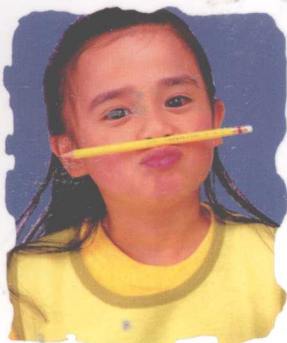


Mc
Graw
Hill Education

★全美畅销教子读物再创奇迹★



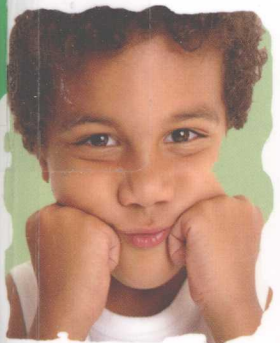
When Things Get Crazy with Your Teen:
The Why, the How, and What to do now

改造一种思想，创造一种力量，这本书是你和孩子共同的朋友。——《纽约时报》

家庭教育 自助手册

[美] 米歇尔·布拉德利 ◎著
胡木兰 ◎译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS





Education

When Things Get Crazy with Your Teen:
The Why, the How, and What to do now

家庭教育 自助手册

[美] 米歇尔·布拉德利 ◎ 著
胡木兰 ◎ 译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

家庭教育自助手册 / (美) 布拉德利著; 胡木兰译. — 北京: 新世界出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5104-0758-1

I. ①家… II. ①布… ②胡… III. ①家庭教育-手册 IV. ①G78-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236364 号

MICHAEL BRADLEY, Ed.D.

When things get crazy with your teen: the why, the how, and what to do now
ISBN: 978-0-07-154571-6

Copyright © 2009 by Michael Bradley.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and New World Press.

本书中文简体字翻译版由新世界出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。
北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-7488

家庭教育自助手册

作者: (美) 布拉德利 胡木兰译

责任编辑: 连 慧

封面设计: 大象设计

版式设计: 韩东坡

责任印制: 李一鸣 杨 军

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华业印装厂

经销: 新华书店

开本: 660 × 960 1/16

字数: 240 千字 印张: 16.5

版次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0758-1

定价: 29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

致 谢

THANKS

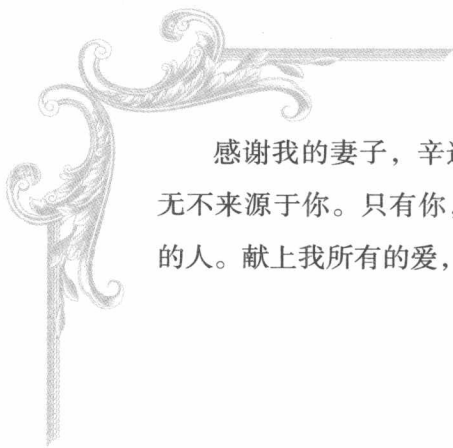


首先，对那些帮我形成各种思路，也帮我使得本书问世的所有人致以感谢，这是我尽己所能最能做到的事情了，就是对你们道声“谢谢”。感谢邦妮·阿瑞娜、皮特·布拉德利、托尼·丘恩、乔·戴辛、玛蒂·格申菲尔德、弗雷德·汉纳、巴里·卡伊斯、特里·格任、哈里·林恩、神父米歇尔·麦卡锡、桑迪·麦克威廉斯、神父约翰·莱利、查克·施埃德、金妮·史密斯-道森、马尔克·斯坦因、简尼·斯蒂弗斯、帕特·威廉姆斯和杨戴比。

第二，非常感谢麦克劳希尔出版社的所有同仁们，你们就像是一群在挑战中成长起来的人。

最后，感谢那些其恩情我永远无法报偿的人们。首先是我的女儿，萨拉，给了我快乐：听到我说没有时间玩时，你那10岁的脸庞数次地表示出成人般的理解，谢谢你的理解。唯有你，我们的家才有了生气和活力。

