

美国临床儿童心理专家推荐：本书特别适合关心孩子成长的家长阅读

儿童希望书

如何让你的孩子充满自信

[美] 黛安娜·麦克德莫特 著
C.R. 斯奈德 译
金连柱 迟俊常 译



The Great Big Book of Hope

海南出版社

美国临床儿童心理专家推荐：本书特别适合关心孩子成长的家长阅读

儿童希望书

如何让你的孩子充满自信

[美] 黛安娜·麦克德莫特 著
C.R. 斯奈德
金连柱 迟俊常 译



The Great Big Book of Hope

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童希望书/(美)黛安娜·麦克德莫特 (美)C. R. 斯奈德 著; 金连柱, 迟俊常译. —海口: 海南出版社, 2003. 3
ISBN 7-5443-0733-6

I. 儿… II. ①黛…②C. …③金…④迟… III. 儿童心理学: 教育心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第015149号

原书名: The Great Big Book of Hope

Copyright © 2000 by Diane McDermott, PH.D. & C. R. SNYDER, PH.D.

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright:

2003 HAINAN PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 30-2002-166号

版权所有 不得翻印

儿童希望书

著 者 黛安娜·麦克德莫特 C. R. 斯奈德

译 者 金连柱 迟俊常

责任编辑 严平

特约编辑 许彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 北京未来科学技术研究所印刷厂

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

字 数 150千字

印 张 13

版 次 2003年3月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-0733-6/G·300

定 价 25.00元

《儿童希望书》是一本非常优秀的好书。它将使父母更加充满信心、更加有效地培养孩子。作者无疑创造了一本非常实用的作品，本书将会帮助他们的孩子成长为秉持有积极人生态度的成人。

——埃弗莱特·I·沃辛顿 博士 弗吉尼亚联邦大学心理系教授，《原谅是人性》作者

这本书很适合家长阅读，它可以满足父母们为自己的孩子提供最好的愿望。作者的介绍建立在科学和临床经验基础上。但是从书的内容和亲切的口气中可以看出，这些医生对于孩子成长过程中的烦恼和多样性十分敏感。这本书真正传达了希望的信息。

——迈克尔·C·罗伯特 博士 临床儿童心理计划执行人，坎萨斯大学



对于每一个关心孩子成长的人来说，这本书都是一本必读书。一般十年才会出现一本不仅仅是传达信息和娱乐的书——这本书还会有启蒙的效果。《儿童希望书》就是这样的一本书。作者亲切的叙述方式和充满灵感的故事鼓励每一个读者，如果有机会更好地了解自己的孩子，哪一个家长不愿意呢？而且在这样的过程中，他们通常会更加了解自己。

——桑德拉·曼佛德·弗勒 博士 《跨文化资源书：跨文化培训方法》编辑

鸣 谢

撰写一本著作，好比孕育婴儿至少要花费9个月的时间一样，而且从你决定开始写作的第一天起就耗费着你的精力和思绪。同时，创作的过程也不是一人能完成的。因此，我们非常感谢在本书的创作中给予我们支持、鼓励和提供有益观点的人。我们首先要致谢的是同我们密切合作的家庭和学生，我们还要感谢那些参加我们调研工作的中小學生。本书几篇故事是改编自C. R. 斯奈德、黛安娜·麦克德莫特、威廉·库克以及迈克尔·拉波夫撰写、1997年出版的《人生旅程》一书中的部分内容，我们为此深表谢意，同时还要感谢那些为这些故事内容提供资料的学生们。最后，我们忠心地向卡罗尔·霍尼彻奇、克里斯汀·贝克以及纽哈宾格学校的朋友们致谢，因为他们自始至终地支持我们的观点。

序 言

期待现在——展望未来

欢迎您阅读《儿童希望书》一书！您和您的孩子即将开始一次愉快的旅行，使你重温过去、正视现在、期待未来。在你完成这些练习，学习什么是“自信心”的同时，也请你准备好进行一次具有娱乐性和趣味性的历险经历。

作为父母，你对孩子的主要期望和梦想可能反映了下述情况：

- “我希望我的孩子健康。”
- “我希望我的宝宝幸福。”
- “我希望我的儿女成功。”

所有的父母都有同样的希望。每时每刻我们都会有这种意识，甚至在白天打盹的时候，一旦被电话惊醒，我们也会立刻想到：“发生了什么事了？哦，但愿他（她）平安无事！”大部分父母都会认同这种观点，我们都对孩子寄予最大的希望。当然，这种希望还包括保护孩子免受伤害。

