

现在的孩子十一二岁就进入青春期，人生的博弈已经开始

十几岁真好

사춘기가 인생을 결정한다

[韩] 金贤贞 著 马凌燕 译

——青春期最关键的 42 件事

十几岁少男少女们的42个不能说的秘密及对策

中外育儿家教
阶梯丛书

无论你的孩子十年前过得怎样，
如今都需要另一种状态，另一种机会
比赛将重新起跑！

 广西科学技术出版社

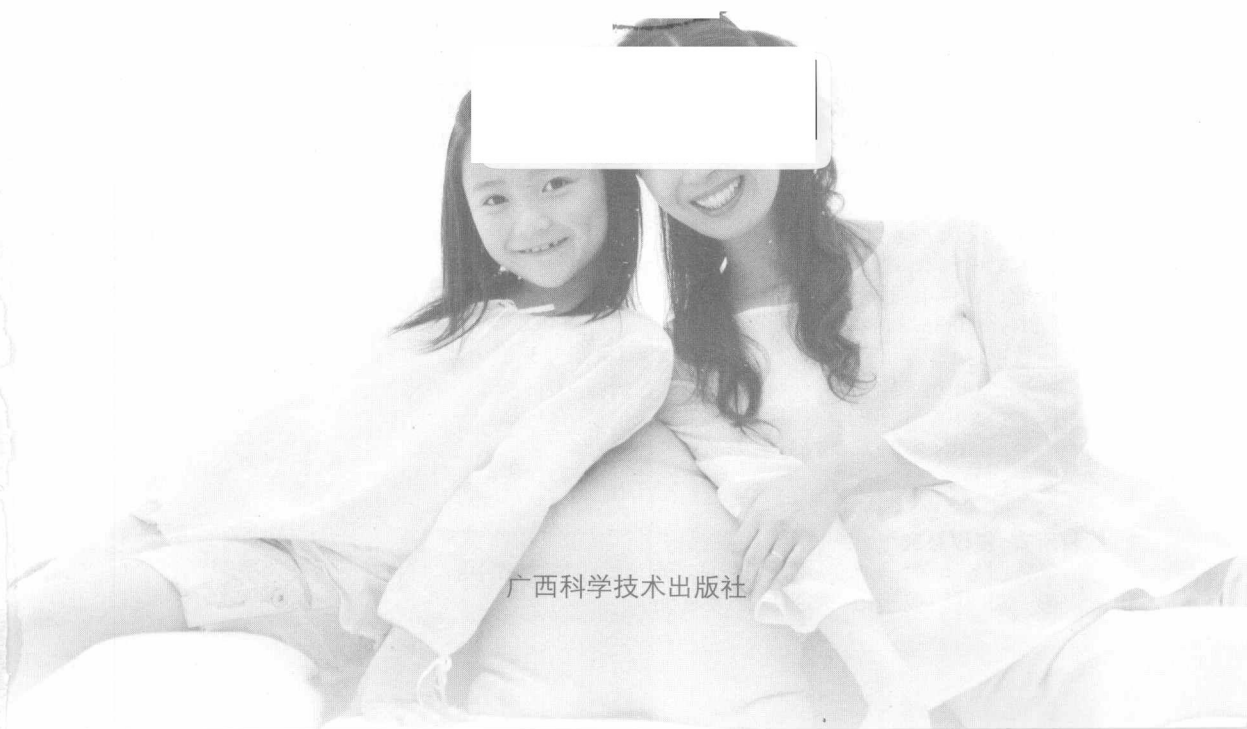
十几岁 真好

사춘기가 인생을 결정한다



〔韩〕金贤贞 著 马凌燕 译

——青春期最关键的 42 件事



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-235

Adolescence Determines One's Life

Copyright © 2007 by Kim, Hyun-Jung(金贤贞)

All rights reserved

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition ©2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books Co., Ltd. Through Shinwon Agency Co.

