

没有不叛逆的孩子，只有不会解决问题的家长

叛逆的常识

与青春期孩子零阻力沟通的技巧

Why Do They Act That Way?

[美] 大卫·沃尔希 艾琳·沃尔希 著
叶红婷 刘紫月 安文涛 译



叛逆的常识

与青春期孩子零阻力沟通的技巧

— Why Do They Act That Way? —

[美] 大卫·沃尔希 艾琳·沃尔希 著
叶红婷 刘紫月 安文涛 译



(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

叛逆的常识 / (美)沃尔希(Walsh, D), (美)沃尔希(Walsh, E.)著.
叶红婷, 刘紫月, 安文涛译.

-- 武汉:湖北教育出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5564-0815-3

I. ①叛…

II. ①沃… ②沃… ③叶… ④刘… ⑤安…

III. ①青春期-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第124903号

图字: 17-2014-341 号

Copyright © 2004, 2014 by David Walsh, PhD

Chinese edition published in agreement with Marly Rusoff & Associates,
Inc. through The Grayhawk Agency.

出版发行 湖北教育出版社
邮政编码 430015 电话 027-83619605
地址 武汉市青年路277号
网址 <http://www.hbedup.com>
经销 新华书店
印刷 北京建泰印刷有限公司
地址 北京市通州区潞城镇大营村
开本 690mm × 980mm 1/16
印张 18
字数 250千字
版次 2015年11月第1版
印次 2015年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5564-0815-3
定价 36.00元

如印刷、装订影响阅读, 承印厂为你调换

谨以此书献给为我养育了三个儿女的妻子莫尼卡

再 版 序 言

我第一次写《叛逆的常识》一书是10年前的事了，当时我的目标是把关于大脑科学的最前沿的研究介绍给父母和青少年。我自己作为父母的经历和几年的咨询师的经验使得我相信教育子女的过程是让人感到迷惑、沮丧和失望的。我经常听到类似的话，“我真不知道他怎么了。他以前总是喜欢和家人在一起，对我说的话也很感兴趣。而现在他总是不愿意看到我们，并且总是认为我们说的话都很蠢，他脾气很暴躁，因此别人很难以接近他”。

我对大脑科学的研究使得我相信，了解一点大脑科学会使青少年成长这一段路程走得更容易一些。我和莫妮卡都认为如果我们早一点了解这方面的知识，也就是在丹尼、布莱恩和艾琳都还是青少年的时候，我们的担心就会更少一些，也会采取更有效的缓解压力的方式。估计我们就不会总是凭借个人主观来处理事情了，毕竟我们很难在对方一边摔门一边说，“真是个怪人”的时候还保持不生气。

了解我们的儿子和女儿大脑中所发生的状况，可以给我们带来一些慰藉，让我们安心。以下是来自芝加哥大学的凯利在网上发表的一篇评论的复本。

青春期的特征在我儿子身上表现得特别明显，我几天前跑到图书馆查阅了很多关于父母如何有尊严地应对青春期的孩子（不得不承认，在最近几周几个月里已经没有了尊严）。《叛逆的常识》是唯一一本我从头至尾看下来的书。一方面是非常严肃地教育子女，另一方面则是不太上心，总是认为青少年成长道路上坎坷不可避免，而沃尔希在保持两者之间的一个平衡方面做得很好。

随着我对大脑科学的了解，我知道了是大脑使得青少年在这一时期容易冲

动、缺乏远见、挑战权威、容易发怒，甚至还不如4岁的时候有常识。我感到我要对我的儿子充满爱心并且设定合理而现实的期待和限制，并且给他一定的自由空间，通过这样的方式让他更好地成长。

