

青春期对了， 孩子一辈子就对了

——打开青春期孩子心扉的 45 把钥匙

〔韩〕金玟址 李愚京

于 涛 / 译

中国妇女出版社

青春期对了， 孩子一辈子就对了

——打开青春期孩子心扉的 45 把钥匙

〔韩〕金玟址 李愚京 / 著

于 涛 / 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期对了, 孩子一辈子就对了: 打开青春期孩子心扉的45把钥匙 / (韩) 金玟址, (韩) 李愚京著; 于涛译. — 北京: 中国妇女出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5127-1074-0

I. ①青… II. ①金… ②李… ③于… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第076294号

엄마는 절대 모르는 10대 속마음 青春期对了, 孩子一辈子就对了——打开青春期孩子心扉的45把钥匙

Copyright © 2014 Lee Woo Kyeong (李愚京) and Kim Hyun Ji (金玟址)

All rights reserved.

Original Korean edition published by SIGONGSA Co., Ltd.

The Simplified Chinese Language edition © 2015 by China Women Publishing house through Beijing read product joint culture media Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with SIGONGSA Co., Ltd. through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号图字: 01-2015-2453

青春期对了, 孩子一辈子就对了——打开青春期孩子心扉的45把钥匙

作 者: [韩] 金玟址 李愚京

译 者: 于 涛

责任编辑: 万立正

封面设计: 道远设计

版式设计: 许 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 15.75

字 数: 205千字

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1074-0

定 价: 30.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



十几岁，我们的故事

这一切都源于学院院长的一句话：“一定要尝试着全身心地投入做一件事，无论什么事。”当院长问对心理学有着浓厚兴趣的我，能不能尝试着写一本关于十几岁孩子的心理的书时，我当时并没有仔细地考虑便立刻大声回答：“我怎么可能写书？”但是几天之后，百无聊赖之余，一个念头却涌上了我的心头：“虽然我的写作水平不高，但是尝试着写一次书又何妨？”当然，我不知道这个念头的产生是否也有从小耳濡目染妈妈写作的原因。

于是，我对妈妈讲了我想要尝试创作一本书的想法，妈妈听后很高兴并且问我，如果和她一同写书怎么样？平时，我因为很了解同龄朋友们的内心，被称作“同学们的代言人”。也正是因为我有这点自信，所以我爽快地答应了妈妈和她共同完成这本书。

但是写一本书并不像我想象的那样容易。刚开始的几个月，我坐在电脑旁，绞尽脑汁却写不出一东西。我开始意识到自己把所有的写作任务都落在了妈妈的肩上，后悔之心压得我喘不过气来。这样的日子持续了很长一段时间。起初，

妈妈还故意放慢脚步等我赶上来，后来也开始向我施压，甚至于有些时候强制要求我快点写。那段时间因为写作不顺利，我经常对妈妈发脾气，神经质地说了很多现在想来特别过分的话。妈妈在忍受我坏脾气的同时，仍然劝我坚持写下去，哪怕多写一行……每当看到妈妈这样，我觉得精神上又受到了激励。

不管怎么样，都要勇往直前，十几岁的年纪所发生的故事，无论谁都会经历。但是长大成人之后，人们却会逐渐忘却这段人生必经阶段的点滴。因此，我把我们正在经历的故事沉淀成文字，也就使写作过程更加别具一番意义了。在和妈妈确定主题、讨论文章素材的过程中，我也从中收获了很多欢乐。虽然平时妈妈与其他孩子的母亲并无两样，但是在写作过程中我感受到了妈妈作为心理专家和学者的独特魅力，使我从心底更加尊重她。因为课业繁重而打盹儿的时候，妈妈会把我叫醒和她一起写书。这个时候，我觉得自己好像能体会那些每天为生活奔波劳苦的人们的心情了。

和妈妈共同创作完成这部长篇书稿的过程，让我拓宽了视野，加深了思想的深度。坚持不懈、全身心投入做一件事情，对我而言是一份非常宝贵的经历。我在写作过程中，也逐渐领会到了妈妈所说的“成长”是什么意思。在这里我要真心地感谢一直没有放弃我，和我共同写书的妈妈，即使我总是发脾气、发牢骚说不想写。最后，我想说，虽然这本书没有描写什么伟大的故事，但我仍希望我和妈妈的文字，可以帮助到那些与我同龄的十几岁孩子以及养育他们的父母。