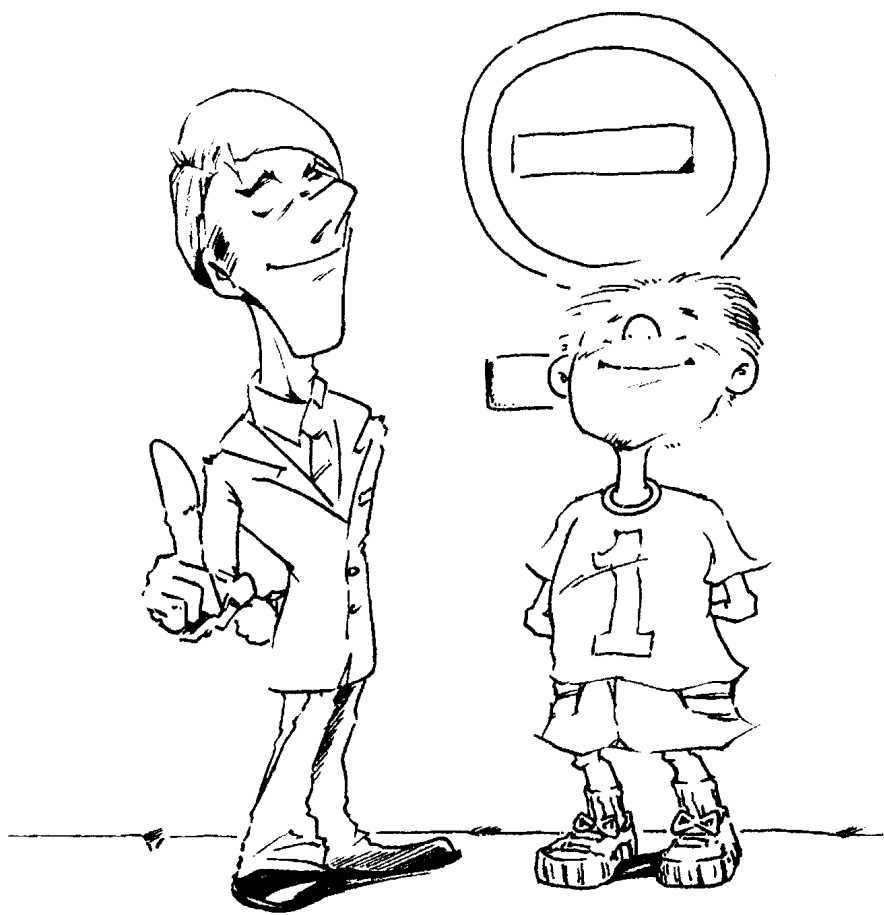
因此，我们就责无旁贷地担负起照料孩子们的伟大任务，确保他们健康、快乐和成功。这并不是说你是某种 A 型行为者（特征是紧张、不耐心和进攻性），但这确实是历代父母所持有的一种观点：我们要为孩子们提供他们所需的一切，使他们的生活充满快乐、成功和幸福。

在孩子出生后不久，你就会完全认识到，你已经承担起巨大的责任——一种前所未有的责任。有时，人们饲养一只宠物来模拟“养育”婴儿的过程，但是，这种“相似”与实际情况相比是多么的苍白无力！你不能将刚出生的婴儿留在汽车库，也不能让刚出生的婴儿自己吃碗里的饭等等。小宠物非常聪明可爱，但饲养这些宠物与喂养婴儿是截然不同的。的确，对那些获得一只考克斯班尼犬（一种英国的小猎犬）“准备”做父母的夫妇来说，这种比较就变得很可笑。

我们经常看到父亲们站在产房的玻璃窗外面，极其地激动和兴奋，此时，他们还没有认识到婴儿的将来会是怎样。咯咯的叫声和鸽子般的咕咕声拉开了喧闹的序幕，在未来的20年内，你每时每刻都要面对这种喧闹声。护士小姐走来走去，照料着这些小家伙，她们清楚应该做什么。但你清楚吗？的确，一开始，有祖父母、姑姑婶婶、叔叔大爷以及其他家庭成员等过来帮忙和庆祝婴儿的出生，但是在回家的路上，你就会突然发现，没有任何家人陪伴你，你的孩子只有你“亲自”来照料。在激动的笑容背后，父母双亲的头脑中存在这样一个无法言表的问题：“我们现在该如何是好？”

当你的孩子降生以后，生活确实变成了一种全新的游戏。在我们对一些父母的调查中，我们发现最普通的意见之一就是：“我从来没有认识到，在塑造孩子的生活中我要做出这么多决定。”你给予孩子的很多很多，但是我们相信，有一种永远的和充满力量的无价礼物，而且这种礼物你在任何时候都要给予孩子，那就是“自信”。一旦你认识到了这一点，那么你自己首先就要充满自信。

在你决定放弃继续阅读本书之前，请你仔细考虑一下，你作为父亲或母亲，在你和孩子的未来生活中是多么的重要。一开始，自信心这一概念感觉起来好像有些温和和不切实际，我们作为本书的作者最初也有同样的想法。但是，在我们20年的分析和研究工作中，我们发现有这样一种奇怪的现象：成功的人总是那些对将来怀有极大自信的孩子。



