

全球销量超过500万册
中学生处理青春期变化的绝妙方法

如何走好 13-18岁的路

[美] 蒂莱特·约翰斯顿 / 著 孙淑慧 / 译
卡梅隆·约翰斯顿

一位哈佛才子教给中学生的10堂课

Don't Eat The TEEN Soup
As Hot As They Cook In It
父母送给孩子的最好礼物

金城出版社

如何走好 13-18岁的路

[美] 蒂莱特·约翰斯顿 / 著 孙淑慧 / 译

一位哈佛才子教给中学生的10堂课



金城出版社

北京市版权局著作合同登记

图字:01-2004-4740

图书在版编目(CIP)数据

如何走好 13~18 岁的路 / (美) 约翰斯顿 (Delight Johnston) 著;
孙淑慧译. - 北京: 金城出版社, 2004.8

ISBN 7-80084-616-4

书名原文: Don't Eat The Teen Soup As Hot As They Cook It!™

I. 如… II. ①约…②孙… III. 青少年教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081066 号

Copyright©2002 Delight Johnston and WellChoices Consulting Inc

Original edition published in English by **WellChoices Consulting Inc** under the
title of Blank Page to Don't Eat The Teen Soup As Hot As They Cook It!™

本书所有文摘和插图的版权属于 **WellChoices Consulting Inc**

中文简体字版由金城出版社独家出版, 版权专有, 违者必究

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

640×960 毫米 1/16 9.5 印张 123 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-616-4/G·86

定价:22.00 元

前言

青春期是一个心智成长的奇妙阶段，这个阶段的心智容易变得乐观、有创意、大胆和充满活力。这样的心智状况其实可以出现在人生的各个阶段，但集中表现在13到18岁这一年龄段。

十字头的年龄真的是独一无二的。它们只被浓缩在人生可贵的短短七年中，孩子们在这七年里，会经历一番关于坚忍力量的训练，其中不断夹杂噩梦般的体验。我知道孩子们和他们的家长这些年来都在相互“抗争”着。对于一些青春期孩子来说，会认为产生这种“抗争”的责任都在那些缺少体谅和理解的父母，而反过来，通过这些抗争和较量，才能检测出一个真正体谅、宽容、关爱的家长应该具备的品质。

我的女儿蒂莱特以飞扬的年轻姿态度过了人生中特殊的青春期，她妈妈和我都以她和她妹妹米兰妮自豪，后者也快结束其青春期了。作为父母，看见自己的女儿如花朵开放一般地进入成年，是一种振奋的、奇异的经历。这个过程充满挑战，我们都被上天关爱，分享其中经历的所有的挫折。事实上，有许多次，当人们听说我们夫妻有两个正值青春期的女儿时，往往抱以同情，仿佛我们将要经受多么深的苦累似的。然而多谢，我们不需要同情。

我有一个长久以来的想法，就是为大致改善成长中的青少年和他们父母之间紧张关系写一本书。当我目睹了蒂莱特独一无二的青春期成长过程后（她很可能将来成为一名职业作家），我知道她就是那个适合写作这本书的人——虽然她现



如何走好13~18岁的路

一位哈佛才子教给中学生的十堂课



在也不过是个十几岁的孩子。她进入哈佛大学的第一个夏天得到了一个难得的好机会,那时候她找不到一个暑期工,正愁没有资金来源,而祖父卡尔维适时地给她提供了一笔小小的贷款以鼓励她——这本书终于写成。

《如何走好13~18岁的路》

是一本有趣但是现实的书,里头充满了智慧的洞见,这些洞见旨在帮助孩子和家长都去尽量承担青春期(这可以说是人生最重要的时期)成长中的各种考验,并从这种考验和挑战中寻得愉悦。

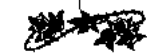
孩子们,你们阅读这本书的时候,请坐回去并且欢呼,尽量利用这段人生中的愉悦时光,和你的朋友、家长分享闲散和慵懒。最好的和最坏的时光都终将过去,而分享的记忆是最宝贵的。

家长们,老师们和其他关爱青少年问题的人们,你们读了这本书后,请爱护你们正值青春期的孩子,减少溺爱。他们需要独立,需要充分体验这段成长的过程。毕竟在此过程中,他们会碰到这样那样可能发生巨大转变的机遇,即使那些最麻烦的孩子很可能成长为日后的社会成功人士。

你和你的那一代将会变成怎样,让我们拭目以待!