金炫址



PART 01

时常感觉好像站在悬崖边上一样 青春期和叛逆

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1. 妈妈看到的并不是全部的我
和父母之间的矛盾 | 2 |
| 2. 不想当场挨训
十几岁孩子的谎言 | 8 |
| 3. 情感的海啸随时都可能席卷而来
情感爆发 | 14 |
| 4. 烟和酒不可以碰吗
叛逆的诱惑 | 19 |
| 5. 不文明语言
青春期和脏话 | 24 |
| 6. 我的朋友——“虚张声势”
优越感和自卑感 | 29 |
| 7. 为什么总想展示给别人看呢
暴露狂的心理 | 35 |
| 8. 我也想要被肯定
存在感 | 40 |



想要改变我的样子 习惯和欲望

- | | |
|--------------------------|----|
| 9. 想要打破一成不变的规则 | |
| 外貌情结 | 46 |
| 10. 我的三大恶习 | |
| 矫正习惯 | 51 |
| 11. 购物天堂和啃老 | |
| 青少年和购物 | 56 |
| 12. 焦虑地想要得到关心的你，很可怜 | |
| “关心病” | 61 |
| 13. 我想作为“夜猫子”生活 | |
| 十几岁孩子和睡眠 | 66 |
| 14. 追星也只是一段时期而已 | |
| 追星 | 71 |
| 15. 因为学习和外貌沦为失败者，是一件可悲的事 | |
| 自尊心 | 75 |
| 16. 特别喜欢吃东西，怎么办 | |
| 纠正饮食习惯 | 80 |
| 17. 妈妈说她的女儿是最怕麻烦的人 | |
| 无力感 | 84 |
| 18. 我们也需要增高鞋和化妆 | |
| 对于外貌的关心 | 89 |
| 19. 总想拖拖拉拉 | |
| 惰性 | 94 |

PART 03

我也想要了解我自己 性格

20. 外向型朋友和内向型朋友
 天性和性格 100
21. 善于表达感情与不善于表达感情
 自我表现力 105
22. 三心二意，好像是大脑指示那样做的
 注意力不集中 110
23. 令我无颜面对的“黑历史”
 经历和肯定 114
24. 做不了想做的事，就会很生气
 情感调节 119

PART 04

就是喜欢，怎么办 朋友

25. 隐秘的，痛快的
 十几岁孩子背后的闲谈 124
26. “新消息”——让我既开心又恐惧
 SNS暴力 129
27. 没有朋友，活不了
 十几岁孩子的友情 134

28. 我的一个极其迷恋男友的朋友
十几岁孩子的爱情 139
29. 亲密的朋友和孤立我的人
校园暴力 145

PART 05

离得越近，伤得越深
家人

30. 妈妈是超级唠叨大王
唠叨和心理创伤 152
31. 偏向妹妹的父母
父母的偏爱 157
32. 妹妹是我宿命中的敌人
兄弟姊妹间的矛盾 162
33. 又不是我让你们生我的，为什么说因为我感到很累呢
父母离异 167
34. 过度关心，真的很让人头疼
妈妈的执着 173
35. 妈妈的理论正确，还是爸爸的理论正确
父母双方养育子女的态度有所差异 178
36. 职场妈妈 VS 全职妈妈
妈妈的职业 183
37. 爸爸和男人
爸爸和女儿之间的关系 188

