

HELPING CHILDREN TO BUILD SELF-ESTEEM

在游戏中

帮助孩子建立自尊

适用7~11岁孩子建立和保持健康的自尊

有趣而富有想象力的游戏同样适用于
其他年龄以及有学习困难的孩子

[英] 黛博拉·M·普卢默 著 王佳强 译
(Deborah M. Plummer)



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

在游戏中 帮助孩子建立自尊

第二版



[英] 黛博拉·M·普卢默 著
(Deborah M. Plummer)

王佳强 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Copyright ©Deborah M. Plummer 2007, Illustrations copyright ©Alice Harper 2007
This translation of Helping Children to Build Self-Esteem is published by arrangement
with Jessica Kingsley Publishers Ltd.
Chinese simplified language edition published by Beijing Normal University Press (Group)
Co., Ltd ©2013, Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2011-6918

图书在版编目(CIP)数据

在游戏中帮助孩子建立自尊 / [英] 普卢默著；王佳强译.
—北京：北京师范大学出版社，2013.7
ISBN 978-7-303-16111-9

I. ①在… II. ①普… ②王… III. ①成功心理 - 少儿读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第059879号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

ZAI YOUXIZHONG BANGZHUHAIZI JIANLIZIZUN

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街19号
邮政编码：100875

印 刷：北京中印联印务有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：170 mm × 240 mm
印 张：17.5
字 数：95千字
版 次：2013年7月第1版
印 次：2013年7月第1次印刷
定 价：35.00元

策划编辑：谢雯萍	责任编辑：尹莉莉
美术编辑：袁 麟	装帧设计：锋尚设计
责任校对：李 菡	责任印制：陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58800825

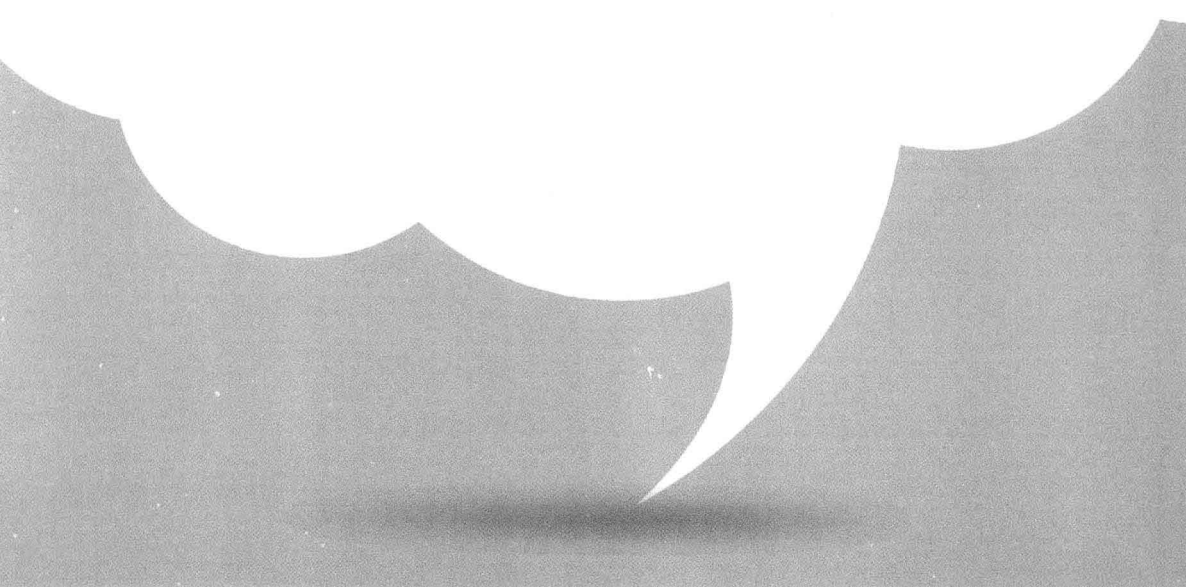
致 谢

本书的一些观点可能有些老生常谈，因为大多基于提升自尊研究的成熟且完善的理论体系。尽管如此，书中大部分观点均在治疗过程中得到验证；或是我作为语音和语言治疗师，在为儿童小组和父母研讨会做准备过程中，或听取他们的反馈意见过程中有感而发形成的。

本书主要灵感源于形象作用（Imagework）。在这里我要感谢戴娜·格劳伯曼女士（Dina Glouberman），感谢她具有创造力的、独一无二的课程，她一如既往对研究团队的支持和帮助起到了非常不可思议的作用。

我还要感谢全身心投入练习的所有孩子们，感谢他们的父母，从他们身上我学到了许多东西（尤其是关于尝试将“家庭作业”纳入繁忙的家庭日程安排中）；感谢我的侄女爱丽斯·哈珀（Alice Harper）的耐心工作，在她飞往尼泊尔孤儿院工作之前，她重新为本版图书绘制了所有插图。