(父亲)卡梅隆·约翰斯顿





如何走好13~18岁的路

导
读



导 读

我写《如何走好13~18岁的路》时是我在大学一年级的時候,那时我19岁,基本根据自己青春期的亲身经历写成。故事中的一些事件确实在我的日常生活中发生过。在整个高中,像其他孩子一样,我有自己的奋斗。如果没有爸妈和朋友们的帮助,我都不能确定自己是否会顺利地走过那些日子。

我希望这本书能帮助其他的家庭——尤其那些家庭中的青春期孩子们,还有他们的父母,帮他们一同对付在青春期成长中面临的困难和挑战。我希望青春期的孩子们能参考我自己对付焦虑的一些策略,形成自己独特的经验,用来对付日常生活中必需面对的挑战。

我现在是一名职业的护士了——这是我从小学就开始的梦想。看哪,我真的做到了!现在我知道了,无论你给自己设定的目标是什么,只要通过努力,你都有可能实现它。生命总是要给你带来这样那样的挑战,但就像一位智者说的:“如果生活给了你柠檬,请挤出柠檬汁。”积极的态度是如此重要,我们一定要相信——你,我,我们大家,尽量接受上天给予我们的一切,把它们化作力量,使我们成为更坚强、更优秀的人。

亲爱的青少年朋友,凡事要三思!生命是如此宝贵,不能因为一时的困难就剑走偏锋。享受你的愉悦时光,好好的应对困难。并不是所有的压力对你都是有害的,你还会经历许多有趣的时光。适度地享受生活。相信成长中的你是最棒的!努力且愉快地成长吧!

蒂莱特·约翰斯顿





目录

第1课 如何处理好学习以外的杂事 / 1

父母们的问题在于,当我们向他们寻求帮助时,他们表现得太冷淡了。要改变他们漠不关心的习惯做派真是太难了。

——摘自一个小女孩写的关于父母的作文

第2课 如何解决与父母之间的分歧 / 31

每一天都是新开始,这真是美好的事。

——巴巴拉·约翰森

第3课 如何保持自己精力旺盛 / 43

越博学者越宽容

——伟大的凯瑟林

第4课 如何培养良好的饮食习惯 / 51

相信你自己,你比你想像的知道得更多。

——本杰明·斯波克博士

第5课 如何处理厌世的情绪 / 69

没有谁注定生来好运,每个人都能成为胜者!

——卡梅隆·约翰斯顿





第6课 如何抵制社会上的诱惑 / 87

我们也许不该那么担忧人们对我们的评价，如果我们知道别人并不像我们以为的那样经常评价我们

——奥林·米勒

第7课 如何幽默地面对痛苦 / 101

了解你自己，不要被喜爱你的人的夸赞所迷惑，更不要想当然地以为自己真如他们说的那样完美无瑕。

——安娜·兰德斯森

第8课 如何应对措手不及 / 117

最重要的是你一直都知道做什么才是正确的，而最难的在于做的过程。

——H·诺尔曼·斯科华科夫将军

第9课 如何面对失去 / 125

有时上帝让风暴平息，有时他却让风暴更猛烈，而他始终会安抚他的儿女。

——吉恩·凡·蒂克

第10课 如何让青春期安全快乐 / 135

我了解我的安排，让你成功的安排，给你希望和未来的安排。

——上帝的旨意，来自《耶利米书》

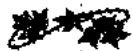




第 1 课 如何处理学习以外的杂事

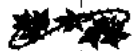
父母们的问题在于,当我们向他们寻求帮助时,他们表现得太冷淡了。要改变他们漠不关心的习惯做派真是太难了。

