



为青少年立界线

BOUNDARIES WITH TEENS

青春期孩子的世界……可以是世上最残酷的地方，它可以是很无情的。

——托利·阿摩司

身为父母的你，要如何帮助子女度过这个残酷而精彩的阶段呢？

经历青春期就像在搭云霄飞车一般，但只要抓稳，还是可以很好玩的！
青春期的孩子往往不知道他们在想些什么或感觉什么，因为他们几乎每天都在改变，
都在变成一个不同的人。

家有青春期孩子的父母一定可以治愈自己的自恋症。

约翰·汤森德^{博士} 著 蔡岱安 译
Dr. John Townsend

(百万畅销书《过犹不及》作者之一)

淘宝原搜 8006698855 或
02586681855 或 发短信至
移动33159 联通93319 查真伪

四川大學出版社



四川大学出版社

为青少年立界线

约翰·汤森德博士 著

Dr. John Townsend

蔡岱安 译



四川大学出版社

责任编辑：马 娜
责任校对：罗 杨
封面设计：翼虎书装
责任印制：李 平

图书在版编目 (CIP) 数据

为青少年立界线 / (美) 汤森德著; 蔡岱安译. —成都:
四川大学出版社, 2007. 11

书名原文: Boundaries With Teens
ISBN 978 - 7 - 5614 - 3887 - 9

I. 为… II. ①汤…②蔡… III. 青春期 - 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 178142 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21 - 2007 - 060 号

Originally published in the U.S.A under the title:
Boundaries with Teens by Dr. John Townsend
Copyright © 2006 by John Townsend Rapids, Michigan
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by AGECO INC.
ALL RIGHTS RESERVED
国际简体中文版授权 / 深圳爱及特文化发展有限公司
<http://www.ageco.com.cn>

本书由台福传播中心授权在中国大陆出版发行, 中文版权 © EFCCC

书名 为青少年立界线

著者	约翰·汤森德 (Dr. John Townsend) 博士
译者	蔡岱安
出版地	四川大学出版社
地址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行	四川大学出版社
书号	ISBN 978 - 7 - 5614 - 3887 - 9/G·915
印刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm × 220 mm
印张	20
字数	211 千字
版次	2007 年 12 月第 1 版
印次	2007 年 12 月第 1 次印刷
印数	0 001 ~ 5 000 册
定价	33.00 元

版权所有 ◆ 侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科联系。电话: 85408408/85401670/85408023 邮政编码: 610065
◆ 本社图书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。
◆ 网址: www.scupress.com.cn

感谢

感谢我的妻子芭比（Barbie）在我们两个儿子青春期时对我的支持，你真是我最佳的伙伴。

感谢瑞克·汤森德和班尼·汤森德（Rick & Benny Townsend），你们是我的好儿子，尤其在你们的青春期。

感谢荣得份出版社的出版人包令德（Scott Bolinder）对本书的出版的支持。

感谢我的编辑纪慈（Sandy Vander Zicht）对本书的重视与爱心。

感谢我的编辑贺尼（Liz Heaney）对本书的关心，努力地提高其可读性。

感谢我的经纪人叶慈（Sealy Yates）和其同事李蓓特（Jeana Ledbetter），你们的踏实和智慧让我在写作过程中没有后顾之忧。

感谢有正值青春期的儿女的朋友们：布拉福夫妇、本斯、卡纳黎、伊文吉拉托斯、佛尔克、贺德夫妇、侯德、利百特、麦寇尔夫妇、麦尔博士、雷帝克斯博士、杜宾巴科夫妇、惠顿，你们

