

47

SS

[美] 詹姆斯·杜布森 著

中国社会科学出版社

杜博士幸福家庭系列



稳固的家庭

C913.1-49
D806

杜博士幸福家庭系列之二

稳固的家庭

[美] 詹姆士·杜布森 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杜博士幸福家庭系列 / (美) 杜布森著; 美国管理技术公司译. —北京: 中国社会科学出版社, 2001.3

ISBN 7-5004-2938-X

I. 杜… II. ①杜…②美… III. 家庭生活-通俗读物
IV. TS976-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 01421 号

责任编辑 冯春风
责任校对 李小冰
封面设计 王 华
版式设计 王炳图

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010—84029453

传 真 010—64030272

网 址 <http://www.cass.net.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂

装 订 广增装订厂

版 次 2001 年 3 月第 1 版

印 次 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 16.5

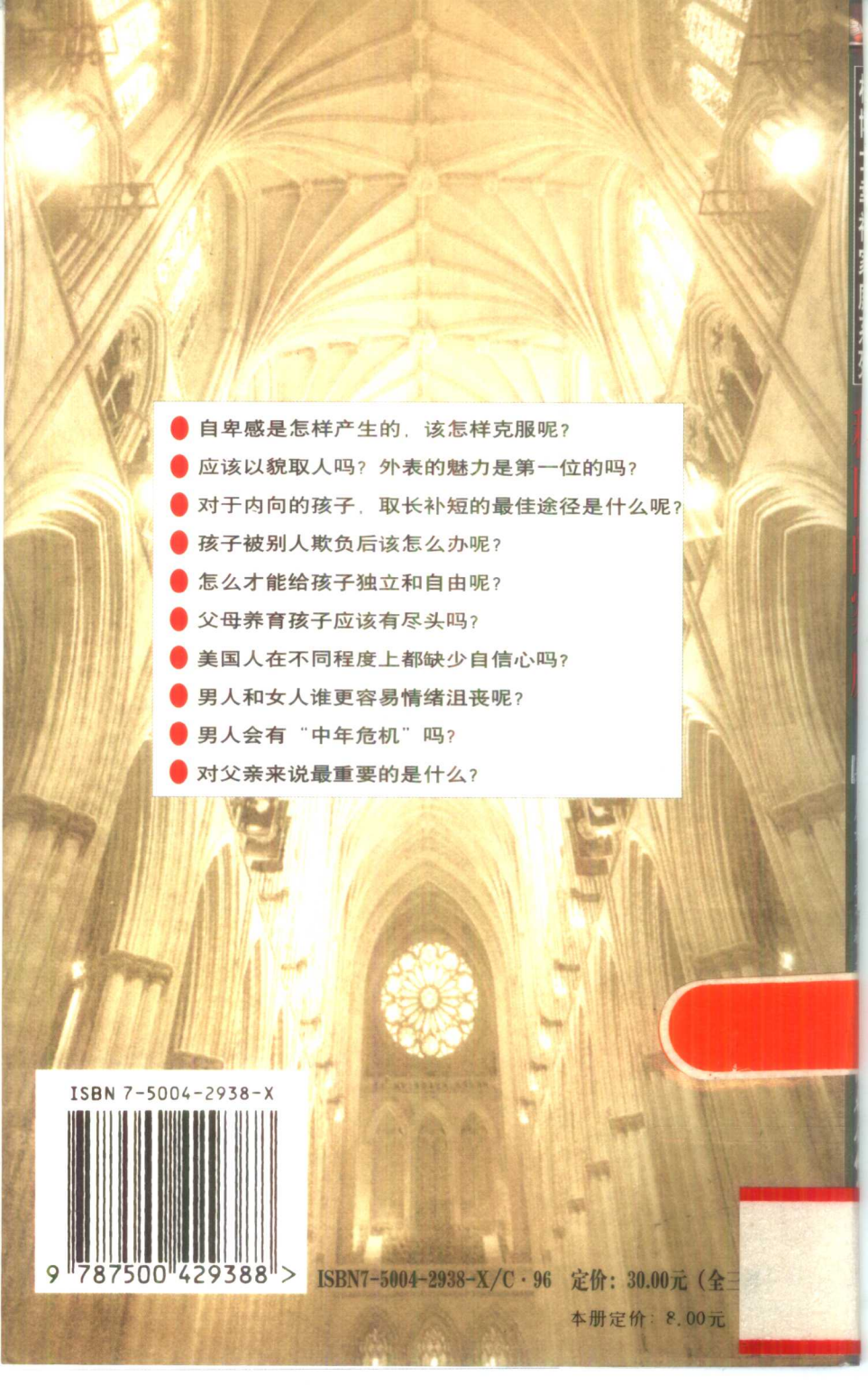
插 页 2

字 数 269 千字

印 数 1—5000 册

定 价 30.00 元 (全三册)

