

成功父母 教子必读

Life Talk for Parents

与父母谈人生

伊莎贝拉·利特尔 著
托马斯·布克哈特



*Life Talk
for Parents*

欧美
家庭教育
畅销书

- 解读子女成长的烦恼
- 消除父母教子的困惑
- 成就和睦的幸福家庭

青岛出版社
Qingdao Publishing House

成功父母 教子必读

Life Talk for Parents

与父母谈人生

伊莎贝拉·利特尔 著
托马斯·布克哈特
徐莉娜 吴华姝 译
赵爱玲 刘淑玲



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

与父母谈人生/(英)利特尔等著;徐丽娜等译.

—青岛:青岛出版社,2009.5

ISBN 978-7-5436-5359-7

I. 与... II. ①利...②徐... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055445号

Publication © Oshun Books

Text © Izabella Little 2008

山东省版权局著作权合同登记号 图字:15-2009-055号

书 名 与父母谈人生

著 者 (英)伊莎贝拉·利特尔 托马斯·布克哈特

译 者 徐莉娜 吴华姝 赵爱玲 刘淑玲

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号;266071

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998641 80998642

责任编辑 曹永毅 E-mail:cyx2001@sohu.com

责任校对 周 莉

装帧设计 于文涛

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

开 本 16开(720mm×965mm)

印 张 14.25

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-5359-7

定 价 26.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前言

青少年和他们的父母经常会为这样或那样的实际问题感到困惑。为此我们汇集了各方之言,广征博取编写了《与父母谈人生》一书,以期
为读者解困排疑。笔者写书之旅始于与青少年“谈人生”系列(《与女儿
谈人生》和《与儿子谈人生》)。后来我们还创办了“人生论坛”。该论坛
旨在提供一个网络交流平台,为父母和青少年提供专家建议,给予人生
指导。

我们自己也曾一路跌撞走过青少年时期。许多人有这样的感觉:身
为人之父母,有时我们非常需要一根引路的手杖,但没人给我们这么一
根指路之杖,没人为我们指点迷津。学校从未开设过“为人父母”这门
课,可我们却突然发现自己已重任在肩,扛上了也许此生最重大的责任。
这份责任将我们带入一个变化莫测的未知世界——我们需要不断学习。

为人父母的过程中,我们可体验到巨大的幸福:无以言传的爱,难以
名状的喜悦;也会遇到种种问题,面临这些问题有时最聪明的人也会陷
入焦虑不安之中。问题常常出人预料,或难或易。究其原因,“内因”、
“外因”兼而有之:生理变化、脆弱的自尊心、同辈压力、恃强凌弱、吸烟喝
酒和性爱初体验。我们对孩子的爱无以言表,希望自己成为最好的父
母,但孩子个性不同,情况各异,有时我们不禁对自己的能力产生怀疑,
甚至会怀疑自己是否理智。

当然,我们自己也要应对诸多挑战:生活压力和婚姻问题、经济或健
康问题。此外,作为父母,我们应该始终做到冷静、明智、自制,不要在孩
子面前流露出一安全感,要克服自己的弱点。我们要勇于迎难而上,竭

尽所能,积极接受一切行之有效的建议和忠告。衷心希望书中的调研成果和建议切实可行,为父母答疑解惑。

当今世界与我们成长的时代已大相径庭。现在青少年面对的世界危险重重,电子时代和物质时代带来了过去父辈们不必担心的问题,但我们也高兴地看到了积极的一面,看到了新一代的成长。他们拥有更多选择,有更多机遇和交流机会。

本书主要内容分有3部分:青少年面临的问题及挑战、父母的两难处境及困惑、值得深思的9个方面。诚望书中问题能引起人们的关注,书中建议能为父母及青少年应对挑战提供有益见解、建议和新的视角。

伊莎贝拉·利特尔

理解青少年

孩子的青春期往往丰富了父母的生活,也给他们带来了极大的挑战。本书将从心理学的角度对青少年遇到的各种问题予以分析和讨论。这些问题不可忽略,应予以足够的重视。

不了解青春期的特点及发育过程中会遇到的问题,就无法对本书所探讨的问题作有益思考。青春期介于儿童期和成年期之间。在这一时期,孩子的生理和心理都在发生变化,情绪易波动,性情反复多变,常常出现心理冲突,还有其他一些潜在的不确定因素。到了青春期,孩子开始从家庭走进外部世界,培养亲密感情,从自身经验中学习。当然,这个时期他们会遭遇失落,经历分离,面临取舍,还要学会独立。然而,不可一成不变地认为所有青少年都会惹是生非。人们的成长历程各不相同,不过,处于青春期的孩子有诸多共同特征,那就是冲突不断、性情反复无常。

