

[英] 约翰·科尔曼 (John Coleman) / 著

李忠美 / 译



WHY WON'T
MY TEENAGER
TALK TO ME?

如何说， 青春期的孩子才肯听？



华东师范大学出版社

ROUTLEDGE

【英】约翰·科尔曼 (John Coleman) / 著

李忠美 / 译



WHY WON'T
MY TEENAGER
TALK TO ME?

如何说，

青春期的孩子才肯听？

图书在版编目(CIP)数据

如何说,青春期的孩子才肯听? / (英) 科尔曼著; 李忠美译. — 上海: 华东师范大学出版社, 2015. 10
ISBN 978 - 7 - 5675 - 4235 - 8

I. ①如… II. ①科…②李… 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 252400 号

如何说,青春期的孩子才肯听?

著 者 (英) 约翰·科尔曼
译 者 李忠美
责任编辑 孙 娟
责任校对 郭 琳
装帧设计 崔 楚

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 890×1240 32 开
印 张 7.5
字 数 139 千字
版 次 2016 年 4 月第 1 版
印 次 2016 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 4235 - 8/G · 8746
定 价 22.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

Why Won't My Teenager Talk to Me? /by John Coleman

Copyright © 2014 John Coleman

Authorized translation from the English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC. All rights reserved. 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下 Routledge 出版公司出版, 并经其授权翻译出版。版权所有, 侵权必究。

East China Normal University Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由华东师范大学出版社独家出版并限在中国大陆地区销售, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2015-153 号

如何说，青春期的孩子才肯听？

人人都说做青春期孩子的家长绝非易事。应该在多大程度上对孩子严格要求或宽松对待？养育一个不断拒绝你的青春期孩子的最佳方式是什么？如果孩子对作业置若罔闻，或是熬夜玩手机上网，你能拿他（她）怎么办？对一个根本不听你讲话的孩子，跟他（她）沟通的最佳方式是什么？

在本书中，一位已为人父的国际专家、牛津大学心理学家约翰·科尔曼博士为我们如何养育青春期的孩子提供了全新的指导。

《如何说，青春期的孩子才肯听？》一书借助对青少年大脑发育、睡眠模式以及与其沟通的突破性研究，给父母及其他照顾者提供了有价值的参考，使他们能够在孩子的青春期更有效地承担家长角色。

作者曾多次开办青少年家长工作坊，长期积累，经验丰富。他还听取了广大青少年家长的建议，借鉴了他们的经验，将实用性建议与研究案例相结合，为读者解决孩子的青春期问题提供了宝贵的指导意见。

诉说和倾听是本书的中心。基于开发相互尊重的双向交流策略，科尔曼博士在其具有革命性的“STAGE”家庭教育模式中提出了全新的见解，帮助家长游刃有余地应对孩子在青春期出现的各种问题。这



种教育模式的目的是改善家长与青春期孩子之间的关系,并帮助专业人士解决家庭关系问题。这必将引起所有青春期孩子的家长、照顾者,以及社会工作、心理咨询、健康教育等领域的人士的关注。

约翰·科尔曼以其为家长和青少年所做的工作而蜚声国际。他是一位受过专业培训的临床心理学家,目前是牛津大学高级研究员。他是“青少年及其家庭问题研究中心”的创始人。在他的职业生涯中,他曾为问题青少年开办了一所特殊学校,担任过政府的政策顾问。除了开办青少年家长工作坊,他还制作了两部与青少年有关的电视系列剧,撰写书籍并录制影像。约翰的开创性工作得到了公众的广泛认可,2001年 he 被列入英国女王寿辰荣誉奖名单,也因其对青少年的服务而被授予大英帝国勋章。



致 谢

为了给家长提供更多的信息和帮助,我致力于青少年的研究已有多年。1990年,我在布莱顿成立了青少年研究基金会(TSA)。成立之初,我便立志,我们工作的核心就是为家长提供帮助。多年以来,我们创作了一系列的关于家庭教育的书籍、磁带和录像,为了满足家长需求,我们不遗余力。虽然青少年研究基金会不复存在,我心中不免凄凄,但它的影响力却至今尚存。从某些方面来说,此书是我和同事们多年来就青少年家庭教育问题进行通力协作、不断学习的结晶。

