

父母的顾问，孩子的知音

我们的声音

“Teenagers Explained”

青春期孩子写给父母的书

[英] 梅根·拉夫格罗夫 露易丝·贝德维尔 / 著
(Megan Lovegrove) (Louise Bedwell)

孔繁玮 / 译

唯一一本青少年自己写的
亲子教育指南，
带给你全新的视角与感受。
如果你想知道青春期孩子的真实想法，
还有谁比他们更能为你提供帮助呢？



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



我们的声音

“Teenagers Explained”

青春期孩子写给父母的书

[英] 梅根·拉夫格罗夫 露易丝·贝德维尔 / 著
(Megan Lovegrove) (Louise Bedwell)

孔繁玮 / 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Teenagers Explained. Copyright© 2012 by Megan Lovegrove and Louise Bedwell.
Original English language edition published by Crimson Publishing, Westminster House,
Kew Rd, Richmond, Surrey, TW 92ND UK. All rights reserved.
Chinese simplified language edition published by Beijing Normal University Press (Group)
Co., Ltd ©2013, Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-7409

图书在版编目(CIP)数据

我们的声音：青春期孩子写给父母的书 / (英) 拉夫格罗夫, (英) 贝德维尔著; 孔繁玮译. — 北京: 北京师范大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-303-16148-5

I. ①我… II. ①拉… ②贝… ③孔… III. ①青春期 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第088663号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

WOMEN DE SHENGYIN

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 240 mm

印张: 15

字数: 175千字

版次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

定价: 30.00元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 尹莉莉

美术编辑: 袁麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李菡

责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



简介

“天啊，这是一本解决如何和你们的家庭保持紧密关系的绝佳好书。太棒了！哈哈！”

如果你们能明白上面所说的话，那么作为父母，就太酷了。尽管，大部分父母会想“你们到底在说什么？难道你们疯了吗？”当你们和一名处于青春期的孩子生活在一起，这些想法会时不时地出现在你们的脑海里。我们打赌你们一定想尽可能地了解我们的想法。有时候，处于青春期的孩子看起来好像是完全不同的物种。尽管你们想尽可能地理解他们，却依然感觉很难。

但是，这确实确实是我们正在经历的阶段。

我们是梅根和露易丝，今年16岁，在伦敦南部的同一所学校上学。我们已经做了4年的好朋友，并且在过去的2年中，因为选了相同的英语课，我们变得更加亲近。正因如此，我们找到了写这本书的动力，当然这完全归功于我们的智慧和成熟（接下来这点会显得更加明显）。我们两人的性格完全不同：露易丝更加外向，梅根则有点安静。我们的家庭情况也不一样。梅根有一个哥哥，并且她和她父母关系很亲近，有时候他们一家子简直可以和布朗迪一家子（注：美国电视剧中的家庭，非常和睦幸福）相媲美。然而，露易丝是家中的独生女，尽管和妈妈也很亲近，与梅根相比，她却更独立。我们都雄心勃勃（分别希望做一名兽医和记者），并且很自信地告诉你们，我们将会让你们清楚地知道，当你们和一个处于青春期的孩子相处时，你们应该知道些什么。

本书的目的是让你们具有洞察力，让你们知道怎样和你们处于青春期的孩子相处融洽，怎样帮助他们，如何不惹恼他们，如何与他们进行交流。总而言之，是帮助你们弄明白如何能让你们和孩子的关系走向最好。

我们都知道一名处于青春期的孩子的生活会不太稳定，很容易情绪化，并且因为这个原因，有时候他们与父母的关系可能会变得不那么和谐。对于这一点我们孩子们也觉得很难过。另外，我们肯定，当和处于青春期的孩子生活在一起的时候，父母发现很难区分孩子是真正的头疼还是有其他更严重的问题。无论什么原因，要承认你们与你们孩子的关系不是很好，是一件很困难的事情。但是这个问题确实需要做一些调查研究，我们相信我们可以给你们提供一些方便实用的技巧。

本书的优点之一就是它适用于每一个人。我们不仅仅以自己的生活经验为基础，同时也向朋友们征询意见，倾听他们的经历。我们向我们的朋友及朋友的朋友发放问卷，并告诉他们一定要诚实回答。所以，在本书里，你们会发现从13岁到19岁的男孩女孩们的各种观点以及建议。这些是你们作为父母应该知道的哦。

我们将重点讨论处于青春期早期和中期的孩子们的问题，因为我们认为这段时期是你们最需要我们帮助的时期。当你们的孩子已经18岁，成为一个非常不错的、具有责任感的成年人时，希望你们不再需要我们的帮助。当然，至少理论上是这样的。

