

Teenagers Learn What They Live
Parenting to Inspire Integrity & Independence

陪孩子度过 青春期

[美] 多萝西·劳·诺尔蒂博士 雷切尔·哈里斯博士 著

Dorothy Law Nolte, Ph.D. & Rachel Harris, Ph.D.

赵信敏 译

长到十几岁，也还是孩子
仍旧需要我们的帮助和支持



山东文艺出版社



陪孩子度过青春期

Teenagers Learn What They Live

Parent

Independence

〔美〕多萝西·劳·诺尔蒂博士 雷切尔·哈里斯博士 著

Dorothy Law Nolte, Ph.D. & Rachel Harris, Ph.D.

赵信敏 译

山东文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子度过青春期 / (美) 诺尔蒂, (美) 哈里斯著; 赵信敏译.
— 济南: 山东文艺出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5329-3617-5

I. ①陪… II. ①诺… ②哈… ③赵… III. ①青春期
— 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第293238号

图字: 15-2012-041号

First published in the United States under the title:

Teenagers Learn What They Live

Copyright © 2002 by Dorothy Law Nolte and Rachel Harris

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

Through Big Apple Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Shanghai 99 Culture Consulting Co., Ltd.

All rights reserved.

陪孩子度过青春期

(美) 多萝西·劳·诺尔蒂博士 雷切尔·哈里斯博士 著 赵信敏 译

主管部门 山东出版集团

集团网址 www.sdpress.com.cn

出版发行 山东文艺出版社

社 址 山东省济南市英雄山路189号

邮 编 250002

网 址 www.sdwyppress.com

读者服务 0531-82098776 (总编室)

0531-82098775 (发行部)

电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 11

字 数 179千字

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5329-3617-5

定 价 30.00元

版权专有, 侵权必究。如有图书质量问题, 请与出版社联系调换。



致所有的青少年：

愿光明和灵感围绕在你们身边。

——多萝西·劳·诺尔蒂

致我家的青少年阿什莉和她所有的朋友：

感谢你们教会我这么多的事情。

——雷切尔·哈里斯



倾听孩子的声音



在压力中成长，孩子学会紧张；

在失败中成长，孩子学会放弃；

在拒绝中成长，孩子感到失落；

在太多的规矩中成长，孩子学会逃避；

在过少的规矩中成长，孩子会忽视其他人的需求；

在失信中成长，孩子变得失望；

在尊重中成长，孩子学会敬重他人；

在信任中成长，孩子学会实话实说；

在开放中成长，孩子学会发现自我；
在自然因果中成长，孩子学会承担责任；
在责任感中成长，孩子学会依靠自我；
在健康的生活习惯中成长，
孩子学会善待自己的身体；
在支持中成长，孩子学会自信；
在创新中成长，孩子学会分享自我；
在关心中成长，孩子学会爱；
在积极的预期中成长，孩子拥有更美好的未来。

作者序

《陪孩子度过青春期》一书继续了《好父母才是好老师》中所传递的教育理念。我们想要传达的信息是，儿童与青少年都以我们为榜样——学习我们的所作所为，包括说话的方式和措辞。我们的生活方式、我们所做的选择、我们如何度过我们的时间，尤其是我们彼此关系的质量，是我们能传给下一代的最为强大的财富。

孩子们不断向我们学习，即便他们反抗我们。对于我们言行不一的地方，他们尤其敏感，并似乎以刺探这种不一致性为乐。而对于我们有教益性的谈话，他们几乎充耳不闻，极其厌恶，全然不顾我们的初衷有多好。因此，我们不能直接用语言传递价值观，我们必须通过行为来影响他们，我们自己是教育孩子的最好榜样。

无论我们的孩子表现得多么叛逆与反抗，事实是，他们仍旧需要我们。孩子们需要我们的时间、我们的注意力、我们的精力，以及我们的担忧，而且需要我们的指导，无论他们是否愿意服从。我们必须让我们的孩子知道，无论是看似无关紧要的日常琐事，还是青春期遇到的所有重大危机时刻，我们都会一直伴随着他们成长。无论他们是否长大，我们都会帮他们消除疑虑，建立信心。这是养育关系的基础。

