



自信少年 快乐一生

林登菲尔德提出了**21**条黄金法则

(英) 盖尔·林登菲尔德◎著
庞超伟◎译



知心姐姐——卢勤 | 倾情推荐 |

为人父母，一旦不合格，后果不堪设想，
本书为正担心自己不合格的父母指明了一个方向。

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

自信少年 快乐一生

林登菲尔德提出了**21**条黄金法则

(英)盖尔·林登菲尔德◎著
庞超伟◎译

图书在版编目(CIP)数据

自信少年 快乐一生 / (英) 林登菲尔德
(Lindenfield, G.) 著; 庞超伟译. — 南京: 凤凰出版社,
2011.2
ISBN 978-7-5506-0227-4

I. ①自… II. ①林… ②庞… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第023087号

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

Under the title:

Confident Teens: How to Raise a Positive, Confident and Happy Teenage


© Gael Lindenfield, 2001

书 名 自信少年 快乐一生

作 者 盖尔·林登菲尔德

译 者 庞超伟

责任编辑 张延安

设 计 

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷 时嘉印刷有限公司

开 本 880×1230mm 1/32

印 张 6.25

字 数 144千字

版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0227-4

定 价 23.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

致 谢

哎，该从哪里开始，都该感谢谁，真让人伤脑筋！

我感谢在我写这本书的时候给我提供过想法的所有人。我甚至感谢在我童年时期粉碎我自信的那些人！没有经历过缺乏自信的痛苦，也许我永远也不能彻底感受自信带来的愉悦是多么丰富！

幸运的是，从那个时候起，就有很多积极的力量在支持着我。没有这些，本书无疑将无法问世。播下初始种子的第一个声音来自莫伊拉·奥莱理，一个在爱尔兰的好朋友和我的公共关系顾问。非常感谢莫伊拉6年以来的持续鼓励！

我还要感谢旺达·怀特利，我在托尔松出版社的编辑，一位英国绅士，对我也给予了长期的支持。

另外，我还想特别感谢在我写作之前所有参与过我问卷调查的家长 and 孩子们。你们回答中潜藏的智慧本身就足以写一本书。尽管遇到众多的挫折和挑战，但仍然要谢谢你们的诚实和树立的好榜样。

最后，我永远感谢的是我的女儿苏珊娜和劳拉。我和她们一起在这个问题上学到了很多。很多时候，我和我的丈夫根本就不知道答案（尽管读完这本书后我们都能找到）。我们必须进行实验，直到找到正确的“公式”。我知道正是这些克服困难的切身体验，对我帮助其他父母并最终完成本书提供了最大的动力。

前言

如果说我花了整整六年时间才拾起信心写下这本书，你会相信吗？而事实的确如此，尽管：

——我从人生的最低点重塑了自信。

——在过去 25 年里通过帮助他人建立自信，实现了自己事业的成功。

——读过我先前一本书《自信宝宝 成功一生》的读者给我写了大量的信件并打来电话。

——父母、教师、青少年工作者和编辑无数次请求我写这本书。最重要的是：

——我成功培养了两名超级自信的少年。

“你遇到的难题是什么？”你也许会问。简单地说，接受这样一个重大任务让我倍感压力，因为哪怕是再过一百万年这个问题也无法完美解决！

当时，幸亏灵感闪现，让我意识到这就是众多孩子的父母当时的切身感受。

要让孩子树立充分的自信，使他们在今后能茁壮成长，这样一个任务与写一本与之有关的书一样艰难。不同的是，大多数父

母并没有完成这项任务的先见之明或者专业知识，而且他们没有说“不”的选择。

因此，我在“放手去做”理念的感召下开始写作。一旦开始动笔，我的问题改变了。我发现我有充分的自信和材料写上五卷本！现在我面对的主要问题是怎样限制我的思想和主题。我知道必须把思想浓缩在一本薄薄的书里，因为没有多少父母有时间和精力来读大部头。

首先，孩子需要自信的父母给他们树立良好的榜样。因此，我写这本书的主要目的之一，是提供一个自助工具来建立并增进你作为家长的自信。虽然这本书是围绕你可能遇到的困难来写的，但也请不要忽视积极的一面。事实上，大多数父母在培养自己孩子的过程中得到很多乐趣。可以坦率地说，我和我的孩子一起度过的这些年，是我一生中最激动也是得到回报最多的时光。当然，我有时也会发脾气，也会被顶撞——都在我的预料之中。但没有预料到的是我从中获得了极大的快乐，并积累了宝贵的经验，而困难在这些收获面前根本就不值一提。我希望这些也会是你在培养孩子的过程中获得的体验。