虽然对此书作出贡献的人我不能一一详述,但我要特别感谢 Janice Cusick, Wook Hamilton, Rosie Hill, Sarah Lindfield, Kevin Lowe, Juliet Lyon, Carole Pickburn 以及 Nadine Swift,是他们以各自的方式促成了我的想法。我还要专门感谢 Debi Rocker,我和她合著了两部关于家庭教育的书,而且合作了许多研究项目。Ann Hagell 接任了我原来的《青少年杂志》编辑一职,我们曾就青少年家庭教育展开大量讨论,使我受益匪浅。Kate Kendall 是青少年研究基金会聘用的第一批访谈员之一,书中我借用了她在 20 世纪 90 年代所做的一些访谈,无论当时还是现在,这些访谈都意义重大。

我还拜托 Kate 阅读了本书的手稿,她对本书提出了极为宝贵的建议。

全部或部分地阅读过本书手稿的人还有 Frances Perrow, Ann Hagell, George Mark-Pearce, Gail Shaw 以及我儿媳 Vivienne Coleman,我对他们每一位都深表感激。

我还要感谢那些我曾联络过的志愿组织机构,是他们给予我莫大的支持。我要特别感谢位于牛津的“家庭纽带”(Family Links)、“家庭生活”(Family Lives)、“家庭及家庭教育协会”(the Family and Parenting Institute)、“英国家庭教育”(Parenting UK)(现为“家庭生活”旗下成员)以及“北爱尔兰家庭教育”(Parenting Northern Ireland),所有这些组织机构都对我的思想发展起到了重要作用。

我还要感谢那些未留姓名的家长和青春期的孩子,他们勇敢地向我们倾吐自己的感受,为本书提供了珍贵的访谈材料。他们的见解和智慧使本书更加完美。

我自己的儿子及女儿们,养女及孙儿们至少和所有人一样让我了解了青春期的孩子,我要感谢 Christopher, Nicholas, Joanna, Laura, Anne-Marie, Rosie, Alexander 以及 Thomas,我爱他们。

我还要感谢 Joanna 和 Laura 的母亲——Eva,她的智慧极大地丰富了我的知识。最后,感谢 Jenny 在撰写此书过程中的一直陪伴,她的支持是无法衡量的,永远感谢。