我不怎么想和我父母聊天，但是如果交流的话，我也很乐意。但是他们看起来好像完全不知道要怎么开始，或者完全不知道怎样不带脾气地和我聊天。

——史蒂文，14岁

听起来像不像你们处于青春期的孩子会说的话？我们将会为你们解答这个问题。

我们两个人，当然还有我们所有的朋友，都很讨厌被带有偏见地认为我们是典型的处于青春期的孩子，例如会懒惰呀，情绪化呀之类。我们希望家长们在处理与处于青春期的孩子有关的问题时，不要像无头苍蝇一样。如果没有给予足够的自由和信任，我们会像宠物一样充满怨恨。

败坏青年人的名声是令人不快的。

——卡勒姆，16岁

我们相信本书将会帮助你们解决这些问题以及其他经常会让你们产生疑问的问题。

- 曾经想方设法想要让你们的两个孩子不要争吵打闹吗？答案在这里。
- 曾经考虑过怎样和一个疯狂的，荷尔蒙飙升的青春期孩子相处吗？答案在这里。
- 曾经苦苦思索当青春期的孩子说每隔一晚，大家都要去大规模的家庭派对时，他们在说实话吗？答案在这里。当然现在我们就可以告诉你们：他们在说谎！
- 曾经思考怎样帮助你们的孩子处理兼职、学业压力以及事业等问题吗？答案应该是什么呢？对，答案也在这里。

我们不仅仅会回答这些问题，还会告诉你们，让你们明白，对于青春期的孩子来说，哪些确实是非常正常的现象，而哪些不是。例如，我们朋友的妈妈认为孩子每隔几天花一个小时玩电脑是正常的。她认为在她女儿16岁的生日宴会上，当她出去之后，我们会坐着吃比萨，从晚上7点到12点

一直看电视，也是正常的。哦，亲爱的，她真的需要看看这本书。

本书的内容都是极有帮助的建议，这些建议你们在其他任何家教书中都不可能找到。我们也希望你们可以从中受益很多。想想看：其他许多关于与青春期孩子相处的指导书可能是超过40岁的人写的。那太过时了。即使是露易丝的堂兄，虽然只有28岁而已，也要向她咨询现在青春期的孩子都在做什么。

尽管许多大人认为他们内心依然很年轻，但属于他们的青年期已经过去了，他们也都变了很多。你们读这本书的时候可能会想：两个16岁的孩子写书给我们提出建议？！对，就是这样，这不是很棒的主意吗？你们正是最最需要我们帮助的人。

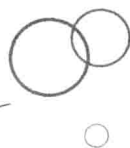
毕竟，有谁比两个16岁的孩子更有资格告诉你们青春期的孩子们都在想什么呢？

作者注释

本书包含了青春期的孩子们的一些观点，你们可能不太赞同。（如果你们同意每一个观点，那才奇怪了！）

出版方对作者所表达的奇怪观点不负任何责任，我们希望你们能够接受，一本由青春期的孩子所编写的书，当然这会让我们有点自以为是。

毕竟，青春期的孩子会彻头彻尾地不同意一些你们所认同的观点，但这不就是你们买这本书的原因吗？



第1章 这太典型了 1

- 夸大其词 /4
- 情绪化 /5
- 我，我，我 /6
- “无所不知” /9
- 不成熟 /10
- 懒惰 /11
- 不整洁 /13
- 穿连帽衫的小混混 /16

第2章 交流以及管教的艺术 19

- 当沉默不再是金 /21
- 学学我们的语言 /22
- 学会倾听 /25
- 你们还太小，不用懂这些 /27
- 不要对我大声嚷嚷 /29
- 但是他们从来都不听 /32
- 可怕的结果 /33
- 公正：不要夸大 /35
- 不要草率地给处于青春期的孩子犯的错误下结论 /36

