



5天养出好孩子

父母省心一辈子

凯文·莱曼◎著 / 胡萌琦◎译

国际著名家庭问题专家、心理学家、《纽约时报》畅销书作家
教你**5天**解决**青春期**孩子敏感、叛逆、爱发脾气等问题。

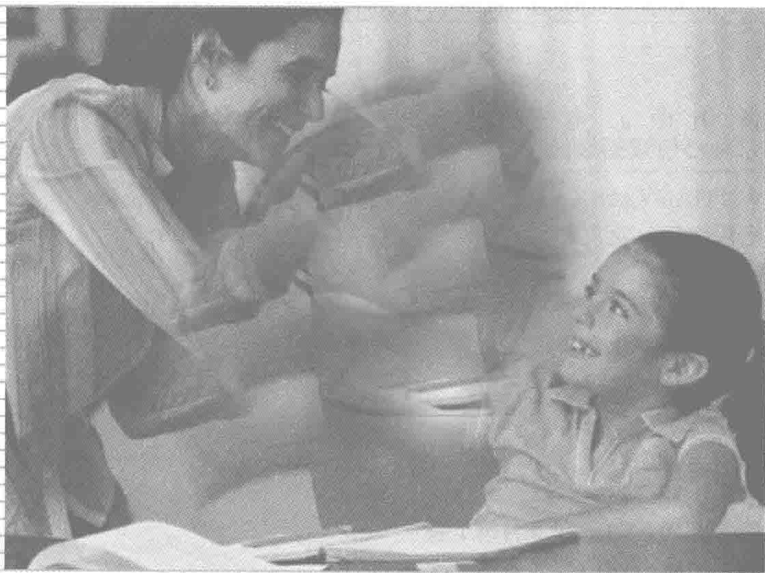


北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

5天养出好孩子

—— 父母省心一辈子 ——

《纽约时报》畅销书作家 凯文·莱曼博士◎著
胡萌琦◎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 © 2011 by Kevin Leman

Originally published in English under the title Have a New Teenager by Friday by Revell

A division of Baker Publishing Group

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权Email:copyright@rightol.com)

本书中文翻译稿版权属于北京师范大学出版社

北京市版权局著作权合同登记图字01-2011-7616号

图书在版编目(CIP)数据

5天养出好孩子 父母省心一辈子 / (美) 莱曼著; 胡萌琦译.
—北京: 北京师范大学出版社, 2013.4
ISBN 978-7-303-15885-0

I. ① 5… II. ① 莱…② 胡… III. ① 家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 012267 号

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

WUTIANYANGCHUHAOHAIZI FUMUSHENGXINYIBEIZI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

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: 235 千字

版次: 2013 年 4 月第 1 版

印次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 刘 畅

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 尚书堂 锋 尚

责任校对: 李 茵

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

给我的小松饼
又名劳拉、LB、劳妮、劳妮·贝丝
留在巢里的最后一个莱曼家的孩子

愿你的美梦成真。我真的迫不及待地想看看你在生活中
将要取得的成就。

你对他人的同情心，你的职业道德，你的友好，你的天性——更不用说你浑身上下的那股可爱劲儿——将把你带到一个了不起的高度。所以，飞吧，我甜蜜的天使，飞吧！

爱你的爸爸妈妈

致 谢

我的编辑雷莫娜·克拉默·塔克，她对于培养父母与子女间的健康关系的热情丝毫不亚于我，她也是我最喜爱的年轻人凯拉的好母亲。

我的编辑朗尼·赫尔·杜邦，她总是给我这个爱耍臭宝宝脾气的作者提供极富创意的点子。她的出色工作令我得以展现自我。

杰茜卡·麦尔斯，我的顶尖项目编辑，从来没有让一个错误漏网。

I 序 言

我告诉你，他们会变得超级怪异

你才刚刚步入这场巨大的蜕变。

最近，我在机场为了通过安检，脱下鞋子、解开皮带，把除了贴身内衣之外的所有东西通通扔进橡胶筐里。我当时恰好带着我的书《5天养出好孩子 父母省心一辈子》和《5天，给你一个不一样的老公》——两本书捆在一起——于是我把书也放在筐里。被感应器上上下下检查了一番终于通过安检之后，我正忙着收拾东西，连鞋都还没顾得上穿，突然身后的一位女士大喊起来：“哦，凯文·莱曼博士！我爱他！”

我转过身看着她，她正指着筐里的《5天养出好孩子 父母省心一辈子》。

“他的经验太实用了，”她兴奋地说，“我所有的孩子都是在他的帮助下养大的。”

我笑了。“啊，我也爱他。”

我原本打算就这么过去了，可是她微微皱了皱眉头，补充道，“他已经

挺老了。说实话，我怀疑他是不是还活着。”

