



德国人怎样面对 青春期

程丹梅◎著

德国，拥有世界上最先进的教育理念。

面对青春期

教育方法？



中国出版集团



现代出版社

德国人怎样面对青春期

程丹梅◎著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

德国人怎样面对青春期 / 程丹梅著. —北京: 现代出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5143-4178-2

I. ①德… II. ①程… III. ①青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第247892号

德国人怎样面对青春期

作 者 程丹梅
责任编辑 张 璐
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.125
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4178-2
定 价 32.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

给青春期少年及父母的主意

[自序] / 程丹梅

有一次，我在汉堡附近一个叫 Henstedt-Ulzburg 地区的图书馆里，看到了几个借书的妇女，她们坐在两排书架间的沙发上，那是专为读者阅读与休息的读书角。女人们小声地议论着什么，间或带着忍俊不禁的笑声和感叹声。从那儿经过的时候，我不经意地听到了一个词语：青春期。

我乐了：这是家里拥有青春期少年的母亲们，她们显然是交流着孩子们种种相同行为和不同的“离经叛道”。

随后，在青少年专柜，我看到了几本这样的书：《救命，我的孩子进入了青春期！》《青春期来了怎么办？》《他们突然都 13 岁了》。我知道，这些将是这几个家长一定带回家的参考书。

巧的是，在我就要走出图书馆的时候，我看到了贴在阅览室门口的一个作者和读者见面的广告。通常，这是作者为推销自己作品而做的或者是图书馆为读者和著名作家创造的一个交流机会。现在这则广告上要说的是：一个青春期问题专家持书回答家长们的问题。

青春期，对德国人来说，是寻常而不能忽视的阶段。

然后，我便有了一个主意。

真的，这只是为了出主意。

为了什么？给谁？

为了中国的家长，更是为了青春期的青少年。

或许你会说，你有什么权利出主意？凭什么？

凭我是一个走过青春期的人，凭一个母亲的心，凭我对德国青少年成长期孩子的体会与观察。

我不是青春期的孩子，但是我走过了青春期。

我不是心理学家，但是我了解德国心理学家对青春期孩子教育的方法。

在这本书里，你会发现青春期的征兆，作为家长，你会说，哦，我的孩子不例外，我的孩子没有问题，这一切都是正常的……

作为孩子，你会说，在那个德国，也有一群孩子对某些事情是困惑的，懵懂的，这一切都没什么了不起，都会过去……

作为老师，你会说，所有的孩子都是可爱的，耐心与坚持最重要。无理取闹只是孩子心理发育阶段的一个小浪花……

重要的是借鉴与比较。借鉴了，你就会有所得，有所用，有所获。比较了，你就会放下心来，就会以平常心对待逆反的女儿、离家出走的儿子、抑郁寡欢的“少年维特”和犯了罪过

却不知为什么的糊涂仔……

怎么借鉴呢？

比如，当一个孩子孤独时，德国家长们常常采取的方法就是让他参加某个协会或者俱乐部：足球、网球、排球等球类俱乐部，划船、帆板等水上运动俱乐部，合唱、美术俱乐部……这方面，德国是世界有名的俱乐部国家。孩子在群体中被熏陶，自然会爱着你的爱，乐着你的乐。

还有，当一个孩子跟你争吵时，你会不会去打他耳光？

当一个孩子对爱情开始幻想和冲动了，你怎么和他说心里话？

当一个孩子不满于自己的身体条件而怪罪于你时，你如何去对待？

当一个孩子没有了学习兴趣的当口，你拿什么去引导？

……

这不是治病的书，真正心理的病情，由医生去负责。但这本关于德国青春期少年的叙事书，绝对会给你启发，让你借鉴。

这也正是写这本书的目的。

感谢我的先生，他以德国人的幽默与智慧给了我很多意想不到的启发；也感谢我的儿子，他的出色表现让我自豪无比，并让我产生诸多灵感；还要特别感谢的，是支持我、为我提供资料的德国朋友们，他们是：Susanne Wagner, Imke

Bortmann, Sabine Rathgen, Sascia Pahlow, Bernd Specowius, Karsten Ehrlich, 以及 lia, Anne, Emily, Kathrin, Tabea, Hanna, Jacqueline, Till, Nick, Ragna, Yanna Zhu, Niklas, Janick, Michael, Nick Borisow, Christoph 等。正是他们，让我懂得了借鉴的价值和珍贵。