我不是和你说话 /38

赞美 /39

第3章 家庭变动 41

犯错误的伙伴：梅根的家庭 /44

特别，但不要宠坏：露易丝的家庭 /49

圈起羊群 /54

第4章 朋友、派系、可怕的B 63

朋友 /65

恃强凌弱 /69

阻止欺负行为的步骤 /81

第5章 处于青春期的孩子社交生活的高潮和低谷 83

饮酒 /85

吸烟 /91

吸毒 /93

派对 /100

第6章 凡事都在变化：性和关系 109

接吻 /111

保持稳定 /112

分手 /114

性行为 /116

生理变化 /126

性向 /131

第7章 娱乐：音乐、音乐节和时尚 133

音乐 /135

时尚 /138

其他兴趣 /144

第8章 假期和独自在家 147

独自在家 /150

和朋友一块外出 /151

家庭假日（附加） /153

第9章 这是一个虚拟的世界 155

手机 /157

电脑时间 /166

社交网络 /168

第10章 SOS：学校的压力 187

优先权的问题 /191

唠叨和鼓励 /192

参与（对，真的！） /193

说谎 /195

如何让你们青春期的孩子学习 /197

现实一点的期望 /198

第11章 金钱，金钱，金钱 199

零花钱 /201

兼职 /205

第12章 前途渺茫 211

普通中学教育证书考试 (GCSEs) /213

高级程度证书 /214

不再学习 /216

选择大学 /217

最后倒计时 219

术语 225

尾注 227

*Teenagers
Explained*

Chapter 1

这太典型了

为什么不做完作业？

打扫干净你们的房间！

如果你们不努力工作，你们将会一事无成。

在我那个时候，考试很难……

不要表现得像小孩子一样！

青春期的孩子会被任何比他们大的人像这样轮番轰炸教育，特别是他们的父母。现在，我们知道这是因为你们觉得你们知道什么最好（或许你们确实知道），但是一而再，再而三地说这些，实在太太太烦了！

你们不知道我们一天会被老师念叨多少遍考试的重要性。你们还经常说我们是引人注目的一代。我们所做的任何一件事情都会以某种形式影响我们的将来，并且一般情况下是以一种不怎么好的方式影响。

- 如果讲电话时间太久，花太多时间在电脑跟前，或者外出太多等，父母会朝我们嚷嚷。

- 老师多次要求我们认真完成作业，以高分通过考试，并让我们记住将来会来得比我们料想得更快。
- 朋友今天喜欢我们，明天突然讨厌我们了，生活中只剩下明智的电脑，至少它们不会和我们吵架。

好，我们承认生活不会一直那么糟糕，但是作为一名青春期的孩子，总会感觉处于各种各样的打击下。但是，让每个人都感觉满意只会渐渐让我们感到筋疲力尽。我们最想要的只是更多的自由和信任，这样我们就可以从自己的错误中学习并成长（而不是不停地被告知我们所做的事情是错误的，我们应该怎么做才是正确的等）。

我们认为，父母对于这个问题至少应该负部分责任（如果你们觉得不对，可以表示异议），因为他们没有真正理解青春期孩子们的想法，或者没有以正确的方式理解我们，并很难做到给予我们足够的信任，或者在我们做错事情的时候不要那么严厉。你们的青春期已经过去很长时间了，所以你们已经忘记了那个时候你们的感受了，这一点，我们能够理解。

因此，首先我们想要让父母清楚地知道，作为一名青春期的孩子，我们的生活是什么样子的。借此希望，在读完这部分后，你们会觉得我们的行为并非那么奇怪，我们之间可以相处得很愉快（好，或者不会这样，但是理解带来快乐，或者类似的东西吧）。

现在，我们开始来一起理解青春期孩子的典型特征。更重要的是，作为父母，应该如何处理这些问题。我们希望你们会觉得有所帮助。

夸大其词

我们猜你们一定注意到了，青春期的孩子会不经意间表现得过于夸大其词。“天呀，我无法穿着那条牛仔裤出门，那简直就是社会性自杀，之后

我的生活会被完全毁掉。我说的是真的，这是非常严肃的事情。你们可以现在就杀了我，或者不要让我穿那条裤子。为什么要让我继续忍受这种痛苦呢？”对于你们来说，这听起来很荒谬，但这就是青春期的孩子每天所想的事情。对于我们来说，每一件事都是十分重要，哪怕是那些在你们看来极其琐碎的、有点愚蠢的事情。

即使你们认为我们很荒谬，但是当我们在谈论这些小事时，感觉那些就是世界末日，所以不要取笑我们。你们需要做的就是认同我们这种极端的做法，姑且接受一下，并且习惯这种特性让人不快的一面：容易情绪波动。

情绪化

我们知道，知道……有个情绪化的、忧郁的青春期孩子整天在家里漫无目的地游荡实在很难创造一个不错的环境。你们也曾把整个房间涂成黑色，或者用最大音量播放《葬礼进行曲》吧。对不起。好了吧？！

一个处于青春期的孩子，情绪可能会毫无预兆地突然变化。这是因为我们对任何一种情绪的感知能力是你们的10倍（或者是由于感知它的方式不一样吧，无论如何都是这样）。当你们的孩子经历青春期的时候，他们体内有超量的荷尔蒙，在体内不停地改变着事情，无论是在身体上还是在精神上。而这，你们可以想象（记住，如果你们能尽可能回忆起原来的事情），正以不可思议的力量困惑着你们的孩子。当我们面对这些情绪时，我们和你们一样，毫无办法。

当我更年轻一点的时候，我的情绪常会变得很糟糕，那时也会和我的兄弟打架——虽然那都是他自找的。

——卡尔，18岁
