

HarperCollinsPublishers
哈珀·柯林斯出版集团

破译青春期的密码，掌握与孩子沟通的策略，陪孩子度过成长中最具挑战性的时期

青春期的孩子，比他们看起来更需要父母的支持！

解码青春期

如何陪伴十几岁孩子成长

[美] 乔希·西普 (Josh Shipp) 著 李峥嵘 胡晓宇 译



THE GROWN-UP'S GUIDE TO TEENAGE HUMANS
How to Decode their Behavior, Develop Unshakeable Trust, and Raise a Respectable Adult

湖南教育出版社



青豆家教馆

解码青春期

如何陪伴十几岁孩子成长

[美] 乔希·西普 (Josh Shipp) 著 李峥嵘 胡晓宇 译

THE GROWN-UP'S GUIDE TO TEENAGE HUMANS

How to Decode Their Behavior, Develop Unshakable Trust,
and Raise a Respectable Adult

CS 湖南教育出版社

**在青春期，身体和心灵的突变就像一场剧烈的风暴。
每一个看上去叛逆、难以接近的孩子，都需要父母强有力的支持。**

**你需要了解，在这个阶段，他们的世界到底发生了什么。
掌握与你的十几岁孩子沟通与相处的艺术，才能更好地尽到为人父母的职责。**



● 本书提供对于青少年需求的深度解读和引导其走向最优发展途径的实践指导。作者所提供的建议均以事实为依据，并且实践性极强。这些观点能够帮助我们成为每个青少年都需要的那种成年人，并为他们提供恰当的关爱。

——朱莉·利思科特-海姆斯 (Julie Lytheott-Haims)
《纽约时报》畅销书《如何让孩子成年又成人》作者

● 我一直致力于帮助商界领导人灵活地应对那些关系重大、分歧严重、冲突激烈的情形。可是，我知道为人父母教育孩子情形更为复杂。乔希的书见解深刻，有理有据，它耐心地教给父母对孩子该说什么、如何去说、保持怎样的心态，能让父母和孩子都敞开心灵之窗。

——约瑟夫·格雷尼 (Joseph Grenny) 《纽约时报》畅销书《关键对话》合著者

● 把一名青少年培养成才需要战胜很多挑战。乔希的书为家长提供了许多这方面的实用方法，能帮助父母有效地应对一些棘手的问题。相信读者能从中学到一些新的策略，学会如何帮助青少年树立自信心，培养必要的技能，从而帮助孩子走向成功。

——约翰·米勒 (John Miller) 《问题背后的问题以及抚养有责任感的孩子》作者

● 青少年对家长、老师以及关心他们的人都带来很大的挑战。本书是必读书目，为您更好地理解青少年、与青少年建立情感联系并培育出健康有韧性的青少年提供独特的方法。

——吉恩·贝雷森 (Gene Beresin) 医学博士，哈佛大学医学院心理学教授

● 本书对于理解、影响以及真诚帮助生活中的青少年孩子成长具有不可估量的指导意义。对于修复成年人与青少年之间的信任关系、营造相互尊重的氛围以及帮助青少年走正道等方面，作者为我们提供了极为实用的建议。

