



销售逾  
百万册

PREPARING  
FOR  
ADOLESCENCE

全美最受人信任的教育权威杜博士和青少年倾心交谈

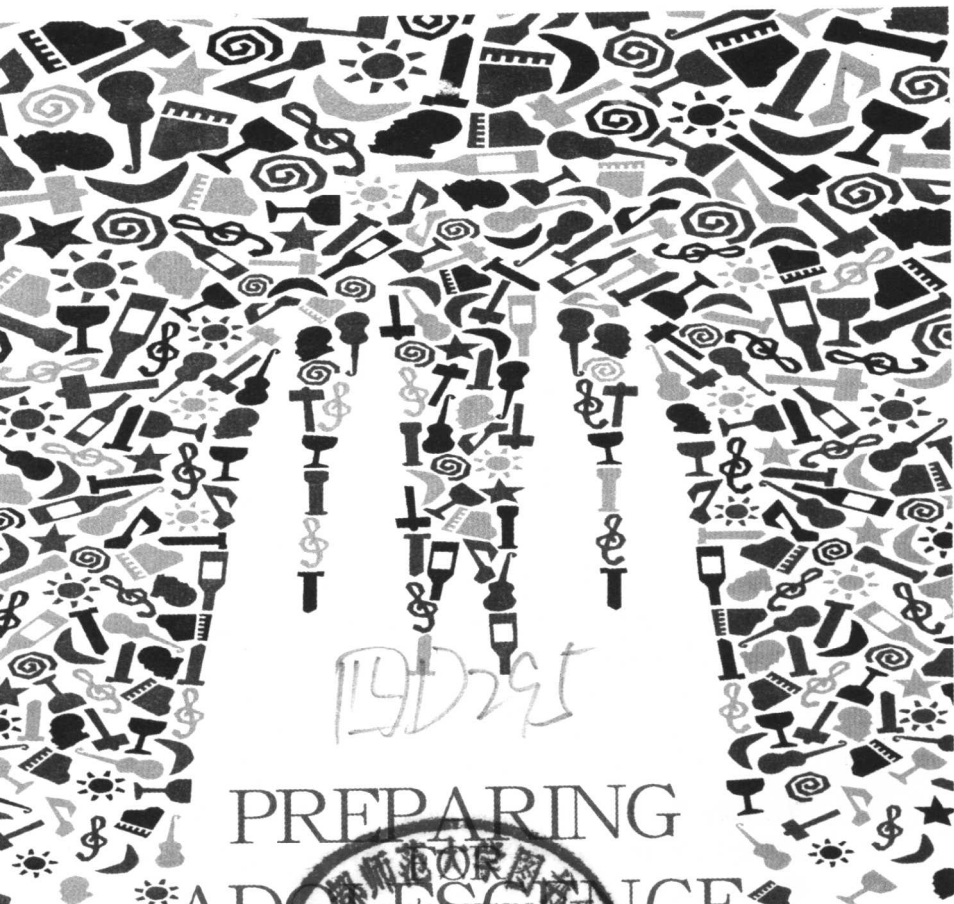
预备青春期

[美]詹姆斯·杜布森 著 巨克坚 译

不可不读的青春指南书

Dr. James Dobson

 中国轻工业出版社



19D295

PREPARING  
ADOLESCENCE

全美最受人信任的教育权威杜博士和青少年倾心交谈

G479/52



# 预备青春期

[美]詹姆斯·杜布森 著 巨克坚 译  
不可不读的青春指南书

Dr.J

首都师范大学图书馆

bson



21682761

SBP29/05

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

预备青春期/(美)杜布森著;巨克坚译. —北京:  
中国轻工业出版社,2004.8

ISBN 7-5019-4469-5

I. 预… II. ①杜… ②巨… III. ①青春期—心理  
卫生②青春期—生理卫生 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073015 号

### 版权声明

本书由美国爱家协会(Focus on the Family)和成都以诺文  
化传播公司授权在中国大陆出版发行,中文版权©爱家

责任编辑:雅歌 责任终审:劳国强 装帧设计:奇文云海

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京嘉业印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:5