过去10年里我收到了很多感谢，这让我非常高兴并且让我有动力来更新这本书。对神经科学的探索一直没有停止，我们每周都会发现有很多收获，也会发现很多关于青少年大脑的秘密。例如说，在10年前谁会知道体育锻炼不仅对健康的身体很重要，而且对大脑的良好运行也至关重要呢。谁会知道意志力是有限的，在青少年抑制一天的冲动之后，意志力也就用尽了呢。那也就是为什么想不让青少年在晚上发短信是不现实的。与其说发短信这个行为是挑衅，倒不如说是意志力消耗尽的结果。说到发短信，科技的发展是更新本书的另一个原因。当我写第一版书的时候，马克·扎克伯格还没有创办脸书。如今脸书已经拥有超过10亿的用户，大部分青少年都在社交网站上拥有一席之地。10年前还没有人推送消息，而10年后的今天，在2003年早些时候，每天有超过2400万条消息发送。当然这和每天6亿条短信比较起来就是小巫见大巫了。当本书第一版出版的时候，很多人还在用台式电脑，而如今青少年更喜欢在口袋里装着功能强大的智能手机，而他们中的一半的人几乎可以通过盲打来发短信。

新的科学信息不仅仅很有趣，它还改变了我们养育子女的一些策略方法。就从众多例子中撷取一个吧，关于欺凌对大脑会产生怎样的影响，我们现在了解得更多了，但对于哪些防范措施更管用，以及哪些好心的措施会让受害者觉得事情更糟，我们也有了更清楚的认识。

我希望修订版能够使更多父母以最小的代价指导青少年走过青春期这段令人担惊受怕又充满兴奋的道路。我常常开玩笑说我写《叛逆的常识》这本书是为了报复丹尼、布莱恩和艾琳。现在他们自己也都为父母了，而且我可以骄傲地说，他们还是非常出色的父母。尽管我的孙子和孙女都还是学龄前儿童，但我希望新版书也能够对他们有所帮助。

目 录

CONTENTS

再版序言	001
第一章 青少年在很多方面都很像“糟糕的两岁”孩子	001
第二章 青春期是大脑蓬勃发展和修正的时期	023
第三章 孩子变冲动，是因为大脑正经历成长风暴	036
第四章 再聪明的孩子也会做傻事，关键时候要帮孩子踩刹车	051
第五章 误读情绪 + 反应不当 + 刹车系统短缺 = 沟通不良	068
第六章 压力很狡猾，帮孩子处理压力要有正确的策略	084
第七章 荷尔蒙在男女大脑差异中，扮演很重要的角色	102
第八章 浪漫陷阱，青少年的爱与性	117
第九章 大脑破坏者，烟酒毒	140

第十章	“爱疯”青少年，社交媒体与虚拟世界.....	161
第十一章	丰富营养 + 有氧运动 + 充足睡眠 = 最强大脑.....	190
第十二章	区分正常与反常，青少年心理疾病的征兆.....	209
第十三章	成长的开始就是，和父母保持距离.....	230
第十四章	让其他成年人参与孩子的生活.....	252
第十五章	孩子茁壮长成，是最丰厚的回报.....	272
致谢.....		278

第一章 青少年在很多方面都很像 “糟糕的两岁”孩子

我们现在的年轻人爱排场。他们没规矩，藐视权威；他们不尊敬长辈，喜欢侃侃而谈，光说不练；有长辈进屋，他们不再起身致意。他们顶撞父母，在同伴面前说三道四；吃起东西来狼吞虎咽，还欺负他们的老师。

——苏格拉底

对青春期的最佳描述或许是：它始于发育期，而止于某个时期。这话听起来可能有些可笑，也不科学，但却是我见过的对青春期最准确的定义。这个定义看似含糊，实则精确，因为青春期是一个中间阶段，与其说取决于“它是什么”，不如说更多地取决于“它不是什么”。

青春期不是童年期，也不是成年期，而是这两个阶段之间的一段时期。相比过去，现在的孩子童年期更短，因此，他们向成年期的过渡似乎比以前更长。

而青少年与成年人之间的鸿沟似乎也在渐渐变大。我曾和三个小青年聊过，他们告诉我，他们上公交后，里面的成年人会离他们远远的。我问：“你们认为他们为什么会那样呢？”

一个男孩回答：“因为他们怕我们。”

他的朋友不同意，说：“我觉得是因为他们不喜欢我们。”