这种礼物你在任何时候都要给予孩子,那就是“自信”。

子和父母,父母的梦想成真并能帮助孩子实现他们的理想。

然而,我们也不能肯定一切,因此,我们再举一个例子来做进一步的研究。但是,不管我们调查的对象是谁,我们都会看到带有自信的思考所带来的益处。一次又一次,我们所持的怀疑观点被彻底澄清,最后得出这样的结论:自信心的确起作用。

因此,除了将这种“自信的力量”应用于抚养子女这个伟大、重要的任务中以外,我们想不出其他更好的方法来发挥这种力量的作用。简而言之,我们认为,我们为孩子们准备的“自信心思考”的教程应该是持久永恒的。

自信是一个主动的学习过程,是支配个人行为的一种思考方法。就像一粒种子播种在孩子的头脑中,它会继续生长壮大。正像这粒子一样,自信心的培养和繁荣需要一定的环境和条件;或者悲观地说,一定的环境也会弱化和阻碍自信心的培养。我们所做的儿童研究工作主要就是关于自信心培养的环境和条件的科学研究工作。通过本书,我们将所有的研究成果转化为有效的、实际的教育方法,你可以马上付诸于行动,向你的孩子传授如何进行思考的方法。

我们曾将这些教育方法应用于中学生的自信心教育中,并且在父母的家庭教育应用中也取得了非常有益的效果。尽管你将在本书中了解的这些方法是根据对许多学生和家长的充分调研后总结出来的,但是我们仍要强调,这些方法是建立在基本常识和逻辑分析的基础之上。上述后一观点非常重要,因为,如果你不认同这些自信训练的原则,你就不可能很好地将它们传授给你的孩子。这恰恰就是人类的本性——人们只教授他们所理解和相信的东西。

当你继续往下阅读时,你就会理解,这些增强自信心的方法是如何实施的,反过来,你就会知道如何将你所学到的传授给孩子们。然而,在继续往下看之前,我们必须问你一个问题,对该问题的回答将决定你是否应该继续读下去。问题是:你确实真诚地希望孩子学会积极

向上的思考并使他们具有实现梦想的自信心吗？如果你的回答是肯定的，那么你就可同我们一起继续进一步的旅程。最初，我们将作为是自信心旅程的向导陪伴着你，但我们最终的目的是由你来扮演这一角色。如果我们成功地使你成为你孩子的自信心向导，那么我们撰写这本书的主要目的就实现了。

本书第一部分的章节主要使读者充分理解自信心的整个过程。我们将简单地介绍一些自信心强和自信心弱的儿童的事例。我们还将描述自信心(或缺少自信心)是如何渗透于孩子生活的各个方面。我们将介绍自信心弱的家庭的孩子；我们也将带你来到自信心强的儿童的身边。与此同时，你将开始看到，家庭气氛和环境是如何对自信心产生影响的。

通过阅读本书你将了解什么是自信心以及如何界定自信心。你将了解孩子生活的重要方面，并看到在这些方面中自信心是如何给你的孩子带来成功和幸福的。你将学会为自己和孩子树立和增强自信心的许多不同的方法。书中还有很多你和你孩子共同完成的练习和任务，来增进和加深你们的关系。

通过阅读全书的内容，你将了解一些孩子的真实故事，孩子们对此非常感兴趣。这些孩子和父母树立和增强自信心的方法可作为你和孩子典范。很多故事描写的是过着普通中等生活的孩子，只有最后两个章节探讨的是不适合这类模式的儿童情况。少数种族的儿童一般生活在较差的环境当中，因此他们更需要自信心教育。第13章就是专门为此而写的。最后一章“不幸儿童的自信心”描述了两个普遍但具有挑战性的问题——逃学和吸毒。当今的儿童生活在充满危险的社会，而我们父母对此却不能完全理解。逃学和吸毒只是诱惑年轻人的两个社会缺陷，但它们也可作为事例来说明如何通过树立和增强自信心来帮助儿童脱离困境。

本书中心内容讲的是有关增强自信心的方法。由于儿童的世界非

常复杂，而你要想成为一名与之相关的好导师又有很多东西要学，因此我们还为你提供了一些额外的很有帮助的信息资源。我们还列出了一些关于探讨自信心强的儿童和青年的书目供你和你的孩子阅读和探讨。为了培养你的自信心，建议你阅读我们的《梦想成真实战手册》（纽哈宾格出版社出版）。

你还将注意到，在本书中，我们在不同的场合使用了“他”或“她”。你的孩子可能是男孩或女孩，你也可能有几个孩子。本书中树立和增强自信心的方法适用于两种性别，而且你还可以有效地同时用于多个孩子。