——摘自一个小女孩写的关于父母的作文



如何走好13~18岁的路

一位哈佛才子教给中学生的十堂课



德丽莎在拥挤的走道里匆匆跑着，马尾辫很有节奏地在脑后摇摆。在走道拐角的楼梯口，她正要上楼时，撞在了一个人身上。德丽莎一个趔趄差点跌倒，但是被他扶住了。

“谢谢。”德丽莎看着泰勒·摩根那双蓝色的眼睛，想恢复自己的平静表情。但是她的心乱跳着，她想跑开，可是他的手还没有放开她。

“对不起，德丽莎，你没碰着吧？”

“我没事，别担心。”她朝他自信地笑笑。她还紧紧抱着她的书，生怕把它们弄掉了。“我得赶紧了，不然生物课要迟到了！”说完，她又急匆匆头也不回地往楼上跑去了。

德丽莎推开教室的门，她把时间掐得正好，教室里已经坐满了人，看来即将开始上课了。她看到她最好的朋友劳拉坐在教室的后面，正惊奇地望着她。德丽莎冲她做了个鬼脸，走向一张空着的课桌。她一坐下，课就开始了。

下课后，劳拉就来到了她面前。

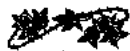
“你去哪儿了？我可一直、一直、一直在等你！”她夸张地一再强调。德丽莎不由得笑起来，跟她解释了一番。

“你看，艾伦先生需要询问一些关于晚会的问题，这些问题我总得老实地一一回答他吧。”她停顿了片刻，又笑笑说，“后来我也意识到时间耽搁了，当我匆匆赶往课堂的时候，差点把腿都撞断了。”

劳拉把眼珠一转：“好吧，原谅你。无论如何，我们要去添置一些晚会的设备，因为接下来的时间恰好咱俩都有空……”劳拉说了半句又不说了。

“那好啊，咱们现在就可以去。”德丽莎脑中想到了所有





应该做的事情，“我去把书放下，拿好手袋。5分钟后在我的车那儿见！”

“好的，听上去好像要开始一场特殊行动了。”劳拉闹着玩似的推着德丽莎朝她的柜子走去，“快点啦！”

德丽莎娴熟地在拥挤的人群中穿行，朝她的柜子走去。她脑子里现在有点乱，她猛地摇摇头，试图理清思路。她是学生会主席，今年是她的高中最后一年。她的成绩和表现比已往任何时候都显得重要，这将决定她的升学。她现在负责学校的社会活动，要操心许多事。有时这些杂事真的要让她忙昏了。她还记得几个月前刚刚结束的竞选，那时候她还在读高二。那真是一场激动人心的竞赛，很幸运，她终于能够战胜所有优秀的选手而胜出。一上任就碰上她大下特下的机会。现在，年度第一场晚会就要举行了，时间很紧迫，人们正在拭目以待，看她能不能把一切安排得井井有条。她在脑中列举一些必需做的事情：‘我得去买装饰用的材料’，她想着，‘买充气的气球，还得决定谁在晚会中表演节目。’

“德丽莎！”听到有人高声大叫自己的名字，德丽莎吓了一跳。她抬头看见了米甘。

“什么事？你差点把我吓出心脏病！”德丽莎嗔怪道，然而眼睛里却透出笑意。

“我想引起你的注意啊！可是你一直沉浸在自己的小世界里。”米甘微笑着摇了摇头。

“抱歉。可我真的在考虑问题。”

“不用道歉，我只是想知道咱们的生物学习什么时候开始。”米甘等着她回答。

“生物学习？哦，对了。我不能确定，要不你等我电话吧。”德丽莎知道劳拉已经在车子那里等她。她关上柜门离开。米甘也开始下楼。

“好吧，但是离考试只剩下两天了。”

“没错，时间是有点紧了。那么今晚怎么样？”德丽莎看着她的朋友，“如何？你可以到我家来。”

“太棒了！七点半怎么样？”

