

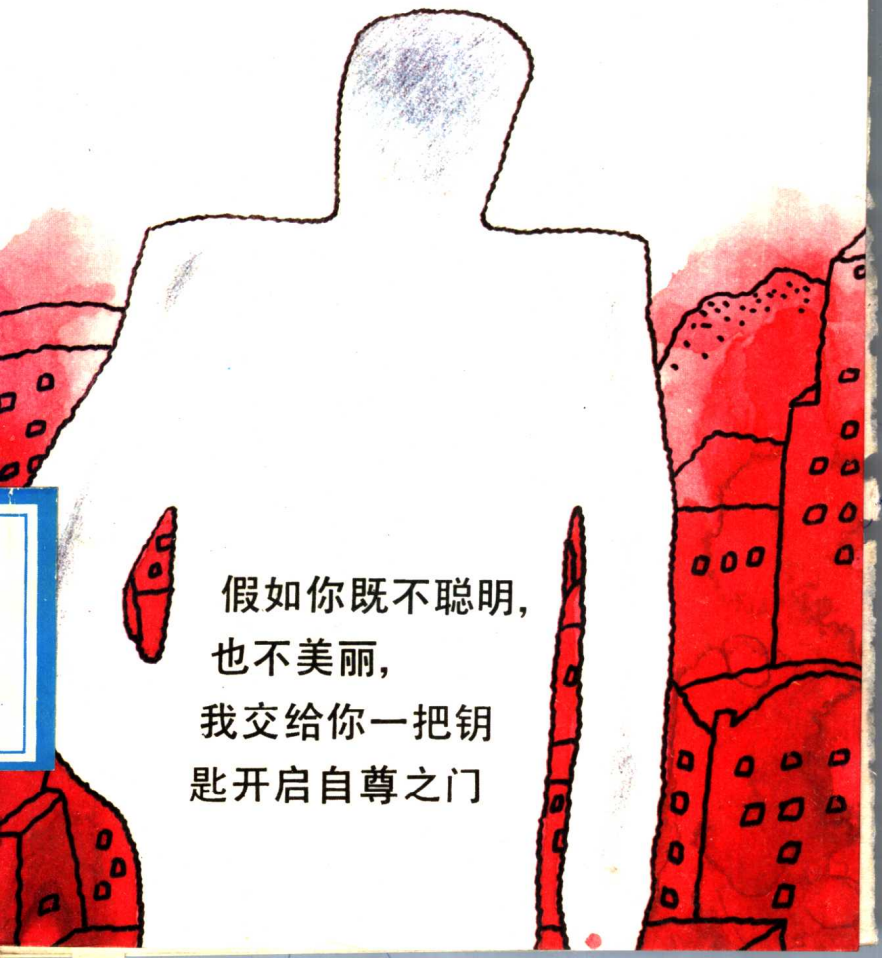
告别自卑

〔美〕詹姆斯·多布森 著

中国广播电视出版社

刘宁荣 译

周皎皎 丁草 校



假如你既不聪明，
也不美丽，
我交给你一把钥
匙开启自尊之门

假如你既不聪明，也不美丽，我交给你一把钥匙
开启自尊之门

告 别 自 卑

〔美〕詹姆斯·多布森著

刘宁荣 译
周皎皎 校
丁 草

中国广播电视出版社

JAMES DOBSON, D.h.D.

HIDE or SEEK

本书根据美国新泽西 FLEMING H. REVE-
LL COMPANY 出版的修订本翻译

告 别 自 卑

〔美〕詹姆斯·多布森 著

刘宁荣 译

周皎皎 丁 草 校

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码100866)

北京市大兴县沙窝店印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

787×1092毫米 36开 6.375印张 110(千)字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数: 1—5000册 定价: 3.05元

ISBN 7-5043-0596-0/G·202

前 言

几年前，南加利福尼亚州大学著名足球教练约翰·麦凯在接受电视台记者采访时，谈到了他儿子的运动天才。小约翰在他父亲的球队中是一名出色的运动员。当被问及是否为儿子所取得的成就骄傲时，麦凯教练的回答给我留下了深刻的印象。

“是的，我对约翰在去年所取得的成绩感到高兴。他干得不赖，我为他自豪。但是，如果他踢不好球，我仍然会因为拥有他这样的儿子而骄傲。”

