

自控力 成就 孩子一生 ②

青春期行为问题管理手册

[澳]迈克尔·霍顿 (Michael Hawton) 著
师冬平 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

自控力 成就 孩子一生 ②

青春期行为问题管理手册

[澳]迈克尔·霍顿 (Michael Hawton) 著
师冬平 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Engaging Adolescents: Parenting Tough Issues with Teenagers/ by Michael Hawton/

ISBN: 9781925335408

Text Copyright© Michael Hawton

Exisle Publishing Ltd

This title is published in China by China Machine Press with license from Exisle Publishing Ltd. This edition is authorized for sale throughout the world. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Exisle Publishing Ltd 授权机械工业出版社在全球范围内出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-0495 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力成就孩子一生. 2, 青春期行为问题管理手册 /

(澳) 迈克尔·霍顿 (Michael Hawton) 著; 师冬平译.

—北京: 机械工业出版社, 2017. 7

书名原文: Engaging Adolescents: Parenting Tough Issues with Teenagers

ISBN 978-7-111-57189-6

I. ①自… II. ①迈… ②师… III. ①青春期-行为
控制-家庭教育-手册 IV. ①G78②G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125619 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈 伟

责任编辑: 陈 伟

责任校对: 朱继文

封面设计: 吕凤英

责任印制: 李 昂

三河市国英印务有限公司印刷

2017 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11.5 印张·109 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-57189-6

定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066 机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294 机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203 金书网: www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com

推荐序

做平和理智的父母

很高兴能再次为迈克尔·霍顿先生的书作序。两年前，霍顿先生的《自控力成就孩子一生：儿童行为问题管理手册》中文版出版，我作序推荐，很高兴看到它在家长中收获了很好的反响。作为对前作一脉相承的延续，我相信霍顿先生这本讨论如何应对青春期孩子行为问题的新书，同样能够给家长们带来积极的启示。

父母是孩子的第一任老师，家庭教育影响着孩子一生的幸福和发展。一方面，孩子会受到家庭整体环境的影响，如果一个家庭特别好客，孩子长大了一般都比较喜欢热闹。另一方面，父母的个性对孩子的影响巨大，我发现如果父母脾气暴躁，孩子会向两个极端发展，要么会因为害怕脾气暴躁的父母，个性变得极其懦弱；要么就走向另一个极端，出于反抗的心理，比父母脾气还要更加暴躁。这样的家庭绝对不可能产生一个温和而坚强的孩子，因为这个家庭的父母个性中没有温和、坚强的文化，没有文化就像没有土壤，怎么生长出这样的种子来？所以说父母的个性决定了孩子的个性，父母处理问题的方式影响着孩子处理问题的方式。

谈到青春期，很多人很自然会联想到一个词，就是“叛逆”。确实，青春期孩子处于一个独立自主意识很强，但独立自主能力还不足的特殊阶段，如何与青春期孩子交流、处理他们的行为问题，几乎是每个家长都必须面临的挑战。家长的反应影响着孩子个性的发展，很遗憾，我看到很多家长朋友在面临这种挑战时，交上的答卷都不怎么令人满意，出现很多亲子关系紧张甚至破裂、孩子的不良行为积重难返的现象。

据我的观察，那些最终把事情搞得一团糟的家长，大多分为以下两类：

一类是“吼叫型”的家长。这类家长无法忍受青春期孩子那种“无法无天”的叛逆，常常以暴怒下的吼叫收场，有的甚至还会大打出手。毫无疑问，这是一种糟糕的方式。这样的父母自己都无法很好地控制自己的情绪，他们给孩子树立了一个不好的榜样：用情绪的宣泄替代理智地面对问题。同时，这种情绪化的管理手段会更加让孩子感受到父母只是想控制自己，而青春期孩子最反感的恰恰就是控制和束缚，其效果可想而知。

