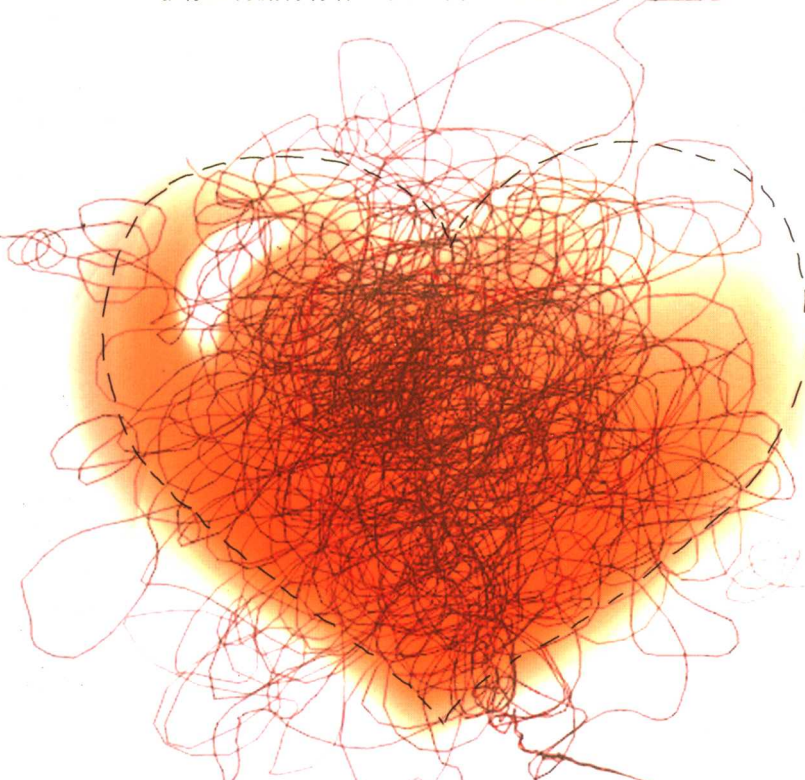


《爱的语言》畅销书作者史葛利与儿子联合执笔，
教你如何赢得青春子女的爱，建立更美好的亲子关系。



BOUND BY HONOR

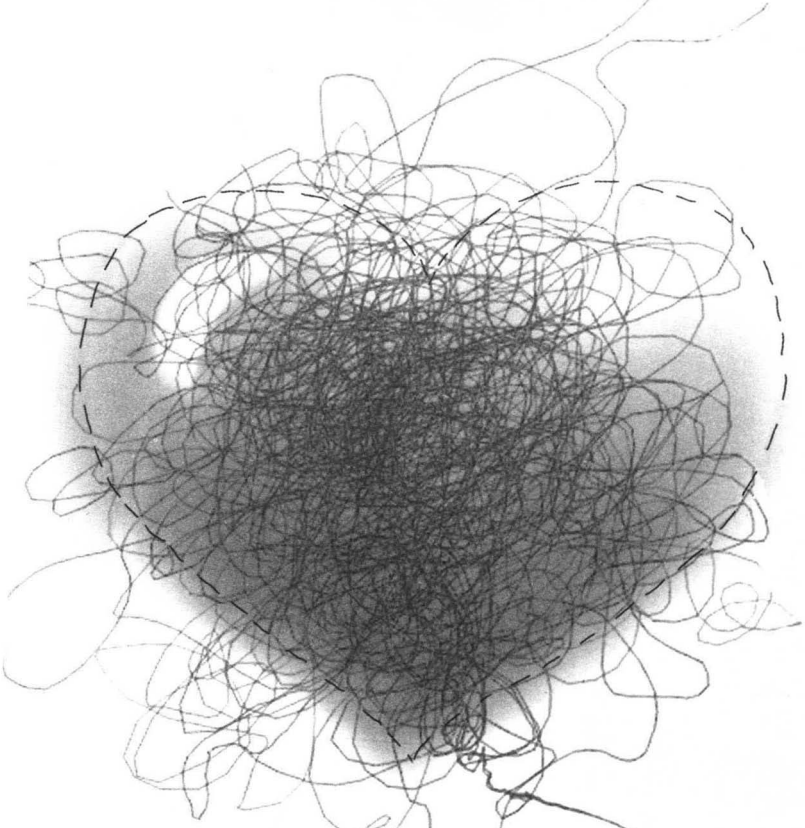
青春期孩子的心，我懂！

[美] 史葛利、史葛雷 / 合著 岳景梅 / 译

Gary & Dr. Greg Smalley



中国轻工业出版社



BOUND BY HONOR

青春期孩子的心，我懂！

[美] 史葛利、史葛雷 / 合著 岳景梅 / 译

Gary & Dr. Greg Smalley

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期孩子的心, 我懂! / (美) 史葛利, (美) 史葛雷著;
岳景梅译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005. 1

