



自信宝宝 成功一生

让宝宝自信的**18**个建议

(英) 盖尔·林登菲
陆



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

自信宝宝 成功一生

让宝宝自信的**18**个建议

(英) 盖尔·林登菲尔德◎著
陆丹云◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

自信宝宝, 成功一生 / (英) 林登菲尔德
(Lindenfield, G.) 著; 陆丹云译. -- 南京: 凤凰出版
社, 2010. 12

ISBN 978-7-5506-0075-1

I. ①自… II. ①林… ②陆… III. ①儿童教育: 家
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第242057号

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
under the title:

Confident Children: Help Children Feel Good About Themselves

© Gael Lindenfield, 2000

书 名 自信宝宝, 成功一生

作 者 盖尔·林登菲尔德

译 者 陆丹云

责任编辑 张延安

设计制作  CIP
151-4003301

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 7.25

字 数 165千字

版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0075-1

定 价 23.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

一只小鸟，是否会值得你嫉妒？

几个月前，我去参观一家珍稀物种动物园，那是一个负责喂养照料濒危物种的专业机构。在一只雉鸟的笼子前面，我看到关于它生活状况的介绍：这只幸运的鸟儿目前正在接受“如何做母亲”的专门训练，于是动物园为它配备几只小鸡充当临时子女，以辅助训练。读完这则介绍，我发现自己很难掩饰发自内心的嫉妒，我对丈夫说：“太不公平了——我学习做母亲时，练习对象可都是我的亲生女儿！”

为“人”父母，一旦“不合格”后果是不堪设想的。写这本书的目的正是为担心自己不合格的父母们提供一条出路。多年来，我身边不计其数的实例证明，在这个日益变化、竞争激烈的社会大丛林中，有一个物种正在濒临灭绝，那就是自信的父母。看看你周围那些当父母的吧，他们有谁能够轻松自如地应对孩子？有谁能够无忧无虑地和孩子相处？有谁敢宣布自己培育出了幸福快乐、自信能干的孩子？相反，大多数父母终日忧心忡忡：他们时而为如何和孩子相处而焦虑，时而担心自己的言行对孩子的成长不利。自信的父母，似乎是很难找啊。

是不是因为现在当父母的懂得太多，所以才终日惶恐？或许是因为书本杂志看得太多？或许是我们对当合格父母的期望值太高根本无法实现？我们是否应该把那些儿童心理学、父母必读之类的书本杂志付之一炬回到无知的世界？我不同意这样的做法，回到无知时代，对孩子、对父母都是没有任何好处的，因为无忧无虑当父母只是一个理想化的状态，在当今世界根本不可行。

读者朋友，既然你选择了这本书，就表明你真心希望通过获取知识来掌握做父母的艺术，通过自己的智慧来帮助孩子发展自我，获得更好的情感状态。

其实，生活中孩子的某些行为是他们自信值的“风向标”，有些行为明显表示孩子的自信水平较低，例如：

- ♥ 婴儿期的习惯保留时间过长，例如啃指甲或尿床；
- ♥ 在学校表现差，羞于求助、感觉孤独；
- ♥ 对自我表现过于关注，奢求完美；
- ♥ 不愿脱离家庭的保护，缺乏冒险精神；
- ♥ 对事情难以决断，并常常有挫败感；
- ♥ 常受紧张、恐惧、焦虑、瘾嗜等情绪困扰；
- ♥ 夜里常从噩梦中惊醒；
- ♥ 在社会公开场合，行为过于害羞或社交行为不当；
- ♥ 对于批评和嘲弄过于敏感；
- ♥ 因压力出现头痛、恶心、皮肤斑点等体征；
- ♥ 好炫耀、好欺负他人；
- ♥ 嫉妒、羡慕他人成性；

- ♥ 拒绝表扬、自我评价低;
- ♥ 厌食或贪食;
-

大多数父母遇到上述问题，都会陷入自责和焦虑之中。他们不知道为什么自己付出全部的爱去关心照顾孩子，孩子还是出现了这样那样的问题。本书的目的就是为这些寻求帮助和指导的父母们提供一些建议和可行的应对策略，以摆脱这种困惑的境况。但是也有两点必须说明：

