

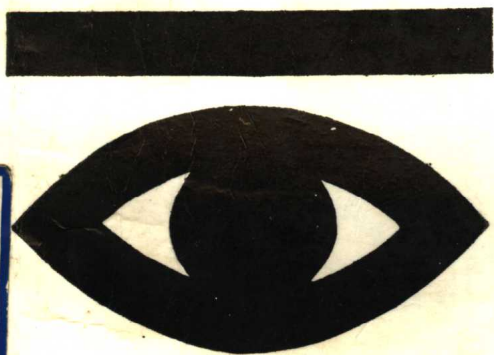
送给孩子什么

自信心

〔美〕吉恩·尤德·威廉·普罗克特 著

于海梅 于海滨 张永宁 译

北京航空航天大学出版社



ZIXINGXING·ZIXING

送给孩子什么——

自 信 心

△〔美〕吉恩·尤德

著

△威廉·普罗克特

△于雪梅

△于海宴

译

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书由有多年医疗工作经验的儿科大夫吉恩·尤德及其搭档威廉·普罗克特共同所著。他们通过自己的工作实践和研究。并根据自己作为母亲或父亲的亲身体验，提出并回答了下列问题：什么是自信心；为什么对孩子来说，自信心是一种如此重要的品质；父母可以采取什么措施将这种品质赋予孩子。他们在书中例举了许多案例和实例，并参考其它科学文献和资料，生动而且深刻地讨论了上述问题。

作为父母，作为教育工作者，作为每一个喜欢孩子的人，此书值得你一读。

送给孩子什么——自信心

SONGGEI HAIZI SHENME

ZIXINXIN

〔美〕吉恩·尤德

威廉·普罗克特 著

于海澄

于海澄

译

张永

责任编辑：马晓红

北京航空航天大学出版社出版

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

昌平马池口印刷厂印装

*

787×1092 1/32 印张：6.25 字数：145千字

1990年11月第1版 1990年11月第一次印刷

印数：4500册 定价：3.20元

ISBN 7-81012-204-5/Z·019

前 言

在同孩子和父母打交道的多年医疗实践中，以及从自己做母亲的体验中，我发现，对一个孩子的前程和幸福来讲，一个最重要的品质就是自信心。然而，尽管这种品质对一个孩子的发展起着必不可少的作用，大多数谈论父母之道的文章和书籍，对这个题目只是轻描淡写，很少有直接讨论下面这几个关键问题的：

- 什么是自信心？
- 为什么对孩子来说，自信心是一种如此重要的品质？
- 父母们可以采取什么措施，把这种至关重要的品质赋予自己的孩子？

在以下章节中，我着重依据自己作为儿科医生的工作实践，同时参考文献和普及读物，说明什么是自信心。我还要尽力说明，父母亲怎样能够帮助自己的孩子获得这种品质。案例研究和举例中涉及到的个人，都已改名换姓。我们在书

中轮流使用男女两性指示代词，我们的观点对女孩和男孩同样适用！

在我们准备此书的过程中，我的写作搭档比尔·普罗克特和我经常向我们各自的妻子和丈夫征询意见，检查我们同自己孩子的关系。结果，我们亲身、强烈地体会到，自信心这种威力无穷的品质怎样能使一个人的生活发生重大变化。他们帮助我们在写作过程中保持“诚实”并回到现实中来。因此，我要感谢我的丈夫乔和两个孩子——女儿波妮，儿子吉思。比尔想表达他对妻子潘恩和儿子麦克尔的谢意。

我们也非常感谢吉母·弗劳斯，法法·德马西奥和亨利·李在编辑和研究方面提供的帮助。

最后，我们强烈希望，你在本书中发现的各种解释和忠告会有助于你教导自己的孩子，让他们在迈向成人的路上，变得更沉着、更有把握，真正地自信。

目 录

前 言

第一部分 童年期自信心

☐至高无上的礼物 (3)

☐正视自信心危机 (21)

第二部分 自信心五大危机

☐危机一：培养基本的信赖感 (41)

☐危机二：向蹒跚学步期的创伤性过渡 (59)

☐自信心对话 (81)

☐危机三：同胞竞争 (97)

☐危机四：同龄人竞争 (121)

☐危机五：独立之战 (135)

☐父母也需要自信 (155)

☐自信的孩子 (191)

第一部分

童年期自信心

至高无上的礼物

毫无疑问，你同大多数父母一样，愿为孩子做任何事情：排山倒海，抵御野兽，参加小提琴辅导班。当儿子或女儿的前途面临危险时，叫你做出天大的牺牲，你也会再所不惜。

简言之，你想要孩子拥有一切最美好的事物，对吧？你想要孩子有远大的抱负和目标；有拥戴他的关系牢固的好朋友；有领导他人的能力；有好钻研的精神，富有创造力，加上良好的教育，使他如虎添翼；有一个激励人的有所作为的

