

毛玮瑛 译
寿天子

一本
教你如何帮助孩子走
向成功的语录

积极对话 的力量

从自信到成功

THE POWER of POSITIVE TALK
Words to Help Every Child Succeed

〔美〕道格拉斯·布洛赫 著
〔美〕乔恩·梅里特

山 西 人 民 出 版 社

一本
教你如何帮助孩子走
向成功的语录

积极对话 的 力量

从自信到成功

THE POWER of POSITIVE TALK
Words to Help Every Child Succeed

山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极对话的力量：从自信到成功 / [美] 道格拉斯·布洛赫, [美] 乔恩·梅里特著; 毛玮瑛, 寿天予译. —太原: 山西人民出版社, 2004.9

书名原文: The Power of Positive Talk: Words to Help Every child Succeed

ISBN 7-203-05118-8 ISBN 1-57542-127-5

I. 积... II. ①布...②梅...③毛...④寿...
III. 家庭教育-语言艺术 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 085601 号

(Copyright ©2003 by Douglas Bloch, M. A.)

Free Spirit Publishing, Minneapolis, Minnesota, USA

Simplified Chinese language edition arranged through Amer - Asia Books, Inc. All Rights Reserved.

《积极对话的力量：从自信到成功》中文简体字版由北极星传媒有限公司合作引进

积极对话的力量——从自信到成功

- | | |
|---|---|
| 著者: [美]道格拉斯·布洛赫 [美]乔恩·梅里特
毛玮瑛 寿天予 译 | 网 址: www.sxskcb.com |
| 责任编辑: 蒙莉莉 秦继华 | 经 销 者: 新华书店 |
| 出版者: 山西人民出版社 | 承 印 者: 山西新华印业有限公司
新华印刷分公司 |
| 地 址: 太原市建设南路 15 号 | 开 本: 787mm × 1092mm 1/16 |
| 邮 编: 030012 | 印 张: 19.25 |
| 电 话: 0351-4922220 (发行中心)
0351-4922208 (综合办) | 字 数: 300 千字 |
| E-mail: Fzxz@sxskcb.com (发行中心) | 印 数: 1—5000 册 |
| Web@sxskcb.com (信息室) | 版 次: 2004 年 9 月第 1 版 |
| Renmshb@sxskcb.com (综合办) | 印 次: 2004 年 9 月第 1 次印刷 |
| | 定 价: 25.00 元 |
-

版权登记 图字: 04-2004-021

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

译者的话

积极对话的力量：从自信到成功

TRANSLATOR PREFACE

儿童发展心理学证明，语言能影响甚至塑造孩子的未来。我们日常对孩子所说的一切，总不免带有某种潜在的鼓励或责备、肯定或否定的判断标准。这些简单的“语言”，在儿童成长的过程中，具有意想不到的力量。那些在积极、肯定和鼓励的对话环境中长大的孩子，显然具有积极的自信、健康的自尊和乐观的自我意识；而那些在责备、呵斥和抱怨对话气氛中长大的孩子，无疑容易变得缺乏自信，丧失自尊，因深深的自卑而在现实生活中无所适从。

本书作者以纷繁的真实生活为场景，设计了各种不同情形下与孩子积极对话的教育艺术。作者在书中还列举了现实生活中可能发生的各种对话：积极肯定的或者消极否定的。作者认为，不同的对话交流，会对孩子的未来生活产生完全不同的心理影响。据此，作者提出了“肯定式对话”的正确理念和实用方法，详细描述了在胎儿、婴儿、幼儿、学龄前，一直到青春期的各个成长阶段，如何运用积极肯定的对话方式，来培养自信乐观的孩子。作者相信：运用积极的对话，可以让你的孩子由自信走向快乐与成功。

《积极对话的力量》，是道格拉斯·布洛赫继2002年《走出忧郁》出版后，在2003年推出的又一力作。该书一上市，立刻受到广大读者的欢迎，得到了哈佛医学院心理学教授的强力推荐。本书不仅为我们的家长、教师 and 所有儿童工作者提供了与孩子积极对话，培养自信和成功孩子的全

新视角和操作方法,同时也为作为儿童监护人的成人,提供了修复自我、完善自我,从而成为更优秀的家长的不可多得的良方。

本书由道格拉斯·布洛赫和乔恩·梅里特撰写。

道格拉斯·布洛赫,文学硕士,是一位教师和教育顾问,他一直致力于心理学研究和心理疾病的治疗,出版过倡导“积极语言与心理健康”的《心灵自助三步曲》等著作。他的《走出忧郁:情绪调节实用指南》一书,被称作是“为心理疾病患者带来新生的康复手册”。他还是著名的电台谈话节目主持人、颇受公众欢迎的演说家。他在全美企业界、商界、学校、教会、康复中心以及全国心理学学术会议上做过数百场演讲。