我们希望《陪孩子度过青春期》这本书能够启发你成为你梦想中的父母。尽管如此，我们必须承认，即便你尽自己最大的努力想要成

为最好的父母，事情仍旧可能会不尽如人意。有些孩子的父母常常感到无助、无力，不管他们多么尽心尽责地抚养他们的孩子。

很多父母在孩子的青春期遭受了一些挑战，或者充其量只不过是真正的危险和伤害似乎永无止境的担忧。度过这些困难时期的孩子们，有些从他们的经验中成长得更为成熟、更加睿智，而有些则并非如此。父母们必须自己决定什么时候该寻求专业人员的帮助，因为每次情况都不尽相同。但是我们可以向你保证，早总比晚好。如果你担心青少年的健康与幸福，不要犹豫，马上听从专业的建议：无论是精神疗法，还是家庭咨询。本书并无意替代这些专业的帮助。

《陪孩子度过青春期》关注父母和青少年的关系，以及他们所遇到的问题。我们需要与孩子建立温暖、关怀与开放的关系，这样才能让他们在日常生活中与我们坦诚相对。在这关键的几年中，我们能够影响青少年的最大的机会就在于我们与他们的关系。这种关系越健康，他们就越愿意聆听我们的教诲，并考虑我们的想法与建议。我们必须做好准备，在他们踏入青春期并伴随着荷尔蒙的变化前，我们就已经与他们紧密地联系在一起。我们需要与青少年一同开始青春期这段旅行，并让他们感受到，他们在我们心中至关重要，在我们的生活中享有优先权。这些年是他们的未来以及青年成人期做好准备的最后机会。

青春期是父母、青少年以及彼此关系的转型期。我们必须在与他们保持紧密联系的同时，放开手，让他们独立成长，谨慎而明智地根据孩子的需求平衡两种相互对立的能量。不可避免地，有的时



候我们抓得太紧，有的时候又会放得太松。

青少年需要独立，需要强化他们的认同意识。同时，他们需要学习相互依赖，需要知道无论在家庭、学校、社区或是正在出现的地球村中，我们都相互依存。

我们与青少年的关系还会演变成我们与成年子女的关系。在青少年独立的过程中，我们越尊重他们自决的权利，在未来他们成人后与我们的关系中，他们也会越尊重我们。

我们知道，在乘坐青春期这趟过山车的过程中，关键不在于我们是父母，而在于我们是人。我们在面对日常家庭生活中的起起伏伏时所做出的反应，就是在向孩子表明我们是谁，是什么样的人。我们是孩子形成独立人格过程中最好的榜样。

我们希望这本书能激发并帮助你在青春期的旅行中，与你的孩子建立起良好的关系。我们知道，当我们说“陪孩子度过青春期”的时候，我们说出了养育的精髓。

多萝西·劳·诺尔蒂

在压力中成长，孩子学会紧张 1

日常小压力 1 ③青少年也会忙 3 ③为大学做好准备 5 ③孩子是我们的头等大事 8 ③出去玩的自由 10 ③帮孩子分担工作 12 ③处理同伴压力 13 ③压力会传染 15 ③面对危机时的压力 18 ③离婚造成的压力 19 ③教给孩子放松的方法 21 ③青少年仍旧需要我们的认可 24

在失败中成长，孩子学会放弃 27

与孩子保持联系 28 ③帮助孩子建立合理预期 30 ③为孩子树立坚持不懈的榜样 32 ③把失败视作成功的机会 34 ③当一切都失败…… 36 ③等等，这是谁的生活？ 38 ③把握转变方向的时机 40 ③这与输赢无关 42

在拒绝中成长，孩子感到失落 45

处理拒绝 48 ③不要不理睬 49 ③着装：青少年的独立宣言 51 ③时尚大战 53 ③什么不该说 54 ③我的身体我做主 55 ③孩子选择的朋友 57 ③尊重浪漫 59 ③破碎的心 61 ③漠视就是拒绝 63

