



帮助孩子 度过青春期

[英]希拉·戴恩 著
徐洁 译

HOW TO
SURVIVE
YOUR TEENAGERS



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

帮助孩子度过

6 479
10

青春期

[英]希拉·戴恩 著

徐洁 译

HOW TO SURVIVE YOUR
TEENAGERS



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2005-0581

图书在版编目（CIP）数据

帮助孩子度过青春期/（英）希拉·戴恩著；徐洁译．—北京：
北京大学出版社，2006.4

（家庭教育丛书）

ISBN 7-301-09204-0

I. 帮… II. ①戴…②徐… III. 青春期-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 053266 号

Copyright © Sheila Dainow 1991

This edition arranged with Blake Friedmann Literary,
Tv and Film Agency Ltd
through Andrew Numberg Associates International Limited

书 名：帮助孩子度过青春期

著作责任者：[英] 希拉·戴恩 著 徐 洁 译

丛 书 策 划：周雁翎

丛 书 主 持：周 英

责 任 编 辑：周 英

插 图：韩 博

标 准 书 号：ISBN 7-301-09204-0/G·1523

出 版 者：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址：<http://cbs.pku.edu.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346

电 子 信 箱：zyl@pup.pku.edu.cn

排 版 者：北京国民灰色系统科学研究院计算机室

印 刷 者：北京宏伟双华印刷有限公司

发 行 者：北京大学出版社

经 销 者：新华书店

880 毫米×1230 毫米 A5 8.25 印张 140 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价：19.00 元

没有人反对：父母对孩子的爱是人间最伟大的爱。

但我清晰记得著名的家庭治疗专家李维榕说过：父母的爱有时也会成为孩子成长的牢狱，孩子也会把父母的爱当成拐杖走路，珍惜得不肯放下而无法真正长大。

随着我的咨询理论和实践慢慢多了起来，我发现这一似乎有些残酷的说法却可能是父母和孩子发生冲突背后隐藏的重要原因之一，尤其是那些青春期的孩子和他们的父母。许多父母都曾面临与处在青春期的孩子发生激烈冲突的困境，在我的家庭治疗个案中，我不止一次地听到过父母因为和处于青春期孩子的对立关系而痛苦诉说“感觉已经活不下去了”。

英国著名的心理治疗师希拉·戴恩的《帮助孩子度过青春期》是写给这些父母的一本好书，它告诉这些父母如何获得父母权威，如何真正爱孩子，给孩子成长的空间，让他们成为个性独立的人，并让自己与孩子共同成长，安心度过孩子的青春期。这本书字里行间渗透着作者对为人父母者感性的心灵同感和情感共鸣，同时也理性地提出为人父母的误区，教父母认识和关爱自己。当然，那些孩子还没有进入青春期的父母看这本书也会受益匪浅，可以防患于未然！

这是一本献给青春期孩子父母的书，能够将其翻译成中文，并呈献给中国的父母，实在是一件很有意义的事情。正是本书所表达的对青少年父母的关怀之情让我鼓起勇气投入心力来翻译，我感到万分荣幸。借由我个人成长

的体验，对青少年、父母、家庭和个人成长零散的体会，对青少年心理咨询、家庭治疗浅显的认识和热爱来翻译本书。

这是一本关乎爱、成长、生命意义的书，作者试图用浅显易懂的语言，让中国的父母看到书中能够给他们为人父母力量的文字，拉近他们与青春期孩子之间的心灵距离。

漫长的翻译结束后，才欣喜地发现，本书实际也可以成为青少年心理咨询、家庭治疗专业工作者的阅读材料。书中介绍的一些有关为人父母的观点、方法都可成为专业工作者思想和行动的武器。

我本人也从书中学到了许多新的看待青少年成长、亲子关系的视角和一些可操作的解决问题的方法，这些都将转化为思想的火花用于今后的心理咨询实践。

本书翻译的完成得到了许多值得我尊敬的人有形或无形的支持。

首先要感谢的是我的硕士研究生导师，北京师范大学发展心理研究所的方晓义教授。他在家庭领域的专业研究，尤其是亲子冲突、亲子沟通、家庭功能的研究兴趣给我很好的专业熏陶。他对我在家庭治疗实践中的督导提出过许多让我警醒的宝贵建议，这些都是我理解家庭、理解青少年成长、理解为人父母真谛的法宝和动力，还有他始终如一的严谨治学态度时刻鞭策着我，翻译中我不敢有一点马虎。