另一类是“讨好型”的家长。这类家长追求平等友爱的亲子关系，他们“尊重”孩子，为了得到孩子的信任，他们轻易不敢指出孩子的问题，甚至害怕去“管理”孩子。这种方式看似和谐，但对于身心都还不成熟、缺乏自主能力的青少年来讲，他们更加无法了解规则和边界是什么，只会在问题行为、不良习惯上越陷越深。面对孩子，尤其是面对即将步入成年的青春期阶段的孩子，作为父母我们最重要的责任，不是让孩子喜欢我们，而是

能够以一种正确的方式，引导他们去做正确的事情，并帮助他们逐渐成长为一个健康、自律、独立的人。

对于这两类家长的问题而言，霍顿先生的这本书无疑是一剂良方。这本书教给家长一个和青春期孩子进行对话的方法，帮助家长以一种平和而坚定的态度，解决孩子出现的行为问题。在这个叫做“PASTA”的对话方法中，一方面家长能够通过事先准备好谈话的“剧本”，避免自己在面对孩子时情绪失控；另一方面又能够借助“陈述事实”和“解决难题”两个环节中的技巧，帮助孩子在谈话过程中控制情绪。在这样的谈话中，父母会理智地陈述事实而不是以情绪化的方式回应青春期孩子的“挑衅”，会理解和共情孩子的情绪但不会做出无原则的妥协。更重要的是，孩子也在和父母交流的过程中不断锻炼自己的情绪自控力，学会通过对话和协商解决问题，变得更为独立成熟。

为人父母是一项重要且艰难的事业，我们都不仅需要拥有足够的理智，用冷静的、有意识的教育选择替代那些情绪化的本能反应；而且我们也需要拥有足够的勇气，让自己去坚定地做那些对孩子的成长真正有益的事情。毫无疑问，霍顿先生的这本书在向我们传递着这样的态度，也在教给我们如何做到的方法。我也希望通过我们的努力，能为家长们贡献一些新理念和思考。

新东方创始人、新东方教育科技集团董事长
俞敏洪

致中国的父母们

在养育青少年的过程中，许多中国父母，就像其他国家的父母一样，正面临着越来越多的挑战。青少年似乎过于自负，甚至可能过于苛刻，而当他们出现富于挑战性的行为时，父母却不知道该如何管理这些行为。本书的目的就是帮助家长认识到他们作为父母的主要责任，帮助家长在养育青少年时更自信，最终实现他们的目标。

在世界各地养育青少年都变得越来越复杂，这是因为养育环境发生了很大改变。在当前的新世界里，电子产品、互联以及对权威的挑战等因素使得父母越来越难以界定他们的价值观是什么，越来越难以决定什么行为是可接受的。

由于养育环境的改变，世界各地的父母发现自己越来越难以保持冷静，压力越来越大，对于他们认为重要的事情也难以保持坚定。

另一个影响中国青少年的因素是心理健康。不管是在世界哪个地方，青少年的心理健康问题都越来越频繁地被提到。面对青少年，父母不仅需要处理他们的问题行为，而且需要教会他们如何管理自己的情绪，如何应对压力并面对生活中的跌宕起伏。

根据世界卫生组织研究：

在世界范围内，人们的心理问题（包括青少年的心理问题）正在增多。1990~2013年，遭受抑郁或焦虑问题的人数增长了将近50%，从4.16亿人增加到6.15亿人，世界人口中约10%的人都受到了影响。心理问题占全球非致命性疾病的30%。人道主义危机和不断的冲突进一步增加了扩大治疗选择的必要性。世界卫生组织估计，在上述危机期间，每5个人中就有1个人受到抑郁或焦虑的影响。

我个人认为，在养育青少年时父母并不需要许多规则——只要有一些真正重要的规则就行。那些真正重要的规则能够影响青少年的健康以及青少年对他人的行为。父母需要聚焦于重要的方面，而对于那些无关紧要的小事，就随它去吧。

父母的职责之一就是与孩子进行前瞻性的对话，讨论你认为那些在家庭生活中重要的事情——即你秉持的重要价值观。最重要的是，我们要相信我们的孩子，相信随着年龄的增长，他们能够越来越很好地运用自控力，能够在父母的支持和指导下解决他们自己的许多问题。