字数:100千字

书号:ISBN 7-5019-4469-5/B·023 定价:18.00元

著作权合同登记 图字:01-2004-4315

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40830J6X101ZYW

# 让我们抓紧“教练时间”

## ——和为人父母者倾谈

这是一个不同寻常的夜晚，今晚有一场引人入胜的足球比赛。

几周以来，橄榄球队教练一直在进行严格的集训——挡球、抱人、传球、接球等基本动作。艰苦卓绝的训练在一天天地进行着。

在人们紧张和期待的情绪中比赛终于来临了。体育馆的球场四周的看台上挤满了尖叫的球迷，对手也已经上场，准备迎战。队员们即将离开更衣室，这时教练将全体队员召集在一起，他现在已经没有时间再进行任何的训练，教练给队员们最后的鼓励和教导，提醒他们需要注意的事项。他知道一旦比赛开始，就没有机会教导他的队员了。而事实上，教练最后的叮嘱是至关重要的，甚至能改变比赛的结局。队员在聆听教练训话之后，即刻冲上球场，要发挥自己的最佳水平。从那一刻开始，教练已不能随时在队员的身旁帮助他们了。

一个和孩子一起迎接青春期到来的父母就如上文提到的橄榄球队教练。在孩子小的时候，父母一直在有系统地对孩子进行一些基础训练（训练他们学习“基本动作”）——让小孩子为迎接未来的挑战而做好种种准备，从孩子上小学一直到初中的高年级，父母一直在训练孩子，包括要让他们在生活中保持正确的信仰，并培养他们树立并实践一定的道德观，父母还投入大量的时间和精力帮助孩子建立自信心。最后，孩子要上场了——他们要进入青春期，父母要做总结性的教导。

“别忘了我们教导你的人生原则！”爸爸说。

“小心被对手绊倒。”妈妈叮嘱道。

“好好干，儿子！我们相信你一定可以踢得漂亮！”父母一齐喊道。

孩子洗耳恭听之后，点点头，便上场了。父母站在外线上一动不

动，静静地注视着自己的孩子，心里明白自己的教练职责已经終了，自己已经尽力而为了，至于比赛的结果如何要看他们的宝贝儿子在赛场上的表现了。

是否有人曾经告诉你这样的信息——如果你有一个即将进入青春期的孩子，你一定要抓住这个大型比赛开始之前的最后“训练期间”。你必须利用这个机会让他们加深对以往你教授的原则的记忆，提供最后的指导，再次提醒他们应当多加小心的地方。但是，你要当心：如果你让这个稍纵即逝的时刻在不知不觉之间溜走，你将可能永远别无选择。

我们必须记住：要让孩子与我们坐在一起交流。在整本书中，我的谈话对象主要是青春期前的孩子们，他们有时会感到自己一个人孤孤单单地面对世界，没有人和他们有相同的想法。我希望他们记住从这次训练中所学到的方法，更好地认识自己。

大多数已经经过青春期的人们回想起那一时期身体发生的变化的时候，仍然不免心有余悸。为什么呢？因为那是记忆中最紧张、最恐怖的时期。他们也会记得当时对性的渴望以及随之而来的罪恶感，更不会忘记那时我们心中的似乎难以忍受的自我怀疑与自卑感，当然也记得那颗在整个青春期都脆弱敏感的心——包括敏感于挫败、被人嘲笑、窘迫、父母批评的态度，尤其是因遭受异性拒绝所受到的伤害。毫无疑问，对那些“过来人”（比如，凡过了30岁的人）而言，青春期简直就是一次在风暴中航行的经历。

从这点来看，我们就可以理解为什么为人父母者大都很难（不愿）与自己的孩子分享自己年轻时的经历。我们做父母的曾经走过儿女所必经的道路，只要我们愿意和自己即将进入青春期的孩子分享我们的感受，他们必能从中得到许多帮助。然而，我们常常紧锁自己的记忆，任凭他们在毫无准备、毫无方向、也得不到警告的情况下，驶入我们曾经险些葬身其中的“危险区域”里，结果往往是灾难性的，令人惨不忍睹。就如同我在以前出版的另一本书《让孩子自信过一生》中所提及的：“青春期的孩子之所以会如此地烦恼和痛苦，最主要的原因在于他们丝毫不知道发生在自己身上的变化到底是怎么一回

