

The New Hide or Seek

让孩子自信

美国爱家协会 (Focus on the family) 授权合法版本



美国父母必读

过一生

(美)詹姆斯·杜布森博士 著
许惠珺 译



- 全美最受欢迎的亲子专家
- 畅销数百万的经典名著

新华出版社

The New Hide or Seek

让孩子自信过一生

(美)詹姆斯·杜布森博士 著
许惠琚 译



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子自信过一生 / (美) 杜布森著; 许惠琚译. - 北京:
新华出版社, 2001.4

ISBN 7-5011-5229-2

I. 让… II. ①杜…②陈… III. 信念-儿童教育-教学参考
资料 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 18211 号

The New Hide or Seek

Copyright © 2001 by Focus on the Family

Chinese translation copyright © 2001 by Xinhua Publishing House

本书由美国爱家协会授权在中国内地出版发行
中文版权属新华出版社

让孩子自信过一生

[美] 詹姆斯·杜布森 著

许惠琚 译

江心 绘画

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

北京金瀑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.75 印张 210 千字
2001 年 4 月第一版 2001 年 4 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-5229-2/G·1913 定价: 20.00 元



《爱家书架》序

——没有任何成功，可以弥补婚姻家庭的失败。

这是一个资讯科技突飞猛进的时代。电脑的普及与网络的兴起，使我们的生活和文化，似乎比以前更丰富而多采多姿。然而资讯虽然快速增加，沟通工具日益增多，但人与人之间的沟通却愈来愈少；网络的应用虽然拉近了我们与远方之人的沟通，却疏远了周围最亲密的人。

这是一个充满机会的时代。有许多新的行业不断兴起，创造了新的投资，新的就业机会，新的中产阶级，和新的创业家，但我们也面临全新的挑战。新的社会秩序、价值观纷至沓来，传统的社会秩序与价值观已荡然无存；我们的物质生活虽然愈来愈丰足，但就像有一句话说的：“我们已经穷得只剩下钱了。”

我们无奈地发现，离婚率以非常急剧的速度在攀升，

青少年的问题日趋严重，许多家庭面临瓦解和破碎的危机。每个家庭的成员，似乎都很忙，以至休闲活动的方式虽然增多了，但全家人在一起的时间却减少了；电视频道增加了，很多家庭也不只拥有一台电视，但全家人聚在一起看一个电视节目，却成了奢侈难得的机会。

事实上，没有幸福的家庭生活，人不能拥有真正快乐与光明的远景。同样的，在每个人的一生中，也没有任何的成功，能弥补婚姻、家庭的失败。我们发现，每个问题青少年的背后，往往存在着一个问题家庭，如果我们能够多努力建立成功的婚姻、健全的家庭，就能减少“解决青少年问题”所需付出的社会成本。

为了分享爱家理念，落实爱家行动，我们企划了这套《爱家书架》，选取国内外名家的力作，期盼透过知识性的、成长性的和辅导性的内容，来激励每一位读者回归爱的源头，寻觅爱的途径，从而建构成成熟稳固的爱情与亲情。

我们要特别感谢美国爱家协会(Focus On the Family)，是他们辛勤的工作，为全世界的家庭提供了丰富的资讯。他们所行的，乃是像光照亮世界，也像盐给这个世界带来滋味和祝福。也感谢爱家华语部的安娜女士，为本丛书的策划倾注了心力，其殷殷爱心和切切中国情以其专业化的工作品质彰显出来，令人感动。

