



调试生活

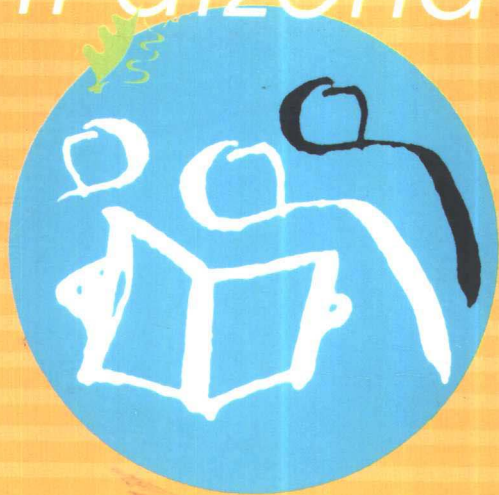
[德] 黑尔加·吉尔特勒 著

缪雨露 / 译

做父母真烦人

如何与青春期的孩子沟通

*Eltern sind
echt ätzend*



中央编译出版社

G78
226



[德] 黑尔加·吉尔特勒 著
缪雨露 / 译

做父母真烦人

如何与青春期的孩子沟通



中央编译出版社

(京权)图字: 01-98-2538

Helga Gürtler

Eltern sind echt ätzend

Midena Verlag, Augsburg

© Weltbild Verlag, 1997

本书中文版由 Weltbild Verlag 经欧华代理公司授予中央编译出版社
独家出版发行。版权所有,不得复制。

图书在版编目(CIP)数据

做父母真烦人 / (德)吉尔特勒著;缪雨露译.

- 北京:中央编译出版社,1998.12

ISBN 7-80109-304-6

I. 做…

II. ①吉… ②缪…

III. 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33244 号

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66117130(编辑部) 66171396(发行部)

经 销:全国新华书店

排:北京京鲁排印部(63044503)

印 刷:北京星月印刷厂

开 本:850 × 1168 毫米 1/32

字 数:124 千字

印 张:6.375

版 次:1999 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1-7000 册

定 价:10.80 元

中
央
编
译
出
版
社

请这样帮助您处于青春期的孩子

消除理解的障碍

陪伴,而不是训诫

引导,而不要约束

引 言

本书是献给有 11 岁至 17 岁孩子的父母们的。在这个年龄,孩子们正长大成人,开始走向成熟——这就是所谓的“青涩时期”。在这个时期,父母们尤其爱使用的口头禅就是:“你不再是孩子了。”还有:“等你长大以后再说吧。”

将 11 岁和 17 岁的孩子相提并论绝非易事。他们之间毕竟存在明显的差别。我们将不得不做些跳跃,时而考虑到年龄略小的孩子,时而考虑到年龄稍长的孩子。

| 女孩子比男孩子早两年开始发育。|

然而,这种分类也不仅仅是一个年龄的问题。例如在 11 岁的女孩当中,有的还是些单纯的孩子——她们单薄、平胸、贪玩,而另一些孩子呢,日渐丰满的形体则令她们将自己视为成长中的女人,并对此进行思考。

男孩子比女孩子在发育上要晚两年。因而处于这一时期的女孩子常常觉得和她们同龄的男孩子“太幼稚”,也就不足为奇了。

12 岁的孩子总爱以一种批判的态度来对待成年人,并常常是严厉而毫不留情的,他们不再像以前那样



容易教育。而对14岁、16岁和17岁的孩子则完全无法进行教育。如果我们不能够尊重他们,不去体谅他们的情绪,那么那条曾经存在于我们和他们之间的纽带就容易破裂,甚至再也无法加以补救。或者他们只是纯粹出于对父母管束的抗议,而走向与我们的愿望和想法截然相反的方向。



| 对于青少年,“教育措施”已不再适用。|

如今,我们再也不能按照我们的模式来塑造孩子了,因为孩子们对此再也无法容忍,他们将自己对事物的看法置于和我们的看法同等的地位,并期待我们能认真对待他们的看法。作为父母如果我们不想被孩子抛弃的话,那么就应该去认真反思自己对于教育的理解以及同成长中的孩子交往的方式,这一阶段正逢其时,也已刻不容缓。

对于十几岁的青少年来说,教育越来越退居到“陪伴”的位置。我们可以讨论、建议甚至争吵——但我们不能强迫他们做任何事情。所谓的“教育措施”已经无济于事。

如果我们想将自己的孩子作为交谈的伙伴来认真对待的话,我们必须首先理解他们。如今要做到这点并不总是那么容易。连他们自己都常常感到迷惘,不知道想要什么,不知道该走向何方,有时还会对自己生闷气。

青春期里究竟会发生些什么变化?身体怎样发育?它们对心理会产生什么样的影响?是什么令青少

年感到局促不安？为什么会这样呢？

本书自然只能泛泛而谈。因为每一个孩子都不一样，他们都各具完全独立的个性，每一位父母或监护人都必须找到自己同拥有独立个性的孩子进行交往的途径。

| 请您创造相互信任的氛围！|

如果想在一个人年轻人成长的过程中陪伴他、支持他，就必须认真地去体会他的感受，不可以一下子就用自己对事物的看法去弥补他的看法。必须创造出一个相互信任的氛围，无论谁都不会有被攻击或被误解的感觉。