研究结果表明，那些在学校和社会上表现良好的青少年，他们的父母都是温暖而坚定的。这就意味着，父母需要对孩子充满爱意和感情，同时也需要为孩子设立清晰的边界和明确的期望。

本书将如何帮助你

当前，影响父母养育青少年的两大问题是：第一，当你认为

青少年的行为不可接受时，如何遏制行为问题；第二，当你管理孩子的行为问题时，如何才能不会感到力不从心。当青少年出现行为问题时，父母常常陷入匆忙与青少年谈话的陷阱，因为他们看到问题时他们就感到有必要处理问题，而这只是一种本能反应，并不是对问题的明智应对。

父母这样做会产生两个问题。首先，匆忙进行这类对话，通常会导致父母与孩子之间发生争论，结果是双方都感到沮丧，问题也没有得到解决。然后父母可能会试图运用自己的权威地位来施加控制，但这样做鲜有成效。其次，当父母使用武力作为主要工具时，他们就可能不经意地教孩子学会惩罚，而不是教孩子成为好的谈判者。本书告诉父母们，当问题发生需要处理时如何解决，然后如何管理问题。正如我的上一本书《自控力成就孩子一生：儿童行为问题管理手册》一样，这本书也是写给父母的实用指南。

养儿育女是一次富有挑战性的体验。青少年可能会触碰边界、测试底线，这是成长中正常的一部分，但在本书的帮助下，你会发现，管理青少年的压力将降低，养育将变得更加愉悦。阅读本书，它将提升你作为父母的能力，帮助你创造一个充满平和、尊重的家庭。衷心祝愿你和你的家人一切都好！

迈克尔·霍顿

前 言

近三十年来，我一直致力于帮助那些想要改变的家庭。我发现很多父母缺乏信心，这不是一件好事。父母总是想要看到青少年最好的一面，可是当真正遇到困难时，他们要么觉得自己没有权利对峙，要么只希望这个问题会自然解决或消失。

这种信心缺乏并不令人惊讶。当今，青少年的养育环境已经发生了天翻覆地的变化。在很多方面，养育青少年就像移民家庭首次在定居的国家安顿下来的感觉：这些父母经常提起，孩子比自己更了解“新国家”的动态，他们能更好地接受新语言，知道如何把控“新环境”，挑剔父母做事情的方式。我猜有不少青少年都会认为父母已经与他们脱节了。

培养一个青少年也许需要多人参与，但是除非是他们自己的父母，否则若由其他人去干预其在公共场合的不良行为，很容易招致反感。事实上，这样的事情很少发生。虽然有的人看到青少年对父母不敬时会皱起眉头，但他很少会跑去对那个孩子说：“嘿，不要这样，你怎么可以这样对待自己的父母？”而且有时候即使旁观的成人想要说些什么，也经常会受到青少年父母的劝阻。显然，我们需要重新审视这种“多人参与”的方法。

根据我的经验，当父母和孩子的理念发生冲突的时候，许多“不同寻常”的孩子的家长会明显感到紧张。比如，当青少年违背父母的愿望去触动边界，而父母从自己的角度考虑希望他们谨慎行事时，父母就会紧张。当今父母面临的两个首要问题是：第一，如何区分孩子真正的不良行为；第二，如何应对孩子的不良行为。这两个问题使很多父母陷入困扰，他们急于寻求帮助，这也是我撰写此书的主要原因。作为青少年的父母，我们会随时关注他们的动态，一旦觉得孩子身处险境，心就会怦怦直跳。这是我们和孩子之间的依恋关系所带来的结果。但是，爱孩子并不意味着你应该容忍他们的所有行为。

许多父母早就想改变孩子的不良行为，但经常由于缺乏精力而一拖再拖，到最后变得遥遥无期。有多少人愿意在一天的劳累工作之后，和意气风发的青春期的儿子或女儿来一场争论？有多少人想冒险卷入冲突？有时似乎直接把问题忽略，寄希望于问题会自然消失，显得更容易些。有这样想法的人不止你一个。