最后，我还要向Jessica Kingsley出版社所有工作人员，尤其是责任编辑史蒂芬·约翰（Stephen Jones）和琳赛·多德（Lyndsey Dodd）表达我诚挚的谢意。



前 言

尽管本书的理论部分进行了更新并有所扩展，但所占篇幅并不多，其作用是为实际练习提供理论框架，为进一步做深入调查的研究人员提供理论基础。《在游戏中帮助孩子建立自尊》（第二版）本质上仍是一本操作性较强的著作，旨在帮助家长、教师或专家挖掘孩子的想象力并提升孩子的自尊。本书第二、三部分侧重于对观点的应用，这两部分的基本框架仍然保留，但第二部分（自尊练习指南）增加了大量内容；此外，练习的部分内容也有所调整。本书的练习以孩子为中心，并基于治疗学的多种方法及其理论基础，其中特别值得一提的是形象作用（见第一章）及个人建构主义心理学的理论方法（Kelly, 1991年）。

本书影印材料适合7~11岁的孩子，可用于独立的课程练习或作为参考素材，并可以根据需要进行修改。因此，本书的材料在使用方面比较灵活，相关材料和观点可由治疗师、教师、社工、咨询师、护士、心理专家及其他专家在不同的情境下，在单个或多组病人身上灵活使用。我曾将书中的一些观点应用到以下孩子身上：有口吃的孩子，存在语言障碍的孩子，无语音和语言障碍但学业成绩不良或社交能力差的孩子。

我也曾对书中观点的表现模式稍作修改，使其适用于年长一点的孩子。在进行练习时，不再使用收集宝物的概念，而是鼓励他们将这些练习看作发现及发展“个人生活能力”的一个过程。同样的，不再使用魔法及魔术师的概念，而是探讨自身思维能力、控制力及自我发展方向的认知能力。上述能力和认知的实现是建立在对思维方式的理解并相信其对情感及行动发挥重要作用的基础上的。本书遵循的原则对所有年龄段的孩子都是一致的：即通过积极的想象全面提升对自我的理解，鼓励真实的自我评价，提

倡创造性解决问题及为自己设定实际目标的能力。

自本书第一版于2001年发行开始，我有幸组织了多个由不同学生及专家参加的研讨会。与会人员来自各个领域，包括治疗社工、家庭义工、语音和语言治疗师及经常与未成年的目击证人打交道的警官等。他们都一致认为，站在儿童工作者角度，自尊问题是非常重要的。

本版还加入了关于“与父母合作”议题的探讨（第四部分）。父母（或其他重要的长辈）在孩子自尊形成及健康发展方面发挥了重要的影响。我们的自尊不是与生俱来的，是后天随着时间慢慢发展起来的，其深深扎根于婴幼儿时期，形成过程与我们早期经历密切相关。因此，本书第四部分提出了一个建议方案，向家长介绍如何正确引导孩子刚刚萌发的自尊或帮助问题孩子建立自尊。

