“自卑”心理的分析和解决

武进区礼河实验学校 毛宇凯

今天我分享的是奥地利心理学家、个体心理学的创始人阿德勒的《儿童的人格教育》这本书。前言 ：精神分析心理学认为人本身就是一个能量系统、动力系统，它决定着人的心理结构和人格模式。那么，人格形成的动力源是什么？阿德勒认为是自卑与超越。阿德勒认为，人格结构形成于童年期，要解决一个人的人格心理问题必须从他的童年着手。因此，要帮助儿童形成健康的人格是教育儿童的首要和核心问题。

之前我教过一个小男孩，暂且叫他小明，他可以说是老师的恶梦：不守纪律，不做作业，成绩一塌糊涂，整天招惹是非，甚至故意挑衅暴跳的老师和同学。我接手这位同学之后分析：很有可能这位同学是因为内心中的自卑，而产生的外在的这种行为。

“自卑”，只是阿德勒对儿童原初生存状态、心理状态的一种描述，严格地讲，这里的生而自卑，不完全等同于成人状态和一般意义上的自卑——虽然这二者有关联，而且也相似；这自卑也不完全等同于哲学意义上的“限性”的认识，因为这种自卑是一种生存感觉，而不是对存在状态的清醒的认识。自卑既不是一个褒义词，也不是一个贬义词，而是一个中性词，它是生命成长过程中必然产生的一种心理。

现在，自卑的小明想超越自卑。

而“超越”，其实指的就是脱离这种生存的无能感。“自卑－超越”，是阿德勒心理学的一对核心概念，是阿德勒心理学说中的动力学。自卑与超越是同一现象的不同表现形式，如果正确对待，自卑会成为追求优秀、激励奋斗的驱动力；如果错误理解，自卑会成为阻碍生命成长发展的绊脚石。所以，小明就有之前的各种不良的行为，彰显自己的存在，巩固自己在老师和同学中的心理地位。

于是，小明有了生活目标，他想变得伟大、完善和优越。

生活目标，是一种无意识形成的生活方向感，一种想要摆脱无能感的愿望，也就是说，它不是一个具体的实现对象，如成为某种人，实现某件事。依据阿德勒的逻辑，它只能被认为首先是一种摆脱无能感（超越自卑）的愿望，一种朝向某种状态的方向感——当然，随着年龄的增长，随着整个人格体系地不断调整、形成、定型，最终，儿童会拥有明确的目标，确定明确的方向。同样，依据阿德勒的逻辑，这里所指的“伟大、完善和优越”，同样只是儿童意愿中的伟大、完善和优越，即变得强大的意思，而并不是社会标准上的伟大、完善和优越。

他们仍然试图自己来解决问题，实现对自卑状态的超越。从更广泛的意义上讲，染发，奇服，参与街头暴力，形成某种小团队，这些都是让自己感觉到有力量的“捷径”——也就是说，它们既让儿童感觉舒服，又不同程度地不容于社会标准。

儿童的许多行为，只是在探索超越自卑的道路。总之，儿童的大多数行为，只是在探索超越自卑的道路，问题在于，他自己甚至不明白怎样的道路才是对的。所以，当我们再去和孩子相处时，可尝试站在全新的角度分析看待孩子的行为，说不定就会多了一把解决儿童问题的钥匙。

我对小明同学的做法：1.抓小明同学的闪光点，例如，爱劳动，对班级事务积极热心，甚至某个题目做得好等，多提出表扬，同时竖立更高的努力方向，不断激励他；2.到小明家里家访，当面表扬小明同学的进步，请家长在平时多予以鼓励，不要动辄打骂……经过一个学期的努力，小明同学的数学成绩已经稳定在90分以上，在班级中表现也越来越好。

小结一下：儿童想要变得伟大、完善、优越。

小明并不知道什么是这个社会许可的、一致的伟大、完善和优越。所以，儿童的生活目标只是一种尝试，一种想实现超越的尝试。这种尝试成功与否，首先不取决于他自己，而是取决于他的选择，有没有与社会准则保持一致——但儿童这时候，并不十分清楚什么是社会许可的，什么是不许可的。

所以，在谋求超越时，小明有可能信心不足，过度自卑；也有可能野心膨胀；还有可能萌生雄心……但是，事实上，这个过度自卑、野心、雄心，都不关乎小明的道德，而主要是与社会准则有没有相吻合。

这些尝试，有些是符合既定的社会标准的，有些是不符合社会标准的。除了先天心理倾向，小明的人格的塑造，最主要的因素是后天的环境与教育。那到底为什么小明会形成自己的生活风格、性格？事实上，它们是小明在前面人生探索过程中获得反馈后结的“果”。

小明的这种尝试与探索，在父母与儿童的早期交往，即早期的家庭教育中，有着决定小明一生的深远影响。

早期家庭教育就起到了培养社会观念、社会情感的作用。也就是说，正确的早期教育，在不打击儿童探索勇气的前提下，应该给儿童的尝试行为，依据社会标准给予一个评价，从而让儿童形成正确的社会观念与情感，即需要父母在家庭教育中，依据社会标准，加以引导，纠正错误，引导正确，以形成正确恰当的社会情感，这样，他就能够在未来的生活中，包括在学校中，在社会中，形成社会许可的处事态度（生活风格）。

小明的人格，是一个持久建构的结果，是一个持久书写的结果，一方面，所有发生的都不可能消失，另一方面，它始终有改写的可能。

儿童的整个人格是一个统一体，它在持久的形成过程中，越来越明确，越来越牢固，越来越难以改变。因此，一个人后面的行为，往往需要从他早期形成的人格结构的某些要素中去找，更进一步，我们应该去理解这个独特的人格结构形成的过程。