

耿文秀 主编 朱炜良 叶盛泉 章震宇 编著

上海译文出版社



# QINGCHUNQIDE 青春期的呐喊 NAHAN



青春期亲子关系！



耿文秀 主编 朱炜良 叶盛泉 章震宇 编著

上海译文出版社



# QINGCHUNQIDE 青春期的呐喊 NAHAN

青春期亲子关系！



\*%\*  
%!  
!

图书在版编目(CIP)数据

青春期的呐喊:青春期亲子关系 I/朱炜良,叶盛泉,  
章震宇编著. —上海:上海译文出版社,2003.10

ISBN 7-5327-3123-5

I.青... II.①朱...②叶...③章... III.青春期  
—心理卫生—家庭教育 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040364 号

本书中文简体字专有出版版权归本社独家所有,  
非经本社同意不得连载、摘编或复制

青春期的呐喊

——青春期亲子关系 I

朱炜良 叶盛泉 章震宇 编著

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

全国新华书店经销

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/20 印张 7  $\frac{6}{10}$  插页 1 字数 141,000

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0,001—5,100 册

ISBN7-5327-3123-5/B·160

定价: 13.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向承印厂联系调换

## 卷 序

中国孩子的书包是全世界最沉重的,许多孩子对学习的痛恨也几乎与之成正比。我们的孩子理智地知道,在今天要参与生存竞争就不得不学习,于是只好咬牙切齿地学,怒发冲冠地学,无可奈何地学,或凄凄惨惨地学。然而,古今中外的大学问家、科学家、诺贝尔奖获得者乃至数以千万计的普通人,却把学习视作人生最大的情趣,乐此不疲地学习,再学习,不断学习,终身学习。——为什么不能让我们的孩子们也兴致勃勃地学,情趣盎然地学,兴高采烈地学,欢欣鼓舞地学?!

《学海击水巧作舟》,就是想告诉大家一些“巧”的学习方法,帮助大家学得更快乐,学得更有效率。这些方法不高深,也不玄妙。只要持之以恒,循此实践,我们的学习一定会有所改善和提高。读者不妨一试。

我们身处改革开放的时代,中国孩子今天正面临着前所未有的挑战,许多孩子的父母对变革的艰巨性、激烈性同样缺乏充分的心理准备。两代人对未来的不同感悟与期待强烈冲突,价值观、生活方式的巨大差异似乎把老少两代深深地分隔开来。鸿沟一侧的年轻人呐喊着:孤独啊、痛苦啊,我渴望独立自由!理解万岁!鸿沟对面的父母呼唤着:我们不也同样困惑和痛苦?我们也渴望着你们的理解和支持!——两代人为什么就不能各自向前跨过代沟,主动敞开心扉、拥抱对方呢?

《青春期的呐喊》、《跨过代沟的拥抱》试图在代沟上架设亲子交流和对话的心灵之桥,既代言反叛的青春期少男少女,抒发他们要求独立自由、渴望得到尊重的心声,也从“可怜天下父母心”的角度倾诉今天为人父母的艰辛、沉重与迷茫。我们希望代沟两边的两代人能互换位置倾听对方的诉说,以平等的精神和对对方的热爱来促进沟通和理解。企盼我们的良好愿望能通过这两本小书有所实现。

心理科学从其诞生之初便积极服务于现实和社会。然而,我们清醒地认识

I  
II  
III  
IV  
V  
VI

到心理科学无法根本治疗社会的疾患，也不能解决生活中所有的疑难困苦，但这一科学工具确实可以帮助我们更好地认识我们自己，帮助我们改善我们的思维和行为习惯，改善我们的人际交流和沟通，从而提升我们的生存质量，提高我们的工作学习效率。心理科学在今天开放的中国，用武之地大大扩展，心理科学的专业工作者们有义务为其普及和深入到现实社会生活中而努力。

由于多年从事应用心理学的教学、研究和实践，我特别关注心理科学的现实应用，一直希望心理科学的理论对儿童的学习成长能有所指导，更渴望能有助于沟通亲子关系，提高家庭生活质量。章震宇、朱炜良、鲍立铄、叶盛泉、陈林、梁良、王小晔等，这一群年轻的心理学博士和硕士，思想敏捷，勇于思考，文字活跃，他们把我的思考和提纲具体化为了这几本小书。囿于时间，我们还来不及研磨修琢，书中难免粗疏之处，敬望读者不吝赐教，给我们以改进的机会。