要特别感谢我的博士生导师，北京师范大学发展心理研究所的张日昇教授。他对青少年成长、亲子关系中父母对孩子无条件接纳的深刻诠释，给我许多启示，让我体会到只有父母给孩子提供一个自由与受保护的空間才会获得真正的父母权威，这和本书作者关于父母权威的理念如出一辙。

同时还要真诚地感谢北京师范大学我的同窗好友曾细花、仲宁宁、董莉，北京航空航天大学大学的胡春华，北京第二外国语大学的甘宇红等，他们对本书的翻译提出过非常宝贵的建议。

还要感谢我的母亲，在翻译遇到困难时，她不止一次给我莫大的鼓励和支持。我在青春期的反叛得到了母亲极大的包容，多年后让我得以从感性体验上与作者的观点产生共鸣。如今那段岁月早已远去，心中留下的却是对母亲满满的感激、爱戴和愧疚之情！

更重要的是，我希望更多的父母读过本书后也能够深信不疑：尽管你的孩子在青春期与您发生了非常激烈的言语甚至身体的冲突，但当长大成人后，他们依然会不折不扣地爱您的！

徐 洁

2005年11月 北京

你的孩子正处于青春期吗？你一直尽心尽力让孩子茁壮成长并拥有快乐而成功的人生吗？你觉得要做到这一点很难吗？如果是，本书就是专为你而写的。当然，你也明白人见人爱的小孩最终会长大成人，他（她）会变成一个独立的个体。孩子出生后，你给他（她）换尿布，担心他（她）吃不饱，到哪都带上他（她），还不免要担心自己是否做得对。或许你真的很盼望孩子能成为一个“真正”的人，你们之间有着融洽和谐的关系。

要明确的一点是：并不存在什么真正的问题。所发生的一切都非常自然。孩子正在从孩童时代走向成人，这是他们必经的转变。在此过程中会发生许多变化，有时候变化来得太多也太快，会让你难以应付，而且你们之间也很难不发生冲突，不产生令人困惑的问题。

早先，因为你认为最好的东西与孩子所需要的东西之间有差异而烦恼，但可能你还很容易就对付了过去。然而此时的孩子已经具备了争辩、反抗的能力和身体条件。这时候，你会发现所有的问题已经变得非常复杂。好像一面对不与自己合作、对自己不友好的孩子，所有与人相处的技能都无济于事。

本书的目的是要教会父母建立权威感。“父母权威”是指父母在大部分时间里与孩子建立和谐关系的能力，要能够接受和孩子之间的差异，而且能够尽可能寻找到让双

方都满意的问题解决办法。

一起来了解一下哪些行为表现不属于“父母权威”吧。控制孩子，让孩子按照你的期望发展就不是，本书不提倡那样做。让一个人变成你期望的样子是不可能的事情，假如你已经因为孩子的行为或生活方式问题而与他发生了激烈的冲突，你就可能已经洞察到了这一点。

本书的助益所在

本书的每一个章节都集中写教养青少年一个方面的内容。第一章至第三章中设定了一些情景，并向读者解释青少年与父母相处比较困难的一些具体原因。阅读这些内容，同时配合书中的练习，能帮助你认识到所存在的问题，帮助你非常清楚地了解问题，同时还为你创造了一个机会，让你去思索、感受为人父母的艰辛。教养孩子有许多不同的方法。如果一些方法做起来不太奏效时，你要做出一些改变。

接下来的第四章至第六章较多地涉及日常问题，同时也为处理和解决一些最难的问题提出了建议，并向父母呈献了一些教养孩子的新思维方式。虽然，一般情况下许多问题的解决办法都并非那么简单，但是一些非常实际，甚至有时只是一些方法上的改变，就能让你更好地掌握事态的发展。