目 录

致谢 Ⅰ

前言 Ⅰ

第一部分 了解重要的理论 1

第一章 形象思维、形象作用及改变过程 3

第二章 了解自尊 9

第三章 与学校课程相结合 20

第四章 存在语音和语言障碍的孩子 24

第五章 协导人员工作指南 27

第二部分 自尊练习指南 33

第六章 准备开始 35

第七章 我是谁? 47

第八章 朋友与感受 57

第九章 自我感觉良好 70

第十章 照顾自己 77

第十一章 不仅仅是讲话 86

第十二章 解决问题 93

第十三章 设定目标 98

第三部分

练习页 105

第十四章 五角星及绿宝石（准备开始） 108

第十五章 红宝石（我是谁？） 115

第十六章 白银（朋友与情感） 127

第十七章 黄金（自我感觉良好） 142

第十八章 珍珠（照顾自己） 153

第十九章 蓝宝石（不仅仅是讲话） 168

第二十章 彩虹（解决问题） 185

第二十一章 月光（设定目标） 194

第四部分

与父母合作 205

简介 207

第一章 准备开始 214

第二章 基本要素：自我认识 222

第三章 基本要素：自我与他人及自我意识 229

第四章 基本要素：自我接受 241

第五章 基本要素：自我依赖 248

第六章 基本要素：自我表达及自我信任 254

第七章 想象、玩游戏、讲故事 260

第八章 课程回顾及未来目标 265

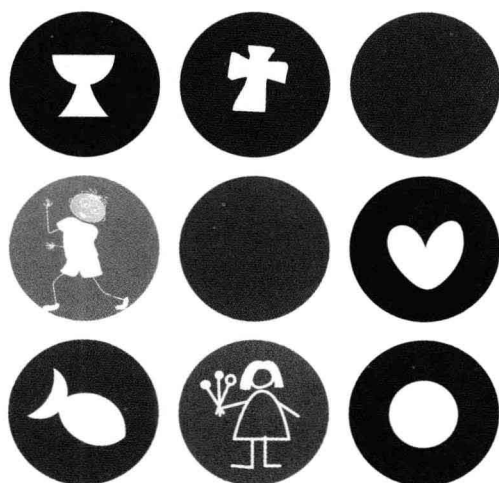
附件A 低自尊的冰山图 268

附件B 放松说明 269

附件C 平静呼吸练习指示 271

第一部分

了解重要的理论



Theoretical Background



本章将简要介绍什么是形象作用，探索如何帮助孩子发挥自然想象力，为他自己的未来发展做出积极、正面的选择。



事物的形象是我们日常生活的一部分，是我们最早认识周围世界的方式。在以语言为工具进行沟通之前，形象一直是我们对自身、对他人及对周围环境了解的基础。

许多起主导作用的形象形成于婴儿及幼儿时期，在这个时期，形象思维是主要的思维方式。这个时期形成的形象不仅主导我们的思维，而且主导我们的身体及所有其他表现方

式。(Gloouberman, 2003, 44页)

在成长过程中，我们形成了形象记忆库，这是对自己独自的个人经历及交流互动的一种解读。尽管许多形象可以比较容易地回忆出来，但仍然有不计其数的形象进入我们的潜意识，储存在小格子里，并随时有可能跳出来指引我们的日常生活。有时候它们对我们的影响甚至让我们对自己的情感、态度及行为无能为力。实际上，卡尔·荣格 (Carl Jung) 已经对这种潜意识有了比较深刻的认识，将其描述为“一个有生命且有灵气的存在，看起来有一定的自主权，其行为像是有自己独立思维的个体” (Jung, 1990, 17页)。

但是，他对潜意识的表述不仅限于过去的记忆：

崭新的思想及有创意的理念产生于潜意识——这里指的是史无前例的新思想。他们如莲花一般成长于思维最深处，构成了潜意识最重要的一部分。(Jung, 1978, 25页)

对个人意象的探索是治疗及咨询的基础，因为我们越是意识到形象对思想及行为的影响，在生活中就越能做出更加全面、更有据可依的决定。潜意识的丰富性及创造性也意味着创造新的形象的可能性。新的形象可以取代或者超越在过去经验基础上形成的、对我们个人发展无用的旧形象。这种特点即是本书中“形象作用”理论的基础。



“形象作用”是戴娜·格劳伯曼 (Dina Glouberman) 博士创造的词汇，是用来描述如何运用形象的特殊方法。当然，与个人形成的形象进行沟通与互动的观念并不新颖，这一观点已经有上百年的历史，并在许多古

文化传统治疗中发挥了重要作用。

“积极想象”的理念于19世纪由荣格发展而成，荣格鼓励他的病人将其作为自我帮助的工具。积极想象建立的前提是：潜意识有自己的判断力，因此在孩子参与的整个过程中，他可以将自己的想象放飞到任何它想去的地方，并与出现的任何形象进行互动。想象在这个过程中为？意识和潜意识提供了“会晤场所”，“其共同点是双方在平等前提下会晤，并在结合双方要素的基础上共同创建生活经验”（Johnson, 1989, 140页）。强森（Johnson）认为，通过这种方式在想象中与形象进行对话并互动，我们将不可避免地发现“它们将告知你从未意识到的事情，并向你表达你从未意识到的想法”（Johnson, 1989, 140页）。

詹姆斯·黑尔曼（James Hillman）向我们建议，要时刻牢记形象不需要任何解释和说明（参见《想象力练习》，Moore 1990）。他认为，我们不需要解释出现的形象，而形象本身比解释的内容更为重要、范围更加广泛与复杂。我们需要“形象”而非“解释”帮助我们在探索的道路上解决面临的问题。

换言之，形象要求被尊重而非被分析！在帮助孩子运用想象力时，记住这一点是非常重要的。我们可以鼓励他们谈谈他们的形象或与其进行对话，但我们应抵制住解释该形象含义的冲动。对个人而言，形象往往有其私密性，应当考虑其生成时间、地点及方式等背景因素，按照孩子的世界观对其进行审视。

形象因素的唯一性说明不管是过去储存的还是新生成的形象，其形式各不相同。有些形象可以在人的想象中被清楚看到；有些形象只能被感知而看不到清楚的画面。有些人大部分的形象是听觉形象，而有些人大部分是感官形象。获取形象的方式没有对错之分，就算两个人能获得相同的形象，他们对其感知体验却有可能大不相同。



