

能不能宽容一点

[美] 让·荷朗 瓦尔·J·彼德 著 刘欣 译

——孩子们如何处理好人际关系



亲子共读丛书



内蒙古人民出版社



亲子共读丛书



能不能宽容一点

—— 孩子们如何处理好人际关系

[美] 让·荷朗 瓦尔·J·彼德 著

刘 欣 译

内蒙古人民出版社

美国男孩城镇(Boys Town)出版社

亲子共读丛书

孩子，你为什么独自坐在那儿

有梦才有明天

父母是弓 孩子是箭

能不能宽容一点

生气的孩子 伤心的父母

镜中人是誰

著 者 / [美] 爱丽莎·麦德哈斯

[美] 卡龙·古德

迈克尔·S·约瑟夫森

[美] 瓦尔·J·彼得

汤姆·多德

[美] 让·荷朗 瓦尔·J·彼得

[美] 特瑞·L·海兰德 杰瑞·戴沃斯

译 者 / 潘 屹 梁 弢 邢 力 温 军

刘瑾玉 刘 欣 李 南

出 版 / 内蒙古人民出版社

责任编辑 / 尚永强

封面设计 / 尚永强

发 行 / 内蒙古人民出版社

(呼和浩特市新城西街20号)

制 作 / 天罡一画

印 刷 / 内蒙古党委机关印刷厂

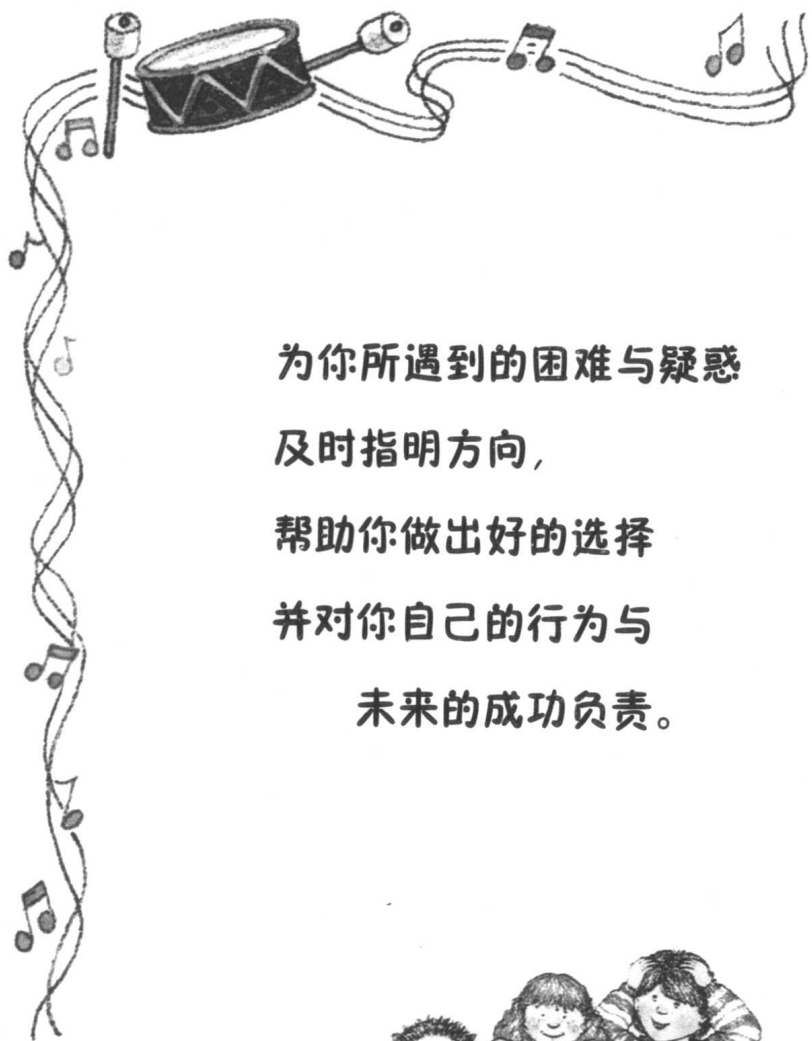
2004年7月第一版 2004年7月第1次印刷

开 本 / 850 × 1168mm 1/32

印 张 / 37.5 印数 / 1 — 6000册

书 号 / ISBN 7-204-06897-1 / G · 1613

定 价 / 全套6册: 78.00元 (本册: 12.00元)

