

未成年人思想道德教育丛书

了解

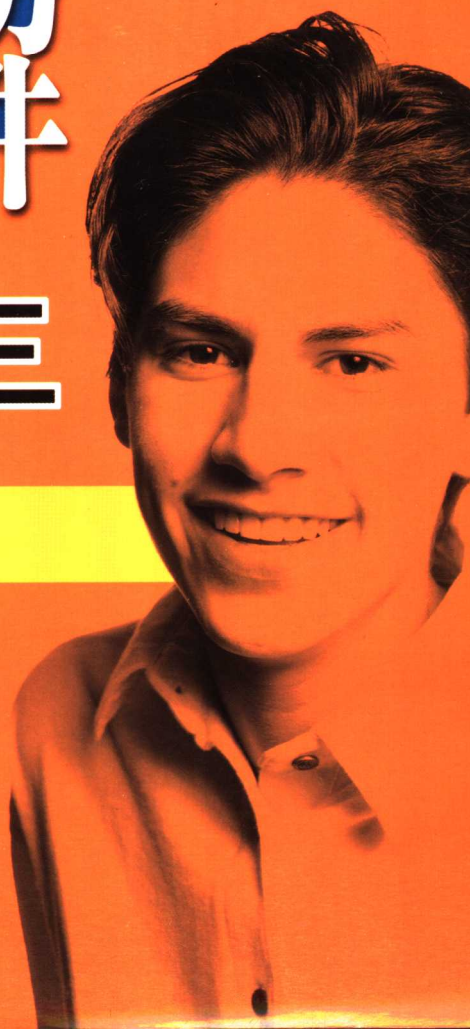
[英] Wendy Grant 著

青少年

——父母指南

A Parents' Guide to
Understanding the
Teenage Years

天津科技翻译出版公司



了解
青少年

——父母指南



温迪·格兰特 著

常子霞 王茹

译

翟文扬

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2004-95

图书在版编目(CIP)数据

了解青少年——父母指南 / (英)格兰特(Grant. W.)著;常子霞,
王茹,翟文扬译. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.10

书名原文:A parents' Guide to Understanding the Teenage Years

ISBN 7-5433-1841-5

I. 了... II. ①格...②常...③王...④翟... 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 057422 号

Copyright © Collins & Brown Limited 2003, a member of Chrysalis
Books Group Plc, The Chrysalis Building, Bramley Road, London W10
6SP, UK

Text © Wendy Grant 1996

All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位: Collins & Brown Limited

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 5.625 印张 145 千字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序

我的老大在4岁时,有一天请我帮他做事,我拒绝了。他背着双手看着我说:“你的职责到底是什么?”“使你成为一个完整独立的人,”我回答他,“而且我对你的职责已完成了。”

这是一个没有经过思考的立即反应,而这样的回答使我深思:我了解到这的确是要我扮演的角色,做个关爱的母亲。为孩子做任何事,为他把所有复杂的事情简单化,剥夺了孩子学习上的奋斗,甚至痛苦,这些都不能使他完整地面对自己的人生。像我这样的行为也不能让他建立自我的价值观。

在我们婚姻的前14年间,我们生了6个小孩;同时也短期收养过一个13岁的小孩。他们现在都长大了,并已离开家展翅高飞,而我享受着从大家庭中得来的收获,和7个孙子玩乐相处,并且分享着他们成长过程中种种的惊喜。

以我的经验,生活形态再怎么变,我仍相信我和第一个孩子的对话,到今天仍然适用。

仔细想想,真的很神奇:我们大部分人最重要的职责,即抚养家庭,是我们受到很少训练,甚至没有受到任何训练的重要职责。在孩子成长的阶段,你经历过调整、保持控制或放手,种种的奋斗过程,常令你感到受挫折、竭尽心力、困扰和愤怒。但不一定非这样不可。引导孩子们经历从儿童期至成人期的转变过程,可以,并且也应该是身为父母的最大



奖赏。当然,那需要大量的了解、见识、宽容和学习。

若被问及你的孩子多大了,当你说他们即将进入青春期时,你可能发现人们同情的表情,或“上帝保佑”的回应。大家觉得那是即将来临的奋斗——有些人经历过,并相信他们“知道”你即将面临的问题。是的,我也经历过,并且我也了解凭着每个人内心少许的知识和很多的爱,是可以建立起强而有力的基础,不但可以让你克服困难,而且可以把他们教养成值得骄傲的青年人。他们可以成为你最好的朋友,成为可以平等交谈的对象;他们帮助你保持年轻,充





满挑战和刺激；他们和你分享新的点子，甚至教你看事情的新观点；他们为你的生活添加新意，这使你比世上最富有的人还富足。

阅读这本书，我希望可以帮你理清很多困扰你许久的事情。我试图给出一些基本规则来帮助你避免冲突；给出一些关于态度何时应强硬、何时应放手的秘诀；一些帮你取得优先权的指导；和一些关于如何应对你未曾经历过的情況的建议。

