

本书所有实例
源自TSP在中国
十年的调研

神奇教授 —— 朱利安·泰普林家教系列读物

(美) 朱利安·泰普林

张祥荣

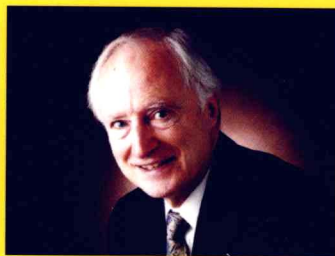
著

Secret Questions Parents and Youth ask Me...

了解孩子 认识自己 做智慧家长

成长中的

悄悄话



“神奇教授”——朱利安·泰普林家教系列读物

成长中的 悄悄话

认识孩子 了解自己 做智慧家长

(美) 朱利安·泰普林 著
张祥荣

Secret
Questions
Parents
and
Youth ask
Me...



四川出版集团



四川少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长中的悄悄话/(美) 朱利安·泰普林, 张祥荣著.

成都: 四川少年儿童出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5365-4307-2

I. 成… II. ①朱…②张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149486 号

出 版 人 王建平

图书策划 刘 丹

责任编辑 刘 丹

成长中的悄悄话 (美) 朱利安·泰普林 张祥荣 著

出 版 四川出版集团 四川少年儿童出版社

地 址 四川成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

电 话 028-86259232 (发行部) 86259192 (总编室)

网 址 <http://www.sccph.com> <http://www.chinesebook.com.cn>

发 行 全国新华书店

印 刷 成都金星彩色印务有限责任公司

编辑助理 李明颖

装帧设计 刘 丹

封面设计 刘 丹

插图设计 庄梦蝶

责任校对 覃 秀

责任印制 王 春

成品尺寸 230mm×169mm

字 数 260 千字

印 张 13

印 数 1-10 000 册

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5365-4307-2

定 价 28.00 元

■著作权所有, 违者必究。举报电话: 028-86661404

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换。电话: 028-85737082

前言

通过科学、精确的统计数据来发现中国孩子存在的、亟待解决的问题并提供切实有效的方法帮助孩子们进步是中美合作教育（TSP）项目中国研究小组近十年来一直在努力做的事情。

我们的数据常常是这样获得的：以美国俄勒冈大学著名心理学家泰普林教授为首的，包括俄勒冈大学心理测评教授苏席尔、四川省成都市心理卫生中心心理测评专家欧阳教授、四川省社会科学院人才学专家查有梁教授等在内的中美专家小组经过充分研讨，设计出适合中国家庭的教育调查模型，在接下来的一年时间里，项目组成员不知疲倦地奔波于城市与乡村，走访从大学研究所、中小学、幼儿园、SOS儿童村直至乡村简易小学在内的众多单位，与研究者和教师们进行讨论，和孩子们进行交流，对家长们进行培训，请他们针对家庭教育问题向我们提问，并填写我们分发给他们的统计表……

多年来，我们做了数百人次的家庭教育咨询，举办了近千场演讲，参会人员近十万。在每次演讲中，主讲人都会让听众把自己的问题写在纸条上传上讲台，然后从中选出有代表性的问题给予解答。无论是针对家长的报告会还是针对孩子的讲座，每一次，写着问题的纸条都像浪花般涌到主讲人手中。只可惜由于时间有限，每次能够得到解答的问题只是其中极少的一部分，特别是在有近万名听众的演讲中，能现场解答的问题更是凤毛麟角。虽然不能给予一一解答，但这些承载着家长和孩子们心声的纸条却被我们珍藏了起来，因为我们知道它们的重要性。它们不是“秘密”，却胜似“秘密”，它们像一把把打开心门的钥匙，就这么毫无保留地传递到我们手中，这是我们TSP研究小组的每位成员最值得骄傲的事情！

每当我们把重重的统计表箱抬到书桌上，并虔诚地打开它时，泰普林都会兴奋地叫喊起来！是的，他已经71岁了，早已到了可以舒舒服服地躺在摇椅上一边喝着咖啡一边考虑如何在论文上组织华丽词