第七章至第九章涉及了一些更严重的问题。正如在前

几章中说到的一样，这些问题常常没有解决的办法。事实的确如此，许多问题根本没有办法解决。但是本书提供了一些行动方案，同时也对此展开了讨论与分析。

当孩子长大成人离开家后，你该如何好好生活？本书最后为你提供了一些有益的建议。



关于书中的练习

当你阅读本书时，你可以看到：如果你愿意的话，你可以做一些练习。这些练习可以为你提供一些看待问题的视角，或是让你实践一种特殊的技能，以此增强运用父母权威的能力。有些练习激发你去探索自己行为背后的原因，有时需要你回顾自己过去的行为，那些积极的和消极的记忆会如潮水般地涌上心头，你会再次体验当时的喜悦或痛苦。不要沉浸于此，否则，你的情绪和态度就会阻断你和孩子之间的坦诚交流，哪怕你并未意识到这一点。你的自我认识得到了提高，这将帮助你明白你的行为反应是怎样帮助你或阻碍你为人父母的。

你可以逐页阅读本书，也可以选读一些目前对你比较重要的内容。

最后，说说我自己吧。我并不是一个完美的母亲——我的孩子可以作证！对于该怎么处理我的两个女儿所面临的那些事情，我并不总是像我在本书中所显示的那样自信。但是，在我的这段人生历程中，我认识了许多父母和

帮助孩子度过青春期的方法

青少年朋友，作为一个心理咨询师，我了解我在书中介绍的方法在实践中能够起作用，父母和孩子都会因为彼此变得相互欣赏而更加满足。这些方法与家长正在用的有所不同。如果你愿意做出一些改变，我敢保证你会发现它们对你同样很有用。

译者序

引言

第一章 亲子关系出问题了 ◎ 001

第二章 寻找问题的真正原因 ◎ 019

第三章 反思：我是什么类型的父母？ ◎ 038

第四章 与孩子共同生活的相处之道 ◎ 063

第五章 关心自己 ◎ 095

第六章 与孩子直接沟通 ◎ 120

第七章 让孩子努力学习还是误入歧途？ ◎ 143

第八章 青春期出现的严重问题 ◎ 180

第九章 放松对孩子的控制 ◎ 232

第一章 亲子关系出了问题



拿出纸和笔，写下困扰你的所有与孩子有关的事情。不管是大事还是小事，要将所有你能够想到的事情都写下来。

下面是其他父母在这个练习中写下来的事情：

在外面呆到很晚或者整夜不归家；从不想出门或从不愿意呆在家里；偷窃；偷商店的东西；撒谎；抽烟；逃学；骂人；不吃东西；吃得过多；拒绝说话；将音乐声放得很大；滋扰邻居；做事有始无终；穿怪异的服装，梳奇特的发型；不洗澡；在浴室里面待很久不出来；性问题；不工作；看电视过多；威胁要自杀；冒险，比如骑摩托车不带头盔；跟不好的人混在一起……

诸如此类的问题还有很多，列也列不完。

这些都是令父母烦恼的事情。你已经花了许多时间试图做到最好，你关心孩子，却突然发觉这全部是浪费时间。几乎在一夜之间，孩子成了陌生人。正如一位家长

说的那样：“突然之间，我发现自己跟一个不认识的不速之客待在同一个房子里。就像是一个投宿者认为整个房子属于他，我甚至得不到一点租金！”



练习

请把由你刚才列出的那些问题而产生的想法和感觉写下来。

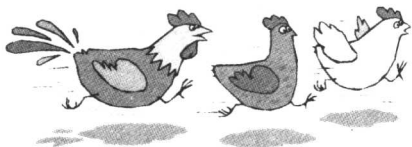
你的想法可能是：“我哪里做错了”、“都是我的错”、“我不是一个好父母”、“我害怕我的孩子再也不会变好了”、“我怎么会那么失败呢？而其他的父母和他们的孩子却那么幸福地在一起”、“我输不起”、“我不能让孩子占上风”。生气、恼怒、挫折感、无助感甚至憎恨等情绪，伴随着伤心和绝望涌上你的心头，真是百感交集！