“行。”德丽莎真要离开了，“晚上见！”她边说边朝大门走去，她已经看见了站在车旁的劳拉，她穿着那件扎眼的明黄色衬衫。德丽莎于是匆匆朝劳拉跑去。

“你穿这件衣服还真是引人注目啊！”德丽莎笑着打开了车门。

“嗯？难道你不喜欢我的衣服吗？”劳拉仿佛受到了伤害的样子。

“哪儿啊！你知道我当然喜欢它。可是这衣服不是我适合穿的类型，它是天生为你打造的衣服，只有你穿最合身。”

“谢谢，我总能从你这里找到自信，你的话听上去仿佛我真的与众不同而且出类拔萃。”劳拉自嘲地笑道。

“拜托，我真是很欣赏你的。”德丽莎朝她的伙伴微笑。她们虽然才认识了两年，可是已经是关系很铁的朋友了——她们似乎就没有从生疏到熟悉的过程，从一开始认识就是好朋友。

她们驾车在城中穿行，一家店一家店地看，一家店一家店地比较。等到把该买的东西都差不多买齐的时候，她们都累极了，而且很不满意自己的成果。

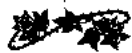
“我们为什么要买那种样子的蜡烛？别的比它好看的多的是！”劳拉抱怨到。“至少看上去比它好看。”

“但是布朗太太说这种点的时间长。”德丽莎也觉得很失败。她们必需节约开支，但是光买蜡烛一项就比她们估计的花钱多许多。

“咱们回学校吧，明天问问她，没准她能为咱们再好好合计一下。”劳拉的提议挺有道理，明天她们真得把一切再合理安排一番。

最后一堂课下课后，德丽莎收拾好她的书，在大厅里，时不时有人问起她关于晚会的事情。她不得不应付大家的提问，当她终于能锁上她的柜子的时候，劳拉来了。

“你跟我来，雷可和丹尼尔要约咱们去喝咖啡。”劳拉的



脸上写满了兴奋。

“但我还得工作。”德丽莎懂得劳拉为什么开心，“我要有空的话一定会去的。”

“求求你了，就这一次！我期盼能和雷可一起出去已经很久了。”劳拉请求道。“我需要你陪我们一块去，就当为我壮壮胆吧！”

“对不起，可我真的还得工作！”德丽莎给了劳拉一个鼓励的拥抱。“你自己能搞定的！”

“我猜，”劳拉抓住肩头上德丽莎的手，“到时候我一定会很紧张。”

“别怕，坦然一些。今天晚上电话告诉我约会的全程吧。”德丽莎笑了，再一次抱紧了她。

“你们去不去喝咖啡？”丹尼尔来到她们身后，顺手搂住德丽莎的肩。

“我得工作。”德丽莎从他的臂膀下钻出来，朝他挤出了一个迷人的笑，“你知道我其实很想去，但这次不能。”

丹尼尔一脸沮丧，“你在拒绝我吗？”他仿佛感到很不可思议。

“别难过。我敢肯定，一会儿你就不会再想这事了。高兴点！”德丽莎觉得他的自我感觉未免太好了些。朝他们挥了挥手：“玩得愉快，孩子们！”然后加紧了脚步。

* * * * *

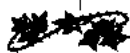
总算把活儿都干完了。她把麦当劳的帽子从头上摘下来，捋了捋辫子。课业之外她还在麦当劳餐厅打工。这里烹制食物的味道让她觉得恶心。她看了看表，已经过七点了。‘我七点半是不是有什么事情要做？’她惦记起来。她努力地回忆着，终于想起来了，‘我得和米甘一起学习，现在得赶紧回家！’

