

梁志榮◎主编

家教

经典译丛

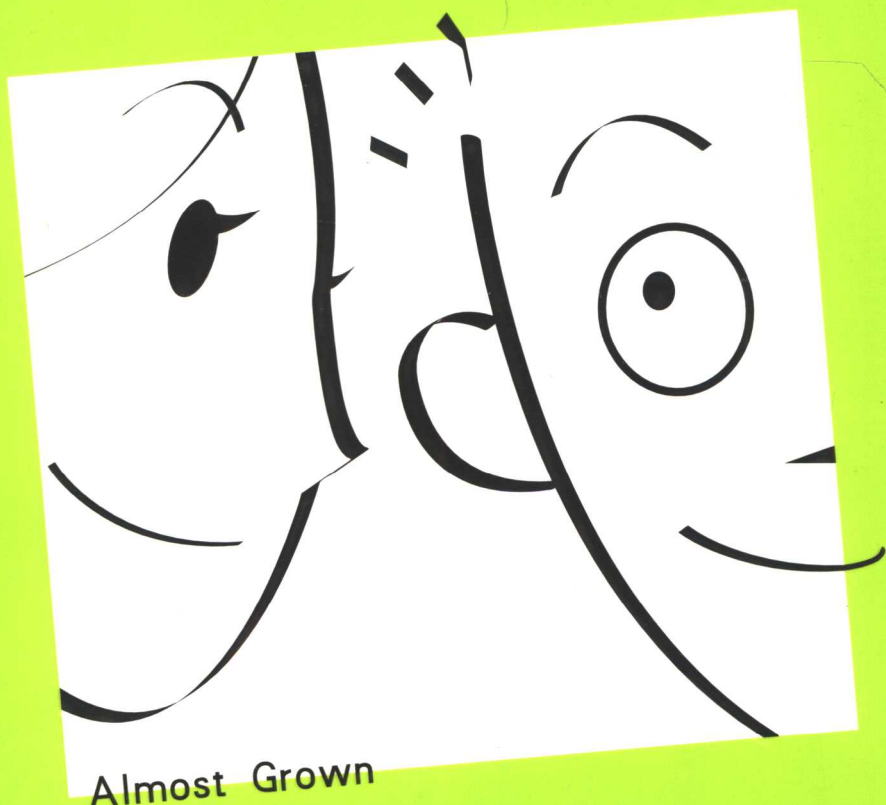
即将成人

怎样帮助孩子实现

从高中到大学的过渡

[美] 帕特里夏·帕西克 (Patricia Pasick) 著

傅书红 杨敬茹 译 蔡连玉 校



Almost Grown



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

梁志榮◎主编

家教

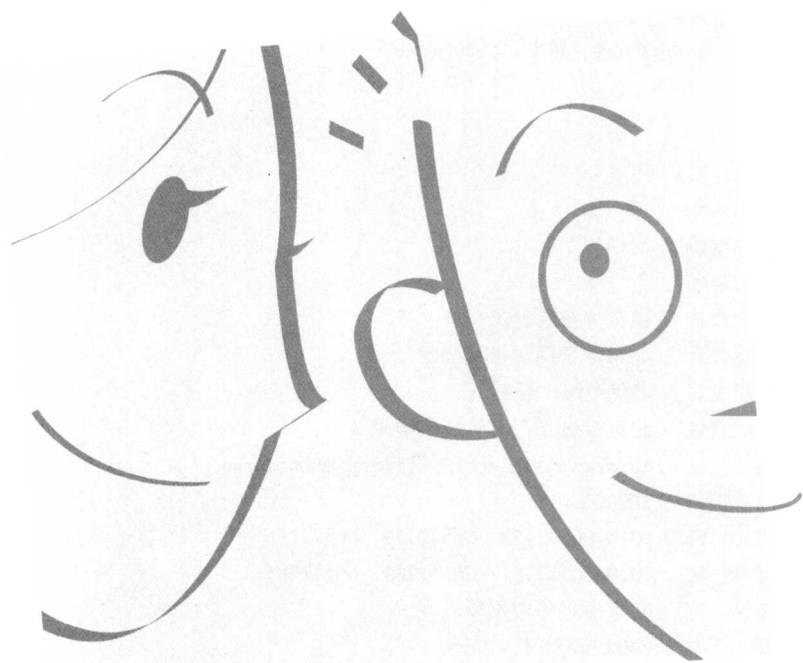
经典译丛

即将成人

怎样帮助孩子实现
从高中到大学的过渡

[美] 帕特里夏·帕西克 (Patricia Pasick) 著

傅书红 杨敬茹 译 蔡连玉 校



Almost Grown



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

即将成人/(美) 帕西克著; 傅书红, 杨敬茹译. —北京: 当代中国出版社, 2007.1

(家教经典译丛)

