



自信

一生的保险

孩子的成长方案

BRINGING UP KIDS
WITHOUT
TEARING THEM DOWN

(美) 凯文·莱曼 著

王雅洁 谢迅 刘枫 译



自信：一生的保险

——孩子的成长方案

[美] 凯文·莱曼 著
王雅洁 谢迅 刘枫 译

中国宇航出版社

BRINGING UP KIDS WITHOUT TEARING THEM DOWN

© Copyright Thomas Nelson

Original Publisher: Thomas Nelson, Inc.

版权所有: Thomas Nelson, 原出版单位: Thomas Nelson, Inc.

本书中文版由著作权人授权中国宇航出版社独家出版发行, 未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-4624

图书在版编目(CIP)数据

自信, 一生的保险: 孩子的成长方案/(美) 莱曼著; 王雅洁, 谢讯, 刘枫译. —北京: 中国宇航出版社, 2004. 1

(新新父母学院)

书名原文: Bringing UP Kids Without Tearing Them Down

ISBN 7-80144-752-2

I. 自... II. ①莱...②王...③谢...④刘... III. 儿童教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113818 号

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路 8 号 邮编 100830
(010)68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 北京市和平里滨河路 1 号 邮编 100013
(010)68373103 (010)68373185(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
北京市阜成路 8 号 北京市海淀区海淀大街 31 号
(010)68371105 (010)62579190

承印 北京京科印刷有限公司

版次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

规格 880 × 1230

开本 1/32

印张 11.75

字数 133 千字

书号 ISBN 7-80144-752-2 /B·025

定价 22.80 元

本书如有印装质量问题可与发行部调换



作者简介

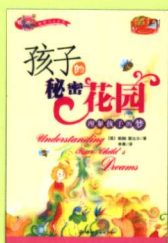
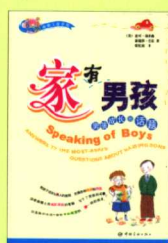
凯文·莱曼博士

联合电视节目真实家庭.com的主持人之一，曾发表过20多部关于家庭问题的著作，包括《了解你生命中的男人》、《做女儿生命中的第一个好男人》及畅销书《出生顺序新论》、《美满性爱从厨房开始》、《跌倒的孩子走得更稳》。

作为国际知名的心理学家和幽默作家，莱曼博士经常作为嘉宾参加各类全美电视节目，如《观点》、《早间秀》、《今日秀》、《早安美国》、美国有线新闻网、《与里吉斯·菲尔宾在一起》及《欧普拉》。他还经常参加詹姆斯·都布森博士主持的电台节目《聚焦家庭》。

莱曼·博士还是“情系一生的伴侣”协会的创始人。





责任编辑 李琳

封面设计

木头羊工作室
(010) 82356856



本书献给我们深爱的女儿——生于 1992 年 8 月 22 日的劳伦·贝丝·莱曼。几乎每个人都误认为我们是你的祖父母，但能够成为你的父母，我们仍然深感骄傲和快乐。千万别把我们当作“老爸老妈”，我们只是更聪明，更有经验而已。

——爱你的爸爸和妈妈

序 言

“我真的很想你，爸爸……”

一位父亲收到了一张贺卡。他的心中充满了企盼，这可是刚上大学的女儿寄来的。

“她是不是缺钱了？”他寻思着抽出了贺卡；但事实却并非如他想像的那样，女儿并没有要钱。贺卡的封面上写道：“谢谢你，爸爸，是你的力量帮助了我成长……”，“……是你的信任使我拥有了真正的自我。”

看到这些话语和女儿的签名，父亲的心被深深地打动了，而夹在贺卡里的那封长信更是令他感动不已。信中写道：

爸爸，我真的不愿意和您说再见。我从未想到这对我们，尤其是对您会这么难。我真的很想你，爸爸。在过去的两周里，我感觉自己比任何时候都与您更亲近，只是因为我能感觉到您会有多想我，这简直太不可思议了。最怀念起床后和您一起看报纸的温馨时光，好喜欢每天一大早坐在桌边，和您一起读报，一起讨论问题，享受您毫无保留的父爱。真的特别喜欢您每每在我伸手之前，就能把《生活》和《亲爱的艾比》这两份报纸递给我！