希望你也能借鉴。

2013 年 8 月写于德国汉堡

第一章 悄悄到来的青春期…… - 1

1. 进入青春期的年龄该是多大? - 8
2. 发育期的头号问题是性与爱 - 14
3. 性认识 - 18
4. 谈“性”不变色 - 26
5. 你还没有蓝色过 - 31
6. 成长的烦恼——动物或许能给人帮助 - 36
7. 骑马的女孩儿 - 41
8. 暗恋绝不是浅薄的感情 - 44
9. 十四岁的 Party - 49
10. 小女人 - 53

第二章 家庭中的青春期 - 57

1. 十二岁，自己做主买衣服 - 62
2. 在哪儿过夜? - 65
3. 家庭是孩子自然而然的烹饪学校 - 68
4. 劳动就有报酬 - 73

5. 孩子，你得实践 - 75
6. 夸奖，绝不留情！ - 78
7. 去，到邻居家玩儿去！ - 81
8. 给别的母亲打电话 - 83
9. 坚持你的爱好 - 85
10. 绅士风度是如何培养出来的？ - 90
11. “粪”世嫉俗 - 93
12. 独立生活的法儿 - 96

第三章 学校中的青春期 - 99

1. 祝贺你上 8e 的课！ - 104
2. 教室中的性 - 109
3. “洞”怎么说？ - 112
4. 奖励使人快乐 - 114
5. 排演话剧 - 116
6. 魔鬼与天使 - 123
7. 校园里的时装趋势 - 126
8. 这一堂是文化课 - 133
9. 我的脑子都满了！ - 137
10. 阿富汗男孩儿阿连 - 140
11. “小引”和“小导” - 143
12. 你参加集体活动吗？ - 146
13. 表演舞台上的不同年龄段 - 152
14. 朗读晚会 - 161

- 15. 业余服务生 - 167
- 16. 原来课外实习是这样的啊! - 169
- 17. 青蛙和小鸟 - 172
- 18. 家长会 - 176

第四章 向成熟过渡的青春期的 - 181

- 1. 找谁说心里话? - 184
- 2. 少年节目在电视中的式样 - 190
- 3. 告别童话 - 193
- 4. 什么时候允许喝醉呢? - 198
- 5. 家庭的社会层次能决定什么呢? - 201
- 6. 参与、责任和荣誉 - 204
- 7. 放手的结果 - 208
- 8. 终于高中毕业了! - 213
- 9. 协助孩子度过青春期指南 - 218
- 11. 对家长的调查 - 222
- 12. 萨宾娜的 e-mail - 229

年少不解 [跋] ——我那遥远的青春期 - 235

注释 - 245

第一章

悄悄到来的青春期……



一天,12岁的男孩儿蒂姆坐在沙发上,向花园张望。突然,他对妈妈说:“妈妈,我的声音有些不对劲儿,好像劈了!”

妈妈甚是惊喜,问:“你变声了吗?”

“可能是。”

“有什么感觉?”

“我发现有的时候说话使劲儿却发不出声来。”妈妈看到他窃喜。

他终于赶上这“班”车了。他是全班年龄最小的。他的同学都长了个子,出了绒绒胡须,变了音,有了各种各样奇怪的举止,他肯定盼着。他在长大!妈妈真为他高兴。

何止这些?忐忑不安的女孩儿亚娜告诉妈妈,她有了生理课上老师说的月事。她偷偷地高兴了,因为这证明她是一个正常的女孩子,而且她正在长大……

伊娜开始涂眼睫毛了,抹口红,还给手指甲上颜色……每天她在卫生间里花的时间越来越多……

安迪也奇怪起来,突然有一天回家来跟妈妈说,他要买一

瓶发蜡，像班级最大的同学亚安那样的牌子的。结果，没几天，他的半长的头发像拜仁慕尼黑队足球明星小猪那样朝天翘起来。

菲利普的妈妈，她十四岁的儿子整天大开音响，还偷偷尝试抽烟……

还有共同的：突然一下子，家长们都显得特笨，学校也让人烦，生活变得特别紧张，孩子们开始对父母说“不”了，他们开始摔门了。孩子们不再是乖巧和听话的宝贝了！

原来，孩子进入青春期了。差不多都在 11 岁到 18 岁之间，孩子们开始了他们的青春期！家长开始头疼了。

怎么啦，孩子们？

怎么啦，家长们？难道你们年轻时没有经过这些吗？对于女孩儿和男孩儿来说，生命和生活成为了一个建筑工地：身体一天天变化着，大脑的有些部分也发展得乱七八糟。还不仅仅这些，初恋的失败让年轻人感觉自己处在人生的最低谷……