我寻思着最好解释清楚。于是我指着书，“好吧，‘他’就是我。”

她的脸因震惊而变形了。“你在开玩笑。”

“不。”

“哦，我的天呐！”

“而且我家里还有一个十几岁的孩子呢，”我告诉她，“上高中了。事实上，我妻子42岁、我44岁的时候我们生了个孩子，在我妻子48岁、我50岁的时候我们又生了一个。”

“哎呀，”她一本正经地点点头，“这是个错误。”

“不，”我说，“两个了不起的孩子。”

我说的字字属实。

还有更妙的呢，我已经年纪一大把了，好消息是，我还活着！哪怕已经被我孩子们的青春期折磨了五次！

养育青春期孩子的5大要求

- ☆ 有适度的幽默感
- ☆ 目光长远
- ☆ 有基本常识
- ☆ 能够做到说一次就放手，顺其自然
- ☆ 备一些止头痛药……打个长盹儿

如果你翻开这本书，你才刚刚进入这个巨大的蜕变时期——你的孩子从11岁至19岁间的那些超级怪异的、危机四伏的年头。我把这几年称为“危机之年”是因为孩子在这几年中的所作所为会影响到他们的余生，而且你，

妈妈或是爸爸，不可能一直监督他们。

你也许不会愿意对你孩子的所有事情了如指掌。假如你不同意我的说法，不妨停下来想一想。你现在和朋友们聊天时提到过哪些当年的疯狂举动？你做了多少把你母亲气疯或者让你父亲平添白发的滑稽蠢事？又有多

少你对父母隐瞒多年，直到你长大成人、大家可以坦然一笑时才被捅出来的糗事？

你不需要别人告诉你那些年正是巨变发生的时期，不是吗？证据就在我眼前。你的小宝贝儿以超出你想象的速度在成长。突然之间，裤子短了一大截儿，食欲永远那么旺盛，鞋子太小，嘴巴太大。有些孩子直到结婚前仍会接受你的拥抱；而有些曾经的小可爱们，假如你试图当着他们朋友的面来个拥抱，他们就会把胳膊一挡，像个橄榄球员似的撒腿就跑。还有，他眼神里清清楚楚地写着，如果你非得和他走在同一条人行道上，那么现在你就得隔开3米跟在他身后了。至于你的女儿是否会允许你开车送她到校门口，让她的同伴看见你那半新不旧的旅行车，但愿吧。

每个青春期的孩子都是与众不同的——这一点与生俱来。这个晚上他会讨厌鸡肉，下一个晚上又



在青春期孩子的世界里，每一颗青春痘都像维苏威火山那么大。

憎恨玉米饼。你要意识到，对于青春期孩子来说，你永远都不可能做出完美的晚餐，哪怕你做的正是他一小时前指定的。因为他的喜好就像风一样变来变去。

回想一下你自己十几岁的时候——你曾经穿过的衣服、梳的发型、说过的话。我此刻就能想象出自己当年的模样：油光光的头发，态度强硬，嘴角叼着根香烟。是啊，我当年超级酷，我知道。至少我当时是这么认为的。

回忆自己11至19岁时的样子可以让你有个心理准备，使你在面对你儿子的裤腰挂在半截儿屁股下面的穿着方式时仍能保持幽默。有鉴于这种潮流，你只要保证你的儿子穿着得体的短裤就行，因为它注定会暴露在众目睽睽之下。

总有一天，你的孩子会嘲笑自己当年照片里的样子，就像你对着自己的“想当初”暗自发笑一样。她曾经自认为漂亮的那个傻样子也将会在她的孩

子身上重现。不过此时，她可真把她的小世界当回事儿呢。生活，对于青春期的孩子而言不是个玩笑。因此，当你忍不住对他们的所谓困境发笑时，我建议你偷着乐，或者至少躲到厨房的角落里去笑。在青春期孩子的世界里，每一颗青春痘都像维苏威火山那么大。每一个令人尴尬的评价都有双倍、甚至三倍的威力。每一次来自同伴的斜视或白眼都意味着“我恨你”或者“你是个失败者”，而这甚至会毁了最美好的日子。情绪不佳时异常低落，而荷尔蒙上升时又迅速高涨，这就是为什么大多数十几岁的孩子的生活像坐过山车一样。



这段时间会比沙漏里的沙子漏得还快，因此为什么不好好把握呢？

你能为你自己和你的孩子做的最好的事就是保持适度的幽默感，因为在这些年里，他们的成长会

像地震中的监测图一般——全是起起伏伏、纵横交错的线条。你要或多或少表现得近似于直线——注意，我不是说完美的直线——知道该往何处去。你要作坚定的向导，让他们沿着正确的道路前进，而不要变成监视他们一举一动的“直升机父母”——时刻紧盯，随时“着陆”。事实上，你对他们的监视越多，就越有可能将孩子推向叛逆。