练习

把你努力为解决这些问题所做的一切写下来。

下面是你可能尝试过的一些方法：



奖励和贿赂（“假如……你就可以获得更多的零花钱”、“假如你合作的话，我们就出去吃晚饭”）；

控制（“我开车送你到求职中心，等你登记完再走”）；

剥夺（“下周你不能出去了”）；

命令（“坐下，接下来的一个小时好好做功课”、“你必须停止吸烟！这对你的健康不好”）。

有时候你甚至气得要对孩子使用暴力，你可能担心过是否需要请求专业人士的帮助，或者你可能会觉得绝望而想要放弃，什么都不管了。

在你做这些练习的时候，可能会冒一些险。因为当问题清晰地展现出来的时候，你可能会变得更加绝望和焦虑。但是，不要放弃！

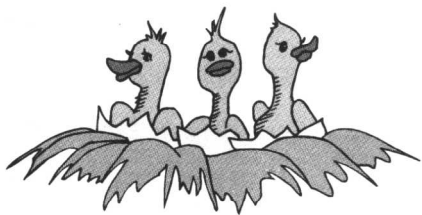
对父母所遇到的问题，并没有一个一致的或正确的答案。我们和我们的孩子都是独立的个体，所以提供一个完全正确的答案是没有用也是完全不切实际的。但是，试图加深你对自己和孩子之间问题的理解，由此提高你的“父母权威”，可以将你和孩子的问题引向对彼此都更好的境地。

有必要审视某些存在于头脑中的父母之道，因为它们可能会十分具有局限性。我们常常不加思考地将这些父母之道奉为真理，但是如果仔细审视则未必如此了。

审视为人父母之道

父母之道 1：父母应该将孩子塑造成快乐的、有用的、过着满意生活的人？

不对！这不是为人父母的责任。你不能将你的孩子塑造成模范。你的责任是为孩子创造一个他们可以发展自身个性和潜力的环境。实际上，你的确有必要尽力保证孩子的健康和安全，你也有必要为他们提供学习和发展思想的机会，孩子需要这样一个环境来成长。但是，你不必保证孩子拥有“正确的”思想或者学到“正确的”事情。孩子拥有自己的思想，他们可以自己做选择。



从根本上说，为人父母的责任就是在孩子能够独立以前帮助孩子生存。当他们长到十多岁时，你的责任就会发生变化。这时，你要做的是帮助他独立，使他们能够为自己负责。获得责任感是孩子的事情。尽管他们可能没有坐下来仔细思考过这样的责任，但是他们会本能地感觉到。父母和孩子之间的诸多冲突都跟控制有关：父母很难放弃

他们对孩子的支配权，尤其是当他们看到孩子犯错误时；但另一方面，如果孩子没有机会犯错误的话，他们就不会学习和成长。



练习

回忆一下自己的生活，可以帮助你理解这个观点。想想你犯错误时的情景，想想你从犯错中学到了什么。如果你不犯某个错误，你是否会认为你就得不到一些有益的教训？在你犯错的时候，其他人是否会给你一些建议？你会听取这些建议吗？你听取的理由是什么？不听取又是什么原因？你会因为听取父母的意见而感到遗憾吗？

父母之道 2：父母必须爱自己的孩子？

这个说法的问题在于，父母必须爱自己的孩子，这样说就意味着父母与孩子之间的爱是可以选择的。我的看法是，所有的父母都爱孩子，正如所有的孩子都爱父母一样。在这里，我认为爱意味着互相的联结和卷入，从而使各自成为对方世界的一部分。这不是父母或孩子可以选择的——它是一种真实存在。但爱一个人并不意味着一定要喜欢他。

事实上，有些时候你肯定会觉得不喜欢你的孩子，但那又怎么样呢？作为父母，并不要求你任何时候都喜欢你的孩



子。孩子也是人——像所有人一样，他们也有讨人喜欢和让人觉得厌烦的方面。不要认为你会因为不喜欢他们就不再爱他们了。如果你懂得这一点，你也将明白，如果孩子表面上不喜欢你，也不意味着他（她）不再爱你了。

父母之道 3：父母应该一直控制孩子？

因为“控制（control）”和“权威（power）”经常被当做同义词来使用，所以这里有必要对这两个词的意义进行区分。凯赛尔新英文词典（Cassell's New English Dictionary）将“权威”定义为：有效地执行或行动的能力或才能；智力或身体上的天赋或潜能；力量、强力和能量……“控制”则定义为：抑制、克制；限制、指挥和调整的能力；权力、命令……本书是有关权威的，即作为父母的权威。权威是有效做出改变的能力。很显然，控制能力也具有权威的表现，因为假如你对自身世界没有控制感的话，就难以有效改变。但是，父母的控制并不意味着你应该将孩子塑造成特定模式的人。实际上，你可能已经注意到孩子也是十分具有控制欲的，他们拥有自己的思想，也想像你那样掌控他们的世界。控制可以使我们感到安全，但孩子要