

陪孩子成长系列丛书

Too Old for This, Too Young for That!:
Your Survival Guide for the Middle School Years

轻松应对青春期

〔美〕

哈丽雅特·S·莫萨特恰 (Harriet S. Mosatche)

著

卡伦·昂格尔 (Karen Unger)

王琼常 译

胡庆芳 校

中国人民大学出版社

Too Old for This, Too Young for That!:
Your Survival Guide for the Middle School Years

轻松应对青春期

【美】哈丽雅特·S·莫萨特哈 (Harriet S. Mosatche) 著

卡伦·昂格尔 (Karen Unger)

王琼常 译

胡庆芳 校

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻松应对青春期/(美)莫萨特恰,昂格尔著;王琼常译. —北京:中国人民大学出版社,2014.12
(陪孩子成长系列丛书)
ISBN 978-7-300-20320-1

I. ①轻… II. ①莫… ②昂… ③王… III. ①青春期-健康教育-青少年读物
IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276458号

陪孩子成长系列丛书

轻松应对青春期

[美] 哈丽雅特·S·莫萨特恰(Harriet S. Mosatche) 著
卡伦·昂格尔(Karen Unger)

王琼常 译

胡庆芳 校

Qingsong Yingdui Qingchunqi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242(总编室)

010-62511770(质管部)

010-82501766(邮购部)

010-62514148(门市部)

010-62515195(发行公司)

010-62515275(盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 170 mm×210 mm 16开本

版 次 2015年3月第1版

印 张 11 插页1

印 次 2015年3月第1次印刷

字 数 125 000

定 价 28.00元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总序

曾经在网上读到一对父母写给孩子的一封信，字里行间饱含对孩子无限的关爱与期盼，这让人能够真切感受到父母之爱的伟大与深厚。现在与各位一起分享这封信：

亲爱的孩子，真的好感谢上苍把你带进我们的生活，有你的日子总是充满了欢乐和希望！随着你慢慢懂事和逐渐融入社会，作为过来人，我们总是好像有许多的感悟和体会要讲给你听，以避免你再去经历我们曾经走过的弯路。可每次面对面讲述的时候又总觉得意犹未尽，于是提起笔把这些零零碎碎的人生心得写下来等你慢慢品味和体悟。

1. 爱自己。孩子，在这个世界上爱自己是第一重要的事，爱自己是你一生幸福的基石。爱自己就是在内心深处完全地接受自己，既接受自己的长处和拥有，也接受自己的短处和缺少。完全接受自己的人，不刻意地张扬和炫耀自己的长处，也不刻意地遮掩和庇护自己的短处；既不妒忌别人的拥有，也不为自己的缺少而悲怨。

每个人都非常需要被他人接受和重视。一个完全接受自己的人，也容易接受和重视他人。人不接受他人，主要是因为他人有这样或那样的短处。人能接受自己有这样或那样的短处，也就容得下

他人的各种不足。当你接受和重视别人时，你也就被别人接受和重视。当你完全接受自己时，你也能够接受世界是不够完美的、人间不总是温暖的、人生的路不总是平坦的。

人的一生是一个不断接受自己与不断完善自己的过程。只有完全地接受了自己，你才能够不断地完善和提高自己。完全接受自己的人心中踏实、有信心，知道自己有价值，懂得珍重自己、爱惜自己和保护自己，也能做到体谅别人、关心别人和宽恕别人。完全接受自己，你就好像给自己编织了一件万能的衣裳，穿上它，在你人生的历程中不论遇到什么样的狂风暴雨、酷暑严寒，它都能为你挡风遮雨、避暑御寒。

写首诗送你吧：我喜欢我，一个不完美的我。由于不完美，那才是我。完美的我不是我，那只是一个雕塑。

2. 负责任。孩子，要做一个负责任的人，不论发生了什么事，只要与你有关，你就要勇敢地承担你那部分责任，不要找借口去推卸。只要担起你那部分责任，你就不会怨天怨地，你就会正确对待一切发生的事。承担了你的责任，你就掌握了事态的主动权，你就能够更好地解决你所遇到的困难和问题。承担了你那部分责任，你就能从坎坷中吸取教训、积累经验。将来，你就能够担得起生命中更大的责任。一个勇于承担责任的人，也是一个守信用的人、一个诚实的人、一个有自尊的人和一个公正的人。

