

所有父母 都应知道的

青少年身体启蒙·父母读本

Irrgarten
Pubertät
Elternängste

[德] 马克斯·弗里德里希/著
付颖/译



上海社会科学院出版社

所有父母 都应知道的

青少年身体启蒙·父母读本

**Irrgarten
Pubertät
Elternängste**

[德] 马克斯·弗里德里希 / 著
付颖 / 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

所有父母都应知道的/(德)马克斯·弗里德里希著;付颖译.
—上海:上海社会科学院出版社,2002.8
ISBN 7-80681-035-8

I. 所… II. ①马…②付… III. 家庭教育
IV .G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第039612号
原书名: Irrgarten Pubertät: Elternängste
Copyright © 1999 Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart

版权所有 侵权必究

所有父母都应知道的

著者 马克斯·弗里德里希
译者 付颖
责任编辑 杨国
封面设计 烟雨
出版发行 上海社会科学院出版社
地址 上海淮海中路622弄7号
电话 021-63875741
经销 全国新华书店
印刷 北京新丰印刷厂
开本 24
字数 120千字
印张 8
版次 2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷
ISBN 7-80681-035-8/G·009
定价 18.80元



前言

没有哪个阶段像青春期这样充满逆反不安，也没有哪个阶段像青春期一样充满如此多的争议。但显而易见的是，没有任何准则告诉我们这些处于青春期的少男少女如何发展。他们的个性存在很大差异，父母想尽方法来教育孩子。当荷尔蒙产生变化时，孩子们的反应各不相同，甚至会做出一些令人始料不及的事情。孩子们会产生突如其来的变化，虽然这些仅仅是发展与过渡阶段的表现，却着实让父母担忧。某些时候青春期可以与老年痴呆相类比，十几年来，一些习惯的行为方式会在这一阶段表现得更加明显。但老年人会得到更多的宽容与谅解。总而言之，这些行为方式是一直存在，只是表现得不明显。

作为青少年精神疾病医生，我从24岁开始致力于青少年精神疾病与心理疗法的研究，而作为四个孩子的母亲，我还能记起自己的青春期，长时间以来我一直想写一本书，以便帮助父母更多地了解处于青春期的孩子，从而帮助青少年顺利度过这一生命阶段。作为我们——我是有意选择我们这个词——这些有责任感的父母会有许多忧虑，担心孩子以及他们的今天与明天。希望此书能为父母分担一些忧虑，因为我们能够从自身经历体会到这一阶段的重要性。

此书将带给您勇气。书中指出，青春期就是充满风险的时期，如果孩子在这一阶段没有大的挫折，将是一种幸运。但是首先我们应当意识到，我们人类本身具备许多重要的能力，即使没有专业人士的帮助，它们也能够帮助我们在许多不利情况下化险为夷。我还要提醒父母，只要孩子有能力自己处理问题，父母就应该保持沉默，不到最后关头，不要插手孩子的事情。而且应该客观地评价孩子的状况和成绩，这样对于自己与其他父母都是一种帮助。



从根本上说，当孩子处于青春期时，父母要经受得更多。他们尝试着研究孩子的行为，为自己的疑虑煞费脑筋，经常在一起讨论自己所犯的错误。单亲家庭的父母经常询问朋友和从事心理或精神疾病的医生，离异的双方互相指责彼此教育方式不当，他们挑剔伴侣的某些典型缺点，指责他们，认为孩子沾染了他们身上的不良习惯。父母的这种强烈反应，一方面由于他们担心孩子可能保留这样或那样不符合准则的行为方式，另一方面担心孩子继承自己身上的缺点。

虽然本书的主题较为严肃，但是这本书应该可以缓解父母的紧张情绪。此外还应告诉家长，教育孩子时多一些冷静会有更多乐趣，这样也可以避免危机。总之，孩子青春期的问题，不只是孩子的问题，因为父母将一直伴随孩子的成长，这些父母我称他们是“青春期的父母”。在孩子未出世之前，父母惊喜地期待着，当孩子来到这个世界上时，他们又变得没有信心了。在抚养孩子方面，父母将孩子照顾得无微不至，并希望孩子尽快自立。同时，他们又饱受忧虑的折磨，担心孩子无法适应社会，担心他们的能力不足，害怕他们长大。他们最初要经历孩子恋母或恋父阶段，在这个阶段，父母在孩子那里争宠，他们非常关心孩子到底喜欢母亲多一些，还是喜欢父亲多一些，并且经常争风吃醋。之后孩子上学，在这段时期孩子要接受充分的教育。然后就是我们书中谈到的这段时期——青春期。在这一时期，“青春期的父母”喜欢开始思考他们的忧虑，应付忧虑，以便减轻忧虑。