职业；有一个幸福的婚姻和美满的家庭生活；有一套完美的个人价值观。

这些只是刚开了个头儿。

我知道，很多未做父母的人（也有一些饱经沧桑的父母），可能会把这一串成就和品质一笔勾掉，他们认为这些都是一相情愿的事情。但是，那些新婚的和永远乐观的父亲、母亲不会这样看。在我们生活的时代，“超级父母”想方设法让蹒跚学步的幼儿，甚至是襁褓中的婴儿，变成“超级宝宝”。人们认为“超级宝宝”是会一帆风顺、捷足先登的，成为奥运会奖牌得主，享受一流教育，进入公司董事会，尽管他们还没上一年级。

这种狂热的、高压力的教育孩子的方法，从一开始就注定前景黯淡，原因很简单：它根本就没抓住有效教育孩子
的关键，此法只是用来使孩子获得优秀的外在技巧，他们以为外在技巧可以保证孩子取得成功。但是，孩子真正需要的是内在力量和精神品格方面的培养。

换句话说，这是一种车在前、马在后的典型做法。从我当儿科医生和为父母咨询的多年工作经验中，我发现，每当父母专心致力于培养孩子的内在力量 and 品格时，孩子的外在技能和成就就会自然而然；但是，相反的事情却不会发生。

那么，这种可以筑固孩子前途的内在力量有什么具体特性呢？你又可以怎样帮助孩子培养这种内在力量呢？

具体来说，孩子身上有一种个性你可以鼓励，这一个性可以导致孩子获得杰出成就和拥有其它很多优秀品格，这就是父母给孩子的至高无上的礼物——自信心。

简言之，自信心就是积极地、有效地表达自我价值、自

我尊重、自我理解这些内在情感。自信的孩子有能力

- 坚持权力，表现自己，但没有过度的攻击性
- 坚持自己的信念，即使其他人都反对对自己
- 很容易交新朋友
- 坚持到工作做完为止，而且确信自己的最佳表现是相当好的
- 从容对待失败和他人的拒绝，而且能迅速和精力充足地重整旗鼓
- 作为“队员”与他人顺利合作
- 在合适的情况下，毫不犹豫地担任领导角色
- 盼望成为一位领导者，至少在一些场合下如此

不仅如此，自信心还产生“波纹”效应。这就是说，如果你的孩子自信，他就更有可能获得其他很多优秀品质。例如，他大概会“创造”自己的运气，很好地应付压力，具有更好的判断力，在学习和体育方面有更佳表现，成为大家都喜欢的人物。

从其本质上来说，自信心是一种导致行动的品质。一个孩子自信心的程度，在很大程度上决定了她与别人的交往，决定了她能够确立和取得什么样的个人目标，决定了她处理人生种种问题的有效性。

没有自信心，一个小孩子在他能够完成的事情上，会受到严重局限。而且——这也许是最重要的一点——他不能充分地欣赏自己确已完成的事情。

但是，拥有了自信心，他将胸有成竹地盼望下一次挑战。最后，真正的自信心不但会牵引孩子走向成功，而且会为孩子在生活中取得更大的幸福和满足铺平道路。一个人如果在孩提时代就培养了自信心，当他成年时，就有更大的潜

力取得成功和幸福。

以上，我们简单地谈了自信心是什么。那么现在，你们的孩子获得健康剂量的自信心的机会如何？

我在本书中表达的基本信息很简单，我希望，同时向那些焦急的父母们再一次保证：你们拥有向自己的孩子们身上灌输自信心这一基本品质的能力。这是一个学习教育孩子如何变得更有把握和更有效的问题。

然而不幸的是，有很多力量在破坏儿童自信心的发展。请看看下面几个我最近几年来注意到的现象：

- 有关儿童发展的教科书，经常忽略了自信心这个关键的品质，结果向父母进行咨询的专家们也倾向于忽视这个品质。当然，有关“自我尊重”和“自我价值”的研究报告不计其数，但是这些报告没有沟通思想和行动之间的差距，它们没有告诉你如何帮助孩子发展这些内在的力量。

- 最近几年，参加工作的母亲的人数显著增加。结果，今天有五百多万“挂钥匙的孩子”，他们每天有相当一部分时间需要自己保护自己。

这些小孩经常缺乏培养自信心的关键环境。在一些情况下，他们不得不触及自己小小的生灵深处，拼命鼓起勇气，单身一人进入空无一人的家中。他们可能还得克服由于没有人对他们进行足够的照管而产生的被遗弃感。