感谢我的儿子，罗斯，你给了我勇气：我不能照顾家时，感谢你来照顾。无法说出我是多么地爱你、羡慕你，有了你，我们家才有了欢乐。



感谢我的妻子，辛迪，给了我想象力。我生命中所有的美好无不来源于你。只有你，我们的家才成为家。你是我认识的最棒的人。献上我所有的爱，谢谢你。

II

家

庭教育

白
助
手
册



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

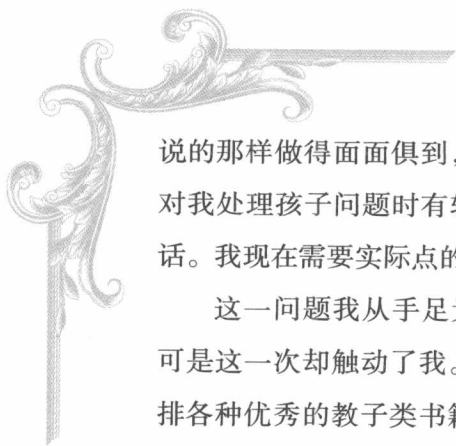
前言

PREFACE



“你还是没明白。”马克叹道，“如果这本书真有这么好的话，早就有人写了，就不会有诸多特定的青少年言行举止方面的问题了，这些问题要复杂得多。你不是总在说每个孩子都是本不同的书吗？这些问题不是简单的生理问题，何况，你又不是斯波克博士（美国儿科权威、医学博士）。”马克是同龄人中不建议我写这本书的第三人，他的建议很有道理。想到一本书就能够帮助若干家庭解决这么多的问题，这足以让一个心理学家发疯的。青少年存在的问题以及他们的家庭就像指纹一样大同小异。正是这复杂性，促使思维敏捷的心理学家们著述这些非常大众的图书。在人类行为这个过程中，成为个体的过程往往意味着变得不很正确，看起来很愚蠢。那么，有人尝试着去写一本教子类图书时，书中内容只有具体的建议，其原因又何在呢？

原因在于后来那个星期发生在我身上的事情。在一次青少年教育研讨会上，我在回答完一位母亲的问题后，看到她略带愤怒地转着眼睛。“那些理论不错。”她叹道，“可是，今晚我回到家又该做什么呢？这就是我来这里的原因。我没有时间按你刚才所



说的那样做得面面俱到，一切平静下来时，你的那些理论也许会对我处理孩子问题时有较大的帮助——假若孩子能够平静下来的话。我现在需要实际点的帮助，今晚我该做什么？”

这一问题我从手足无措又沮丧的家长那里听到过上百次了，可是这一次却触动了我。听着那位母亲的倾诉，此时书店中一排排各种优秀的教子类书籍在我眼前闪现。我脑中出现了她一本接一本挑选图书（包括我自己之前写的书）的景象：匆忙地翻阅着，气愤地嘀咕：“可是我的孩子现在正在摆脾气啊，我现在要做些什么呢？”脑海中想着这样的情景，我当即给了那位母亲三个简短的建议，让她那天晚上回家试上一试。她露出了倦怠的笑容，点了点头，对我示以感谢——她达到了此行的目的。也就是这时，我决定要写这本书。

IV

孩子正处在青春期。促使家长跑书店、参加研讨会的最大动力不是对青春期发展理论的科学性好奇，而往往是她扔向美丽窗外的数学书或是他方才藏在双肩背包里的伏特加酒瓶，有时是成绩单上模仿电影《泰坦尼克号》片尾时刻的图画，或是爬着蟑螂的卧室地板等这些琐碎的事情。家长们渴求学习教子方面的技巧，主要是因为上述的种种问题，而非为了追求完美。拥有“完美”孩子的那些家长会嘲笑教子类图书，剩下我们（我们的孩子很平庸）和这些书保持着爱恨交织的关系。从家长方面来讲，我不喜欢在仔细翻阅“目前要做的事情”的篇章时，被逼迫去看那些无休止的文段；从心理学家的角度讲，我打算进行修正。

在本书中，你看不到什么理论，你能得到很多很多的建议——一些实用、具体并经过研究的建议。希望这些建议会奏效，因为我已经作了范围限定，为每一个青春期问题以及家长团体选出来的现在孩子中最常见的问题提供大众能够接受的战略，仅对