荷尔蒙激增引起性征发育和身体变化,预示着青春期的到来。变化为孩子带来了新的内心体验,也带来了迷惑和茫然。外貌和体格的变化包括自我形象的改变,皆以思想成熟和感情增强为前提。青少年还需正视性能力的日益成熟这一现实。他们随时都会遇到这类问题,会因此感到困惑,甚至恐惧。儿童期的孩子所处环境相对简单,困惑较少,情绪比较平稳。从儿童期进入青春期,孩子突然要面对种种变化,情绪变得容易激动,出现了新的生理现象,面临着自我身份的改变。

寻找新身份

从心理学上讲,青春期实质上就是向成年期过渡的一个阶段,是成

熟过程中的一步飞跃。孩子失去了原来的身份,正在寻找一个新身份。我是谁?我是什么,我会成为什么?我如何融入群体?新出现的身份在得以确定之前需要经受检验。这个阶段孩子经常走向极端。众所周知,进入青春期,孩子会遇到很多问题,因而自我意识增强,变得很敏感。

确立新身份对有些青少年来说可能较容易,对另一些人来说则较为困难,个中缘由多种多样。孩子们需要思考的不仅仅是“他们是谁”,而且还有“他们不是谁”。要确认自己的身份,他们首先从父母那里找到自己的定位。

如果孩子要学会独立思考,如果要拥有能立身于文明社会的自主身份,如果要做到能为自己负责,那么他们必须探测他们所处世界的底线和边界。在这一过程中,他们会犯错,通过纠错找到解决问题的方法。(我非常清楚强调个性和自主是典型的“西方”文化特征,尽管多数文化把青春期理解为向成年期过渡、承担起新责任的时期,认为其间身份会发生变化。)出了问题,如何引导孩子,同时又没限制其自由?这个问题将在“话题33:鲁莽和逆反的孩子”中得到论述。

独立之路

从与父母的关系来看,可以说青少年极有可能从童年期对父母的完全依赖过渡到较为成熟的互相依赖关系。青少年往往要面临许多实际问题:物质上依赖父母,经验不足,怀疑自己的独立能力,难以确定自己的人生职责;与此同时,他们的思维得到了拓展,能力有所增强,这赋予他们更大的自由。

在独立之前,青少年可能会经历一段反复无常的时期。在此期间,他们从遵从父母的价值观和规矩转向接受同龄人的价值观,模仿同龄人的行为方式。这种变化不仅与价值观本身有关,而且与价值观的形成过程有关。在此过程中,我们开始认同他们的价值观,这对新身份的确立非常重要(就是说,我们不能仅限于施予自由,还应让他们自己去谋得自由,否则,孩子就总是依赖施予者),但青少年不愿依赖他人,但有时却又

害怕被人抛弃,因为他们的独立性尚未形成,难免会在独立和依赖之间踌躇徘徊。

了解了独立过程中青少年的矛盾心理,就不难理解为什么过于物质化的生活,崇尚非主流文化,进行冒险活动,放宽约束,过早的性体验对青少年如此有吸引力。我们也能明白为什么青少年会易怒、内疚、有不安全感和疏远感;为什么他们特别容易抑郁、焦虑。

我们现在生活的这个后现代社会倾向于“自由放任”的家庭教育,不再向孩子灌输自己的信仰,社会结构和文化结构失去了意义,可能父母还有些过度关注自我,这有很多好处,但弊端是孩子在这一成长时期会因此失去家长的引导,疏离了家庭,而这种疏离无论对孩子还是对父母都是绝对不应该的事情。

青春期：青少年所得正是父母所失

谈到青春期,父母的作用不可忽略。父母与孩子的生活密切相关,而处于青春期的孩子通常自以为是,与父母作对。教育孩子,不仅要考虑孩子的问题,而且还要考虑自己的问题,想一想我们对他们有多少了解。如何看待青少年不仅仅让我们了解了他们,也让我们了解了自己。同样,青少年遇到的困难不仅是他们的事,也是我们的事。