众所周知的代沟正在迅速变成一道裂口。身处青春期并不容易。想想他们面临的一些事情吧。

- ◎他们要应对性成熟的身体引起的强烈的冲动。
- ◎他们要努力搞清楚并管理自己不稳定的强烈情感。
- ◎他们要努力适应复杂的社会网络。
- ◎他们要应对来自同龄人的巨大压力。
- ◎他们要处理自己变化无常的情绪。
- ◎他们要自行决定如何应对香烟、酒精和毒品的诱惑。
- ◎他们要弄明白自己到底有什么样的价值观。
- ◎他们要重构与父母的关系。
- ◎他们要完成学业。
- ◎他们要想办法保证睡眠充足。
- ◎他们要开始为自己的未来筹谋打算。
- ◎他们要想办法不让自己热衷的电脑、平板和手机挤掉其他事情。

这份清单还可以拉得更长。不管你怎么看待它，青少年就像在玩抛接杂耍一样，要玩转很多球。但他们不能总是以最优雅的表现从容应对这项表演，因此他们周围的人，尤其是父母，首当其冲地要忍受他们遭遇挫折带来的冲击。

过去几年里，我逐渐明白，无论对父母还是对他们的孩子来说，青春期都是一段最困难的时期。

几年前，我接到一个朋友的电话：“你有时间一块喝杯咖啡吗？”

“当然可以，什么时候呢？”我说道。

“现在可以吗？”他立即回复道。

30分钟后，我们坐在附近的一家咖啡馆里。我看到他眼里含着泪水。史蒂夫（Steve）向我倾诉了他对14岁的儿子凯文（Kevin）的担心、悲伤和忧虑。当天晚上，他们就“门禁时间”这件事又吵得天翻地覆，积攒了几天的冲突一

时间爆发出来了。他说：“我给你打电话，是因为我实在没辙了。我不明白这到底是怎么回事。我也不知道我们能否应付接下来发生的事情。”

我是看着凯文长大的。他长大后变得活泼聪明、精力充沛、喜欢和父母在一块做事情。他待人友善、有合作精神、喜欢说话，并且总是热衷于冒险。我喝着咖啡，史蒂夫向我讲述了凯文的性格变化。他说几乎一夜之间，以前那个乐观、健谈、随和的凯文变得郁郁寡欢、不爱说话，并且不好相处了。

“现在无论说什么我们都会陷入争吵。他现在好像压力特别大。”

他的目光落在咖啡杯上，他一直在用勺子不停地搅拌。最后他声音有些颤抖地说：“这事太难了，我不知道该怎么办了。”

几千年来，从苏格拉底到我的朋友史蒂夫，所有的成年人在面对青少年的问题时，都感到过困惑和挑战。即使是最温和的孩子，也会给父母出难题，他们要么要求在食品贮藏柜里塞满足够多的食物，以满足他们身体猛增期间的需要，要么一觉就睡到中午。对于和青少年在一块生活和工作的成年人来说，由于青少年在向成年人过渡时期情况复杂多变，青少年可能会经常出现以下情况：整晚上都在发手机短信；危险的意外情况；十几岁就开始喝酒、吸毒；与警察发生冲突；奇怪的发型让人生气；摇头晃脑让人感到迷惘。所有成年人在谈到新一代青少年时，都好像觉得他们足以证明这个世界正在走下坡路。

仔细想想，成年人和青少年之间的分歧很奇怪，因为每个成年人都曾经是青少年。每个已经成年的人都能想起（如果他或她希望想起）他们当年是如何艰难地处理来自同辈的压力的。青少年时期的身体变化，对未来的担忧——你是谁，你将来要干什么，这些都是青少年时期要面对的典型问题。你也许会想起自己以前的迷惑和顿悟、激动和懊丧、快乐和悲伤。但新一代的青少年仍然可能会让你和其他成年人感到惊奇。他们似乎更懒惰，更容易冲动，对他们的行为造成的后果欠考虑，而且总是会把和他们一起生活的大人逼得抓狂。