——罗莎琳德·怀斯曼 (Rosalind Wiseman) 《纽约时报》畅销书《女王养成手册》作者

上架建议：畅销·家庭教育

ISBN 978-7-5539-6508-6



9 787553 965086 >



青豆书坊微信服务号

定价：46.80元

谨以此书献给以赛亚——我最爱的少年，
我为你感到自豪。

本书无法代替医学建议、诊断或治疗。如果您急需帮助，或者您和家人身陷危机，请迅速联系当地有资质的心理健康咨询师、拨打救助热线，或者带孩子到当地的急诊室治疗。

本书由大卫·蒂歌（我才华横溢的挚友）和我合作完成。

赞誉

这本书能帮助你了解青少年，进而对其施加积极的影响。对于家长、青少年工作者、教育工作者，以及以其他身份从事青少年相关工作的人来说，本书既激励人心，又非常实用。

——萨洛姆·托马斯（Salome Thomas）

全美优秀校长，作家

作为一名母亲和教授，我觉得这本育儿书籍让人耳目一新。乔希的书饱含真情、风趣幽默，而且有理有据，能帮助你与青少年和谐相处。

——金伯利·艾伦（Kimberly Allen）

北卡罗来纳州大学青年·家庭·社区科学系博士

我一直致力于帮助商界领导人灵活地应对那些关系重大、分歧严重、冲突激烈的情形。可是，我知道为人父母教育孩子情形更为复杂。乔希的书见解深刻，有理有据，它耐心地教给父母对孩子该说什么、如何去说、保持怎样的心态，能让父母和孩子都敞开心灵之窗。

——约瑟夫·格雷尼（Joseph Grenny）

《纽约时报》畅销书《关键对话》合著者

把一名青少年培养成才需要战胜很多挑战。乔希·西普的书为家长提供了许多这方面的实用方法，能帮助父母有效地应对一些棘手的问题。相信读者能从中学到一些新的策略，学会如何帮助青少年树立自信心，培养必要的技能，从而帮助孩子走向成功。

——约翰·米勒（John Miller）

《问题背后的问题以及抚养有责任感的孩子》作者

身为人父，我能亲身体会到乔希的见解是多么实用。书中的方法有效实用，能帮助父母从容应对孩子在青春期最让人困困的情况。

——都灵·理查兹 (Doyin Richards)

父权倡导者，疯狂传播网站和《父母亲》杂志撰稿人

我在事业上的成功和影响源自于一些老师和有爱心的成年人。在我性格形成的青春期，他们在我身上倾注了很多的心血。乔希·西普的书告诉成年人应如何坚持原则、如何正确看待问题、如何创新思维，这些宝贵的知识能帮助他们一步步引导青少年走向成功。

——杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield)

《心灵鸡汤》系列丛书的合伙创建人之一，《成功原则》的作者

写在前面的话

本书旨在帮助那些正在照料青少年或者与青少年打交道的成人。

你可能是他们的父母^①、老师、教练，或者祖父母。

他们可能是你的孩子、学生、队员，或者孙子女。

为了把这本书写得尽可能规范易懂，我们提出的许多建议以及给出的很多情形都是从父母的角度考虑的。然而，所有的想法都可以根据实际情形变通，这本书适用于几乎所有关爱青少年的成年人。

因此，在本书的其余部分，我会使用以下缩写。

父母 = 任何父母、教育工作者、教练、导师或者有爱心的成年人。

实际上就是你。

你的孩子 = 你家里、教室里或者在你照料下的任何青少年。

为你正在做的事情向你表示感谢。我真诚地希望这本书对你有所帮助。

^① 作为父母，或许你认为婴儿会让家庭变得美好，只是你没有想到，婴儿有一天会变成叛逆的青少年。

序言

每个孩子都需要一个“罗德尼”

我是个孤儿，曾经生活黯淡，毫无希望。像我这样的人，注定会无家可归，也许会坐牢，甚至早早地夭折。看看统计数据就知道了，大约20%的孤儿最终无家可归，能够上学并拿到大学学位的不到3%，只有50%左右的人在24岁前能找到一份有薪水的工作。

这还不够，那时的我铆足了劲把自己的境况弄得更糟糕。我很顽固，经常做出愚蠢的选择，并且怨气冲天。所有这一切都是我14岁时候的事。

那么随后发生了什么事呢？

罗德尼出现了。

搬去和罗德尼同住以前，我已经精通了如何让收养家庭踢出去的技术，速度之快令人眩晕。我就像冯·特拉普上校的孩子们的单人翻版，用荒唐滑稽的行为赶走养父母。

没错，我刚刚提到的是《音乐之声》，我的意思是：我的目标就是被人们踢出去。确切地说，我对自己的情形已经变得麻木，毫不关心，以至于把它当成了一场游戏。实际上，我一直在记日志，在一个有着黑白斑驳封面的美德牌日记本上，记录着我多快能被收养家庭踢出去的统计数据。

