

销售数
百万册



THE NEW HIDE OR SEEK

让孩子自信过一生

[美] 詹姆士·杜布森 著

美国父母必读的亲子名著

Dr. James Dobson

 中国轻工业出版社

请听全美最受欢迎的亲子专家詹姆士·杜布森 博士的权威建议：

- 对你的孩子说“孩子，我永远以你为荣”；
- 拆除现代人的价值观的炸弹，让家庭成为孩子的庇护所；
- 建立孩子自信的完全策略四步骤：幼儿期、儿童期、青春期、成年期；
- 六种应付自卑的模式，帮助孩子遭遇挫折时，不是自卑地“hide(躲起来)”而是自信地“seek(找出路)”。

THE NEW HIDE OR SEEK



ISBN 7-5019-4480-6



9 787501 944804 >

ISBN 7-5019-4480-6/G · 479

定价：20.00 元



THE NEW HIDE OR SEEK

让孩子自信过一生

[美] 詹姆士·杜布森 著

美国父母必读的亲子名著

Dr. James Dobson

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子自信过一生/(美)杜布森著;许惠珺译.

—北京:中国轻工业出版社,2004.8

ISBN 7-5019-4480-6

I. 让… II. ①杜… ②许… III. 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076774 号

版权声明

本书由美国爱家协会(Focus on the Family)和成都以诺文化传播公司授权在中国大陆出版发行,中文版权©爱家

责任编辑:雅 歌 责任终审:劳国强 装帧设计:奇文云海
出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京金瀑印刷有限责任公司

经销:各地新华书店

版次:2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:7

字数:140千字

书号:ISBN 7-5019-4480-6/G·479 定价:20.00元

著作权合同登记 图字:01-2004-4657

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40864J7X101ZYW



美国爱家协会 (Focus on the Family) 授权合法版本



Dr. James Dobson

詹姆士·杜布森博士 (Dr. James Dobson), 美国爱家协会 (Focus on the Family) 的创办人和会长, 世界知名的心理学家、家庭辅导专家、家庭教育学权威。每天全世界有2亿多人通过17种语言4200多家电台收听杜博士的广播讲座。杜博士和妻子雪莉有两个孩子, 都已成为杰出人物。

策划: 心景视界 / 以诺文化

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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,记者提及他儿子小约翰·马凯(John McKay, Junior)的运动天赋,称他是他父亲球队的一位优秀的美式足球员,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的影响。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。

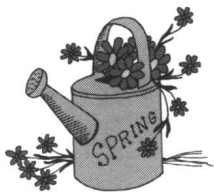
信不信由你,年仅5岁的小男孩就能在这种观念下“感受”到自己是没价值的。大多数孩子从很小的时候就观察到,有些人被重视,有些人不被重视,他们也知道自己在什么情况下是不被看重的。我们这些做父母的,很多时候在无意间将这个观念灌输给孩子,从婴儿时期开始,就不断给他们打分数,衡量他们的价值,结果造成普遍存在于个人的自卑感和无力感,你我恐怕也都深受其苦。

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!



让孩子自信过一生



差点扔进垃圾桶的一本书

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

上帝好像不要我写这本书?

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。事实证明,这真是明智的选择,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。

父亲打呵欠的样子仿佛又浮现出来嘲笑、鄙视我，我只得告诉雪莉：“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，我也打算禁食祈祷一天，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，她就出去逛街，我埋首在书稿中。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100万册的书，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

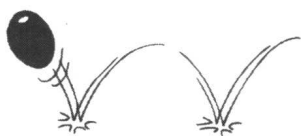
现在回头看才知道，上帝让我经历那段自我怀疑的过程，显然是有目的的，因为在写这本书的前后，没再发生过类似的情况。当初开始写这本书时，我的确是依靠自己的能力，没按照上帝的目的和计划让他使用；我相信他是要我明白，服务家庭的这项工作不是我自己的，乃是他的手在掌管一切，我只是将自己那微不足道的才能，献给原先赏赐我才能的上帝罢了。

