

★ 哈佛大学心理学博士
贝蒂·扬斯 / 著

自信的

培养

广西人民出版社

大博士教小小孩 美国儿童性格教育丛书

自信的

培养

哈佛大学心理学博士
贝蒂·扬斯 / 著

图书在版编目(CIP)数据

自信的培养/(美)杨斯著;徐悦、许立冰、汪小玲
译.—南宁:广西人民出版社,2002.3
(大博士教小小孩:美国儿童性格教育丛书)
ISBN 7-219-04515-8

I. 自... II. ①杨...②徐...③许...④汪...
III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 010245 号
桂图登字 20-2002-014

责任编辑 金芷竹

自信的培养 (美)杨斯著

出版 广西人民出版社
(邮政编码:530028
南宁市桂春路6号)
印刷 北京瑞兴印刷厂
开本 850毫米×1168毫米 1/32
印张 8.375
字数 170千字
版次 2002年4月 第1版
印次 2002年4月 第1次印刷
印数 1-10000册
书号 ISBN 7-219-04515-8/G·1080
定价 16.00元

目 录

- 第 一 章/什么是抚育孩子时应该优先
考虑的因素? 1
- 第 二 章/自信心怎会如此重要? 11
- 第 三 章/安全: 你的孩子在家中是否
真正感到安全? 25
- 第 四 章/生理安全: 你的孩子在学校
是否有安全感? 40
- 第 五 章/安全: 确保你的孩子不酗酒、不吸毒 49
- 第 六 章/情感保障: 培养孩子的自我情感意识 64
- 第 七 章/情感保障: 对于孩子的恐惧
你该了解什么? 74
- 第 八 章/情感保障: 你能成为孩子的依靠吗? 101
- 第 九 章/情感保障: 怎样使孩子拥有健康的感情 114
- 第 十 章/“我是谁?”: 帮助孩子认识自我 137
- 第十一章/感觉与众不同: 孩子在寻找自我 152
- 第十二章/接纳: 归属的需要 163
- 第十三章/归属感: 帮助孩子结交朋友
和维持友谊 174
- 第十四章/能力意识: 让孩子对自己的
能力有信心 185
- 第十五章/能力意识: 了解孩子的学习环境 200
- 第十六章/能力意识: 使孩子感觉自己有能力 213



第十七章/生活的目标：帮助孩子树立生活目标 222

第十八章/实现目标：帮助孩子树立并实现目标 234

第十九章/为人父母的思想宗旨 246



第一章



什么是抚育孩子时
应该优先考虑的因素？

关注和培养孩子的自信心至关重要

自信，这个词近来用得很多，但它究竟意味着什么呢？

- 损伤或增强自信心的因素是什么？
- 在孩提时代如何培养自信心？
- 在家庭中，自信心是如何得到增强或受到伤害的？
- 作为家长，我们应该采取哪些具体的行动和使用什么样的语言才能鼓励孩子树立真正的自信心？
- 自信与动力有何关系？
- 拥有很强的自信心与树立并达到目标的关系如何？
- 自信心对于培养我们对完善自我的责任感和从更大范围上说，对社会的责任感有何益处？
- 为什么真正的自信能给人带来内心的愉悦，并有益于形成健康的人际关系？
- 自信心如何帮助我们充分发挥潜力，成为“充分发挥的人”、“自我实现的人”和“真正的人”。

自信是我们创造生活的核心，即我们发展自我





和关心他人的执着精神，它是我们一生所求的中心。自信心的健全与否对于个人心境的平和、内心的愉悦、人际关系的好坏、精力、能力以及效率等都可能产生极大的影响。

自信对于人类的一切奋斗来说至关重要，因此我们应该认识到如何充分利用抚育孩子的这段时间去帮助他们发展具有内在力量和动力的自我意识，培养取得成功和超越他人的渴望心理，并使他们发挥潜力去营造一个有价值、有意义的人生。这是为人父母最为重要的任务之一。

自信心会影响到人们的一言一行，因为无论是孩子还是大人，他们的行为与内心世界紧密相关。孩子的行为源于他的内心世界，还会影响到他待人接物的态度。自信心还能决定孩子的学习、他的能力和他的人际关系。

每个人都需要被人尊重

我与成人和孩子相处近二十五年。从学校的教室到董事会议室，他们中的许多人在为自己的所作所为寻求他人的认同。有的人希望与众不同，但又不敢确信自己致力去做的事是否有意义；有的人在缺乏关心和爱护的人际关系中无谓地耗费热情和精力；有的人连自己都不关心、不爱护。

