

★ 流行美国20多年的家庭教育法 ★ 被译成8种语言文字,重印17次 ★ 全球畅销家教书 《爱与理智》姊妹篇

LOVE&LOGIC

美国家教第一品牌

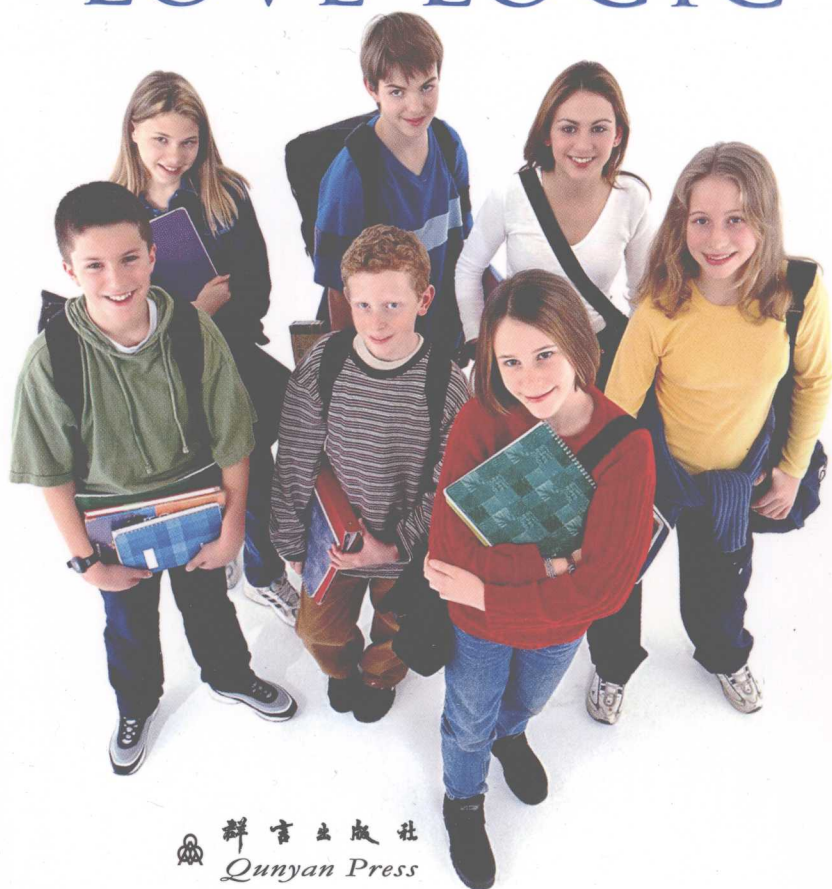
爱与秩序

用“爱与理智”方法养育青春期孩子

PARENTING TEENS WITH

[美]福斯特·克林纳 吉姆·费/著

LOVE&LOGIC



群言出版社
Qunyan Press

PARENTING TEENS WITH LOVE & LOGIC

爱与秩序

用“爱与理智”方法养育青春期孩子

[美]福斯特·克林纳 吉姆·费/著

洪友/译



群言出版社
Qunyan Press

图书在版编目(CIP)数据

爱与秩序/(美)克林纳著;洪友译.—北京:群言出版社,2007.10

书名原文:Parenting Teens with Love and Logic

ISBN 978-7-80080-768-8

I. 爱… II. ①克… ②洪… III. ①爱的教育-家庭教育 ②责任感-青少年教育
IV. G40-02 B822.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 140154 号

Copyright © 1990, 2006 by Foster Cline, MD and Jim Fay. Original edition published by the PINON Press. Simplified Chinese edition © 2007 published by Qunyan Press. All Rights Reserved.

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-0928

爱与秩序——用“爱与理智”方法养育青春期孩子

出版人 范芳

责任编辑 闻立鼎

出版发行 群言出版社

地址 北京东城区东厂胡同北巷1号

邮政编码 100006

网站 www.qypublish.com

电子信箱 qunyancbs@dem-league.org.cn

联系电话 010-65263345 65265404

总经销 群言出版社发行部

读者服务 010-65220236 65265404 65263345

法律顾问 中济律师事务所

封面设计 张子建

印刷 北京领先印刷有限公司

版次 2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

开本 720×1000mm 1/16

印张 16.5

字数 220千字

书号 ISBN 978-7-80080-768-8

定价 26.80元



[版权所有,侵权必究]