图书在版编目(CIP)数据

十几岁真好——青春期最关键的42件事/(韩)金贤贞著;马凌燕译. —南宁:广西科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80763-479-9

I. 十… II. ①金… ②马… III. 青春期—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第049624号

SHIJISUI ZHENHAO——QINGCHUNQI ZUI GUANJIAN DE 42 JIAN SHI 十几岁真好——青春期最关键的42件事

作 者:[韩]金贤贞

译 者:马凌燕

责任编辑:谢源虹 梁式明

责任印制:韦文印

装帧设计:卜翠红

责任校对:曾高兴 田芳

责任审读:张桂宜

出 版 人:何 醒

社 址:广西南宁市东葛路66号

电 话:010-85800696(北京)

传 真:010-85894367(北京)

网 址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.gxkjs.com>

经 销:全国各地新华书店

印 刷:中国农业出版社印刷厂

地 址:北京市通州区北苑南路16号

邮政编码:101149

开 本:710mm×980mm 1/16

字 数:140千字

印张:13

版 次:2010年5月第1版

印 次:2010年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80763-479-9/G·148

定 价:22.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服 务 电 话:010-85893722 85800696

*序言

十几岁的孩子就是“蜘蛛人”



不知大家是否还记得《蜘蛛侠》那部电影？平凡、内向的高中生彼得-帕克偶然被感染了放射能的蜘蛛叮咬后，拥有了巨大的超能力，变成了一名蜘蛛人。他的手可以抽丝结网，他拥有了能随心所欲飞檐走壁的能力。对于他来说，人生翻开了新的一页。但是在拥有无限超能力的同时，他的价值观、行动、信念、人际关系等开始陷入混乱，经历了巨大的变化。另外为了控制无法驾驭的超能力，每时每刻他都提心吊胆，唯恐露出马脚。

十几岁的孩子就是蜘蛛人，由于性激素的影响，身体出现显著的变化，第二性征出现的同时，体内蕴藏的爆发性能量也开始暗潮涌动。就像涌动着寻找出口的热熔岩一样，青少年体内的能量让他们感到困惑、迷茫不安。这时他们的想法发生变化，情绪变得敏感，芝麻大的小事，都会让他们内心矛盾重重，惶惶不安。另外因为他们控制这种剧变的能力不足，还会做出一些无法预测的行为。

蜘蛛人是特殊的独一无二的存在。因此他的存在不同寻常，既



是数万人观赏的对象，同时又能获得万众的肯定。青少年和蜘蛛人类似，表现出强烈的自我主义的倾向。这种倾向有别于只沉浸在自我世界的利己主义。它又被称为青春期过程中产生的“幻想听众”。也就是他们认为自己正站在万人瞩目的舞台上，自己是周围人关注的焦点。另外，他们经常“自我膨胀”。他们相信自己像蜘蛛人一样无所不能、百折不挠，即使做了坏事，仍然可以成为大众的偶像。这就好像一名红歌星在舞台上大秀脱衣舞，倾倒众生在她看来是一件无可厚非的事情一样。因此青少年即使行动反叛、不可理喻，他们自己也察觉不到自己的过失，仍会为自己的境遇愤愤不平。

尽管如此，孩子为了适应这个社会也会左顾右盼察言观色，当他们意识到自己比较特立独行，便开始关心“怎样做才能受人们欢迎”“怎样做才能和别人打成一片、和谐相处”，这样就会开始模仿别人的行为。如果青少年被排挤在同龄人的圈外，会令他们无法忍受。这也正是他们觉得没有朋友就不会幸福的原因。哪怕有一点与朋友不同，他们的内心就开始沮丧，担心不被朋友接受，不知该怎么办。

这就如同蜘蛛人在决定接受自我、驾驭超能力、展开自己的人生和梦想之前，曾经经历了许多困惑迷茫一样，青少年也对自己应该如何生活而感到困惑和焦虑。但是随着年龄的增长，他们开始认同他人的观点和情感，并启发自我的观点、价值观、信念、行动战略、人际关系、能力等，逐步开始定性，形成自我的主体性。

青少年在渴望以独立自由的面貌示人的同时，也割不断依恋的心理。因此他们在向成年人传达“请把我当成人来对待”的信息的同



时，也传达着“我需要关爱，请包容我现在的一切”这种信息。许多父母面对青春期子女的突然变化有些惊慌失措，这时就要好好地接受青少年的二重性，扮演好“抗刺激的围栏”和“保护伞”两个角色。应该适当地激励他们，比如说“无论什么时候，你的身后都有我在支持你”“我相信你”，做好他们坚强的后盾。强烈的外界支持对于青少年来说很重要。父母要始终如一地用自己的温暖，支持激励自己的孩子。



我行，我能够做到，我有潜力。

对我来说只有前进，这种坚定的信念，让我达到目标。

——坦丁



序言/十几岁的孩子就是“蜘蛛人”