我们的父母总是这样想：“我要是在她那个年龄就不会像她那样做。”也许你不会，但是你的一些朋友很可能会那样做。粗野、傲慢和摔门这些都不是

什么新鲜事。然而，世界并没有变得更糟糕，准确地说，是丝毫没变。成年人和青少年相处起来还是一如既往的困难。

在青少年成为成年人的路上，成年人之所以总是很难和他们相处，是因为青少年本身就是充满矛盾的一类人。一方面他们是乐观的，充满理想、精力充沛、乐于助人，并且激情四溢。他们对新事物感到兴奋，并且迫切地希望和新朋友交往互动。他们也许会和你进行严肃的、有见地的、成人般的谈话，他们也可能突然发怒、行为反叛、莽撞冒险，或者莫名其妙地绝望沮丧。仅仅是因为你对他们的头发评论了一番，他们的眼睛就可能会变得像火龙喷火一样愤怒。他们可能在没有通知你的情况下直到深夜才回家，并且还撒谎说他们去了哪哪哪。

上一刻你还觉得自己和孩子形影不离，处得很愉快，下一刻你却有可能怀疑孩子好像妖魔附身。当你以为你把一个青少年摸透了——他太羞怯、太激进，他没什么问题——这时候他的行为马上会证明你错了。想知道一个青少年下一步要干什么，就如同想听一个巴掌拍出声音来——那是不可能的。最令人迷茫的是，他们的这些变化往往可能会出现在一年内，一周内，甚至一天之内。由于青少年本性爱挑战，很多家长和老师都认为，对青少年要做最坏的考虑和打算。

几年前，我的儿子布里恩（Brian）上高中时，曾和几个朋友在他朋友马克（Mark）家房子后的一条小路上打篮球、起哄、打闹，玩得非常高兴。尽管他们当中有人看起来有些粗鲁，但他们都是好孩子。当他们打篮球时，马克的一个邻居爱丽丝（Alice）注意到了他们。由于他们发出的噪音，可能整个街道都注意到了他们。但是爱丽丝刚刚发现她的钱包不见了，她知道是谁干的。

情况是这样的。当电话响起时，马克的父亲杰瑞（Jerry）刚下班，正在屋里读报纸，电话是爱丽丝打过来的。

“您儿子和他的伙伴们偷了我的钱包。”她说。

“他们偷了您的钱包？”杰瑞说，“您是什么意思呢？爱丽丝。”

“我刚买了一堆东西从后门进来，然后我上楼待了一会儿，下来时，我发现忘了锁门，而且我的钱包不见了。我记得回来后我把它放在餐桌上了。他们当中有人偷走了它。”

杰瑞吓了一跳。据他了解，这些孩子以前从未惹过什么大麻烦。她亲眼看到他们当中有人偷了钱包吗？她说没有，但刚开始的时候钱包就在那里，可一会儿就不见了，所以一定是他们偷的。她还说，她要给在警察局工作的另一个邻居费里（Phil）打电话，请他参与调查这件事。然后她就挂了电话。

杰瑞出去找那几个孩子谈话。他告诉孩子们爱丽丝打电话了，想听听孩子们怎么说。一时间炸开了锅，孩子们说爱丽丝简直疯了。他们一直在那打球，他们不是小偷，他们当中没有人偷钱包。他们对污蔑自己偷钱包的事非常生气，还因为杰瑞看样子似乎有点相信这件事而感到愤慨。杰瑞向他们保证说，他不相信他们当中有人会做这样的事。然后他回到屋子里给费里打电话。

“他们说没有偷钱包，我相信他们。”杰瑞说。

“好吧，我再跟爱丽丝说一下。也许她有什么事忘记告诉我们了。”费里说道。杰瑞挂了电话想接着读报纸，但心里太乱了，于是他在房子周围开始转悠，看了看后窗以确保孩子们还在那里。

几分钟后电话再次响起，是费里。他说爱丽丝刚刚接到杂货店的电话，说她把钱包落在了杂货店的收银台。杰瑞出去告诉孩子们他们是无辜的。孩子们听到钱包找到后都松了一口气，但仍然对被指控偷窃感到难过。

