

与青春期子女沟通的50种有效技巧

天津科技翻译出版公司

50 GREAT TECHNIQUES TIPS, TRICKS & TO CONNECT WITH YOUR

〔美〕DEBRA HAPENNY CIAVOLA 著

周玉 瞰京中 译

与青春期子女 沟通的 50种 有效技巧

天津科技翻译出版公司



与青春期子女沟通的

50种

有效技巧

[美] Debra Hapenny Ciavola 著
周玉 啜京中 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2004-94

图书在版编目(CIP)数据

与青春期子女沟通的50种有效技巧/(美)克拉沃拉(Ciavola, D.H.)著;
周玉, 啜京中译.-天津:天津科技翻译出版公司, 2005.3

书名原文:50 Great Tips, Tricks _Techniques to Connect with Your Teen
ISBN 7-5433-1844-X

I.与... II.①克... ②周... ③啜... III.青春期-家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第109268号

Copyright: © This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2005 TIANJIN SCIENCE & TECHNOLOGY TRANSLATION & PUBLISHING
CORPORATION.

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: New Harbinger Publications

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

发行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 3.625印张 80千字

2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

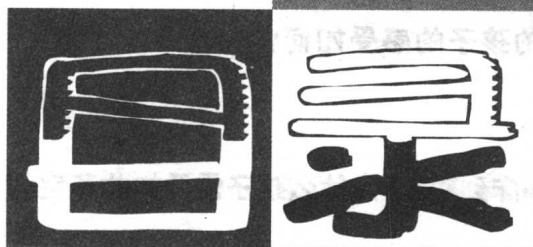
定价: 8.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

译者前言

本书通过幽默风趣、脍炙人口的小故事帮助您深刻了解青春期孩子的内心世界，为您提供50种与孩子沟通的方法。这些方法如：晚间交流、找回失去的平静以及敞开幽默之门等，会对您有所启迪，使您与孩子共度困难时期，彼此间能够坦诚交流，并学会将恐惧和误解转化为有利于构建彼此关系的行为，从而减少感情上的隔阂，使您与孩子之间变得更加亲密。

本书作者德博拉·赫普妮·希尔沃拉博士是一位心理学、婚姻与家庭问题的专家，并且是5个孩子的母亲。她在全美定期举办讲座，讲述如何加强父母与子女间的沟通以及如何巩固家庭关系方面的问题。



第一部分 你的孩子到底在想些什么？ / 1

第二部分 你的孩子追求什么？ / 23

第三部分 你的孩子的感受如何？ / 45

第四部分 从小床到轿车：为什么孩子需要如此多空间？ / 71

第五部分 家长应赋予孩子多大的独立性？ / 91

第一部分

你的孩子到底
在想些什么？

享受孩子给你带来的快乐

在简的大女儿6个月时,简读的一本教育杂志上写道:
“此刻你应该享受你的宝贝给你带来的快乐。”尽管简爱她的孩子,而且每天要花几个小时笑着逗她玩,但她从没想到在生活中享受孩子的天真给她带来的愉快。当孩子进入青春期时,你会像他们小的时候一样爱他们,而且花费大量的精力教导他们。你培育多年的孩子已经成才,现在是他们为你高兴的时候了。

你的孩子的举止总会出人意料,他们探索世界,尝试扮演生活中的不同角色,逐渐变成有幽默感的人——即使他们幽默的方式很简单,也会带来无数的笑声。他们的房间里一片混乱,音乐吵闹,有的时候,你甚至可能认为自己在养动物,而不是在抚养孩子。

在他们青春期的狂躁阶段,每天你要告诉他们你发现的他们的优点。你可以对他说:“我喜欢你大笑的样子。”或者说:“你真了不起,朋友需要你时,你能给予他们帮助。”当你的孩子认识到在社会中应充当的角色时,你要帮助他们激发出他们最大的潜力,发现他们的希望与梦想,并通过问一些问题拓展他们的想像力,比如说,“你真的喜欢历史吗?你在毕业后会不会继续研究历史?”他们可能一时想不出答案,这时,你可以引导他们把他们对于历史的爱好与以后可能从事的博物馆工作、考古或研究家族历史联系起来。当然,可能你的孩子并不想谈论历史,他们可能更关注如何才能成为摇滚明星。尽量不要蔑视、嘲笑他们的想法,应该通过与他们交流,共同探讨他们所关心的话题,使他们向你