事。事实上，只要一些简单的教导或交流，他们就能免受许多恐惧、焦虑、挫败和失望的煎熬。”

那么，这样的教导应该从何处入手，又应该包括哪些内容呢？你手中拿的这本书可以回答这些问题。这是一本专为12岁到20岁的男孩、女孩所写的书，是用他们所能理解的语言写成的。本书描写的是典型的“青春期体验”，大胆地讨论几个尖锐和敏感的话题，包括自慰、月经、性的道德观、代沟、吸毒、妥协的危险以及最重要的“自卑感”。

最后一章可能是最具有吸引力的，也是对青少年朋友最有益处的一章，因为其内容是我与四名青少年的谈话记录。这四名青少年在这次自由的讨论中，向他们更年轻的读者说明了，摆在他们面前的是一条什么样的道路，他们在不久的将来会在情感和生理方面经历到的变化。那次在我家进行的交流确实是极其有意义和美好的一次分享，大家说出自己的情感、心中的恐惧、希望以及梦想。我相信你会感到这一本辅导书是十分有趣的，同时你也将从中受益匪浅。

我想用个比喻来做总结：

这本书旨在帮助你如何好好利用这段“教练时间”，我深信你必能处理得当。

詹姆士·杜布森博士

# 目 录

---

## 第一章 摆脱自卑感，获取自信心 / 1

当你知道我们都坐在这条漏水的船上，并且所有的人都在努力地堵船的漏洞的时候，你對自己会更有自信。

## 第二章 随波逐流，还是坚持做自己 / 27

大多数的青少年尊敬这样的男孩或者女孩，他或者她能够在被别人取笑的时候依然故我——仍然做自己。

## 第三章 我的身体正在经历奇妙的变化 / 49

青春期生理变化来得或早或晚，早到9岁至10岁，晚到17岁至18岁，但每一个男孩或女孩都要经历青春期，只不过每个人都有自己的时间表。

## 第四章 “我想我是坠入爱河了” / 73

真爱是让对方享受快乐而不期望得到任何回报。

## 第五章 认识你的“情绪” / 101

年轻人对待事物的态度往往是相当激烈的，甚至是偏激的，而青少年在这方面表现得尤为突出。

## 第六章 敞开心扉与青少年坦诚交谈 / 121

## 第七章 最后的话 / 151



摆脱自卑感，获取自信心



## 第一章 摆脱自卑感，获取自信心

当你知道我们都坐在这条漏水的船上，并且所有的人都在努力地堵船的漏洞的时候，你对自己会更有自信。

---

你读到的这本书是一本完全关乎你的书，记述的是生命中极其重要的一个阶段——青春期。所谓的青春期就是介于儿童期与成年期之间的一段时光。你的年龄可能是9岁、10岁或者11岁，你正开始思索“长大成人”的问题，虽然不太清楚将要发生的事，但提起未来却让你感到兴奋无比。你也渴望能多认识、多了解今后要体验的生活的细节。这本书就是专为你写的。

假如你已经是个“青少年”，这本书中的观点仍然对你大有裨益。不论你是期待进入“青春期”的孩子，还是早已“置身其中”的“青少年”，这本书都能帮助你更清楚在未来的几年里你可能产生的疑问和面对的问题。

或许你会问，“为什么要把青春期看得那么严重呢？我们为什么一定要花那么大的力气去了解青春期呢？”老实说，“成长”绝对不像你想象的那么简单，那么潇洒。即使对那些“成年人”来说，“成长”也是艰辛的历程，而不久你会发现

成长中的艰辛。“成长”总是困难重重的，因为每当步入一个崭新的人生阶段，生活就对你有诸多新的要求。我敢保证你一定不记得在落地之前，是如何舒舒服服、安安逸逸地蜷缩在母亲温暖身体里的安全小天地。然而，倘若你还想长大、学习和发展的话，就不能一直待在母亲的子宫里。