ISBN 7-5019-4690-6

I. 青… II. ①史…②史…③岳… III. 青春期-心理卫生-家庭教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 132516 号

版权声明

Under the title: Bound By Honor'by Gary Smalley and Greg Smalley.

Copyright © 2004 by Focus on the Family' Colorado Springs,
U. S. A. Chinese Edition (Simplified Characters) Published by Per-
mission, Released Through arrangement of Enoch Communications
Inc. Chinese Simplified Copyright © 2004 Enoch.

简体中文版由美国爱家协会授权在中国大陆出版发行, 中文繁体
书名《青春期孩子的心, 我懂!》。

责任编辑: 雅 歌 责任终审: 劳国强 装帧设计: 奇文云海

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 7.75

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 7-5019-4690-6/G·525 定价: 21.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4657

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

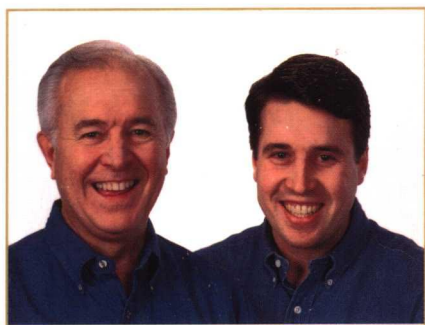
E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

41294J6X101ZYW



美国爱家协会 (Focus on the Family) 授权合法版本



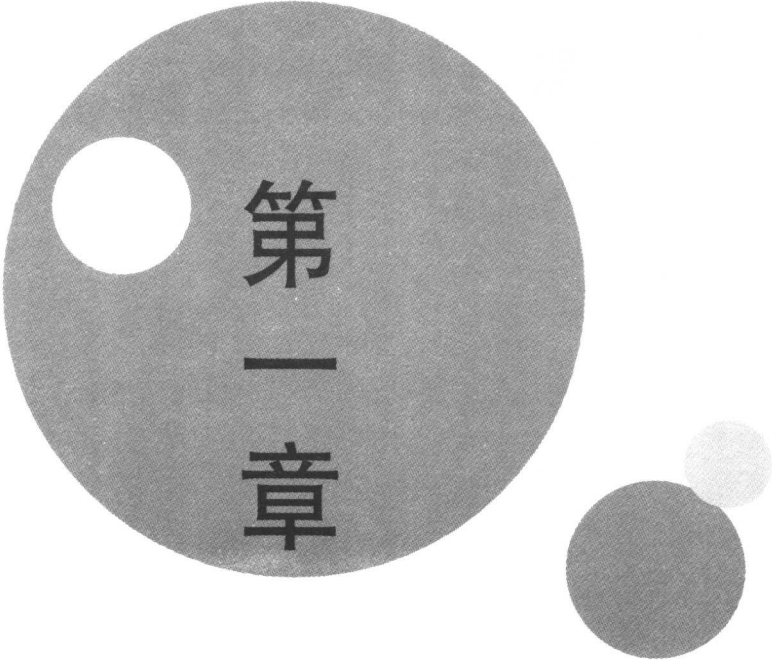
史葛利 (Gary Smalley) 现任美国“今日家庭”机构总裁，美国伯特利学院硕士，大学时代专攻心理学，是多本家庭畅销书作家，著作有《爱的语言》、《爱家男人无价宝》、《如何抓住你妻子的心》、《如何抓住你丈夫的心》、《祝福》等。

史葛雷 (Greg Smalley) 史葛利的长子，丹佛神学院辅导硕士，加州百育拉大学临床心理学博士。与妻子及两个女儿居住在密苏里州。

目录

第一章 让青春期成为生命中最美的时光	1
第二章 尊重青少年的三种方法	13
第三章 降低愤怒的四个步骤	35
第四章 沟通从倾听开始	55
第五章 解决冲突的妙方	75
第六章 制定民主、互相尊重的家庭合约	99
第七章 与子女发展亲密关系的十个点子	127
第八章 从痛苦中发掘益处	147