实际上，麦凯教练所说的是，小约翰的足球天才虽然受到人们的赞誉，但是，他作为人的价值并不取决于他的球技。因此，即使今后他在遭受失败而令人失望的时候，也决不会失去别人的尊敬。他在父亲心目中的地位是牢固的，这与他的成功与否没有任何关联。我希望所有的父亲都能够像小约翰的父亲这样。

然而，恰恰相反，在我们的社会中，人的价值是专为那些少数达到严格标准的人而存在的。容貌美丽的人天生就具备这种条件；智慧超群的人也会受到赞许；运动场上的超级明星同样会受人尊重。但是，没有一个人是因为他自身的缘故而被认为有价值。得到社会的承认并不容易，那些不合乎标

准的人肯定会面临被社会抛弃的命运。

不管你信不信，事实上，一个 5 岁的孩子已经能够“觉察”到在哪种社会环境中缺乏自我价值。大部分孩子很早就能发现一些人被认为有价值，而另一些人却没有。他们也明白自己将来有可能会成为那些失败者中的一员。我们做父母的经常在无意间把这种评价人类价值的观点传授给了他们，在他们还是婴儿的时候，就被贴上了公认的价值标签。其结果造成了他们的自卑与人格缺陷，最终将使社会和你我同受其害。

我们有一些较好的方法避免这些问题的出现。本书就是要帮助父母和教师去培养自信与健全的儿童。我们的孩子不应该在自卑中躲藏，如果采用我所列举的各种策略以及父母们认为行之有效的其它方法，我们就可以给他们以勇气去寻找他们个人世界中最美好的东西。

目 录

前 言

第一章	自卑的流行病.....	(1)
第二章	美貌：人类价值的金币.....	(9)
第三章	智力：人类价值的银币.....	(33)
第四章	自尊的策略.....	(49)
策略一	检查你家中的价值观.....	(52)
策略二	为青少年保留青春期.....	(69)
策略三	教孩子别苛求自己.....	(75)
策略四	帮助孩子寻求补偿.....	(80)
策略五	帮助孩子参与竞争.....	(91)
策略六	不伤害自尊的管束.....	(97)
策略七	密切注视课堂.....	(108)
策略八	避免过分的依赖与保护.....	(115)
策略九	为青春期做好准备.....	(129)
策略十	给受挫折的成年人进一 良言.....	(157)
策略十一	教孩子善良.....	(166)
策略十二	消除自卑的隐患.....	(174)
第五章	应付自卑的模式.....	(177)
模式一	我要退缩.....	(179)
模式二	我要抗争.....	(181)
模式三	我是一个小丑.....	(185)
模式四	我要否定现实.....	(185)
模式五	我要随大流.....	(187)
模式六	我要补偿.....	(189)

第一章

自卑的流行病

他刚刚驶入人生的航程，就遇到了挫折与不幸。他的母亲身体健壮、性格霸道，是一个难于给人以爱的女人。她结过三次婚，第二个丈夫因为经常遭她打骂而离开了她。我所提到的这个孩子的父亲是她的第三个丈夫，他在孩子出世前几个月因心脏病突发而去世了。因此，做母亲的在孩子还年幼时就不得不开始整日拼命地工作。

他在童年时，从来没有尝受过母爱的温暖，母亲从没管教和要求过他。母亲禁止他在她上班时给她打电话。其他的孩子也很少与他交往，因此，他习惯于独往独来。他从小就不被人们所接受，这使他成了一个丑陋、贫穷、缺乏教养和令人生厌的孩子。在他13岁的时候，一个心理学家给他下了一个评语，说他可能根本不理解“爱”字的含义。长大以后，他经常与别的男孩打架，女孩子也不愿意理睬他。

尽管他的智商并不低，但学习成绩却很差，在中学三年级时不得不退了学。他想到海军陆战队也

许有他的用武之地，就投奔到了那里。可是据说他的目的只是为把身体锻炼得结实一些。但在那里，他的命运依然没有改变，任何人都能嘲弄他、取笑他。他反唇相讥，捍卫自己的尊严，却受到了军法审判，最后很不光彩地被赶出了海军陆战队。这就是他——一个20多岁的青年——没有朋友、前途暗淡。他身材瘦小，并且开始秃顶，说话声音刺耳。他没有任何才能、没有任何一技之长，自我评价甚低。他甚至得不到驾驶执照。