《5天养出好孩子 父母省心一辈子》将帮助你支持你的孩子，帮助你为他们准备好他们在家、在学校、在成人社会，乃至一生所需（坚守原则、秉持正道、尊重他人）的行囊。你的孩子也许11岁了。倘若是这样，离你站在他大学宿舍门口哭泣道别还有六年多。如果你的孩子已经14岁，剩下的时间则要少一些。这段时间会比沙漏里的沙子漏得还快，因此为什么不好好把握呢？这会是美妙的几年，和你的孩子相处得最融洽、最有趣的几年——如果你明白你的任务，并能在前进的道路上继续保持平衡的话。

哦，对了，你还将享受到乐趣！相信我。我不仅从五个孩子的青春期中挺过来了，而且还得到了充分的享受。至于劳拉，我的小巢里的最后一只小

鸟，仍处在关键时期。就在几分钟前，当我坐在厨房的桌边写这本书时，劳拉走进来。

“爸爸，你在干吗？”她问。

“哦，在考虑我的新书，《5天养出好孩子 父母省心一辈子》。”

劳拉瞟了我一眼，平静地说道：“嘿，我想在鼻子上穿个环连到嘴上。”

“哦，好，宝贝儿，”我说，“我们今晚吃意大利面。”

劳拉转向我，眼里闪闪发光。“喔，老爸，太棒了。”

我要说的是，父母们，你用不着对所有事情都做出回应。保持幽默。别小题大做。这样，你就可以好好享受这几年，给自己留下许多值得回味和会心一笑的记忆。

如果你认为一旦孩子到了十几岁，你就不会再对他们有任何影响，那么你彻底错了。你还没出局。不仅如此，你才是呼唤他们进球的教练。是的，时钟在一刻不停地走，比赛会越来越激烈，但一切还没有结束。你和你的孩子还在人生的第三个赛季，比赛结果如何与你息息相关。倘若你遵循这本书里的原则，你就能树立起权威，赢得他们的尊重，为他们指明方向，使他们清楚该做什么、何时去做。

我也保证你会在5天之内（甚至更短）培养出一个与从前不一样的好孩子。态度会改变，行为会改变，你真正喜欢的个性会被塑造成形——而且能持续一生。你的孩子将会坚守原则、秉持正道，成为家中懂得尊重他人、为家庭做出贡献的一分子。

秘密全在于你如何打手中的家长牌。你掌握着王牌，因为你对孩子的人生计算得比你所意识到的、比孩子会承认的长远得多（至少你现在就算准了他进了大学就会想学洗衣服）。

再来点额外的鼓励让你下定决心——回报是值得期待的！我在“这招儿对我管用”里引用了一些从与你们同一战壕中的父母那里收集来的小故事，这些父母已经尝试了我曾在讲座、电台、电视节目、系列光盘中提到的，如

今又写在这本书里的那些经得住时间考验的原则。那些父母现在全都笑开了花，很快你们也会如此。

假如星期一你的孩子还爱发脾气、大吵大闹，5天之内，同样是这个孩子，将会走进你的起居室问，“妈妈，我能帮忙做些什么？”

准备好大跌眼镜吧。

不过要确保跌在柔软的椅子上。

目 录

序 言 / 1

我告诉你，他们会变得超级怪异
你才刚刚步入这场巨大的蜕变。

星期一 / 1

他曾经是个正常的孩子，出了什么事
这个外星生物可不是一夜之间完成变形的。如何共同调整
你们的新生活？

星期二 / 29

与“无所谓”一代交流
抱着胳膊、嘟嘟囔囔，瞅着车窗外、对什么都“无所谓”，
跨越沟通障碍，走进孩子的心灵。

星期三 / 47

归属感比你想象的更重要
如何让孩子们在他们的世界里成长的同时也留在你的世界
里？

星期四 / 63

“你合格啦！”（希望如此）
你的孩子懂得应该怎样为人处世吗？如何培养一个合格
的好孩子？

星期五 / 81

丁零，丁零，收益来啦
再也不必艰苦劳作，再也用不着婴儿奶嘴杯。如何收获这
些轻松美妙的年头？

提问
莱曼博士 / 103

以下是75个来自全美各地的家长向莱曼博士咨询的热门话题。他给出的这些经过了时间考验的建议个个有效。再加上“这招儿对我管用”里的那些小故事，尝试过莱曼博士秘诀的父母们如今笑开了花。

青春痘的烦恼 / 106

孩子愤怒时，你该做什么 / 107

厌食 / 111

争辩 / 113

态度 / 115

权威 / 117

.....

