

應用阿德勒理論對兒童行為的瞭解與輔導策略

專任輔導教師/諮商心理師 林姿伶



「心理學不應是偶而出現大師的一門科學。心理學的唯一目標，是讓每一個人的本質被理解。」——阿德勒

阿德勒理論在近幾年在家庭及教育的場域中帶來許多新的啟發，因《被討厭的勇氣》一書而讓阿德勒心理學開始受到普羅大眾的重視，書中提到阿德勒心理學中的兩個概念：自卑與卓越；阿德勒認為，每一個人從小就有自卑感，例如『覺得自己比別人矮』『覺得自己能力比別人差』...等，而健康個體的自卑感會激起人想追求補償的力量，形成人追求卓越的基本動力。其中阿德勒心理學背後正向的人性觀及易懂的概念，即便不是心理學專業也能透過阿德勒心理學來應用在自己或人生的課題上，以及本篇欲討論關於兒童行為的瞭解與輔導。

阿德勒心理學

阿德勒心理學(Adlerian Psychology)，又稱為個體心理學(Individual Psychology)，創始者阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)主張每個人所有層面都是彼此相互關聯、不可分割的，亦即完整的個人只有在關係中才能完全被了解。個人在特定的關係、文化及社會背景脈絡之下生活著，所以個人的行為與環境是交互影響著的，並且也會因著個人的自卑感(inferiority)發展出生活目標，追求目標的方式發展出自己獨有的生活型態(life style)，也就是個人的人生腳本。阿德勒相信，生命的意義是我們每個人可以賦予自己的，要探究一個人的行為要從『目的』開始，而非原因著手。一個人的行為行動是依照自己的目的而決定的結果，不了解自己的目的或是有了不適當、錯誤目標，會造成個人生活適應上的問題。

然而，生活型態不單單指人生目標，更包括了一個人朝向目標邁進的態度。一個人的生活型態之所以讓個體在社會適應上出現困境，是因為『自我邏輯』與『錯誤目標』導致；分析一個人的生活型態狀況，並協助個人重新建立適當的生活風格，讓人擁有調控合宜的自卑感，以及適度的社會連結，是阿德勒心理治療法最關鍵的重點。

對兒童行為的瞭解

阿德勒認為在幼兒時期我們即形成了對人生的基本態度，也就是人

生的意義、人生要怎麼過、如何生存....等，阿德勒稱之為『生活型態』。每個兒童都會創造方法來適應外在世界的需求以及滿足自己的內在需求，不了解行為中隱含的生活背景及目的，就無法理解兒童所做的事情及行為，而身陷在困境中的兒童則會因為錯誤的目標，導致不適當的生活型態，最後錯誤的行為形成一個我們認為行為偏差的孩子。

在《阿德勒教育心理學》一書中曾舉一案例，一個 13 歲有兩個妹妹的男孩，在妹妹出生前，他是家中唯一的孩子，周圍的每個人都樂於滿足他的需求，然而，妹妹出生之後，他使用了錯誤的方式滿足他的需求：以各種無理的方式獲得注意...然而他的母親依舊總是努力滿足他。當這個孩子開始上學之後，一個只習慣別人把注意力中在他身上的小孩，突然面臨一個完全相反的情境，學校裡的老師對所有學生一視同仁，當這個孩子想要老師給予更多的關注時，他自然會惹怒老師。對這個孩子來說，在家中他想要獨佔母親的關注，但學校的培養目標卻是完全相反，如果我們能了解孩子真實的處境，就能給予多一點的理解跟支持，我們也就能發現，面對這樣類似的錯誤，對孩子給予懲罰幾乎是沒有用的，原來孩子錯誤的行為是氣餒的結果、是錯誤訓練的結果。

自卑感也是阿德勒理論重要的概念之一，每個孩子都必須在家庭中及社群中有良好的人際關係經驗才能培養出高自尊與自信，阿德勒學派認為兒童若在在團體或家庭中沒有得到健全的關愛與訓練，會產生自己不如人或不重要的感覺，即自卑感，兒童便會用他們自創的方式來降低自卑感，同時他們也會設立一個虛構的目標來從生活中獲得優越感的滿足，而這往往便是適應不良的症狀。兒童的偏差行為是他們在既有的身心條件下所創造出來的方法，由於他們的經驗不足、認知有限，兒童的理解幾乎都是由自身經驗出發的，以他們自己的經驗來理解與面對外面的世界，所以偏差行為所帶來的意義是兒童正需要幫助的徵兆。