第一栏：我到达某个家庭的日期

第二栏：我被踢出去的日期

第三栏：为了被踢出去，我使用的策略

目标：刷新最快纪录，这个记录曾经一度保持在不到一周就被踢出去。

实际上，我非常害怕，而日志能让我有一种控制住什么东西的感觉。因为孩子说不出的东西，会在他们的行动中体现出来。

我不相信任何人，特别是大人。我一出生，亲生父母就抛弃了我。这使我沦为俄克拉荷马州的一个孤儿。因为我生命中第一对成人没有留在我的身边，辜负了我的信任，我不公正地认为随后接触到的所有大人也一样，他们是一丘之貉。

有段时间我住在教养院里。一天晚上，一个大男孩偷偷地摸进我们的房间，强暴了我和其他一些小男孩。没有人阻止这种恐怖的事情，没有人介入干预。

对孩子来说，生活在一个他们不相信会有成人来照顾他们的世界里太苦了。它让孩子产生一种可怕的焦虑和孤独感，让孩子觉得这世界上的一切都不确定。

要应对这样的重负太难了。在步入青春期之前的一段时间里，我曾备受欺凌，感觉孤苦无依，生命毫无意义，我甚至吃过一瓶药，想要结束自己的生命。我理解不了一个没有人可以信任的世界。

重申一下：有些东西孩子不会说出来，但会在他们的行动中体现出来。

就在这个时候，罗德尼出现了。

作为孤儿，经常会碰到一些令人不快的事，其中之一就是人们把新“父母”随随便便强加于你。十分钟之前，这些人对你来说完全是陌生人，然而，十分钟之后，某个社会工作者说道：“乔希，过来见一下你的新妈妈和新爸爸。”

上七年级前的那个夏天，我出现在了罗德尼家门前的台阶上。那年我十四岁，肩负重担——不是行李，而是情感负担。很明显，十四年来形成的负担当然不是罗德尼的错，不过现在成了他要面对的问题。

乍一看，罗德尼似乎根本不是我的对手。他没有受过专业的心理训练；没有等级证书来证明他能对付得了像我这样一个异常叛逆的青少年；也没有很明显的或者势不可挡的技巧或才能。他只是一个普通的中西部男人，肥胖的体型有点儿像小写字母B，还患有嗜眠症。这可不是我编的，这一点千真万确。有时候，罗德尼会在没有任何预兆的情况下突然睡着了，就像有线电视频道令人费解地突然没信号了一样。过一会儿他会猛地醒来，而且，夜夜如此。

这绝对是我碰到过的最容易对付的对手。

善意的社会福利工作者临别时给了我一些忠告——一些类似于这样风格的话：“别辜负这些好心人，行吗？同时我要提醒你，纵火是违法的。”这些忠告对我来说不过是耳旁风。我搬进了罗德尼的房子，立即就开始实施我的游戏计划：让他们把我从这里踢出去，越快越好。

我开始了自己典型的序曲。我设法让人讨厌；我到处挑衅，目中无人；我毫无感激之心，毫不领情；我粗野无礼；我从学校商店偷多力多滋玉米片；我在操场上聚众饮酒，被勒令休学；我篡改学校的电脑文件，试图修改自己的成绩，第二次被勒令休学；我放火烧东西；我偷偷地开着罗德尼的福特锐界车去兜风野炊。这些都是我的杰作。总之，我是个威胁，是恶作剧的疯狂舞者。

三……年……后。

我还是甩不掉这家伙！罗德尼就是不肯把我踢出去。

这让我很恼火。

但是记住我是个孤儿，这意味着我肯定养成了一种不屈不挠的精神。毕竟，说到底，不屈不挠只是有目标的固执而已。当时我是有目标的。罗德尼还真跟我杠上了，因此我不得不升级我的游戏来扭转局势。

我发现俄克拉荷马州育空市有一家小银行能给我开一个支票账户。我先在账户里存了大约100美元，然后我着手开一些10000美元左右的空头支票。在我看来，支票被发现无法兑现之时就是我重获自由之