ISBN 978-7-80170-539-6

I. 即… II. ①帕… ②傅… ③杨… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 153192 号

Copyright©1998 by Patricia Pasick

本书译自美国 W.W.Norton & Company, Inc. 1998 年出版的
Almost Grown 的英文版。

©2007 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

版权贸易合同登记号 图字: 01-2006-5445

出 版 人 周五一
丛书策划 陈 捷
责任编辑 柯琳芳
封面绘图 方 岚
版式设计 视觉共振设计工作室
封面设计 北京华子图文设计公司
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572152 66572154 66572155
市 场 部 (010)66572157 66572281 66111785
印 刷 北京振兴华印刷厂
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 13.75 印张 2 插页 200 千字
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价 25.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请与出版部联系 (010)66572159

丛书总序



家庭教育是养育孩子的家长必经的旅程，家庭教育伴随孩子自出生、成长、直至立业成家。家庭教育有别于学校教育，对孩子的影响是潜移默化的，在人生观、价值观、道德观、审美观、思维方式、生活习惯、行为处世等方面将给予更大的影响；在教育方式上，家庭教育融于家庭生活的过程中，充满浓重的亲情，并以个别施教的方式进行。

现代的家长随着自身受教育程度和知识层次的不断提升，面对一个独苗苗，很重视孩子的教育，对孩子的未来寄予厚望，并为孩子设计着发展的目标与路径，在家庭中也不遗余力地为孩子创造种种学习和发展的条件。但往往事与愿违，时常伴随出现诸多烦恼、困惑、不安，孩子身上发生的问题根源是不良环境的影响和家庭教育的失误。为父母者需知教育得法来自教育观念的更新和自身修养的不断升华。摒弃陈腐的、压抑孩子的旧父母观——威慑型的、溺爱型的，树立民主平等的现代父母观——采用民主型的家庭教育方式，尊重孩子，满足孩子合理的需求，以兴趣引导孩子学习，建立有秩序的家庭生活，以协商的方式处理彼此之间的不同意见和争端等。

教育是强国之本。在发达国家始终十分重视家庭教育，父母视为自己的责任，她（他）们用心、付出精力亲自承担。学者们不断地为家庭教育提供着有益的精神食粮。在美国、英国、日本等一些国家中充满现代教育理念、实用性很强的教育孩子的著作，被誉为育儿的圣经，畅销于世。本译丛所选之书为上述这些国家中的知名专业人士的杰作，并针对了我国家庭教育中被忽视的问题、棘手的问题、症结问题，我想家长们定可从中寻觅到对你们有启示的、有帮助的教育理念和方法。

各国的教育，尤其是儿童一代的教育有着诸多相同与相通之处，因此，外国教育中先进的观念、成功的经验、富有技艺的教育方法，都值得我们吸取与借鉴，并将其运用在我国不同的家庭中。由于我们的社会文化和家庭状况与外国不尽相同，因此，应结合实际，灵活地、巧妙地采用，在吸取采用过程中自然会做出自己的成功经验。

望父母亲们跟随孩子成长，不断学习，你们的孩子成人、成才之时，就是你们教育成功之日。

梁志荣

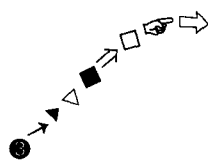
2006年11月23日于北师大励耘屋

目录



致 谢	1
前 言	4
第 1 章 青少年:从高中到大学	8
20 世纪 90 年代离开家庭面临的特殊挑战	9
自我认同:离家独立生活不可或缺的品质	11
自尊:内在的同伴	17
独立思考:批判式分析	20
责任感:第一大生存武器	22
青少年性教育:勿放任自流	30
饮食无序:吃饭不是为了思想	34
让孩子远离毒品	35
第 2 章 如何成功地选择一所大学	38
为什么上大学	40
教练或支持者? 父母在选择大学过程中的角色	51
关于学费	55
第 3 章 如何为孩子选择理想的大学	61
寻找合适的大学	63