我们愿意通过本丛书的出版，与您同心建造温馨快乐的家！

《爱家书架》编委会



作者序 差点扔进垃圾桶的一本书 1

詹姆斯·杜布森

前言 孩子，我永远以你为荣 7

第一部 现代人的价值观 11



第一章 自卑感症候群 13

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。

第二章 美貌——衡量人类价值的金币 28

“丑小鸭”故事中，一只不快乐的丑小鸭被漂亮的鸭子排斥。在这个重视外貌的社会中，“丑小鸭”的故事不断上演。

第三章 聪明——衡量人类价值的银币 67

衡量孩子身价时，聪明的重要性仅次于美貌；聪明的孩子，像是握有赢得最高奖额的彩券。

第二部 建立自信心的四个策略 89

第四章 策略一：营造一个保护价值观的环境 91

家庭，是孩子的庇护所和堡垒，但孩子最大的伤害，往往是无意间在家中造成的。

第五章 策略二：拆除价值观炸弹 118

把青少年生活留待青春期体会，教导孩子不要妄自菲薄，帮助孩子取长补短，培养孩子的竞争力；如此，打击自尊的敌人就无机可乘了。

行动一：把青少年生活留待青春期体会 120

行动二：教导孩子不要妄自菲薄 133

行动三：帮助孩子“截长补短” 137

行动四：培养孩子竞争力 149

第六章 策略三：正面积极做父母 158

当孩子在学习的高速公路上颠簸起伏时，父母是他最重要的战友，可以帮助他扭转乾坤。

行动一：不伤害自尊心的管教 160

行动二：留意孩子课堂上的学习状况 174

行动三：避免过度保护和依赖 185

行动四：教导孩子友善待人 199

第七章 策略四：为青春期作准备 207

忽视孩子即将面临的青春期风暴，家人就会像第一次坐云霄飞车，不知道登上高峰之后，接下来会发生什么事……

第三部 了解自我，活用策略 249

第八章 解决成人的挫折感 251

女性经常因缺乏自信而沮丧，但缺乏自信并非女人的专利，男人的自卑感也会出其不意地浮上台面。如何才能卸下自卑感的铁链？

第九章 应付自卑感的六种模式 266

孩子外在的行为表现，有很大一部分是为了掩饰内在的自卑感；在退缩、反击、当个丑角、逃避现实、认同别人、弥补这六种个性模式中，你的孩子是属于那一种？

第十章 真正的自我价值 296

把焦点放在别人身上，而非自己身上；不看别人比自己好，也不看别人比自己坏；带给我们健康、正确的自我观。



(修订版) 作者序

差点扔进垃圾桶的一本书

《让孩子自信过一生》(Hide or Seek) 这本书完成于 26 年前，主要目的在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（暂译）》(Dare to Discipline)，当初只用五个月的时间就轻松写成了。



2 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
让孩子自信过一生



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。

上帝好象不要我写这本书？

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。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，詹姆斯，”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



4 欠的样子仿佛又浮现出来嘲笑、鄙视我，最后我告诉雪莉：“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，雪莉出去逛街，我又埋首在书稿中，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一百万本的书，但截至目前为止，《Hide or Seek》仍是我最喜欢的一本。

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

让孩子自信过一生





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！（听说）他一口气读完整本书稿，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 he 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斯·杜布森（James Dobson, Sr.）的原因了。

希望你喜欢这本书，但我可不可以有一个小小



6 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。

美国爱家机构创办人兼会长 詹姆斯·杜布森



让孩子自信过一生



前 言

孩子，我永远以你为荣

南加大以及坦帕湾海盗队杰出的美式足球教练约翰·马凯（John McKay）几年前接受电视访问时，记者提及他儿子的运动天赋（小约翰·马凯（John McKay, Junior）是他父亲队上一位优秀的美式足球队员），问马凯教练是否相当以他儿子在足球场上的表现为自豪，他的回答令人十分感动：

“是的，我很高兴小约翰上一季成绩不错，他表现得很好，我十分以他为荣。但是即使他不会打球，我同样也会以他为荣。”

马凯教练的意思是，小约翰的足球天赋或许可以得到大家的认可和赞赏，但他个人的价值却跟他



8 的球技无关。因此，如果他的儿子下一季球赛打得不好，令人失望，仍不会失去他应有的尊严。小约翰在他父亲心目中的地位永远重要，并不受他在球场上的表现好坏所影响。我真希望世上所有的孩子都像小约翰这样幸福。

在我们这个社会，人的价值只保留给符合某些严格标准的人，例如漂亮的人天生就拥有娇宠，聪明的人也很容易得到赞赏，明星球员很受尊重，但却没有一个人仅仅因为他是“他自己”而被认为有价值。社会吝于认可人的价值，不符合那套标准的人根本别想获得尊重。

信不信由你，年仅5岁的小男孩就能在这种观念下“感受”到自己是没价值的。大多数孩子从很小的时候就观察到，有些人被重视，有些人不被重视，他们也知道自己在什么情况下是不被看重的。我们这些做父母的，很多时候在无意间将这个观念灌输给孩子，从婴儿时期开始，就不断给他们打分数，衡量他们的价值，结果造成普遍存在于个人的自卑感和无力感，你我恐怕也都深受其苦。

解决之道不是没有，本书的用意就是要帮助父
让孩子自信过一生





母和老师培养出自信、健全的孩子。我们的孩子不需要在羞怯中躲藏，若能实际应用我所列出的策略，以及为人父母者亲身经历过的其他好方法，就能帮助孩子有勇气去追寻人生中最好的一切！