PART 06

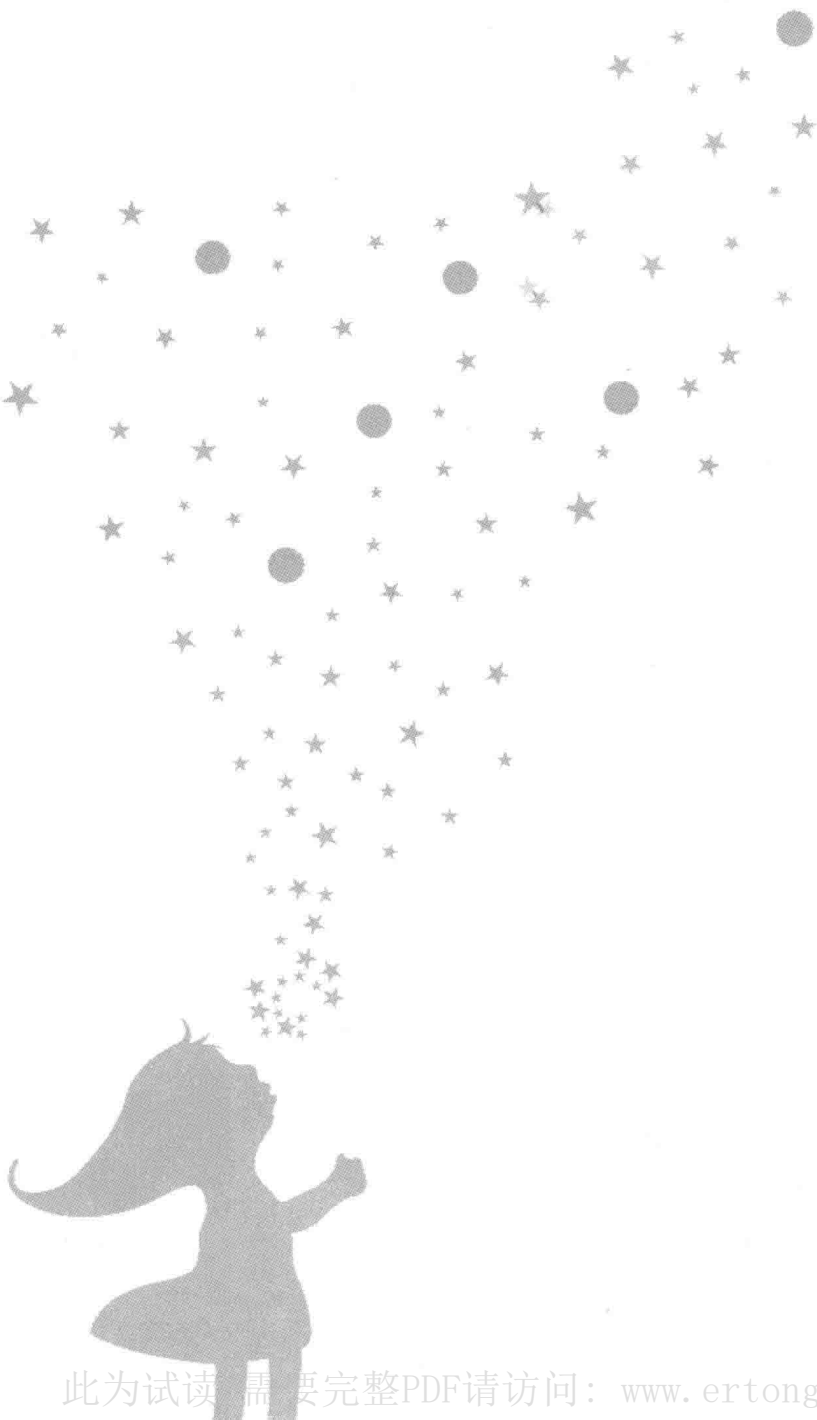
不可能所有人都是第一名
学业

38. 考试临近，总想逃跑
 因为考试而不安 196
39. 这是一个学习好的孩子和学习差的孩子共存的世界
 因为学习产生的矛盾 201
40. 我们也有思想
 学业压力 207
41. 文科 VS 理科？不要以此来区分优劣
 方向的选择 212
42. 妈妈不是也讨厌被拿来与朋友的妈妈比较吗
 被拿来与妈妈朋友的子女比较 217
43. 在奴隶学院得到的和失去的
 辅导班和家教 222
44. 关于夜间自习的思考
 学业和自我管理 227
45. 上大学后想要做的事情
 为 20 岁所做的准备 231
- 编后语
 致所有的十几岁女孩 236

PART 01

青春期和叛逆

时常感觉好像站在悬崖边上一样





1. 妈妈看到的并不是全部的我 和父母之间的矛盾

女儿

大约是在小学四年级的时候，那时的我刚刚进入青春期，有一天我这样问妈妈：

“妈妈身为心理学者，为什么还这样不懂女儿的心呢？”

“妈妈不懂什么？”妈妈脸上带着疑惑的表情反问道。

“那为什么一句称赞的话都不对女儿讲呢？”

