



与孩子
一起成长

青春期家庭教育 10步法

Teenagers and Parents:
10 Steps for
a Better Relationship

◎ [美]罗杰·麦克因特里 (Roger W. McIntire)

◎ 郭冬莉 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



青春

青春期家庭教育

10 步法

10 Steps to a Successful
Adolescent Life
A Practical Guide for Parents

青春期的家庭教育
10 步法

作者：[美] 詹姆斯·H·坎农
译者：[中] 李金梅

与孩子一起成长

——青春期家庭教育 10 步法

[美] 罗杰·麦克因特里 (Roger W. McIntire) 著

郭冬莉 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Teenagers & Parents: Ten Steps for a Better Relationship by Roger McIntire
 Copyright © 2000 by Summit Crossroads Press
 Simplified Chinese translation edition © 2007 by China WaterPower
 Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.
 ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2005-4707

图书在版编目 (CIP) 数据

与孩子一起成长: 青春期家庭教育 10 步法 / (美) 麦
 克因特里 (McIntire, R.W.) 著; 郭冬莉等译. —北京:
 中国水利水电出版社, 2007

书名原文: Teenagers and Parents: 10 Steps for
 a Better Relationship

ISBN 978-7-5084-4308-9

I. 与... II. ①麦...②郭... III. 青春期—家庭教
 育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149874 号

书 名	与孩子一起成长: 青春期家庭教育 10 步法
作 者	[美] 罗杰·麦克因特里 (Roger W. McIntire) 著
译 者	郭冬莉 等译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 13.5 印张 130 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
 版权所有·侵权必究

译者序

当你有了孩子，你是如此地关心他的成长，他的第一个微笑，第一次翻身，第一次坐立，第一次迎着你的召唤蹒跚学步，第一次开口说话，第一次用他稚嫩的小手摸着你的脸安慰你的痛苦，第一次背着书包上学校，第一次拿回成绩单让你签字，第一次为你做饭……孩子成长的每一步对你来说都是人生的重新体验。它是快乐的体验，是能让你抛掉一切烦恼的体验，是让你从内心深处得到成长的体验。然而，快乐每增添一分，你的忧虑似乎也毫不留情地增加一分。孩子的成长是一个不断出现问题、解决问题的过程，而当他长到十几岁的时候，你几乎开始怀疑自己，怀疑自己的孩子，你甚至怀疑你们之间是无法沟通的，怀疑你和孩子以前的情谊就要成为过眼云烟了。你迷茫得不知如何是好，是要放弃，还是在痛苦中继续挣扎？你不知道答案，你无所适从。

如果你关心自己的孩子，如果你正在努力寻找帮助孩子健康成长的好方法，那么，当你看到这本书的时候，当你翻开它的每一页时，你都会不自觉地沉思，然后感叹，最后满怀欣喜，因为你发现自己正在一步步向你的孩子靠近，你不再迷茫于教育孩子的苦恼当中，你变得更加充满自信，能够与孩子一起成长。你坚信：自己的孩子一定会成为幸福的人。逐渐成熟的我们已经明白，孩子的成长不能一味追求所谓的成功，最重要的是要让孩子体味人生的幸福。当然，这种幸福是深沉的，是包括成功在内的，但更包括成功以外的许多因素。因此，教育孩子首先要从自身的完善做起，你的言行，必然成为孩子的模仿对象。即使你做得还不够好，也不要气馁，教育孩子使你有了重新焕发青春的机会。认真

学习这本书并加以应用，你不仅会看到一个充满活力的孩子，还会看到一个更加自信、更加成熟的自己。

翻译本书的过程，也是我体悟和学习的过程。很庆幸自己有机会翻译这本很有实用价值的书。我的翻译几乎是一气呵成的，在翻译的过程中，我甚至会把刚刚从书上学到的方法马上用到自己孩子身上。当然，翻译是一项很艰辛的工作，许多好朋友对我的支持令我感激和感动，其中包括我的丈夫对我始终如一的鼓励与支持，我的师兄席卫权、我的同学李文秋、李涵兵、白建国、陈欣欣、李晓坤、赵宝刚、李文秋、唐杰和段鹏，他们或对相关文字进行了校对，或对相关术语进行了核实，在这里我要一并向他们表示感谢！当然，翻译还有许多不尽如人意的地方，希望各位读者提出宝贵意见！