爸爸，谢谢您给我的鼓励。当我灰心的时候，总会想到您，您是那么执著，从来不肯放弃。尽管您也曾有过动摇，但最终仍会坚持到底。我真为您和您所做的一切感到骄傲。

爸爸，我好爱好爱您，您是世上最好的父亲！谢谢您给我



的教育。

我永远不会忘记您对我有多重要。

我爱你！

在一个偶然的机，我了解到这位父亲读信时流下了眼泪，但又有谁会笑话他呢？相信任何一个做父母的人都希望能够收到这样的信。襁褓里的小宝贝从医院回到家的那一天起，就开始了让人难以置信的成长历程。这一历程是那么漫长，父母们要付出十八年，甚至更长时间的心血来养育自己的孩子。这样一封信证明了这位父亲的做法无疑是正确的——他成功地培养了女儿，让她在爱的怀抱里健康成长，成了一个富有爱、有责任感、积极进取的人。

当儿女们长大成人、像鸟儿一样离巢高飞后，所有的父母都企盼着有一天能收到一张这样的贺卡，这本书就是特意为他们所写。想知道这位父亲（以及他更能干的妻子）是如何取得成功的吗？他们培养孩子的秘诀是什么呢？读完本书，你就会得到答案。你还将看到更重要的东西，那就是如何让你的孩子们树立健康良好的自我形象，培养积极、健康的自尊，使他们能够正确地面对生活的挑战，解决一个个难题与危机。



目 录

序言 “我真的很想你，爸爸……”

第一部分 自我形象，为什么要强调自我形象 1

第一章 为什么你的孩子需要获得形象保险
自我形象的三大要素 3

第二章 “哦，不，我告诫自己永远不要那样对待孩子！”
你受教育的方式就是你教育孩子的方式 27

第三章 一个健康和谐的家庭是什么样的
如何避免家庭不健全 55

第四章 你是否有时间来营造一个健全的家庭
给孩子留下深刻的印象最为重要 80

**第二部分 他们也许并不完美，但你能帮助他们
成为杰出的人** 113

第五章 “如果孩子们真的这么好，为什么还会让我们受不了？”
不良行为产生的四大原因 115

第六章 如何培养出有责任感的孩子
将关爱与约束结合起来 145

第七章 表扬与鼓励有着巨大的差别
如何长期培养孩子的自我形象 172



第八章 如何处理情绪因素	
如何真正倾听孩子的心声，并做出回应·····	193
第三部分 如何将现实法则付诸实施·····	221
第九章 树立形象	
问与答：如何抚育5岁及5岁以下的孩子·····	223
第十章 巩固形象	
问与答：如何抚育6~12岁的孩子·····	260
第十一章 形象测试	
问与答：如何抚育青少年·····	305
后记 争取全面的尊重·····	351



第一部分

自我形象为什么要强调自我形象



- ◆ 在哪儿才能为你的孩子买到形象保险？如何购买？
- ◆ 抚养孩子的方式很久以前就已经固定了，你所能做的就是尽力去改善它。
- ◆ 为什么“不健全”会成为一种逃避的借口？如何才能让家庭有效运转？
- ◆ 不能把养育孩子当作一种兼职工作的一些客观原因。



第一章

为什么你的孩子需要获得形象保险

自我形象的三大要素

最近，我曾搭乘“友谊天空”航班去参加一个研讨会。当我走向登机门时，看到了一个熟悉的航空保险销售点。这时，我突然想到作为一个心理学者，我也正在经营着一种特殊的生命保险。当然，我并非在销售它，而是告诉人们在哪里能得到它。