最后但并非最不重要的一点是，此书告诉人们应该面对这个变化了的世界，保守的人可能无法忍受这种变化，他们希望世界回到从前；书中也谈到了进步人士的勇气，为了表现自己，他们偶尔把教育或教育成果为自己所利用；书中还谈到青年人与传统习惯的对抗，在这种对抗中可能会产生新事物。即使青年人的努力毫无结果，也能够看出青年时代产生的无限力量。



光
明
书
库

内容简介

没有哪个阶段像青春期这样充满逆反不安,也没有哪个阶段像青春期一样充满如此多的争议。他们的个性存在很大差异,父母想尽方法来教育孩子。当荷尔蒙产生变化时候,孩子们的反应各不相同,甚至会做出一些始料不及的事情。孩子们会产生突如其来的变化,一些习惯的行为方式会在这一阶段表现得更加明显。虽然这些仅仅是发展与过渡阶段的表现,却着实让父母担忧。

本书作者为青少年心理疾病医生,又是四个孩子的母亲,从24岁开始致力于青少年精神疾病与心理疗法的研究。本书的主题严肃,但是这本书应该可以缓解父母的紧张情绪。此外还应告诉家长,教育孩子时多一些冷静会有更多乐趣,这样也可以避免危机。总之,孩子青春期的问题,不只是孩子的问题,因为父母将一直伴随孩子的成长,这些父母我们称他们为“青春期父母”。“青春期父母”应该思考他们的忧虑,应付忧虑,以便减轻忧虑。

策 划 / 严 平

周荣胜

统 筹 / 张 勇

责任编辑 / 杨 国

特约编辑 / 许 彬

封面设计 / 烟 雨

内文插图 / 贾 洁



光明
书
寮



“身体启蒙”系列

《所有男孩都应知道的》

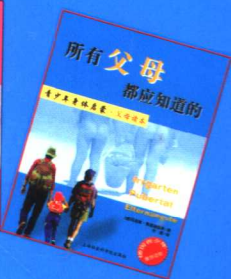
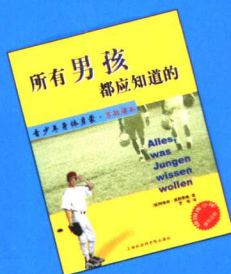
[德]特鲁德·奥斯费德

《所有女孩都应知道的》

[德]特鲁德·奥斯费德

《所有父母都应知道的》

[德]马克斯·弗里德里希





充满叛逆、争议的青春期 充满躁动、不安的青春期

“青春期父母”比青春期的孩子承受更多的压力。本书以专家的眼光,告诉“青春期父母”,应该如何思考他们的忧虑,应付忧虑,从而最终减轻忧虑,让孩子度过充满风险的青春期。



目 录

前言 /1

第一章 青春期——寻找自我 /1

- 一、认 同 /5
- 二、类 同 /6
- 三、亲 近 /9
- 四、矛盾冲突 /13
 - 模仿学习
 - 尝试错误学习
 - 面对预期危险的学习
- 五、走向社会成熟的路 /19
 - 个性
 - 身体发育
 - 智力发育
 - 情感发育
 - 社会化

第二章 我的孩子情况如何? /63

- 一、青春期厌食症 /67





所有父母都应知道的

二、最为常见的导致青少年死亡的原因/71

意外

自杀

三、爱的觉醒/84

四、性/91

五、攻击性/98

第三章 处于危机中的青少年/105

一、年轻的失业者/109

二、堕落/114

三、青少年犯罪/121

四、邪教/136

五、极端组织/151

第四章 癖好行为与依赖行为/153

一、智力依赖/159

二、情感依赖/161

三、社会依赖/162

四、消费依赖/163

玩瘾

顺便提及：网络少年

五、酗酒与吸毒/169

大麻



摇头丸
可卡因
强效纯可卡因
幻觉剂
鸦片制剂
吸入物质
有关毒品的几点提示

后记/185

第一章

青春期——寻找自我

- 一、认 同
- 二、类 同
- 三、亲 近
- 四、矛盾冲突
- 五、走向社会成熟的路



许多青少年心理医生、青少年精神疾病医生或心理疗法医生都从文学或科学出版物中，或根据自己的观察总结定义，以便向自己或他人解释，如何把握青少年时期，从充满浪漫色彩的到抽象枯燥的定义，不胜枚举。本书的作者也要在文章开始时给读者介绍几个概念。