所提供的信息和个人经验对我有很大的帮助。

感谢青少年问题专家们：巴拉特博士、欧克模托博士、伟特曼博士，我对你们的帮助和指正表示衷心感谢。

感谢菩夫博士（Dr. Jim Pugh）对青春期问题、家庭问题的宝贵经验与智慧。

感谢青少年国中小组的巴瑞特、宾纳、布凯纳、夫恩堤斯、贺维、马堤尼斯、瓦德尔，你们真是一群好孩子。

感谢我的朋友和写作伙伴柯劳德博士（Dr. Henry Cloud），他具有丰富的有关教养儿女的专业知识。

特别感谢我的助手吉娜（Jenet Williams），日复一日地以爱心和幽默协助我圆满完成工作。

| 译 序 |

完成一个不可能的任务

“为青少年立界线”是一本指导父母如何教养子女的手册，但整本书中，自始至终，竟没有出现过任何“处罚”的字眼。也就是说：即使在子女排斥父母设立界线的时候，作者仍认为只需要“后果”（Consequences），并不需要“惩罚”（Punishments）。

管教孩子确实是不需要“惩罚”的，惩罚的观念或字眼都含有父母对孩子的怒气，以及孩子对父母的惧怕，只会拉大子女和父母的距离。

但“后果”就不同了，“后果”是父母设立合理的界线，以爱心说出真理，然后给予孩子自由去选择是否遵守，而且不阻挠自然的因果律，让孩子去承受“种什么，便收什么”的后果。因为后果是孩子自己的选择，没有父母的怒气，没有子女的惧怕，便不会拉大父母和子女的距离，只会让孩子从中反省，将外在的架构内化，结出成熟的果子。

翻译此书期间，有位好友打电话来，说他和正处于青春期的女儿有些沟通上的问题，而我是看着那孩子长大的，她也一向喜欢我，或许我可以找她谈谈。

我邀请女孩来玩，找机会把话题转到亲子关系上。她起初有点抗拒，但慢慢地还是打开了心扉，向我抱怨她父母总是管得太严。“这不能！”“那不行！”搞得双方常常不欢而散，长期下来，彼此都很痛苦。

自始至终，我都坚持界线的必要性，却也尽量让她舒缓情绪。两个人畅谈了两三个小时。

离开时，她回头对我说：“如果父母设立限制是为了我好，而有些事又确实必须亲身体会，甚至尝到了苦果，我才会甘心 and 学得教训，为什么我的父母老‘逼迫’我一定要照他们的意思做，不像你真的愿意给我自由与空间去犯错、去学乖，去为自己的选择或后果负责呢？”

“因为我不是你的父母。”我拍拍她的肩膀，“我再怎么爱你，都不可能像你的父母那么爱你，才能‘狠下心’，任你选择自食苦果。他们是舍不得你受一点点的苦，即使是你自找的。可怜天下父母心！你以后当了父母就会了解的。”

我笑了，她也笑了。

父母难为！父母真是我们人生中最难扮演的角色，不只是打理好自己，还必须把我们的孩子一个个都抚养成人。孩子年幼时还算顺手，因为父母毕竟是孩子的天地，虽不能保证孩子每次都“一个口令、一个动作”，大抵仍可占上风的。然而一到青春期，天真可爱的孩童顿时变成失控、一再挑战父母、伶牙俐齿的“小



大人”。原以为可以得心应手的养儿育女的工作，竟然成为一个不可能的任务。

不要担心，《为青少年立界线》这本书正为父母们提供了许多资源，帮助父母了解孩子身、心、全面的发展，再给予父母秘方对症下药，让再刁钻的孩子也能药到病除。

何况，自己仓皇失措时，也可以找些可信赖的朋友帮忙，就像朋友来找我一样，甚至寻求专家的协助。

所以，不要气馁，充分利用你身边所有可能的资源，绝对可以完成一个个看似不可能的任务。

感谢《传扬》杂志主编李丽萍给予我翻译此书的机会，让我得以在文字工作上尽我的绵薄之力。也感谢外子颜斐彦一再给予我的鼓励与译文上的校正，他真是命运给予我的最馨香的祝福，“我的良人，是一袋没药，常在我怀中”。