华东师范大学心理学系教授

耿文秀 博士

2003年9月



## 第一章 尊重孩子的隐私权

第一节 进孩子房间,请先敲门 .....	1
一、距离产生美 .....	2
二、楚河汉界,和平共处 .....	3
三、让孩子有自己的王国 .....	4
第二节 谁动了孩子的日记? .....	5
一、帮孩子“心理断乳” .....	8
二、给孩子一把锁 .....	10
三、与孩子分享自己当年的日记 .....	11
第三节 分数隐私 .....	12
一、分数呀,分数! .....	13
二、分数是隐私吗? .....	14
三、克服分数挫折 .....	16
第四节 通信自由 .....	18
一、珍惜孩子的“纯真年代” .....	20
二、寄份“情书”给孩子 .....	21
三、做个孩子心灵的间谍 .....	22

## 第二章 给孩子更广阔的自由空间

第一节 兴趣越广,天地越宽 .....	24
一、什么让孩子“入迷” .....	24

二、发展兴趣就是发展人生 .....	26
三、兴趣“配方” .....	27
第二节 鼓励孩子与人交往 .....	30
一、从三个故事说起 .....	30
二、孩子需要“社会化” .....	31
三、来自同辈群体的影响 .....	32
四、如何培养孩子的交往能力 .....	34
第三节 一生的理财:从零用钱开始 .....	35
一、让孩子学会用钱 .....	35
二、先管后放为上策 .....	37
三、循序渐进最明智 .....	37
四、把握适当的尺度 .....	39
五、通用的原则 .....	40
第四节 把选择的权力交给孩子 .....	41
一、鼓励孩子“自作主张” .....	41
二、“听话”就是好的么? .....	44
三、充分利用每一个机会 .....	44
四、你给孩子选择的自由了吗? .....	46
五、培养孩子独立决策的原则 .....	47

### 第三章 相互理解——亲子沟通的要诀

第一节 父母——孩子永远的朋友 .....	49
一、父母角色的演变 .....	50
二、一样的孩子,不一样的父母 .....	52
三、亦师亦友好父母 .....	54
第二节 给孩子一个和睦的家 .....	55

一、家——永远的避风港 .....	56
二、你们的家庭融洽吗? .....	57
三、与孩子良好地沟通 .....	59
第三节 听、听、再倾听 .....	61
一、谁该听谁的? .....	64
二、蹲下身来,换位倾听 .....	66
三、学会倾听的艺术 .....	67
第四节 追星与成长 .....	69
一、一代偶像一代人 .....	69
二、在“星”光下成长 .....	71
三、宽容孩子的偶像崇拜 .....	71

## 第四章 成绩不是衡量孩子的惟一尺度

第一节 培养全面的素质 .....	73
一、对素质的认识 .....	73
二、不生病就是健康吗? .....	74
三、快乐比成功更重要 .....	75
四、为什么孩子会“郁闷”? .....	76
第二节 学习只是人生的一部分 .....	78
一、成绩不好的孩子也很可爱 .....	78
二、对学业平平的孩子如何培养 .....	80
第三节 正面激励——“皮格马利翁效应” .....	82
一、机会属于所有的人 .....	86
二、宽容比惩罚更有效 .....	87
三、适当的期望值才能达到良好效果 .....	87
四、“阳光女孩”的故事 .....	88



第四节	不仅仅是“陪读妈妈”——让孩子学会学习 .....	89
一、	让孩子自己去尝试 .....	90
二、	养成良好的学习习惯 .....	92
三、	创建学习型家庭 .....	94