第一部分

全新的家庭教育模式

第1章 引言:父母与青春期孩子的交流为什么
如此重要_002

第2章 STAGE 模式:关于家庭教育的全新的
思维模式_016

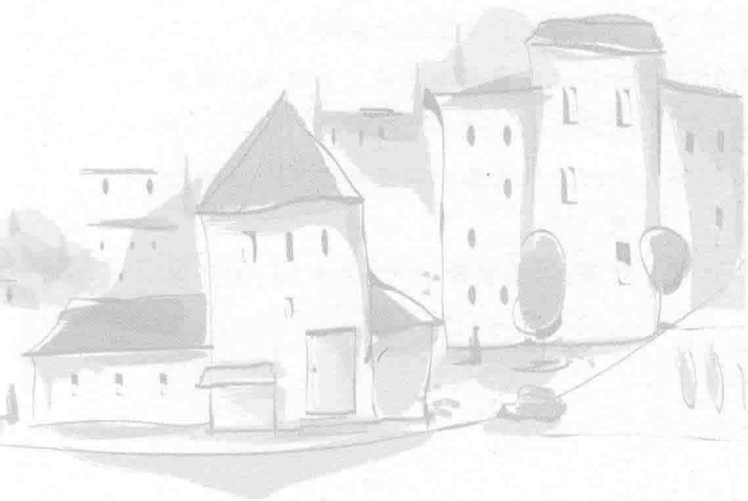
第3章 父母的重要性_036

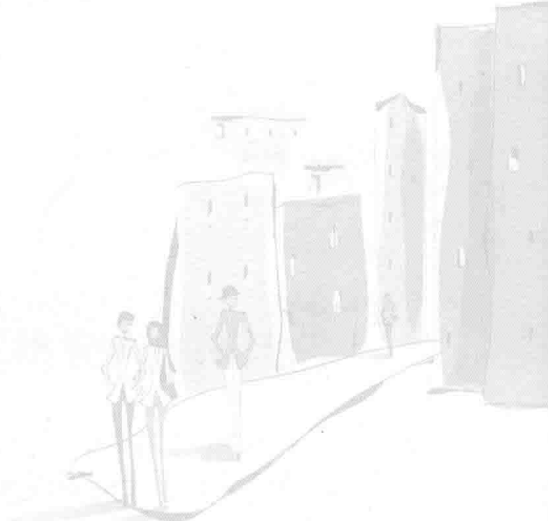
第4章 双向沟通_044

第5章 父母的权威_058

第6章 代沟_074

第7章 情绪_083





第二部分 读懂青春期孩子的世界

- 第 8 章 青春期孩子的健康问题_098
- 第 9 章 如何进行性教育_116
- 第 10 章 如何对待青春期孩子的朋友_140
- 第 11 章 如何应对数字技术的挑战_157
- 第 12 章 如何减少离婚与家庭变故带来的伤害
_178
- 第 13 章 如何应对青春期孩子的冒险和挑战行
为_197
- 第 14 章 结语：为人父母，如何运用 STAGE 模
式_215

索引_226

第一部分
全新的家庭教育模式



第1章

引言：父母与青春期孩子的交流为什么如此重要

交流是本书的中心。如果父母和青春期的孩子能够交流，那么家庭生活中的矛盾也就较容易解决了。如果这一时期交流的渠道关闭了，那么事情就变得更难处理了。正如一位父亲跟我说的：“我认为对父母来说，教育孩子的金科玉律就是沟通、交流而不是对抗。”

当我跟一位同事说起我打算把这本书叫做“怎么说，青春期的孩子才肯听？”时，她问我：“那答案是什么呢？”当然，答案众说纷纭，书中我会就所有的答案展开讨论。下面是最初的几点想法：

- 你的孩子愿意与你交流，但并不总愿意在你所选择的时间交流。
- 你的孩子愿意与你交流，但他（她）认为事情涉及到个人隐私时就不愿交流了。
- 你的孩子愿意与你交流，但当（她）感觉交谈会变成质问时，就不愿交流了。
- 你的孩子愿意与你交流，但他（她）感觉你很忙、



漫不经心或有可能打扰到你时,就不愿交流了。

这一切又是为什么呢?人生的青春期有一些特殊的因素会对沟通产生直接影响。首先,有时孩子们会觉得交流需要由他们来控制,他们愿意跟你谈谈,但要在他们自己选择的时间内,以他们自己的方式进行。这在一定程度上与他们缺乏信心有关,也与他们混乱的情绪相关。这两个因素都意味着当家长有事情想跟孩子交流一下的时候,并不总是很容易就能让孩子敞开心扉。

其次,家长一定要意识到这一点:处于青春期的孩子确实需要拥有一定程度的自由来自己处理事情,他们想成为独立的个体。那些想独立的孩子不愿意把生活中发生的每一件事都告诉给家长。下面是一个15岁的女孩对这件事情的看法:



我妈经常跟我说:“有什么事你怎么不说呢?”我答道:“我说啦,只是没跟您说,我跟朋友们说啦。”我也跟妈妈讲发生过的事情,只是没有在事情一发生时就讲,而是事后才告诉她,在我自己解决了之后才告诉她。我一直觉得她希望让我在事情一发生时就跟她讲,但我做不到。

这番话有助于我们深入了解一个女孩与妈妈交流时的想法。她愿意交流,但要在她选择的时间交流,而且要在她按照自己的想法把事情解决了之后才会交流。

以下是关于青春期的孩子与家长沟通的一些其他观点:

- 沟通是一个双向的过程,它既包括诉说也包括倾听。你越是表现出你在倾听,你的孩子就很可能越愿意跟你交流。
- 沟通是一项技能,它是需要通过学习才能掌握的。孩子有时会畏缩不言,因为他们觉得大人比他们更善于表达。
- 沟通并不仅仅是把话从嘴里说出来就万事大吉了,你传达的信息将受到你说话时站立的姿态、使用的手势以及表达时所含带的情感的影响。沟通不仅仅是你说了什么,你表达的方式更为重要。
- 沟通可以通过多种不同的媒介进行。当今大量的沟通都是在网上进行的,比起面对面交流,发信息或是在社交网站上留言更能让年轻人接受。