第一，作者本人在做母亲的过程中，也常常犯这样那样的错误，完美的父母是不存在的。

第二，本书并非“圣经”，每一个父母天生都有自己的父性和母性，只有将自己的天性和知识结合才是科学的。

总之，在一个理想化的世界里，雏鸟不需要“如何做母亲”的训练，人类也不需要书本的指导，但是，在现实社会中，我们有必要和他人分享个人体验并得到专业人士的指点。

Contents 目录

前言 / 1

第一部分

不求完美，但求自信——提高自身素质 当好称职父母

第一章 何为自信？父母必备知识 / 3

内心自信.....	4
外在自信.....	8
超级自信.....	12
自信的获取过程.....	13
培养儿童自信的八大要素.....	15

第二章 从“我”做起：学做称职父母 / 19

步骤1：挖掘“无知父母”的根源.....	26
步骤2：揭开“童年阴影”的面纱.....	30
步骤3：重拾梦想 唤回希望.....	37
步骤4：补习育儿知识 帮助孩子进步.....	41
步骤5：提高缓解压力的能力.....	49

第三章 空间重构：为自信成长提供良性环境 / 58

为孩子构筑一个怎样的家.....	58
1. 营造安全可靠的成长环境.....	60
2. 鼓励独立行动.....	61
3. 激发才能和兴趣.....	62
4. 培养家庭归属感.....	63
5. 预留私密空间.....	64

第四章 生活调整：为自信培养营造和谐氛围 / 67

1. 是否具有明确的家庭生活目标.....	70
2. 家庭价值观是否一致.....	72
3. 是否有明确的家庭行为规范.....	73
4. 角色分配和责任分工是否公开公正.....	74
5. 沟通交流是否充分有效.....	75
6. 是否与外界保持接触.....	79

第二部分

内心自信的培养——为孩子的幸福人生夯实基础

第五章 培养自尊：教孩子关爱自己 / 86

1. 孩子，我爱你.....	87
2. 为什么爱你.....	88
3. 对你的关爱无需任何条件.....	89
4. 你的生命是我们的奇迹.....	90
5. 让我靠近你.....	90

6. 来吧，学会照顾自己	91
7. 孩子，别灰心	92
8. 孩子，来帮个忙	92
9. 继续努力，我相信你	93
10. 来吧，亲子时间到了	94
11. 孩子，你受委屈了	95
12. 对不起，我说错了	97

第六章 自我认知：帮孩子了解自己 / 107

1. 学会提问，走进孩子的内心世界	108
2. 开展辩论，帮助孩子了解自己	109
3. 鼓励冒险，引导孩子自我探秘	111
4. 正面鼓励，表扬孩子的优点	111
5. 合理批评，指出孩子的弱点	112
6. 促膝谈心，共同关注孩子的情绪变化	114
7. 演戏、画画、做游戏，加深自我了解	115
8. 自我评价，了解自我的理智之举	116

第七章 确立目标：启动孩子的摘星逐月之旅 / 118

1. 儿童目标设定指导	119
-------------------	-----

第八章 积极人生态度：驱散孩子心中的消极阴云 / 124

1. 清晨的积极对话	125
2. 带着好心情入梦	126
3. 当孩子谈到自己时	126
4. 当孩子发表总结时	127

5. 当孩子夸大其词时	127
6. 当孩子走极端时	128
7. 当孩子消极预言时	129

第三部分

外在自信的养成 —— 为孩子进入社会做好准备

第九章 沟通交流和自我展示：外在自信的基本技能 / 137

1. 孩子天生能言善辩	137
2. 培养一个辩论高手	141
3. 培养一个演讲家	143
4. 自我展示	147

第十章 自我主张：让儿童发出自己的声音 / 151

1. 儿童有权提出自己的主张	153
2. 如何明确提出要求	156
3. 通过妥协获取成功	158
4. 如何赞赏他人和接受表扬	158
5. 如何批评他人和接受批评	161

第十一章 情绪管理：儿童如何掌控自己的感情 / 167

1. 了解自己的真情实感	168
2. 感知世界是儿童的权利	170

3. 准确表达情感	172
4. 做自己情绪的主宰者	173
5. 如何适度释放情绪	175
6. 学会调控自己的情绪	178

第十二章 知难而进：积极的态度和建设性的行为 / 182

1. 保持积极的态度	184
2. 明确责任分工	184
3. 扮演支持者角色	186
4. 授之以渔	187
5. START：解决问题的策略	188
6. START应用案例分析	192

第十三章 应对冲突：自信儿童必过的难关 / 201

1. 保持和谐的气氛	201
2. 如何解决危机	203
3. 公正地协商解决问题	209

第十四章 独自启程：自信地飞向广阔天空 / 213

1. 鼓舞士气	213
2. 开拓视野	214
3. 挥手道别	214
4. 生存之道	217



第一部分

confident CHILDREN

不求完美，但求自信
——提高自身素质 当好称职父母

第一章

何为自信？父母必备知识

近年来，我们发现“自信”这个词变得很时髦，从汽车到电脑，从保险到口红，一旦打出“自信”牌，就开始热销大卖。“自信”到底是什么意思呢？每个人的理解都不同，所以我们在深入探讨如何建立自信之前，必须先给“自信”这个词下个定义。

