

<<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

图书基本信息

书名：<<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

13位ISBN编号：9787545415537

10位ISBN编号：7545415531

出版时间：2012-12

出版单位：广东经济出版社有限公司

作者：詹姆斯·多布森

页数：173

字数：150000

译者：王红柳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

### 前言

戴安娜王妃是世界上最美丽迷人的女人之一。

狗仔队以及她的粉丝一直都在追踪她，她的照片被印在无数杂志的封面上，使这些杂志价值倍增。

戴安娜的形象深深影响着整个世界的时尚文化和发型潮流。

当她离世的时候，无数人都在哀悼她悲剧性的结局。

但你是否知道，让整个世界为之着迷的戴安娜却有一种自我厌恶的情绪。

你是否能想象，这个备受推崇、被竞相模仿的女人为了形象更完美而患上了厌食症。

这些令人好奇又让人不安的问题，影响着数以万计的普通人。

事实是这样的：西方文化中，人的价值建立在完美的形象之上，并通过娱乐业和文化业进行兜售。它们给人设定了一个标准，但这个标准过于完美，普通人根本无法达到，即使是美丽的王妃也不行。

选美比赛(比如美国小姐和环球小姐)的参赛者也都知道自己的瑕疵和不足。

如果你问她们，她们就会向你透露一些令她们感到沮丧和尴尬的身体方面的瑕疵，甚至有些人还求助于整形手术来弥补这些缺陷。

世界上最帅或是最漂亮的人都常常会感到焦虑和不安，更何况长相普通的青少年呢！

如果一些被认为是完美的、拥有诸多优点的人排斥和侮辱一个年幼的、骨瘦如柴的孩子，你认为这个孩子能积极乐观地面对吗？

那么，那些外表平平、成绩不理想、常被人欺负的孩子又会如何呢？

他们的个人价值观会是怎样的呢？

多年前发生的一件很普通的事情促使我开始留心观察青少年一代中普遍存在的自卑情结。

那时候，我还是南加州大学医学院儿科系的助理教授，工作过程中常有很多家长向我咨询该怎么帮他们的孩子应对日常生活中的压力。

因此，我坐下来写了这本书，书中给家长和老师提供了一些策略来帮助孩子变得更加健康和自信。

这本书一出版就立刻成了畅销书，直到现在仍然是儿童教育方面的经典图书。

如今，这本书出版已经25年了。

在此期间，广泛流行的价值观念使人们变得更加品行不端和不容他人。

因此，对我们的孩子来说，想要不经历自我厌恶和怨恨就顺利度过青春期，简直太难了。

“有的人是有价值的，有的人是没有价值的”这个错误的观念每天都通过好莱坞、摇滚乐产业、电视和网络清楚地传递给我们的孩子。

那些不能达到标准的人会被羞辱，被当作“小丑”和“呆子”来对待。

简单地说，目前如何帮孩子建立自信这个问题比以往任何时候都更值得家长关注。

有时候，社会上的流行趋势看起来会与家庭教育格格不入。

比如说，有研究表明，9岁的女孩中有50%的人想减肥，因为她们觉察到自己有些胖：10-11岁的女孩中则有80%的人有这个想法。

为了避免被同龄人排斥和嘲笑，这些脆弱的孩子不得不去做她们不喜欢和不了解的事，这多么可悲啊！

这些消极的思想不停地折磨年轻人，谁该为此负责？

也许有人给出了很多极富逻辑性的回答，但我认为美国的娱乐产业还是应该为此负很大的责任。

受到娱乐节目的影响，孩子们对待生活的态度发生了令人无法想象的转变，他们开始更多地关注电视明星的穿衣和发型，认为这就是时尚和潮流，女孩子也开始不规律地饮食。

哈佛大学的安妮·比彻博士对65名每周至少看三次电视的斐济女孩进行了研究。

她发现，与其他女孩相比，这些女孩中的50%更容易认为自己“太胖”：将近2/3的女孩在过去的30天里有过减肥的计划；更让人无法理解的是，50%的女孩甚至为了控制体重而刻意地催吐。

1995年，电视刚到来的时候，只有3%的人得厌食症。

事实再明白不过了，这些女孩都打算模仿美国女星海瑟·洛克莱尔和其他瘦削却很漂亮的女演员。

斐济的女孩正在接受的文化是几代美国女孩早就认同了的，即样貌在社会生存中至关重要。

因此，这些女孩才会蠢到把指环穿进舌尖，或在漂亮的身体上纹上纹身，这些行为迟早有一天会让

## <<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

们后悔不已。

当孩子承受着各种压力的时候，毋庸置疑，父母需要专家的帮助’这是我写这本书的一个背景，虽然多年过去了，书中的很多例子已经不合时宜，但其中的问题还是我们现在所要面对的。