再版前言

我们很高兴看到全世界对“爱与理智”法则的关注以及对我们写作的这两本书的热烈反应。这两本书自首版以来，已经分别印刷了26次和17次，并被译成8个国家的语言。位于6大洲（南极洲除外）的父母们始终在积极拥护和实践“爱与理智”的理念。第一版问世后的这些年里，我们有幸搜集到一些成功父母的案例。正如《爱与秩序》一书中所讲的那样，他们都激动而自豪地向我们介绍自己是怎样运用选择、后果和心心相印的理解养育孩子的。

在这两本书销售量不断飙升的同时，有一点显而易见：自从这两本书写完以来，这个世界在很多方面发生了重大变化。过去的日子里，我们没有即时通信系统，不会在聊天室和陌生人说话，也没有计算机游戏可玩。那时很少发生未成年人性行为，很少发生暴力行为，也很少看到单身父母含辛茹苦地养育年幼的孩子。

然而，无论父母所说的内容是他们的孩子沉湎于赌博游戏，还是带有暴力色彩的电子游戏，也无论他们是关心自己孩子的短衬衫吊在膝盖以上，还是挂念他们孩子的鼻子或嘴唇被人戳破，值得提倡的教养秘籍都可以归结为爱、有效的父母与子女的关系和沟通，正是这些因素让孩子学会了尊敬和自律，无论他们生长在哪个年代。

我们出版第二版的目标没有变，但是增加了一些新内容，专门介绍父母怎样应对孩子们如今面临的新挑战，同时也记录了一些父母与青少年孩子有效沟通的真实

爱与秩序

事例。

有些父母还向我们讲述了如何运用本书的原则怎样帮助他们培养孩子做出正确决定的能力，还有些父母在教养孩子时充满爱心、充满强烈的责任感，且语言诙谐幽默。在此，我们一并向他们表示感谢。另外，还要感谢为我们提供许多素材和建议的读者，其中一些观点和建议已经在本版中采纳。

福斯特·克林 吉姆·费

2006年3月

序 言

如今孩子快到 13 岁的父母知道,和二三十年前相比,现在的孩子面临的挑战大得多。在中学,酗酒、吸毒、未成年人性行为等危险行为比过去任何时候都更加肆虐,而孩子小小年纪就已经在尝试这些行为了。研究告诉我们,如今中学生的情绪消沉水平,和 20 世纪 50 年代心理健康医疗机构统计的水平差不多(大约有 1/4 的中学生表现出此类症状)。此外,大麻和麻黄碱之类的毒品越来越容易得到,而且趋势还在日益扩展;性病在年轻人当中迅猛蔓延;出于各种文化上的原因,我们的孩子越来越孤立于有同情心的成年人之外。除此之外,还不难发现,孩子们很小时,在生活中就要面对许多困难,有时甚至要作出生死抉择。

这些现象都意味着父母也在面临与几年前相比更为艰巨的挑战。

多数父母都仅通过身体力行来学习养育之道。当孩子们学会怎样依靠自己去生活、去成长时,我们感到欣喜和宽慰;当某种方法失效时,我们由于失望而感到刺痛;当孩子出于某种原因,不打算按我们设定的“正确路线”行动时(无论我们怎样努力),我们又感到恐惧和担心。

从孩子的生活中即将面临的后果看,这种“试错法”养育之道只能让我们疲于应付、头昏脑胀。

你是否考虑过自己在采取正确行动,使孩子有能力应对他们面临的挑战?你是否考虑过怎样让自己做好准备,去迎接你面临的挑战?

振作起来吧!你并不在孤军奋战。对任何一个孩子已经十几岁的父母来说,孩子的培养都既是挑战,也是机遇。你一直以来保持的“击球”成功率如何,其实并不重要;养育青少年孩子可是一项全新的击球运动。

我们(福斯特和吉姆)一直在观察自己的孩子怎样从少男少女成长为成年人,而且通过各自的精神病学和教育学专业知识,为成千上万其他父母和青少年

成功解决了难题。我们积累了一些辅导心得,相信这些心得也能帮助你。

“爱与理智”法则

我们提供这样一种方法,叫做“爱与理智”法则。我们在较早的一本书中曾用这句话作为书名,详细介绍过这种方法。你也许读过这本书,掌握了其中的基本原则,并应用于自己的孩子身上。