敞开心扉。“孩子,你已经认真考虑过这个问题了,你的梦想是成为在全国巡回演出的摇滚明星。”通过孩子的一些随意想法,你会发现他们的梦想与愿望。这种交流会使你与孩子靠得更近,你会为他们的精彩人生而欢欣鼓舞。尽管他们对当前某个人物很着迷,但这绝不意味着他们将来就会成为那样的人,但他们的梦想还是有可能实现的。把孩子的自我发现看成是真正的奇迹,就像小孩子刚刚学会伸手去拿东西一样,你的孩子正在重新开始了解世界。有时你也可以让他们做老师,你来做学生,和他们一起分享课堂上学习的知识,让他们表达出学会新知识的喜悦。关注他们所做的出色的事情,并鼓励他们继续努力。如果你的孩子对有困难的朋友耐心倾听,热情相助,要表扬他们的这种精神。当他们在某个学科遇到困难而向老师寻求帮助时,你要对他们的勤学好问给予肯定。即使你的孩子没能在一个团队里担任他所希望的职务,或是没能在戏剧中饰演一个令人垂涎的角色,你也要对他们勇于尝试的精神给予肯定,并告诉他们很多人没有像他们一样的勇气去迎接挑战。即便你的工作日程排得满满当当,你也要抽些时间带他们去吃饭或共同做一项工作,甚至一起去遛狗。

让孩子向你展现自我,也是一种愉快。你会钦佩他们的冒险精神。当他们外出看比赛时,你会与他们一起分享那激动人心的时刻。你的孩子在不断成长,而且在向你袒露他们对生活的看法。这一阶段你可能会觉得你与孩子之间没有隔阂,你的心情也会很轻松愉快,但随着孩子的成长、探索的加深以及理想的展露,这一时期很快就會过去,所以千万不要错过获得这份快乐的机会,充分享受孩子带给你的快乐。这是你一生中最宝贵的一段时光。从现在开始永远与你的孩子保持亲密的接触与沟通,享受孩子创造的奇迹。

体内的秘密

喜欢冒险,没复习就去参加考试,放学后打电话聊天到很晚,你的孩子是不是也这样?

许多年来,家长和科学家一直把孩子们的冒险行为归咎为激素的作用。但随着研究的进一步深入和科技的发展,在医学领域已经发现这是青少年大脑发育不断成熟的结果,而并非受激素的影响。青少年的大脑在这一阶段发育成熟,以适应成人生活的挑战。尽管大脑是由许多不同部分组成的,而大脑最后发育完全的区域具有稳定情绪和支配大脑做出重大决定的能力,这就是你有可能看到你的孩子在决定是否做作业,给朋友打电话或去购物时会举棋不定的原因。

你的孩子就像电脑一样,需要安装硬件,也需要下载软件,这一过程的实现要通过几十亿个神经细胞的生长。这些细胞能够提高人的智力和洞察力,使他们认识自我和他人。孩子在青春期时的经历将决定会对哪些神经细胞应减少,哪些细胞仍要保留。如果你的孩子常参加体育运动、学校的活动,对某些特别事物产生浓厚的兴趣,喜欢研究学术知识,那么基于这些硬件,他们可能做出的选择会是:读研或是从事一份每天都具有挑战性的工作。如果你的孩子总是看电视或是玩电子游戏,而且一玩就是几个小时,受这些因素影响的细胞恰恰就是决定他们将来能否上大学、参加社区活动或是保持积极性的细胞。因此,你的孩子与周围环境相互影响的程度,会对他今后的举止行为产生深刻的影响。

孩子选择参加不同的活动会刺激大脑发育,并且能培养良好的判断力。你可以通过有意识的努力去为他们创造一个具有挑战性的环境,这样你就可以帮他成为你们双方都梦想成为的偶像人物。

你每天都要有意识地鼓励你的孩子,并向他表示出你对他将来会取得成功的信心。这些积极的情感流露会有助于他的学习、成长,并使他保持那些成功所必需的神经细胞。

为了帮助你的孩子正确训练大脑,你可以尝试如下做法:

- 要求他在体育馆进行一项体育活动,每周3次,每次45分钟。
- 带他去博物馆、水族馆,或者是动物园。
- 一起看外国电影。
- 和他一起玩谋略游戏,如:国际象棋或跳棋。
- 每月花上几个小时和他去逛书店。
- 一起玩桥牌或复杂的纸牌游戏。
- 带他去参观一些名胜古迹。

