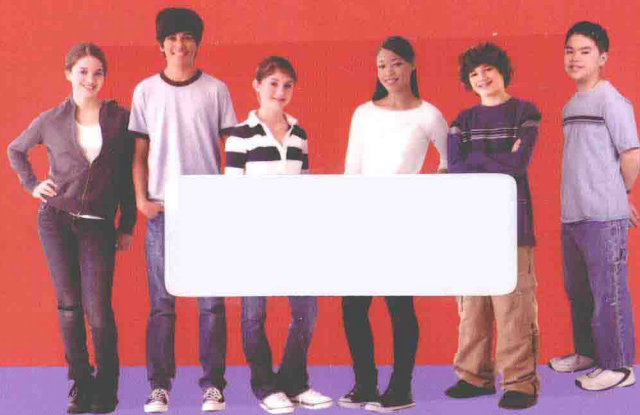


★★★★★ 家庭教育畅销书《正面管教》作者力作 ★★★★★

养育十几岁孩子的“黄金准则”

POSITIVE DISCIPLINE FOR TEENAGERS

十几岁孩子的 正面管教



教给十几岁的孩子人生技能

[美] 简·尼尔森 琳·洛特◎著
尹莉莉◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



POSITIVE DISCIPLINE FOR TEENAGERS

十几岁孩子的 正面管教

教给十几岁的孩子人生技能

[美] 简·尼尔森 琳·洛特◎著
尹莉莉◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

十几岁孩子的正面管教 / (美) 尼尔森, (美) 洛特著; 尹莉莉译. —北京: 北京联合出版公司, 2014. 1
ISBN 978-7-5502-2592-3

I. ①十… II. ①尼…②洛…③尹… III. ①青少年教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007185 号

Positive Discipline for Teenagers

Copyright©1994, 2000, 2012 by Jane Nelsen and Lynn Lott

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese edition copyright©2014 by Beijing Tianlue Books Co., Ltd

All rights reserved.

十几岁孩子的正面管教

作者: [美] 简·尼尔森 琳·洛特

译者: 尹莉莉

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李征

特约编辑: 阴保全

责任校对: 杨娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 223 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 18.75 印张

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2592-3

定价: 35.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010—65868687

致中国读者

世界上各种文化中的父母们，在养育十几岁的孩子时都会经历挫折感、焦虑和恐惧。这是一段对父母和孩子来说压力都很大的时期。现在的十几岁孩子不仅会受到自己的父母、祖父母、其他亲戚和他们的社群成员的影响，还会受到电视、音乐、互联网和他们的同龄人的影响。

《十几岁孩子的正面管教》的这个修订版（第3版）会让父母们看到，他们的十几岁孩子仍然需要他们，但方式与孩子小时候不同了。十几岁的孩子们需要学会解决问题的良好技能，以及如何感觉到自己有能力做出好的决定——即便是没有别人在场的时候。

本书将帮助父母们更好地了解各种养育方式，以及在当今的世界中哪些方式管用、哪些方式不管用；会教给父母们如何激励十几岁的孩子，如何与他们沟通，如何赋予他们力量、教给他们人生技能，如何对待层出不穷的电子产品等等。本书还将教给父母们如何解决自己十几岁时未能解决的问题——这些问题可能在妨碍着他们养育自己的十几岁孩子；这将有助于打破基于恐惧的养育的毁灭性循环，并帮助父母们以鼓励和赋予孩子力量的方式

管教十几岁的孩子。

各种文化中的父母们的共同点，是我们对孩子的爱，以及为帮助自己的孩子成为他们最好的自己所需要的支持。我们希望你会在本书中找到这种支持和大量的鼓励。

祝福你们！

简·尼尔森 琳·洛特

引言

还记得你现在这个十几岁的孩子刚学走路时的情形吗？那简直是个里程碑。你每一刻都不愿错过，而且，你对孩子很支持、很鼓励。你会牵着他的小手，开始和他一起走——但你知道，要让他学会自己走，你就必须放开他的手。你还知道，当你放开手时，他可能会摔跤，但你相信这是成长过程的一部分。

所以，你放手了，他摇摇晃晃地走了几步，摔倒了。你是怎么做的呢？你很可能是鼓励他：“看你刚才走得多好！你走了好几步，你能做到。咱们再来试试！”你和孩子都很愉快。当孩子累了，不想再练习时，你不会勉强，而会等待一会儿。你相信孩子迟早能学会走路。

同时，你会为孩子准备好学走路的环境。你会在家里做好安全防护，将有尖角的地方包起来，将有可能伤到孩子的易碎物品挪开。你会创造一个安全的空间，让孩子发展自己的技能。我们将此称为“搭建桥梁”，而你就是那个造桥的人。当你的孩子很小、很无助的时候，你建的桥是两侧“护栏”离得很近的，以便孩子有安全的空间活动、探索、学习、成长。随着孩子逐渐长大和能力更强，你会将两侧“护栏”的距离增大，以便在保证安全