尾 声 / 259

倒数十下，
5天“收获”与从前不同的好孩子 / 263

MONDAY

星期一

他曾经是个正常的孩子，出了什么事

这个外星生物可不是一夜之间完成变形的。

如何共同调整你们的新生活？

他曾经是个正常的孩子，出了什么事

这个外星生物可不是一夜之间完成变形的。如何共同调整你们的新生活？

你见过那些妇女们怀孕时穿的T恤吗？就是写着“宝宝在造中”的那种？那T恤总是让我发笑，他们说的完全正确。毕竟，胎儿是在一点点被创造，一点点成长，尽管你还看不见他们天使般的小脸蛋。接着，婴儿来到这个世界。之后的头十年中，你与他产生互动，教他、爱他、约束他。

再接着，我所说的荷尔蒙时期——11至19岁——到来了，你面对从孩童到青少年的过程中发生的变化傻了眼。

在你的小甜心身上究竟发生了什么事，让他们变成了你现在不得不天天对付的外星生物？儿子的语言技巧居然退化到了只会偶尔咕噜一声？天真的女儿曾经拥有可以给“爱尔兰春天”品牌作模特的完美肤色——“哦，是的，我也爱它”——现在的皮肤却最适合必胜客广告？儿子不想当着同伴的面被你亲吻、拥抱，而且还要你别紧跟着他？女儿由于入店行窃而从市立拘留所给你打来求援电话？当你告诉儿子不许开车时，他说“见你的鬼去”？女儿

变成了发短信、摔门、和姐妹吵架的专家了？儿子拒绝做家务，而且你稍稍提醒他就大吵大闹——或者更糟，对你爱理不睬的？曾经外向的女儿现在却郁郁寡欢，喜欢哭鼻子、一个人待着？儿子得了张酒后驾车的罚单，而你却居然不知道他喝酒？女儿每个周末都一觉睡到下午三点，然后盘算着晚上和朋友外出？

应对的方法很简单。你只要张开嘴，不加思考地脱口而出：

- ◎ “你永远不许再开车……永远。”但是你能实现这个诺言吗？下一次你有事脱不开身，需要你儿子去把他的小弟弟从足球训练场接回来时怎么办
- ◎ “对我说！”这个命令只会让孩子的嘴闭得更紧
- ◎ “年轻人，你再也不许用那种方式和我说话！我要关你一辈子禁闭！”你真的打算履行你的声明一辈子吗？要是他40岁时还待在家里，打着饱嗝，弄得满沙发都是比萨碎屑怎么办
- ◎ “你该起床了。和你朋友外出的事想都别想。你得先按照单子做完那一大堆家务。”但是，接下来的下午和晚上，是谁不得不应付赌气、摔门和恨不得杀人的眼神？是你。这么说来，你赢了吗
- ◎ “你长了几个青春痘，这没什么大不了的。我也长过，我也经历过。”回

应对的方法很简单，你只要张开嘴。

头想一下，你的父母当时也是这么对你说的。你脑中的第一个想法是：啊，的确有帮助，我立马就采纳这个建议。或是更类似于：哦，他们一点儿也不明白，是不是？简直就像在和另一个星球的家伙说话

这不是你祖母生活的世界

今天的孩子比以往任何时候成长得都快。他们的世界不再是你所成长的那个世界，更不是你祖母生活的世界。除了每一代青春期的孩子都会遇到的普遍问题：来自同龄人的压力、激素变化、堆成山的作业、生活压力、为今后的工作做准备、为选择上大学还是参军而犹豫不决等，你的孩子还得面对着诸如自残、毒品、抑郁、自杀、恐怖主义威胁、未来经济不确定、厌食等种种困境。11~19岁青少年持续上升的死亡率——死因为自杀、醉酒驾车、过量吸食毒品——正明确地提醒我们，今天的许多青少年已经不堪重负，而他们并不知道该向谁求助。

有些人有一种可怕的想法：17岁的青少年可以随心所欲。她已经到了法定开车年龄。这意味着她可以去很多你并不希望她去的地方。她可以和你认识的年轻人外出。她可以喝酒吗？当然。她只需要有一张假身份证，谎称自己已满21岁，假身份证在网上可以很容易地弄到。她可以吸毒吗？这是明摆着的。但我的问题是，如果青少年可以做这些事，为什么有那么多人不这么做呢？为什么有那么多年青少年自愿不饮酒、不吸食毒品、不随意与人过夜、不在外逗留到太晚呢？

答案就在这本书里。你看，态度不是一朝一夕养成的，需要长期培养。

你需要做什么样的建设工作？

父母们，你们已经知道你们在孩子的青春期时不能袖手旁观，否则你不会翻开这本书。显然，你希望看见家中有所改变。但你首先应该考虑的是需要做哪些工作。

建筑商为你做住宅施工报价之前，他首先需要了解具体的工作性质。是