### · 青春期的挑战 ·

从某种角度来说，当你从儿童成长为青少年时所遭遇的情形也是如此。过去，在儿童期，你的世界也是既舒服又安适，父母会尽力满足你的一切需要，你不知忧愁为何物。当你一不小心踢到石头时，他们就立即在你的脚趾上贴上创可贴；当你遇到挫折时，他们会吻干你脸上的泪花。大部分的时间，你只是尽情玩耍，生活对你来说是既舒适又美丽的。然而，就如同不能永远躲在母亲的子宫里一样，你也不能一辈子停留在孩提时代。前面的人生道路还有许多令你激动不已的时刻——长大成人、建立家庭、自力更生、独立自主、能够自己作决定——等着你去经历。而青春期正是从孩童步入成年必经的一个阶段，是一个自然的、必要的过程。

但很不幸，你无法在“一瞬间”变得成熟。首先你必须跌跌撞撞地离开温暖、舒适、安全的童年，而往往麻烦就从这一刻开始。现实的生活常常会出其不意地往你的背后狠狠一击。仿佛你在呱呱落地时经历的那一幕又重演了，你甚至觉得自己又被倒吊在半空中。你会遇到一些全然陌生的问题，从未感受过的恐惧会袭上心头。整个世界虽不像从前那般安全和平静，但却充满了新奇与刺激。而你若是能够预知即将

踏上旅程的样式（摆在你面前的道路），这个世界在你眼中就会变得更加美好。

在做完简短的介绍之后，接下来我们就要谈到你即将面临的新的体验。你不久就要面临这一生中最激动人心的时刻（以及最令你惧怕的时刻）。我们即将谈及的这些问题正是最令一般的青少年担忧和害怕的，也是最令他们沮丧的。我愿意帮助你更清楚地认识自己的心灵、感觉、情感、人生态度、身体、梦想以及希望，让你能够知道你是谁，晓得何去何从，怎样才能健康地成长，也能预知未来几年可能面临的状况。我们要坦然地面对这些问题，事实上，这些与你们这群介于12岁到20岁之间的年轻人有关的问题是每一个成年人都经历过的，没有哪一个问题会是太敏感或太复杂，以至于无法被公开讨论。

我盼望你看完这本书之后，愿意与你所信赖的人就这些问题进行更深入的讨论。这本书只能算是一个开始，帮助你学会如何发现并提出自己的问题、表达自己的忧虑，也让“成长”成为你一生中最切身的体验。

### · 黑暗的峡谷 ·

让我们先以一个故事来揭开序幕。设想你正驾驶一辆小汽车，独自行驶在高速公路上。你刚刚经过一个名叫“青春期”的小镇，现在又驶回主路，急速往前行。突然，你发现道路的右侧竖立着一块指示标志，上面写着：“成人期，往前行驶，走8年会到”。于是以时速80公里的速度，沿着高速公路平稳前行，驶向那个你早已耳熟能详，却从来没到过的

大城市。

就在我拐个弯之后，猛然发现路旁站着一位男士，他正使劲地挥舞一面红旗，另一支手还举着一个警告标志牌。他示意你尽快刹车，于是你的车停在他面前。他快步地走到车窗前，俯身说：“朋友，我有个很重要的消息要告诉你，前面1公里处有一座桥坍塌了，要小心驾驶，免得掉进那又黑又深的峡谷里，如果你一不小心掉下去，当然将永远别想到达‘成人期’了。”

### · 不能返回 ·

这时该怎么办呢？你不能掉头返回，因为你的汽车没有倒车装置。而且，凡是行驶在这条公路上的人都无法掉头返回——这和你在高速公路上行驶时不能掉头一样，你束手无策。于是，你急忙问那位男士：“那我该怎么办呢？”他告诉你：“我建议你继续沿这条路往前行驶，但一定要放慢速度，非常小心地开车，要一直留心看那座坍塌的大桥。到了桥头向右转，再往南走一两公里，你就会看见有条路可以绕过峡谷，并让你回到原来的高速公路上。这样走你就不会掉进峡谷里了。小心驾驶，祝你好运！”