如果有时事与愿违，请不要把所有的责任都归于自己。这样做对你或你的孩子都没有好处。虽然作为父母，我们在孩子的自信培养中扮演着重要角色，但是我们也不得不承认还有很多其他影响因素。在当今世界上，成年人对自己感觉良好是非常不易的。越来越多的人会因为全球化带来的竞争压力和不断变化的工作岗位而感到沮丧，与此同时，我们中很多人还会有一种挫败感。要不受紧张生活方式的影响，并做到大众媒体宣传的完美形象，事

实上是非常困难的。看到这么多的成年人遭受挫败，青少年还会认为在社会中有多少机会能取得成功？

此外，很多人会面临一些与生俱来的困难。例如，你的孩子也许会有基因方面的问题而使他们的发展受到限制。害羞或多变的性格以及智力或生理的缺陷可能使孩子很难发挥自身潜力，不能完全融入集体。另外一类情况是，你的家庭社会地位不高或经济上比较拮据，这些情况没人希望遇到，也没人生来就应该遇到。来自少数族裔或贫穷社区的少年会显得缺少自尊，而获取建立自信的机会也更少。

最后，请记住，除了圣人外，没有人能够轻松应对这些挑战而不会遇见问题，也不能保证不会违反我之后将要讨论的黄金法则。自信的父母也非完人，他们知道自己也有缺点，也会犯错。尽管有不足和困难，他们依然会坚持下去。他们不会因为挑战而长久地感到沮丧——当他们决定“迎难而上”的时候，他们会拥抱挑战并享受成功后的自豪感。

Contents 目录

致谢

前言

第一部分

培养自信少年：你需要知道的一切！

到底什么是自信 / 3

21条黄金法则 / 8

法则1：先身教，再言传 8

法则2：确保你的智慧领先一步（只有一步） 16

法则3：多听少说 22

法则4：三思而后言 30

法则5：经常和孩子一起查阅“规则手册” 36

法则6：要在90%的冲突中达成一致 43

法则7: 帮助他们发现他们自己的“胡萝卜”和“大棒”	48
法则8: 使用“拉”而不是“推”来帮助他们作出困难的选择 ...	54
法则9: 用他们接受的方式来寻求他们的帮助	59
法则10: 用你认为无法抽出的时间证明你的承诺	64
法则11: 立足做孩子能够预测的父母而不是他们的好伙伴	69
法则12: 给予真实集中的反馈	74
法则13: 做一张安全网而不是一把保护伞	82
法则14: 和他们一起与欺负行为作斗争	88
法则15: 让他们有效应对情感波动	94
法则16: 当他们的人际关系出现危机时要指导也要安慰	116
法则17: 灵活应对他们对独处和隐私的需求	126
法则18: 不必担心给他们额外的东西会“惯坏”他们	134
法则19: 庆祝阶段性进步和成绩	139
法则20: 寻找并保持一个新的梦想	143
法则21: 告诉孩子家里的门永远是敞开的	148

第二部分

把这些黄金法则运用于实践

小测试 / 155

“你总是对她偏心”	156
“她认为自己又胖又丑”	158
“他做什么都做不好，而且他知道这一点”	161
“他太容易受别人误导”	164
“她不愿谈及失去的父亲”	166

答案 / 169

“你总是对她偏心” 吉琳如何提供帮助?	169
“她认为自己又胖又丑” 帕特和埃迪如何提供帮助?	172
“他做什么事都做不好，而且他知道这一点” 布赖恩和吉尔如何提供帮助?	175
“他太容易受别人误导” 罗杰和卡罗尔如何提供帮助?	178
“她不愿谈及失去的父亲” 伊莎贝尔如何提供帮助?	181

结束语 / 187



第一部分

confident TEEN

培养自信少年：
你需要知道的一切！

到底什么是自信

“她是一个聪明、能干的女孩，班上的同学都喜欢她，如果她有更强的自信，她能做的还远远不止这些。”

“是的，他确实被淘汰了。如果他更有自信一点，他们可能就把他留下了。”

“为什么她没有告诉我这件事？如果之前知道，我肯定会帮助她的。问题在于她太沉默了。如果她在班上多开口说话就好了。”

“除了他自己，没有什么能阻挡他。他必须相信自己能做到。他担心的事太多了。”