3. 好身体。孩子，身体是人生的本钱。有个好身体，你才能更好地经历和享受人生。有个好身体不是一朝一夕的事，是不断努力的结果。你的健康受三个方面因素的影响：饮食的营养、身体的锻炼和心理的健康。

在饮食上不要偏食，多吃蔬菜和水果；在锻炼身体方面，你最好作个长久的计划，坚持长年的身体锻炼。保持心理健康也是个不断学习和努力的结果。心理若不健康会直接影响身体的健康。不要

让负面的、消极的和低级的信息进入你的大脑，那会污染你的心灵，降低你的心理健康水平。悲观和消极的信息会使人情绪变坏。坏情绪会使人的免疫力下降，人就容易生病。如果头脑中肮脏的信息进多了，人也容易染上不良的习惯和嗜好。不良的习惯和嗜好会极大地损坏人的身体健康。一旦不小心，头脑中进来了一些不好的信息，你要及时地把它清除掉。

4. 恋爱。孩子，在找恋人的事情上，我们不想你有任何条条框框，我们只想提出一些我们的看法供你参考。人与人之间差异很大，每个人都有自己的价值观——简单来说，就是人内心深处最看重的东西或者是最想得到的东西。有的人就想得到钱，只要能有钱，不管用什么手段都行；有的人就想出名，只要能出名，干什么都行。人的性格也各不相同。有人好静，有人好动。由于每个人都生长在不同的家庭中，每个人都受各自家庭背景的影响，所以，每个人的思维方式和行为习惯都不一样。在温馨家庭中长大的孩子爱多善也多；在暴力家庭中育出的孩子仇大恨也深。男人与女人除了生理上有不同外，在情感调控和理性思维方面也不一样。一般来说，男人比较趋向理性，女人比较趋向感性。

人与人之间的这些不同是矛盾的发源地。不同越多，矛盾越多；不同越大，矛盾越大。矛盾是造成爱情不美满的主要因素。为了有一份和谐美满的爱情，男女之间的不同越少、越小就越好。找一个性格相投、人生价值观相同、文化程度相近、家庭背景相似的人，彼此走进对方的心灵，你的爱情路上就会少坎坷、多幸福。

5. 找工作。孩子，在选择工作时，首先要考虑的是兴趣而不是金钱。找一份你愿意干的工作，你才能干好它。只为了钱而工作，你会常常敷衍你的工作。这样的话，你什么也干不好，也就不会做出令人满意的成绩，你的工作也得不到乐趣。如果找一份你喜欢的工作，你就会调动你的才智把它干好，你也就获得了一份成功

的喜悦和满足。

孩子，我们会尽我们最大的智力、体力和精力去呵护和培养你。我们不但希望你有一个美好快乐的童年，还希望你有愉快幸福的一生。我们是平常人，我们的能力和智慧是有限的。在我们关照和教育你的过程中，肯定犯了不少的错误。我们有脾气，有时还很固执、很死板。我们肯定有很多照顾不到你的地方。我们有时也会坚持我们认为正确的事情，也许在感情上伤到了你，我们请你原谅。只要你觉得在感情上我们有伤到你的地方，那一定是我们做错的地方，我们向你道歉。

孩子，我们万分地感谢你降生到我们家。我们一生中最大的幸运和幸福就是有了你。你丰富了我们人生旅程中的风景和感受，你使我们明白来世上这一回太值了。你给我们的远远超过我们所能给你的很多很多倍，我们会每天从心底里感谢你。

永远爱你、支持你的人：你的爸爸妈妈

掩卷深思，心中的共鸣与感慨良多。

孩子是父母最宠爱的宝贝。孩子的第一声啼哭或许是初为人父母听到的最让人兴奋、最让人激动，也最让人爱怜的天籁之音。孩子咿呀学语地第一次叫出“妈妈”、“爸爸”会让每一对父母顿时感受到无限的亲情与柔情。孩子第一次完整地表达出自己的想法与意思，会让爸爸妈妈们对从此可以直接洞察孩子的心灵感到无限的欣喜与期待。孩子第一次以充满感恩的心给爸爸妈妈倒上一杯水或用手捶捶父母正酸痛着的肩背，会让每一位父母从心底生起幸福与安慰……孩子在成长过程中带给父母的许许多多的第一次，会串联成一组平淡而欢快的生活乐章！