高二	64
高三	66
高四	68
参观大学	72
为有缺陷的孩子找到理想的大学	73
应对被录取和被拒	75
第 4 章 孩子即将离家上大学	79
分别的痛苦和快乐	81
回首往昔:记住离别的日子	89
记住孩子年幼时	90
空巢	93
甜蜜的痛	97
梦想未来	100
现在	103
第 5 章 如何教养青春期晚期的孩子	106
家庭:起飞的平台	107
重新调整父母的角色	111
如何处理好与即将离家的孩子的关系	112
规则加控制	119
交流	125
第 6 章 放飞你的孩子	130
有准备的分别	132
即将去上大学的孩子	133
孩子住在家或在家附近	137
孩子要去上大学	138
哥哥(姐姐)要去上大学	141



最后的功课	142
离家仪式	145
整理行装	146
送孩子上大学的这一天	147
第 7 章 大学一年级的新生活	153
开始几周	154
保持联系	158
想家	161
第一学年的任务	162
回家	170
解决问题	172
情绪问题	177
第 8 章 成长的新空间	182
新的亲子关系	183
重新再来	188
理解孩子复杂的情绪	189
新的兄弟姐妹关系	194
婚姻中的伙伴关系:新的梦想	198
中年的男人与女人	204
译后记	211

致谢



写成一本书往往需要多人的共同努力。我对许多人心存感激，他们信任我，让我分享他们的故事，也给了我帮助与指导。我丈夫罗伯特·帕西克（昵称罗伯）给了我创造性的火花，使本书增色不少。在本书写作过程中，他默默地做家务、照看孩子，以此支持我的写作。他还给了我无穷的关爱和无尽的鼓励，甚至是在凌晨一两点钟我还在写作时他也是这样。我们的儿子亚当和丹是我真正的动力。我非常感谢他们允许我把他们离家上大学过程中的故事写出来。亚当是第一个离家的孩子，在读高四【译者注：美国高中是四年制，从9年级到12年级。】时，他用他的优雅、镇定和幽默来应对我的吹毛求疵。他的日记对我这本书贡献极大。丹则耐心地，甚至是颇有兴致地一一回答我的提问，容忍着我这样一位疯狂写作的妈妈。他总是适时询问书的进展状况，而且他高中的经历为本书提供了一个重要视角。

感谢那些没留名的顾客、从未谋面的网友以及我的朋友们。他们有的年轻有的年长，他们那些生动而有启发意义的故事是本书的源泉，他们“离家”的故事是本书的重点和基础。戈登、威尔逊—托宾、弗洛伊德—罗斯、普伦基特、海斯、西蒙、阿克赛尔罗德—佩兰诺、奎因、库克—库拉本霍夫特、迪金森、厄弗、迪宾、威斯、霍普金斯、奥古斯丁、普赖尔、胡佛—马歇尔、霍尔兹、林克和索宾等家庭都慷慨地接受了我的访谈。许多年轻人也大方地让我分享了他们的经历，他们是戴维·海斯、诺拉、杰西·戈登、卡丽·霍姆斯、卡林·勒特、托比·弗洛伊德、利·普伦基特、乔

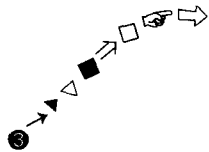
恩·霍尔兹、耐特·菲尼、安迪·雅各比、亚历克斯·克莱和彼得·林克，我们常坐在我家的餐桌旁，一边吃着巧克力饼干一边聊。

从高中向大学过渡期间，许多事情是发生在高中教室和走廊中，在此，我要特别感谢一些高中的咨询员，他们提供给我的指导和信息是非常珍贵的。这些咨询员是：绿山学校（Greenhills School）的理查德·托宾，赫龙高中（Huron High School）的帕特·曼利，伊凡斯顿镇高中（Evanston Township High School）的布鲁斯·穆罗，以及在先锋高中（Pioneer High School）的所有咨询员。康米尼特高中（Community High School）的朱迪斯·沃斯克和他的整个班级为我提供了完整的书面资料。

大学是孩子离开父母开始新生活的落脚点。在此特别感谢密歇根大学（the University of Michigan）的佩尼·里德和詹尼弗·克罗思，他们不惜花费宝贵的时间与我分享他们的想法。感谢以下一些大学系主任为本书提供他们的见解，他们是：丹·沃尔斯（埃默里大学）、迈克·赛克斯顿（刘易斯&克拉克州立学院）、克里斯托弗·古腾塔格（杜克大学）、里奇·肖（耶鲁大学）、托马斯·帕克（威廉姆斯大学）和简·雷诺兹（阿默斯特学院）。来自菲尔丁学院（Fielding Institute）的学生和教职员工们，还有我的一群安阿伯大学的学生，特别是南西·汉森、拉斯兰·乔斯尔森、马西亚·亨特、威廉姆斯·西门斯和查利斯·菲尔顿，都给了我支持，让我分享他们的故事。我非常感谢他们！