乔恩·梅里特,心理学硕士,作为一名教师、小学校长、教育顾问和咨询专家,已经在儿童与家庭这个领域工作了35年。

肯定性的言谈具有超越词语本身的力量。它可以治愈心灵创伤,重树自尊、自爱,激发我们面对生活的自信和勇气。在一个处处充满压力的世界里,孩子们非常需要来自成人的支持和鼓励,他们需要知道,怎么做才能确认自己是做对了。

在日常生活中,家长的言行对孩子们的“自我交谈”会产生很大影响。这种影响是正面的,还是负面的?是有助于他们成长的,还是伤害性的?是给了他们更大的发展空间,还是限制了孩子的思维?在你照料下的孩子,他时常和自己内心进行的“自我交谈”是哪种类型的?肯定的、积极的、自发的、有创造性的、愉快的,还是否定的、焦虑的、自我批判的、很不自信的?

这本关于“积极交谈”的经典之作,一版再版,目前的版本,已经过多次修订和校正。通过这本书,你能够更好地理解“肯定”的意义,能够更纯熟地运用“肯定”这种方式去教育孩子。道格拉斯·布洛赫会一步一步引导你帮助孩子从“自我否定”类型转变为“自我肯定”类型。当孩子们面临种种境况和挑战,譬如校园生活、社会活动、令人害怕的事情、令人生气的事情、受欺负被捉弄、情绪低落变得沮丧等等,他们将从这里学会如何自我肯定;还有,从幼儿期到青春期,会有一些特殊的成长阶段,不同的阶段有着不同的肯定方式。当你和孩子遭遇诸如学习不顺、行为失控或家庭难题之类的特殊时期时,你们需要学习一些有针对性的肯定方法。

学习自我肯定,永不言迟。因此,本书也能帮助成年人解决内心由来已久的困惑。

导言

积极对话的力量：从自信到成功

INTRODUCTION

我们无法一辈子保护我们的孩子，
所以，帮助他们做好独立自主的准备至关重要。

——鲁道夫·德莱克斯：《孩子与挑战》

其实，小孩子在学说话以前就已经会“自我交谈”了，也就是有内心的思维活动了。譬如他们想要一件东西，去拿还是不去拿，他们的小脑袋瓜儿就会进行选择。如果感到有危险，他们就会告诉自己，且慢！并因此而踌躇不前。

举个具体的例子：

一个正在学步的小娃娃，尽管脑子（思维）里还没有形成“走”这个语言符号，尽管跌跌撞撞，一再摔跤，但他还是会乐此不疲，不断向前迈步，因为他还没遇到过危险。如果有一天，他在没有大人帮助的情况下走出了房间，正当他蹒跚前行的时候，突然听到了惊叫声，此时，他就会自然停下脚步，不再向前。因为这时候，他的小脑袋瓜儿正在很聪明地告诉自己，眼下还是谨慎行事为好！

父母对孩子的影响贯穿着他的整个成长过程。父母的言行决定了孩子在成长过程中“自我交谈”的基调，决定了孩子遇事时能否保持积极肯定的心态和进行适度的自我保护。孩子们的自信、勇气和良好的自我感觉，都有赖于我们去引导，去培养。我们的一句“加油，你能做到”鼓励着学走路的孩子选择勇敢向前迈步。这是他学会自信的重要途径之一。

我很高兴你选择了这本书作为辅助孩子身心健康成长的一个工具。成长并不容易,我们的孩子需要很多很多的爱和由衷的鼓励。本书写作的主要目的,就是帮助家长们在实际生活中学会如何去提供这种成长支持,以及教导孩子们如何去应用这种创造性的积极自我交谈。读这本书,你将会学到:如何实际操作“积极交谈”理论的技巧,即一种积极肯定的交流方法。这种肯定,是对一个人的自我或者所处状态的一种积极的、建设性的表述,是自己对眼下境遇的一种积极暗示,是塑造积极自我的一种引导方式。就像我在早年出版的《治愈创伤的言语》和《倾听内心的声音》等几本书中论述过的肯定方式一样,这种自我肯定的声音,能起到心理治疗和转变的作用。