他再次振作精神想要摆脱困境，便去国外生活。但在那里，他仍不能被人接受，一切如故。后来他与一个私生女结了婚，并和她一同回到美国。但不久之后，他的妻子与其他人一样开始轻视他。她为他生了两个孩子，但他却从未得到过做父亲应有的地位和尊重。他们的婚姻渐渐破裂，他无法满足妻子日益增多的非份要求。她不仅没有成为他反抗这个痛苦世界的伴侣，反而成为他最恶毒的对手。她总是在争吵中占上风，甚至还学会了欺侮他。有一次，她竟将他锁在浴室里以示惩罚。终于有一天，她把他赶出了家门。

他想独自一人生活，却感到极为孤单。在熬过了几个孤独日子之后，他回到了家，诚心诚意地恳求妻子收容他。他放弃了所有的自尊，他屈服了，甘愿忍受羞辱，完全按照妻子的意志行事。他收入微薄，却要每月交给妻子78美元，任她随意花销。

可是，妻子仍同过去一样讥笑他，讽刺他没有能力挣钱养家，甚至当着一个朋友的面嘲笑他性无能。那一晚，他痛苦到了极点，他跪在地上痛哭失声，恶梦般的黑暗紧紧包围着他。

最后，他沉默了，不再恳求。这个世界上没有一个人需要他，从来就没有。他被这个世界彻底抛弃了，他的自我已经完全毁灭。

第二天，他完全变了一个人。他走进车库，取出早已藏好的一支来福枪，来到他新近工作的一间书库。那一天是1963年11月22日。午后不久，他从那幢建筑物的六层楼窗口，将两颗子弹射入了约翰·F·肯尼迪总统的头部。

这个被社会抛弃的、令人生厌的失败者李·哈维·奥斯瓦尔德杀害了一位在这个世界上取得了巨大成功、拥有美貌、财富和幸福家庭的人，他所拥有的一切正是奥斯瓦尔德所没有的。这个可怜的人运用了他痛苦悲惨一生中所学到的有限的知识，扣动了扳机。

奥斯瓦尔德悲剧般的人生并不能作为他暴力行为的借口，我不是想试图减轻他的罪责。但是，理解他内心的痛苦与混乱，可以使我们看到，他不仅是一个可恶的刽子手，而且是一个可怜、潦倒的人。从他寂寞无助的童年到电视播放他被杀死的那一瞬间，他生活中的每时每刻都被自卑感所困扰和折磨。最后，他的悲伤化为仇恨。

更大的不幸是，奥斯瓦尔德的悲剧在美国并非绝无仅有。也许其他人的反应不像奥斯瓦尔德那样激烈，但是这种自卑感却随处可见——左邻右舍、教堂和校园里。今天的年轻人中，这种现象更为普遍。我见到过许多12岁至20多岁的青少年，对他们自己感到失望。在这个世界上值得崇拜的是超级明星、超人。他们徒然地对着镜子寻找伟人的痕迹，却只找到了无药可治的粉刺。那些失望的青年人，绝大多数不敢正视他们自己的感觉，因为承认自身潜在的自卑会令他们痛苦。奥斯瓦尔德也从没有公开过他童年时感觉到的自我怀疑与孤独。即使他倾诉了，我们也不会加以理会。因此，青年人的反抗、不满与仇恨都来自那势不可挡、无法抑制、也无法用语言表达的自卑感以及与社会难以相融的感觉。

自我贬低并不是青年人特有的，每一个年龄段的人都会有自尊心受到威胁的情况。根据我下面将阐述的，孩子们在年幼时得不到重视是易遭受伤害的缘由。同样地，大多数成年人也要应付童年所经历过的自卑感。我认为老年人的衰老与情绪恶化往往是由于他们越来越感到自己与年轻人的世界隔绝了。驼背、皱纹和假牙都成了他们被嘲笑的话柄。他们的思想已经落后于时代，继续生活在这个世界上似乎成了一种负担。自己毫无价值的感觉是这个世界专为年老者准备的一份特别“报偿”，老年