如果没有专家型研究助理林·奥尔森的帮助，这本书不可能完成，他在关键问题上都给了我无私的协助。我的另外一位助理卡丽·霍姆斯利用他宝贵的高年级时光来协助我。安阿伯家庭中心的职员克里斯·皮尔森、南西·扬克曼和安吉·基利安都有很好的脾气，他们容忍我在最后时刻向他们请求帮助时的急躁。

我非常感谢我的不知疲倦的、富有创造性的写作团队，这个团队的成员有：唐娜·弗洛伊德、桑迪·西门、贝蒂·安·吉莲德、卡伦·迪金森、贝思·梅拉姆比和玛丽·斯托克。在这个项目的关键时刻，他们都鼓励我，以积极的反馈、智慧的幽默支持我继续做下去。在暑期休假时，我的朋友艺



术家苏·海斯大方地帮我起动了这个项目中一个阶段的工作。安阿伯家庭中心的同事们是我另外的工作资源。我要特别感谢乔·阿伦，她不断激起我思想的火花，给我以指导和教诲；也要感谢莫伊拉·哈伯德、保罗·埃斯腾森、玛丽·怀特赛德和朱迪·克兰曼，在一些题目中，他们给了我宝贵的反馈意见。

感谢本书的编辑苏珊·芒罗，从这个项目启动时起她就一直在鼓励我。她，还有赛莱娜·利里和凯西·鲁布尔给我的写作以帮助，使本书的内容更丰富而表达更为简练，逐渐臻于完善。也感谢芭芭拉·莫尔顿和玛丽林·梅森早期为我提供的指导和支持。

最后，我非常感谢我的父母、兄弟姐妹，我丈夫家中的一些亲属，以及我的家族成员，他们给我的工作以充满爱心的关注，也给了我永不枯竭的信心。还要感谢来自巴里和艾琳·戈登的持续支持，他们像我的家人一样，知道“写作”总是让我远离梦乡。确实，这本书也正是我清晨智慧的结晶。

帕特里夏·帕西克

前言

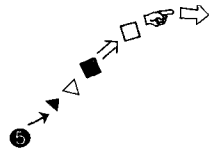


写作本书的最初冲动萌生于安阿伯地区一个夏日的清晨。我的大儿子亚当即将高中毕业，这是他留在家里的最后一年。作为一个中年心理学家、一个有着两个十多岁孩子的妈妈，我正在列一份事务清单：查看我的应答服务；安排亚当的高中毕业照及前往明尼苏达州的大学之旅；为家庭治疗师会议做记录；给在露营地的丹送一些袜子；打电话给多娜让她为我们写作团做好日程安排。

厨房的收音机传出了一个温暖的、令人深思的声音。小说家安妮·拉莫特（Anne Lamott）正在讲述她的《操作指导》一书，该书是她从怀孕到孩子出生后一年间写的日记。当她读起一些段落时，我发现自己被这些诙谐动人的描述深深吸引，但同时又有些抗拒。听到拉莫特对新生命及将为人母的自己充满爱意的担忧，我的心被搅动得有些不舒服。

几分钟后，我知道自己为什么会这样了：安妮的书记录了她和儿子最初一年的日常生活。而从这个秋天开始，将是我和儿子住在一起的最后一年了。时光把我带回到1976他出生的那一年，又毫不留情地将我推向他离家上大学的将来。当我想到亚当和丹将先后离家，而他们的房间将会空荡荡的，一种带着点欣慰的悲伤向我涌来。我理解了诗人艾德丽安（Adrienne Rich）曾描述过的那种困惑，“诸多事情充满疑虑地注视着你，而你必须回视过去，让它们自然地发生。”

丈夫看出了我的伤感，建议我把即将到来的这一年写下来。他说，既



然你曾记录过亚当的出生，写过一本书，为什么不再为孩子成人前的最后一年写一本书呢？——即使这一年并不是我们做亚当父母的最后一年，即使我们的“宝贝”现在几乎已经长成一个有汽车、电脑和电动剃须刀的成人。