爱丽丝没弄明白就草率地认定是布里恩和他的朋友们偷了钱包，这当然是不对的。但我们很难因为她怀疑一群吵闹的孩子而去责备她。大人们对于青少年的怀疑并不是没有根据的。媒体里充斥着对青少年犯罪、聚众闹事、青少年怀孕、酗酒、吸毒，以及其他令人讨厌的行为等诸如此类的报道。孩子们做好事的新闻却很少见诸报端。

青少年在很多方面都很像“糟糕的两岁”的孩子。这时候的孩子也是情绪多变、易冲动、不可预测，非常考验大人的耐心。情绪反复无常、发脾气、总

是喜欢说不、愚蠢地冒险，这些听起来很像青少年吧？当然，他们之间也有很多不同。首先，青少年年龄更大、体格更强壮，比两岁的孩子更聪明。这意味着他们的麻烦要比在商场中大哭大闹和从沙发上掉下来的那些孩子大多了。青少年在这个阶段生活中的一举一动都足以让任何年纪的人精神崩溃，也足以让最温和的成年人对青少年抱有悲观的看法。

本书的目的是预防和治疗此类的悲观的观点和看法，并让你清楚地看明白青少年正在经历什么样的变化。青少年行为反常和大脑的巨大变化有关。一旦你知道这些变化是什么，你就能帮助孩子良好地掌控生活中遇到的危险和挑战。在面对青少年情绪和行为异常时，你也能保持清醒的头脑，沉着冷静应对。

父母救急锦囊：欣赏青少年

为了帮助你更好地开始，在许多章节中你都会发现“父母救急锦囊”，它包括你在养育青少年这一冒险活动中所需要的知识、态度、技巧。你在救急锦囊中学到的越多，和青少年相处时就会觉得越得心应手。一个有充足准备的救急锦囊将会帮助你保持远见、沉着冷静、心态平和，而且你还能更好地帮助处于青少年时期的儿子或女儿免于可能面对的冲突和矛盾。

父母救急锦囊会提出一组问题，帮助评估你在那一方面准备得怎么样。你回答的“是”越多，说明你准备得越充分。如果你的回答中“是”不是很多，你可以在后几章中找到应对方法。

下面是第一组问题，可以帮助你评估自己在第一个方面（理解和喜欢青少年）做得怎么样。

父母救急锦囊

>>> 欣赏青少年

是 否

- ___ ___ 1. 我喜欢看到青少年并和他们说话。
- ___ ___ 2. 我希望花一些时间和孩子们在一起。
- ___ ___ 3. 青春期有一些骚动是很正常的，我很理解。
- ___ ___ 4. 我知道，当孩子成了十来岁的青少年时，我需要变通和耐心。
- ___ ___ 5. 我理解青少年要面临很多挑战。
- ___ ___ 6. 如今的青少年很不容易。
- ___ ___ 7. 我能成为一个十来岁青少年的好父母，我有信心。

如果你觉得自己认同父母救急锦囊中的陈述，那说明你已经拥有了同理心，那是身为青少年父母的重要特性。如果你发现自己对其中几条的回答是 NO，等你读完了本书，你的答案可能会改变。如果你在阅读接下来的几页关于为什么青少年会那样做的解释之后，再回过头看这些问题时，你可能会回答是了。我想你会逐渐欣赏和理解你的孩子们，这会更好地帮助你理解在面对孩子们时如何做得灵活和耐心。

事实上我是喜欢青少年的，一直都是这样。也许是因为我很幸运，曾经花费很长时间和他们在一起。我当过十几年的高中老师，也当过 20 多年的运动教练，我教他们篮球、田径和高中级别的越野赛。我也教棒球、足球和青年级别的垒球。当我自己孩子们在公园的球队找不到教练时，我经常被叫过去担任教练。有时我教他们我也不是十分理解的运动。我记得有一次我问我儿子的球队队员说：“好吧，请再说一次，什么是越位？”我训练的孩子们充满生机和