如果没有读过《爱与理智》一书,你也许会发现找一本读一读大有裨益(特别是阅读第一部分),尽管这本专门针对青少年的书从另一个不同的角度重温了许多相同原则,我们仍然相信你该读读前一本。读完了《爱与理智》,你就会为更好理解本书的内容打下良好基础。读到熟悉的内容时,你可以将它们看作对“爱与理智”父母之道这一课程的复习,或者干脆浏览一遍完事。

为什么要将我们的方法称为“爱与理智”的为父为母之道呢?第一部分“爱”,是养育孩子的关键。不过你将会懂得,“爱”并不表示须臾不离孩子左右,保护他们不被这个世界扔到身上的每块石头击中,也不意味着放纵和容忍另类的、无礼的或非法的行为。相反,“爱”表示和我们的青少年孩子保持一种健康的友谊,使他们能够自主决策、能够忍受自己犯下的错误、能够在承担自己酿造的苦果中一天天长大。

我们方法的第二部分“理智”,则以后果为中心。多数决定和错误都会导致合乎逻辑的后果。这些后果一旦与怜悯和理解(即对青少年所经历的失望、灰心和痛苦表示同情)相伴,就会极大地促进家庭教导的威力,足以一辈子改变青少年的思想。也就是说,“理智”使我们的孩子能够靠自己领悟出他们的决定和行为会导致哪些必然后果,从而推断出其中的因果关系;“理智”使他们懂得:我们爱他们、支持他们,对他们的处境表示理解和同情,但不会主动帮他们摆脱困境;当他们历尽艰难险阻、独立自主地解决问题时,“理智”能使他们在心中树立责任感。

“爱与理智”法则并不表示我们将所有答案或价值传递给自己的青少年孩子,而表示帮助他们处于一种能够靠自己找到解决方案和自身价值的处境。

哪些孩子处于青春期少男少女

本书主要探讨如何培养 13~16 岁的少男少女。“青少年”的定义很清楚,指那些年龄处于 13~20 岁之间的男孩女孩。而“处于青春期的少男少女”这个名词则多少有些含糊不清,可以指一个 10 岁大的孩子;可以指 40 岁的成年人虽然年龄不小,却和父母住在一起,行为举止像 14 岁的孩子;还可以指已婚男人,由妻子扮演母亲的角色,自己作为丈夫却表现得像 17 岁的毛头小伙。

那么,怎样才知道你的孩子是不是不谙世事的少男少女,本书中提出的事例和建议是否于你适用?对我们来说,处于青春期的少男少女指的是:(1)第一次面临巨大的身体变化和社会变革;(2)能想办法准确表达自己的思想和感情(无论这种能力是否有用);(3)能够作出有价值的、健康的决定(无论男女)。

这一定义包含了以上重要条件。当三个条件都得到满足时,本书的功效最大。

处于青春期的少男少女正在经历人生中最强烈的变化。这些变化包括外表变化和身体欲望的改变。少男少女也知道,在一个相对较短的时间内,他或她将生活在一个不同的地方、怀着不同的期望、面对一些新面孔、用新的方式表达思想和感情。

在青春期早期,我们的孩子开始形成与大人相仿的思考能力,一下子从具有具体思维跃升到能够理解明喻和暗喻。他们能够衡量抽象的概念,开始琢磨手段能否真的证明结果的正确性。不妨看一个例子。有位家长问自己的孩子,“玻璃厂的工人不能随意扔石头,这是什么意思?”如果孩子回答扔石头会将玻璃打碎,那么他或她就是个具体思维者。如果孩子说类似于这样的话,“在对别人说三道四之前,您最好小心一点,因为别人也可能对您说同样的话”,那么他或她就是个抽象思维者。

青少年孩子逐渐能发现事物的因果关系、遵守合乎社会环境的道德规范、从大人的角度看问题、辨别双亲和社会的缺陷所在。这些能力的形成,都可能导致我们和孩子之间产生各种紧张情绪。这些变化的产生,有可能使孩子们变得更加叛逆,但它们也可能使父母和孩子的关系更加深厚、更加愉快。

有些孩子即将步入成年,大脑思维变化很快,喜欢体验许多新感受,却沉湎于

新鲜体验无法自拔,养育好这样的孩子并非易事。父母教育孩子的方式多种多样,既可能是吹毛求疵、严格管控,也可能是过度溺爱或事事包办。这些方式用于较小的孩子多少会见效,但如果用到十几岁的青少年身上,则注定要失败。鉴于此,本书最关键之处在于提供思想、手段和技巧(其实这也是我们的荣幸),去帮助你更好地培养家中的青少年,使他们成长为有责任感的成年人。