对于那些已经得到充分照料的孩子,保持肯定态度,能够增强他们健康的自我意识;对于那些在家庭、落后社区抑或文化影响下遭受过心灵伤害的孩子,积极的自我交谈可以帮助他们治愈心理创伤。

在多年的教育工作和参与“内心的儿童”诊疗所工作的经历中,我见证了大量无法释怀童年伤痛、自卑和耻辱的成年人。也由此,我看到了言语的巨大力量——它能帮助人们治愈内心深处的童年创伤,抵消负面的童年影响!本书中介绍的种种方法,将引导你给予孩子一个更好的开端,指导并鼓励你和你的孩子去发现:哦,原来自己是最棒的。

道格拉斯·布洛赫
约翰·梅里特

目 录

积极对话的力量：从自信到成功

C O N T E N T S

译者的话	1
导 言	1

第一部分

言语的力量

第一章	
言语伤害甚于棍棒	3
第二章	
积极对话的力量	8
第三章	
孩子,你知道该怎么鼓励自己吗?	14
第四章	
成人如何学会积极交流法	27

你该怎样对孩子说话

第五章		
如何引领孩子树立自尊		55
第六章		
如何促进孩子身心平衡发展		63
第七章		
有助于学习的积极对话		73
第八章		
孩子恐惧时你该说什么		91
第九章		
孩子忧伤时你该说什么		114
第十章		
孩子发怒时你该说什么		134
第十一章		
孩子被捉弄时你该说什么		143

不同时期不同说法

第十二章		
胎儿也需要积极交谈		155
第十三章		
如何肯定一个小婴儿		165
第十四章		
学步儿童也渴望支持		171
第十五章		
对学龄前儿童的肯定法		183
第十六章		
对学龄儿童的肯定法		190
第十七章		
对青春期孩子的肯定法		199

不同需求不同说法

第十八章	与残障、智障和情感障碍孩子的积极交谈	215
第十九章	与酗酒、吸毒家庭孩子的积极交谈	240
第二十章	与受虐待孩子的积极交谈	250
第二十一章	与爱捣蛋孩子的积极交谈	268
第二十二章	与被收养、领养孩子的积极交谈	281
尾 声		296

PART ONE

科林激动得满脸放光，眼睛发亮。他自信，他真的会好起来的，一定会很快恢复。如果他早些明白这一点，这场斗争就已经赢得一半了。

——弗朗西丝·霍奇森·伯内特：《神秘花园》

第一部分

言语的力量

言语伤害甚于棍棒

朱迪·福斯特在接受奥斯卡最佳女演员奖时致辞说，她非常感谢妈妈在她幼年时所给予的鼓励，妈妈说：“朱迪，你的手指彩画可以和毕加索的作品媲美，因此，没什么好担心的。”这些早年的鼓励性话语，给了朱迪充分的自信，而这种自信，帮助她获得了两项美国电影艺术金像奖。

如果当年，朱迪听到的是“别拿你那些乱七八糟的画来烦我！赶快做完作业！反正你永远成不了艺术家的”诸如此类的刻薄话，那就会对孩子的心理造成永久性的负面影响。许多情况下，言语造成的伤害，往往比身体上遭受的伤害要严重得多——被打的疼痛在几小时后也许就退去了，但是一句“我不爱你”，却可以持续伤害孩子很多很多年。

许多人常会说这样的话：“棍棒和石头会打断我骨头的，至于言语刻薄，那伤不到我丝毫皮毛。”这种说法，已被证实毫不可信。事实上，言语侮辱不仅能造成一时的伤害，还能造成需要花费一生时间来治疗的伤痛！

孩子听到什么样的评价，将来就很有可能成为什么样的人

言语，尤其是口头言语，是怎样影响着孩子们的生活？言语是很有影响力的，俗话说：“听话听声儿，锣鼓听音儿。”你对孩子说的每一句话，都

包含着一些所谓的“言下之意”，暗示着孩子在现实生存环境中的地位和作用。一旦孩子从中接收了这些潜藏的含义，它们会逐步积累起来，以至最终变成了一种根深蒂固的自我认识，这将主导他的整个成长历程。即使这种自我认识是无意识的，也会或多或少影响到孩子生活的各个方面。

不幸的是，孩子还没有具备筛选能力，去决定什么可以占据他的头脑计算机。他们不懂得，“我接收这个赞扬，拒绝那个批评”。在一个孩子的认识里，父母是无所不知的人，他们的话，就是必须执行的法令。稍稍长大一些后，孩子有能力回顾并修正他早年接受的程序，但在人之初，他只是父母的强制性听众，听什么，是什么。