第九章 如何维持或恢复贞洁	165
第十章 为青少年寻觅良师	187
第十一章 当青少年行走在黑暗中	205
第十二章 荣耀地离家	223



第一章

让青春期成为生命中最美的时光

和青春期孩子相处不易的原因之一是，
我们沿用固定的模式和孩子相处，
却不知道孩子已经改变了。
何不打破旧的教养模式，
适应新的变化，
让青春期成为亲子间最美好的回忆？

任何成年人的行为举止，若是和青少年一样，那么他一定会被认为是个疯子。

——弗洛伊德的女儿：安娜·弗洛伊德（Ana Freud）

我的孩子葛雷还是个青少年的时候，有一次，我们全家开车从亚利桑那州到密苏里州，途中我和他争论一件事情。那次让我深刻体验到，愤怒在家人心中生根是一件非常危险的事，但同时也看到“尊重”如何在瞬间抹平了那些愤怒。

在接近墨西哥边境的时候，葛雷和我对于我俩之间一个未曾解决的冲突开始发生争执。那时候，我的太太娜玛和另外两个孩子坐在露营车后面，听不到我和葛雷的争论。

冲突的起源是葛雷从娜玛的皮包里拿钱去买电玩游戏，娜玛答应让他拿 20 元，但他却拿了 30 元。他说，多拿的 10 元钱是先借支他的零用钱，我说这是偷窃的行为。我们曾为

这件事争论许久，却始终没有结果。葛雷事后把多拿的 10 元钱归还，他认为妈妈不需要知道这件事，但我认为他不应该隐瞒这个事实，因此他很懊恼，也担心万一告诉了妈妈，她会很生气。

我曾经为这件事而十分严厉地责骂他是骗子、小偷。当时他的心里一定很难过，但是我根本没意识到愤怒已经在他心里生根了，我是直到快抵达新墨西哥州时才发现的。

孩子头一次负气离家

当我们在车上再度争论是否该把那件事告诉妈妈的时候，冲突一发不可收拾。他像火山爆发似地在我面前发泄他所有的怒气，我不得不把车开到路边停下来。没想到车子才刚停妥，葛雷就突然跳下车跑了出去。只见他跃过一道围墙，然后就消失在小山丘外。我听到他边跑边大声喊着：“我要离开这个家！”

看着路上那些曾经被我超越的车子从眼前疾驶而过，我不知道要花多长时间来解决这件事，但是这绝对会延误我们的行程。

这是我头一回遇到孩子负气离家，所以不晓得该怎么办。究竟是呆在那儿等他自己回来呢？还是去把他追回来？天气那么热，我比较喜欢留在有冷气的车子里，但是其他人却替我作了决定，他们同声喊着：“去把他找回来！”

那一刻我真的感到很受挫折。因为葛雷跑得很快，谁知道这时候他已经跑到哪儿去了？

当我走到葛雷跃过的围墙前，看到一个警告牌，上面写

着：“危险！不准进入！”我不禁怀疑，在这片荒地上会有什么危险呢？当我爬过那道围墙，走到葛雷消失的小山丘上，立刻就了解设立那块警告牌的原因。

映入眼帘的是像电影《与狼共舞》里面的情景，体形巨大的水牛成群地聚集在山坡底下吃草。我搜寻葛雷的踪影，发现他已走下山坡一段距离，而且走进牛群大约 20 米处，然后就停在那里。当我想到他因为固执而走到牛群中，却又因为害怕而不敢乱动，不禁莞尔。葛雷和一只公牛面对面僵持着，公牛一副准备向葛雷挑战的模样。我对水牛了解不多，但是看起来情况非常不妙。

当葛雷正在寻找逃跑之路时，看到我了，马上露出松了一口气的表情。可是我们还是不知道该如何解决这个困境。我朝着他所在的方向慢慢地走过去，提心吊胆地想着：不知道公牛什么时候会采取攻击？但是很奇妙，这只公牛只是喷了几次鼻息，就调头离开了。我的出现大概使它很困惑，所以决定三十六计走为上策。