面对我的追问，妈妈回答道：“那你也得有值得称赞的地方才行啊。你做的每一件事都总是让我操心。”听到妈妈这么说之后，我便不想再继续说下去了。

妈妈每天都不停地向我重复着要认真学习、做正确的事、多听长辈的话……唠叨之声喋喋不休，就好像想要用言语指导我所有的思想和行为一样。每当听到妈妈的各种唠叨，我都想大声地向她喊：“妈妈，您所看到的并不是全部的我。”妈妈您总是自认为了解我的一切，但在我看来这不过是您的错觉罢了。我很小的时候，您和爸爸经常夸赞我，但自从我上了小学之后，称赞变得越来越少，唠叨变得越来越多，事实上我从来也没有犯过什么大的错误。

一天，学院老师问我们：“你们有没有尝试过全身心投入地去做一件事？”这句话一下子触动了我的心。我没有自信回答老师说“是的，我有过”。因为除了考试期间，每一天我都是勉强地完成作业，甚至于装模作样地看书学习。其实，我也想要投入地做某件事情。那个时候，我突然对吉他很感兴趣，却没想到因为买吉他的问题和妈妈争执了很长一段时间。妈妈以我对待任何事物都不能从一而终，总爱半途而废为由，断然拒绝我买吉他的请求。最后，甬说是吉他了，我还被她数落了一顿：

“从法律上来讲，你尚且属于未成年人；从生理上来讲，你的大脑发育还未完全成熟。所以我并不是干涉你，而是站在保护你的立场上，为你设定合理的行为界限。”

然而，在我的软磨硬泡下，最终妈妈还是将一把吉他交到了我的手上。只不过这是有附加条件的，妈妈提出：“既然买了就要认真练习，而且不要影响学习，该学习的时候仍要把精力集中在学习上。”我当时很想争辩，我并不是像她认为的那样没有毅力和责任心，但最终因为沉浸在得到吉他的喜悦中，还是没有开口。

除了妈妈之外，还有一个人也总是强调“青少年脑前额叶^①没有完全发育成熟”。他就是院长大人，而他所任职的学院被我们冠以“奴隶学院”的外号。我和同学们到学院报到的那天，他站在我们面前这样说道：

“你们知道在你们大脑中，起支配作用的是哪个部分吗？”

我因为总听妈妈说，所以充满自信地回答道：“脑前额叶。”院长接着说道：“没错，就是脑前额叶。青少年的脑前额叶还未完全发育成熟，很多时候不能预见自己的行为会招致什么结果，因此才会因为急于满足自己一时的欲求

^① 脑前额叶是大脑中最重要的区域之一，功能包括记忆、判断、分析、思维、操作。（如无说明，本书注释都是译者注。）

而做出某些举动来。如果总是顺着自己的想法做事，是上不了大学的。”关于妈妈和院长所提到的我的大脑还未发育成熟这一点，我是不懂的。只是很多时候明明清楚地知道会有什么结果发生，但为了解决眼前的“危机”，仍忍不住选择去做一些陌生的事情，这种时候连我自己也讨厌自己。

可这并不是青春期所经历事情的全部。以妈妈为首的长辈们无论怎么看我，大多数时候我所做的事情的出发点都是好的。在长辈眼里，孩子永远都不懂事。但反过来想，这种结论之所以得出，是不是因为即使长辈看到孩子有做得不错的地方也故意忽视、绝口不提造成的呢？

妈妈

理解还没有成熟的孩子，耐心等待他们长大

成为成年人就意味着大脑脑前额叶已经发育成熟了

“了解大脑的发育过程之后，自然而然就能理解青春期的儿子。”

“一转眼，儿子变得比爸爸还要高，但是仍旧很幼稚，很多时候总让我们不由得感到很恼火。但是某天当我听教授讲道‘父母和老师应该在孩子成长过程中起到脑前额叶的作用，帮助孩子制订计划和预知结果’之后，我进行了深刻的自我反省。和孩子敞开心扉聊天的过程中，我感觉自己找到了一丝头绪。当孩子不能控制住自己的情绪，很冲动时，我会告诉他‘妈妈现在就是你的脑前额叶’，他也会尝试着听我的话。无论我，还是儿子，为维持家庭和谐的氛围都在努力学着管理自己的情感，克制自己的行为。”