教育孩子的过程会唤起我们对童年经历的回忆。青少年尤其让我们意识到自己的人生走到了哪一阶段。通常,孩子进入青春期之时,正是父母步入中年期之际。如此一来,孩子探究自己的“变化”,而父母则反省自己转换的角色,意识到自己已失去的角色。孩子的所得,正是父母的所失。正是这个“得”与“失”的过程会影响父母对孩子的看法和理解,也会影响他们处理孩子问题的态度。

在处理孩子的问题上,父母可能不自觉地对孩子产生不满,也可能试图保护他们免受伤害——或者意欲通过孩子重温自己的生活。孩子一方面尽量让父母觉得他们能独立行事,一方面又依赖父母。面对这种状况,父母应该怎么办?尤其父母在清楚地意识到养育孩子的职责远未

完成时，要撒手不管孩子，会有什么样的感受呢？我们总是希望孩子长大成人，同时又常常意识不到他们已不再是孩子。然而，孩子也有这种感受，但他们毕竟还只是未成年的孩子。

总之，父母需要考虑以下 3 条原则：

1. 青少年的问题出现在向成年人过渡时期。只有接受并承认这一现实才能更有效地处理青少年的问题。
2. 青春期的关键是身份确立问题，其中包括摆脱依赖、走向独立的问题。
3. 在这一时期，父母也应考虑一下自身的问题。

托马斯·布克哈特

目 录

Part / 青少年面临的问题及挑战

话题 1. 人际关系	[3]
话题 2. 同辈压力	[9]
话题 3. 青少年饮酒现象	[12]
话题 4. 青少年饮酒的原因及对策	[17]
话题 5. 毒品	[23]
话题 6. 性行为	[27]
话题 7. 性欲	[30]
话题 8. 性传播疾病	[35]
话题 9. 事关重大还是无关紧要	[38]
话题 10. 恃强凌弱	[42]
话题 11. 父母离异	[46]
话题 12. 抑郁症	[53]
话题 13. 进食障碍	[58]
话题 14. 性虐待	[63]
话题 15. 自我伤害	[70]
话题 16. 自杀	[72]
话题 17. 青少年犯罪	[74]
话题 18. 色情作品	[77]

话题 19. 学习障碍	[82]
话题 20. 重返学校 心神不宁	[87]
话题 21. 救命——我无衣可穿!	[91]
话题 22. 高中毕业 大学伊始	[94]
话题 23. 专业和职业	[99]

Part 2 父母的两难处境及困惑

话题 24. 可是,妈妈,别人都去!	[105]
话题 25. 难以沟通时	[109]
话题 26. 教育风格和难题	[114]
话题 27. 孩子在朋友家留宿	[119]
话题 28. 聚会——疑惑和忠告	[122]
话题 29. 青少年出入成人俱乐部	[126]
话题 30. 最晚回家时间	[129]
话题 31. 手机和网络	[132]
话题 32. 应对手机和网络挑战	[137]
话题 33. 鲁莽和逆反的孩子	[140]
话题 34. 给零花钱须谨慎	[143]
话题 35. 愧疚感有没有必要?	[149]
话题 36. 单亲问题	[153]
话题 37. 离婚还是不离婚?	[159]
话题 38. 教孩子学开车	[165]
话题 39. 孩子毕业	[168]
话题 40. 孩子帮我们成长	[173]

Part 3 值得深思的 3 个方面

话题 41. 交流	[179]
话题 42. 家庭	[181]
话题 43. 价值观	[187]
话题 44. 自尊心	[191]
话题 45. 规定、后果和纪律	[196]
话题 46. 父母教育极为重要	[200]
话题 47. 体育锻炼和健康饮食	[204]
话题 48. 积极的态度	[208]
话题 49. 爱	[211]



part

青少年面临的 问题及挑战

话题 /

人际关系

青少年的人际关系如行云般变幻莫测,捉摸不定。步入青春期后,孩子和同龄人的关系变得越来越重要,这种关系对他们的幸福和情感不可或缺,影响重大。随着年龄的增长,孩子日渐成熟,青少年时期的人际关系对以后各种人际关系,比如家庭关系、朋友关系、师生关系及其他关系,都会产生很大影响。

孩子今天在意与父母的关系,明天又看重与朋友的关系,父母看在眼里,心里倍感失落。以前,父母是孩子生命中最重要的人,听孩子倾诉,与孩子拥抱,为孩子出谋划策,解决问题。如今,孩子突然把重心转移到朋友和同学身上,父母会觉得自己被孩子遗忘,为他人所取代。