译者：郭冬莉

2006年11月4日

前言

在美国，当孩子长到 10 岁左右时，就算开始进入了“青春期”。美国孩子的早熟大概跟他们经常接触电视、录像、电脑、电影、广播等各种现代媒体有关。通过这些途径，他们受到大量似是而非的，甚至是错误信息的影响，并间接地接受着各种成人经验的视觉刺激。

与“青春期”开始过早相对应的是，它的结束却并不总是以某个年龄为界限，而是以一个人能否表现出“三思而行”的做事风格为标志，或者说要等到他们的行为与他们的父母接近时，才能说他们开始步出“青春期”。这有时甚至需要延迟到 30 岁或者更大的年龄。

那么，在人生这重要的 10 年（或者 20 年）间，家长们又该如何帮助他们的孩子在快乐中顺利地成长，在成长中享受家庭的温馨，在成长中保持健康的身心？我们不仅希望能够教育出对社会有益的人，还希望能和自己逐渐长大的孩子保持一生的友谊，在未来的日子里，平等地互相帮助、互相慰藉。

因此，我们要做的第 1 步就从交流开始。孩子们希望自己的父母如何对待自己？父母们又想从孩子们嘴里得到怎样的信息？这些就构成了父母与子女间交谈的主要内容和场景。本书将以父母与子女间的交流及其渐进作为叙述的主线，这是本书的精要所在。

你还记得自己小时候和父母讲话时的感受吗？和他们说话时，你是觉得总和他们针锋相对呢，还是觉得他们总能替你着想，并时刻准备向你伸出援助之手呢？

大多数父母都很爱自己的孩子。但当我们长大以后，就会发现我们

中许多人开始并不太确定自己的父母是否喜欢自己，原因是父母们成天总把关注点放在我们的缺点上，而对我们的优点几乎视而不见。这就使得我们逐渐失去勇气并放弃和他们面对面地交谈的努力。

书中的第 2 步，是交流的更高阶段。在这个阶段我们要搞清楚，在什么情况下孩子应该得到奖励，在什么情况下孩子又该受到惩罚？记住，和孩子的交谈需要高超的技巧，搞不好交谈就会陷入僵局，所以父母们要针对孩子们的应对办法具体灵活地处理问题。

从第 3 步开始到第 10 步，我们的着重点将是给孩子们更多的机会进行练习和锻炼，为他们将来在学校、社会、家庭的生活中，以及处理其他事情的过程中游刃有余打下良好基础。

青春期家庭教育 10 步法，为普天下所有的父母提供了有效方法，运用这种方法，将能不断增强孩子的能力和责任感。这些步骤和方法为父母和孩子营造了一种令双方都感到舒服和愉悦的交流环境。

所有这些步骤的最终目标就是：

- 将孩子培养成为对社会有用的、有能力的人；
- 让所有的家庭成员都能享受愉快的家庭生活；
- 家庭的每个成员都能保持亲密朋友般的关系。

目 录

译者序

前言

第一阶段 正确与孩子对话

第1步 用积极的方式交流.....	2
交流技巧1: 不要妄加评断.....	2
交流技巧2: “就事论事”	4
交流技巧3: “参照式”的陈述.....	7
交流技巧4: 和孩子一起寻找解决问题的办法	9
交流技巧5: 不要过早地告诉孩子答案	10
多说“孩子, 我爱你”	12
做“探照灯”	15
为什么你的话会变味.....	16
种瓜得瓜, 种豆得豆.....	17
如何面对孩子的磨叨.....	19
度过美好的一天.....	21
练习1: 交流技巧训练.....	22
第2步 “谨慎”地与孩子对话.....	24
搞清楚何时奖励何时责.....	24
看看孩子想要什么.....	28
越来越多的责备.....	29
识破孩子的“花样”	30