现在我来解释这个故事的喻义。那辆汽车就代表你的人生，车门上镶嵌着你的大名。车上满载着你的所有个性，而你正驾着这辆车行驶在人生的高速公路上，径直驶向“成人期”。我就是那个站在路边挥舞着红旗的人，一手挥着旗帜，一手还高举着一个警告标志牌，示意你停车。我想警告你前面路上可能遇到的一些麻烦——一个“大峡谷”，行驶在通向

“成人期”路上的年轻人一不小心就会掉进那个幽深的峡谷。这个问题并不只困扰一小部分的青少年，可以说几乎每一个处在“青春期”的青少年都必须面对这个问题。

示意你停车之后，我会走近你的车窗，告诉你有许许多多年轻人由于不小心冲进幽谷，以致一生全毁了。不过，你不必紧张。我们可以一同学习如何避免让悲剧发生——如何绕过危险，健康地成长。

### · 自卑感的痛苦 ·

那么青少年在这个时期所必须面对的问题到底是什么呢？这个会给年龄在12岁到20岁之间的年轻人带来如此深刻的伤害和痛苦的问题到底是什么呢？它就是所谓的“自卑感”。你痛苦地意识到没有人喜欢你、爱你，觉得自己样样不如别人，认为自己是一个失败者、一个输家，甚至认为自己的人生本身就是个悲剧，你看自己既不美丽也不聪明，更没有别人的多才多艺。这类的感觉就是自卑，由于认为自己毫无价值而产生的一种沮丧感。

很多年龄在13岁到15岁之间的风华正茂的青少年认为自己没有什么价值，这是一件多么令人惋惜的事啊！有的青少年可能在更小的时候就有了这样的想法，即产生了自卑感。但是，对于大多数的青少年来讲，他们是到了初中的高年级才有强烈的自卑感。这种自卑感就是我在前面的故事中所提到的峡谷，在通往“成人期”的高速公路上，自卑感这个幽深的“峡谷”毁了许多的青少年。

前些时候我接受《青少年》杂志编辑的访谈，和他们谈

了一些关于自卑感的问题。他们那时正在撰写一篇以“自卑感”为主题的文章。这家杂志的编辑知道“自卑感”是大部分的青少年所面临的问题，我则尽力让他们知道这样的危机是可以避免的，假如你清楚地明白将会遇见什么样的困难，就能“绕过”这些危机的陷阱，而不致莽莽撞撞地一头栽进去。但是，倘若你加足马力，全速前进，对前面可能面临的危险毫无警觉，思想上没有任何准备，那么你同样也会成为“自卑感”的牺牲品。有人认为“每个人都必须遭受失败的痛苦”，我觉得这话不合情理，简直是无稽之谈！每个人都具有存在的意义和价值，然而却有许多年轻人断定自己是与众不同的——是真正劣等的——是缺少“尊贵”与“价值”的废物。

#### · 朗尼的问题 ·

有些人知道我会时常帮助一些有这方面问题的年轻人。以前，我曾在一所高中任教，在那里，我辅导许多在上述种种“自卑感”中挣扎的青少年。

有一天，上课铃响后，我匆匆穿过学校的操场。此时大多数的学生已经回到教室，我却看到一个男孩子从走廊的另一端走来。我知道这个男孩名叫朗尼，是高三的学生，不过我对他的了解并不多。朗尼是那些躲在角落里，从不会引人注意，也不与周围人来往的学生中的一分子。人们很容易忘记他们的存在，因为他们从来不让别人了解他们，更别提进入他们的心灵世界。

朗尼走到离我四五米远的地方，似乎正为某些事而烦恼，

他内心的痛苦都写在了脸上，所以别人一眼就可看出他心中的愁苦。当他走近时，发现我正在紧紧地盯着他。我们的目光交会片刻，他就急忙低下头，两眼看着地板，向我走来。

就在我和他错身的那一瞬间，他突然双手掩住脸，转身靠着墙壁开始啜泣。他的脖子和耳朵都变红了，他开始失声哭泣。我发现他不止是哭，简直是宣泄情感。于是我赶忙走过去，一边用一只胳膊搂住他，一边对他说：“我能帮助你吗，郎尼？你想不想跟我谈一谈？”他狠狠地点点头，我就将他带进我的办公室。