于是，我对书中的内容做了一些更新和修订，就有了你现在正在阅读的最新的版本。

我曾经用这样的话介绍过原来的版本：约翰·麦凯是一位很棒的橄榄球教练，供职于南加州大学和坦帕湾海盗队，电视台想要专访他，因为他的儿子被公众认为是运动天才。

那一年，他的儿子小约翰·麦凯在球队里表现得非常突出。

记者问麦凯是否为儿子感到骄傲的时候，他的回答给人们留下了非常深刻的印象：

是的，我很高兴上一赛季中约翰取得了很好的成绩，他做得非常好，为此我感到很骄傲。

不过，即使他从来没有加入球队，我同样为我的儿子骄傲。

实际上，麦凯教练的意思是，儿子的运动天赋被发掘出来并得到关注和认可，这很好，但是儿子的个人价值与他的球技无关。

因此，即使下个赛季儿子成绩不理想或是失败了，他也同样应该受到尊重。

小约翰在父亲心中的地位是不可动摇的，这个地位与他的表现和成绩并没有关系。

我多么希望每个孩子都能像小约翰一样。

我们的社会存在着一些僵化的标准，这些标准被用来评判一个人是否有价值。

只有那些符合标准的人，才被认为是有价值的。

那些脸蛋漂亮的人注定被宠爱；那些头脑聪明的人更容易得到认可；那些厉害的运动员往往能受到尊重。

但是，从没有人因为自己本身的存在而被认为有价值。

社会对价值的接受是非常小心谨慎的，而那些不够格的人当然就被排斥了。

不管你是否相信，一个5岁的孩子就已经能感知他在社会体系中所缺少的价值了。

大部分孩子很小的时候就可以观察出来：有些人是有价值的，有些人是没价值的。

当他们成为一个失败者的时候，他们也清楚地知道自己不被重视！

在很多情况下，我们这些做父母的，常常是不经意地就把这个观念灌输给了孩子，甚至是他还处在婴儿时期，我们就已经开始量化地判断他的价值了。

这样做的结果就是使自卑感广泛地流行，你和我也许也都深受其害。

并非没有办法解决这个问题，这本书旨在帮助父母和老师培养出自信、健康的孩子。

我们的孩子不需要隐藏在羞辱之中，家长如果能够灵活地运用书中提出的策略，一定能让孩子自信地面对生活，勇敢地追寻自己的人生目标。

其实，我写这本书，还有另外一个社会背景。

若干年前，关于到底什么是“自尊运动”的争论早已发起过。

对于其中的一些批评，我表示同意。

学校所教导的很多行为和态度，孩子们并不喜欢。

比如说，我听说了一件事，一所高中要求每个学生完成一篇题为“我为什么这么棒”的文章。

对于孩子来说，这真的不是他们所需要的！

这种极端追求自尊的方法已经不仅限于孩子的世界了。

40年以前，我们就看到自私和自大在社会中大行其道。

文化分析人士将20世纪70年代称为“我”的年代，20世纪80年代称为“我们”的年代，而20世纪90年代的人更加推崇“利己主义”。

这个年代的人强调“我行我素”“追逐第一”“挖掘潜力”，而且寻求“自我满足”。

我们应该明白，所有自私的口号或者教导都不是健康的，如果不加抑制，“自我为上”的态度将会破坏婚姻、影响事业，甚至颠覆政府。

《圣经》清楚地告诉我们，上帝非常讨厌人的骄傲，他警示世人不要有骄傲的态度。

因此，许多基督徒都觉得应该保持自卑感，这样才不会得意扬扬、骄傲自满。

只有小心谨慎才能够取悦上帝，这是不是很有趣呢？

## <<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

我们有必要先解释一下“骄傲”这个词，语言是动态的，词语的意思也在随着时间的推移而改变。现在“骄傲”有很多意思，这些意思与17世纪的解释已经非常不同了。

当孩子在学校里成绩优异或者赢得了竞赛时，家长会觉得很“骄傲”：当父母认为自己的孩子完全可以理解自己的苦心时，会感到“骄傲”：一个人因为自己的工作成绩也会感到“骄傲”。