家

庭教育

自助手册





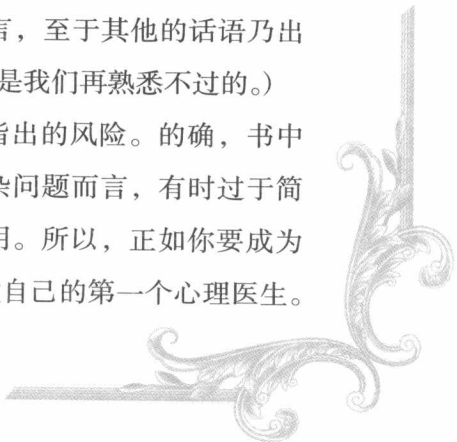
问题处于萌芽状态时进行干预。对于面对孩子时出现的较小问题，你从这里都能找到答案；至于大的问题方面，本书在帮助每个人获取更多的所需建议时，让大家都更加踏实。

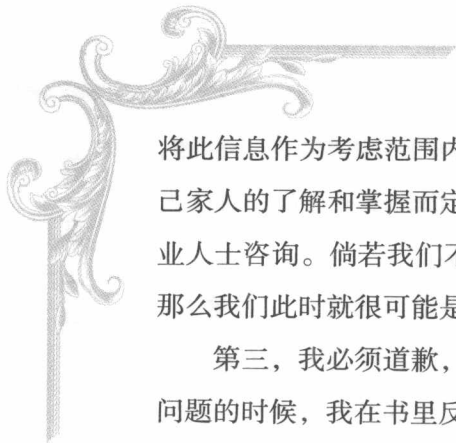
把本书想成医院急诊室的话，你就会觉得无忧了。在这儿，小问题可以得到修复（比如缝上几针），大问题可以得到稳固（比如临时加固骨折的模具），然后去看专家。在本书中，你至少会发现知道什么该做和知道什么不该做有着同等重要的意义。倘若发现不了其他方面的问题，你将学会如何阻止小问题升级成大灾难。正如一个飞行员和我解释的一样：“知道吧，培养教子的方法和培训飞行员飞行有着很多相似之处。”导致坠机的原因通常不是存在的问题，往往是我们在面对问题时的错误反应造就了灾难的发生。

如果你面对的难题还不是很紧迫，那么，你应该先阅读一下本书最后一节“送与千禧（即21世纪——译者加注）少男少女的20分钟指南”，那10个快速阅读话题能提供所需的所有方法，辅以你自己的教育方式，来共同应对你可能碰到的孩子青春期时出现的种种问题。

最后，允许我作四点说明。第一，考虑到本书的可读性，我大体进行了话题变换，以供不同性别的读者参考。当然，不论男性还是女性，碰到所有这些问题都是令人很头疼的。顺带说一下，你所看到的话题下引用的话都是真人真言，至于其他的话语乃出自自我的杜撰。（不过，我保证那些话语都是我们再熟悉不过的。）

第二，我必须承认我的朋友马克所指出的风险。的确，书中这些解决办法对我们在现实中碰到的复杂问题而言，有时过于简单，有些解答可能对特殊的情况不起作用。所以，正如你要成为自己的第一个生理医生一样，你也必须做自己的第一个心理医生。





将此信息作为考虑范围内的选择吧，但是，采取与否要依据你对自己家人的了解和掌握而定。而且，无论什么时候存有疑问，要向专业人士咨询。倘若我们不断地对是否需要进行一些咨询产生疑虑，那么我们此时就很可能是需要这样的咨询了。

第三，我必须道歉，因为，在你们着手处理孩子各方面的各种问题的时候，我在书里反复地要你们保持冷静，很多时候肯定更加让你们恼火。作为爱尔兰人，我能和做母亲的一样，享受到做父亲的天伦之乐。

不幸的是，研究结果极其清楚地表明，父母如果不耐烦地对待孩子，通常最好的情况是对孩子没有什么帮助，而最坏的情况则会造成非常糟糕的后果。父母越是生气，孩子存在的问题越是严重。假若你从本书中只能获得一个意见，那就是，保持冷静至少能够让你对即将面临的青少年问题有了一半的解决方法。