事后我们才知道，水牛发起疯来是非常危险的。如果它们受了惊吓，可以在几秒钟内踩平一辆坐满人的马车，然后四散奔逃。听到这种恐怖的描述，吓得我们全身汗毛都直立起来！

脱离险境后，葛雷和我站在围墙的另一边，我们决定把冲突做个了结。我让他解释他跑走的原因，葛雷别过头去，哽咽着说：“当你骂我是骗子和小偷的时候，我心里痛苦得不得了，我知道我做错了，可是我受不了你这样责骂我。今天你又提起那件事，我更难过，只希望能忘了那件事。”

听他诉说内心的痛苦，我才了解我的讥讽已深深地伤害了葛雷。我很想对他说，不过是开个玩笑罢了，但是他真正想听到的是我的道歉。

所以，我请他原谅我对他所做的人身攻击，然后拥抱他，当我感觉他已经原谅我的时候，我说：“小心！水牛就在我们背后！”他吓得立刻跳起来。接着，我们父子因这场意外探险而相视大笑。

葛雷从妈妈的皮包里多拿了钱的确是不对的行为，而我不经思考就说他是小偷，也是不对的。他痛苦不已，心里累积了极大的愤怒，但是当我请他原谅时，他心里的愁苦就融化了。

我们回到停车的地方，葛雷和他妈妈长谈一番，另外两个孩子凯莉和麦克问我：“究竟发生了什么事？”我只跟他们说：“说来话长，葛雷以后会告诉你们，现在我只想说，葛雷会有很长一段时间不想去动物园看水牛了！”

娜玛和我经历这个事件后都觉得，减少青少年的愤怒，增加对他们的尊重，是很重要的一件事。事实上，这是教养青少年子女的两个要点。

增加尊重和减少愤怒的原则

葛雷和我对“尊重”这个主题有很强的使命感，因此在几年前就决定合写这本书。在写这本书之前，葛雷还是一个青少年，对很多改变和挑战记忆犹新。我也很乐意和你们分享那动荡不安的几年中发生的问题和处理方式，希望借此帮助各位父母能成功地教养青少年子女。

除了分享我们家的经验，我们也把每个月举行的研讨会，以及对超过 5000 个成年人做的研究调查结果提供给大家作参考。在研讨会中，我们询问参与者两个基本问题：

1. 在你的青春期中，父母为你做过最好的事是哪些事？
2. 如果时光倒流，你希望父母能如何待你？

听到这些人的回答时，我们真是无比震惊。本书将陆续和大家分享这些答案，但经验和研究结果显示，在家里增加尊重和减少愤怒，是教养出健全的青少年最重要的两个原则。

事实上，增加对孩子的尊重和减少孩子的愤怒，是组成健全家庭和人际关系的基础。尊重强化了爱的力量，愤怒则摧毁了这份爱。如果几个星期、几个月或甚至几年都没有解除纠葛在孩子心中的愤怒，它就会在大人和孩子心中变成一种会腐蚀爱和成熟度的酸性物质，这就是我们不断地环绕这两个主题进行讨论的原因。我们期望父母、老师、教练、医生——任何与青少年生命有关的人，都能了解增加尊重和减少愤怒的重要性。

时代不同了

青春期，只要听到这三个字，就会让很多父母不寒而栗。在孩子进入青春期之前，你和孩子相处得非常融洽，似乎看不出有矛盾和冲突之处。一旦你的儿子或女儿进入青春期，所有的事似乎都变得很可怕。当然，每个孩子在青少年时期会有不同程度的反应，情况不见得都会那么糟糕，但是我们可以向你保证，无论如何，很多事的确和以前不一

样了。

父母和青春期孩子难以相处融洽的原因，就是在过去的12年中，你已经习惯用某种固定的模式和孩子相处，但是一夜之间，许多状况改变了。不幸的是，我们常常忽视既成的事实，而继续沿用旧习惯来拒绝这种改变。此种不愿面对事实的情形，常会导致灾难的发生，就如同下面所要叙述的故事一样。

瑞士自20世纪60年代末期开始，就是全世界手表制造业的龙头，想要拥有精致手表的人都会买瑞士手表。但是10年之后，瑞士制表业的主导地位逐渐衰微，到了80年代初期，瑞士手表只占手表市场的10%而已，不再居领先地位。

什么原因导致如此巨大的改变呢？原来过去所有的手表都是由齿轮、轴承和发条等机械零件所组成，但是当手表制造业转向电子方面发展时，消费者花较少的钱就可以向日本或其他国家购买高水准、品质佳的手表。因此，不到10年，原本居领先地位的瑞士手表制造业就大大地式微了。