人在知识上的脱节是不可逆转的。

既然在人生的每一个阶段，无所适从与自惭形秽的感觉都会伴随着我们，我们就必须反躬自问：这是为什么？为什么我们的孩子在成长过程中不愿意接受自己？为什么会有这么多人感到自己不被人爱或不值得人爱？为什么家庭和学校竟会让孩子产生失望的情绪，甚至痛恨自己，而不是学会自信和自尊？为什么每一个孩子都在自卑面前碰得头破血流？对于急于想要消除孩子自卑心理的父母来说，解答这些问题是极为重要的。

不公正与不必要的人生价值观使人产生的自我怀疑，正是今日社会的流行病，在人类中传播、蔓延。根据这种人生价值观，并非每一个人都是有价值的，也不是所有的人都能为社会所接受。相反，赞许与敬慕只属于少数被精心挑选出来的出类拔萃者，他们是我们认为最具有价值特征的天之骄子。这是一种邪恶的观念，我们做父母的必须要抵制这种恶势力的影响。本书的观点是，所有的孩子生来都是有价值的，都应该得到应有的尊重与维护个人应有的尊严。这可以办到！

为了帮助父母了解他们的孩子所处的境况，我将用两章的篇幅专门分析我们这个社会通常当作尊严的根据的虚假价值，我期望读者将会明白我们是怎样竭力教育我们的孩子（常常在不知不觉之中）为获得社会的赞许而去争取超越他们自身能力的价

值。由于树立极少数人才能达到的理想模式，我们的社会“造就”了一大批天生的失败者，他们在人生尚未开始之前就已灰心丧气。他们像奥斯瓦尔德那样四处流浪，徒然寻找解决内心痛苦与空虚的答案。这条人生价值之路对于千百万迷途者来说是何等的漫长、崎岖、坎坷。

人生价值问题不仅仅与缺乏价值观的人有关。事实上，一个社会是否健康是根据每个社会成员是否被接受而确定的。因此，在20世纪的美国，缺乏自信心的人所占比例极大，“精神病”、神经过敏、仇恨、酗酒、吸毒、暴力与社会的混乱自然无法消除。个人的人生价值并不是一种可以随意取舍的东西。我们必须拥有它，如果得不到它，每个人都会感到痛苦。

但是，我写此书不仅是要揭示我们存在的问题，或者进而批判孕育了这些问题的社会，我还要提出一些解决问题的办法。正确地运用父母的影响与指导，我们可以帮助孩子们得到排除面临的障碍的内在力量。我们可以为他们打开一条通往自尊与获得人生价值的道路。也许我们无法重新创造这个世界，但我们一定能够帮助我们的孩子更成功地对待他们将要面临的各种困难。

本书最主要的是提出了树立自尊人格的十条综合性“策略”，每一个“策略”集中阐述一个特定的问题。这些论述为孩子们在自己价值受到威胁时

提供有益的帮助与建议。下面是其中的一些论题：

幼儿期的策略：

- 在家庭中树立自尊：良好父母形象的要素
- 为什么仅仅“爱”是不够的
- 疲劳与烦躁的冲击
- 避免对孩子产生内疚
- 在不伤害孩子感情的前提下塑造其意识
- 为孩子接受未来的挑战做准备

儿童期的策略

- 减少教育对自尊心产生的威胁
- 孩子对付自卑心理的最好武器
- 电视的冲击
- 避免过分保护与娇宠
- 帮助你的孩子在一个竞争的世界里学会竞争

青少年时期的策略

- 为青春期的到来做好准备
- 了解青少年的感受
- 帮助被社会抛弃的青少年
- 建立健康的性观念
- 抵制社会的压力

成年期的策略

- 成年期的自尊
- 女性沮丧的根源
- 自尊与妇女解放运动
- 奉献是一剂良药

讨论了以上这些策略，随后，第五章将对人类行为作出简洁而恰如其份的解释，并着重阐述儿童与成年人的基本人格特征，以使我们更加了解他们行为的内在动机。这一章是为想要了解其孩子、配偶、岳母或婆婆、邻人及父母行为含义的人而写的。最后一章是观察和最后的评语。

但是，在解决摆在我们孩子面前的问题之前，我们必须了解他们所面临的困境。让我们回到年轻人的世界，想一想他们在成长过程中被成功地灌输的毁灭性的价值观。如果父母和教师能够设身处地为孩子们着想——听他们所听、看他们所看、感他们所感，他们将为下一代树立自尊人格做出巨大贡献。