藻的年龄。几年前他曾被“好奇”的医生们打开过胸膛（心脏搭桥手术——编者注），但即使如此他仍然不知倦意，或者可以说是“固执”地将这个项目坚持做了下来。这个白头发美国老头的倔强给我们所有参与此项目的中方人员都留下了深刻的印象，在近十年的合作中，我们之间也建立起了深厚的友谊，是他把我从一个心理学爱好者培养成了一位家庭教育专家。

这是中美合作教育（TSP）项目推出的家庭教育书系其中的一本。它不仅仅是中美专家们近十年来从事中国未成年人心理和家庭教育研究丰富经验的结晶，还特别凝聚着 TSP 项目首席专家泰普林教授对“梦中故乡”——中国的一片炽热情怀。

在书稿付印前，泰普林曾一再要求编辑将向他咨询过的所有家长、听过他演讲的所有孩子以及作为翻译参与了整个 TSP 项目的我本人列上作者的名单。他的诚恳和固执再一次打动了我们所有人的心。

张祥荣
2007 年 7 月

序 言

1984年我随美国心理学家代表团来中国访问，那是我第一次踏上这个神秘国度的土地，中国的一切对我来说都是那么新鲜。那时候的中国人并不富裕，但是人们脸上写满了朝气，整个国家像一棵破土而出的绿色植物，浑身散发着蓬勃向上的力量感。

1994年，在美国华盛顿大学攻读医学学位的女儿作为中美交换留学生来到华西医科大学进修。她在成都兴奋地给我打电话：“爸爸，你也来中国看看，这里发生的变化很有意思！”于是，我来到成都看望女儿。然后，我们决定到广西的阳朔去旅行。

广西的月亮山很有名。我和女儿苏姗来到月亮山，就在我们刚要爬山的时候，有一个9岁的小姑娘跑来向我们兜售矿泉水。别看她人小，可英语不错，很会做外国人的生意。她对我们说：“老外、老外，今天天气特别热，山很高，气温也高，老外会出很多汗的，应该及时补充水分，如果不及时补充，身体就会出问题，甚至虚脱，那样你就回不了美国了！”很遗憾的是，我们当时没有买她的水。当我们下山的时候，她还在那里，脸上有些不快的神情，于是我们就上前安慰安慰她。我说：“小姑娘，我们保持通信吧。如果你给我写信，我一定会给你回信的！”谁知她说：“我没有钱买邮票！”我说：“好吧，我这里刚好有一美元零钱，你拿去买邮票吧。”谁知她说：“两美元还差不多！”就从那次对话起，我和这位泼辣的小姑娘结下了不解之缘，她从此成为了我的“中国女儿”。

1998年，联合国聘请我为心理咨询师到发展中国家做调研。当他们问我愿意到哪个国家去时，我毫不犹豫地选择了中国，因为我想有更多的机会看到我的“中国女儿”。来中国后，我访问了很多学校，对众多的学生、老师和家长做了大量的咨询工作。我在回答他们的提问时，发现许多问题都很具有代表性。于是我想，为什么不写一本书来回答中国家长和孩子们共同关心的问题，让更多的人受益呢？于是

我开始着手收集中国家庭教育中普遍存在的问题，这就是我从事中国家庭教育研究的开始。

· 在我过去多达十余次来中国的访问中，我们中美合作教育(TSP)项目组给几万名中国家长、学生和老师作过演讲，也为许多家长和孩子做过家庭教育咨询。在一百多场讲座中，我们收集了大量来自家长和孩子们的写在纸条上的问题。我们一直把这些写着问题的纸条视为珍宝。今天，我把这些问题集中到一本书里逐一进行解答，可以看作是对自己多年从事中国家庭教育研究的心得的总结，更可以看作是感谢中国家长和孩子们对我工作的支持。