对了，我父亲的反应也大不相同！他一口气读完后来的整本书稿，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，少了他独到的智慧和指教，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.）的原因了吧。

希望你喜欢这本书，但我可不可以有一个小小的请求？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。

美国爱家协会创办人兼会长 詹姆斯·杜布森



目 录



第一部 现代人的价值观

第一章 自卑感症候群 / 1

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 / 13

《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 / 41

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

第四章 策略一：营造一个保护价值观的环境 / 57

家庭，是孩子的庇护和堡垒，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 / 77

把青少年生活留待青春期体会，教导孩子不要自菲薄，帮助孩子扬长避短，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

行动二：教导孩子不要妄自菲薄

行动三：帮助孩子扬长避短

行动四：培养孩子的竞争力

第六章 策略三：正面积极做父母 / 105

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

行动二：留意孩子课堂上的学习状况

行动三：避免过度保护和依赖

行动四：教导孩子友善待人

第七章 策略四：为青春期作准备 / 139

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

第八章 解决成人的挫折感 / 169

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6种模式 / 181

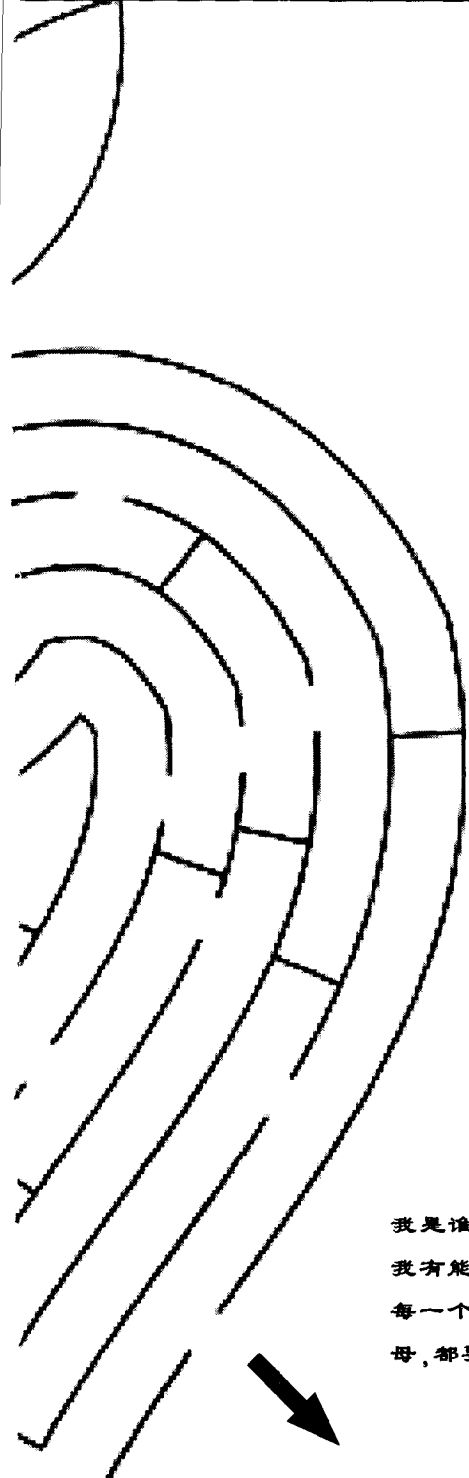
孩子外在的行为表现，有很大一部分是为了掩饰内在的自卑感；在退缩、反击、当个丑角、逃避现实、认同别人、弥补这6种个性模式中，你的孩子是属于哪一种？

第十章 真正的自我价值 / 203

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。

第一部现代人的价值观

第一章 自卑感症候群



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。



从一出生，他就遭到种种打击和挫折。

他的母亲是一个性格强悍、专制的女人，不懂得爱别人。她结过三次婚，第二任丈夫跟她离婚的原因是经常被她殴打。他的父亲是他母亲的第三任丈夫，不过，在他出生前几个月就死于心脏病，因此，从他很小的时候开始，母亲就必须长时间在外工作。