餐馆外面，夜晚的微风把她的脑子吹得清醒了一些，她感觉舒畅不少。她坐进了车子，朝家里开去。困意像一头魔



如何走好13~18岁的路

一位哈佛才子教给中学生的十堂课



兽一样袭上来，强烈得要把她击倒，她甚至想打个电话跟米甘说学习取消吧。然而期待在生物考试中取得一个好分数的动力又促使她非得把今晚的学习进行下去。如果她以后想进哈佛医学院，就必需学好生物。她突然笑起来，因为想到一个朋友听听她的理想时候的反应，“真的吗？你要当医生？”语气听上去仿佛这个想法荒谬不经。德丽莎很肯定地点头说，“我就是要成为一名医生。”然后她自信地微笑着离开了，留下那个女孩呆呆地站在那里。‘我能成为一名医生的！我为什么就不能当医生了？’人们越是认为她做不到的事，她就越要做到，好证明他们都错了。

不知不觉就到家了，她开门走了进去。

“德丽莎，你去哪里了？”妈妈在厨房里喊。

“我得工作，记得吗，妈妈？”德丽莎尽量克制自己不发脾气，“如果你早上用心听了我的话，就该知道我一天的行程安排。”

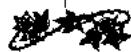
“我当然听了，”墨利太太争辩到，“但是，你平日里也经常不跟我们商量什么就自己行事的。”

“妈妈，拜托，我没心情跟你吵架。”德丽莎干脆离开厨房。

“哦，差点忘了，你的朋友米甘来过电话，今晚是不是安排了学习？”

“是的妈妈，我给她回个电话吧。”德丽莎换上拖鞋，到楼上她自己的房间里去。她把房门重重一关，走到床边，一屁股坐了进去。‘我太累了，我要睡觉，这讨厌的头疼怎么还不见好？如果我能闭上眼哪怕几分钟也是好的……’突然响起的电话铃声打断了她要睡觉的奢望。她拿起了电话。

“喂，哪位？”德丽莎强打起精神，“嘿，劳拉，你怎么样了？”她躺回到枕头上，听她的朋友仔细描述下午出行的一切细节——雷可都说了些什么，他怎么看她的，还有劳拉自己在雷可面前说的所有的蠢话——劳拉觉得好丢脸哦。德丽莎让她喋喋不休地说，不时这里那里点评一句好让劳拉明



白自己在听。突然，德丽莎听见有人敲门。

“进来！”她在床上喊。

“是我。”米甘推开门，悄悄往房间里打探了一眼，她是一个有着一头褐色卷发的可爱的姑娘。德丽莎朝她微微笑了笑，招呼她坐下。

“好了劳拉，我有客人，明天再聊吧。”德丽莎结束了同劳拉的聊天，开始面对米甘。她们打开了生物笔记开始学习，学习的气氛很好，她们一边探讨，不时爆发出阵阵笑声。

几个小时过后，当米甘也最终离开后，德丽莎觉得她能掌握的知识都掌握了，脑子里已经塞不下任何东西了。她爬上床，关上灯。头一挨上枕头就立刻睡着了。今天她太累了，而往常她可没有这么快入睡，平时她在睡觉前都喜欢细细回顾当天发生的所有事情。

* * * * *

次日一大早，德丽莎就作了个决定，用这一天的空闲时间全部来学习生物。主意已定！她去到图书馆，就在其中的一个学习室里坐下来了，突然间听到有人喊她。她低下头，生怕人家找到她了，但是已经来不及了。

“德丽莎！”是丹尼尔。

“别这样喊她。”她立刻又听到雷可的声音。

“嘿，你们这些家伙！”德丽莎仿佛被惹恼了，她假装在男孩子们面前做出生气的样子，但是眼睛里又不由得流露出笑意。他们立刻放松了心情，拿起椅子在她面前坐下。

“你们是不是觉得，如果你们来了这儿我就不能好好学习了？”她装作严肃地说，然而又忍不住笑起来。男生们开始给她讲故事，逗得她不停地笑，搞得她不能安心学习。等她意识到实在不该分心下去的时候，铃声响起来了，她不得不赶去下一堂课的教室。雷可走了，但是丹尼尔跟了上来。