每个人都希望而且需要有所作为。不管是成人还是孩子，都在用时间这一生命的本体去谋求某些



特殊的東西。如果我們不被人尊重，那就會很沮喪，支撐自我價值的自信心也將隨之降低。缺乏自信是個危險的信號。當這個信號出現時，我們就應該進行自我調整了。

怎样才能調整到最佳狀態呢？我曾以教育家、大學教授和顧問等身份與年輕人和成年人打了二十多年交道。其間我觀察了智商、教育和訓練的趨勢以改善學校環境和商業結構，同時努力去提高個人效率和職業效率，幫助人們發揮最大的潛力，更好地實現自我價值。

我專心一意地為家長、年輕人和從事青年輔導工作的人寫了許多書。最初，我的焦點集中在緊張與壓力及其對取得成就的影響上。《如何認識、避免和克服孩子的緊張感》即為一例。這本書對如何減輕孩子的緊張感以及緊張感對孩子造成的危害提出了見解。它是專門為為人父母者而不是為教育機構寫的，因為父母對孩子的人生起着極其重要的作用。幾十年來，我清楚地意識到，只有掌握了如何充分發揮潛力、減小壓力和緊張感的关键的人，才是有積極自信的人。

對孩子來說，確保他有良好的自信心的最佳條件是他的父母能以身作則，而且希望他也擁有這份自信。如果父母不是用嘲弄、體罰來達到控制孩子的目的，而是用愛和尊重來撫養他們，幫助他們樹立對自己能力和優點的信任感，那麼，這些孩子就





拥有了一个形成健全自信心的基础。

这是一种令人敬畏的责任感。我们怎样才能使孩子感受爱与被爱，建立起和睦的人际关系，成为出类拔萃的人？如何保障他们身心的安全？怎样在抚育期间让他们形成能够充分发挥潜力的自我意识，学习有用的生活技能，择定一个有价值的人生？

这就是我为什么为作家长的你写这本书的原因：帮助你检验一下你对自信心的认识，即帮助你鉴别什么是自信心，什么不是自信心，自信心为何对人生如此重要，并讨论构成自我意识的六个因素，更明确地说是帮助你一生中最珍爱的人——你的孩子培养自信心。

现在作一个卓有成效的家长更加困难

现在为人父母比以前困难得多。我们会因为工作负担和紧张的生活节奏而分散精力，以致不能专心照料孩子。有时有些事情会让我们不知所措，甚至怀疑自己是否有能力把所有的事情都处理得妥妥帖帖。

除了成年人新的生活特点外，孩提时代有其自身的变化。暴力宣传、毒品泛滥和性宣传日益增多，这些都在改变抚育孩子的方式。我们必须决定怎样做才能迎合孩子的需要，又符合做家长的要求，选择一种对双方都有益的方式。



孩子为何与家长疏远

各种年纪的孩子，特别是十多岁的少年，他们常抱怨父母在他们身上花的时间太少。在他们看来，我们为他们付出的时间的多少标志着我们爱他们的程度。

不花时间花在孩子身上是一种失职的行为，应该引起全国的重视。全美去年有一百多万的孩子因得不到家长的关心和照顾而离家出走。令人难以置信的是，许多家长竟然不愿把孩子领回去。生理或情感上的被遗弃感是一种可怕的感受。

孩子真正希望从父母那里得到的东西

我曾在全国的年轻人中征询意见，看看他们希望从父母那里得到些什么，现根据重要性排列如下：

- 我希望父母重视我。
- 我希望父母对我就像对来电话或来访的人一样亲切友好。
- 我希望父母能够给予我更多的关爱。
- 我希望父母能够了解别人不了解我的地方。
- 我希望告诉父母什么对我是重要的。
- 我希望和与我要好的同学一起上学。
- 我希望成为幸福家庭中的一分子。
- 我希望父母能够开明些。



- 我希望父母多了解一些我的情感世界。
- 我希望生活在平和的环境中。

由此显示出孩子的期望在于内心需求上，而不仅仅是索取些东西。正如一个孩子所说：“我希望他（爸爸）能够多和我一起做些什么而不是为我做什么。”



孩子们希望和需要我们从这里得到关注、接受和抚育，他们希望我们把他们看得非常重要。只要是作子女的，无论他们多大，都希望父母注意他们。

不幸的是随着孩子一天天地长大，许多父母对照料孩子失去了兴趣。有些家长用财物来替代应给予孩子的时间和关心，有的则认为他们不再会对孩子的一生产生影响。

孩子需要关心，无论你是以什么样的方式给予他的。所谓关心，就是我们应该像重视其他重要事情一样重视孩子，就是我们在保障他们生理健康的同时还必须让他们拥有一个健康的情感世界。