的同时，让孩子有更大的活动空间。

现在，你的宝宝已经成了一个正学着成为成年人的十几岁孩子。“护栏”应该设在哪里呢？你因为害怕而将两侧护栏的距离缩小了吗？还是为了支持孩子的成长，而将护栏之间的距离扩大了？你知道在孩子掌握成年人的能力之前，你必须放手吗？你知道当你放手之后，孩子会跌跌撞撞，并会跌倒吗？当他摔倒或犯错误时，你理解这正是成长过程的一部分吗（你自己难道不踉跄、跌倒、犯错吗）？你会鼓励他、为他喝彩，并相信他终究会做好吗？

青春期是成长中的一个重要过程。在这个阶段，十几岁的孩子会努力探究自己是谁，并要独立于父母。有关大脑的研究确认了这一点，“青春期的大脑……使得十几岁的孩子不像一个未完成的草图，而更像一个精致、敏感、适应能力很强的造物，几乎就是为了完成从家庭的安全环境进入复杂的社会而完美地设计出来的。”^①

问题是，大多数父母在这个阶段对孩子采用的很多养育方法，使得情况不是更好，而是更糟了，甚至到了妨碍和阻止十几岁孩子的大脑顺利完成其任务的地步。本书将帮助你在一种肯定你自己的价值、肯定孩子价值的相互尊重的环境中，教育、支持你的十几岁的孩子，并接受这个过程挑战。本书将给你提供很多方法，帮助你的十几岁的孩子最大限度地成为具有高度适应能力的成年人。而且，本书还有一个额外好处，即，你将学会探索自己十几岁时没有解决的问题，并让你阔步向前。

本书的每一章都非常重要，以至于很难决定哪一章应该放在

^① 见 <http://ngm.nationalgeographic.com/2011/10/teenage-brains/dobbs-text>。——作者注

前面。我们认为，各章都有理由至少排在第一或第二的位置。因而，你可以按照自己感兴趣的任何顺序来读这本书，因为每一章都能帮助你再培训自己，使你能更有效地养育自己十几岁的孩子。

本书谈的是和善、坚定并且对孩子充满鼓励的养育方式。我们知道，度过十几岁的阶段，对你和自己青春期的孩子来说，可能会像经过一个“战区”。和善而坚定可能会离你而去，取而代之的是缺乏鼓励的养育方法。你对孩子成长的惊奇感，很容易随着幽默感的失去而消失。还记得这个十几岁的孩子小时候蹒跚学步时，你认为他有多么可爱吗？而现在，你可能会看着他，问自己：“我这是生了个什么孩子？这个人是谁？这是怎么回事？我现在该怎么办？”很多人会告诉你，十几岁的孩子需要的就是控制（通过惩罚和奖励）。

尽管控制有时候会让你暂时产生一种成功的幻觉，但那些在有选择权、负责任、可信赖的环境里长大的孩子，才更可能发展出令其受益终生的社会和人生能力。本书将帮助你找到能起作用的答案和原则，而不是让自己或孩子认输或放弃。和自己的十几岁孩子相处，可以成为一次学习或重新学习相互尊重的含义的机会。当你学会以和善而坚定的方式养育孩子，而不是以控制的方式养育孩子时，你会发现自己这个十几岁的孩子有多么让人着迷。

如果你到目前为止一直在用“铁腕”方式养育孩子，那么，你的十几岁孩子将因为你给了他更多的空间而爱你。然而，他们可能会误解有更多的自由和选择的真正含义。在这种情况下，你需要帮助他们了解选择带来的责任。放弃控制与娇纵无关，而是相互尊重地分享控制。本书将让你看到很多种方法，让孩子成功地理解这种信息。

如果你一直在用娇纵和过度保护的方式养育孩子，你的十几岁孩子肯定不会为将要承担更多责任而兴奋。他们可能早已习惯了你为他们做每一件事情。他们可能会认为，责任是你的事。他们可能不熟练、懒惰，甚至会有点害怕。如果他们真的做不了需要做的事情，该怎么办？如果他们在尝试的时候显得很笨拙，该怎么办？如果他们在承担更多责任时压力很大，该怎么办？你要准备好，你的十几岁孩子会尽量让你相信，作为父母，你的职责就是继续为他们做他们能够学会自己做的事情。你要准备好，当你让他们为自己的行为承担责任时，他们会对你发怒。一旦他们“发过脾气”之后，你会高兴地看到他们多么容易承担起更多责任，而他们也会喜欢自己这种有能力、有才干的感觉。