③ 保持联系 65

在太多的规矩中成长，孩子学会逃避 67

- 制定规矩的目的 69 ④ 为谈判预留空间 71 ④ 战场的选择 73 ④ 不要唠叨 76 ④ 帮助孩子做出正确决定 78 ④ 规矩与孩子共成长 80 ④ 帮助孩子学习如何应对自由 82 ④ 分享我们的价值观 83 ④ 永远的“罗密欧”与“朱丽叶” 85 ④ 承认我们错了 88 ④ 让孩子知道我们关心他们 89

在过少的规矩中成长，孩子会忽视其他人的

需求 91

- 生活在同一屋檐下 92 ④ “给我打电话” 94 ④ 说出口的勇气 96 ④ 规矩意味着我们在意 98 ④ 青少年需要规则 100 ④ 尊重彼此的隐私 100 ④ 树立尊重规则的榜样 102 ④ 向青少年学习 104 ④ 父母网络 105 ④ 社区规范 106

在失信中成长，孩子变得失望 109

- “我能指望你吗？” 111 ④ 信守承诺 113 ④ 改

陪孩子 度过青春期

变规则是不公平的 115 ④一旦做出承诺…… 116

④青少年的承诺 119 ④“我忘了！” 120 ④当

父母成了“孩子” 121

在尊重中成长，孩子学会敬重他人 124

建立相互尊重的模式 126 ④尊重感情 127 ④孩子

的人生是孩子的 129 ④让孩子吸取教训 131 ④尊重

彼此的信仰 134 ④尊重孩子的独特性 136 ④尊重

父母 137 ④离婚是挑战 139 ④孩子需要英雄 141

④陪在孩子身边 143

在信任中成长，孩子学会实话实说 145

你能应对真相吗？ 148 ④孩子的安全是第一要务 150

④自信与保密 153 ④不干扰的重要性 155 ④当

孩子撒谎…… 158 ④和其他父母保持联系 162

④“你可以依靠我” 163 ④与孩子真诚相待 165

在开放中成长，孩子学会发现自我 167

接受意味着不带成见地倾听 169 ④平和地面对所

有的可能性 171 ④尊重孩子的成长哲学 174 ④重



视孩子所重视的 176	⑤先倾听，后引导 178	⑤会
不会太开放了？ 181	⑤开放建模 184	
在自然因果中成长，孩子学会承担责任	187	
示范责任感 190	⑤避免权力挣扎 192	⑤自然因
果之美 193	⑤允许孩子犯错 196	⑤知道何时
干涉 197	⑤保持联系 199	⑤帮助孩子理解自然
因果 201	⑤承担责任并做出调整 203	⑤当悲剧
发生…… 205	⑤父母的责任 207	
在责任感中成长，孩子学会依靠自我	209	
上学是青少年的“工作” 211	⑤教导职业道德 213	
⑤“这需要时间！” 214	⑤练习日常职能 216	
⑤孩子会带给我们惊喜 218	⑤在更大的责任和更	
大的自由之间寻找平衡 220	⑤职场世界 223	
⑤训练孩子理财 225		
在健康的生活习惯中成长，孩子学会善待		
。自己的身体	227	
关键在于倾听 230	⑤谈论酒精 233	⑤如果你的孩

子饮酒 236 ④以时速六十公里运行的两吨钢铁 239
 ④光说不够 242 ④尼古丁：最常见的毒品 245
 ④关于性的真相 246 ④孩子的身材情结 249 ④我
 们的生活习惯健康吗？ 251

在支持中成长，孩子学会自信 253

我们的时间是最宝贵的礼物 256 ④对孩子的优先事
 项表示兴趣 257 ④反抗父母的时期 259 ④情感风
 暴的时刻 261 ④发掘孩子最好的内在品质 264 ④该
 称赞时就称赞 265 ④我们支持何种价值观？ 267
 ④再困难也要坚守立场 268 ④反对性别歧视 270
 ④危急时刻 273 ④给予和接受支持 274