何谓青春期？青春期是身体从幼年向成年过渡，最后拥有明显的性别特征的阶段。青春期可以理解为一种变化，在这个阶段，人的精神、性情以及社会化发生变化。情感经历剧烈变化，最终成形，到达成熟的彼岸，此后可以承担自我与他人的责任，具有获得幸福和爱的能力，以及能够客观评价自己的宽容能力。

青春期是人生中最长的，也是惟一的寻找过程。寻找意味着进入一个迷宫，在这个迷宫中走了许多路——有时也会走弯路——最终找到出口。在寻找出口的路途中会停下来，休息一会，也会走回头路，为了能够回到走过的十字路口，验证一下是否十字路口的另一端通向迷宫出口，在寻找的过程中要节省时间与精力，但人们确信，最终一定会在某一时刻离开迷宫。为了及时走出迷宫，孩子有时需要他人陪伴。陪伴者可能是同性朋友、异性朋友、孩子自己挑选的榜样，或者从事心理学方面的专业人士。孩子们有时会走到生命中有用的十字路口上，有时又会走到那些徒劳的路口。在这些路口上，有经验的过来人检查与召唤一下，帮助他们选择正确的通向成熟的道路，可以避免他们走弯路。简而言之，这种寻找过程遵循三个方面，即“认同”、“类同”与“亲近”。





一、认 同

寻找认同的意思是，在孩提时代结束时，各方面产生变化的过程中，会有以下疑问：我是谁？我怎么样？其他人对我印象如何？我认为其他人怎么样？有一天长大了，会是什么样子？

为了回答这些问题，必须放弃传统的具体逻辑思维结构，这样有利于抽象思维。只有通过检验自我在思考、感觉、意志与行为方面的独立性，“我这个人”才能在这个世界上作为独立的人被感觉到，自我才能形成，这样才能认同自己。这个被检验的自我会经常被自己追问。这个自我拉开了寻根溯源的序幕。发现“自我感觉”之后，便能够很自然地感觉到爱，然后拒绝它，对它提出疑问，最后给它一个不易混淆的名字。

寻找自我允许尝试，经常检验自己的行为及其影响，直至形成有意识的鲜明自我。这时即使思想与行为的矛盾给他们带来许多麻烦，他们仍然能够独立生活，并且为自己的行为负责。



二、类 同

寻找类同的意思是寻找榜样，寻找理想与意识形态。最初的榜样可能是父母、老师，也可能是伙伴中的负责人。这样寻找榜样的过程慢慢发展，最终超出家庭的范围。青年人将一些无法接触到的人视为自己的榜样，为他们某些抽象了的个性特征所吸引，愿意接受它们，希望自己能够具备榜样的特质。

寻找榜样通常要经过严格而特有的路，有时会回避，甚至贬低至今为止仍受人们尊敬的人物。这种评价一方面在尊敬的同时不会让自己受到约束，另一方面寻找反面类比对象，这些人基于他们的权势，具有潜在攻击性，或者与社会准则与价值对抗而使自己成为不安与反叛的镜子。榜样是参照对象，孩子会在某一时期信任他们，并且接受他们的意识形态。由于孩子们在这一时期批判能力较差，又容易受影响，因而消极形象对于孩子们来说是很危险的。按照安娜·弗洛伊德的观点，统一性偶尔当作刚刚形成的自我无意识防卫机制，这通常会导致大众崇拜一个偶像，如果榜样印有鲜明的时代特征，那么他们就会被整个青年一代（每一代的年龄差距越来越小，最小的年龄差距是五岁）理想化。

这种榜样的确立很大程度上受媒体的影响，符合既定目标原则，就像我们在广告中所认识到的一样。榜样似乎是生产出来的，含有需要破译的信息，这便激发了青年人的好奇心。好奇心是发酵与成熟过程的重要催化剂之一，好奇心可以驱使他们发现自己，发现世界，不再循规蹈矩，去探索自己的道路。从此好奇心驱动人们改造地球，探索、发现、发明，重新找回曾经的失落。

对意识形态的追求可以将青年人带向新奇的新大陆。它意味着，