儿子第一次夜不归家，我记得曾打电话报警，他们很帮忙，但建议我等到早上看他是否回来再说。他们是对的；他回来了。他很冷静地解释说，因为摩托车没油了，所以在朋友家过夜，而他不懂我为什么这么紧张沮丧。他觉得报警是过度反应，对他而言好像是一种侮辱。我记得我深呼吸了一口气，跟他说：“你也该为我想想，我不曾当过青少年的母亲。我不知道什么时候应该开始担心，而什么时候应该信任你可以自己照顾自己。”这种想法让他觉得很合理，而且可以了解我的观点。

你也会经历很多的第一次；我希望本书可以帮助你消除障碍，并在学习的过程中为你和孩子们留出斟酌的余地。

我写这本书的时候尽量不只提供信息，还希望告诉你和青少年之间如何达到正面的、希望的结果。

注释：在我的作品中你会发现轮流交换性别运用——有时在内容上适用于两者(或其中之一)；有时我所说的会特别针对一个性别。

青少年父母的问卷调查

设计这个问卷是为了让你和你的青少年孩子一起使用,我希望在分享答案的同时能帮助你们更好地交流,认识你们自己的情感,以便达到更深的相互理解。

你会发现这样做很有帮助,向你的青少年孩子说明:“我试着学习当个青少年的好母亲(或好父亲)。我已经离那个年纪很久远,而且情况也改变了很多。你可以帮我完成这个问卷调查吗?”完成之后,应该和你的孩子们共同讨论你们的答案。

为青少年孩子准备的问题

- 你觉得父母了解你吗?
- 你觉得和父母交流你的感受很难吗?
- 你觉得人最重要的品质是什么(按优先顺序排列):诚实、决心、信心、幽默、忠诚、爱、关心?
- 你认为教育重要吗?
- 你最不喜欢自己的哪一点?
- 如果你有能力,生活中最想改变的是什么?
- 你觉得物质生活重要吗?
- 你有安全感吗?
- 你觉得自己特别吗?
- 令你快乐的事是什么?
- 令你感到非常糟糕的事是什么?



- 你认为自己有前途吗?
- 你可以控制自己的生活吗?
- 你觉得人们为什么吸毒?
- 你觉得那是有害的吗?
- 作为一个青少年最不好的事是什么?
- 作为一个青少年最好的事是什么?
- 你认为父母干涉了他们不应过问的事情吗?
- 你觉得父母亲最糟糕的是什么?
- 你觉得父母亲最好的是什么?

为父母准备的问题

- 你觉得你和青少年孩子的交流有困难吗?
- 你担忧你的青少年孩子的前途吗?
- 你担心他(她)的健康和朋友的影响吗?
- 你觉得他(她)饮酒过度吗?
- 你担忧孩子会吸毒吗?
- 你觉得他(她)用功过度或不够认真吗?(圈选一项)
- 有时不该过问而你却干涉了吗?
- 你想将更多的选择权和责任交给你的孩子吗?
- 你觉得一个人最重要的品质是什么(按优先顺序排列):诚实、决心、信心、幽默、忠诚、爱、关心?
- 令你感到非常糟糕的事是什么?
- 令你快乐的事是什么?
- 你最担忧的是什么?
- 你害怕失控吗?
- 当你的孩子独立后离开家时你有什么计划?



- 你觉得自己有前途吗？
- 你认为孩子最糟糕的是什么？
- 你认为孩子最好的是什么？

目 录

序.....	(i)
青少年父母的问卷调查.....	(iv)
第 1 章 弄明白是怎么回事.....	(1)
第 2 章 青春期和形象变化.....	(20)
第 3 章 理解孩子的情感.....	(38)
第 4 章 教育.....	(55)
第 5 章 朋友和影响.....	(71)
第 6 章 让规定发挥效用,知道何时说“不”.....	(76)
第 7 章 性与人际关系.....	(93)
第 8 章 钱的问题	(106)
第 9 章 吸毒和酗酒.....	(113)
第 10 章 开始工作.....	(122)
第 11 章 当事情失去控制时.....	(129)
第 12 章 家庭问题.....	(141)
第 13 章 信仰,传统,价值观和文化.....	(151)
第 14 章 离开家.....	(154)
第 15 章 放手.....	(159)



第1章

弄明白是怎么回事

一切从哪里开始？

最好的办法是要从开始就把事情搞清楚。但是孩子们什么时候开始有成年意识？哪些迹象让你认识到成年意识的萌芽？当你的孩子正开始为寻找自我而挣扎时，与他们沟通的最好方法是什么？当他们喊着“我不再是个孩子了”，就是告诉你，他们再也不能容忍你对待他们的态度了。