本书内容的构成

本书分为三部分。第一部分进一步阐述《爱与理智》中的概念,并讨论怎样将它们具体应用于培养青少年。在这一部分,我们要讨论各种有效或无效的培养方式。我们还要介绍青少年怎样面对自尊、控制、决定和后果,父母应该怀着怎样的同情心,去面对他们的孩子自主决定带来的后果。这些概念将为有效培养青少年打下基础。

在第二部分,我们要探索青少年的成长历程:孩子怎样从儿童时代步入青春期(以及父母怎样陪他们经历其成长阶段)、他们对内部或外界变化如何反应。我们将以切实可行的指导原则作为本部分结尾,并鼓励父母学会培养有责任感的青少年。

在第三部分,我们要认真研究一些具体的细节问题。我们在这里提供了39颗“爱与理智”的“珍珠”,用于处理多数父母在孩子十几岁时会遇到的日常问题和棘手难题。尽管这些笼统的“金块”既简短易行又切中要害,但只应在你学习并理解了本书前两部分提出的基本原则之后再去阅读。

我们相信“爱与理智”法则培养孩子的方法确实管用,否则就不会写这本书。我们对书中的方法经过30多年研究、讲授和提炼,而且目睹它们屡试不爽,这使我们对这些方法的有效性充满信心。不过,没有哪种培养体系每次都能完美无缺地运行。多年来,我们始终在突出强调使我们和青少年之间保持紧密联系的那些主要因素。我们还补充了各种技巧,以平息各方面的争议,并由此带来了各种其他变化。随着岁月推移,我们发现,就“将处于青春期的少男少女培养成有责任感的成年人”这一点而言,没有哪个体系像“爱与理智”法则那样有效。

实际上,“爱与理智”与其说是一种家教体系,不如说是一种态度。如果我们和孩子处于一种健康关系时应用这种方法,这种态度便会使他们无拘无束地随

着时光推移长大成人。它将教他们思考、决策、对自己的决定负责到底。他们将学会承担责任,而我们则能够学会不严格管束他们,学会收敛自己的缺点。随着孩子一年年长大,变得越来越理智,我们将不仅能得到一个更加成熟的孩子,还能交上一个相好一辈子的成年朋友。

当然,并非所有青少年都一样。在11岁前看似差不多的孩子,到了十几岁便表现出多方面的不同。没有哪本研究青少年的图书能准确预料每一种生理变化或外界影响。

因此,在这本书中,我们不妨这样假设:尽管青少年都有基本的共性,但每个家庭的孩子却各不相同。一个孩子的叛逆行为,在另一个孩子身上会被看成独立。家长与孩子之间的关系的亲密程度和质量,也随着家庭的不同而有所不同。有些孩子则完全属于不同的类型。

我们的另一个前提是:本书中的原则不能滥用。指南式图书常常被人滥用,一本提供建议解决孩子培养之类敏感问题的书尤其如此。比如说,我们认为青少年应该对自主决定带来的后果负责,仅从这一观点决不能得出这样的结论:即便孩子作出某些危及生命的举动(如玩弄装满弹药的武器),父母都可以坐视不管。处于青春期的孩子仍然需要我们监护,因为他们在遇到同龄人的挑战时,仍然需要慈祥的引导和帮助。

我们还设想读到本书的家长都体贴入微、充满爱心。虐待孩子的家长可能会滥用这些原则,还可能用其伤害自己的孩子。遗憾的是,多数虐待孩子的家长都没有认识到或不承认这一点。怀疑自己是否在虐待孩子的家长,应找专业人士咨询。

我们相信,引导孩子顺利度过青春期,使他们长大后能享受丰富的、幸福的、负责任的成人生活,是父母所面临的最艰巨挑战(也是最难得的机遇)。我们相信,本书将帮助父母应对这一挑战,并为把握这一机遇而欣喜。用“爱与理智”的方式培养孩子永远不会过时。

目 录

再版前言	1
序 言	1

上 篇

用“爱与理智”方法养育青春期孩子

第一章 欢迎来到“爱与理智”课堂	3
一个恼人的电话	5
这次谁该负责	6
改变战术	7
学习责任感	8
青少年孩子发生剧变的时代	10
勇敢面对新千年一代人的挑战	12
希望尚存的理由	13
第二章 “爱与理智”法则对青少年管用吗	15
让孩子自立	17
直升机式的父母	17
直升机式父母的演变：喷气式攻击直升机	19
教官式父母	20
“撒手掌柜”式父母	22
顾问式父母	22
“爱与理智”的方式	27
第三章 培养孩子有责任地行事	31
基本自我认识——我是谁	32