童年时期，母亲从没给过他爱，也从未管教或引导他，甚至不准他在上班时间打电话给她；别的孩子也不喜欢跟他一起玩，因此，大多数时候他是孤零零一个人。也可以说，从出生起，他就一直被排斥。他长得丑，出身贫困，家教不好，也不讨人喜爱。在他13岁时，学校的心理辅导老师给他的评语是：“他恐怕连‘爱’这个字是什么意思都不知道。”在青少年时期，没有女孩肯理他，男孩子则常跟他打架。

他，枪杀了肯尼迪总统

他虽然智商很高，在校成绩却一塌糊涂，最后在高三时被退学。他本来以为进了海军陆战队，就可以重新被别人接纳。听说这个单位专门培养男子汉，他渴望成为一个男子汉。但他的问题仍如影随形，在军中，有人嘲弄他，他以打架还击；他不服从权威，最后经过军事法庭审判，被迫退伍。

这个才20出头的年轻人，完全没有朋友，孤立无援。他长得又瘦又小，青春期变声后成了个破嗓子，头发越来越少，



没有才干，没有一技之长，也毫无自我价值感，甚至连驾照都没有。

他以为可以借着逃避来解决问题，于是搬到国外。在国外居住期间，他结了婚，太太是个私生女，后来他带着太太回到美国。没多久，他的太太也开始像所有的人一样看不起他；虽然太太为他生了两个孩子，但他从未享受到做父亲该有的地位和尊重。他的婚姻关系持续恶化，太太在物质上越来越花费无度，使他无力负担。面对生活种种不如意，她不但没有他所期待的那样和他共同面对这个无情的世界，反而成了他最可怕的敌人：她盛气凌人，打他、威吓他，有一次还把他关进厕所以示惩罚，最后甚至把他赶出家门。

他想靠自己站起来，但他实在太孤单了。在外独居几天后，他回到家里，哀求太太让他回来。他抛开所有的尊严，摇尾乞怜，任凭太太羞辱，一切照她的意思去做。尽管薪水微薄，他还是拿给太太78美元作为礼物，任她花用。想不到太太仍然嘲笑他，鄙视他没出息，养不起这个家，有一次竟然在朋友面前讥笑他性无能。这些黑暗梦魇不断笼罩他，曾使他跪地抱头痛哭。

终于有一天，他沉默下来，不再摇尾乞怜了，他的自尊心已经彻底粉碎了。

隔天，1963年11月22日，他变得怪怪的。起床后，他走进车库，拿出他事先藏好的一支来福枪，带到他的新工作地点，那是一栋书库大楼。午后不久，他从那栋大楼的六楼窗口发射了两只弹匣的子弹，一颗子弹击中了约翰·肯尼迪总统的头部。

这个被排斥、没人爱、一事无成的李·哈维·奥兹华 (Lee Harvey Oswald) 枪杀了在这世上集成功、潇洒、财富和家人宠爱于一身的人物，后者拥有的一切全是他所没有的。发射这支来福枪中的子弹，是他悲惨人生中惟一学会的事。

我是谁？有谁在乎我？

奥兹华个人的问题，当然不能作为他暴行的借口，我也不是要为他的行为脱罪。但了解他内心的折磨和困惑，可以帮助我们看见，他不只是一个罪大恶极的杀人犯，也是一个可怜和破碎的人。从他寂寞的童年岁月开始，到我们从电视上看见他被处决的那一刻，他每一天都受到自卑感的折磨，最后，他的痛苦转变成愤怒，这种发展并不令人意外。

更大的悲剧在于，奥兹华的遭遇在这个世上并不罕见。虽然其他人没有这么偏激的反应，但内心隐藏强烈自卑感的人随处可见，在每一个住宅区、教会或校园中，都可以见到自卑的踪影，尤其在今天的青少年当中更为明显。根据我的观察，介于12~20岁这个年龄层的年轻人，绝大多数对自己和自己的外表很不满意。活在这样一个崇拜超级明星的世界里，他们希望能从镜中找到与明星相似的特征，但往往只见到满脸令人失望的青春痘。这些心灰意冷的青少年，大多不会承认自己有这些感受，因为承认内心的这些想法实在太痛苦了。在美国爱家协会制作的电视节目，有几个观众透露了深藏在心中的自卑感：