还有更甚的！在 2013 年 5 月 14 日的《德国南德意志报》上，有一个《统计》专栏，其中一篇题为“青春期”的文章说，“青春期就像艾瑞克·若默（Eric Rohmer）的电影《夏天》那样：嘎斯帕德爱上了蕾娜，却让玛格特把他和索林娜撮合在一起；玛格特自己有一个男朋友，却又和嘎斯帕德亲热，而后者还为蕾娜创作情歌，而这情歌他居然还献给了索林娜。”文章说，这就是我们认识的青春期，这是一本掺着香水、激动、酒

精和不可告人秘密的日记……

这就叫青春期！

作家村上春树曾经在他的名著《海边的卡夫卡》中写到了少年的“可变”：“他们的灵魂仍处于绵软状态而未固定于一个方向，他们身上类似价值观和生活方式那样的因素尚未牢固确立。然而他们的身体正以迅猛的速度趋向成熟，他们的精神在无边的荒野中摸索自由、困惑和犹豫……”

“青春期的孩子就像一个拳击手，他们得出拳，得把憋在身体里的气发泄出去！”一位工作在汉堡一所学校的女社会学家塔马拉对我说。

青春期是人生命中众多阶段中的一段，青春期孩子也有规律，“这个阶段他们常常是刺儿头，整天抱怨，马大哈，性情粗暴，爱哭，娇气，敏感，感觉孤独，渴望被爱，寻求保护，觉得人人都对不起自己”。这是德国一个叫斯尔维亚·施奈德的青春期问题专家、作家的总结。法国心理分析家和儿童专家福朗丘瑟·道尔图则比喻说：青春期也是孩子换壳儿期，就像大龙虾从第一次换壳儿，也就是把自己的保护壳换掉，一直到新壳儿长出时期，是无保护期，这时期最危险。专家警告说，这一阶段，身体的发育伴随精神与灵魂上的成熟，这个时期的孩子易受伤害，他们的情绪会从高兴到天上的欢呼至跌到地上的失落和对死亡的悲伤，本来正常的、快乐的孩子会一下子变得软弱起来，并对自己产生怀疑，处理不好，孩子会患上忧郁

症。为此，德国的很多中学里，都有一个甚至几个社会心理学工作者，让他们去解决学生们心理的问题。

德国专家们还总结出这一时期孩子们与母亲多半的争执点是：

头发——多长？音乐——多响？回家——多晚？性——从何时开始？衣服——多怪异？等等。

而顶顶重要的、不可避免的发育期话题当然是：性与爱。施奈德女士说，这个话题对于很多家长来说，理论上的解释很容易，但是实际上的说明难以启齿。怎么办？这位专家说，不妨找一本适当的性与爱方面的科教书，好像不经意地放在能让孩子看到的地方。此外，孩子需要规则，而且孩子需要家长这个摩擦面去对抗和摩擦，这其实也是为今后走出家门做准备。

德国的家长们大都是经过了宽松的教育，他们能更多地体会和理解孩子的发育，“宽容”是他们对待孩子的法宝。他们说，应该给孩子一种感觉：家长不限制孩子的决定权。

有一天，好友坦娅给我打电话：“知道吗？我儿子约了一个他们班上的女孩子看电影了，我还给他们当了接送的司机！”她的儿子才13岁。女邻居吉雅好像在谈自己的初恋：“我大女儿特雷斯15岁了，她在我们法国度假时爱上了一多特蒙德的男孩子，现在他们每星期写一次邮件！”吉雅补充道：“我知道初恋的感受，这感受多么美好！”若干个星期之

后，吉雅又向我通告：“特雷斯和那个男孩子分手了。没有什么痛苦，挺好的，重要的是，她有过一次爱的感受了。”瞧这个妈！

谁都知道青春期不是病，这是人生必经之路，孩子要通过与它奋斗，战胜它，并且得到生命中更多的自由，然后和儿童期告别，割断“脐带”。所以，专家告诫说：家长们哪，你们要有爱心、忍耐、幽默、放松的态度，坚信发育期会结束，最后一个成熟的人长成！

在德国很多关于青春期孩子的书里，心理学家几乎都对家长这么说道：如果你的孩子进入了青春期，你就得准备好以下问题：

- 怎样正确对待孩子？
- 什么地方要限制他们？
- 什么地方应该怎样做？
- 怎样正确引导他们为长大成人做好准备？
- 怎样在危险到来之前保护他们？
- 在性方面应该怎样去引导？
- 怎样帮助他们在第一次爱到来之前加以呵护？
- 在他们交错朋友、参与暴力和吸毒时怎样做？怎样对他们进行保护？¹

两位德国心理教育工作者安吉拉·科灵和艾克哈德·施