你的责任，是让自己十几岁的孩子为人生做好准备。或许，你希望自己从孩子小时候早就开始这么做。那当然很好，但如果你没有，现在就是开始的时候。要记住，要一步一步地走，每一次致力于一种新方法，直到你觉得运用自如为止。你会发现，当你这样做的时候，养育会轻松很多。快乐地养育十几岁的孩子，完全是可能的。

目 录

致中国读者

引 言

第 1 章 怎样知道你的孩子进入了青春期

当孩子不再认为你能上天摘星星时

无论青春期的孩子是否喜欢,他们的身体和性发育都在成熟的过程中,经历着他们根本无法控制的生物学过程,突然而强烈的荷尔蒙变化,会造成情绪的突然波动……十几岁的孩子想要探索他们和自己的家人有多么不同,他们对各种事物有怎样的感受,是怎样思考的,以及自己有什么价值……

梦想中的十几岁孩子和正常的十几岁孩子 / 2

你的感受会让你知道孩子何时进入了青春期 / 4

养育十几岁孩子的压力 / 5

十几岁孩子的现在并不意味着永远 / 7

青春期的孩子需要搞清楚自己是谁 / 8

个性化往往看起来像叛逆 / 9

青春期的孩子经历着巨大的身体和情感变化 / 10

- 与同龄人的关系优先于家庭关系 / 11
- 十几岁的孩子要探索并运用自己的力量和自主 / 11
- 十几岁的孩子极其需要隐私 / 12
- 父母成了让十几岁孩子尴尬的人 / 14
- 十几岁孩子认为自己是全能的、无所不知的 / 15
- 不要煽起叛逆之火 / 16

第2章 你站在谁的一边

确保把爱的信息传递给孩子

作为父母,你当然是站在孩子一边的,但孩子往往不认为你站在他们一边……以“为了孩子的最大利益”的名义,很多父母都忘记了站在孩子一边意味着什么,忘记了怎样才能真正帮助十几岁的孩子培养成功人生所需的品质和人生技能……

- 积习难改 / 21
- 站在孩子的角度看问题并共情 / 23
- 倾听并保持好奇心 / 25
- 别再担心别人怎么想——要做对你的孩子最有利的事 / 26
- 用鼓励代替羞辱 / 27
- 确保把爱的信息传递给孩子 / 28
- 让你的孩子一起专注于解决问题 / 29
- 与孩子达成相互尊重的约定 / 31
- 改变需要练习 / 32

第3章 你的养育风格是什么

砖、地毯、幽灵,还是正面管教

养育风格既可能是鼓励式的,也可能会让人丧失信心……

任何一种养育方式,如果不能赋予十几岁的孩子成长为有能力的成年人的力量,就是注重短期效果的养育。然而,成功的、注重长期效果的养育,会使孩子掌握取得人生成功所需的人生技能……

- 对十几岁孩子的常见养育风格 / 36
- 娇纵、过度保护、解救型的养育 / 39
- 摇摆不定 / 41
- 忽视或放弃父母的职责 / 42
- 和善而坚定的养育 / 44
- 改变养育方式可能会很难 / 45
- 用正面管教养育的孩子还会叛逆吗 / 49
- 当你改变养育方式时,要让孩子知道 / 50

第 4 章 如何让错误成为学习的大好机会

对错误感到兴奋

错误是成长和学习过程的一个自然组成部分。我们什么时候开始了对错误感到难为情? 我们什么时候开始听到犯错误意味着我们无能,而不是发现错误是学习过程的一个组成部分? 我们对错误的认知,很大程度上是由我们孩提时代从大人那里接收到的信息形成的……

- 在孩子艰难时做一名啦啦队长 / 54
- 启发式问题 / 55
- 让孩子看到如何从错误中学习 / 57
- 矫正错误的 4 个 R 的具体运用 / 59
- 利用所犯的错误的理解后果和责任 / 60

第5章 怎样激励十几岁的孩子

是的,这是可能的!

鼓励是激励的关键。我们在本书中分享的每一种养育工具,都是为鼓励和激励十几岁的孩子而设计的。在这一章,我们将介绍六种肯定能激励孩子的方法……

致谢 / 67

幽默 / 68

让我们做个交易,并用东西担保 / 71

通过参与激励孩子 / 73

和孩子一起解决问题 / 75

坚持到底 / 76

第6章 你的孩子听你吗

沟通技巧

你和你的十几岁孩子真正在相互倾听吗?你说的那些话有什么效果吗?为什么你的十几岁孩子不愿意跟你多说?如果你的十几岁孩子感觉自己得到了倾听、理解和认真对待,他或她会跟你多说一些吗……