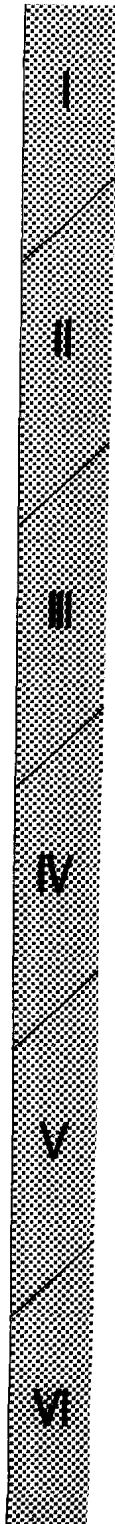
## 第五章 管孩子也是一门艺术

第一节	棍棒底下出孽子 .....	96
一、	发展健康的自我 .....	97
二、	要教育孩子,先控制自己 .....	98
三、	与孩子平等对话 .....	100
第二节	管与不管的平衡 .....	102
一、	家庭——孩子行为的铸模机 .....	104
二、	学会宽容 .....	106
三、	抓大放小的原则 .....	108
第三节	没有规矩,不成方圆 .....	110
一、	建立孩子的行为规范 .....	113
二、	家家有规 .....	114
三、	批评的艺术 .....	115
第四节	好学生也会犯错误 .....	116
一、	孩子为什么会犯罪 .....	117
二、	健康的家庭,健全的孩子 .....	119
三、	有效的控制 .....	120

## 第六章 培养孩子的独立人格

第一节	让孩子自己走路 .....	122
-----	---------------	-----

一、包办的误区 .....	123
二、不要低估了你的孩子 .....	124
三、发现孩子的潜能 .....	126
第二节 培养孩子的责任感 .....	126
一、什么是责任感? .....	127
二、如何培养有责任心的孩子? .....	127
三、关于培养责任感的几个问题 .....	129
第三节 劳动对孩子很重要 .....	131
一、不要扼杀孩子的劳动兴趣 .....	132
二、缺乏家务劳动的弊端 .....	133
三、让孩子分担家务 .....	134
第四节 让孩子体验现实中的艰辛 .....	136
一、大道亦有坎坷 .....	136
二、放手让孩子去做 .....	137
三、国外自立教育面面观 .....	141
四、来自困难和挫折的礼物 .....	142



## 第一章 尊重孩子的隐私权

孩子是自己辛苦养大的，  
孩子的一切都是自己的，  
孩子的所有行为、想法自己都应该了如指掌，  
这种想法现实吗？

随着孩子年龄增长，特别是在他们开始青春期发育的时候，许多父母都惊讶地发现自己孩子变了，不再是自己的乖宝宝，而是逐渐开始跟自己对立起来，好像有越来越多的事不让自己知道。他们还会引经据典、义正辞严地告诉家长：他们有属于自己的“隐私权”。确实，作为将来要独立承担生活、工作重负的个体来说，要独立的第一步就是确立自己的独立空间，有属于自己的隐私。

从严格意义上来说，父母如果强行获取其子女不愿向他们公开的与个人私生活有关的信息，也就是侵犯了其子女的隐私权，是一种违反法律的行为。当然，父母是孩子的法定监护人，要让孩子健康地成长，多知道孩子的一些行为、想法会有利于家庭教育的开展。对于父母来说，既要了解孩子的所作所为，又要让他们觉得自己是一个与父母平等、受到充分尊重的人，这样才有利于孩子身心的健康发展。

### 第一节 进孩子房间，请先敲门

辉辉是个初中一年级学生，从小就非常聪明，学习成绩也不错，就是比较顽皮。他对许多东西都有着浓厚的兴趣，拿到一辆玩具车，不过几分钟就可以把它拆得七零八落，然后再将车子恢复原样拼起来。辉辉父母对他的期望很高，希望他将来能接受良好的教育，最好能出洋深造。一天，他做完了功课，正在摆弄自己的“杰作”，母亲突然开了他的房门闯了进来，不问青红皂白责骂辉辉不用功，不思学业。辉辉感到很委屈，自己已经是一个堂堂男子汉，怎能容忍自尊心受到

如此打击,也针锋相对地回敬母亲,两人大吵起来。

类似这样的故事,在每个家庭都会发生,父母总会有意无意地想知道孩子在干什么。即使孩子是在自己的房间里,父母有时也会很好奇地想多看看,多瞧瞧,总想围着孩子转转。殊不知,孩子们常常会很反感父母在自己做作业的时候在自己周围绕来绕去,更不用说是在做自己事情的时候。为什么呢?这就是“个人空间”的问题。