我已经为中国的家长和孩子们写了六本书，这次和这本书一起作为 TSP 家庭教育书系出版的共有四本。这四本书的内在观点是一致的，除去这一本，其他三本按家长、中学生、小学生的不同需求而各有侧重：在专门为家长写的《孩子都是财富》中，我较深刻地谈到了教育孩子的方法和原则；在为中学生写的《为自己的命运做主》中，特别谈到了处于青春期的孩子常常遇到的种种心理、生理、学习及社会问题；在为小学生写的《我有一棵智慧树》中，我运用简洁的文字和生动的漫画向小孩子讲述了很多心理健康方面的基础知识。我认为家庭教育存在于点滴生活之中，其核心内容总结起来主要有三个方面，即“思考”“学习”“保护”。我们这套系列丛书的基本内容都是围绕着上述三方面来写的，我们称它们为“TSP 三大技巧”系列丛书。

许多中国记者都问过我一个相同的问题：你为什么要这样做？

是的，我为什么要这样做？我也经常问自己这个问题。

我常常梦见自己前世是中国人，上天安排我今世生活在美国，是为了让我能够体验到不同类型的文化，接受不同类型的教育，以便更好地服务于我梦中的故乡——中国。

或许，这就是抽打我像陀螺一般不停旋转的那根鞭子吧！

朱利安·泰普林

2007年7月

目录

CONTENTS

前言

序言

第一章	思维和观念改变生活	1
	为什么把开拓思维放在第一位	2
	我老是把事情往坏处想	4
	怎样用理性的想法替换不理性的想法	5
	学会像赢家那样思考	8
	孩子做事总是糊里糊涂	10
	选定目标、制订计划和投入行动的诀窍	12
	遇到挫折怎样振作起来	14
	孩子胆小不大方	15
	怎样使自己坚持下去	16
	我难以容忍别人超过自己	18
	父母的厚望给我很大压力	19
第二章	父母和孩子是最亲密的朋友	21
	家长培养孩子的目标应该是什么	22
	孩子不够自信	24
	孩子说：“我不棒”	26
	真烦，爸爸妈妈什么都为我做主	29
	孩子在家在校两个样	30

目录 CONTENTS

我懒得和父母说话	32
孩子总拿“圣旨”对付我们	34
对父母，厌烦替代了依赖	36
如何应对孩子的牛脾气	37
我看了女儿的日记	39
早早地让孩子认识到社会的复杂，好吗	40
孩子一挨批评就哭	42
我总是控制不住“顶嘴”	44
我用尽了所有惩罚手段	45
体罚对孩子不管用	47
孩子离家“闯世界”去了	48
我想去寻找一片自由的天空	50
我的婚姻亮起了红灯	52
妈妈从不跟我谈离婚的事	54
我们想离婚，又担心孩子	55
怎样才能让孩子学会坚强	57
第三章 让学习不再是件令人头痛的事	59
如何帮孩子减轻学习压力	60
应该怎样排解我的压力	62
孩子抱怨家里学习环境不好	64
怎样发展孩子的兴趣和特长	66
孩子对学习提不起兴趣	67

目录 CONTENTS

我看见书就想吐	70
“厌学”情绪让我想退学	72
孩子以前成绩好，这次却考砸了	73
我为学习成绩感到苦恼	74
我对孩子的要求是不是太高了	76
我偏科偏得一塌糊涂	77
孩子总是疲劳、精神不佳	79
无论怎样花时间，成绩总上不去	81
孩子考试失败后一蹶不振	82
我一想到考试就紧张	84
孩子怀疑自己的记忆力	86
怎样帮助孩子有效地学习	89
中国人为什么一定要学好英语	91
为文凭，我们疲于奔命	92
孩子上课总走神	94
考试时大脑“短路”	95
如何提高孩子的口头表达能力	97
孩子光知道玩，真让人头疼	98
 第四章	
良好的习惯是我们一生的财富	101
“积分制”教育法真的有效吗	102
孩子总是管不住自己	104
孩子在课堂上发出怪叫	107