我搬把椅子让他坐下，顺便把门关上。等到他能控制自己的情绪之后，我就开始关切地和他恳谈，于是他打开心扉和我交谈。

“我在这个地区读了8年书，可是没能交到一个朋友，连一个也没有！这所高中里没有任何人关注我是死是活。早上我一个人走路上学，下午还是独自一人回家。我从不参加学校里的足球比赛、篮球比赛或任何其他集体活动，因为从头至尾没有一个人会过来和我坐在一起，而我觉得一个人坐在那里是一件很窘迫的事。上午我独自吃点心，中午也是一个人躲在校园里的一个安静的角落里吃午餐，然后一个人再悄悄地回到教室。我和父亲处不来，我的妈妈不能理解我，我在家甚至还常和妹妹打架。在这个世界上我没有知己。从来就没有人打电话给我，一个也没有。我想找个人听我说说心里话，但却找不到。没有人知道，也没有人在意我的感受。有时候我以为自己再也无法忍受这样的现实，我几乎快要发疯了。”

## · 朗尼并不孤单 ·

我无法如数告诉你曾经有多少学生向我倾诉过这种痛苦，但我可以告诉你，许许多多的中学生都和朗尼有着相同的痛苦。曾经有一个名字叫莎罗特的八年级的学生，就是因为自我感觉太差和感到自己不出众而企图结束自己的生命。莎罗特心中的问题也是源于自卑感。事情是这样：有一天她来到学校，告诉我说她已经吞下了药橱里所有的安眠药，想要结束自己的生命。她一定不是真的想死，否则绝不会告诉我她已经吞下了安眠药，事实上她是来向我求援的。我和学校的护士赶紧送她到医院，及时挽救了她的生命。在这个世界上，有千千万万的学生正被这种“无用感”所压垮，朗尼与莎罗特就是其中最典型的代表，这种“无用感”有时甚至会夺去他们的生存欲望。

青少年的自卑程度是因人而异的。有些年轻人只是偶尔会因为自己在所看重的事上失败而自觉愚蠢和不如人，但有些人则无时无刻不受这种感觉的侵袭。也许你就是那些每天都深受自卑感折磨的人群中的一分子，当你觉得没有人在意你、喜欢你，更可怕的是，你甚至觉得每个人都非常痛恨你的时候，是否曾为此而哽咽，似乎喉咙上长了一个肿瘤？你是否曾经渴望与别人互换身份？换句话说，你想从自己的躯壳中爬出来，这样，你不必再被人瞧不起，你也想钻到别人的身体里，从此你便可以像那个人那样受到尊重。当你置身人群当中的时候，你是否一下子变成了哑巴，不敢主动与人交谈？你是否曾经希望在地上挖个洞，然后一头钻进去？如



果你有以上这几种感受，我希望你读完这本书，因为这本书是完全为你而写的。我多么希望朗尼和莎罗特在向我倾诉他们的感受之前（深受自卑感的折磨之前），能有机会读到这本书，进而认识、肯定自己的真实价值——每一个来到世界上的人都有其独特的价值和作用，这样他们就能免受那些本来不必承受的痛苦。你看到了，他们就是在没有人提醒，没有接受辅导的情形下跌进了幽深的峡谷，并在黑暗中独自摸索。

### · 为什么 ·

我们不禁要问一个关键的问题：为什么有那么多的青少年感到自卑？为什么年轻人不能在接纳自己的情形下健康成长？为什么大多数人在审视自己之后，会对这个“我”感到深深地失望？为什么每个人都会撞在自卑这块古老的岩石上并且常常是头破血流呢？这些都是值得深思的问题，我相信每一个问题都会有答案。

### · 天生的缺陷 ·

生活在当今社会的年轻人深信必须拥有三样东西，这样他们才会拥有良好的自我感觉。第一，也是最重要的（在他们眼中最重要的，事实上，并不是最重要的）就是外表的吸引力。你知道吗，在美国，有80%的青少年不喜欢自己的长相。高达80%的比例啊！

假如你问他们最不喜欢的是什么，十个里面有八个会告