“还有其他的吗?”会激起你的好奇心 / 91

形成一个感受词汇表 / 93

直觉感受的沟通 / 95

抑郁的毛团 / 97

诚实:形成感觉词汇的一种工具 / 98

“我感到”句式 / 101

“你感到”句式 / 103

映射十几岁孩子的感受并不总是很容易 / 105

- 学会有效的沟通语言 / 106
- 有关沟通的简捷建议 / 108
- 积极主动,而不是被动反应 / 109

第7章 家庭会议对十几岁的孩子管用吗

一个能教给孩子很多东西的养育工具

家庭会议对于一个家庭的重要性,就像定期召开的员工会议对于任何一个运营良好的企业的重要性一样。在家庭会议上,在你们一起探究感受、发现各自眼中的现实并一起寻找家里问题的解决方法的过程中,你就能帮助你的十几岁孩子形成良好的品行……

- 运用家庭会议增进对各自眼中的现实的理解 / 116
- 真实的家庭会议什么样 / 122
- 利用家庭会议让孩子合作(包括家务活) / 124
- 一句鼓励的话:不要期待完美 / 126

第8章 怎样与十几岁的孩子共度“特别时光”

特别时光的魔力

在孩子十几岁这些年,孩子与你待在一起的时间会越来越少,以切实可靠的方式与孩子进行情感联结比以前更加重要了。我们称之为“特别时光”……

- 找到共度“特别时光”的有效方法 / 131
- 无声的陪伴 / 133
- 特别时光与同胞竞争 / 135

第9章 你是包办,还是在赋予孩子力量

让十几岁的孩子为人生做好准备

包办是为孩子做他们自己能做的事情。这是介入到孩子和其生活体验之间,是一种阻碍十几岁孩子能力发展的行为……赋予孩子力量则是不再站在你的孩子和他们的生活体验之间,但要随时在旁边给予支持和鼓励,这能让孩子练习从错误中学习,并增强他们的“能力”肌肉……

赋予孩子力量:具有长期效果的养育的基础 / 144

汽车和开车 / 147

兄弟姐妹和争斗 / 148

派对 / 149

衣着、头发、文身、穿孔、打眼 / 151

回家的最晚时间 / 153

金钱 / 154

家务活 / 155

房间 / 156

约会和性 / 157

学校 / 159

电子产品(手机、电脑、视频游戏、电视、IPOD、IPAD 以及下个月将要发明的任何其他东西) / 161

购物中心、音乐会及其他活动 / 162

朋友、同龄人 / 164

挑战 / 165

第 10 章 你在教给孩子人生技能吗

培养能力和“我能”的心态

如果你希望你的孩子在经历人生挑战的时候,能有一种“我能”的心态,趁他们还在你身边并能从你的鼓励中受益时,教给他们一些人生技能还不算太晚……

利用孩子的兴趣 / 168

一起做好计划和安排 / 169

从头到尾预演一遍 / 171

用一些非常规的方法 / 174

让十几岁的孩子教你 / 176

运用常规 / 177

得到别人的帮助 / 178

变成一个游戏 / 180

第 11 章 你的孩子与网络有多亲密

网络和其他电子产品的挑战

十几岁孩子的父母现在面临着几年前尚闻所未闻的挑战,那就是如何对待互联网、社交网络、手机、短信、色情短信、网络暴力、电视真人秀及网络游戏……

互联网和社交网络:是资产还是负债 / 184

一位电脑高手父亲的建议 / 188

有时候需要极端干预措施 / 189

社交网络、YouTube 以及其他网络选择 / 190

网上学校 / 192

电视真人秀 / 193

第 12 章 他们为什么那样做

十几岁孩子的心理学

作为父母,你不必成为训练有素的心理学家,但是,知道如何了解你的十几岁孩子眼中的现实,是有帮助的。事实上,如果没有这种了解,你就只能是臆断。当你基于这些臆断采取行动时,你的行为会与你的十几岁孩子为什么那么做完全无关……

了解一点心理学会大有帮助 / 196

行为是由个人观念驱使的 / 197

想法,感受,行为 / 199

孩子的那块“家庭馅饼”能解释他们的很多行为 / 202

没有问题的孩子 / 204

错误的行为目标建立在潜在的信念之上 / 204

错误目的及其隐藏的信念 / 205

错误目的的识别 / 210

四种性格类型 / 215

你不必独自做 / 216

第 13 章 你该如何对待可怕行为

对你自己和你的十几岁孩子要有信心

某些可怕的话题,在我们举办的各次父母课堂和讲习班上都会出现。这些话题将在本章集中讨论,包括交友、团伙和恃强凌弱、吸毒和其他成瘾行为、性行为 and 艾滋病、性侵犯、自伤和自杀行为、饮食问题以及成年的孩子不独立……

朋友,或缺少朋友 / 223

当你不喜欢你的十几岁孩子的朋友时 / 225

恃强凌弱 / 227