## 一、距离产生美

个人空间是一个心理学的名词,主要是指个人身体周围存在着既看不见又不可分的空间范围,对这一范围的侵犯和干扰将会引起焦虑和不安。

在人与人之间,每个人都会试图保持围绕在自己身体周围的看不见的空间范围。最常见的例子就是在公园中有许多空椅子,你坐了其中一张,然而有个陌生人跑过来,别的空椅子不坐,偏偏紧挨着你跟你坐在同一张长椅上。不用说,你肯定会强烈地感觉到愤怒、焦躁,或者害怕防御,或者认为其有些不正常,因为他侵犯了一般正常人都会意识到的属于你的“个人空间”,当然这是极端的情况。

同样来说,孩子也是一样。小的时候,他们是父母怀里的乖宝宝,因为他们还没有形成独立的个人空间,只能依附于父母的空间。但是,孩子随着年龄增长、社会化加强,开始感觉到自我存在,有了独立的自我意识,要拓展自己的空间了。这时候,父母却常常忽略了孩子的这种变化,依然延续着惯性,把孩子置于自己的个人空间之内,这就不可避免地会引发矛盾冲突。

心理学研究发现,儿童的个人空间需求随着年龄递增稳定地增加,其中模仿与学习在发展人际距离的偏好中起着重要的作用。

也就是说,孩子的这种个人空间也是慢慢通过学习得来的。童年孩子们在玩耍时相互比较接近,而且经常碰触,但到了一定的年龄,情况就会出现变化。心理学研究了不同年龄阶段青少年人际互动距离,也就是一般人与人交往所保持的最舒适的

距离。他们发现,11岁小学生所需的人际距离为139厘米,16岁的中学生所需的距离为147厘米,与大学生,也就是成人所需的很接近。这无疑说明了在青春期发育的过程中,孩子在人际交往的认识与实施方面有了质的飞跃。这种时候,需要父母敏锐地发现,给予充分的体谅与尊重,再让孩子一直处于自己的目光范围内无疑是对孩子个人空间的侵犯。所以说,上面所讲的辉辉母亲闯入了儿子的个人空间,就像是在有空椅子的情况下跟人挤一张椅子一样,当然令辉辉不自在,更何况辉辉母亲还不问是非地发脾气,引起辉辉抵制情绪,势在必行。

## 二、楚河汉界,和平共处

父母们或许会紧张,要是给了孩子自己的个人空间,他们在这一“空间”里无法无天怎么办?其实大多数时候都是父母在杞人忧天。相反,不信任孩子,怀疑孩子反倒会激发有些孩子的逆反心理,就是要做些家长老师禁止他们做的事情,以此来证明他们独立,不受约束。实质上,这种年龄的孩子已经知道是非对错,能区分什么是该做的,什么是不该做的。有些错误只是一时的冲动或是自制力不够而造成的。他们需要的不是一而再、再而三简单告诫与训斥,而是充分的尊重与理解,与父母平等的对话。让孩子们开始知道要对自己的所作所为负责,这才是指导他们成长的关键。

父母有属于自己的个人空间,同样孩子也需要属于自己的空间。因为个人空间是人类社会文明的产物,具有许多必不可少的功用,使个体能从中受益。首先,个人空间的存在可以使个体完善自我保护,也就是保护自己不受物理刺激或情绪的威胁,更好地适应环境。比如,孩子做功课的时候不希望被父母说话或干家务的声音干扰,把自己的房门关上,这是理所当然的。

调整也是个人空间具有的功能,它可以帮助人们调节所获得的信息量,使个体能对刺激作出有效的反应。例如,孩子大了,就不会一天到晚跟在父母的后面或一直与父母保持着非常近的接触,总会退后一些,感觉好像是成年人一样。这就是因为孩子个人空间变化而作出的调整。无疑,这是一种较为明显的信号,父母可以感受到孩子已经有了属于自己的“空间”,所以与孩子交流时也要进行一定的调整,要更趋成

I  
II  
III  
IV  
V  
VI

人化地对待自己的孩子。否则,只会引起他们的不满与反抗。

个人空间还有一个就是沟通的功能。实验表明,在人与人的交往中,近距离更能让人产生强烈的情感体验,喜欢的人接近一些会增加喜好的程度,而厌恶的人硬凑上来则会更加厌烦。孩子在青春期或多或少会有逆反的心理和行为表现,认为父母过于管束,过于压制。这时候,父母虽然都爱自己的孩子,但闯入孩子刚刚为自己争得的空间,其结果可想而知。