人与人之间应该如何交往，才能去理解对方、接受对方和倾听对方呢？怎样才能避免父母和孩子相互伤害、对抗和陷入无可奈何的沉默呢？

| 如果遵守争吵的规则，即使争吵也是有益的。|

我并不是想说，只要做到上面所提及的，用充分谅解的态度去陪伴他们，就能自然而然地保证和孩子、青少年和睦相处。总会存在不同的看法，关键是应该并且必须将它们表达出来。也总会存在争执，这些争执需要民主的游戏规则，必须练就并遵守它们。父母终究还是有道理的。当出现意见分歧时，无须一方动用权力，而另一方气得咬牙切齿或者无奈地认输，孩子不必这样，父母也不必如此。总能找到解决问题的办法。





应该允许争吵,大声激烈地争吵。但是,即使是争吵也有它的规则,不容轻易触犯,以免给他人造成严重的伤害。我们应该学习如何巧妙地争吵,这样争吵才会有益,才会让人轻松。

年轻人必然是叛逆的。他们必然摆脱我们的影响,寻找自己的路,进行新的尝试,而那些路也许会被我们视为歧途。他们虽然信任父母的关爱和忠诚,但在他们训练自己的独立性时,有时恰恰把自己的父母当作操练的工具。但他们自己往往意识不到这一点。

您不曾遇到任何困难?也许您没有任何值得一提的矛盾,没有为剪短的裤腿或夜半的不速之客而与孩子争吵过,您没有骂过,也没有想过从此撒手不管?那么您就不用关注这些据说可能会出现的问题。或者意想不倒的事情还在后头,或许永不会发生。大多数青少年都相当顺利地步入了成年,但在许多家庭里总会有令人头疼的几年,这给所有的当事人带来了麻烦和痛苦。

如果为一些闹剧或者喧嚣的音乐、为支付电话帐单和夜不归宿而争执的话,人们极易动怒或陷入惊惶失措之中——一切似乎都失败了,一切似乎都是无望的。但是当倔强的孩子已长大成人,我们和这些往事有了一定的时空距离时,我们会一起嘲笑这些事情是多么的荒唐!

| 不用担心:许多父母正和您有着相同的经历。|

本书主要是为正身处其中的您提供帮助,使您可

以对正在惹您心烦的事保持一定的距离。它会告诉您：有时发生的事情并非预示您的失败，很多人正和您经历同样的事情。这对您或许是一点安慰，让您摆脱身心的重负。但本书首先要带给您的是一种信心：一切都会成为往昔！

5



096757

引

言

目 录

引 言	1
第一章 青春	1
青春——身体正在发生生理变化	2
平庸的成年人,激进的年轻人	3
以服装为例	5
一种并非人人都懂的语言	7
还有这种音乐……	8
找到自我	10
偶像的时代	11
这会持续多长时间?	12
每种文化都不尽相同	14
第二章 我只是想给自己的孩子	
最好的东西!	17
您是称职的父母吗?	18
父母也是人哪!	19
孩子不仅仅是父母教育出来的产品	21

对孩子来说,什么才是最好的呢?	25
到底什么是教育?	29
第三章 不要碰我!	37
自信是怎样产生的?	37
和自卑感打交道	39
不要这样……	41
……而应这样	42
有利于恢复自信的氛围必须不含破坏性的影响	46
第四章 没有人理解我	50
先认真听我说!	51
不要激起抵抗行为!	53
我的了解是否正确?	55
即使是父母也需要善解人意的听众	57
说话是金,沉默是银	57
当您和孩子无法再和睦相处时, 请让他人来帮助您	59
第五章 进行开诚布公的谈话	62
我们彼此如何进行交谈?	62
事物的四个方面	64
迷雾和其他的障碍	67
怎样改善人与人之间的理解和沟通	71

第六章 要学会争吵	82
宁愿每天吵架,也不要大家互不理睬	84
争吵能让人保持年轻	85
按照艺术的规则争吵	86
 第七章 忠言逆耳	 104
经验必须自己积累	104
对某个人有益的事情不一定对 其他人也有益	106
每个人都是自己命运的创造者	109
明天的经验	111
帮助,而不是约束	112
父母不必什么都知道	115
 第八章 这里谁有决定权?	 120
父母不是雕像	121
孩子必须听话吗?	125
父母是否必须事事忍受?	128
不是顺从,而是尊重	131
解决冲突的方法:没有赢家和输家	132
来自日常生活中的例子	136
不要消除不同的意见	140
 第九章 父母:交际中的失败者	 141
不是天生的,而是养成的	142
男人:男性气概的牺牲品	144
鼓起勇气,做一个感情丰富的人	147