共勉！

蔡岱安

写于北亚托钵罗，美国麻州

| 前 言 |

谁按下了开关

我在崔佛6岁的时候便认识他了，因为我们两个家庭有相同的生活圈。崔佛在青春期之前是一个正常的孩子，即使不算是十全十美，也不曾失控过。他总是尊重大人，而且容易相处。

大概在他十三四岁的时候，有个晚上，我和内人芭比、两个儿子在戏院里碰到他和他的母亲佩丝。我们大人马上闲聊起来。过没多久，每个孩子都开始不安分了，尤其是崔佛。他与他母亲之间展开了以下的对白：

“妈，我想走了。”

“好孩子，再一会儿就好。”

“我说我要走了嘛！”

佩丝脸上有些窘色，说：“崔佛，我们就快讲完了，请等一下好吗？”

“你到底听见了没，我——说——我——要——走——了！”

戏院里的人开始转头看我们这几个人。

崔佛的母亲很尴尬，而崔佛的脸虽然有点红，他自己却好像并没有察觉。在他心中，他只关心一件事——要他母亲赶快走。

佩丝很快向我们道再见，然后两人便离开了。

这事件让我印象深刻，因为过去的崔佛和现在的崔佛真有天壤之别。好像有一个开关突然被关掉了一般，他以前对他母亲或对别人的敬意几乎荡然无存了。

身为父母，你或许能体会到佩丝的感受。你或许也有个正值青春期的孩子，小时候的他比现在的他听话一些，也比较容易沟通。或者，你发现在他青春期以前的那些惹麻烦的种子，突然在他一进入青春期就四处萌芽、抽枝长叶了。你的孩子也可能并没有什么不同，只是长得更高、更壮了。无论情形怎样，所有的箭头都指向一个现实的问题——教养青春期的孩子和教养其他时期的孩子很不一样，因为他们在青春期的改变相当大。

青春期孩子的父母所面临的挑战

想要有效率地教养青春期的孩子，父母经常必须面对许多不同的问题与挣扎。以下便是青春期的孩子一些很典型的行为：

- * 对父母、家人、他人态度不敬
- * 挑战规则与要求
- * 以自我为中心的意识强，不能为别人着想
- * 懒惰与不负责任

- * 对生活、学校、人们有负面的观感
- * 感情退缩，和父母疏离
- * 故意和那些父母反对的人做朋友
- * 莫名其妙地大发脾气
- * 不喜欢念书，功课不好
- * 不做家务事，不负责任
- * 情绪反复无常
- * 对手足或朋友态度恶劣
- * 对家庭活动没有兴趣，只想和朋友在一起
- * 会撒谎与欺瞒
- * 行为蛮横、凶暴
- * 逃学或离家出走
- * 搞性关系

这张清单当然还可以不断延续下去。难怪许多父母碰到一个或多个这类问题时都会深感受挫，无法应付。其实，你可以不必这样。假如你选读这本书是因为你家的孩子多多少少也有这类问题，不要气馁，这些问题其实都有解答。你不需要在往后几年中只是求生存而已。你和你的孩子可以有比那更好的生活品质，你可以采取一些方法来改善你的孩子那些棘手的态度与行为。

我常常看到父母在应用本书所提供的原则、技巧后，他们青春期的孩子变得更有责任心，更快乐，更有能力去面对未来的成年生活。许多青春期的孩子不只改善了生活态度，而且出乎他们父母意料之外地也能和父母重新建立起信任与沟通。只要你能好

好运用，这些原则确实是有效的。


青春期的孩子需要界线

我在前面所列举的那些问题有一个共同点——一种介于青春期的孩子渴求完全自由和父母渴求完全控制权之间的争夺战。每个青春期的孩子都希望能拥有随心所欲的自由。他们必须认识到自由并非唾手可得，而是表现出责任感后才能取得，青春期正是他们学习这门功课的阶段。

同样地，父母也必须知道什么时候需要必要的控制，而什么时候要合理地跟孩子说：“不！”他们必须能够分辨两者之间的不同，以便完成为人父母的任务——教导他们的孩子有责任感，懂得自我控制，这样孩子才能合宜地享有自由，才能在现实的世界里好好生活。要达到此目标，父母必须帮助孩子学习设立“界线”。