日。有张空头支票我用来支付了车险。在俄克拉荷马，如果你不支付车险的话，当地的车管所就会暂停你的驾驶本。

我开车去俄克拉荷马州斯蒂尔沃特旅行，在限速 65 英里 / 小时的 35 号州际公路上，我以至少每小时 85 英里的速度飞驰着超过了一辆警车。我没有上保险、没有有效的驾照。于是，我被戴上了手铐、扔进了警车的后车厢、送进了监狱。

我犯法了，就要变成另外一种统计数据了。

哎，一旦登记过了，他们就允许你打一个电话，我打给了罗德尼。

我：罗德尼。

罗德尼：唉。

我：是我。嗯，嗯，听着。我真不知道该怎么说这事儿，不过我做了一件蠢事，现在在斯蒂尔沃特的监狱里。稍后我会解释一切。你能来这里把我保释出去吗？

罗德尼：（长时间的沉默）

我：罗德尼？罗德尼？（我以为他的嗜眠症又发作了）

罗德尼：乔希，我会去保释你。但是得等到明天。再见！（电话挂了）

我当时简直要发狂。不过，我知道罗德尼（一位历史老师兼一个中学的足球教练）有他自己的处事箴言：“不要把孩子从失败或成功中保释出来，因为这两种情况都能让他们学到东西。”

罗德尼说话算话，第二天早上他就赶来把我保释出来了。回家的路上我们什么也没说，情形极其尴尬。要知道，我刚刚和许多陌生人在监狱里过了一夜。你在十七岁的时候，肯定不会和其他在押人员闲扯。

车子在家门前的车道上停了下来，罗德尼说道：“我们需要坐下来谈谈。”

我知道，三年后，我终于成功了，我让罗德尼崩溃了。我脑子里想着该如何收拾自己的东西，并在我的日志上添加一个新的条目。

我得澄清一下：我并不怪罗德尼想把我踢出去。他宽厚仁慈，并且真正地努力过了。因为我，他让自己麻烦不断。而我却毫不领情、蛮不讲理，用彻头彻尾的刻薄卑劣来回报他。坦率地说，换成是我，我也想把自己踢出去。

罗德尼和他的妻子克里斯汀让我在客厅里坐下来，我们开始谈话。这种谈话我以前听过好多次。

罗德尼：乔希。你可以接着惹事、接着与我们做对、接着演……（他的声调变了）你那笨脑袋难道想不明白吗？孩子，我们不把你看成一个难题，我们把你看作是一个机会。

然后是沉默。

“噢，不！”我想，“他在教训我。我宁愿被踢出去也不想听这样庸俗透顶的煽情演讲。”

但是，紧接着一波不同的情绪袭来，彻底击垮了我的愤世嫉俗。我意识到，罗德尼已经证明了他的决心，他待我始终如一并且非常坚定。他接受了完整记录了我人生的卷宗——上面涂满了污点与记号——他还发现了在他之前的成人没有发现的东西。

