



THE NEW HIDE OR SEEK

锦绣文通

让孩子自信过一生

〔美〕詹姆士·杜布森 / 著 许惠珺 / 译

新视野
教育文丛

 上海锦绣文章出版社

让孩子自信过一生

(美) 詹姆士·杜布森 著

许惠珩 译

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子自信过一生 / (美) 杜布森著 ; 许惠珺译 .

— 上海 : 上海锦绣文章出版社 , 2014.6

(锦绣文通书系 . 新视野教育文丛)

ISBN 978-7-5452-1518-2

I . ①让… II . ①杜… ②许… III . ①家庭教育

IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115835 号

责任编辑 郑 梅

封面设计 颜 英

技术编辑 李 荀

书 名 让孩子自信过一生
著 者 (美) 詹姆士·杜布森
译 者 许惠珺

出 版 上海世纪出版集团 上海锦绣文章出版社

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

网 址 www.shp.cn

锦绣书园 shjxwz.taobao.com

地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)

印 刷 安徽新华印刷股份有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 7

字 数 123,000

版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

I S B N 978-7-5452-1518-2/J.918

定 价 19.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换,电话:0551-65859388

版权所有 不得翻印

差点扔进垃圾桶的一本书

《让孩子自信过一生》(New Hide or Seek)这本书完成于很多年前，主要目的在于表达我内心深处对全世界孩童的关切，出版后，一直是“儿童发展”方面备受重视的一本书，至今已被翻译成十几种语言。我想现在很适合谈谈当初写这本书的经过，以及这本书差点会被扔进垃圾桶里的原因。

自信心遭受打击

我的第一本书《勇于管教》(Dare to Discipline)，当初只用五个月的时间就轻松写成了。因此，当我坐下来准备写第二本书(就是本书)时，心里很有自信，但上帝显然要教训我的过度自信。

我永远忘不了我带着60页初稿到堪萨斯城去看父亲(他四年后过世)的那一天。父亲一向是我工作上的精神伙伴，他严格但出于爱的评语，对我而言弥足珍贵，因此我一到父母家，就立刻请父亲读读我写好的前面几章。

当父亲开始读时，我从旁观察他的表情，想从蛛丝马迹中知道他的看法。他静静地翻阅20分钟后，竟然打起呵欠，这对我真是很大的打击！我知道他绝对不是因为疲倦，而是感到无趣。虽然接着他说了一些很客气的话，例如“不错啊”、“很好的主题”，但他先前动作所泄露的评语，对我活像当头棒喝。我父亲是个老实人，虽然他想给我一点鼓励，但他的语气实在没有说服力，他完全没有像当初看我第一本书(Dare to Discipline)时那么兴奋。

几天后我把稿子收拾起来带回家，每一次当我想继续写下去，脑海里就浮现出父亲打呵欠的样子。最后我靠着严格的自我要求重新提笔，却进展缓慢，而且下笔艰难，我的语言表达能力一向不错，但这时却不管用了。凭着一股决心，我勉强再写下了60页，然后又写不下去了。

上帝好像不要我写这本书

在医院和大学里任职的繁重工作，使我好几个月无法专心写这本书，因此我和太太雪莉就计划了一个“工作休假”，特地挤出时间来写这本书。我们选中夏威夷檀香山(Honolulu)威基基海滩的来来大饭店，希望这岛屿上宛如天堂般的美景能带给我写作的灵感。事实证

明，这真是个明智的选择，短短一周内，我几乎快写完整本书了。我先给雪莉一份手稿试阅，我一向很信任她的看法。她离开房间去看稿，三个小时后回来，脸上的表情很严肃。

“我说不上来，詹姆士，”她说，“不晓得内容哪里怪怪的，就是觉得不连贯。”

“喔，我知道了。”我说。

我通常只要努力去做，就能做得很成功，对于这种失败的打击，我实在没有心理准备。父亲打呵欠的样子仿佛又浮现出来嘲笑、鄙视我，我只得告诉雪莉：“我知道为人父母者和孩子都很需要知道这本书所要传达的信息，他们都在受折磨，而这些信息可以帮助他们，但不晓得为什么，上帝好像不要我写这本书。”