女：我读小学时因为很聪明，遭到一些不公平的待遇。到我毕业时，我坚信聪明是很不利的，因为这让我跟别人产

俺是瘪三俺怕谁！

奥茨华
枪杀了这

世上集成功

酒、财富和家
富家子身的男



生了距离。

男：在经济大萧条时期，有个朋友送了一些衣服到我们
家来，因为我们没有衣服穿。我父亲对此很生气，也觉得必
须让我远离这些东西，就叫我拿回去还他。这件事让我很难
过，很没有安全感。

女：我在班上一向个子最高。五年级时，学校每个月都
会给我们量一次身高，我甚至比所有的男生都高。每次跳舞
时，都没有男生要跟我跳，因为他们的身高只到我的下巴。

女：我的问题刚好相反，我总是班上个子最矮的，而且
看起来年纪很小。我记得大学一年级时，有一次回家乡参加
游园会，我和家人到一个猜年龄的摊位，结果那个人猜我只
有14岁，大家都觉得好笑。

自卑感拖垮一个人

这类自卑感普遍存在于儿童和青少年中，几乎每个人都
记得一些动摇自信心的类似经验。

从三四岁开始，我们会问一些很基本的自我价值的问题：
我是谁？谁需要我？谁在乎我？我会被接纳吗？别人会
笑我吗？我能和别人竞争吗？我在这世上有没有一席之地？
会有人爱我吗？孩童会开始搜集证据来找出这些问题的答案，
每一个失败、错误，每次说错话，每次没被邀请去参加派对
或没被选上参加一个团队，每次被冠上绰号……这些都会存
在他的记忆中。当孩子进入青春期，这些回忆会像火山爆发
一样，强烈损害他的自我价值。

有个农夫在他田地旁的湖边发现一只漂亮的老鹰，老鹰



的一双脚上拖着一副铁制的猎物夹。虽然铁夹很重，也使老鹰很痛，但它还是飞了很远的路程，不过现在却已经筋疲力竭。低落的自尊心就像这样，虽然你可以带着它飞一阵子，但它会拖垮你，除非你想办法把它除掉，否则它会把你拖下来，甚至毁了你一生。悲哀的是，青少年偏高的自杀率似乎跟缺乏自尊也有极大的关系。

奥兹华从未透露他早年对自我的怀疑和内心的寂寞，即使他说了，旁人也不见得会注意。但回顾奥兹华的过去，毫无疑问，童年时期饱受人们拒绝的经验，造成他在青少年时期极深的不满足，也导致他成年期人格扭曲，最后走向黑暗的终点。虽然并非所有童年不幸的人长大后都会杀人，但当我们翻阅美国一些疯狂杀人犯的研究案例，例如盖瑞·吉尔摩 (Gary Gilmore)、大卫·伯考维兹 (David Berkowitz) 和泰德·邦迪 (Ted Bundy)，实在不得不对童年期不愉快的经历有所警觉。而对大多数人来说，低落的自尊心所带来的后果也是相当严重的，所以我们需要早一点开始帮助我们的孩子，为孩子将来要面对的许多打击做准备。

人生每个阶段都会面临自尊的威胁，前面曾经提过，幼童对于自我和所处的地位面临很大的恐惧；青少年面临的是剧烈转变的威胁；成年人则持续对抗童年时期所经历的自卑感。我相信老年人的衰老和心智退化，起因往往是老年人越来越感觉到自己的无用，这个世界根本只属于年轻人，皱纹、背痛和假牙常成为笑柄，年轻人认为老年人的想法落伍，认为他们的存在只会造成别人的负担。“无用感”就是我们送给这群经历过生命风霜的老年人最后的评语，无怪乎老年人会在智力上渐渐退化。