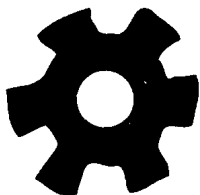


为你所遇到的困难与疑惑
及时指明方向，
帮助你做出好的选择
并对你自己的行为与
未来的成功负责。



目 录

关于本书：你知道月亮背后隐藏着什么吗？	1
第一章	
面对纠缠玛希终于说出：“这是红灯！”	5
第二章	
玛丽莎给了女友反抗暴虐的勇气	20
第三章	
嫉火燃烧的白丝不顾一切地冲过去	33
第四章	
丽莎的爸爸咆哮道：“不准你再同那小子鬼混！”	47
第五章	
肖的眼睛中喷发出愤怒的泪水	61
第六章	
丽莎在学校里过着地狱般的生活	78
第七章	
达拉克就这样委屈地退出篮球队	88
第八章	
杰森一上车就发现了那个鼓鼓囊囊的毛毯	104
第九章	
波比在与女友的约会中只需要性	124
第十章	
克雷丝托在骗子的引诱下失了身	140



关于本书：

你知道月亮背后隐藏着什么吗？

月亮既有明亮的正面，也有黑暗的一面。在明亮的正面，物体清晰；而在模糊的背面，物体在黑暗中隐藏着。但是人们也能了解这些似乎不可知而且隐藏着的特点。本书涉及了在人际关系中黑暗的一面。

成长不是很容易的事情。虽然在你面前有许许多多令人愉快的时光，但也会有一些伤痛和苦楚，那是人类生活的一部分，没有人能够逃避的了。你不得不在这些抛给你的人生纸牌中赌一把！你可以获得绝大多数的机会，但也伴随着挑战，而且需要你克服和解决。

由于有逆反心理，对于一些青少年来说，“别去做”这句话，简直就是一张“我就要去做”的请帖。在你一生中，或许有许多告诉你什么事情是不应该做的人。问题在于，为什么别去做，你并不能获得完全清楚的理由。

值得解释一下，也值得去听听你应该做些什么，从而去替换别





去做似的训诫,这就是本书的目的。它提供了帮助你在成长道路上避免走弯路的技巧与建议。

这本书就像一个司机的开车指南。它既给予你路线,又给予你为了安全旅行而生存的准则。这意味着你一定要注意自己,也要留心别的司机,你要时刻准备着危险情况的到来。

但是,这本书仅仅像一个司机的开车指南,这仅是一本书,没有人能够安排你去读它,或者强迫你去按照这本书所说的去做。你不得不驾驶着这辆车,你可能不计后果的去开这辆车,也可能十分安全的驾驶它;你可能不考虑已为你设定好的速度极限而去加速,也可能遵循驾车准则。总之究竟如何做都由你自己决定。

现在,有许许多多的青少年认为他们别无再多的选择,他们认为他们的生活完完全全的被成年人所支配,这并不对。首先,根本就不存在所谓完全独立这样的事情。事实上,我们当中的所有人不得不依靠他人。我们期望根据准则,并遵循已经给我们规定好的法律条款去扮演角色。但是,当我们在生活中想这样做的时候,我们发现一些人把我们想去做的事情都做了,我们感到茫然。

其次,你现在正处于一个能够开始调理自己生活的年龄。你已经经历了不少事情,现在能够对如何度过你的生活关这个问题,正确地做出一个好的选择,这是成长旅途中的一次令人兴奋的开始。但是,这需要努力。大多数的人们渴望成功,无论怎样,他们中并不是所有人为了获得成功而进行足够的努力。

你有足够的勇气去迎接那迎面而来的人生挑战吗?你将冲锋向前还是知难而退呢?这是你的选择。如果你选择冲锋向前,那么你将会在实践中学到许多新东西。如果你选择知难而退,那就等于把机会拱手让人。如果你选择无所事事,那么你将在激烈的

社会竞争中甘拜下风。你承认也好，不承认也好，这是事实。

改善你的生活意味着不断学到新的技能，这里并没有正确的答案。你能够把这些转变成你所喜爱的，并确信这些帮助与指南。但是，你自己的生活毕竟是你自己的，而并非他人的。你会不止一次地寻找你自己的道路。浏览本书的内容，就好像正在品尝一顿美味佳肴，请细细地咀嚼，并让它得到消化，这的确是一顿适应于思想的食物。