我并没有夸大为人父母所担任角色的重要性。当你的青春期孩子有不合理的要求、乱发脾气、威胁你、言行失控时，你的任务便是约束他这种疯狂的行为，坚持以爱心设立适当的界线，在他表现出责任感后才可以稍微松弛，给予他更多的自由。你是你孩子世界里那个清晰明确的声音。你的孩子需要你的声音和协助去学习如何设立界线。

什么是界线呢？简单地说，界线就是划分个人所有权的分界线。界线表明你如何定义自己，表明你是怎样的人或不是怎样的



人。能够设立界线，可以在别人试图控制你时让他们尝到后果（consequences）。当你面对别人不好的行为而能说出“不”，你就是在设立一道界线。界线对你、对别人都是有益处的，因为界线可以帮助人们澄清哪些是他们生活的责任，哪些不是。想更完整地了解有关界线的问题，请参考亨利·柯劳德博士与我合著的《过犹不及》。

因为孩子们需要经历青春期身心发展的一切改变，所以，他们常常无法控制自己的行为，或对他们的行动无法负责，或是不懂得自制和遵守规则。他们往往无法服从权威（就像崔佛的例子）、任性冲动、不负责任、不守规矩，或有不合理的行为。

孩子们必须懂得设立健全的界线才能成功地度过这段生命中的暴风期。健全的界线可以给予他们架构、自制，处理所有“我是谁”的问题，并教他们懂得如何去应付他们所必须经历的心理、生理上的改变。

界线就像一棵树的树干，可以将树叶、果实、树根连结在一起。只是，每一棵长有强壮树干的大树都是从脆弱的幼苗开始的。幼苗因为无法支持本身的重量，必须先绑靠在木桩上，学习依靠外在的支持，等过了一段时日，较为强壮、成熟后，才可以自力更生。

发展出界线的过程便类似这种情形。青春期的孩子尚未长出自己的“树干”，他们还没有那些必备的工具来使他们有责任感、能体谅人，以及能去为别人着想。就像幼苗一样，他们必须依靠外在的助力。父母是青春期孩子的木桩，是他们必需的、暂时的外来架构，是他们进入真实世界之前最后的推力。当父母教孩子

认识真理、设定界线、改掉晚归的毛病、面对不轨行为的措施和其他种种时，父母是在提供一种架构以及帮助孩子去建立起自己的架构。假如一切顺利的话，孩子最后将会安全地放掉父母的架构，而以自己的架构取代它，去应付成年生活的需求与责任。

这正是这本书的目标，教导你如何帮助你的孩子为他的行动、态度、言词担负起责任，并学会自制，能为其生活负责任。这个过程从你开始——从父母的身上开始。所以，在这本书中，你将学到每一位父母都必须学习的一个很简单的技巧：知道什么时候说好！以及怎样说不！也就是说，如何向你的孩子设定、执行那些健全、有爱心的界线。

你可能会想：“我自己其实也没有什么健全的界线，我要怎样去向孩子设立我自己都没有的界线呢？”这种顾虑是正常的，也是很重要的。一个没有界线的青春期孩子确实是需要有界线的父母。你可以在本书的第一部分中获得这类指导，教导你去发展你个人的界线，然后再传达给你的儿女。

为大局着想

你对你的青春期孩子怀有怎样的期待与目标呢？你希望家中有些平静或安宁吗？孩子可以减少些失敬的行为吗？不至于和酗酒或吸毒扯上关系吗？功课表现出色一点吗？或比较能体谅人吗？

青春期孩子的父母很容易失去客观的看法，忘记什么才是最

重要的。父母无法从那些只活在当下的孩子身上获得帮助，因为他们只关心此时此刻罢了。青春期孩子对未来并没有兴趣，也警觉不到潜在的危机。他们常常生活在危险边缘，老在按紧急的（Urgent）按钮。这是为什么父母必须为自己也为他们的青春期孩子设置一个重要的（Important）按钮的缘故。父母必须指引儿女沿着正确的方向走。