这是我的一位学生听过“青少年精神病理和治疗”的讲义之后在论坛里留

下的文字。

这是一所网络大学，学生大多数都是30~40岁的父母。在学习人体脑前额叶发育和青春期关系的过程中，这些父母纷纷吐露，他们学习后更加理解自己处在青春期的儿子或者女儿了。一旁看着他们的我，用科学的、心理学的知识引导他们，让他们努力蜕变得更像“父母”。

现在就让我正式和大家讲一下关于大脑的事。这是青春孩子成长过程中必须知道的知识。从心理学的角度上来看，成为一名成年人，某种程度上意味着可以抑制住自己的冲动，有能力为未来制订合理的计划，能够为自己的行为承担责任。而这所有的一切，都必须等到脑前额叶发育成熟才可能办到。脑前额叶主宰着人的思维和理性，这也是人区别于其他动物所独具的能力。具体来讲就是，脑前额叶可以让人通过计划、预测、控制等能力达成自己想要的结果。

青少年脑前额叶尚没有发育成熟，思维能力和判断能力都很弱，因此虽然身体看起来接近成年人，但是很敏感，易冲动；思维和行动不能很好地协调一致。据科学研究表明，一般到了27~28岁，脑前额叶才会完全发育成熟，也就是说那时一个人才能完全拥有计划、判断、排序、调节情感、抑制冲动的能力。所以说长辈如果现在就要求孩子像大人一样思考，并作出成熟的判断，是很无理的要求。在孩子脑前额叶完全发育成熟之前，孩子所不具备的那部分能力应该由负责教育孩子的父母和老师担负起来。

不要强制要求孩子早熟

我们偶尔会遇到一些比实际年龄看起来要成熟的孩子。这是因为，一般他们中的大多数人，家中父母都没有发挥应有的作用，或者本人像少男少女家长一样，过早地承担了家庭的重担。我认识的一个孩子，为了罹患癌症的父母，除了勤工俭学之外，每天放学回到家后，还要强压住想玩的心情照看弟弟妹妹。

周边的人都称赞他比实际年龄要成熟懂事。

但从心理学的角度上来看，却不是值得提倡的事情。像这个孩子一样，很多早熟的孩子都经受了很多的苦难，在他们极力压制自身欲望，表现出超乎年龄的成熟之时，他们的精神状态也会停止在 10 岁、15 岁或者更年幼的年龄。这样的孩子在经历人生的重要时期（例如结婚或者育儿等）时，当初压抑过的欲望会重新活过来，有时甚至会再次陷入当初不堪回首的往事中。心理上变得忧郁之后，会因为过去没有照顾好自己的需求而感到委屈、冤枉、恐惧……整个人都会被负面情绪包围。父母总希望孩子按照自己希望的方向发展，当他们不听从自己时就会喋喋不休地唠叨，甚至会觉得郁闷。但是就算这样，也不能强制要求孩子过早变得成熟。

父母的作用就是为孩子成长为成人搭一座桥

总的来说，处在青少年时期的孩子做出一些无知的举动是再自然不过的事情。孩子就要像孩子一样幼稚，青少年就要像青少年一样不成熟，这都是他们在向成人转变、发育过程中极为正常的表现。虽然我已经强调了很多遍，但在这里我还是要说：不要总用成年人的“刻度尺”严格地衡量孩子无知的举动，更不要强制要求孩子表现出超乎年龄的早熟。处在青春期的孩子，不能很好地控制自己的行为，也不能预测到自己的行为可能引发怎样的后果，经常容易冲动行事。为了更好地理解他们，父母很有必要学习一些关于青春期孩子发育上的、心理上的知识。

现在脑前额叶还未发育成熟的孩子，随着时间的流逝，从某一个瞬间开始就会像成人一样思考、做事，就如同长辈们常说的那样变得懂事了。我还想再说一点，那就是父母的作用应该是告诉孩子，哪些行为是违反规定，或者违反社会道德规范的，要在孩子心中设立一条不可逾越的界线。此外，父

母还应该孩子的未来规划方面起到辅助作用。但是等到孩子的脑前额叶已经发育成熟时，父母仍然干涉孩子的一举一动是绝对不可以的。在孩子向着大人成长，或者说未成年人向成年人过渡时，父母如果能够为他们架起一座桥那就再好不过了。