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

- 
- 自卑感是怎样产生的，该怎样克服呢？
 - 应该以貌取人吗？外表的魅力是第一位的吗？
 - 对于内向的孩子，取长补短的最佳途径是什么呢？
 - 孩子被别人欺负后该怎么办呢？
 - 怎么才能给孩子独立和自由呢？
 - 父母养育孩子应该有尽头吗？
 - 美国人在不同程度上都缺少自信心吗？
 - 男人和女人谁更容易情绪沮丧呢？
 - 男人会有“中年危机”吗？
 - 对父亲来说最重要的是什么？

ISBN 7-5004-2938-X



9 787500 429388 >

ISBN7-5004-2938-X/C·96 定价：30.00元（全三

本册定价：8.00元

目 录

- 一 孩子自尊心的来源 (1)
- 二 建立孩子的自尊 (18)
- 三 父母的过分保护 (46)
- 四 成年人的自尊..... (63)
- 五 女性的压抑 (81)
- 六 何为男子气概 (92)

一 孩子自尊心的来源

为什么当今自卑感普遍存在于各年龄段的人中？

这种当今流行的对自我的怀疑态度是由于社会中不正确的价值观造成的。不是每个人都表现出来有价值，也不是每个人都被社会所接受。极少数人受到赞扬和羡慕，是因为他们生来就具有被人们高度评价的特征。作为家长，我们一定要消除这种错误的影响。

在我们的社会中，一个人有无价值似乎取决于他是否符合某种刻板规范。美丽是与生俱来的；那些高智商的人也会轻易地被接纳；超级运动员更是受到大众的尊敬。但一个仅仅拥有这些，他的价值是不会得到承认的！要想被社会接受是要符合相当苛刻的条件的，那些不合格的人终究会被社会淘汰。

在您刚提到的评价人的价值的“刻板的规范”中，哪种特性列在首位？

排在首位并得到人们高度推崇的当数身体条件，这要归因于文化传统。那些碰巧拥有好身体的人赢得尊崇甚至敬畏；反之则无故地招致轻视或拒绝。虽然这表现出令人难以置信的不公平，但这种对人的价值的衡量尺度从人一出生时就显明了——人们认为漂亮的婴儿会比丑陋的婴儿更有出息。正因为如此，一个母亲如果在生下第一胎后觉得很沮丧，这并不稀奇。她知道新生婴儿并不是很好看，但是她没有料到这竟是一个灾难。其实，她暗地里曾希望能生下一个有着粉红色的大脸蛋，忽闪着明亮的大眼睛，在6个星期大时，咧嘴一笑就能露出4个前牙的小宝贝。而医生却抱给她一个光着脑袋、紫红脸膛、没有牙齿的哭喊着的小东西，她时常想把他送回去。你看，这个刚出世的婴儿的价值在他父母的眼里一开始就被打上了问号。

当孩子长大后，他的价值就不仅仅是被父母，而是被外人来评价了。为漂亮的孩子提供奖学金等奖励的选美比赛，如今已习以为常，好像这些孩子在以后的人生道路上就不需要别的优势似的。很多事实都体现出对这种人生价值的错误的评价尺度。还记得1960年代发生在芝加哥的那件惨案吗？当时8名女护士生被残忍地杀害了。在第二

天的广播中，广播员对这起暴力事件作了评论，他说：“这个悲剧尤其令人痛心的是，8个女孩都极具吸引力！”换句话说，这些女孩子更具有人生价值，她们的美丽应使她们减少悲剧性。如果你同意这个观点，那事情反过来也似乎合情合理，如果遇害的女孩长相丑陋的话，那么这起残案事件的悲剧性就会小得多。正如乔治·奥维尔所述，必然的结论就是：“人们都是平等的，但是有一些人比别人更平等！”