你必须在这双重观点上努力加强才行，因为它并不是天生就可以获得的。我记得有一天晚上，我和我儿子讨论他跟朋友出去时最晚应该几点回来。我儿子说：“你所看的角度根本不对！”

我其实可以接受他的用词的，但我认为他说话的语调不敬而且有点嘲讽。所以，我说：“你说话很无礼。”

“我并不这么认为。”他回答。

我们便这样一来一往地争论不休。然后，我发现我太过于把焦点放在赢得这场争吵了，是为了争论而争论（这对处理青少年问题没有任何益处），而不是在他是否真的对我失敬。而且，我发现我们两人的火气也越来越大，几乎陷入不可收拾的地步。我不禁自忖：“你这是在忘记重点——他的‘未来’了。这种沟通方式对装备他以后去面对他的成年期有什么帮助呢？”

因此，我说：“没错，我们之间对你讲话态度的看法是有所不同。我希望你的语调能温和一点，少些嘲讽，可以用这种语气来跟我说话。”然后我便把我认为比较尊重人的口气当场示范了一下。“但我从你口中所听到的却是如此。”我又把从他口中所听到的我认为失敬的语调也向他展示了一下。“我希望以后我们意见不同时，你能用我认为比较尊重人的声调来对我说话。”我儿

子同意了。从那时候开始一直到现在，我儿子都会以比较文明的口气来和我或其他的成年人说话。

我希望我的孩子能了解，在成年人的世界里，做任何决定之前，把事情先弄清楚是很重要的，确定每个当事人都明了状况与期待。不管是在董事会、婚姻、处理财务问题上，都需要用到这种技巧。所以，不要卡在问题当中，记得把眼光放远一点。

如果对现在或未来都拥有这种双重观点，你便能建立合宜、前后一致、充满爱心的界线，这对你孩子的现在、未来，都很有帮助。

太迟了吗

很多父母发现青春期已是他们教育孩子的最后阶段了，这个时候才设法要让孩子学会责任感、自制力，是否太迟了？“或许我应该熬过去就算了。”他们说。

这是精疲力竭的征兆，也是太早放弃了。我的答案是——只要你愿意现在开始设立健全的界线，你还是可以立竿见影看到效果的。

还记得佩丝和崔佛的例子吗？因为佩丝没有放弃，他们的故事最后有了一个很好的结局。

“戏院事件”几天之后，佩丝打电话来找我，说：“我知道你可能不太喜欢别人打电话问你这种事的，但我真的希望你能给我一些有关崔佛的建议。”

“嗯，”我说，“你可能必须了解你用来处理崔佛态度问题的方法并没有什么功效。”

“这没问题，”佩丝说，“反正我试过一切了，黔驴技穷了。”

“你确定吗？”我问，“我怀疑你所说的试过‘一切’了，并不是真的每一种方式都试过，而是方式不对，或未能坚持到底罢了。崔佛似乎没有察觉到他必须为自己的行为负责。事实上，是你找我谈崔佛的问题，并不是崔佛来找我。所以，你是比他还关心他的问题的。”

佩丝说：“我想崔佛根本不记得他那些作为了。”

“这样的话，”我说，“我建议 you 开始帮助崔佛察觉他自己的行为与态度。”然后，我向她解释这本书所谈到的一些重要原则。佩丝在应用一段时间后，崔佛的行为、说话用词便开始改善了。崔佛当然仍不是一位十全十美的青少年（我不知道那是否真的存在），但他的态度、行为是比以前礼貌和负责多了。

所以，不要轻言放弃。在这个阶段，你的孩子是需要具有界线的父母来给予援手的。

我这样说有几个理由。

第一，尽管青春期正逐渐使孩子和父母分开，走向成年世界，但他们仍依赖父母，他们还不能独立在世上生存。不管他们是否承认，青春期的孩子仍需要从父母身上获得一些重要东西。例如：

- * 需要恩典、无条件的爱，以及怜悯之心：当他们受到伤害、失败，或感到困惑时