一、唤醒潜能	1
做人生的出色主人公	
1. 想做一个优秀的CEO	2
▷ 领导者要让人心悦诚服	3
▷ 具备多种能力	4
▷ 培养自信	4
2. 想去冒险	6
▷ 一切都有成功的可能	7
▷ 敢于挑战没有做过的事情	8
▷ 不要害怕他人的评价	9
▷ 尝试各种体验	10
3. 想快点长大	12
▷ 描绘人生的底色	13
▷ 努力做好所有事情	13
▷ 摒弃焦躁的情绪	14
4. 想听赞美之词	16
▷ 学习自我管理的好习惯	17
▷ 制订行动准则，并付诸行动	18
5. 不想拼命学习	20
▷ 学习是为了展开梦想的翅膀	21
▷ 学习是投之以桃李，报之以琼瑶	22

6. 想轻松度过人生	24
▷ 为实现梦想而活	25
7. 想幸福快乐地生活	27
▷ 学会说“足够了”	28
▷ 无论什么事，只把它当作学习的机会	29
▷ 分享微笑，沟通心灵	29
◆ 解读孩子对前途的看法 ◆	31

二、拒绝挫折

永不抛弃，永不放弃

8. 升学失败该怎么办	36
▷ 接受现实，寻找新的突破口，就不算失败	37
▷ 相信自己具有很强的可塑性	38
▷ 经历痛苦是变得坚强的基础	38
▷ 打开另外一扇门，前进！	39
9. 不必自惭形秽	41
▷ 转变思维，未来会别具一番风采	42
▷ 相信自己具有无限的潜力	43
10. 你也可以成为活力四射的人	45
▷ 挺起胸膛，堂堂正正做人	46
▷ 时间对所有的人都是公平的	47
11. 个性永远都是珍贵的	49
▷ “三亿分之一”的竞争	50
▷ 生命无价	50



◆ 个体具有无限的影响力和潜力	51
12. 改掉不自信的样子	53
◆ 放弃攀比意识	54
◆ 尊重和珍惜自己的优点	55
13. 又胖又丑也有好人生	57
◆ 接受自己本来的样子，展示自我的风采	58
◆ 每个人衡量外貌的标准都不同	59
◆ 享受可以享受的，改变可以改变的	59
14. 丑名不是天生的	61
◆ 最大的拦路虎就是自己	62
◆ 健康地表达自爱的心理	63
15. 有苦恼不要憋着	65
◆ 活着就有希望	66
◆ 寻找活下去的理由	67
◆ 解读对主体性的思考 ◆	68
三、热爱自我	71
我就是我，爱真实的自我	
16. “撒谎”未必真坏	72
◆ 学会认可自己、包容自己	74
17. 我也想“说 NO”	76
◆ 学习适当拒绝的智慧	77
◆ 了解隐藏在自己内心的真感情	78

▷ 学习得体的拒绝方法	78
18. 控制火气	80
▷ 自我警告，保持镇静	81
▷ 避开气头	81
▷ 坦率地吐露自己的感情	82
19. 让人际交往轻松起来	84
▷ 了解自我礼仪管理的知识	85
▷ 放弃争强好胜的欲望	85
▷ 自设难堪场景，锻炼成社交达人	86
20. 不轻言放弃	88
▷ 挑战困难，品味成功	89
▷ 灵活使用各种培养韧劲的方法	90
▷ 坚持下去，不断挑战，没有不成功的事情	91
21. 不必刻意表现女人味	93
▷ 阳刚之气也是好个性	94
▷ 把个性转化成个人魅力	95
22. 从虚拟世界中解脱出来	96
▷ 承认并接纳自卑情结	98
▷ 正视内心的渴望，投入地做事	98
▷ 确立自我的主体性	99
23. 做事不必全看别人的脸色	101
▷ 消除胆怯的三种方法	102



▷ 凡事往好处想	102
▷ 巧妙控制恐惧	103
24. 无法忍受杂乱无章的生活，不对吗	105
▷ 包容、安慰不安的内心	106
▷ 用加减法控制强迫的频率	107
▷ 对强迫症大声喊“停”	107
▷ 用转移法活得更自在	108
25. 我想集中注意力	109
▷ 迅速地转换控制开关	110
▷ 对自己不吝赞美之词	111
◆ 解读逆反心理 ◆	113
四、去“中毒症”	117
曾经独自咀嚼苦闷，现在都彻底地烟消云散了	
26. 男友总想和我上床，怎么办	118
▷ 男人和女人彼此的需求不同	119
▷ 确立身体接触的底线	120
▷ 为美丽的爱情制订恋爱原则	120
27. 和异性朋友交往对我有帮助吗	123
▷ 异性交往的选择不要随便，要有自己的主见	124
▷ 与异性朋友交往时，重视心理准备	125
▷ 制订异性交往的标准	125
28. 我想和单恋的对象亲密相处	127