学会倾听.....	37
正确对待发牢骚.....	38
寻找机会鼓励好的行为.....	39
仔细琢磨和孩子说的每一句话.....	40
鼓励孩子尝试新的选择.....	42
鼓励孩子享受成功的喜悦.....	44
“榜样”的力量是无穷的.....	45
练习 2：了解孩子的兴趣、能力与成就.....	46

第二阶段 鼓励孩子在实践中学习

第 3 步 教会孩子生存的技巧.....	50
学校中的生存技巧.....	50
社交技巧.....	64
第 4 步 让孩子为所“欲为”，也要为所“不欲为”.....	75
做不想做但又值得做的事情.....	75
练习 3：代币经济计划方案.....	89
正确对待负面行为.....	90
练习 4：选择具体要做的事.....	101
练习 5：寻找动机.....	103

第三阶段 特殊方面的教导

第 5 步 危险地带的特别关注.....	106
让孩子远离酒与毒品.....	106

不断提高孩子对两性关系的认识.....	111
指导孩子学开车.....	123
第6步 把孩子当大人.....	126
孩子渴望成长.....	126
让孩子做事.....	129
练习6：让孩子承担责任.....	132
练习7：分阶段完成各种事情.....	132
让孩子学会自理.....	136
学习成年人应有的生存技能.....	138
练习8：事业兴趣与力量.....	140
让孩子参与到家庭事务中来.....	142
承担更多责任的动机.....	147

第四阶段 如何对待即将长大的孩子

第7步 避免频繁惩罚.....	152
“强硬”的手段并不奏效的十大原因.....	152
负面强化.....	161
为什么还会有人喜欢用惩罚的方式对待孩子？.....	165
第8步 用非惩罚的办法教育孩子.....	166
允许改过.....	167
忽略错误.....	169
忽略之外再鼓励.....	170
给不良行为设置障碍.....	172
暂停法.....	174

模范法	177
练习 9: “定规矩”	179

第五阶段 教育孩子时还要想到自己

第 9 步 维护你的感受和权利	184
到底谁来负责.....	184
为人父母的九大权利.....	185
练习 10: 价值取向.....	192
第 10 步 寻求亲友的合作	194
亲友应该挺身而出.....	194
不要让亲友给孩子树立坏榜样.....	195
父母联盟.....	198
淡化父母的影响.....	198
父母角色的变化.....	200
最后要说的话.....	201
练习 11: 成立“父母联盟”	203

第一阶段
正确与孩子对话

第 1 步

用积极的方式交流

你的孩子可能经常会问你：“妈妈（爸爸），能让我说说吗？”

如果你的回答妥当，那么在接下来的步骤中相信你就不会感到太多困难。而且，你将用最小的代价实现用自己的人生经历教导孩子的梦想。所以，这里需要你静下心来，慢慢地、彻底地对自己和孩子们的谈话方式进行一个审视。

交流技巧 1：不要妄加评断

许多人，尤其是处于青春期的孩子，他们最关注的就是他们自己。交谈时，他们总会想法把话题转到与自己相关的事情上，而对其他事情没有多少兴趣。他们最关心的是：“那件事和我有多大关系？”当你和青春期的孩子聊天时，有没有觉得说不准什么时候他的话就会变得酸溜溜的？原因其实在于我们在说一件自认为非常重要的问题的时候，孩子们却以为你在对他进行人身攻击。

听听这样一段对话：

“爸爸，你今天没见我们体育课上那个热闹。”

“发生了什么事吗，唐纳德？”

“基思和艾弗特先生吵架了，最后还打了起来！”

“不可能打起来吧。”

“他们真的打起来了，还扭到一起了呢！”

“我希望这事和你没关系。”

“没有，没有，我只不过是在旁边起哄而已。”

“起哄？小子，你给我听好了，你整天和基思混在一起，迟早有一天会出事的！你就不能找点儿什么有意思的事去做吗？总比……”