这本书包含了那些曾经犯过许多错误的青少年的故事。他们的错误对你来说也许是容易辨别的。倘若他们不属于那群孩子，也许，当他们突然闪现在你生活中的时候，你能够从中学到帮助你辨别类似问题的某些东西。如果你不去专心致志地浏览，一种个性或者一种人际关系的阴暗面并不是显而易见的。

之所以要选择每一种问题的范围，是因为它会影响到每个青少年的成长和发展。他们当中的某些问题或许在你的生活中是一个妙策，另一些却不是；某些问题或许轻而易举，某些却不能。但是，他们中的所有问题的确是我们所看到并思考的真实的問題。你有把这些问题处理得当的时候，同时不当的时候也有；这里有一些值得你去冒的危险，同时有些险你不值得冒。鉴于此，此书内容将会帮助你去做出正确的决定。

你也许在思索，本书的一些观点突如其来的如此强烈，或许不喜欢去阅读这些内容。有时候你也许想，这无非是你从其他成人那里听到并看到的大同小异的旧时歌舞。也许，的确如此。但是，这个包含在每个章节里的忠告，已经帮助了成百上千的青少年，解决了他们的问题，从而使他们继续走进了幸福的生活。

我们不可否认本书有促销的倾向。但我们发自内心地呼吁：快



能不能宽容一点

读读吧,希望你能够学到对你有所帮助的一些东西。作为一个年轻人,你一定能够感到新奇,并喜欢上这本书,尽管这本书并不是尽善尽美的。

现在是为你的人生作出比较好的抉择而开始负责的时候了,祝你好运。



应如何使青少年不会迷茫? 他们中的一半人说“去找到自我”;另一半则告诉他们自己快“失去自我”。

~~~~~

*Yang Shu Yang Shuan Sheng Shi Zhuan*



## 第一章

## 面对纠缠玛希终于说出：“这是红灯！”

设想一下你单独乘坐电梯时，可以随心所欲的自由走动。你能够去唱歌，去哼曲子，或是忘乎所以。然后，在所控制的界面上，你看见了其他乘客想乘坐这个电梯的种种显示。毫无疑问，当这个电梯停下来的时候，新的乘客上来了。现在，你觉得不像刚才那样舒服了，而且你甚至可能会对周围这群陌生人有点儿讨厌。更多的人会挤在电梯中，并且离你越来越近。现在，你会感到十分拥挤。一些冷酷无情的人就开始打喷嚏，或发出咳嗽声。不久，这个电梯就会被人所填满。其中一些人看起来很暴躁，很不高兴。一些人会踩你的脚，接着，你就会被推推挤挤的撞到了一边。你闻到了一些人呼吸和身体上的气味。真难闻！你已经不再感到舒坦了，你甚至感到上了当，恨不得马上逃走。

这个例子阐述了一个分界线。即你与他人之间，你所能保持的个人空间。总共有两大种分界线，这是你应当知道的。

在身体方面——这些分界线能保护你的身体。你可以决定谁



能够碰着我,他们怎么接触到我以及其他问题。身体的分界线还包括性别的区域。

在情感方面——这些分界线能够保护你的思想及情绪。你可以决定你想要与他人分享的,或者不愿意去分享的感情。

分界线非常重要。因为它能够限定好你感到安全的,或者值得去花时间的区域。一种分界线便是一种在身体方面或情感方面的舒适地带。

## 玛希的故事

玛希总是担心别人的感觉怎么样。当她是小女孩的时候,她就成了一个能让别人开心的人。现在,她长大了。她的梦想是当一名护士。

玛希第一次遇到布莱恩是在校长的办公室里。她正在换班级,以便在那一天快结束时,好确定明天在哪个教室上课。布莱恩同家人是从纽约搬来了,他和校长也正在就调整他的班级商量着。玛希和布莱恩几乎是同时调整好了班级。然后,玛希问布莱恩这座城镇怎么样?以及问他是否有兄弟姐妹。他们进行了大约五分钟平常而短促的谈话。

顺便再说说,他们两个被调整到同一个班。布莱恩很善谈,并且一直爱问问题。他们开始一起吃午餐,并且一块儿参加考前学习。他谈论着什么最适合在纽约生长,谈论着他那糟糕的家庭,那个让他心碎的昔日女友,以及自己因为那女孩而想自杀的情景。还有,他亲眼目睹他的父亲打他母亲的情景。这些事情打动了玛希,她对引起布莱恩的此番谈话深表歉意,她几乎要哭出声来。