对所有年龄的孩子来说，始终如一很重要。应该让孩子们知道他们所处的环境，以及允许他们所做的事情。当你不在或是有别人在场的时候，或许不可能强制他们遵守某些规定，但是如果他们违反了规定，也应该受到责罚。你一个人的时候，和孩子进行一次平静的谈话，这要比你假装对他们恶劣的表现无所谓更有效。但千万要记住避免在别人面前批评孩子，尤其是不能在他们的朋友面前。他们会认为这很丢脸，而且不容易原谅你。

你的孩子也许不喜欢或反对你的一些规定，然而规定的确让他



们感到安全。这些规定让他们知道自己的处境,使他们感到安慰,尽管他们永远不会承认这一点。你会认为:“好吧!他们还小,这样做可以;但是长大了就不一样了。”的确,规定要变化,但前后的规定要保持一致。比如,你改变他们必须回家的时间,你要讲清楚,除非有特殊的理由,否则必须遵守新的时间表。

一个朋友曾经对我说,孩子让你最放心的时候是你打发他们上床睡觉的时候,因为你知道他们在哪儿,问题是到了青春期,你开始担心他们在谁的床上。

这种事是一夜间发生的吗?你察觉到他们开始变得独立起来了吗?那么什么时候你应该注意到你的儿子和女儿不再是个孩子了?对不听话的孩子,你的反应可能是“天哪,你才10岁呀!”有些事听起来似乎很可怕,但事实上10岁的孩子可能已经在经历生理上的变化,只是不太明显,直到女孩子开始来月经并且乳房开始增大,男孩子声音开始变粗,并且有时在卫生间里呆上几个小时。

表面的迹象也不一定说明孩子开始向青春期转变。早在你注意到这些迹象的前几年,孩子的身体一直在变化着,女孩们早的9岁、10岁就开始来月经。尽管通常情况下,女孩子的发育比男孩子提前两年,但男孩子从出生起就开始有勃起,比大部分父母想像的要早得多。在学校里他们和其他男孩子比,开始有了性意识。

不要惊慌,你要确信所有这些都正常。问题是父母常常不能注意到这些变化,他们没有及时和孩子交流,然后问题突然降临,让他们感到措手不及。

在孩子向青春期转变之前,作为父母的你们,或多或少地控制着他们的所作所为。当然你必须应付孩子发脾气、生闷气、公然反



抗、持续不断地挑战极限等问题,但你已经制定了规则,并且希望孩子们遵守这些规定,从而指导他们成为一个有思想、按规定办事的孩子。你学会了在家庭环境安全的情况下与孩子共同生活。如果这些你都能做好,你一定能和孩子保持良好的关系,包括分享和尊重彼此的感情。你也将会鼓励你的孩子与朋友或同学们一起共事,去做一些有时不要你参与的事情。虽然你或许没有意识到这点,但这会成为你开始训练孩子走向独立的一部分。

突然之间,对孩子们来说,你的意见似乎不再重要,几乎你所有的主张都会遭到反抗。孩子似乎不再想让你成为他生活的一部分,并视你为敌人。“你在毁掉我的生活”,“你不想让我高兴”,“你就是讨厌我”,这些都是孩子扔给父母的话,他们的话让你感到难过,但是他们说这些话的目的是希望你屈从他们的意思,让他们做自己想做的事情。孩子们很早就学会利用内疚的把戏在父母之间挑拨离间。

我曾经在新泽西动物园观察过小猩猩探查周围环境的情景。他们伸出一只胳膊寻找植物、棒子和昆虫,但另一只手紧紧地抓住他们的妈妈。当他们向另一个方向移动时就换一只手,但总是有一只手抓住妈妈。我们的孩子就像这些小猩猩一样。不管他们承认与否,他们出去经历新事物的同时,需要知道你在身边。他们一会儿会表现得像个真正的成年人,一会儿又会在地上打滚,咯咯地笑,就像个两岁的小孩。

这些突然的改变,一下子像成人,一下子又像小孩,让你觉得困惑,但重要的是给孩子时间,让他们完成这些转变,不去责备那些看上去愚蠢的行为。给他们时间,他们会顺利地进入青春期。在进入青



春期的头几年中,回复到孩童状态对他们来说不仅重要,而且必要。

潜在的信息

你已经注意到,孩子已经开始走上了更为不平坦的成长之路,因此可能会担心他们从里到外都发生改变。大部分人都害怕改变,改变通常包含着未知的东西。如果你绝对相信,你的孩子在学校里学习成绩会一直很好,将来会有自己的事业,能够实现自己的梦想,可以独立;相信他们会和你认可的人交朋友,不会吸烟、酗酒、沾染毒品;在结婚前也不会有性行为,那么你或许可以安心地坐在那儿让他们自己应付成长之事。问题是你有好多担心(其实,很多问题或许都是你想像出来的),当你看着孩子一天天长大,这些担心还可能与日俱增,远远超出了实际情况。