这里，这位父亲对儿子讲的事情所做的反馈是这样的：

- 他认为儿子的表述不对，因为他觉得基思和艾弗特不可能打起来；
- 他觉得儿子可能与这次打架有关；
- 他认为儿子在旁边起哄不对。

在这仅 20 秒的对话中，父亲把焦点集中在儿子的行为上，而没有关注儿子所讲述的事情本身。唐纳德一定会和其他所有这么大年龄的孩子一样，讨厌父亲这样把一次日常的对话变成一次指责自己的批判大会。这样一来，唐纳德就会越来越不愿意和父亲讲任何自己可能被批评的事情，而父亲呢，对儿子的了解只会越来越少。

你的交流方式会向你的孩子传递一种信息，表露出你对他的看法。这虽然不是谈话的主题，但却是谈话内容的一部分，而且这或许就是我们所说的第一个可能发生误解和冲突的地方。孩子们可能从一句对话中就能提炼出父母对自己的评价。如果这种评价是消极的，那么，可能还没开始任何有意义的对话，孩子们的那种不耐烦的逆反情绪就已经不可遏止地爆发出来。

现在让我们回过头再给唐纳德的父亲一次机会，还是与儿子谈论那次体育课上发生的事，不同的是这次是以友好的方式进行的，相信一定

会给孩子一个完全不同的感受。

“爸爸，你今天没见我们体育课上那个热闹。”

“噢，怎么了，唐纳德？”

“基思和艾弗特先生吵架了，最后还打了起来！”

“怎么会这样呢？”（这里，父亲忽略掉儿子的讲述中可能的夸张成分，没有把这种怀疑表露出来，相反却表现出对事情本身的关注。）

“他们一开始只是因为训练的事争论起来，基思一点都不示弱。”

“和老师顶嘴是不会有好处的。”（父亲只进行了一般的评论，并婉转地给儿子以提示，而不是一味地批评。）

“没错，这下基思有麻烦了。”

“他们后来又去训练了吗？”（父亲表现得只对事情本身感兴趣，而不是对儿子的行为进行总结和教训。）

“基思后来被叫到办公室，而我们就找了一些安全带练跳高。你知道那些安全带吗？”

“我不记得你们学校有这些东西。”

“有的，我们拿这些绳子……”

这段对话结束后，相信唐纳德会对整个事件有一个比较清晰的认识，也会明白基思那种强硬的争辩态度是不对的。这种方式的对话，不会把孩子的注意力从讲事情转移到为自己辩护上。这样，孩子就会愿意向父亲讲心里话。父亲对儿子的积极评价透着自己对儿子的一种尊重，以及自己对儿子所讲事情的兴趣。

交流技巧 2：“就事论事”

对话中有一种很好的习惯，这种习惯可以帮助你避免对事物或人的

直接评论。这就是在交流过程中“就事论事”。如果你的交谈有可能伤害到你的孩子，那么就尽量换一个角度想问题，你最好要思考事情是怎样发生的，而不要关注是谁使事情发生。这样我们就可以避免陷入“攻击—辩护—反向相击”的循环不能自拔。毕竟谈话不是一场你死我活的斗争。

我们来听听下面这样一段对话：

妈妈：今天美术课上得怎么样啊？

艾米：就我看来，还不错。

妈妈：什么意思？

艾米：克莱夫人叫我去看了趟办公室。

妈妈：你究竟做了什么？（攻击）

艾米：我什么都没做啊。（辩护）

妈妈：什么都没做？你肯定是做错了什么，要不平白无故就会叫你去办公室？（进一步攻击，对话出现不好的苗头）

艾米：难道老师就没有错的时候吗？您为什么只知道责备我？（反击，试图通过这种方式找到出路）

妈妈：老师和你说了些什么？你必须告诉我全过程。”（再一步攻击，对话陷入危机）

艾米：天哪，有病！（气愤地跺着脚跑了出去，对话彻底失败）

上面的对话中，如果这位妈妈能按照交流技巧 1、2 所说的，避免使用评判性的语言，并努力做到就事论事的话，那么效果就一定会好得多。

让我们换一种方式进行相同的对话：

妈妈：今天美术课上得怎么样啊？

艾米：就我看来，还不错。