孩子也是父母一生的牵挂。当孩子还在妈妈腹中生长发育时，

父母就开始牵挂孩子的健康；当看到孩子出生头发还不是很密，家长就开始牵挂孩子长大一点，头发会不会长得浓密一些；当看到孩子一岁了牙齿还没有长全，家长就开始牵挂孩子是不是营养不良；当察觉到孩子很胆小而不敢和陌生的小朋友一起玩儿时，家长又会担心这会不会影响孩子的社会交往；当孩子慢慢长大，家长又开始下决心不能让孩子的教育输在起跑线；当孩子从幼儿园到读到大学，家长又开始牵挂他们将来的工作是不是理想；当孩子开始自食其力走上工作岗位，家长便开始牵挂他们的恋爱与婚姻；当昔日的孩子也为人父母时，家长则又开始牵挂起他们孩子的新一轮循环……父母真的好伟大，父母真的很辛苦！

孩子对于我们来说是如此重要，那么如何能教育好孩子呢？除了在生活中更多地关爱孩子外，最重要的是要同孩子一起成长。而这套“陪孩子成长系列丛书”，就是为孩子家长、学校教师以及关心孩子的教育人士专门打造的一套教育宝典。从中您可以汲取育儿的智慧、体验优质教育带来的显著成效，还可以体悟如何做一位好家长或好老师。

在此，我们衷心感谢中国人民大学出版社的王雪颖老师以职业的眼光和市场的敏锐跟我们预约了这样一个非常有意义的翻译合作项目！同时还要衷心感谢各位译者在繁忙的教学科研之余，保持高度的合作热情，远离浮躁与功利，安心于书斋，孜孜不倦于教育智慧的传递！

最后，真诚地希望“陪孩子成长系列丛书”让各位读者开卷有益。

胡庆芳 程可拉

2014年10月

前言



你是否注意到：一进入中学，你的生活就变得越来越复杂？有时你会感到困惑担心，时而又觉得惊喜激动，甚至像坐在巨大的过山车里那样，弄不清何时冲上来，也不知道何时冲下去，只知道没有回头路。

欢迎跨进中学时代！这一时期的生活就像坐过山车那样起伏不定，翻转突然；虽然所有学生都清楚在这过山车上不只他一人，但还是有些学生怀疑自己能否坚持下去。

中学与小学为何有如此之大的差别？实际上进入中学一切都变了：中学生不但要遇到更多的老师、学科、家庭作业和考试，他们还有自己的年级辅导课、自己的更衣室/衣物柜，还要参加更多的课后社团活动和处理其他新的事情；同学和朋友的着装、行为已不同往日，有的外貌都发生了很大变化；一起讨论的话题也大不相同，大家关注的是谁最酷、谁最可爱和谁最受欢迎。

家里的生活也发生了一些变化：父母突然提出更多的规定并要求你承担额外的家务，为此你可能会感觉自己已经成年了却依然被当成小孩看待，甚至父母还经常告诫你要表现得成熟点。当然你已不再是小孩，但也还不是成年人。你刚好处在小孩与成年人之间的阶段，这一时期你有时要面对很多挑战。

学生语录

中学的第一天，我连洗手间都找不着，更不用说我的教室和更衣室/衣物柜。但一两天后我就适应过来了。

——Tim, 14

踏进中学我太高兴了。一切都令人激动。我享有更多的自由和娱乐。

——Christina, 11

进入中学，校园变了，朋友变了，连我自己也变了，这年我长高了几英寸。

——Carlos, 13

处在10~14岁的中学时期，你会发现从内心到外貌都发生了

巨大变化。你会意识到自己的思维、感觉、行为，甚至外貌都与过去完全不同。中学时代，你可能会发生的变化有：

- 每年长高 2~5 英寸，体重增加 5~15 磅（这一切都很正常，但有人觉得不可思议）

- 比其他小孩发育快或慢（这也常见）

- 脸上布满青春痘，以前没有毛发的地方开始长毛，还会发生其他生理变化，有时令人尴尬

- 对青春期的到来，既激动又害怕

- 过于担心是否受欢迎并交上大批朋友，担心能否交上男朋友或女朋友

- 在学校感到枯燥、迷茫、困惑和受挫

- 感到世界上没人能够理解你

一下子发生这么多的变化，哪个学生都会感到有点压抑。

虽然在中学的日子里很多事情难以预测，但还是不乏许多令人激动难忘的活动和挑战的机会。你完全可以把握好这段时期：

- 挖掘你的天赋

- 提高体育和其他活动的技能

- 学会理解和处理自己的情感问题

- 建立牢固的友谊

- 与家庭成员改善关系

- 设定目标并找到实现目标的方法

- 为将来绘制蓝图

中学的时光有些苦涩，因为你要弄明白你自己是个什么样的人，想当什么样的人。（注意，如果一时还没有完全弄明白也不要担心，这是一辈子的事情。）通常你会因为自己的观点显得与众不同，你开始寻找新的方式表现自己：积极参加课外活动，认真完成家庭作业，注意衣着打扮，努力培养业余爱好。这一时期，你可以