最后，你们要知道的是，除了研究、收集处理青少年问题的方法智囊外，我业已亲自采用这个智囊用在我自己的孩子身上。非常奇妙——大多方法确实奏效呢！

祝好运！俯首开读吧。

VI

家
庭
教
育
自
助
手
册



目 录

CONTENTS



第一章 身体 / 外貌问题 / 001

不完美的体形 / 003

衣着, 穿戴性感 / 005

服饰, 穿戴稀奇古怪 / 008

担心体形变得肥胖 / 009

头发, 古怪发型 / 012

卫生情况, 很差 / 013

穿孔, 最想要的 / 016

文身, 最想要的 / 018

第二章 言谈举止问题 / 020

行为表现 (蔑视、失礼、言语尖刻) / 022

好打斗 / 024

生气, 过度 / 027

不去道歉 / 030

无休无止的争论 / 033

谩骂 / 036

可能存在的多动症行为 / 039



要求独立 / 042
说谎 / 044
大发光火 / 046
拒绝接受责任 / 049
过度冒险 / 052
娇宠 / 055
喜欢暴力的事物 / 057

第三章 健康问题 / 061

也许酒精和大麻都曾经尝试过 / 063
拒绝寻求专业咨询 / 067
可能有抑郁倾向 / 070
曾经有酗酒行为 / 073
吃得过多 / 077
吃得过少 / 080
恐惧，有些过度 / 082
与悲伤抗争 / 085
拒绝接受精神疗法、药物治疗 / 088
月经，初潮 / 091
存在情绪巨变的情况 / 094
可能有的强迫症 / 098
一定要完美 / 101
脆弱的自尊心 / 105
自残行为 / 108
睡得过少 / 110
正在吸烟 / 115
经受压力 / 118





第四章 家庭问题 / 122

- 领养, 所需处理的种种问题 / 123
- 卧室, 脏乱不堪 / 125
- 电脑, 使用过度 / 127
- 开始出现驾驶问题 / 129
- 憎恨双亲 / 131
- 被独自留在家里 / 133
- 要求个人空间 / 136
- 拒绝父母的宗教信仰 / 138
- 拒绝接受规则管制 / 141

第五章 学业问题 / 144

- 作弊 / 148
- 不愿意做家庭作业 / 152
- 拒绝去上学 / 155
- 学习成绩差 / 157

第六章 各种严重的问题 / 160

- 可能遭到了性暴力 / 164
- 患有厌食症 / 贪食症 / 167
- 过度用药 / 饮酒 / 170
- 有了身孕 / 174
- 离家出走 / 178
- 偷拿商店的东西 / 181
- 有自杀情绪 / 183

第七章 性和约会问题 / 187

- 和性情古怪的人约会 / 189





可能是同性恋 / 192

观看色情事物 / 195

在进行性行为 / 197

第八章 交际问题 / 200

正被欺凌 / 202

拉帮结派，被受欢迎的学生排斥在外 / 206

没有朋友 / 209

受着同龄人的压力影响 / 212

内向害羞 / 215

第九章 送与千禧年少男少女的20分钟指南 / 218

青少年大脑的发展 / 219

青少年所处的文化背景 / 222

青少年心理的发展 / 224

贿赂/奖励 / 227

沟通 / 感同身受 / 230

作决定 / 232

寻求帮助 / 235

个性 / 237

养育青少年 / 239

性吸引 / 247





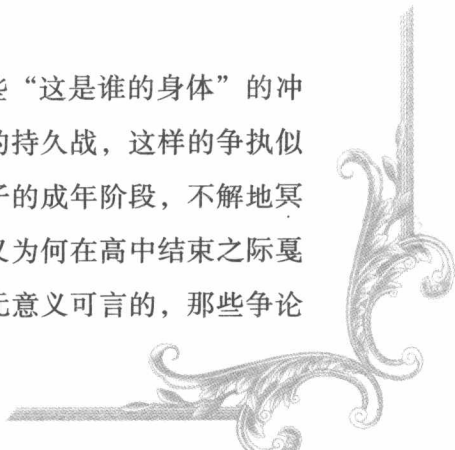
第一章 身体 / 外貌问题

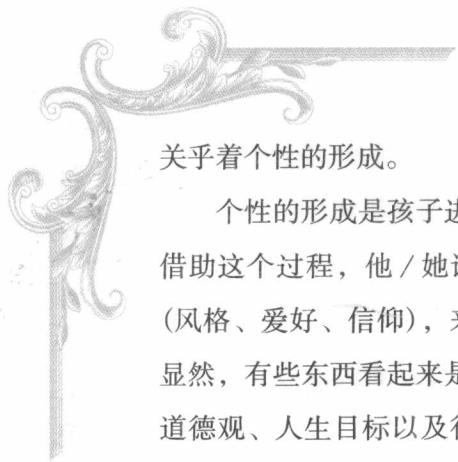
“可是我这样穿是为了参加婚礼啊!”