我的观点是：孩子们从人生最初的经历中就认识到外在美在社会中的重要性。而这就是从他们的小耳朵中听来的。许多大人甚至懒得去掩盖这种偏见。

自卑感是怎么产生的呢？我好像总觉得不如别人，但就是想不起来这种感觉是从什么时候开始的。

你想不起来是因为对自我的怀疑从你的意识刚形成的就产生了。对自我价值的抑制不住的好奇心是小孩子与生俱来的，和那种学走路、学说话的冲动一样，都是“自然”的。首先是在家庭中对自己地位的简单评价，既而，延伸到左邻右舍他的小小的交际圈中。这些最初的印象在他性格的发展中有着深刻的影响，尤其是那些使他的幼小心灵受到伤害的经历。如果一个幼儿园的孩子认为自己是

个不讨人喜欢的丑陋寡言的小怪物，这也并不稀奇。

在少年时期，这种自惭形秽的感觉由于受到抑制，所以表现得很平静。但它们就存在于你的潜意识中，虽然你并没有意识到。那些对自己疑心重重的孩子，在成长的岁月中不断地积累着证明自己不如别人的“素材”。每一次失败和冷遇都详细地铭刻在他的记忆中。在那些“平静”的日子里，拒绝和嘲笑时常刺痛他脆弱的自我。终于，在进入青春期后，他再也承受不了这些东西了。所有积累的素材以火山爆发般的力量在他的意识中复活和激荡。他要用一生的时间与这种经历搏斗！你是不是也属于这样的情况？

为什么现在人们比过去更注意自己外表的缺欠？是什么原因造成了您所说的那种自惭形秽的想法的普遍存在？

我相信这种注重外表的现象是性解放运动的副产品。从1960年代中期起，当传统道德的规范和约束开始瓦解时，我们这个社会就逐渐被色情所充斥。广播、电视、报刊杂志、电影、广告牌、文学作品甚至服装都以各种形式反映着它无比的魅力。显然，当性在一个社会中变得十分重要时，就像我们亲眼所见，那么个人的性的要求和性的魅力就被赋予了新的意义。简而言之，性文化越发展，人

们就越看重美貌，轻视丑陋。

在我看来，七八十年代美国色情的不断发展，对那些自认为无力加入到这一轻佻的竞争中的人来说，产生了更大的感情伤害。如果魅力代表着金钱的价值，那么他们是无可否认的破产者。可悲的是，这种愚蠢的价值衡量尺度的最脆弱的牺牲品是那些少不更事的孩子们。他们还太稚嫩以至于不可挽救，太脆弱以至于无力反击。

我理解这个社会是怎样根据一个孩子的外表来对他的价值进行估价的。但小孩子怎么会知道呢？这种看法是通过什么途径传递给那些学龄儿童的呢？

生活在这种环境之中，他们很难摆脱这种影响。只有傻子才不会注意到因为长得丑而很难成为电影明星，因为长得丑而结不了婚，因为长得丑而没有很多朋友，因为长得丑而没有吸引力。此外，当我翻阅一些传统的儿童文学时，我吃惊地发现竟然有那么多古老的故事通过这样或那样的形式来侧重描写外貌美。看看下面的这些例子吧。

《丑小鸭》 这是一个尽人皆知的故事。它讲述的是一个因外形丑陋而遭到同伴排斥的小鸭子的故事。这只小鸭子被它奇怪的外貌所困扰。幸运的是，它在成年后变成了一只美丽的天鹅。（故事里没有提到丑小鸭长大后变成

了一只丑大鸭。)有多少孩子憧憬着像丑小鸭那样,长大后会变成天鹅,但常常事与愿违。

《鲁道夫——红鼻子驯鹿》 鲁道夫因为长了一个怪鼻子而被它的同伴排斥。这个故事与驯鹿没有任何关系,说的是发生在孩子们身上的事。他们因为具有某种缺陷,而遭到同伴嘲笑和疏远。故事中的鲁道夫被同伴所接纳的惟一原因,是因为他可以表演一些非凡的技艺,如在暴风雪中滑雪橇之类。