他预想到了我可能会变成的样子。

我们不把你看成一个难题，我们把你看作一个机会。

这句话成了我人生的转折点。

* * *

现如今，你不一定非要是个孤儿，才会面对那些看起来似乎不可战胜的挑战：

- 每年有 3200 万青少年受到欺凌

据报道，15%的青少年曾遭受过网络欺凌，还有，将近 20%的青少年

年说他们去年在学校受过欺负。

- 每年有 120 万青少年辍学

这意味着每天有 7000 名学生辍学。而且，每年入学的新生中大约 25% 将不能按时毕业。

- 青少年正受着毒品的麻醉

十个瘾君子里头有九个是在十八岁之前便开始吸食毒品。

- 青少年正面临着危险的抉择

在过去的一年里，全国 22% 的学生在学校里被人引诱过、兜售过，或者免费给予过非法药品或毒品。在过去的一个月里，将近 17% 的青少年至少有一天携带着武器。

- 青少年常常感到前途渺茫

全国有超过 30% 的学生报告说，他们在连续两周或者更长时间里情绪特别低落，感觉毫无希望，以至于他们停止了一些日常活动。

- 悲剧的是，我们的青少年正在自杀

目前，自杀已成为 15~24 岁这个年龄段的人死亡的第二大主要原因。在美国，平均每天有超过 5400 个七年级到十二年级的年轻人企图尝试自杀。

这些数据不是来自资源匮乏，贫困落后，或在其他方面苦苦挣扎的社区，这些数据代表着所有的社区：既包括单亲家庭，也包括双亲家庭；既包括富人和中产阶级，也包括贫困线以下的家庭。这是青少年整体的状况。而且，每一个青少年距离成为一个统计数据，只差一个决定。

从统计数据上来说，我注定要无家可归，也许会坐牢，甚至过早地

夭折。可是，我没有。为什么呢？

我没有成为一个统计数据是因为一个有爱心的成人、一个并不完美可是非常坚定执着、有爱心的成人，他叫罗德尼。

希望你能明白，我不只是在讲一个孩子迷途知返的励志故事，不是为了新奇有趣，鼓舞人心，让人感觉到正能量。让我带你看一下哈佛大学的最新发现吧。

关于罗德尼们的研究^①

哈佛大学建立了“儿童发展中心”，就是想弄明白，如何改善他们所说的“孩子的结局”。他们着手研究孩子的适应能力，想弄清楚：是什么让一些孩子克服了严峻的挑战却让其他孩子在困难面前屈服？最终取得成功的孩子有什么共同点？

他们的发现如下所示：

适应力强的孩子唯一的共同点是，这些孩子与给予他们支持的父母、看护人或其他成年人之间保持着至少一种稳定、忠诚的关系，身边至少有一位支持鼓励他们的父母、看护人，或其他成人。这种关系能针对孩子的个人需要做出及时响应、给予支持、提供保护，从而减少孩子发展过程中受到的干扰。这种关系同样会帮助孩子培养一些关键的能力——比如计划能力、监督能力和调控能力——这些能力能够让孩子对逆境或顺境做出适当的回应。

这项社会科学研究来自世界上最令人尊重的大学之一，证实了你我从生活中本能地知道的一些东西。

^①大量精彩有趣的研究表明，真正的影响只需一个有爱心的成人就能造就。如果你和我一样喜欢“沉迷于”这种研究，那么沿着一系列尾注读到最后吧。

每个孩子距离成功只差一个关心他们的成人。

每个孩子都需要一个“罗德尼”。

谁是你的罗德尼？

你也拥有一个罗德尼，对吗？一个即使你不配拥有却仍能看到你最好的一面的人；一个一心为你的人；一个适时地训你一顿的人；一个当你在生活中跌倒的时候愿意聆听你吐露心声的人。你之所以是现在的样子，就是因为那个罗德尼。

本书的目标就是帮助你成为尽可能好的“罗德尼”。

我所知道的是：在如何真正地帮助你的孩子方面，我根本比不上你；没有人能比得上你。

在对孩子的一生所产生的影响中，与你相比，我甚至都触及不到他。不过，我确实知道不少关于青少年的事情，或许能够为你提供帮助。貌似我一直在不遗余力地想用我光鲜的简历来博取你的信任。好吧，下面就从我的简历中摘取一些条款来赢得你的信任。

- 在过去的十年里，我和全世界超过两百万青少年及关爱青少年的成年人交谈过。我把帮助成人了解青少年，帮助青少年了解他们自己，作为我毕生的使命。
- 我帮助问题青少年的行为被制作成了电视纪录片《青少年的烦恼》(*Teen Trouble*) 系列，在美国女性综艺电视台以及美国有线电视频道播出。
- 我曾经做客奥普拉脱口秀、早安美国、20/20、纽约时报以及其他无数媒体，为大家阐述我对青少年养育的见解。
- 我创建的组织“一个有爱心的成人”为全世界的父母、教师，以及照料青少年的成年人提供多种实用的资源，帮助他们促进青