“那么，你在晚会上有同伴吗？”他的问题让她有点警

觉，她奇怪地看了他一眼。

“没有啊，怎么了？”德丽莎大概猜得到他要说什么，有些提心吊胆。

“嗯……我只是想知道，如果你想带个伴儿……让我作你的伴儿怎么样？”他朝她笑了笑，欲遮掩自己的紧张。他盯着她的脸看，期待她的回答。

“唔，我还不知道。”她在寻找好的措词。‘我实在不想跟他在一起，但我怎么告诉他呢？’“当然了，丹尼尔，我愿意跟你一起去。”

“你愿意？哦，那太棒了！”他兴奋得要命。德丽莎冲他挤出一张灿烂的笑容。他突然间又不吱声了，而且挺长一段时间沉默，好像没话说样子，这不像是他平时同女生相处时候的做派啊。平时他总是滔滔不绝的。德丽莎看着常常自我感觉良好的丹尼尔现在一副拘谨的尴尬样儿，忍不住笑出声来。

“我最好赶紧了——不然数学课就要迟到了。”还是她打破了沉默，道了个别就朝走廊跑去。他也松了一口气。

她悄悄溜进教室，掏出课本。‘我怎么就答应他了呢？我在想什么？这不是我刚才想的，我根本就没打算要让他做我的伙伴。我一定是昏头了。该死！’老师的讲课声不时打断她的思绪。‘不用怕，一切都能搞定的！我能把它们都安排好！不就是个晚会嘛！’她这样想着，渐渐高兴起来。这一切都没什么大不了的！

等她回过神来，已经下课了。但她心里的石头已经落地了。她直接朝劳拉的柜子走去。

“哦，劳拉，猜猜发生了什么事？”德丽莎靠在另外一个柜子的门上，装作两眼无神地看着她。

“有什么糟糕的事吗？”劳拉看着她朋友那张没有表情的脸，忍不住笑了。

“丹尼尔要在晚会上同我约会。”她的语气非常无奈。

“你没答应他对吧？”劳拉试探着问，“难道……你答应

他了？”

“是的。”德丽莎拢了拢她的金发，“没有比这更糟糕的事了，对不对？我是想说不能的，但是……”她也不知道该如何解释了。

“你是个好人，德丽莎，你不过不想伤害他罢了。”劳拉眨巴着眼睛，“你会把一切处理好的，别担心。”

德丽莎点点头。“但愿。”劳拉牵着她来到她们下一堂课的教室。“如果没有劳拉宽慰我，我该怎么办？我想我会疯掉的。”劳拉是个活泼开朗的姑娘，她们在一起的时候，劳拉经常会做出各种夸张的动作逗得彼此都很开心。她还记得劳拉在食品实验室里做出的让人喷口的疯狂举动了。

“记住，当我们做海绵蛋糕的时候，需要放入大量的混合材料，否则蛋糕是不能成型的。比如，我们必须用两打鸡蛋……我们必需一次又一次反复实验。实践出真知嘛！”劳拉为她的笨手笨脚找措词呢。她常常喜欢夸大她的故事，德丽莎总是忍不住为劳拉滑稽的言行逗得哈哈大笑。德丽莎回忆起这些，她跟劳拉都笑了起来。她和劳拉在一起的时光总是愉快的，哪怕是做日常琐事的时候。

* * * * *

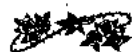
放学后，德丽莎和劳拉来到布朗太太那里，商量关于晚会的最终安排。她们就这次盛会反复商讨着。

“作为学生会副主席，我主张用巧克力蛋糕作餐后甜点。”劳拉的声音听上很自信，仿佛大家理所应当会同她，“人人都喜欢巧克力蛋糕。”

“巧克力蛋糕？当然可以！这些材料都很便宜。”德丽莎已经懒得再作什么决断了，“布朗太太，巧克力蛋糕如何？”

“好啊，不错。”布朗太太鼓励地看着女孩们，“放松些孩子们，所有的事情都会被安排好的。”她们继续决定着该用到的一切设备，终于到了该决定装饰物的时候了。

“我们找了您提到的那种蜡烛，但是找不着。”德丽莎解



如何走好13~18岁的路

第一课

如何处理学习以外的杂事