《小象丹博》 小象丹博因为长了两只松软的大耳朵而被嘲笑,直到它用这一双大耳朵来飞翔。它的遭遇和可怜的鲁道夫一样。这些故事之所以不断地出现在儿童文学作品中,是因为它们普遍发生在孩子们的生活中。

《白雪公主和七个小矮人》 恶毒的王后不断地问着一个决定着命运的问题:“镜子,镜子,谁是天下最美的人?”考虑到这个魔镜可能作出的所有回答,我为王后那个愚蠢的问题感到后怕。她问这个问题的动机是显而易见的:最美丽的人也是最高贵、最有价值的。如果她是最美丽的,她或许还可以继续当王后。

《灰姑娘》 灰姑娘和她两个坏姐姐的最本质的区别在于美丽这个事实。所有讲述灰姑娘的故事都揭示了这个事实。的确,她衣裳褴褛,蓬头垢面,但这掩盖不了她的

美丽。当她到达舞会的时候，并不是南瓜车和老鼠车伙打动了王子，而是那个美丽的灰姑娘本人。

我认为外貌在不自觉地教育着孩子们外表美丽的重要性。因此，孩子们在呀呀学语时就懂得了这些。如果最好的教育学家都不能在教育系统中做出好榜样，那么我们也无能为力。

在强调外表美的重要性时，教师起了什么样的作用？

很不幸，教师也是这个社会的产物，他们的价值观和态度也和其他人一样是用同一个模子铸出来的，那些外表丑一些的孩子也经常令他们反感，他们更喜欢外表顺眼一些的孩子。

有两位研究人员埃伦和伊莱恩在《今日心理学》杂志上（1972年3月号）发表了一篇优秀的论文《美丽的和最好的》，介绍了他们的惊人发现。让我们来看一看这些偏见对长得丑的孩子们的影响吧。

1. 一些证据表明：能否获得学分也受到外表的影响。
2. 给一些成年人看一叠孩子们的照片，并让他们指出哪些孩子有可能在课堂上捣乱（或做类似的小动作）时，他们大多挑出那些外表不好看的。同样，长得丑的孩子还会被认为比他的可爱的同学更易撒谎。

3. 根据卡伦的发现，一个成年人在解决孩子的纪律问题时，也通常和长相联系起来。也就是说，犯同样的错误时，长得丑的孩子所受的惩罚要比长相好看的孩子重一些。

4. 最重要的是（也是据我观察到的），外貌的影响在幼儿园就出现了。3岁大的孩子，如果长得可爱就拥有大量的伙伴。一些生理特点，诸如肥胖等，就已经被这个年龄段的孩子所认知并反感。

那些长得漂亮或英俊的孩子前途会怎样？

像我以前所说的，他们确实具有显著的优势。他们很容易自我陶醉于外貌给他们带来的好处之中。但是他们也会遇到丑人所从未遇到过的麻烦。美貌在我们的社会中是一种权力，但未成熟的孩子拥有这种权力却可能是很危险的。比如，一个刚刚发育成熟的14岁的美丽少女，肯定会被那些好色之徒紧紧追随。当她逐渐意识到她所拥有的这种权力时，她就难免胡来一气。此外，那些从小就垂涎拥有美貌的女人，像马丽莲·梦露和布丽吉特，会因为只一心追求外表而失去自我，导致理想破灭，从而痛苦一生。

调查表明了一些关于“美人”的有趣的结果。一项重

要调查显示，那些 25 岁以后拥有不幸婚姻的女性，正是那些在校期间具有吸引力的女孩儿。显而易见，为一个伴侣保留性的权力而忽略婚姻外的自我满足是十分困难的。最终，年轻时较漂亮的，在以后的成长过程中却较其他人更为痛苦。

我的观点是：以美丽为尺度来衡量人的价值是错的，它不仅仅伤害外表不美的人，也会同样伤害外表美丽的人。

十几岁的孩子对自己最不满意的是什么呢？

E. A. Douvan 在一项题为：“青春期少女”的调查中，对将近 2000 名从 11 到 18 岁女孩提出这样的问题：“如果可能的话，你最想改变自己的是什么？你的相貌、性格还是生活？”59% 的答案是身体外貌的某部分（只有 4% 的人希望具有更高的能力）。男孩和女孩最普遍的不满就是他们脸部的缺点和皮肤的问题。H. V. Cobb 在其后的一项调查中，让 4—14 年级的学生完成这样一个句子：“我希望我可以……”大部分男孩子答道：“我希望我可以长得更高。”而女孩子则答道：“我希望我可以长得更小巧。”当然还有大量的科学证据可以证明孩子对自己身体特征的偏见和不满。