我所做的这种保险，并不在机场或某些银行大楼的第32层销售，你也无法从那些友好的保险推销员或任何大大小小的承保单位那里购买它。它存在于我与许多母亲的谈话中，而这些谈话的内容都大同小异。谈话通常这样开始：一位母亲艰难地拖着她2岁大的孩子走进我的办公室。她步履沉重，仿佛拖着沉甸甸的锁链。我朝她的腹部扫了一眼，发现这个2岁大的小家伙很快就会有有一个小弟弟或小妹妹了。一阵寒暄之后，母亲就开始直奔主题了。

“莱曼博士，我真不知道自己是否作好了当妈妈的准备，这个2岁的小家伙简直快要把我逼疯了。你看，另一个很快又要出生了。我想了很多，但最让我疑惑的是：我是不是一个好妈妈？我买了一大堆育儿书籍，但专家们好像看法不一，把我



都搞懵了。你能帮帮我吗？我该如何应付各种情况？我怎样才能知道什么是对的呢？”

“我不敢确定我是否能帮你应付每一种情况，”我回答道，“只有十全十美的家长才能做到这一点，而事实上，世上根本就没有这样的家长。所有的父母都会犯错误。身为5个孩子的父亲，我就犯过许多错，你当然也不会例外。但你不必总是担心自己怎样做才对，应该尽快考虑让你的每一个孩子获得‘形象保险’”。

“形象保险？什么意思？”

“它不是你能买到的正式保险，”我试着解释说，“事实上，它是一种承诺，是你承诺将坚定不移地努力，来帮助孩子树立健康的自我形象。”

“健康的什么？”这位母亲问。

“健康的自我形象，也就是说孩子要自信、有责任感，却不狂妄自大；他宽容而不逆来顺受；他总是会倾尽全力，却不一味苛求十全十美。”

“这个要求也太苛刻了，博士。只要小泰勒能说一声‘好的’，别总是说‘不！不！不！’，我就很满足了。”

“信不信由你，”我笑着说，“泰勒的表现和其他许多有自尊心的2岁小孩没什么两样。他是在测试他的权限——将行动范围扩大一点，这样他就能证明他新近发现的自己的独立性。他这么做并不是在批评你，说你是个不称职的妈妈，这只不过是他树立自我形象过程的一部分。”

“关于树立自我形象涉及到的问题，我不知道自己是否能完全理解，但你刚才的话让我觉得，这听起来像是孩子生命中最重要的事。”

※

※

※



“从某种程度上说，的确如此。自我形象，是指我们如何看待和描绘自己。如果看到的是一个失败者，那么我们会成为失败者；如果看到的是一个只有在受到控制时才会表现良好的人，那么我们将会变得一意孤行、争胜好强、暴躁好斗、专横而麻木不仁。而如果我们看到了一个得到他人喜爱和认可的人，我们就会更乐于去爱他人、认可他人。你看，即使是幼年时期的行为，也与自我形象息息相关。所以，我极力主张所有父母都应为了他们的子女取得形象保险，也就是说，尽可能地帮助孩子们良好的感觉中成长，因为只有这样，孩子们才能对他人产生美好的感觉，并与其他人更融洽地相处。”

我之所以不遗余力地向初为人父或人母的人推销儿女形象保险，是因为曾目睹了太多孩子的悲剧，而他们的不幸之源就是糟糕的自我形象，因为父母们的确没时间学习如何帮助孩子树立健康的自我形象和自尊感。

正如我的一位同事唐·丁克梅尔博士（我曾从他那学到很多子女教育方面的知识）所说，“一个孩子如果觉得自己有价值、有用，他就没有理由去发展消极的个性，也不会对毒品和叛逆感兴趣。他将具有合作精神和责任感，以积极肯定的态度对待家庭，与父母之间能相互信任、彼此尊重。”

自我形象和 A-B-C 一样，既简单又复杂

每次与家长们谈到孩子的形象保险问题，我通常会从自我价值的 A-B-C 要素开始。虽然它们听起来很简单，但要想向孩子们灌输这些理念，仍需要花费不少时间，准确地说，是需要一生的时间。