当然，情况并不总是如此，有些挂钥匙的孩子培养起了充足的自信心。也许，他们顺其自然地获得了克服严重缺乏父母照管所需要的坚强的内在力量。但是，过多的挂钥匙的孩子成了这样的典型，他们独立了，但与此同时他们却没有自信了。

- 回到1960年，那时父母更经常围着孩子转，15岁至24

岁这一年龄组的自杀率是5.2比100 000。将近三十年以后，该自杀率几乎急增了两倍，变成13比100 000。这种可怕的变化正好与家庭生活质量和稳定的下降同时发生。具有讽刺意味的是，那些选择自杀的孩子们经常是那些在学校里人人知晓、成绩杰出的好学生。换句话说，他们在没有自尊的情况下取得了“成功”。

• 离婚、遗弃和非法行为的惊人增加，导致我们社会中出现了数以十万计的单亲家庭。儿童发展基金会对纽约市儿童进行了为时四年的研究。它在研究报告中指出，纽约市每三个儿童中就有一个生活在只有母亲的家庭中，而且，在不到10年的时间里，没有结婚的母亲所生的孩子超过了二十五万。

该基金会会在报告中不祥地推测，“纽约市儿童的经历，反映了全国儿童的经历”。

没有教育学或儿童心理学学位的人也能理解这样的事实：这些孩子迫切需要从成年人那里得到教养和保护。他们需要健康的大剂量的自信心，缺乏自信心会产生悲剧性后果。

那么作为父母，你应该怎样行事，才能给孩子自信心这一伟大的礼物？

这个问题的答案，首先在于你对父母同婴儿之间这一特殊关系的了解。直到七十年代，很多专家写的文章还认为婴儿是受环境影响的被动物。事实上，在其后稍晚的时候，某些权威人士居然还认为婴儿是又聋又瞎的！

今天，我们知道，母亲或父亲同婴儿之间的一对一的人际接触，构成了自尊和自信不可缺少的基础。事实上，婴儿日后在生活中取得什么样的成就和幸福，都离不开这种亲密

接触。这种关系，在生命的头六个月中尤其重要，可称之为“交互关系”，即双方互相影响和作用；接触经常由婴儿主动引起。

成年人的反应很关键，他们构成了婴儿对周围世界的最早体验，婴儿通过得到的反应，把环境视作一个可预料的、稳定的、可依赖的地方。这些最初的相互影响，也构成了自信心幼苗缓慢成长的沃土。换一种说法就是，孩子们首先必须通过与他们的父母、特别是母亲的相互影响和可预测的模式中去发展也许可称之为“他人信心”的东西。这种“他人信心”以后会演变成内在化的自信心，孩子成人后，又会在他们给予其他人甚至是上帝的信任中反映出来。

在生命最初的几年中，如果照管孩子的人对孩子的反映不合适，那么会产生灾难性后果。例如，由于医院的本性所决定，需要在医院呆很长时间的早产儿，就缺乏母亲所能提供的哺育关系。医院对哺乳婴儿和其它照管措施实行严格的日程安排。但是从总体上说，无法对一个孩子的个人需要作出反映。比如，每隔四小时喂一次饭，可能总是错过了婴儿真正饥饿的时间。

事实上，这些不幸的婴儿当中，如果没有基本的人类反应的体验，是无法生存下去的。是的，婴儿会因为缺乏与人的接触而死亡，尽管这乍听起来很令人吃惊。他们吃得很好，他们很干净，但是，他们的精神和心灵缺乏适当的抚育，他们的生命渐渐枯萎了。医院正逐渐认识到这种危险，他们增加探访婴儿的时间，改变人员日程安排，使对婴儿的照管更人性化。

即使孩子的生命没有危险，众多的“代理母亲”，比如医院中的一批批护士，照管同一个孩子，也会危及孩子的自

信心。对此只须作出简单的解释。很明显，每个照管者即使都有最良好的意愿，他们对同一个孩子的行为也会作出不同的反应。这样，每新换一个替代母亲，孩子为了直接获得成人的信号，就必须一切从新开始。结果是：世界变得更不可预测，更不稳定，更不易控制。有时，在孩子努力应付过多的照管人的过程中，挑战会变得不可战胜，孩子最后可能会放弃。婴儿无力应付照管人的一系列变换，他最终会退却了。他同周围一切或多或少地断绝了联系。在极端情况下，甚至当他饿了或疲倦了时，也不作出强烈的表示。