“那你打算怎么办？”她问。

“我打算再花一天的时间，只要再一天就好了！明天早上我要大刀阔斧地好好修改一番，把所有内容加以重整和删改；另外，我也打算禁食祈祷一天，如果明天晚上仍觉得不对劲，我就把它给扔了，然后回家。”

我们带着这样的心情上床睡觉。第二天早上，我和雪莉一起床，她就出去逛街，我埋首在书稿中。七个小时后，《Hide or Seek》这本书就成形了，渐渐拼凑出一幅完整的图画。虽然我已经写过几本销售量突破100万

册的书，但截至目前为止，《Hide or Seek》仍是我喜欢的一本。

一个小小的请求

现在回头看才知道，上帝让我经历那段自我怀疑的过程，显然是有目的的，因为在写这本书的前后，没再发生过类似的情况。当初开始写这本书时，我的确是依靠自己的能力，没按照上帝的目的和计划让他使用；我相信他是要我明白，服务家庭的这项工作不是我自己的，乃是他的手在掌管一切，我只是将自己那微不足道的才能，献给原先赏赐我才能的上帝罢了。

对了，我父亲的反应也大不相同！他一口气读完后来的整本书稿，连一个呵欠都没打过。事实上，几年后他告诉我，在我的作品中，他最喜欢的也是《Hide or Seek》这本书。1977年12月4日父亲过世时，我真是十分悲痛，至今我仍然很想念他，少了他独到的智慧和指教，我感到若有所失，真希望能再与他一同在午后凉爽的公园里散步，将他走了以后在我心中出现的点子和他分享。我父亲是个了不起的人，他大大影响了我的价值观和态度，这本书当然也深受他的影响，现在你终于明白我把这本书献给我的父亲老詹姆士·杜布森 (James Dobson, Sr.) 的原因了吧。

希望你喜欢这本书，但我可不可以有一个小小的请求？当你读这本书时，请不要打呵欠！我还没有足够的自信接受这样的反应。

美国爱家协会创办人兼会长

詹姆士·杜布森

目录

第一部 现代人的价值观.....1

第一章 自卑感症候群..... 1

第二章 美貌——衡量人类价值的金币..... 12

第三章 聪明——衡量人类价值的银币..... 40

第二部 建立自信心的四个策略.....56

第四章 策略一：营造一个保护价值观的环境..... 56

第五章 策略二：拆除价值观炸弹..... 75

第六章 策略三：正面积极做父母..... 105

第七章 策略四：为青春期作准备..... 141

第三部 了解自我，活用策略.....	172
第八章 解决成人的挫折感.....	172
第九章 应付自卑感的6种模式.....	182
第十章 真正的自我价值.....	204

第一部 现代人的价值观

第一章 自卑感症候群

我是谁？谁需要我？我有能力和别人竞争吗？每一个想保护孩子不受自卑感打击的父母，都要为孩子解决上述问题。

从一出生，他就遭到种种打击和挫折。

他的母亲是一个性格强悍、专制的女人，不懂得爱别人。她结过三次婚，第二任丈夫跟她离婚的原因是经常被她殴打。他的父亲是他母亲的第三任丈夫，不过，在他出生前几个月就死于心脏病，因此，从他很小的时候开始，母亲就必须长时间在外工作。

童年时期，母亲从没给过他爱，也从未管教或引导他，甚至不准他在上班时间打电话给她；别的孩子也不喜欢跟他一起玩，因此，大多数时候他是孤零零一个人。也

可以说，从出生起，他就一直被排斥。他长得丑，出身贫困，家教不好，也不讨人喜爱。在他13岁时，学校的心理辅导老师给他的评语是：“他恐怕连‘爱’这个字是什么意思都不知道。”在青少年时期，没有女孩肯理他，男孩子则常跟他打架。