有责任感的青少年对自己感觉良好	36
责任感是获取而不是传授的	38
让孩子自己面对问题并解决问题	40
平息孩子的争论,始终让焦点对着孩子	42
 第四章 把孩子当有责任感的成年人看待	44
通过选择赢得控制权	45
通过理性言辞分享控制权	52
理解和难过+后果=成功	56
不必立即让他们知道后果	58
建立终生友谊	61
生活在紧张和激动中	62

中 篇

让孩子在错误中成长

第五章 平静对待青少年的犯错	65
为什么父母应该放松	66
三类青少年	70
还是那句话,放松下来	77
 第六章 青春期孩子的内在变化	79
思想的变化	80
物理变化	84
向青春期孩子传授两性知识	86
心理变化与价值观的变化	92
对付叛逆行为	95
放手任其成长	97
 第七章 青春期孩子的外在变化	99
社会变革的压力	100

不同的环境,相同的需求	102
今日有何不同	104
来自家庭以外的压力	105
驾驭时尚潮流	109
来自家庭内部的压力	110
节省你的“情感活力”	113
第八章 与孩子一同迈入现实世界	114
欢迎来到现实世界	115
现实世界中培养聪慧青少年的技巧	116
为孩子进入现实世界做好准备的几点建议	121
哪些行为和情绪与“爱与理智”法则相左	127
准备,坐好,出发!	131

下 篇

“爱与理智”法则实例

1 侵略性行为	135
2 衣着外表	137
3 争 论	142
4 如果孩子大了想回家住怎么办	144
5 顶 嘴	146
6 汽车、开车和驾车带人	150
7 信 仰	154
8 大学费用;谁买单	156
9 危机关头	158
10 宵 禁	160
11 约 会	163
12 无 礼	166
13 离婚与探望	168
14 滥用毒品药品	175

爱与秩序

15 进食失调	179
16 权 利	181
17 来自友伴的压力	184
18 向青春期孩子赠送礼物	186
19 成 绩	188
20 限制行动自由	194
21 互联网	196
22 工 作	200
23 为将来成为领导者做准备	202
24 花 钱	204
25 情绪波动	208
26 音 乐	210
27 是否下命令	212
28 聚 会	215
29 何时向专家求助为宜	219
30 离家出走	221
31 恶魔崇拜与宗教仪式	224
32 性	227
33 “冷 战”	230
34 社交与课外活动	232
35 体育运动	234
36 以自杀相威胁	238
37 电 话	240
38 电子游戏与计算机游戏	242
39 暴力：流氓与团伙	248

PARENTING TEENS WITH
LOVE & LOGIC

爱与秩序

上 篇

用“爱与理智”方法
养育青春期孩子

第一章

欢迎来到“爱与理智”课堂

对一个家长来说，被孩子视而不见有时甚至比忍受赤裸裸的污言秽语更加痛苦。



杰克从来都不是你所说的那种坏孩子，但随着他长到十几岁，却也不是通常所称的那种好孩子。他是那种不好不坏、处于中间层次的少年。16岁时，杰克喜怒无常，并疏远父母。他并不当面和家长唱对台戏，但对父母的劝告，却像看着房间里漂浮的尘埃一样无动于衷。也就是说，他根本不和家长发生任何关系，除非想得到什么东西。在家时，他会独自缩在自己的屋子里，心情时好时坏。

对一个家长来说，被孩子视而不见有时甚至比忍受赤裸裸的污言秽语更加痛苦。“我们倒也不是没被他骂过”，杰克的母亲塔米如是说。

无论杰克想要什么，我们给他的，总是比他的需求多得多。他自己犯了错误，我们会伸手相救；我和加里还努力工作，把我们大人从未享受过的各种奢侈品都买给他。不用说，我们尽了最大努力试图取悦那孩子，但他对我们却毫不尊重。也许只有在我们跟前时，他才会无意识地想起谁是他心中的行为榜样吧。那段时光，我们对他一点也看不懂。加里称那段时光为“爱与理智”之前的 WJDGI 时光——意思是“我们就是搞不懂”。

加里和我当时刚刚上完第一堂用“爱与理智”培养孩子的课程，却不由得