自信心的定义

有人把自信定义为“你对自己的喜爱程度”。这话不错，但其涵义远不止于此。自信是自我价值的综合体现，你可以凭借它去赢得健康、友情、爱情和成功。



当代自信疗法之父纳撒尼尔·布兰登认为自信是相信自己和尊重自己的结合。相信自己是指对自己思考问题的能力的信心和在进行判别、决断时显示出的自信。它可以使你觉得你是自己命运的主人。尊重自己就是对自身价值很有把握，认为人有追求幸福生活的权力，有维护自己思想和需求的自由。

布兰登说，相信自己和尊重自己是支撑健康自信的两根支柱，一旦失去一方，自信心就会受到很大伤害。

“一个人如果认为自己无力面对生活的挑战，如果在他或她的头脑中缺乏应有的自尊和信心，那么无论他或她拥有其他什么财富，我们也认为这是缺乏自信的表现。或是一个人如果缺少基本的自尊，觉得不值得或不配被人爱戴或尊重、无权追求幸福、不敢维护自己的观点、愿望和需求，这也是缺乏自信。”

自信的六要素

- 生理安全感：免受机体伤害
- 情感保障：不用担惊受怕
- 自我确认：“我是谁？”的问题
- 归属感：有所归属的感受
- 能力意识：对自己能力的认识
- 使命感：我们所坚信的就是我们的生活目标



如何使孩子免于缺乏自信

多年来研究者一直在观察父母是怎样对子女施加影响的。他们以前通常是把目光集中在遗传因素、性格特征和父母为孩子提供的各种环境等方面上，但现在则更强调亲子之间的关系这一不容忽视的重要因素。从长远看，我们对孩子们的一言一行往往能决定他们能否担负起个人和社会的责任。

我也是个做母亲的人，这是我一生中扮演的最具挑战性也是最令人满意的角色。女儿小的时候，我总是怕她被开水烫着或是怕她把手指塞进电源插座孔里。这几年，她长大了些，但我对她的牵挂没有多大变化。我担心她会不会忘了关掉炉子或是受到感情伤害。那么怎样才能保证她的安全呢？

首先，我必须承认她是我一生中最为重要的东西，然后是关心她的所欲所求。

什么是最高价值？

关注自身的价值可以让我们知道该如何分配自己的精力，并因此而有一个更明确的目的。

在你生活中最重要的是哪几个方面？根据它们的重要程度依次列出六个来。什么是最重要的呢？也许是内心的平衡、家庭的幸福和事业的成功。你是不是认为应该把孩子放在第一位？多数人是这样



第一章 什么是抚育孩子时应该优先考虑的因素？



想的。但是要做到言行一致并非易事，而这又是十分必要的。

从现在开始作个好家长

如果你觉得自己现在还不是一个最称职的家长，不要气馁，你可以从头开始，但必须立即行动，因为童年转眼即逝。不要错过这段时间，否则你会因为在孩子的童年你没有给予他足够的关心和爱护而后悔。对真正成功地接受了这个挑战的父母来说，这是他们一生中最令人欣喜又最有收益的一段时光。

一切都在乎你！

你不能指望孩子自己会形成健康的自我意识，你也不能把希望完全寄托在老师和学校身上，因为他们的主要职责是在学业上指导孩子，使他们顺利进入下一阶段的学习，而不可能花很多精力在他们的精神世界上。那么，谁可以帮助孩子树立自信，对自己和社会负起责任，并使他因此能获得一份符合他理想和禀赋的工作、选择一个情投意合的生活伴侣？那就是你。孩子不会辜负父母的期待与厚望，所以你要给予他很高的期望值，把他看成一个胜利者，这样可以使他觉得他可以让“有志者、事竟成”这句话实现。



第二章



自信心怎会
如此重要？

至关重要的自信心

内心的自我意识是形成外部行为的动因。由于你的行为反映了你对自己的认识，所以别人很容易从中看出你是如何看待自己的。

健康的自信不会使你自负或惟我独尊，相反地，它可以使你对自己的能力需求有个客观的认识。如果你对自己各方面都充满自信的话，你就不会容许别人轻视你或是剥夺你的权力，而且能够保护好你的内心世界。

自信的六个要素

生理安全感。如果一个孩子觉得很安全，就不会担心受到伤害，也就因此会学着去敞开心扉和信任别人。他的言行举止也将充满自信、真诚坦荡。

情感保障。当一个孩子自认为不会被人瞧不起或不会因讽刺挖苦而受到心灵上的伤害，他已获得了高度的情感保障。有了这种安全感，他便能逐渐成为一个值得信任和尊重的人，一个富有同情心和与人为善的人。

自我确认感。一个了解自我的孩子能够培养出良好的个性意识。他了解自己，确信自己拥有作为一个人所应有的价值。他相信自己是值得表扬的，而且他在夸奖和称赞别人时也不会感到不安全。他