第十章 女儿交了不好的朋友	150
孩子的朋友和父母的标准	150
每个人都有长处,但必须去发现它	153
每个人必须自己找到必要的限度	155
宁愿庸俗,也不要不快	156
危险的朋友	158
 第十一章 对此你还太小了!	 163
大家都在谈论性,我们也要谈	164
大多数人都不像他们所说的那样去做	166
手淫不会伤害任何人	170
同情恋倾向	171
 第十二章 可以放弃父母的角色	 174
做自己感兴趣的事情	177
每段年龄都是好时光	180
不要做“饭店妈妈”	181
使夫妻关系重新活跃起来	183
不要扮演“聪明的埃尔塞”	186

第一章 青春期

您拿起这本书也许是因为最近一段时期您对您的女儿(或儿子)感到陌生了。就在去年她还很友好、安静和听话。可现在的她却时常绷着脸,对您的建议总是说“不”,或者毫无兴趣。她对周末的活动也不再关心,倒更愿意和她的女朋友们在一起。



| 青春期是身体发生巨大变化的时期。|

她突然觉得父母的言行那么庸俗。有时候她的打扮会令您在邻居面前感到害臊,她无论如何都不再愿意穿您认为好看的衣服。

一会儿她是个可爱的女孩,需要您大量的表扬、体贴和爱抚;一会儿她又成了一只无礼的小山羊,认为父母难以容忍。她还敏感得像株含羞草。

这孩子可能是 11 岁、12 岁或者 14 岁,他们之间存在很大的差别,但表现大多如此,也许稍有不同。这些表现在告诉您:您的孩子进入了青春期。这是孩子们的身体或多或少在发生巨大变化的时期。



青春期——身体正在发生生理变化。

提起这个概念,人们首先想到的是身体上的变化。这也正是青春期的第一特征。而青春期里心理上的变化常常被人归入成熟期,用专业术语表达就是性成熟。

青春期身体上的生理变化使一个孩子变成一个年轻的姑娘或者小伙子。

| 孩子的身体正在发生着怎样的变化? |

以下是将会在青春期发生的生理变化:

- 9岁至13岁的时候,大多数女孩的胸部开始发育隆起,并长出阴毛;大约在11岁至12岁间,男孩子的睾丸开始发育,长出阴毛。
- 一两年之后,身体其他部位也开始长毛。
- 女孩子大约从9岁开始、男孩子大约从11岁开始,身高迅速增长,尤其是手臂和腿,还有手、脚、鼻子和耳朵。
- 女孩子在10岁至15岁期间月经初潮;而男孩子大约在12到14岁期间第一次遗精。
- 在14岁到15岁期间,男孩子开始变声。

| 身体发生变化的原因。|

3

身体发生的变化并非和心理的变化存在必然的紧密关系。例如,情绪的极度不稳定可能是由荷尔蒙分泌的改变引起的,也可能是由强烈的不安引起的,这种不安是这段时期重要的特征之一。



身体的变化常常导致孩子们开始关注自己的外在形象及其对他人的影响。他们会突然发现自己长得太胖了,或者觉得自己太蠢了,女孩子会为日渐丰满的胸部感到尴尬,男孩子会为正在长大的阴茎而难堪。他们必须首先适应这些变化。正是在这个时期,很多人开始第一次关上浴室的门,再也不愿意在游泳时当着所有人的面脱衣服。他们不知道自己的手臂和腿会长成什么样子。他们会为自己长了只大鼻子或为脸上的青春痘而自惭形秽。

即将到来的性成熟也迫使他们对自己未来扮演的角色——男人或女人——进行思考。在这个问题上,因角色不同产生的影响远远超过了身体的变化所带来的影响。

第
一
章

平庸的成年人,激进的年轻人

孩子开始摆脱他们作为孩子对父母在心理上的依附,并寻找自己独立的个性。最后,您的女儿不再是



“韦贝尔家的小女儿”，而是“在图书馆工作的依丽斯·韦贝尔”。

| 孩子们再也不仅仅以父母为指南。|

对小孩子来说，多数时候父母都是最伟大的。他们接纳父母的观点，并从父母所提供的角度来看待自己的未来。他们越来越多地从外面的世界寻找自己的定位。他们开始对诸如生态问题、热带雨林的破坏以及健康的饮食等问题发生兴趣，也许还会愤然断定自己的父母对这些领域一窍不通。或者他们会发现成年人，特别是父母或政治家也常常不能遵守自己所宣扬的道德准则，由此而对这些人进行强烈的指责。

他们更爱和同龄人而不是和父母交换对于成年人的批判性看法，在同龄人当中，他们觉得能够相互接受和理解。

如果用轮廓鲜明、色彩对比强烈的背景来衬托一幅显现得很慢、还很模糊的图画，就比较易于辨认和完成这幅图画。我们这些成年人正是这个色彩对比强烈的背景。孩子们越是用一种批判性的眼光来看待我们，他们就越是无法接受我们的观点、我们的爱好和我们整个的生活方式，也越是容易发现他们想为自己做的事情。这一切和我们的想像截然不同。