他，枪杀了肯尼迪总统

他虽然智商很高，在校成绩却一塌糊涂，最后在高三时被退学。他本来以为进了海军陆战队，就可以重新被别人接纳。听说这个单位专门培养男子汉，他渴望成为一个男子汉。但他的问题仍如影随形，在军中，有人嘲弄他，他以打架还击；他不服从权威，最后经过军事法庭审判，被迫退伍。

这个才20出头的年轻人，完全没有朋友，孤立无援。他长得又瘦又小，青春期变声后成了个破嗓子，头发越来越少，没有才干，没有一技之长，也毫无自我价值感，甚至连驾照都没有。

他以为可以借着逃避来解决问题，于是搬到国外。在国外居住期间，他结了婚，太太是个私生女，后来他带着太太回到美国。没多久，他的太太也开始像所有的人一样看不起他；虽然太太为他生了两个孩子，但他从未享受到做父亲该有的地位和尊重。他的婚姻关系持续恶化，太

太在物质上越来越花费无度，使他无力负担。面对生活种种不如意，她不但没有他所期待的那样和他共同面对这个无情的世界，反而成了他最可怕的敌人：她盛气凌人，打他、威吓他，有一次还把他关进厕所以示惩罚，最后甚至把他赶出家门。

他想靠自己站起来，但他实在太孤单了。在外独居几天后，他回到家里，哀求太太让他回来。他抛开所有的尊严，摇尾乞怜，任凭太太羞辱，一切照她的意思去做。尽管薪水微薄，他还是拿给太太78美元作为礼物，任她花用。想不到太太仍然嘲笑他，鄙视他没出息，养不起这个家，有一次竟然在朋友面前讥笑他性无能。这些黑暗梦魇不断笼罩他，曾使他跪地抱头痛哭。

终于有一天，他沉默下来，不再摇尾乞怜了，他的自尊心已经彻底粉碎了。

隔天，1963年11月22日，他变得怪怪的。起床后，他走进车库，拿出他事先藏好的一支来福枪，带到他的新工作地点，那是一栋书库大楼。午后不久，他从那栋大楼的六楼窗口发射了两只弹匣的子弹，一颗子弹击中了约翰·肯尼迪总统的头部。

这个被排斥、没人爱、一事无成的李·哈维·奥兹华(Lee Harvey Oswald)枪杀了在这世上集成功、潇洒、财富和家人宠爱于一身的人物，后者拥有的一切全是他所没有

的。发射这支来福枪中的子弹，是他悲惨人生中惟一学会的事。

我是谁？有谁在乎我？

奥兹华个人的问题，当然不能作为他暴行的借口，我也不是要为他的行为脱罪。但了解他内心的折磨和困惑，可以帮助我们看见，他不只是一个罪大恶极的杀人犯，也是一个可怜和破碎的人。从他寂寞的童年岁月开始，到我们从电视上看见他被处决的那一刻，他每一天都受到自卑感的折磨，最后，他的痛苦转变成愤怒，这种发展并不令人意外。

更大的悲剧在于，奥兹华的遭遇在这个世上并不罕见。虽然其他人没有这么偏激的反应，但内心隐藏强烈自卑感的人随处可见，在每一个住宅区、教会或校园中，都可以见到自卑的踪影，尤其在今天的青少年当中更为明显。根据我的观察，介于12~22岁这个年龄层的年轻人，绝大多数对自己和自己的外表很不满意。活在这样一个崇拜超级明星的世界里，他们希望能从镜中找到与明星相似的特征，但往往只见到满脸令人失望的青春痘。这些心灰意冷的青少年，大多不会承认自己有这些感受，因为承认内心的这些想法实在太痛苦了。在美国爱家协会制作的电视节目中，有几个观众透露了深藏在心中的自卑感：

女：我读小学时因为很聪明，遭到一些不公平的待遇。到我毕业时，我坚信聪明是很不利的，因为这让我跟别人产生了距离。

男：在经济大萧条时期，有个朋友送了一些衣服到我们家来，因为我们没有衣服穿。我父亲对此很生气，也觉得必须让我远离这些东西，就叫我拿回去还他。这件事让我很难过，很没有安全感。