简言之，这些婴儿由于他们在世界中缺乏反应和无法预测而遭受损害，他们在小小年纪下就显示出自信心不足的恶果。他们只是认为自己根本没有应付生活的能力。

就这点来说，即使是短期住院，也会对孩子的感情环境造成恶劣影响。芝加哥大学儿童生活和家庭教育系系主任——理查德·H·汤母森大夫编辑的《对儿童住院和保健的社会心理研究》一书中，详细地列出了住院可能产生的各种问题。该书撰稿人广泛地引述了自1965年以来对伴随儿童住院产生的问题所进行的各种研究，这些研究对住院只有一两周的时间所产生的问题也不放过。很明显，根据这些专家的看法，孩子有两个时期最容易受住院产生的负作用的影响，这就是早期即童年(包括上学前的时期)和青春期。

有了这样的住院经历的青少年，更容易在课堂上搞小动作，出现阅读技能障碍，因惹事生非和学业不稳放学后被留在学校内。年纪更小的孩子，由于住院而更害怕陌生人，容易担心被阉割，自尊低下，出现更大的依赖心理。

这些研究要说明的事情很清楚：没有人能取代父母的地位。大多数对医院产生消极反应的儿童，是完全与他们正常

的家庭环境隔绝的，同时又没有努力在家和医院之间保持任何连续性。然而，如果家长和护士采取一些简单的步骤，减缓住院产生的打击，那么，这种环境的变化产生的负效应，就可以减少到最低点。这些步骤有：

- 父母应该更多地参与到医院活动中，包括在这段离家期间尽可能多地与孩子呆在一起。
- 安排父母在医院中与孩子睡在同一房间。
- “专一护士”服务，一天中大部分时间里由一个护士照管一个孩子。

我也亲眼见过长期住院的婴儿出现的畏缩现象，其景象确实令人触目惊心，但这并不是无法挽回的。如果母亲同婴儿一起呆在医院中，在护理中母亲担当一个经常的、可预测的、重要的角色，那么他又会逐渐变成一个吵闹的、正常的婴儿。婴儿在感情上恢复健康的一个迹象，就是他开始大声吵闹，表示他饿了或尿布不干净了。

当然，医院不是唯一的一处可能破坏儿童自信心的地方。我对日托中心或学前辅导中心有同样的保留意见，这些中心缺乏灵活性，以致于孩子在累的时候不能休息，在坐卧不宁时不能玩。由于每项活动计划中不可能包括这种灵活性，所以建议每周给孩子放几天假。这可以使孩子接触到自己自然的作息习惯。

我三岁的女儿一周有两个早晨喜欢去托儿所上课，但同时她盼望着第二天在家中安安静静地多睡点觉。那种一周五天，每天从上午9点到下午5点的严格作息来得太早了！为什么在她没有思想准备之前，就把它强加到她的身上呢？

所以对我来说，父母对婴儿的专注和照应，是婴儿自信心茁壮发展所不可缺少的，这是再也明显不过的事实。母亲

和父亲应该学会识别、理解和满足孩子的感情需要，即使孩子只是个小婴儿。

获得这种知识的最佳途径就是，紧密观察孩子的一举一动，对婴儿独特的个性和反应保持敏感。尽力了解某个鬼脸表达了什么，什么样的喊叫表达了婴儿的舒适，婴儿哎啊儿语和咯咯叫传达怎样的感情。然后，当你了解了你孩子的独特地方之后，你就可以采取积极步骤，对柔顺婴儿施加影响和指导，把他变成一个有能力的、无忧无虑的、自信的孩子。

当然，这一切需要父母同孩子进行大量的接触，靠保姆或看护短工的帮助是行不通的。为了帮助你达到必要水平的参与，我殷切地向任何希望最大限度地增强孩子自信心发展的父母推荐以下四个主要的战略。这些战略所代表的主题，将贯穿本书的始终。

战略一：

母亲们，要做出奉献！

每个小孩都需要同母亲进行广泛的接触，你必须花时间去了解你那独一无二的孩子。我们开始做母亲时，都带有先入为主的观念和期望。有时，要花数年功夫才能发现这位新人是谁，他能够做和想要做什么。

所以我建议，至少在孩子三周岁之前（最好是五周岁之前），母亲应该放弃或者减少她自己在外面的工作。我知道这个建议对某些人来说不得人心，那些有经济问题的家庭这样做是不可能的。但是相信我，在你满足了孩子衣食住这些基本需要之后，你和你的时间就是你能为孩子提供的最为重要的东西。这样，如果你能够在孩子的那些早期岁月中放弃