我开始记录下亚当从高中向大学过渡这几年我的一些经历和体验，这些记录逐渐增多。我开始了对青春期心理学及这个时期的父母该怎么办研究。在一些相关集会上，在高中校园的走廊里，在常青藤大学办公室中，在运动场边，我聆听了100多个慷慨合作的成人及年轻人的故事。我也去网上的父母论坛中收集信息。本书包含了那些故事中的精华部分，有些故事为保护当事人的隐私而对名字及一些细节进行了调整。

当我发现为青春期，尤其是青春期早期孩子的父母写的好书寥寥无几时，我的兴趣获得了强大的动力。但令人沮丧的是，好像只有一两本书有点用处。作为一个婴儿潮时代出生的人，我已习惯了通过育儿书籍去学习如何做个好父母（我曾经买过一本关于如何为孩子买书的指导书）。不久我就发现很多人都在寻找这方面的指导书，期待有人能补上这一缺口。从网球赛场上的爸爸们，到附近熟食店中跟我一起讨论的妈妈门；从给我发E-mail的不太开心的学生，到丹高中认真做事的顾问团成员们，看来他们都渴望寻求良方，以解决家庭所面临的与上大学相关的诸多决策上的迷惑与挑战。

如此看来，家长们不仅要了解如何寻找合适的大学方面的信息，而且需要在其子女即将迈向独立的时期获得充分的指导。显然，有些父母也很想知道他们为什么会在面对这种转变时产生种种不良情绪。

我决定写一本实用的、以心理学为基础的书，它将为身处迅速扩展、充满挑战性的文化中的青年及其家庭喝彩。本书充溢着如何向大学时代过渡的各个方面的信息：有发展与家庭心理学方面的，父母教育方面的，还有关于高中及大学方面的，旨在为那些子女处于青春晚期、需要了解相关知识的父母提供一个有用的指导。

♥如何找到一种理智又健康的方法，从庞杂的信息中获取有用信息？

- ♥如何及时了解孩子心里的想法？
- ♥如何理解自己及家庭成员所经历的情感变化？
- ♥如何使孩子既独立又与家庭保持联系，使十几岁的孩子学会在今天的世界中生存？

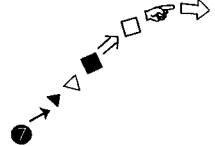
这里有青少年、父母亲、兄弟姐妹的声音，也有老师、心理学家、诗人、高中辅导员、大学官员及宿舍指导老师的讲述。所有这些人都在致力于探讨青少年对自我的思考及感受，尤其是他们需要从父母那里得到什么样的支持和指导。

了解到上大学这一既兴奋又紧张的过程没有固定的模式。父母和学生本人的情况总是同中有异。有些家庭从孩子上高中二年级起就开始对大学进行搜选，而有些家庭则是直到高中最后一年火烧眉毛了才着手进行。相当多的青少年会满怀热情地主动寻找适合自己的大学，有些则对上大学的整个过程都感到极其不安，更不要说自己寻找并申请大学了。对有些父母和孩子来说，这一时期让人精疲力竭且情绪波动强烈，而少数家庭却不认为这一过程有什么值得大惊小怪的。

作为一名心理学家，我一直相信高中毕业前后几年对父母及青少年来说都是一个关键的发展阶段。一位母亲说，“面对餐桌上一大堆大学申请书和财政支持申请书，我强忍住雇用咨询师的冲动，埋下头来自己处理。我既为孩子的离开而哭泣，也为自己能帮助他顺利进入大学而大大地犒赏自己。”

很少有人写过年轻人长大离家对父母及家庭的巨大影响，像我朋友和客户一样，作为母亲我在这一时期同样感到困惑，情绪也总有波动，尤其是这一时期也恰巧是我自己的中年期。此书正是对这一交叉时期的讨论，探讨四五十岁左右、生活既充实又空虚的父亲和母亲们所面临的诸多挑战。

我填补亚当上大学所致的空虚的方法之一，就是开始认真写作。这种热情和我真正的想法能在散落于本书的日记中显露出来。无论是日常琐事还是极度刺激的事件，写下这些经历和感受，促使我每天对自己、对我的



儿子和家人进行反省。在写作过程中，我开始有意识地反思从亚当申请大学到进入威斯康星大学这一过程中（他弟弟丹还会再一次经历这一过程），我眼前的生活和父母角色发生了怎样的变化。