一个星期的学校生活以后，布莱恩开始在课下给玛希递小纸条。不久，这些纸条开始使玛希分神了。因为这纯属是一些个人方面的事情。她意识到当他们交谈时，布莱恩的每句话语的确有点儿过于友好。她已经把事情澄清，那便是她脑海中对他们俩儿的想法，不过是友谊而已。她不想和布莱恩约会。但是，这并不能阻止布莱恩继续去提问个人问题。比如玛希睡觉时穿什么，是穿单纯的女士睡衣的上衣，还是一套睡衣呢？她的乳罩有多大尺寸？对她所熟知的那些好色之徒，她又如何去看呢？她被衣服遮掩的部分能够裸露出来吗？

玛希被纠缠住了。她不想去伤害布莱恩的感情。因为，她知道布莱恩的确很敏感。但是，她真的很憎恨这些问题。因为种种问题使得她感到非常不舒服。她曾试图用一种很巧妙的方法告诉布莱恩别这么做。但是，他恰恰就是不理解这种暗示。她最终不得不决定告诉布莱恩，请不要再问她这种个人问题了。

第二天，当他们俩正一起吃午餐的时候，布莱恩又开始问玛希问题了。玛希觉得这是告诉他自己真实感觉的最佳时候。她说：“你想让我出丑是吧？”在布莱恩的目光里，有了一丝受伤的神情，对她的话很不安。玛希深深地吸了口气，说道：“好了，其实不会的。我只是在想你最近谈论的某些事情使我有点儿不舒服。”

唉，玛希已经说了这些。玛希总是如此拐弯抹角地说出一些怕别人受伤害的话语。她通常不采用开门见山的方式去告诉别人。布莱恩古怪地皱了皱脸说道：“我的哪些话题让你不舒服了？”玛希告诉他自己不喜欢谈论私人的事情。接着，她给布莱恩列举了一些例子。她说，她不喜欢被提问关于性，还有她在床上穿什么衣服，等等。



布莱恩低下了头,说道:“我希望你早点儿跟我说这些事情就好了。我认为你对我们之间的谈话应该是满不在乎的。我只是开始了解你。我们应该聊些别的。”

Yang Yu Yang Yuan Peng Qi Yuan



玛希意识到她从一开始就应该在布莱恩面前表明自己的态度。她意识的到自己需要着手设定一个限度,以便让他人明确地知道这些限度是什么。毫无疑问,布莱恩仅仅就关于女孩子想谈论的东西一无所知。要去适应与其他孩子相处,这个问题对他来

说一直是一个难题。布莱恩尝试起来十分吃力。当他的女朋友使他下不来台时(虽然玛希并非他的女朋友,可在布莱恩的心目中,她就是自己的女朋友),他为在人际关系上搞得如此糟糕而责备自己。他想,他就应该像许多小伙子一样,需要挑衅地谈论些涉及到性的话题。对他来说,这看起来行的通。但他的确不懂什么话合适,什么话不合适。什么话应该去说,什么话不应该去说。他就只是在一味地胡乱猜测。

那天,玛希和布莱恩达成了协议。当布莱恩在任何时候的所作所为使得她感到不舒服时,玛希将会说:“这是红灯!”然后,不管布莱恩在干什么事情,他都要停下来。日复一日,布莱恩学到了很多关于个人分界线的知识,而且玛希也学到了更多的“开放”与“果断”。他们仍然是亲密无间的好友。

倘若你承认,布莱恩给玛希带来冒犯与难堪的种种言词,对你有好处的话,你就会闪现出一个关于什么是个人分界限的正确图像。然而如果你知道,玛希应该早些时候把一些事情说清的话,你就能理解让人们所知道什么是那些分界线的重要性了。无论何时,当某些人使你感到不舒服的时候,你去说“住口”,这既不是不礼貌的事,也不是毫无道理的事。

当人们越过你所设定好的分界线时,将会使你感到心神不定。好好想想你自己的经历吧,有没有过当一个生人站得离你很近时,你就神经兮兮呢?有没有过异常友好的人与你擦肩而过?有没有过你认为不怎么样的人偷偷跟在你的背后,并且拧你一下,或猛地抓你一把,或蹭蹭你的肩膀?有没有人问过一些属于非常个人的问题而让你难堪或不安?上述这些问题都属于分界线的问题。这



些人只不过离界线这一边太近了。

对人们来说,明白他们代表什么,这太重要了。对于他们来说,还应当知道他们不该代表什么。这同样也很重要。