家人

步入青春期,孩子开始从依赖走向自立,逐渐离开父母;到了一定阶段,他们会认为家庭的照顾和关爱天经地义,理所当然。心理学家解释说,这个阶段很正常,也很必要,但仍需进行一些调整。

父母经常如是说:“过去我和孩子关系很亲密,孩子总和我分享经历,我们共享欢乐,同担问题。但如今他们与朋友分享一切,而我似乎无足轻重。”



或许父母会觉得自己已经“退居二线”,但实际上,青少年仍然需要温馨和睦的家庭,渴望得到家人支持。孩子可能不像以前那样表达自己

对家庭的需要,甚至会给父母这种感觉:孩子只是把家当作旅馆、饭店和提款机而已。然而,尽管父母角色变了(有时父母的角色让人捉摸不透,迷惑不解),重要性却一如既往。以下是孩子们的心里话:

“我们还是像以前一样爱着爸妈。只是我们也爱朋友,需要一些个人空间。如果我们说话有所保留,爸妈不要觉得不安,毕竟有些事我们只想和伙伴分享。”“我们会不断向外开拓,但想到爸妈就在身边,就会感到非常安心,并感受到为人所爱的幸福。”“我喜欢保留隐私,讨厌爸妈问东问西,但我想我更讨厌他们对我的事不闻不问。”

父母难当,由此可见一斑。我们还可从中了解到,为何父母在处理自己和孩子的关系时,有时会觉得力不从心,把握不好分寸。父母内心矛盾不已:是干涉过多,还是关心过少;是管得太宽,还是支持不足。具有敏锐的洞察力,把握好关心的尺度,这才是最受孩子欢迎的!

朋友

中学时代的友谊更是多变。学校顾问常说,初二和初三的孩子关系非常微妙,旧友谊或改变或结束,新友谊开始形成。青少年生理逐渐成熟,荷尔蒙分泌过剩,因此,情绪常常起伏不定,如同坐上过山车一般,连他们自己都无从理解,无法控制。

在成长和成熟的不同阶段,青少年的兴趣和需求各不相同,可能过去亲密无间的朋友如今却志不同道不合,最终分道扬镳。如果孩子被朋友甩在身后,遭到朋友排斥,就会深受打击,心情低落,不敢去学校。

友谊还深受个人性格、自尊和生存之道的影响。面对新环境,有些青少年激情澎湃、自信十足地投入其中,有些却害羞笨拙,意志消沉,挣



扎不已。转校生的日子更不好过。新学校里的同学彼此认识多年,友谊坚固,想融入他们更是难上加难。但不转校也难保友谊不出现变故。

据女孩们所言,有些朋友阴险尖刻,嫉妒善变,两面三刀,自己内心孤独,为此苦恼不已。而男孩们的反馈则是:除了内心孤独以外,他们不开心往往是因为被人欺侮,遭到挑衅,迫于同伴压力不得不参与抽烟、酗酒、吸毒、加入团伙、小偷小摸等勾当。

拉帮结伙也时有发生,帮派里有人被称作“酷哥”、“运动高手”,也有人被叫做“呆子”、“废物”或“叛徒”。被归为废物之流总会让青少年伤心欲绝,很多人为了不被贴上“废物”或“呆子”的标签,逞一时意气,做出一些出乎自己意料的事。青少年需要被人接受,有所归属,这种需求极为强烈,人际关系的许多方面都深受影响。

父母远远观望,很难看清这些明潮暗涌,因此犹豫不决,不知何时该插手帮忙,何时该放手让孩子自己解决。一些心理学家警告家长:不要急着卷入孩子的纠纷。孩子之间的争吵来得快,去得也快,今天还是不共戴天的死敌,第二天又变回世上最好的朋友。这时,父母需要再次发挥敏锐的洞察力,还要有能力搞清问题,做出正确决断。

恋人

恋爱的年纪似乎越来越早。某些家长反映,他们的女儿才9岁,就因为缺乏异性朋友而灰心丧气。在一些学校,孩子十几岁就正儿八经地谈起了恋爱。

有些青少年每次恋爱只和一个人交往,并在一定程度上忠于对方。还有些青少年则同时和几个人交往,把恋爱当成有趣的挑战,吸引别人留心