女：我在班上一向个子最高。五年级时，学校每个月都会给我们量一次身高，我甚至比所有的男生都高。每次跳舞时，都没有男生要跟我跳，因为他们的身高只到我的下巴。

女：我的问题刚好相反，我总是班上个子最矮的，而且看起来年纪很小。我记得大学一年级时，有一次回家乡参加游园会，我和家人到一个猜年龄的摊位，结果那个人猜我只有14岁，大家都觉得好笑。

自卑感拖垮一个人

这类自卑感普遍存在于儿童和青少年中，几乎每个人都记得一些动摇自信心的类似经验。

从三四岁开始，我们会问一些很基本的自我价值的问题：我是谁？谁需要我？谁在乎我？我会被接纳吗？别人会笑我吗？我能和别人竞争吗？我在这世上有没有一

席之地？会有人爱我吗？孩童会开始搜集证据来找出这些问题的答案，每一个失败、错误，每次说错话，每次没被邀请去参加派对或没被选上参加一个团队，每次被冠上绰号……这些都会存在他的记忆中。当孩子进入青春期，这些回忆会像火山爆发一样，强烈损害他的自我价值。

有个农夫在他田地旁的湖边发现一只漂亮的老鹰，老鹰的一双脚上拖着一副铁制的猎物夹。虽然铁夹很重，也使老鹰很痛，但它还是飞了很远的路程，不过现在却已经筋疲力竭。低落的自尊心就像这样，虽然你可以带着它飞一阵子，但它会拖垮你，除非你想办法把它除掉，否则它会把你拖下来，甚至毁了你一生。悲哀的是，青少年偏高的自杀率似乎跟缺乏自尊也有极大的关系。

奥兹华从未透露他早年对自我的怀疑和内心的寂寞，即使他说了，旁人也不见得会注意。但回顾奥兹华的过去，毫无疑问，童年时期饱受人们拒绝的经验，造成他在青少年时期极深的不满足，也导致他成年期人格扭曲，最后走向黑暗的终点。虽然并非所有童年不幸的人长大后都会杀人，但当我们翻阅美国一些疯狂杀人犯的研究案例，例如盖瑞·吉尔摩(Gary Gilmore)、大卫·伯考维兹(David Berkowitz)和泰德·邦迪(Ted Bundy)，实在不得不对童年期不愉快的经历有所警觉。而对大多数人来说，低落的自尊心所带来的后果也是相当严重的，所以我们需要早一点开始帮助我们的孩子，

为孩子将来要面对的许多打击做准备。

人生每个阶段都会面临自尊的威胁，前面曾经提过，幼童对于自我和所处的地位面临很大的恐惧；青少年面临的是剧烈转变的威胁；成年人则持续对抗童年时期所经历的自卑感。我相信老年人的衰老和心智退化，起因往往是老年人越来越感觉到自己的无用，这个世界根本只属于年轻人，皱纹、背痛和假牙常成为笑柄，年轻人认为老年人的想法落伍，认为他们的存在只会造成别人的负担。“无用感”就是我们送给这群经历过生命风霜的老年人最后的评语，无怪乎老年人会在智力上渐渐退化。

如果今天各年龄层的人都存在自卑感和无力感，我们必须问问自己：“为什么？”为什么我们的孩子无法接纳自己？为什么有这么多人觉得自己不被爱也不可爱？为什么我们的家庭和学校带来的是失望和自我憎恶，而不是自信与自尊？为什么每个孩子都要在同样的问题上撞得头破血流？每一位想保护孩子不受自卑感打击的父母，都要思考这些重要的问题。

帮助孩子建立自信

这种普遍的自我怀疑现象，起因于这个社会一直用很不公平，而且是不必要的方式来衡量人的价值。在这个社会里，不是每个人都被看为有价值，不是每个人都能被接