我们预想，本书内容不仅具有增强自信心的意义，而且也可起到娱乐的作用。所有练习都适用于整个家庭，并将为参加练习的男女老少提供数小时的相互交流的机会。通过学习来增强你的自信心并享受乐趣吧！

目 录

序 言	期待现在——展望未来	1
第一章	理想与前提	1
	什么是自信心	2
	自信心的形成和发展	7
	孕育自信心的家庭环境	10
	自信心的建立	17
第二章	儿童自信心的测定	19
	让你的孩子进行测试	20
	少年自信心测定表	20
	儿童自信心测定表	23
	自信心测定表得分	23
	得分说明什么	25
	填写观察表并统计得分	28
	你是一位过于投入的父母吗	30

第三章 6-12 岁孩子的生活空间.....39

什么是孩子的生活空间	39
生活空间量表的使用	41
生活空间测试量表得分统计	41
功课方面	42
家庭方面	45
安全方面	49
健康方面	52
游戏和娱乐方面	56
宗教信仰方面	58
儿童特殊生活空间的最后思考	62

第四章 青少年的生活空间.....63

如何处理青少年逆反心理	63
有效沟通的原则	65
生活空间量表测试	68
学习方面	69
家庭方面	73
健康方面	75
爱情方面	79
利用另外的方面测试量表	83

第五章 增强自信心从父母做起 84

一代人的影响	84
你的自信心如何	87

	自信心得分	88
	自信心类型	89
	你发出的是什么类型的信息	99
第六章	家庭故事是自信心的根源	104
	编写家庭故事的益处	105
	讲故事的策略	106
	到哪里去寻找家庭故事	108
	关于编故事的几点提示	110
	关于文化根源的故事	119
	尝试自己创作故事	122
第七章	通过故事传递积极的信息	125
	识别关于自信心的家庭信息	126
	让孩子参与写故事	133
	识别信息	141
	改变那些消极的信息	145
第八章	明确目标与实现目标	151
	什么是目标	152
	为美好的未来选择目标	153
	可提高智谋的目标所具备的特征	154
	实现日常目标	160
	生活空间里的目标	163

	将目标的选择付诸实践	171
第九章	提高孩子的智谋	176
	想法和计划——智谋	177
	高智谋的孩子所具备的特点	178
	学会找出解决问题的方法	184
第十章	增强孩子的毅力	197
	毅力是什么	197
	自信心是孩子人生体系中的一部分	198
	让孩子充满活力	198
	孩子的健康情况	206
	增强孩子的毅力	210
	不要轻视表扬的作用	213
	关注孩子的活动能帮助他增强毅力	214
第十一章	通过故事帮孩子提高自信心 ...	219
	策略的形成	219
	策略一:读故事	221
	策略二:为故事续结尾	229
	策略三:编故事	234

第十二章	给稍大及青春期孩子讲故事的策略	238
	策略一:阅读故事书	240
	策略二:故事续尾	246
	策略三:写故事	252
第十三章	少数民族儿童自信心的培养 ...	256
	传统	257
	关于少数民族群体	260
	美国土著的传统	262
	亚裔美国人的传统	266
	拉丁文化的传统	270
	美国黑人的传统	274
第十四章	帮助问题儿童树立自信心	278
	问题孩子——问题父母	279
	与问题孩子交流	281
	使用和滥用毒品	283
	什么是使用,什么是滥用	285
	逃学的孩子	290
	后 记	296

理想与前提

自信是一个思想过程，它促使我们建立目标并帮助我们有效地为该目标而奋斗——不管是在接下来的几分钟内还是在我们余下的一生内。尽管期望是儿童正常发展过程的一部分，但其发展不是遭受阻碍就是得到鼓励，这取决于孩子周围的条件，即孩子生活中的环境因素和重要人员的态度。当然，父母要为孩子创造有利的条件以帮助他们树立和增强自信心。实际上，我们撰写本书的目的就是为你说明如何才能做到这一点。

首先，我们假设你是一位父亲或母亲，你想为你的孩子提供最好的机会，使他们生活幸福，事业成功。假设你仍与我们同行，你也愿意为了孩子能具有较强的自信心而付出必要的时间和精力。如果你能这样投入的话，那么你就能确保，你的自信心强的孩子将获得更多的机会来实现梦想和过上幸福的生活。

如果我们设定的前提是正确的，那么就可实现我们对你和你的孩子许下的诺言。我们的诺言是：使用本书所阐述的方法并按照我们设定的步骤去做，你和你的孩子就能增强自信心，你的孩子就会确定切合实际、易于实现的目标。他们可以通过很多方法实现自己所追求的一切，并在其人生旅途中找到更多的方法来解决困难。这样，他们将具有更多的精力去实现人生目标，最终实现人生梦想。