目录 CONTENTS

	怎样改掉儿子边看电视边做作业的坏习惯	108
	爹亲，娘亲，不如电视亲	109
	我爱听着音乐做作业	111
	怎样让孩子专心弹琴	112
	我总是改不了丢三落四的毛病	113
	孩子是个慢性子	115
第五章	青春期和性，其实一点也不神秘	117
	渴望理解却不被理解	118
	孩子开始关注自己的身体	119
	我的胸部平平，真难为情	120
	“花样美男”期待阳刚起来	122
	性，能够无师自通吗	123
	早期性教育该怎样进行	124
	儿子在躲着看性知识手册	125
	女儿恋爱了，我们慌神了	127
	我爱上了活泼帅气的男生	129
	我对一个女孩子有很奇怪的感觉	131
	女儿爱上了物理老师	132
	“早恋”难道全是我们的错吗	134
	“小懒猪”在偷偷洗内裤……	137
	我有个难以启齿的问题……	139
	孩子开始偷偷摸摸地手淫了	140

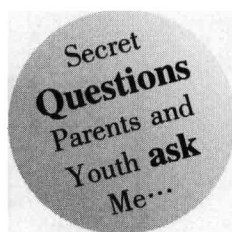
目录

CONTENTS

	女孩子有性生活真的不好吗	142
	儿子竟在学校骚扰女同学	144
	我产生了可怕的幻想	146
	我想告他又怕父母难堪	147
	我们是同性恋吗	149
第六章	抵御外界诱惑，学会自我保护	151
	千万别让孩子做傻事	152
	我真怕孩子沾上毒品	154
	孩子上网成瘾，怎么办	155
	爸爸把网络看成洪水猛兽	157
	色情网站让人既害怕又想看	158
	孩子经常被别人欺负	160
	老师要看我们的信件	163
	假期要到了，我们真担心孩子的安全	164
	广告时刻在诱惑着孩子	165
	喜欢名牌到底好不好	166
第七章	磨炼情商，做善于与人交往的人	169
	我怎样才能跟同学们亲近	170
	我不喜欢同学给我起的绰号	171
	好朋友不再理睬我	172
	同学说我太高傲	173

目录 CONTENTS

	为了回家，我想自残	174
	一面自卑，另一面却很自负	176
	我该怎么拒绝喜欢我的男生	177
	我怎样才能当好“领导人”	178
第八章	美国孩子的成长秘诀	181
	中国孩子和美国孩子最大的差别是什么	182
	美国也有严格的考试吗	183
	美国家长怎么培养孩子的独立性	184
	美国家长怎样教孩子理财	185
	美国学校怎样培养学生的创造力	187
	美国家长怎样和孩子谈“性”	188
	“素质教育”压得我喘不过气来	190
	美国人怎样开展“素质教育”	192



1 思维和观念改变生活

第一章

这个时代最伟大的发现

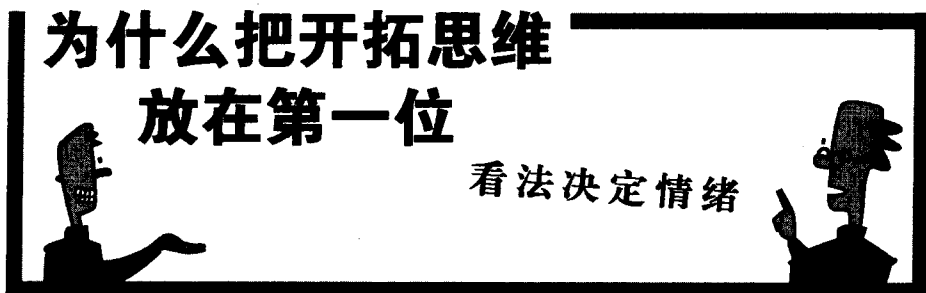
人可以通过改变自己的想法来改变自己的一生。像成功者那样去思考，你就会越来越像成功者，也越来越接近成功。