阿德勒認為要了解兒童必須以全人的觀點，也同時主張人是社會性的生物體，人與人的關係是幸福與成功的關鍵。前面所述則是成人必須為孩子營造的「社會興趣」(social interest)的成長環境，如果孩子的社會興趣在成長歷程中沒有被發展出來，他們所運用的方法中必然會出現不被成人世界所接受的行為。我們經常所見到的兒童偏差行為，經常是兒童為了追求在團體中擁有一席之地方法，是兒童自己創造讓自己擁有價值感與優越感的生存之道。若當他們被忽略、被懲罰、或被縱容，會讓孩子持續以不適當的行為模式來因應內在的自卑感，導致兒童無法發展出符合社會規範的行為，然而，幸運的話，若有具社會興趣的成人能以合作與關懷的態度，便有可能幫助兒童修正不良適應行為。

輔導策略

從教育與輔導的觀點，我們不能用評價性的角度來看待孩子的行為，而是要將兒童的偏差行為是為重要的訊號、需要幫助的訊號。要幫助孩子之前，首先要能夠獲得他們的信任感與安全感，而非壓力或威脅，對

大人能夠產生合作的連結關係，改變才有可能發生，也才有機會再去探索孩子的自卑感及優越感，及偏差行為背後是為了保護自己什麼？或是為了獲得什麼？

而兒童的人際關係則是發展社會興趣的要素之一，社會興趣雖然是內在特質，但必須要後天的引導才有可能發展出來，從家人的關係到學校同儕關係都是社會興趣的關鍵，同時教師是否能為兒童付出、引導，也是一種社會興趣的展現，具有社會興趣的成人，才能為兒童開發社會興趣。

阿德勒心理學讓我們有機會重新詮釋與重新導向對於孩子的行為：身邊的大人要能感同身受的同理孩子的困境，給孩子機會去探索與體驗，幫助孩子瞭解自我，看見自己的行為動向與生活型態，並透過鼓勵提升孩子的勇氣，幫助孩子修正補償自卑感的錯誤方式

阿德勒曾說過，行為偏差的孩子是缺乏鼓勵的孩子（A misbehaving child is a discouraged child），他認為教育孩子時必須避免責備與羞辱，提醒父母要溫柔，並且要會鼓勵孩子；所謂的稱讚，是針對孩子的行為結果給予回應，有好結果會被稱讚，結果不好就沒有稱讚，例如「你考進前三名很棒！」；而所謂的鼓勵，是重視孩子本身的自尊與價值，不拿孩子與他人做比較，並且肯定孩子願意付出與投入的過程，像是「你投入了好多心思真了不起」或「感覺你經歷了令人驕傲的合作過程」。因為阿德勒相信，真實的自尊並非來自他人的稱讚或認可，而是來自於能夠克服困難的過程體驗，也就是真正的勇氣。

除了鼓勵，阿德勒也提出自然後果與邏輯後果的輔導策略。自然後果意指因行為為本身所導致的自然結果；邏輯後果則是經過人為安排附加在行為之後的結果，目的在協助孩子逐漸學會自我負責的行為，前者如跑步跌倒，導致膝蓋受傷，孩子可由此學會自我控制行為；後者則必須和孩子以合作的態度來實施，若是由大人逕自實施，則無法讓孩子學到行為與結果間的連結，很有可能指是讓孩子懼怕權威而已。

阿德勒的教育方式不用獎賞、處罰，而是讓每個孩子在團體中都覺得自己是有貢獻、被接納。簡單來說，就是每個人都希望自己能夠作出貢獻、發揮其所長。即使再小的小孩也會想幫忙，老師或家長可以多加發掘孩子的所擅長的事，並加以善用這一點，讓孩子成為一個有貢獻的、有責任感的人，而非一個只為考試而生的人。

參考文獻

- 曾瑞真（2000）。兒童行為的評估與輔導。台北。[天馬](#)。
- 彭菲菲（譯）（2020）。個體心理學講座：阿德勒談校園裡的問題兒童（原作者：Alfred Adler）。台北。城邦。
- 劉麗（譯）（2020）。阿德勒教育心理學（原作者：Alfred Adler）。台北。海鴿。