- ▷ 充满自信，肯定自己 128
- ▷ 不要小心翼翼地行动 128
- ▷ 不要急于求成，制订策略，慢慢接近对方 129
- ▷ 坦然地接受拒绝 130
- 29. 如果有真正的朋友就好了 132
 - ▷ 不要操之过急 133
 - ▷ 亮出真实的想法 134
 - ▷ 自然地接受矛盾 134
- 30. 我想广交天下朋友 136
 - ▷ 严于律己，关心朋友 137
 - ▷ 寻找恰当的表达方式，提升亲密感 138
- 31. 朋友的行为让我厌烦，我想和他绝交 140
 - ▷ 灵活使用隔绝法 141
 - ▷ 确立能够让彼此满意的双赢战略 142
 - ▷ 理解、包容、宽恕 142
- 32. 我为叛逆的同桌感到惋惜 144
 - ▷ 深深地理解、信任、守候 145
 - ▷ 传递温暖的话语，安慰对方 146
- 33. 警惕电脑中毒症 148
 - ▷ 引导患者合理地使用电脑 149
 - ▷ 引导他把精力转移到其他地方 150
- 34. 想买的东西太多，难道是中了魔 152

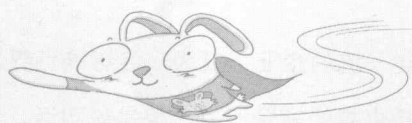
◇ 写下购买清单	153
◇ 把自己的情况提前告诉周围的朋友	154
◇ 从职业的角度进行思考	155
◇ 寻找擅长的事情	155
35. 我总想喝酒	157
◆ 解读中毒症 ◆	160

五、超越现实 163

为了美好的未来，不要退缩，前进，再前进！

36. 老师为什么只讨厌我	164
◇ 降低对老师的要求	165
◇ 客观地看待、判断目前情况	165
◇ 积极地寻找可以和老师亲近的办法	166
37. 真的讨厌上学	168
◇ 寻找不适应学校生活的真正理由	169
◇ 与老师换位思考	170
38. 我很害怕高年级同学的暴力行径	171
◇ 一定要和大人商议	172
◇ 详细地掌握加害者的个人资料	172
◇ 检查、留意自己的日常态度和行动	173
39. 我做错了什么，让我遭到孤立	174
◇ 光明正大地、明白无误地跟他们说“不要这样”	175
◇ 反省自己的行为举止是否让人孤立，并改正它	176

40. 妈妈别再唠叨了	178
◆ 寻找和妈妈的妥协点	179
◆ 既然情况不可避免，那么就愉快地接受	180
41. 爸爸妈妈单方面的训教也是沟通吗	181
◆ 首先要态度温和、恭敬	182
◆ 设想父母也不太懂得沟通的办法	183
42. 因为妈妈，我宁愿离家出走	185
◆ 灵活利用父母的帮助，以后光明正大地独立	186
◆ 灵活使用可以减少矛盾的其他方法	187
◆ 解读家庭	189
结束语/展开梦想的翅膀，飞得更高更远	191



一、唤醒潜能

做人生的出色主人公





1. 想做一个优秀的CEO

我长大了要创建一流的企业，成为一名影响世界的CEO。为了实现这个目标，应该具备卓越的领导能力，但是说实话，现在的我却有点儿郁闷。我是班长，但却经常受同学的左右，不能当机立断，班主任说我管理不好学生，同学们说我做得不到位……这样的我能成为一名一流的CEO吗？怎样做才能成为一个好的领导者呢？

领导能力不是天生的，它需要挖掘和培养，只有通过一定的努力，发展和培养领导能力，才能成为一名优秀的领导者。领导者一人的失误会导致满盘皆输。从历史的角度来看，皇帝和将军进行怎样的判断，采取什么态度，对一个国家的未来命运影响巨大，不同的判断和态度往往令结局大相径庭。有道是一个企业内20%的人养活企业的全体成员。这句话不是说一个企业只需要20%的人，而是说20%的人发挥更重要的作用。虽然企业内所有的人都是必不可少的，但是引导整个组织前进的人则起到中流砥柱的作用。