有些父母看到这些评论后来找我。他们绝望的哭泣和负罪感几乎如出一辙：

“我知道她需要更多的自信，但我能做什么？该做的我都做了。我们对孩子的爱已达到了极致。我们并不期望他们能超级成功——我们仅仅希望他们快乐，给他们一个人生最美好的开端。我们错在哪里了？”

和其他任何解决问题的过程一样，首要的任务是停止拷问我们

自己已经做了什么或者还没有做什么，其次是把表面上看起来无法解决的巨大问题分解成多个容易处理的部分。如果你保证能做到第一步，我现在就试着帮你完成第二步。

很多年前，我仔细观察了自信与非自信人群的特征，并做了相关研究，我认为自信实际上像一个包裹。在这个包裹中我们希望找到八种关键成分。其中有些是与生俱来的个人素质，用于支撑我们的内部信心，而其他的是后天学到的社会技能，使我们以自信的方式来处理外界事物。如果我们运气足够好，所有八种成分的供应都很充足，我们的个人力量就会受到额外的推动，并且表现出超级自信。

超级自信的八种关键成分

内部信心：

- 自爱（采取自我培养的行为和生活方式）
- 自知（反思自己的感觉、思想和行为）
- 目标明确（具有强烈的目的性）
- 正面思维（期待并寻找好的经验和结果）

外部信心：

- 交流技巧（能够与人有效交流）
- 自我展示（看到自信的一面）
- 果敢（直接表达需求并坚持自己的权利）
- 情感控制（保持对情感的控制）

面对超级自信的少年

我希望你现在发挥想象，设想一些具有“超级自信”的少年。我知道你可能会觉得很难在脑海中建立起这样的形象，除非你我居住的不是同一个星球，这里有一些提示。这些是你应该想象的：

1. 充满自爱的人：

- 饮食均衡、规律、富含营养；远离各种形式的垃圾食品以及不利健康的饮料。
- 对熬夜以及各种夜晚狂欢严格说“不”。
- 公开与其他人分享自己的成绩，从不贬低自己。

2. 有高度自知的人：

- 当遇到艰难的抉择或困境时依然镇定，因为他们对是非有着清晰的认识。
- 实现目标，因为他们很清楚自己的优点和缺点，知道如何扬长避短。

3. 有清晰目标的人：

- 每天早上充满激情地跳出被窝，因为他们将去追寻真实的“生活梦想”。
- 有目的地工作。你从来不会见到他们对接下来该做什么而犹豫不决。

4. 积极的思考者:

- 乐观地谈论自己将来的计划。
- 发现周围其他人的最佳品质。

5. 技巧娴熟的沟通者:

- 耐心、仔细倾听他人，然后再发表意见。
- 以清晰、引人注意的方式介绍自己的情况。

6. 擅长自我展示的人:

- 穿着整洁、醒目。
- 不会穿着或购买不适合自己的衣服，哪怕这些衣服是最时尚的款式。
- 保持自己的生活空间整洁而有魅力。

7. 知道怎样体现果敢的人:

- 使用平静的声音和有条理的论证为自己争取权利。
- 有时也愿意妥协。
- 帮助不能争取自己权利的人争取权利。


8. 能够恰当控制情绪的人:

- 面临容易产生焦虑的情况时平静地做一些放松练习，例如在考试或面试之前。
- 面对挫折时控制自己的脾气。
- 当遇到阻碍或挫折时用积极的言语来重新激励自己。

与这样一种生物一起生活会是一个梦吗？不，当然不是。事实上，我觉得这会变成一场噩梦！开始一两天你也许会欣赏这样的人，但时间一长就未必了。你不愿与具有这些自信优点的完人一起生活，就如同没有人愿意他们的父母是圣人。那么为什么我会让你设想一下一个具有超级自信少年的形象呢？在自我培养的过程中，如果我们的目标是达到一条好标准的95%，设定一个完美形象有助于判断我们的进展，并激励我们在出现意外的情况下也有所收获。

关于黄金法则

接下来的一章是写给父母的21条黄金法则，一步步告诉你如何为孩子树立良好的内部和外部信心。希望你发现这些法则很容易记住，这样你就可以把它们用作日常生活的指南。由于每个法则都包含很多小贴士，当你遇到觉得无法解决的问题时，这些小贴士会给你提供一份可供借鉴的建议列表。我所设计的黄金法则是“优秀标准”——设想你如何针对每条法则进行测量，可能会让你明白应该在哪里开始作出改变。但不要忘记，我在前言中说过的，这是一个“总体指南”，而不是“圣经”——有时打破规则对家长和孩子都有帮助！

 有时打破规则对家长来说是有帮助的！