贯穿本书的一些重要主题在前面已经有所提及。青春期是孩子成长过程中的一个重要阶段,因为在青春期孩子会有一些固有的特殊的行为、态度和情感,这些行为、态度和情感会伴随着孩子长大成人的过程而发生显著的变化。



本书也特别强调家长与孩子的关系是双向发展的这一事实。家庭是一个复杂的系统,家庭中的每一个人都会影响到其他人。青春期孩子的行为会影响到父母,同时父母的行为也影响着他(她),家长的所作所为都会对孩子的行为产生直接影响。在本书中,我反复强调的一点就是:家长和孩子之间的关系的一个本质特征就是双向性,理解这一点非常重要。

为什么要撰写此书?

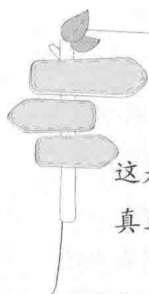
此书为所有青春期孩子的父母及照顾者而作。有的家长正在担心孩子的青春发育期就要到了,未来几年家中会经历怎样的变化?此书为这样的家长而作。有的家长正在跟自己十四五岁的孩子“难以理喻的态度”做斗争——孩子自己想独立,想让家长看到他们自己能行,此书为这样的家长而作。

此书为那些正面临离婚或分居的父母而作,他们会从本书中得到一些建议,例如怎样帮助和保护处于青春期的孩子,免受家庭变故的影响。此书为那些正为自己的孩子感到极度担忧的家长而作,他们担心孩子会遭受欺凌,发生性关系,有同龄人压力,上网成瘾,饮食失调,吸毒,酗酒或未成年怀孕等。最重要的是,此书:

- 将有助于你成功应对孩子在青春期出现的各种问题;

- 将有助于你成为一位进退自如的家长；
- 将有助于你跟孩子倾心交流。

做一名青春期孩子的家长并不容易。我曾采访过这样一位母亲，她说：



“学会做一名青春期孩子的家长真是太难了。这是这个世界上最不受重视的一份工作。做一名真正优秀的家长要比做一名脑科医生还要难！”

为了给本书收集素材，我们采访了一些家庭。接受访谈的大多数家庭都提到了一些与孩子的青春期相关的问题。有的家长因为失去了与儿子或女儿的那份亲密而感到悲伤；有的家长因为不断地与孩子争吵或因孩子拒绝接受自己的建议而愤怒。然而，不容忽视的是，许多家长发现在孩子的青春期这几年是很有收获的，他们看到了孩子的活力与热情。尽管他们可能经历过愤怒、冲突与担心，可同时他们也目睹了自己的孩子逐渐步入人生更成熟的阶段，这也是他们的收获。

然而人人都说做青春期孩子的家长绝不是一件容易的事情。当孩子处于这一时期时，家长怎么做才是对



的？应该在多大程度上对孩子严格要求或宽松对待？
养育一个不断拒绝你的青春期孩子的最佳方式是什么？
如果孩子对作业置若罔闻，或是熬夜玩手机上网，你应
如何处理？对一个似乎不听你讲话的孩子，与他（她）沟
通的最佳方式是什么？



你想给他们一些建议，可他们并不悉心听取，
这会让你感到很沮丧。我想，从某种意义上说，真
是应了那句老话——他们必须从自己的错误中学
习。可你真的不想让他们犯错，所以就努力地防止
他们犯错误，同时你又不能不让他们犯错误。

（一位有 3 个青春期孩子的母亲）

这位母亲恰如其分地道出了每位家长都面临的困
境：什么时候该管？什么时候不该管？或许孩子还小时
你非常清楚自己该担当什么样的角色，但孩子正处于青
春期，你应该如何应对呢？在后面的章节中我会就这一
困境进行详细的探讨。

本书包括三个重要的方面，分别是：

1. 全新的家庭教育模式；
2. 家长的声音；