还记得他 / 她出生时，端详他 / 她的情景吗？你脑海中轻轻吟唱的词很可能就是“完美”两字，漂亮的皮肤、柔软的头发的、一张鲜亮的脸庞极好地衬托出完好的耳鼻。还记得曾经用来装扮他 / 她的那些漂亮衣服吗？知道你了不起的阿娜丽兹姑（姨）妈要带来的那些超贵的套头衫吗？他 / 她看起来绝对漂亮极了，他甚至洗完那些充满乐趣的澡后闻起来很棒，芳香四溢。希望你拍了很多照片，因为你要用到它们。因为，现在站在你面前的完美可人儿，对你曾经珍视的套头衫、照片等许多或大多事物拼命地加以亵渎，想到在身体各部位穿孔、文身、挑染头发或者用其他方式“残害”他 / 她那完美的身体，你就会觉得是多么可怕的事情。他 / 她身上不再散发甜美的气味了。真正需要她时，阿娜丽兹姑（姨）妈又到底在哪里呢？

001

欢迎来到外表方面的战争！关涉那些“这是谁的身体”的冲突中，父母和孩子常常会进行消耗精力的持久战，这样的争执似乎很没有意义，直到双方疲惫地步入孩子的成年阶段，不解地冥想到底发生了什么事，有关体貌的战争又为何在高中结束之际戛然而止呢？事实上，那些争论并非是毫无意义可言的，那些争论





关乎着个性的形成。

个性的形成是孩子进入青春期的第一步，是界定人生的过程，借助这个过程，他/她试图发现自我，他/她会尝试千种“身份”（风格、爱好、信仰），来断定什么适合自己什么不适合自己的。很显然，有些东西看起来是非常重要的，比如她正在形成的价值观、道德观、人生目标以及行为规范等。但是，我们做父母的经常忽视、低估这些体貌之争，这些体貌变化是非常可贵的标志符号，标志着重要的青春期的形成过程。比如，把头发弄成紫红色，就可以在充斥偏见和无端的恐惧丛林中成就重要的学识之旅，这些地方是靠一个人的外表来判断其内在的价值的。所以，在孩子争取另类发型的权利时，她也在学习捍卫被迫害的少数群体的各种权利，来求得与众不同。

002

孩子成为独立的个体的过程分为几个阶段，每个阶段又有每个阶段的重要特点。不久，这些阶段会使孩子们成为健康、快乐、勤奋的小小成年人了（信不信由你）。此外，各个阶段还有其独特的标志，表现在孩子衣着、头发颜色、穿孔甚至是（狼吞虎咽的吃相）文身等方面。我们做父母的犯下的最大错误就是，认为这种种行为是“青春期的反叛”，从而苦恼不已。如果你的邻居做了文身，你要称之为“邻居反叛”吗？事实是，你的孩子和你的邻居一样，是有着自己的价值观、信仰和爱好的人类个体，这些价值观、信仰和爱好和你大不相同。你仍然觉得他是个不错又值得交往的人，因为，你知道，这个人的政治观点有些不可理喻，可他也是那个在你需要帮助的任何时刻第一个来到门前的人。

我不是危言耸听，你的孩子就是在逐渐成为你的邻居，她很需要这样做，不是来反你而行，只不过是发现自我，发现她自己作为个体的情况，来确定自己这个个体从而来与你加以区分。

家

庭教育

自助手册





身为父母，我们都在私下里期望我们的孩子能够延续自己，希望孩子们有我们的思维，信任我们的作为，喜爱我们的音乐，看待事物时有着和我们一样的观点。这样的期望是很可怕也很难实现的。因为，如果我们的孩子屈从我们，这样做了的话，他们将在四十岁的时候还活在我们的庇护羽翼下。这不是我们想要的结果。但是，那么现在我们要付出的代价就是，对孩子们追求独立的行为以挠头、叹气的方式处理；找到优雅的方式对孩子们体貌上可怕的变化给予尊重，因为这些变化实际上是我们的孩子向成年期绽放的第一批幼芽。