亚当也喜欢写作。本书中他的部分日记经他同意与我的日记放在一起。我们绝没有一起商量过，直到他高中毕业我们才互相读了对方的日记。这对我来说真是一种特别待遇，与我的另一个儿子丹及他朋友们的交谈也如此。这一代非常需要被倾听。过早地面对成人世界的压力、竞争及危险，使他们感到眩晕，这一点可从他们讲述的故事中窥见一斑。想当初，我们那一代年轻人如同生活在水族馆中，被看来是无穷无尽的选择所激动着（当然是在没有被这些选择所压倒时），实现自我的程度已超越自身年龄，与同龄人及其文化密切联系并努力寻求社会变革。

上大学是长大成人的重要一步，密切留意孩子们搬进学校的那一天，许多学生在信步迈进宿舍时，他们会回过头来，想要尽可能地把已经发生改变的父母及家人留住。我希望本书将为所有的、各式各样的成长之旅提供支持，同时向为其提供支撑与援助的家庭致意。

帕特里夏·帕西克

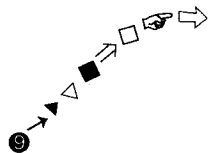
青少年：从高中 到大学

帕特米11月6日

亚当经常瞪眼看着我，一副“我真想马上离开这里”的表情，这种表情真让人受不了。我估计这是必然会发生的。他今年高中四年级了，理应急切盼望离开家。我曾担心我们为他提供的条件太好了，他可能不愿离开这里呢。我们家有宽大的房间和合口的饭菜。除了扫扫落叶、铲铲雪、收拾收拾屋子、做做菜这些小事，我们很少要求他帮着做别的什么事。我们态度友好，不古里古怪，也不嗜酒，不好争辩。我们喜欢他讲的笑话。他的弟弟也不是那种令人讨厌、爱嫉妒的孩子。我们有一只很好玩的狗。最为重要的是，我们有很棒的录像机和光盘。拥有这么好的生活环境，为什么还要离开呢？

亚当11月8日

昨天是我18岁生日。在安格鲁餐馆吃早餐时家人给了我第一份生日礼物。是一张钢琴爵士乐CD，酷！我说了一通感谢的话。然后他们递给我另一个信封，封皮上写着“叔叔寄”，我估计这是彼得或菲利叔叔送给我的什么礼物，结果发现这是让我参加“义务兵役”的通知。我必须在30天内向征兵处注册，否则就面临刑事诉讼。我爸妈可真是把什么变态的招都使出来了，我真以他们为荣啊。



青少年从高中到大学的过渡引发了大大小小的关于成长与发展的问題。在这一过渡阶段，父母的一个主要任务是评估孩子应对一个更广阔的世界、一种新型人际关系的能力。

但是否为之过晚了呢？父母会问。我的孩子不是已经进入这一阶段了吗？答案是否定的，也是复杂的。的确，此时你孩子的人格已经大致形成，但大量事实证明，在孩子的青春期尤其是离开家庭前那段时间里，父母若对其进行积极的、有意识的引导，会对他们以后的成年生活产生积极的影响。这一章将主要探讨即将成人且第一次离开家庭的青少年所需的一系列能力。

20世纪90年代离开家庭面临的特殊挑战

我还记得（实际上我也只记得）自己十几岁时父母对我说教时所使用的一些句子的开头和结尾：

- ♥你们这一代没……所以不许……
- ♥你爷爷从不允许我……所以你也别心存妄想。
- ♥我不是昨天才生下来的……你干的事我都知道。

当我发现自己对即将成人的儿子的生活方式感到惊讶不已，并将它与我们这一代做比较时，忽然觉得自己进入了一个奇特的、与我父母所处时代交融的时空中了。对于今天的青少年来说，走向成人阶段的道路与前辈相比有这么大的差异吗？我们中许多人的回答都是：绝对如此。

与大多数婴儿潮时期出生的同龄女性一样，我在青少年早期是以家为中心被较好地保护着的。社交生活包括休闲聚会、几次学校舞会、周六下午在商店的聚会。这些时光在《快乐日子》中都被捕捉到了。到了高中，我参加过零星举办的且大部分很枯燥的晚会，在足球比赛中做些无害的恶作剧，有几次低调的浪漫爱情。我很少有机会接触家里的汽车。并且，对我以及我的大多数朋友来说，对大学的选择受大学位置、所花费用或家庭传统的限定；我高三同学中只有1/4的人继续上大学深造。在