要想更好的理解这个分界线,就应该想象出学校一阵阵连续而清晰的铃声。这声响萦绕于你的周围,并且距离你越来越近。接着,逐渐的远去了。这声音就犹如把石头扔到水里面而溅起的浪波一样。一些波纹离你很近,另一些则离你非常遥远。这铃声和波纹象征着只有确确实实的接近自我了解自我,才会让别人了解你,跟你在一起。并且,这还会决定你的个人主张和意愿是否能得到别人的理解。

你所遇到任何场所的每个人都适合在这些分界线上。陌生人位于分界线的最远处,而与自己关系比较好的知己,离这些线却比较近。好朋友以及家庭上的事情位于它们的内环线上,分界线离你最近。

## 分界线如何影响你的生活

好好想一想,当你的朋友跟你开玩笑时,你自然而然的所说所为。那么现在想象一下,一个陌生人试图跟你开同样一个玩笑,你可能觉得受到冒犯,或顿时大怒。那是因为他们没有适应你有过同样经历的分界线。

那么异性成员们的人际关系应该是怎么样呢?人们能够踏过这条个人分界线吗?女孩子们常常把那些偶遇的强壮小伙子当成自己追求的目标。这些小伙子在行走如风、来去匆匆的过程中,试图与女孩子们接触、亲吻,甚至会与她们约会。于是约会便成了摔跤比赛。不幸的是,他们中的一些家伙宁可把女孩视为自己欲望

的物体，也不会把她们看作应当值得尊重对待的人类。这群家伙正在侵犯这些女孩子的身体以及情感的分界线。

那就是为什么女孩子需要设定一下自己的限度。而且让男孩子清楚的知道，那些限度分别是什么？她们时常需要去坚定地说：“不要去做，”或“你离我太近了。”那帮男孩子也需要尊重和尊敬那些分界线。

男孩子的分界线也是能够被侵犯的。一个男孩要与一个遇到麻烦的女孩出去的时候，也许她会让那个男孩时时刻刻陪伴着自己，而且不再让他与他的朋友闲逛了。也许，她会给他发一封信，并说如果没有他，她将要死去。她还会告诉其他孩子，他们俩的爱情有多深。并且，她还打电话告诉他从早到晚所发生的一切事情的来龙去脉。或者，送给他不想要的礼物。也许，她捂住他的眼睛，从而使他很难堪。她正在试图接近并超越自己的男友所要求的分界线。

想想一条舒适地带的分界线吧。当你对一个人的所说所做而感到不舒服时，这很可能是那个人已经越过了一条个人的分界线。你应该意识到，当你觉得你的分界线已被侵犯时，你有权去对某些人说“不”。



令人感到惊奇的是，在白天，有些东西，人们可以把它们打开并暴露在外；有些则不行，只能遮盖。——人体自身难道不是这样的吗？



## 性的分界线

在一个人的青少年时期,性的分界线特别重要。它们随着你的成熟不断发展、改变。譬如说,当一个两岁的男孩亲吻一个两岁的女孩时,每个人都会想他们很可爱。这是一种友谊的标志。但是,同样是这个男孩和女孩到了十六岁的时候,如果开始亲吻,这种友谊则包含着一种新的寓意。

那么,你应如何与人接触,应如何让别人接触,便成为分界线的问题。有几种恰当的接触,即一个是握手;一个是拍拍后背。把五指伸直,相互击掌。——人们把这些用作友谊的符号。这种接触是不含有性色彩的,而且被作为体现尊重、兴奋、齐心协力等等这样的含义。另外一种接触是在大自然中含有性色彩的——即亲吻、爱抚。这就是相爱的人们所体现出人际关系的几种方法。

在进行约会的人际关系中,性接触应该循序渐进,并且要有尺度。这是许多青少年存在的分界线问题的区域。一些人发现自己正在同亲密的人际关系进行斗争,那是因为他们为自己设定了不恰当的分界线,或是根本就没有设定分界线。在这个过程中,他们正在针对那些自己没兴趣来处理的问题,给自己的分界线进行设置。那些不理解什么是恰当分界线的青少年,势必也会冒这场性情交织、关系错乱的风险。

当你离开时性感地对你打招呼(说“嗨”)的那些人,是不会去在乎你或你的感受的。根本就不存在那种试图欺骗你自己,或者逐步规劝你去搞性关系的人。但是,那帮想利用你的任何一个人将要试图让你相信他们对你的关心。那帮家伙确确实实正在剥削你。他们正试图从你分界线的最远处逾越到最近处。他们是有私