所以，不要为这些体貌问题生发争论，要顺着，甚或对其表示欢迎，来显示你正在帮助孩子成长为独特的个体——虽然就目前而言，外表看起来有些奇怪。这里最为讽刺的一点就是，我们越是耐心地对孩子们的这些暂时的外在风格给予尊重，他们反而会更长久地喜欢这些比我们的外在更重要的东西。他们会逐渐地接受我们的价值观。

决定权在我们这里。

003

不完美的体形

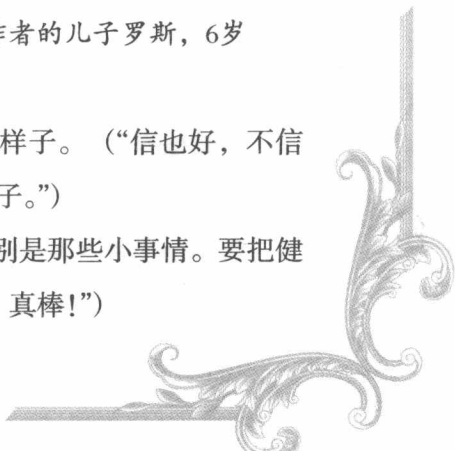
“我最终要长成你那样吗？”

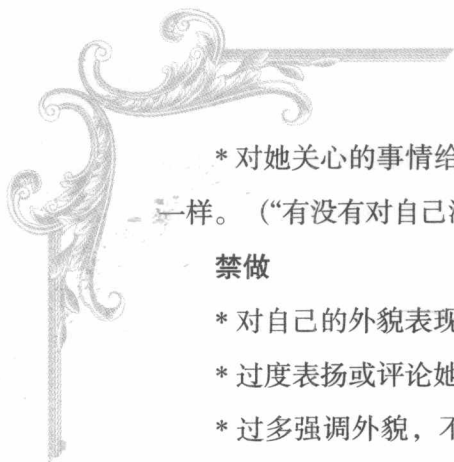
——作者的儿子罗斯，6岁

必做事宜

* 用幽默的话语作出接受自己体形的样子。（“信也好，不信也好，我对自己很满意，虽然我长成这样子。”）

* 极力地夸奖孩子所取得的成就，特别是那些小事情。要把健康与外貌一同来强调。（“你跑了一英里？真棒！”）





* 对她关心的事情给予感同身受。问问她是否每天的感觉都不一样。（“有没有对自己满意的时候呢？这些日子又怎么不同呢？”）

禁做

- * 对自己的外貌表现出困扰的样子。
- * 过度表扬或评论她的体貌。
- * 过多强调外貌，不太强调健康。（“你看上去很漂亮，在减肥吗？”）
- * 不顾及她关心的话题。（“傻瓜，你不难看的，你很漂亮！”）

因何

自从有了镜子，处于青春期的孩子们就已经为他们的体形担忧了。数小时地对着镜子皱眉，这对青春期的孩子来说再正常不过了，这也通常让他们无比痛苦。但是这一代的青春男女在外貌方面正经历着社会文化上其他时期所未经历的打击，他们被不断地告知他们的价值不在于他们做得如何，而在于他们的长相如何。结果就是，这些孩子在很小的时候就已经为自己的体形、衣着和头发担忧了，这真是让人难以置信。这些问题带给他们的困扰只会使他们的青春期更加糟糕。再加上父母批判的声音使之升级，这样的情况会把孩子引向绝望、厌恶自我的边缘，甚至会走向危及生命、体貌相关的疾患状态（厌食、抑郁、滥用激素等）。

对于那些为自我形象问题苦恼不已的青少年，其灵丹妙药就是多注意多留心那些有着不太完美身材的父母——他们对近乎疯狂的社会文化流行趋势（如完美的身材）不屑一顾，他们更加看重人的其他方面。

如何

信不信由你，孩子们依然在观察你（尽管通常是非正面地），看你是怎么处理包括体形在内的问题的。如果你没完没了地打扮