“A”代表“认可”(acceptance)和“肯定”(affirmation)。感觉得到认可和肯定的孩子会对自己说，“嘿，我是讨人喜欢的，爸爸妈妈真的很关心我。”我和我的同事杰伊·帕萨文特博士一起主持了一个名为《**真实家庭.com**》的联合电视节目，它专门为养育孩子中出现的种种实际问题提供各种建议。节目的主题之一就是自我形象，讨论父母如何才能培养孩子良好的自我价值感。在一次节目中，一位女士打进电话，她是这样说的：

“我很开心我的父母在这方面做得很棒……。我并不是一个很文静的人，没有娇小的身材，既不是金发碧眼的美女，也不是魅力四射的啦啦队长。你瞧，我根本算不上杰出人物，但是我擅长音乐，还能在学校里表演。所以每天我的父母都鼓励我，要我尽力在这方面做好，他们总在支持我、陪伴我、鼓励我。我想这也是我教育自己孩子的秘密法宝，我和我丈夫不仅鼓励他们大胆尝试，还陪伴在他们身边给予鼓励与支持。我觉得作为父母，我需要这么做。”

这位母亲的话告诉了我们什么是认可和肯定。陪伴、鼓励、拥抱、爱抚、支持就是认可和肯定你的孩子。而所有这一切必须尽早开始——越早越好。我会在后面解释这一点。

当喜剧女演员卡罗·伯内特回忆起童年往事时，她清楚地记起当自己两岁时，一家人住在一幢古老的屋子里。那时，妈妈把她放进厨房的水槽里来给她洗澡。她记得很清楚，当时自己刚刚两岁多一点，恰好可以坐进水槽里。妈妈打开了旧火炉的炉门，整个厨房都暖烘烘的，她坐在水槽里一边快乐地洗澡，一边看着火苗在窜动，感觉着空气中的层层热浪。在这些美好的回忆里，最令她难忘的一幕就是妈妈慈爱地为她擦干身

※

※

※



体，抱着她亲吻，然后轻轻地把她放在床上。她用了一句话来形容这一切，那就是：“那种感觉太美妙了”。

“B”代表“归属感”（Belonging），也就是被接受。对任何人而言，归属感都是树立自我形象的基础之一。当一个孩子有了归属感时，他就会告诉自己：“我是个有价值的人，我很重要，我很能适应周围的环境。”

当孩子们长大一点儿后，他们发现在某些场合，自己成了不受欢迎的人，无法被群体接纳，只好站在一旁眼巴巴地看热闹。他们或许会发现自己根本没什么朋友，也没人愿意和自己聊天。但你用不着担心，因为这是很正常的现象，每个孩子都会经历这样的时期。

有人给我讲过一个很古老的故事，它是我听过的最感人的故事之一。故事的主人公是一个小男孩，他在学校里很不合群，同学中没人注意过他，也从来没人愿意和他一起玩。他只好孤孤单单地呆在一旁眼巴巴地看着别人开开心心地玩。每天上下学，他也只能独来独往。情人节快到了，他兴奋地告诉妈妈自己打算送给班里的每个人一份礼物。妈妈一直微笑着听他讲话，心里却不禁在担心：“究竟有多少人会回赠他礼物呢？”

这个重大的日子很快就到了，妈妈担心地站在门前，等待着儿子放学回家。她看到儿子的同学们成群结队地从大街上走过，兴奋地叽叽喳喳说个不停，比较着彼此收到的礼物。然后，儿子出现了，依旧形单影只地走着，依然没人和他在一起。儿子的手里空空如也，什么礼物也没有。但是，当他走到她身边时，他还是对她说：“妈妈，我给每个人都送了一份礼物，没有漏掉任何一个人。”

不知是什么原因，令这个小男孩在遭受如此冷酷的拒绝

✻

✻

✻