如果你发现孩子留着“奇怪”的发型,穿着“奇怪”的服装,有着“奇怪”的兴趣和不寻常的朋友,这并不意味着你的孩子已经变坏或是会成为罪犯。他们正在表达自己:我就是要成为这样的人。他们在努力为自己定位,通常这种定位需要与父母对他们的定位有所不同。这并不意味着他们认为你错了,而是他们只能通过这种不同来确立自己的身份。

许多年前,我们带孩子的一个朋友和我们一起去度假。他留着令人印象深刻的莫希坎人头型,在当时那简直令人无法忍受。虽然那时我们不很了解他,但是他的表现很讨人喜欢,幽默又肯帮忙。后来熟悉了之后,我问他为什么要选这种奇怪的头型,他说:“当人们



看我的头发时就不会注意到我。”这原来是他逃避别人注意的方法。外表自信的他,内心却这样努力地在确立自己的身份。

最近我有机会和一个年轻小伙子聊天,他身上有许多明显的文身。他说:“我讨厌他们,我文身只不过是让人们认为我很粗暴,不敢惹我。”

父亲经常视女儿的发育为一个威胁,或者说女儿的发育可能让



他感到担心,因为他了解男人。但逐渐地我们必须放手,必须学会信任我们的孩子,相信他们不会犯大错误,而且不管怎样,他们需要知道他们拥有我们的支持和无条件的爱。不管他们离你的要求有多远,他们需要知道你依然在他们身边。让他们清楚地知道,尽管他们的行为并不总是令人喜欢,但你依然爱他们,这对所有的孩子来讲都很重要。

如果孩子的行为和外表发生了巨大的变化,在你对这些变化做出评判之前,先审视一下自己的感觉很重要,也很有益。我们最关心的往往是他们代表着我们,坏了我们的名声。孩子们的行为就代表着我们的教育方法,孩子的行为会让人们怎么看我们?越早认识到你的感觉是在保护你自己和你的价值观,你就会越容易和你的小大人相处。同样,如果孩子穿衣打扮让你觉得满意,也不要再在别人面前夸奖他,让他成为人们注意的焦点,他很可能讨厌这样,可能再也不穿那些衣服。

当然不是所有的孩子都会叛逆,有些会继续按照父母设计好的方式行事。让我们感到吃惊的是,有的孩子似乎是父母期望他们怎么做,他们就怎么做,而在实际生活中,有很多这样的孩子有个根深蒂固的问题——恐惧。

在我做心理医生的过程中,我遇到很多这样的人,他们不再年轻,通常也没有什么浪漫的经历,呆在家里,继续满足父母的期望。然后当父母去世时,他们发现自己完全失去了方向和目标,他们感觉非常痛苦和不满,觉得自己为了让父母满意或是做父母认为他们该做的事放弃了一切。

你可以在能力范围内为你的孩子安排一切事情,但这样做的结



果是,在孩子成年后会认识到,因为要遵从你的意愿而使他自己
的生活受到控制和限制时,他会憎恨你。

有些孩子,尤其是害羞和敏感的孩子,你很容易说服他们不去
外面的世界冒险,但这样限制他们的生活很残忍,很自私,也不自
然。我们要鼓励孩子独立,这是我们所能给与孩子的最好的礼物。

你会发现改变和叛逆是成长的自然过程,不要限制和阻止他们
出去闯世界,增长阅历,你应该尽力给年轻人正确的指导,使他们不
会误入歧途。

你可以参与进来,比如,你的孩子突然开始沉迷于现代音乐,要
求与他一起听,表现出你的兴趣,然后务必要求他把声音调小点。你
的兴趣会带来更正面的回应,否则孩子会以为你讨厌他做的任何事
情。

近来和我的小儿子讨论这个问题,他说我在这一点上做得不
好,他那时多么喜欢有人看着他在体育场上比赛,而我没有做到。
尽管现在他明白那时我丈夫刚刚去世,我必须要工作支撑家庭。
而他在12岁至16岁那个年龄段,看到其他的父亲都在为他们的儿
子加油,这使他非常难过、孤独。在这种情况下,尽管妈妈或许很
难代替父亲,但我本应该努力那样做,鼓励他,并在比赛后听他谈
论赛事。可我连想都没有想过,我本应该更多地理解他当时的感
受。

你能认识到你对孩子的感觉并不只是表示你对他的关心,这很
重要。你需要时刻审视自己的潜在感觉。