这些都是积极的态度，只有对自己有信心的人，才能更有品质地完成自己的任务。

我不相信上帝会对这样的“骄傲”感到不满，“骄傲”在这些情况中的使用毫无问题。

幸运的是，现在大部分的《圣经》译本都对遣词用字进行了更新，对于上帝所讨厌的那种“骄傲”，今天我们普遍的用词是“傲慢、不逊”。

因此，这个警告的意义是完全不同的。

我相信，上帝并不会反对人们拥有自尊和自爱的想法，因为上帝要求我们像爱自己一样爱他人。这意味着我们有一个合理的理由来尊重自己，这样才能够做到爱自己，然后才是真正地爱他人。

我希望现在大家能够从我的解释中明白：我的书不会以任何形式来鼓吹“利己主义”，我也不会通过这本书来鼓励孩子变得自私。

其实，如果没有家长的帮助，这真的很容易发生。

我的目的是帮助家长培养健康自信的孩子，让孩子拥有健康的心理、健康的思想和健康的精神。

但是，如何将摆在我们面前的这些理论付诸实践呢？

当孩子在学习中遇到困难，认为自己是同龄人中最差的，你该怎样帮助他？

当同伴都有了男朋友，只有你的女儿没有时，你将如何安慰她？

你的孩子残疾或是有某些生理缺陷，你又将如何帮助他？

如果身为父母却无视孩子的这些痛苦，那真的是太不称职了。

我希望本书中所提出的策略和建议能够对父母有所帮助，能让他们保护自己的孩子免受“自我厌弃”之苦。

如果父母能尽心尽力去做，那么摆脱错误的价值观念，培养出健康、自信的孩子并不是不可能的！

试试看吧，希望每个父母都能圆满完成自己的任务。

## <<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

### 内容概要

社会对美丽和智慧的过度推崇导致绝大多数孩子陷于自卑情绪当中，他们怀疑自己是否被爱，是否受尊重，是否有价值，他们感到困惑、迷惘，受伤，心智的健康受到极大威胁。其实，孩子的人生价值与生俱来，并不由社会上这些价值标准决定。全美最受欢迎的亲子专家詹姆斯·多布森博士针对这一普遍存在的社会问题，为家长提出了一些切实可行的策略，让家长能够突破传统的教育观念，给孩子灌输正确的价值观，帮助孩子正面应对困难，建立自信心，积极、乐观地活出自我，走向成功。

<<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

作者简介

詹姆斯·多布森博士 (Dr. James Dobson)，世界著名的儿童心理学家、家庭教育学权威。他是美国“爱家机构”的创始人，该机构以“为广大家长和孩子服务”为使命和宗旨，他也是“詹姆斯·多布森博士与家庭对话”节目的主持人。著有《意志坚强的孩子》《敢于惩戒》等畅销书。

## <<给孩子一生的自信-全世界将为他让路>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 内心不强大的孩子，路越走越窄

童年的不自信，毁掉一个人

我是谁？

周围的人在乎我吗？

帮孩子找到自信的感觉

#### 第二章 别用外貌衡量孩子的价值

漂亮宝贝人人夸

童话中可怕的外貌偏见

重返童年，体会孩子的心

别让无聊的绰号伤到孩子

青少年都是“外貌控”

成年人也有衰老恐慌

陪孩子一起对抗偏见

#### 第三章 别用智商断定孩子的未来

放下过高的心理期待

别按天才的标准要求孩子

小心学校教育会伤人

操之过急的后遗症

打造信心的其他方面

#### 第四章 孩子的自信父母来培养

最大的伤害来自家庭

父母“粗线条”，孩子易受伤

把孩子排进你的时间表

别让孩子看到你的负罪感

手心手背都是爱

#### 第五章 拆除孩子身边的炸弹

别让孩子过早体会青春期

教导孩子不要自我贬低

帮孩子扬长避短，培养一门特长

想尽办法增加孩子竞争的资本

#### 第六章 教养越正面，孩子越向上

惩罚孩子，但别伤他的自尊心

用心走进孩子的课堂

学会爱得有距离：不依赖，不溺爱

善良是你一生最好的品德

#### 第七章 陪孩子走过青春期

跟孩子来次特殊的周末约会

了解孩子的青春期

让孩子正视身体的变化

帮孩子拔掉自卑的钉子

助孩子摆脱群体压力

这个年龄你有权困惑

陪孩子找到真实的自我

正式和孩子谈谈“性”

马上要独立了，把握最后的家庭时光

第八章 先改自己，再教孩子

写给勇气不足的成年人（包括父母）

帮助别人，也能改变自己

孩子用自己的方式应对自卑

给孩子传递正能量





编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>