败者’”。在《自卑与超越》中，他把教育问题归结为两个方面：

一方面，所有儿童都具有与生俱来的自卑感和欠缺感，无论他们属于被溺爱，被严格管教或两者兼而有之的类型，自卑感都存在，而他们追求优越感，也是因为自卑。然而，在追求优越感的过程中，如果他们屡屡受阻，或者因为身体缺陷而承受的压力达到他们无法承受的地步时，自卑感也就产生了。此时的自卑感已经达到了一种过度的地步，它会促使他们追求那些能轻易获得的补偿，以及表面上的心理满足，而且，过度的自卑感放大了困难，让他们没有勇气克服。

另一方面，社会情感是儿童正常发展的晴雨表。因为孩子在学校首先会与他人接触，接触中遭遇失败会让他们回避有益



的途径和任务，选择违反社会规范的个人小径，所以问题儿童在学校的失败其实是其心理的失败。

孩子在学校，无论是学习语言，还是培养逻辑能力，社会情感都起到了无法代替的作用。社会情感给予我们每个人安全感，而且这种安全感，是我们能感受到的，也对我们的生活起到了决定性的作用，它与经过逻辑思维推理和真理上获得信任感不同，但却是信任感最明显的构成。

我们看到一些孩子在学校时，无法顺利地与他人一起完成某个任务，这就能看出他们缺乏社会情感和信任。另外，如数学或其他科目的学习中，也能明显感觉他们缺乏安全感。个体在幼年接收到的关于情感、道德、伦理等观念，通常都不是全面的，而那些远离世俗、远离社会群体的人，其关于人类伦理的观点也是我们无法想象的。

为此，阿尔弗雷德·阿德勒认为，教育问题总结起来就是：自我知觉和理性的自我引导。

不难看到，我们总在讨论的“问题儿童”也是由于自卑感激发的追求优越感的另类表现。一部分孩子如果在学业上无法得到认可，为了支配他人，用自己的能量控制周围，他们会变得顽皮捣蛋，企图获得关注，显示自己敢于挑战学校制度的优越感，并为此自鸣得意。但一些儿童在后期的引导中，不良表现可能会逐渐消减。

另一类孩子沉默寡言，对知识、纪律和批评无动于衷。这



类孩子他们不相信自己能通过一般的途径取得成功，因此回避所有可以获得提高和进步的机会。

无论是父母，还是教育工作者，首先要赢得孩子的信任，这是了解他们的个性特点的关键一步。不批评，以孩子能理解的方式客观讨论他们的问题，以及问题的产生原因和阻碍他们发展的想法。此外，“问题儿童”之间相互的评价和合作也可以促进他们社会情感的正常化。这一切都只有父母和教师长期、耐心的功夫才能指导他们的心灵达到更高的目标。

要帮助这些孩子改变现状，第一步就是鼓励他们，给他们勇气，让他们相信自己。第二步是要富有同情心，与孩子建立友好的关系，让他们感到被关爱和理解。这些都很有意义，但还远远不够。我们还必须在已经建立的友好关系上，鼓励孩子不断取得成就。我们培养的目的是为了让孩子对自己的精神和身体力量充满信心，相信自己能够通过有意义的方法，勤勤恳恳、坚持不懈地取得成就。

所有的儿童都有与生俱来的自卑感

我们每个人都是独立存在的个体，都在自己的人生道路上探索，但无论是谁都逃不开三大问题，这三个问题涉及到我们生活的方方面面，也让我们不得不重视，接下来，我们就来逐



一分析这三个问题。

第一，我与地球：地球是人类的栖息地，我们生活在地球上。

地球是我们的母亲，我们能生活在地球上，就是依靠地球的资源，所以，我们要善待和感恩地球，要珍惜和保护地球不可再生的资源。同时，我们也要关注自身，发展自身，让我们在地球上延续生命。只有这样，我们人类和地球才能和谐发展、共生共存。这是我们整个人类都要面对的问题。我们所有的行为，都会对人类生存状况产生影响，因此，我们需要知道哪些事情是适当的，有希望的，不合适的，或者错误的，但无论是哪一种，都基于一个事实：我们是地球上的人类。

所以，我们现在谈到的是关系未来全人类的问题，也许答案并不完美，但是我们会努力寻找，不过，我们还是要强调，我们的一举一动都与地球有着密不可分的关系。

第二，我与他人：与他人携手共进才是明智之举。

人都是社会和集体的人，没有谁是独立存在的，都要与周围的人发生联系，这是由人的社会属性决定的。我们不可能孤单地生活，独自面对所有，因为选择孤独就相当于选择了死亡。

你不与人联合，不仅难以保障基础的生活，甚至连生存都难以为继。

所以，我们在探究生命意义的过程中，一定要考虑到这一



问题：我们与他人是相互联系的，无法独自面对所有事，所以与他人携手共进才是明智之举。

第三，我与他/她：婚恋问题。

人类有两种生理性别：男和女。无论是个体，还是社会，要维系下去就不能忽视这一问题，无论是谁，都不可能绕开这一问题。

在面对这个问题时，你的态度就是问题的答案。

以上是我们要面临的三个问题，接下来我们引申出了另外三个问题：

1. 我们赖以生存的地球的资源是有限的，如何才能让资源永存？
2. 在人际关系中，我们如何运用最佳的方法找到最佳状态的自己？怎样与人合作，达成自己的目标？
3. 如何调整自我，以理解两性问题以及处理两性问题？

心理学家发现，我们的个体面临的所有问题，都可以归结为三个问题：职业、社会与性。每个人对这些问题的态度，正是他对生命意义的解读。

如果一个人事业无成、感情波折、社交痛苦，那么，我们大致可以推断出他过得艰难，怀才不遇、危机四伏、常常有挫败感，因此他会产生这样消极的想法：只有将自己封闭起来，才能免受伤害。

相反，假如一个人事业有成、爱情顺利、左右逢源，那



么，他就有成就感，认为自己能攻克各种难关，所以，可以说我们对生命的态度，也来自于我们的体验，来自于我们对三大问题的体验。

同样，从这三大问题，也引起了我们的三大约束，其实就是儿童自卑感的源头。

第一大约束：我们只能居住在小小的地球上，我们的发展必然会受到环境的限制。

第二大约束：我们是地球上最弱小的居住者，没有狮子和大猩猩那样强壮，也不能像其他动物一样能够独自解决生存问题。

第三大约束，人类是由男女两性构成的，一般来说，男性离不开女性，女性也离不开男性。我们总是害怕自己身上的那种自卑感，但阿德勒却认为，有自卑感并不是一件坏事，因为人类文明的一次次进步正是一次次战胜自卑感后的成果。

相反，如果我们能够通过自卑感看见自己的弱点和缺陷，并想方设法弥补，这个弥补的过程，也将成为文明创建的过程。比如由于身体不如很多动物强壮，难抵寒冷，人类学会了修建房屋、制作衣服。

我们真正害怕的，其实是被自卑感淹没，如果我们不能从中走出来，就会让内心乃至整个生活陷入危机。为了防止被自卑感淹没，很多人会选择利用优越感达到心理的平衡。

如果说自卑感是一种“觉得自己比别人低下”的感觉，那