活力，也充满信心和希望。他们努力拼搏，互相支持和鼓励。

我曾经也是一个高中辅导老师，在我获得博士学位之后，成为了一个心理学家。过去 20 多年的时间里，我在明尼苏达州的菲尔威健康服务中心为住院病人和门诊病人指导心理健康问题并为儿童和青少年指导药物依赖服务。在过去的十二年里我成立了国家传媒和家庭研究所，并且身兼创始人、所长和主要发言人几个职务。就在最近，我又建立了乐观心理父母研究会。由于这些角色，我得以接触数千个儿童、老师和父母。

我同时也是三个孩子的父亲，三个孩子都已从青少年成长为成年人。这些课程是我在帮助我的三个孩子顺利度过青春期这一过程中不断尝试的结果。我希望这本书能够帮助大家避免重复我所走过的弯路。但是在你找到教育孩子的正确道路前，你仍有可能犯一些错误。有时候你可能甚至希望让孩子们吃些苦头——因为你爱他们。

我在各种环境下与形形色色的青少年都相处过。我曾经花时间帮助一个全优生努力拼搏考取名校，也和那些乐于助人乐于奉献的孩子们一块参与过一些服务项目。我在担任辅导老师时，也遇到过深陷在毒品、犯罪和暴力当中的孩子，或者因为犯错误或者倒霉而惹上了大麻烦，被法院判定课后必须来找我做社会服务的孩子。当然和我相处过的孩子还有很多介于上述两者之间。

最难对付的女孩玛丽

在我上课的学校里，最难对付的是一个叫玛丽（Mary）的女孩。她做了很多错事，包括逃课、在学校资助的舞会上喝酒和老师争吵，等等。她犯的错误太多，最后面临着被学校开除的危险。在她高三那年的四月份，她被告知如果还想继续留在学校，就必须每周去见辅导老师。我就是那位辅导老师，尽管我每周见玛丽，但是两个月下来收效甚微。尽管我已经尽自己最大的努力，可她对我问她的问题要么一言不发，要么固执己见。六月就要过去了，我们将最后

见一次面。我想既然没什么可做的，就不再尝试让她敞开心扉了，就大胆告诉我对她的真实想法吧。

“你知道我在想什么吗？”我问道。

“您在想什么呢？”她回答道。看上去很不耐烦。

“我想在你强硬的外表的背后，你实际上很受伤并且很害怕。你害怕没有人关心你。你用你的强硬的行为使其他人离你远远的，因为如果没有人接近你，你就不会被伤害了。”到那时我才明白，最强硬的孩子往往是受伤最深的。

她冷笑了一下，对此无动于衷。我们的时间到了，然后她头也不回地离开了办公室，我想：“我帮不了这个孩子了。”这一学年结束了，夏天来了又走，新学年又开始了。因为我不再负责玛丽，所以不再每周见她了。我出去时在走廊上碰到她，总是跟她打招呼。从她坚强的外表背后看得出来她对我所做的感到高兴。那是在十月份，她路过我的办公室，她在门口站了一会儿，很明显她在想些什么，于是我出去请她进来并关上了门。

“我一直在想您去年说的话，”她说，“或许您是对的。”

那是我们第一次真正意义上的谈话。在接下来的几周里，玛丽跟我说了她的故事。她母亲在她刚8岁时就去世了。更糟糕的是，她坚信她父亲不够关心她。我曾在家长会上见过她的父亲。他是一个很成功的商人，并且看上去友好而体面。我想一些关于玛丽和她父亲的建议或许能够帮助改善当前的局面。我想如果让玛丽和她父亲一块来咨询，应该有助于解决问题，玛丽虽然很不情愿，但还是同意了。那天晚上我拨通了玛丽父亲的电话，他听上去很开朗而友好，表示当然可以参加会面。

“玛丽没惹什么麻烦吧。是吗？”他说道。

我跟他说明，情况不是那样的。那周我们约了一个下午的晚些时候见面。这次会面安排在放学后的时间，以确保玛丽不会因为担心其他人看到她父亲和学校辅导老师见面而感到尴尬。

见面那天下午，她提前15分钟到我的办公室，紧张得像一只小猫。当我