探索孩子的内心世界

当你的孩子吼叫着，暴躁地回应你时，你可能会问：“这个孩子是谁？”你可能对于你的孩子是怎么从一个高兴地爬到你腿上让你再讲一个故事的可爱宝贝变成一个暴躁的少年感到奇怪，令人惊奇的是：你的孩子其实和你一样感到困惑。

这一时期，你的孩子的生理正在迅速地发生变化。11岁以前，男孩儿或女孩儿体内的雌、雄激素是平衡的。在青春期，雌、雄激素的比率开始发生变化：男孩儿体内的雄激素明显增加，而女孩儿体内的雄激素几乎完全消失，雌激素达到峰值，这就意味着女孩儿将变得更加多愁善感。

这时，你还会发现其他方面的改变，如：他们的房间一片混乱；他们可能已经把房间涂成了时髦的颜色，而几个月后又想再涂成另一种颜色；摇滚明星、运动健将或是影视偶像的照片、海报贴满了墙上的每一个角落；干净衣服、脏衣服扔了一地。你的孩子希望你尊重这块被他们珍视的个人空间。不论把任何东西从他们房间挪走或是清理干净，他们都会感到十分不悦；房门会被“砰”地一声关上；生活中的琐事也会被他们忘得一干二净；你专注开车时，他们会打开音乐把你吵疯；你会发现食物上的花费在翻倍；你的孩子变得爱睡懒觉，而且一睡就会睡到下午；电话打起来没完没了；即使他们在镜子前折腾几个小时，还是会担心脸上的青春痘被同学看到。他们对生理上发生的变化感到莫名其妙！

孩子所学的课程变得越来越复杂，很快你会发现已不

能再辅导他们的功课了。他们担心自己生理上的变化,会花很长时间一边听着音量开得很大的音乐,一边洗澡,并且思考许多有关异性的问题。快餐是他们选择的一类方便食品,两角比萨饼是他们每天早餐的主食。这个时期,你不知道是否应该走入他们的内心世界,除非他们需要你的帮助,否则不要贸然成为一个闯入者。

所有的事情都改变得太快了,你的孩子将要离开家,房间里也会变得一片宁静。虽然你预料不到以后他们会遭遇什么,但你可以尝试着享受探索他们内心世界的快乐。这里有一些简便易行的小窍门:

- 尊重孩子的个人空间和隐私。
- 允许他们按自己的想法布置房间。
- 限制电话的使用时间。
- 要公正,对儿子和女儿的希望值应该是一样的。
- 尽量不要让孩子在他们的朋友面前尴尬。
- 一起欣赏你珍藏的老唱片。
- 给他们讲你十几岁时的有趣故事。

孩子的一日生活

让我们来看看16岁的劳伦一天的生活吧！

6:20——我睡眼朦胧地看着闹表,又开始了乏味的一天。

6:25——我去洗澡,这段时间属于我个人。在洗澡时我可以思考任何事情,我可以想要穿什么衣服,也可以想昨天别人跟我说过的话,也可以想在午饭前要完成昨天没完成的作业。所以在这个时候,最好不要打扰我,而且我一边洗澡一边听CD,听不到你跟我说些什么。

7:00——我站在衣柜前,看着我所有的衣服,想到底要穿哪件,这大概用15分钟。然后是化妆,说老实话,我不喜欢化妆,但为什么化妆呢?我只是想感觉更加自信一些吧。

7:40——一切准备完毕,在磨蹭了40分钟后,我要迟到了。

7:50——我去上学,在上法语课之前,我从柜子里取出上课所需要的东西。寇尼还在那等着我呢。今天早上寇尼看起来有点不对劲,精神恍惚,她告诉我为什么会搞成这样,我安慰她说这事要是发生在我身上我会精神失常的。

9:05——第三节课是化学。天啊!我把我的长袖衫落在了柜子里,希望老师不会惩罚我。如果我只是坐在那儿,老师就不会发现我穿露脐装了。好吧,我就坐在那儿。不准穿露脐装,这真是条愚蠢的规定。这节课的主要内容是做课上练习题。我始终与凯文、艾诗雷聊天,连我同桌同学都插不上嘴。