即便如此，父母过早地放弃有不良行为的孩子终究是一个很大的错误。在我自己的家乡，我经常看到许多年轻人还没来得及准备好应对生活，就被父母搞得漂泊无依。虽然这些年轻人还住在家里，但父母并不介入他们的生活。事实上，他们彼此就像住在汽车旅馆的人一样。我意识到，想要和青少年谈话是很难的，任何人这样做都会消耗很多精力。许多父母只是觉得自己无能为力，这完全可以理解。其实，对于这些应对起来令人精疲力竭的行为，是有解决方法的，对此我将在书中作详细介绍。

本书会让你有何收获

本书将呈现给你如何解决青少年不良行为的方法。这很简单，总共分五步。本书也会告诉你如何成为有信心、高效能的父母。经过 24000 多位父母的验证，我确信这些方法行之有效。这一切都归结为你要知道如何应对问题本身。虽然本书讲述的内容主要用于管理青少年的行为问题，但对于具备一定成熟度的 10 岁或以上的孩子，也一样适用。

在撰写本书时，我想重新启动一个关于养育青少年的很必要的讨论，我希望这场讨论可以形成一种新的养育潮流，那就是父母可以积极地影响青少年并且看到自己努力的成果。你将有能力对重要问题进行分类解决，让大家都满意，而不是用避重就轻的对话逃避问题。我不仅希望你能针对自己的家庭情况解决问题，也希望你教孩子成为一个更好的磋商者，未来他们进入各种关系——比如和室友同住、和同事共处时，会感激你的。

如果你清楚地知道自己期望的是什麼，会更有可能把问题处理好（而不是拖延应对）。在开展严肃对话来处理问题时每一步可能会发生什么事？你需要采取哪些步骤应对青少年反应出的焦虑或难以控制的场面？书中介绍的这些内容，会让你为谈话做出更充分的准备。准备越充分你就会越有信心。我也会教你如何开展谈话，以便让你能够冷静地处理手头的问题。

多年来，我的工作让我接触了很多家庭（与许多学者相比，我接触的家庭数量要多得多），正如《决断 2 秒间》（*Blink*）的

作者马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）所说，如果对一件事情你从事的时间足够长，你在这方面就能做到得心应手。在这里我也想提供一些我的个人经验，因为我觉得你会在看到 I 养育自己的两个孩子所犯的 errors 时获得些许安慰。在我的孩子经历青春期的时候，我也会时不时自责，脑海中出现这样的想法：“你是这方面的专业人员，怎么可以做一些你建议别人都不要做的事情？”我们都会头脑一热就做出以后会后悔的事情。意思是说，你应该了解这些内容，知道即便是我这样的家庭教育专业人士也不能做到尽善尽美。

在我成长的过程中，有一些人会注意到我有时自暴自弃的行为，并对我提出更多的要求。作为一个年轻人，我需要这方面的指导，需要一些对我来说重要的人的鼓励，比如我的父母、姑姑、叔叔、校长、足球教练和大学老师，他们对我的要求都会更多一些。他们鼓励我要更加自律，更好地把握机会，并且要考虑我的行为对自身和他人带来什么样的影响。我不得不说，当我需要他们的指导时，我生活中有很多人有足够的魄力和勇气来告诉我该怎么做。在本书中你会听到一个主旋律，那就是对于我们养育的孩子，我们应该对他们要求和期待得更多。

本书的内容框架

除了指导如何进行严肃对话外，在本书结尾处，我会向你展示哪些因素有助于发展青少年管理自己行为的能力，那样你就不必时时刻刻都要指导孩子的行为。事实上，这正是我们将要关注

的焦点——帮助青少年提升自控力，而不仅仅是让他们按照你说的去做！

以下是本书的内容框架。

在第一部分（第1~4章），我们将着眼于你所认为的青少年的正常行为以及看上去不恰当的行为，还将纵观青少年的挑战性行为如何开始和发展。我不是说要对孩子手下留情。我会列出一些你对孩子的明确期望，这些期望是很多父母也会拥有的，完全合理。这是无论在哪里养育孩子都适用的常识，丝毫不受文化背景的影响。