第二章

美貌：人类价值的金币

在电视台工作的约翰尼·卡森曾经描述过一种微妙的情感，它发生在一位初做母亲的人向你炫耀她的丑陋婴孩时。当她不无骄傲地抱着婴孩时，你该说些什么？卡森认为最安全的说法是：“啊，多么可爱的孩子！”他完全正确。在那个时刻，母亲的自我最缺乏保护，旁观者最好小心选择用词。为什么？因为在我们的社会里，一个漂亮的婴儿要比一个没有吸引力的婴儿有价值得多。

毫无疑问，在我们的文化（和大部分其它方面）中，个人最有价值的贡献就是外在的吸引力。所以，新出生的婴孩，其个人的价值是在他父母焦急地检查了他的身体、四肢和五官之后评定的。因为这个缘故，生第一胎孩子的母亲在分娩后不久感到沮丧是普遍现象。她早就知道初生的婴儿大多不会很好看，可是没想到竟会如此糟糕。事实上，她在暗中希望生下一个六周大的“洋娃娃”，会笑、会眨眼，有四颗门牙和白里透红的面颊。而他们却交给她一个红红的、没有牙齿、没有头发、紫红脸

庞、呱呱乱叫的小家伙，她简直不想要他。你知道，出世只有一天的婴孩的个人价值，实际上已经受到他父母的怀疑。不久以后，当妈妈的渐渐开始欣赏只有做母亲的人才会疼爱的脸孔——而其他人不会这样。这一点必须被强调：我们成年人对一个极为漂亮的孩子与对一个极没吸引力的孩子会做出大为不同的反应，这种差异对于一个正在形成中的人格具有极为深刻的影响。

漂亮的孩子所见到的世界是温暖而友爱的，而丑陋的孩子所接触的尽是冷酷、拒绝的眼光。

美貌与婴孩

当我的小女儿15个月时，她的外貌似乎很受成年人的喜爱。她的母亲总是把她打扮得漂漂亮亮，无论丹妮走到哪里，都能得到温暖和宠爱。人们都喜欢抱她，逗她玩儿，给她糖果。她所得到的，正是一般人给予可爱的、讨人喜爱的孩子的关注。这既不是乞求来的，也不是用金钱换来的，而是成人世界自动给予的。但是，在她三岁的时候，一个偶然事件使她的容貌变丑了。那天我工作结束后，从医院驱车回家，在路上碰见了妻子，她抱着浑身是血的女儿，迫不及待地_{把灾难的经过告诉我}：丹妮在学跑，她的母亲在房间里追逐她，突然她拐向左边，身体失去了平衡，在她跌倒的时候，她的牙撞在客厅桌子的尖角上，并且完全被撞进_{牙肉里}，好像被磕掉了似的。她的嘴唇里边被割伤了，样子显

得很可怕。

我女儿的恒齿还要等6年才会长出来，也可能已经被撞坏了。幸运的是，她的乳齿还算坚强，渐渐恢复原位，伤口也终于愈合，没有留下永久的损害。实际上，尽管遭受了如此可怕的撞击，她的牙仍显得非常坚固。四年后，到牙齿完全松落的时候，丹妮在邻居中竟以她的缺牙为一种骄傲的象征。但是，事故发生之时，丹妮的遭遇确实令人泄气。

丹妮被桌角撞伤的意外，暂时破坏了她的口形，由于她嘴唇内部被割裂了，使她看上去似乎嘴唇天生就有缺陷。所有婴儿可爱的模样随之消失殆尽。事故发生的第二天晚上，我带她到一家商店，我们暂时忘记了发生的不幸。但是我注意到人们对她的反应与以往迥然不同。他们只是不经意地看看她，便转身走开。以往对她的热忱、爱心和温柔，如今被无意中表现出来的疏远和冷漠所代替。他们并非有意这样做，只是认为她不再那么吸引人而已。我对他们的反应感到愤怒，因为这显示出我们价值观的不公正。奖赏给孩子他不应得到的东西，或者因他无法控制的因素而厌弃他，都是极为不公平的。一个有吸引力的孩子通常从哇哇坠地之时起就因他较好的容貌而获益非浅。

现在给美丽的孩子颁发奖金和奖品的现象很普遍，似乎有吸引力的孩子一生的幸运还不够多。这