决定如何花自己的钱，同朋友去哪些地方，选择哪些活动。你参与的活动和表现的机会越来越多，这就是中学时光里快乐难忘的部分。

在中学期间，同朋友出去闲逛是非常必要的。我会有好朋友。

——Sophia, 12

中学时代确实是人生中非常关键的时期，并且有时过得相当艰难。我们撰写这本书的目的在于帮助你们更好地应对中学时代的挑战，使通常被认为最灰暗的时期尽可能变成最美好的回忆。全书共提供七个应对挑战的秘笈，涉及生活的各个层面：家庭关系、朋友往来、情绪波动、身体变化、校园环境和机遇抉择等。本书的信息基本能回答你在中学成长过程中所遇到的问题。你可以从书中读到其他中学生的真实独白、培养兴趣的测试、艰难时刻的建议和有利于调整生活的娱乐活动。

你们可能怀疑，这两个大人怎么会了解我们中学里的事情呢。我俩知道得太多了，因为我们像你们一样从中学走过来，当时的一切如今依然记忆犹新：我们了解有时已经明确知道答案，却因为害羞而在课堂上不敢举手作答时的心情；我们理解父母没有按照要求在车上等待而跑到学校接你时产生的那种尴尬；我们明白当你最不想戴眼镜或胸罩而不得不戴上时的感受；我们同样经历过暗恋某个同学，然而人家还不知道你的存在。

我们俩的使命就是帮助你们克服成长过程中所遇到的困难。多年来，不断地有中学生与我们分享他们的经历、情感、问题、错误、成功和梦想。本书聚集了我们一生的教学积累，希望能为你们应对中学挑战指明方向。

一位 13 岁的孩子曾说过，“中学的生活非常有趣，因为我们拥有‘比以往更多的自由、权利和责任’”。我们完全赞同他的观点，中学的时光非常棒，因为在这过山车上太多的东西值得我们欣赏，还有更多的值得我们期待。



Too Old for This, Too Young for That!: Your Survival Guide for the Middle School Years (updated 2nd Edition) by Harriet S. Mosatche, PH. D. , and Karen Unger, M. A.

Copyright © 2010, 2000 by Harriet S. Mosatche, PH. D. , and Karen Unger, M. A.

This edition arranged with FREE SPIRIT PUBLISHING INC. , Minneapolis, Minnesota, USA, <http://www.freesspirit.com> through Big Apple Agency, Inc. , Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese version ©2015 by China Renmin University Press.

All Rights Reserved.

目 录

第一章 适应身体的变化	1
第一节 感受从内心到外形的变化	2
第二节 接纳、了解这些变化	6
第三节 为身体提供所需营养	8
第四节 保持身体清洁	14
第二章 喜欢自己的样子	19
第一节 增强你的自尊心	20
第二节 培养个人良好的爱好和独特的风格	29
第三章 理解自己的情感	37
第一节 你感觉如何?	38
第二节 如此尴尬	41
第三节 面对恐惧	47
第四节 应对愤怒与悲伤	50
第四章 保持与家人沟通	57
第一节 保持交流渠道畅通	58
第二节 家里的热点问题	61
第三节 家庭难关	70
第四节 兄弟姐妹情谊	71
第五节 与家人保持亲密关系	73



第五章 结交朋友，维系友谊	77
第一节 友谊是什么?	78
第二节 面对难题	89
第三节 暗恋、调情和约会	100
第六章 充分利用中学的时光	107
第一节 适应中学	108
第二节 高效的学习方法与轻松完成作业	115
第三节 中学的课外活动	127
第四节 为将来的学业和就业作准备	130
第七章 对自己的生命负责	133
第一节 正确的决定	134
第二节 珍惜自己	137
第三节 有益的冒险	139
第四节 充分利用时间	144
第五节 保管好你的钱	149
第六节 为将来作好准备	152
译后记	157

第一章

适应身体的变化