大众普遍认可的定义可能是这样的：“自信就是自我感觉良好”。这个说法听来很有道理，作为一个一般性的答案也没什么差错。但是，什么又算作“良好”呢？我们还是要作一个更加细致严密的定义。

在上一本书《超级自信》的撰写过程中，我曾经仔细思考过如何给“自信”定义的问题，也对自信到底包括哪些要素有所归纳。我的方法是：观察那些自信值较高的人，看看他们具有哪些素质和能力，并一一分项记录下来。这张分项记录表对我非常有价值。首先，它是我制订行之有效的儿童自信培养项目的参照；其次，因为把自信这块“无法下口”的大饼切分成小块，参与我课程的培训者通过分别品尝、咀嚼这些易于小口的“小块”，逐步学习培养儿童自信的方法，这也增强了培训者自身的工作信心；这张列表还是我自身的心理健康药方，每当我发现自己灰心丧气时，也需要对照这张表查找自身的问题所在，并采取切实可行的诊疗措施。

内心自信，方可感觉幸福，信心百倍。

通过“自信分项分析”，我发现自信分为两类：内心自信和外在自信。内心自信产生良好的自我感觉和信心；外在自信（或称外表自信）指人们行为举止符合外部世界的自信标准。由于内心自信和外在自信缺一不可，也不可分离，二者结合起来才能真正建立有效的自信人格。

下面我们分别深入地审视两种自信各自的组成以及对儿童的感觉、举止、行为、表现的影响。在阅读以下部分时，我建议读者对感兴趣的部分做些标记，这些可能和你的人生体验不谋而合，也可能正是你在培养孩子过程中所忽略的重要事项。

内心自信

具有强烈内心自信的人有四个典型特点：

- ☐ 关爱自我
- ☐ 了解自我
- ☐ 目标明确
- ☐ 态度积极

自信的人，首先懂得关爱自己。

关爱自我

自信的人首先爱自己，而且对此从不讳言。在外界的人看来，他们关注自我，将自我的行为和生活方式作为自我素质培养的过程。如果孩子爱自己，他们的行为往往具有以下特点：

◆ 关注自己的身体和情感需要，认为这些自然倾向和他人的需求同样重要。

◆ 力争满足自己的需求，认为这是正常的行为，对于提出要求、得到帮助、满足需求，从无负疚感、自责感。

◆ 直截了当地传递出他们需要表扬、安抚和奖励的信息，不会试着用间接的方式操控他人以获取表扬、安抚和奖励。

◆ 喜欢为他人所关爱、照顾，也渐渐学会自我关爱、自我照顾。

◆ 为自身特长而骄傲，并力图发展自身特长；对于自己不擅长的事，从不处心积虑地试图改变。

◆ 希望自己拥有健康的身体，对于自己了解的健康生活方式，例如刷牙、适度饮食、加强锻炼，能够身体力行。

◆ 一旦发现某些行为有碍自己获取成功、幸福和健康的生活，会避免这些行为。

自信，源自对自己的了解。

了解自我

内心自信的人有较强的自我意识。他们不会无时无刻地以自我为中心，但是他们会经常反省自我的感受、思想和行为，也对他人如何看待自己较为关注。如果孩子有较强的自我了解意识，他们会：

- ◆ 了解自身的能力，往往能够完全释放自身的潜力。
- ◆ 了解自身的弱点和局限性，往往能够避免频繁遭受挫败感。
- ◆ 在成长的过程中逐渐建立自我身份意识，往往愿意成为一个独立的“个体”，而不愿随波逐流地淹没在人群中。
- ◆ 具有较为稳定健全的价值观，很少为自身或他人的行为是否恰当、是否道德而焦虑。
- ◆ 了解自己需要何种友谊，拥有他们所需要的朋友。
- ◆ 能够开诚布公地对待他人的评价，很少会因为发现被批评的苗头而躲闪逃避。
- ◆ 认识到自己不是“万能的”，很愿意接受帮助、建议和指导。

目标明确

◆ 自信的人具有明确的目标意识，他们往往能够对为何采取某种行为、并能对行为的预期结果作出明确的判断。具有明确目标意识的儿童通常具有以下特点：