在第二部分（第5~7章），我们会学习一些专业人员（例如飞行员）在紧急情况下做的事情。他们会在平时学习紧急情况下应该怎么做，知道其他人在紧急情况下会做什么，这有助于你以他们为榜样，知道自己遇到类似情况时该怎么做。之后我们会聚焦在面临挑战或对抗时，你该如何保持头脑冷静，控制场面。

在第三部分（第8~11章），我们来看一些关于如何成功地与青少年进行严肃对话的同时又不破坏彼此之间关系的案例研究。我们还将谈到在进行严肃对话时需要做的准备方案。剧本对话的好处在于它在各种环境或情况下都适用。就像当小提琴手学习演奏某种独特的音符，这种音符在他学习演奏其他不同的音乐时也同样适用。

接下来我们首先看看青少年在度过青春期时的概况。

目 录

推荐序 做平和理智的父母

中文版序 致中国的父母们

前言

第一部分 青少年养育概况

第1章 青少年养育现状 / 003

1. 帮助青少年达到情绪成熟 / 004
2. 确保青少年的身心健康 / 006
3. 教会青少年什么是“适当”的行为，什么是“不适当”的行为 / 008
4. 建立家庭护栏 / 010

第2章 青少年能做什么、不能做什么 / 015

1. 建立青少年的“船载系统” / 016
2. 帮助青少年灵活思考 / 019
3. 为什么父母不采取行动 / 021

第3章 青少年心智发展 / 023

1. 约束有助于青少年心智灵活性的发展 / 024
2. 确保青少年得到适当的睡眠 / 025
3. 平衡电子产品的使用和其他活动的安排 / 028
4. 让青少年远离酒精（和毒品） / 030

第4章 青少年不良行为的本质 / 035

1. 对青少年的行为进行分类 / 038
2. 行为分类简单易行 / 042
3. 观察、确认、记录，并对行为进行归类 / 043
4. 来一次行为分类的尝试 / 047
5. CPR：一种描述行为的方式 / 048
6. 有些行为需要专业援助 / 049

第二部分 使用剧本对话，让你保持理智

第5章 为什么剧本对话很重要 / 055

1. 你可以双管齐下 / 056
2. 为什么我要告诉你这些 / 058

第6章 青少年 PASTA 对话法 / 061

1. 处理无法接受的行为 / 062
2. P：准备 / 064
3. A：安排对话 / 064
4. S：陈述事实 / 065
5. T：解决难题 / 068
6. A：达成一致 / 078

第7章 控制你的情绪 / 080

1. 和青少年谈话就像打一场橄榄球比赛 / 081
2. 正确的态度：不要害怕被讨厌 / 083
3. 像和邻居解决矛盾一样处理青少年的问题 / 084
4. 控制那些可控的因素 / 085

5. 想象你在与你的孩子对话 / 087
6. 不要在疲惫或者生气的时候解决问题 / 088

第三部分 案例研究和家庭练习

第8章 运用 PASTA 对话法的三个案例 / 093

1. 案例研究 1: 汤姆, 晚睡的游戏玩家 / 096
2. 案例研究 2: 艾玛, 聚会晚归者 / 107
3. 案例研究 3: 塞伯, 自以为是的司机 / 118

第9章 解决难题的 5 种高级策略 / 135

1. 告诉孩子, 如果不能冷静下来你将停止对话 / 136
2. 对青少年重复出现的行为模式进行命名 / 137
3. 保持好奇, 深入理解青少年的感受 / 138
4. 要求青少年表现得更具自控力 / 139
5. 当青少年顶撞你时表现出共情 / 141

第10章 如何准备 PASTA 剧本表单 / 144

1. 库珀夫妇准备的 PASTA 剧本表单 / 145
2. 一份空白的 PASTA 剧本表单 / 149

第11章 青少年需要父母的榜样才能学会协商 / 153

1. 运用你和孩子之间的依恋关系影响他们 / 157
2. 让青少年承担后果 / 160
3. 结论 / 161

参考文献 / 165