心理学研究发现,个人空间的一大特性就是私密性,个人可以在私密的空间中自我认识,自我反思,自我调整。在现实生活中,人们一方面要对人际交往、沟通给予极大的关注,希望建立友谊,获得尽可能多的信息;另一方面却又会表现出一定程度的自我封闭需求,在某些事件上有着强烈的自我隐匿、自我保留的行为表现。这就是所谓的私密性的表现,其实质就是个人控制自己在何时、以何种方式、在何种程度上与他人交换信息的需要。表现形式有许多种,主要有独居、亲密、保留等。独居是指一个人独处时不愿受到他人干扰的行为表现。比如,孩子独自在房中不愿意让父母看到他在干什么,等等。亲密则是指几个人相处时不愿受到他人的干扰,例如同学、笔友间的通信、电话,这在后面的小节中会详细的谈到。还有就是将自己的东西隐藏起来,连对父母说话也越来越有保留。

要知道,这种种表现并不意味着孩子在学坏,而是标志着他们在成长。就如同父母单独在自己房间中的时候不愿意让孩子看到一样,孩子们也有他们自己的情感世界。孩子得到了父母的尊重才会信服父母,让父母更好地指导自己成长。

### 三、让孩子有自己的王国

不知道大家是否还记得前些年热播的美国系列家庭剧《成长的烦恼》,希弗尔一家的生活让我们窥到了美国人对孩子教育问题的态度。希弗尔的4个孩子从很小的时候就拥有了自己的房间,与父母分开睡,自己的房间便是自己的领地,自己全权负责。

长子迈克的屋子时常是乱糟糟的,仅当有女孩子要来的时候才突击整理一下。

后来,他甚至认为家里对他的约束太多,18岁时就用自己的打工收入向父亲租下了车库的阁楼。虽然与父母以及弟弟妹妹们比邻而居,只有几步之遥,他毕竟游离于父母“统治”的大屋之外,有了自己的小窝。这也显示了他的父母尊重孩子独立要求的意识。

大女儿卡罗尔的屋子感觉就不一样了,整洁舒适,小儿子本恩的房间则是他的儿童乐园。希佛尔夫妇平时对孩子严加管教,但对于孩子的房间、孩子的领地还是充分尊重,不征得同意不会随便进入。

有一集讲的是大女儿有了烦心事,躲在房间里不肯见人,妈妈硬是在房间门口与她谈心,说着自己年轻时候发生的事,直到大女儿让她进去,才推开并没有锁上的房门。这样,母女俩彻夜长谈,了清了烦心事。

爱护子女的心情都是一样,但由于方法的不同,会产生截然不同的效果。给孩子属于自己的空间,让他们去点缀、打扫,给他们的心灵充分舒展的场所,使他们既能体验到家庭的温暖、父母的关怀,又能有自己独立的意识,这样才能让孩子像雏鹰一样健康地成长,最终有能力翱翔蓝天。

## 第二节 谁动了孩子的日记?

一天,家住黑龙江省哈尔滨市道里区田地街的高一学生许志怒气冲冲地来到道里巡警一中队,一进门就说:“刚才,我爸我妈偷看我的日记,侵犯了我的隐私权,这事儿你们能不能管一管?”

许志的父母偷看孩子日记的初衷十分简单。母亲赵女士说:“儿子上小学的时候,每天都把日记给我看,那时我常辅导他该如何写作,儿子也愿意主动让我看。可自从上了高中,儿子就不再和我们沟通了,并且还有些抵触情绪。为了解他的思想活动,我们才看他的日记。”

许志的爸爸说:“现在的孩子成熟得早,不像我们年轻时那么单纯。看儿子的日记,能及时、准确地了解他的行为和思想,便于发现问题,并尽快把问题消灭在萌芽中。”

I  
II  
III  
IV  
V  
VI

田地派出所

谁动了我的日记

谁动了我的日记

我爸我妈偷  
看我的日记……  
你们能不能管  
一管？

匡！

啊？！



谁动了我的日记

谁动了我的日记

我只是  
想知道儿子  
在想些什么!

孩子不  
再像小时候  
那样听  
话了!

了解孩  
子的思想，  
才能尽快把  
问题消灭在萌芽  
中!