学会改善自己的情绪

在情绪不好的时候，努力找出潜藏在其后的不理性的想法，及时用理性的想法去替换，就可以改善自己的不良情绪。

谁说成功没有“诀窍”？

“还有其它方法吗？”“这样做，会有什么结果？”“这样做，别人会怎样想？”成功者在思维方式上总有很多共通点，这三个自我提问足以改变你的一生。



家长问

你好，教授！当你讲到 T（开拓思维）、S（有效学习）、P（自我保护）三点时，我很好奇，为什么你把开拓思维放在第一位？你认为思维是最重要的吗？

专家答

这个问题问得好！开拓思维的确很重要。我们一定要教孩子学会如何去思考而不是具体去思考什么。我们可以让计算机去具体思考什么，教动物具体去思考什么或者做什么，而我们人类要学会的却是如何去思考。因为我们面对的是复杂多变的社会，只有当我们学会了如何思考才能够从容面对未知世界的挑战。另外，我还认为家长们应该知道这个时代最伟大的发现就是“人可以通过改变自己的想法来改变自己的一生”。像成功者那样去思考，你就会越来越像一位成功者，也越来越接近成功。另外，还有一个重要性就是我们人类的情绪是由思维来决定的，即“看法决定情绪”——这就是心理学上著名的艾利斯理论。

为了让家长和孩子更进一步地理解这个理论，我通常举这样一个例子：

在一个炎热的下午，有一个人带着自己的女儿乘坐公共汽车。在拥挤的汽车上，他和女儿没有找到座位，被挤得站着一动也不能动，天气又闷又热，让人难以忍受。这时，他的背上不知道被什么东西扎了一下。“哎哟！”他疼得大叫起来。他想：“是哪个不小心的白痴扎到了我，太痛了，这个人太讨厌了！”过了一会儿，他又被扎了一下，比上次还厉害。“哎哟，疼死我了，简直忍无可忍！谁这么可恶，如此无理！要是这个人再扎我的话，不管多么挤，我都会转过身去狠狠地教训他一下！”就在这个时候，他果然又被扎了一下，他忍无可忍，转过身去举起拳头就想狠狠地打下去……然而，在他身后，他并没有看到那个故意扎他的人，而是看到了自己那被挤得满脸通红的女儿——她的发夹正好紧靠在他背上。他意识到是女儿的发夹刚好扎到他的背上。“哦，我的小可怜！你被挤成这个样子，都怪爸爸没有好好照顾你，我们再也不要继续挤下去了，我们还是去坐出租车吧。”

请大家注意体会这个家长的情绪是怎样改变的。是的，正是因为他的看法改变了，所以他的情绪也改变了。一开始他认为是某个人故意扎疼他，他感到很愤怒，但当明白被弄疼的原因不是某个白痴的故意所为，而是被身后女儿的发夹扎到的时候，他的看法变了，认为是自己没有把女儿照顾好，他愤怒的情绪一下子就转变为对女儿的同情和对自己的自责。你看，是不是他的看法变了，情绪也马上改变了。我希望大家都能学会控制自己的情绪，当自己处于非常消极的情绪时，如郁闷、压抑、愤怒、焦虑，一定要去找找导致这些负面情绪的不合理或者不理性的想法是什么，因为只有改变不合理或者不理性的想法，负面的情绪才会得到改变。

我老是把事情往坏处想

别对他人保持严阵以待的防卫



孩子问

我遇到什么事都会习惯性地往坏处想。我很在意别人怎么看我，做什么事都小心翼翼；但越是这样，同学们越不和我来往，我感到很孤独。你有什么方法能让我快乐起来？对我这样的人你有什么建议吗？

专家答

看来你算是一个小小的悲观主义者。从心理学角度讲，悲观主义者的心理过分敏感，他们对事情考虑太多，甚至别人并没有的看法他们也会“帮”别人设想出来。过分敏感的人大多缺乏自信，害怕失去与别人的友谊，或太在乎与别人的友谊，总希望自己在别人眼里的形象是完美的，所以过分在意自己的行为，不自觉地去夸大小失误造成的后果。值得注意的是，悲观的人经常表现出过分敏感的自尊，常会把他人的好心、好意当做对自己的攻击，头脑中随时对他人严阵以待。

那么，如何做才能避免过分敏感呢？

一、心胸要开阔，不要计较小事。朋友之间最重要的是宽容，不能斤斤计较，处处表现出很在意别人的态度，如果时间过长会让人产生不舒服的感觉。有些时候不要太顾面子，把自尊放低些，反倒会赢来别人的尊重和友谊。