10:30——是数学课。我发誓,我的老师都是世界上最古怪的人。我们坐在那儿笑他那像豌豆一样绿的鞋子,还有他

那摘帽子的动作真是太好笑了。我们会在座位上说1…2…3,脱帽,来配合他摘帽子的动作。

11:20 ——我等曼德。我们一起抱怨发生的一切。

11:25 ——我不想去乐队了。大约1周左右,这一阶段的训练就结束了,我不能再等到周五或周六去练习,今天我去排练室,但感觉不好,我和朋友布莱恩争吵起来,最后当然是我赢了。

1:05 ——是历史课。我真是讨厌死这门课了。我们看电影《荣誉》时,我和朋友们聊天,我和克莉斯汀拿罗伯开玩笑,给他弄了个大红脸。

2:00 ——历史老师表达了对我们班的不满,我和查尔斯认为她是个邋遢鬼,每天都衣着不整。这堂课太搞笑了。课上,我无事可做,老师让我们气得火冒三丈。我的脑子里满是不可思议的暴力游戏,我的书皮上画满了一大堆乱七八糟的东西。查尔斯没带书,所以我坐在他旁边,我们本应该阅读课本上的文章,但我们坐在那儿一直说话。最后铃声响了,下课了。

3:15 ——乐队排练。排练的时间很长,我忍不住要跑去跟别人说话,要不是钹坏了,我可能就趁乱溜了。排练后,我们又用了20多分钟把每件乐器放回乐队排练室。

6:00 ——我回家吃晚饭,然后开始写作业。1小时后戴夫打来电话,聊了20多分钟后,我才回到作业堆,直到10点才写完所有作业。然后,我准备睡觉。

我又被闹钟叫醒了,又开始重复乏味的生活。我认为实际上人们并不应该被闹钟叫醒。想想这样的生活,你可曾注意到,我在白天总是无精打采,所以我常常需要上闹钟来叫醒自己。我觉得这是不符合生活规律的。



了解孩子的行为信号

所有青少年都曾经有过某些令家长担心的行为，这些使人不安的行为大多数是暂时的，只是延续几天或一周，但如果这些行为延续的时间过长，那么就有必要与孩子进行坦诚交流了。只有这样，你的孩子才能在需要你帮助的时候从与你的交流中获得安慰。

珍妮佛15岁时，她的父母发现她晚上放学后大部分时间是独自在房间里度过的。她会下楼吃饭，但只是小口小口地吃，即使对她最喜欢的食物也没有胃口。她的朋友打电话约她出去，她却不肯去，只是喜欢呆在家里一遍又一遍地放着音乐。一天，珍妮佛上学后，她母亲打算清理她的房间，希望从中能发现导致她行为变化的线索。当她母亲整理完毕后，她发现在几张珍妮佛喜爱的CD里折放着一张便条，上面写着：生活太令人讨厌了，我不在乎发生的事情。

很多家长认为，孩子的房间是私人领地，但如果你担心你的孩子，就不要顾及这些。你的首要责任是保证你的孩子生活幸福，这就意味着你要关注他们的私人空间。虽然你还是想弄清他们在哪儿上过网，他们与谁在一起闲逛，他们看过什么电视节目、电影，读过什么书，听过什么歌。多数情况下你不必为孩子的举动而担忧。

由于情绪是隐藏在内心深处的，所以了解孩子内心世界的一把金钥匙就是他们的形体语言。注意他们把目光投向何处，他们怎样走上楼，因为一个人的姿势可以表现出他们的内心感受。

刚开始的时候,你会觉得你的孩子只是需要更多睡眠,需要保持生活中的平衡,并希望他们很健康,但如果你孩子长期处于喜欢独处的状态,而且在充分休息后还是很容易疲惫,那你就提高警惕了。你要发现他们行为上的变化,找一段安静的时间,向他们说出你的担心。你希望你的孩子的行为并不是真正的不健康信号,而是他们需要你关心和与你进行交流的信号。

以下行为起初看起来可能很奇怪,但确实属于正常情况。

- 你的孩子大多数时间是在他自己的房间里,或者打电话,或者听音乐。
- 他们对快餐有很好的食欲,有时候会不在家吃饭。
- 前一天熬夜,而转天睡到中午。
- 睡眠不足和性格脆弱导致的心情变化。
- 随着解决问题技巧的提高,他们争论,怀疑你所做的决定。

如果你的孩子有了下述这些信号应该引起家长注意,应寻求专业人士帮助了。

- 体重增减10磅(4.5千克)或10磅以上。
- 很难入睡,或睡眠过多。
- 每天心情变化无常。
- 使自己与朋友和家人孤立。
- 一个学期中有2科或2科以上学习成绩下降。