形象作用及自尊

自尊感低下的孩子脑海里可能有深刻的负面形象。如我在其他著作中提到 (Plummer 2007), 该形象促成 (或形成) 一种“描述”, 告诉孩子他到底是什么样的人。

例如, 如果孩子形成了关于他在一个情境下失败的形象, 该形象与其他无数形象相互联系、相互交织, 直到他最终将自己看做“一个失败者”。在这个案例中, 其中一部分描述可能为“我是个废物; 我不能像班里其他同学一样把事情做好。没有人愿意与我交朋友。大家都认为我很蠢……”这个没人喜欢的“废物”、无用之人的形象将引导孩子的感受, 影响他与他人沟通及与他人的关系, 这不仅包括他描述自己是失败者的时刻, 还包括他将来的状态。因为如果他反复这样描述自己, 该形象将印入他的潜意识。在这种情况下, 就算该描述与事实不符合, 对他而言也是真实的, 因为在潜意识深处他已经相信了。

悲哀的是, 许多孩子最初从家长或其他重要长辈身上听到或感受到上述描述。这种负面的形象从婴幼儿时期就形成并加强了, 这对他们早期自我认知的形成将产生深刻的影响。



形象重构

有没有可能帮助孩子改变他的负面形象? 值得欣慰的是, 答案是肯定的。这需要我们的工作有创新性, 对孩子负面形象的源头进行感性认知。如果孩子的生活经历了一系列破坏性的打击, 这个过程无疑将是非常困难的。我们还应当意识到孩子与他人交流方式的转变在“适应”其自我描述产生的新形象之前, 需一定的时间 (尽管在有些案例中, 可

能出现相反的现象。如孩子外在表现在一定程度上是为了掩饰其自卑心理，因此在这种情况下感受需要适应行为方式）。

这意味着我们不能仅依靠观察到的行为来确定自信度指标。需要指出的是，家长应意识到，在面对生活挑战及变动时，他们在孩子自尊建立及健康发展方面所扮演的角色至关重要。

目前有多种方法可以帮助孩子建设性地运用其产生的形象。最初我在旅程或故事框架下引导性地运用形象，鼓励孩子与他们见到的人物及事物进行互动，或鼓励他们构建出代表难题、困境及问题的形象（Plummer 1999）。这种方法成效很明显，许多孩子在想象练习和拓展训练中受益匪浅，促使其内在形象向日常生活技能转变（本书练习的基础）。

当然，我们也可以帮助孩子改变其外在行为（如行为疗法）或我们可以帮助他们改变对自己的描述（如认知疗法）。但不管我们采用哪种疗法，解决一方面的问题必然会对事情另一方面产生反作用——由于各个因素都是密切相关的，一个因素的改变不可能不对其他因素产生影响。例如，当孩子改变她对自己认知的描述时，他会逐步改变潜意识中有指导作用的形象，他的表现与行为将与新形成的想法和观点保持一致。

通过鼓励孩子对想象力的创新使用，我们可以帮助他们构建关于对内外世界的统一认识；帮助他们从不同的视角认识事物、问题及挑战，鼓励他们寻找适合自己的发展道路。这样可以培养他们全面衡量、进行决策的能力，这将促进孩子产生控制力，并有利于形成健康的自尊，推动更加有效的学习与交流，形成愉快的人际关系。

如果你在单个或一组孩子身上采用上述疗法，我相信你很快就会发现这些策略会变成你根深蒂固的方法，你将鼓励他们对问题、决

定、困境及感受进行想象。在适当的时候你也可以提出相关建议，“你刚刚真的和山姆生气了，我脑海里出现了一个受伤的老虎的形象，这是不是也是你所感受到的？”或“这些问题在我看来好像一块巨石——看来我们无法搬动它。我们该怎么处理这块巨石？”对于习惯于用这种方式进行练习的孩子，如果你未能抓住他们感受的核心，他们会非常乐意纠正你的认识，并对自己的形象进行描述，“不，这更像是一片泥泞的池塘……！”用这种简单的方式对形象进行探讨，常常能促使孩子看到解决问题的方法，或促使感性认知发生变化。



本章介绍自尊起源的现代理论，自尊多维模型概念及其研究结论的内涵。

与任何干预策略相似，如果咨询人员或家长有上述理论背景，本书的练习将发挥最大的成效。这就需要在确定的结构框架下，根据个人或群体的需求，对材料进行创新性调整。帮助孩子建立自尊，使其变成一种“态度及方法”（Gurney, 1988, 126页）。这是一种长期的状态，而不是最终结果，也不是为了让孩子“好受一点”而去做的事情。

什么是自尊？我们如何衡量自尊？自尊如何开发？如果自尊感低会有什么问题出现？过去20多年里，这一系列问题在无数研究报告、学校教科书及自助丛书中都有所涉及。这反映出一个公认的事实，即