如果瑞士钟表制造业能够了解并面对这个世界的新潮流，也许就可以避免被淘汰。其实瑞士也曾发明电子石英表，但是当研究人员向钟表制造厂商提出这项改革性的技术时，却遭到厂商拒绝。手表制造商认为这种使用电池的电子设计，不可能成为未来手表的趋势。所以他们允许研究人员在没有专利的情形下，在世界手表展示大会上，展示这种他们认为比较“次级”的发明，没想到日本某公司人员“慧眼识英雄”，就此开展了手表的新纪元。

同样的道理，过去的12年中，在教养子女方面，你是

一个领导者，对了解子女需求方面已经是一个专家了。但是当孩子进入青春期，将面临许多的改变。身为父母的你，必须要像瑞士手表制造商一样，在面临重大改变时，学习用一些新的方法来关怀孩子，而不是抗拒面对，或继续沿用老方法来教养子女。

我们不是忽视你过去为子女所做的努力，而是鼓励你学些新的方法来满足青少年子女特别的需要。本书所建议的许多方面，也许你已经着手进行了，若是如此，那真是很好的一件事，请继续努力！也许你会发现某些本书中不曾讨论的方法，对你却很有用，那也是很好的一件事。本书提供很多教养青少年的好方法，同时也把我们家的教养经验提供给你，希望能帮助你了解青春期孩子的改变，以及发展出一套适宜的教养技巧。

青春期不仅是孩子蜕变的时期，父母也要有所改变。对家中的每个成员来说，这会是一段痛苦的时期。以下是一些“关键”的改变。

父母方面的改变

- 对婚姻的不满意度，往往在孩子进入青少年时期达到顶点。

- 面临寻找自我或中年危机。家庭主妇在多年辛劳地照顾家庭之后，会想要改变一下生活方式，譬如去上班或者再进修；有些丈夫会想要换工作、再进修、培养一些嗜好、换新车，甚至交个女朋友。

- 经济上的负担增加了。

- 觉得自己逐渐失去外表的吸引力。
- 需要照顾年迈的双亲。

青少年方面的改变

- 朋友变成生命中极重要的部分。
- 开始约会。
- 脸上可能长满青春痘。
- 开始上班。
- 也许会开始叛逆。
- 愈来愈关心自己的穿着。
- 开始欣赏震耳的音乐。
- 想要拥有更多的自主权。
- 同学之间的压力是影响他们的主要因素。
- 婚前性关系、毒品和酒精成为诱惑。
- 逐渐变成独立的个体。
- 对未来似乎非常乐观，觉得自己有用不完的时间。
- 正迈向或已经达到身体吸引力的巅峰。
- 普遍产生认同危机。

从上列的变化可以看出，对青少年和父母而言，青春期都是很戏剧化的。

婚姻美满度降到最低点

有些改变，父母和孩子正好反其道而行之，譬如父母逐

渐失去外表的吸引力，而青少年外表的吸引力才开始呢！这是进入青春期的孩子和父母冲突渐增的原因之一。

其次，家中有青少年子女的父母，对婚姻的美满度也在这个时候降到最低点。父母面对这些变化最好的方法就是维持稳固的婚姻。养育青少年所产生的压力，会恶化婚姻中任何的问题。通常婚姻不幸福，家中的孩子会受到影响，而变得不快乐。父母之间如果有冲突，往往容易疏于关心孩子。另一方面，有些父母为了解决青少年子女层出不穷的问题，也会用比较严格的方式管教子女，结果造成孩子更多情绪上的困扰。

最美好的养育经验

本书将从增加尊重和减少愤怒这两方面，探讨教养青少年子女的原则。

“爱”包含了价值和尊重，把爱当作动词使用时，指的是我们为别人做有意义的事；把它当做名词时，指的是我们赋予他人或事物的极高价值。当我们以爱为出发点来教养子女时，就会帮助自己和青少年孩子更加尊重他人、尊重自己。

能够帮助儿女度过青涩的青少年时期是何等难得的机会啊！这段时期他们最需要的就是父母的关爱、鼓励、支持、了解以及时间。

再说一次，我们不是要你放弃目前管用的教导方法，相反地，是要鼓励你思考和尝试新的教养方式。我们是要一起讨论如何适应青少年心态的变化，以及在这段时期如何有效