在非洲的一个部落里，孩子出生在星期几，就以星期几来命名。有资料显示，村庄中一半的犯罪，都与那些被命名为星期三的孩子有关。星期三，在当地的语言中有“暴力”的意思。

而在全美国，许多罪犯忆及早年经历时，差不多都会说到，父母经常对他们进行类似于这样的数落：“你这个监狱胚子，总有一天你要坐牢的！”

辱骂式的表达方式	孩子的负面信条	对于人生的伤害
别大声冲我嚷嚷。	我的愤怒是邪恶的。我不能公开表达自己的感觉。	孩子压抑自己的愤怒并成为专门讨好别人的马屁精。
你会烦死我的。	我伤害了妈妈。	孩子感到自己对别人的问题负有责任。成人后，他会强制性地想要去帮助每个人。
你怎么就不能变得像你哥哥一点呢？	我不被接受。	孩子会习惯性地把自己和别人做比较，永远觉得自己不够好。
你怎么老做错？	我很笨。我没有能力。	孩子会气馁、沮丧。他相信他无法成功，所以他永远也不会去尝试。

这里还有一些例子可以表明，负面语言会如何影响一个孩子的人

生。下面的实验将举例说明,辱骂性语言造成的影响将怎样左右着你的生活,并延续至今。回想一下你的童年,你的父母、你的亲戚、你的老师,或者某个同龄伙伴对你说过的具有负面意义的话语,这种辱骂可能是多次被重复的数落或指责,也可能只是一个随口的评价。下面的这些短语,也许有助于你恢复记忆。

伤人的话

你将一事无成。

你凭什么觉得你那么特别?

你以后会和你老爸一样。

你就不能做几件对头的事吗?

你总让我不放心。

小心啊!别掉了。

你房间怎么总那么脏(乱)?

你什么时候才学得进去?

你真是笨手笨脚!

你真懒。

你真蠢。

你真自私。

你个肥婆(肥仔)!

你真没用!

你怎么就不能变得像你哥哥(姐姐)一点呢?

如果你说不出什么好听的,就什么也别谈。

我真希望你没生出来过。

别来烦我。

那么大的男孩子了,不准哭!

这都是你的错。

你是个坏男孩。

你是个坏女孩。

现在闭上眼睛,然后,至少重复 20 遍你选出来的词句,完了之后,感觉一下,心里是什么滋味?你如何看待你自己?情绪上有什么感受?问问

自己：“这些用语还在影响我的生活吗？我是否仍然生活在它们的阴影之下？”

现在再来想像一下，这些词句对于一个敞开着心扉、容易被影响的稚嫩孩子，会有什么样的影响？

难怪 10 岁的德林现在会说：“我还是谨慎行事为妙。”在受到言语打击之前，他曾认为，只有天空才是各种想像和尝试的极限。而瑞秋，她沮丧地告诉自己：“我很笨很丑”，而不是觉得“我现在这样子挺好的”。又如乔纳森，曾相信自己是为赢而生的，但现在，只是听天由命、混混日子而已。

言语可以造成创伤，也可以治愈创伤

言语能让人伤心落泪，能摧毁一个人的自信，同样地，它也能鼓励人心，能使人树立自信。如果那些罪犯在孩提时期常常听到的是：“我为你感到自豪；你是冠军，继续保持，你做得很好；你是个聪明伶俐的孩子，你能做到！”而不是“总有一天你会死进监狱去”之类的话，毫无疑问，他们的生活将会大大改观。

那些得到父母充分肯定的孩子是幸运的，例如，有一位成功的企业家曾在一次报告会上说过，他记得 4 岁的时候，妈妈总是在晚上就寝时，坐在他床边，轻声对他说：“你可以做任何你想做的事，你取得的成就将是无止境的。”肯定式的对话方式，其影响可见下表：

肯定式的表达	孩子的自信心	对人生的促进作用
你可以做任何你想做的事，你取得的成就将是无止境的。	我能够追求我想要的，并得到它。	亚伦是个自信的孩子，他已成为一个成功的企业家。在他 20 多岁的时候，就开始了自己的船舶建造生意，事业获得了极大的成功。现在，他对他的孩子们也使用同样的肯定式对话方式。

这个故事最显著的启示在于，亚伦妈妈对孩子采用了这种肯定方式，并获得了成功。现在，亚伦也这样对待自己的孩子。健康情绪能够代代相传，而辱骂等负面的行为举止，也很容易一代一代传下去。

从亚伦妈妈的这个例子说开去，本书将会一一示范，怎样有意识地