在创新中成长，孩子学会分享自我 276

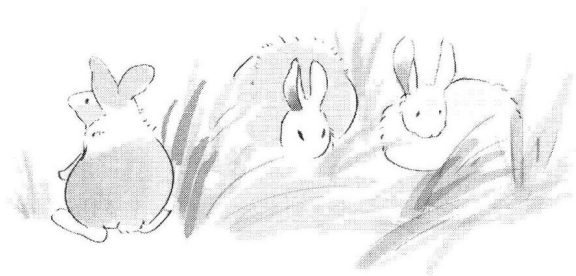
通过艺术发现自我 278 ④培养独特的声音 280
 ④引导孩子享受过程 282 ④“但这是艺术
 吗？” 284 ④孩子的自我发现之旅 286 ④心随
 激情 288 ④支持孩子的创作过程 290 ④孩子的
 日记 292 ④即便孩子冒犯了你 293 ④孩子表达
 丧亲之痛的方式 295 ④创造力是孩子的天性 297

在关心中成长，孩子学会爱 298

- 关爱不是单行道 301
- ⑤ 挑选伴侣的标准 302
- ⑤ 解决分歧的有趣方式 304
- ⑤ 相互体谅的父母 306
- ⑤ 适应孩子需求的改变 308
- ⑤ 激情不等于爱情 310
- ⑤ 年轻人的爱 312
- ⑤ 性与爱 314
- ⑤ 等到重聚首 315
- ⑤ 没有什么比爱更重要 317

在积极的预期中成长，孩子拥有更美好的未来 318

- 调整对孩子的期待 321
- ⑤ 放下期待 323
- ⑤ 做最好的期待 324
- ⑤ 期待的烙印 326
- ⑤ 社区服务 327
- ⑤ 表明立场 329
- ⑤ 慷慨的精神 331
- ⑤ 有所作为的机会 332
- ⑤ 全球社会 333
- ⑤ 寄希望于下一代 335



在压力中成长，孩子学会紧张



紧张是生活不可避免的一部分。我们所生活的世界，总是装满了各种职业的、社会的以及个人的责任，这些责任催促着我们从一项任务奔向另一项任务。

对于孩子来说，生活同样繁忙。他们要应对家庭作业、体育锻炼、课外活动、补习课、家庭杂务，有的时候甚至要应对工作。他们可能需要面对来自各方面的压力，他们要努力、要适应、要表现、要冒风险、要完成任务，最后，要了解自己并了解他人。

日常小压力

孩子在观察我们如何应对压力的同时，学习应对生活中自身的压力。在青春期，尽管看起来我们不再那么重要，可其实我们依旧

是孩子第一个和最重要的老师。我们温文尔雅地应对生活中多方面的需求的能力，是我们所能给予孩子的最好的示范。

十三岁的丽贝卡正在为学校布置的一项美术作业而犯愁，她试图引起妈妈的注意，这样她就能和妈妈谈谈她的担忧。但对于妈妈来说，太多的事情需要她的注意力，她需要承担家庭责任，料理家务杂事，挤出时间参加健康俱乐部，更不要提生病的小猫了。丽贝卡每次从她妈妈那里得到的，都不过是有点不耐烦的安慰。一句草草带过的“不要那么紧张”之后，妈妈马上就投入到其他事情中去了。

正如很多其他的青少年一样，丽贝卡不会错过让自己的行为与妈妈的建议发生冲突的机会。一天，当妈妈和丽贝卡一同驾车去办事时，她提醒丽贝卡，更确切地说，她是在唠叨：“历史作业什么时候交？你给玛丽亚阿姨寄感谢卡了吗？周末保姆的事儿你给沃尔什太太回电话了吗？”当然还有重复了千百次的抱怨：“今晚你能不能把你自己的房间收拾一下？”

丽贝卡茫然地看着车窗外，心中异常压抑。她现在已经能够很轻易地将她妈妈隔离开来，哪怕她们共同坐在车子这个狭窄的空间内。她的身体坐在车子里，但思绪早已跑到九霄云外去了：哼着饶舌音乐，计划着明天要穿什么衣服去学校，或者想象她该和大堂里的那个帅哥说些什么。

身为父母，我们通常很少认为我们孩子的生活充满压力，我们也不会意识到我们可能会加重孩子们的压力。相反，我们总是认为