在对人的价值的评价系统中，您把外表的魅力放在首位。那么什么是第二重要的呢？

是聪明才智，尤以在学校中的表现为重要。在第一个孩子临产前，父母们总是祷告孩子一切正常，也就是“一般”。但是，从出生那一刻起，仅仅是一般就不够了，还得要优秀。他必须是同龄人中第一个会走，会说话或会骑小三轮车的人。他必须争得极优秀的成绩，并使老师们惊讶于他的聪明才智。他应是少儿比赛中的明星；其后，他应是橄榄球赛中的四分卫，他还应是高年级的班长，毕业时他应作为代表来致告别辞。不仅如此，他的姐姐也必须是啦啦队的队长、演出中的独唱者或返校节中的女王。在童年这段时期中，他的父母日复一日地给他灌输：“我们相信你会有所作为，儿子，别让我们失望！”

《儿童的崇拜者》一书的作者玛莎认为，下一代是我们的地位的最可靠的象征。中产阶级的父母们在这些事上进行着激烈的竞争。他们给孩子穿最好的衣服，吃最好的食物，受最好的教育，教最好的礼仪，给予最好的医疗，为他们以后作最好的准备。整个家庭的希望、梦想和抱负，有时就压在这些孩子稚嫩的肩头上。在这种激烈竞争的气氛中，能培养出一个理智的、聪明的孩子的家长有如持有赢得赌马比赛的入场券。正如里尔所言：“以当前的

观念看，所有的孩子都应得到最好的，除了那些极具天赋的孩子，他们应得到更好的。”

但不幸的是，智力超常的孩子仅仅是例外，5岁的孩子中有几个能背诵《圣经》中的《雅各书》？有几个能闭着眼睛下象棋？又有几个能创作出莫扎特风格的交响曲来？相反，大部分孩子都不是智力超常的天才，他们也需要爱，是需要被接受的普通人。如果在孩子们肩头施加过多的压力，只能导致家长们的失望。

你曾说过，相当一部分学校教育培养出来的学生认为自己不聪明、愚笨。您能否解释一下现在的教育系统为什么会影响那么多孩子的自我价值的实现？

那些学习成绩总是不好以致被自己和家长认为他们无能的孩子，主要有五种类型。

1. 反应迟钝型。这样的孩子缺乏对学习的欲望。他也尽量想把作业做好，但却总是错误连篇。在一年级时，他在阅读方面就有困难，对自然课也不理解，很少因作业做得好而得到赞扬或奖励。他是班里惟一个没有在拼写上得到小星星的孩子。他至少留过一次级，这使他认定自己是个笨蛋。

2. 会说不会写型。这种孩子的家里使用两种语言，但

是他却一种也没有学好。除非强迫，否则他不会主动开口说话，这就造成了他表达能力的障碍。在英文学校的学习将是他孩提时代最艰难的历程。

3. 潜力未充分发挥型。这种孩子很聪明，但自制能力差，学习目的不明确。他的作业常常迟交、丢失、不整洁或词不达意，这使他得出与上面两种孩子相同的结论：“我很笨！”

4. 文化教育被剥夺型。这种孩子来自贫民区。他从没有去过动物园、坐过飞机或钓过鱼。他爸爸的身份对他来说是个谜。他的妈妈因要抚养5个孩子而不得不长时间工作。除了一些脏话和土语外，他的词汇量少得可怜。家里没有适合他读书和学习的地方。他也知道自己在学校里不会有所作为，这个事实已经影响到他对自我价值的评价。

5. 大器晚成型。这种孩子(通常是男孩)在没有心理准备的情况下就开始上学了，并经历了一些挫折和失败。虽然，他会在以后的成长过程中赶上其他人，但缺乏成就感会妨碍他以后的学习生活。

令人震惊的是，这五类型孩子的人数远远多于那些在学校中感觉成功的孩子的人数。

很明显，您认为家长的态度和反应对孩子的自尊起着重要