



锦绣文通

B O U N D B Y H O N O R

# 读懂青春期孩子的心

[美] 史葛利 史葛雷 / 著 岳景梅 / 译

新视野  
教育文丛

 上海锦绣文章出版社

任何成年人的行为举止，若是和青少年一样，那么他一定会被认为是个疯子。

——弗洛伊德的女儿：安娜·弗洛伊德（Anna Freud）

## 第一章 让青春期成为生命中最美的时光

我的孩子葛雷还是个青少年的时候，有一次，我们全家开车从亚利桑那州到密苏里州，途中我和他争论一件事情。那次让我深刻体验到，愤怒在家人心中生根是一件非常危险的事，但同时也看到“尊重”如何在瞬间抹平了那些愤怒。

在接近墨西哥边境的时候，葛雷和我对于我俩之间一个未曾解决的冲突开始发生争执。那时候，我的太太娜玛和另外两个孩子坐在露营车后面，听不到我和葛雷的争论。

冲突的起源是葛雷从娜玛的皮包里拿钱去买电玩游戏，娜玛答应让他拿20元，但他却拿了30元。他说，多拿的10元钱是先借支他的零用钱，我说这是偷窃的行为。我

们曾为这件事争论许久，却始终没有结果。葛雷事后把多拿的10元钱归还，他认为妈妈不需要知道这件事，但我认为他不应该隐瞒这个事实，因此他很懊恼，也担心万一告诉了妈妈，她会很生气。

我曾经为这件事而十分严厉地责骂他是骗子、小偷。当时他的心里一定很难过，但是我根本没意识到愤怒已经在他心里生根了，我是直到快抵达新墨西哥州时才发现的。

### 孩子头一次负气离家

当我们在车上再度争论是否该把那件事告诉妈妈的时候，冲突一发不可收拾。他像火山爆发似的在我面前发泄他所有的怒气，我不得不把车开到路边停下来。没想到车子才刚停妥，葛雷就突然跳下车跑了出去。只见他跃过一道围墙，然后就消失在小山丘外。我听到他边跑边大声喊着：“我要离开这个家！”

看着路上那些曾经被我超越的车子从眼前疾驶而过，我不知道要花多长时间来解决这件事，但是这绝对会延误我们的行程。

这是我头一回遇到孩子负气离家，所以不晓得该怎么办。究竟是呆在那儿等他自己回来呢？还是去把他追回来？天气那么热，我比较喜欢留在有冷气的车子里，但是其他人却替我作了决定，他们同声喊着：“去把他找回来！”

那一刻我真的感到很受挫折。因为葛雷跑得很快，谁知道这时候他已经跑到哪儿去了？

当我走到葛雷跃过的围墙前，看到一个警告牌，上面写着：“危险！不准进入！”我不禁怀疑，在这片荒地上会有什么危险呢？当我爬过那道围墙，走到葛雷消失的小山丘上，立刻就了解设立那块警告牌的原因。

映入眼帘的是像电影《与狼共舞》里面的情景，体形巨大的水牛成群地聚集在山坡底下吃草。我搜寻葛雷的踪影，发现他已走下山坡一段距离，而且走进牛群大约20米处，然后就停在那里。当我想到他因为固执而走到牛群中，却又因为害怕而不敢乱动，不禁莞尔。葛雷和一只公牛面对面僵持着，公牛一副准备向葛雷挑战的模样。我对水牛了解不多，但是看起来情况非常不妙。

当葛雷正在寻找逃跑之路时，看到我了，马上露出松了一口气的表情。可是我们还是不知道该如何解决这个困境。我朝着他所在的方向慢慢地走过去，提心吊胆地想着：不知道公牛什么时候会采取攻击？但是很奇妙，这只公牛只是喷了几次鼻息，就调头离开了。我的出现大概使它很困惑，所以决定三十六计走为上策。

事后我们才知道，水牛发起疯来是非常危险的。如果它们受了惊吓，可以在几秒钟内踩平一辆坐满人的马车，然后四散奔逃。听到这种恐怖的描述，吓得我们全身汗毛

都直立起来！

脱离险境后，葛雷和我站在围墙的另一边，我们决定把冲突做个了结。我让他解释他跑走的原因，葛雷别过头去，哽咽着说：“当你骂我是骗子和小偷的时候，我心里痛苦得不得了，我知道我做错了，可是我受不了你这样责骂我。今天你又提起那件事，我更难过，只希望能忘了那件事。”

听他诉说内心的痛苦，我才了解我的讥讽已深深地伤害了葛雷。我很想对他说，不过是开个玩笑罢了，但是他真正想听到的是我的道歉。

所以，我请他原谅我对他所做的人身攻击，然后拥抱他，当我感觉他已经原谅我的时候，我说：“小心！水牛就在我们背后！”他吓得立刻跳起来。接着，我们父子因这场意外探险而相视大笑。

葛雷从妈妈的皮包里多拿了钱的确是不对的行为，而我不经思考就说他是小偷，也是不对的。他痛苦不已，心里累积了极大的愤怒，但是当我请他原谅时，他心里的愁苦就融化了。

我们回到停车的地方，葛雷和他妈妈长谈一番，另外两个孩子凯莉和麦克问我：“究竟发生了什么事？”我只跟他们说：“说来话长，葛雷以后会告诉你们，现在我只想说，葛雷会有很长一段时间不想去动物园看水牛了！”

娜玛和我经历这个事件后都觉得，减少青少年的愤怒，增加对他们的尊重，是很重要的一件事。事实上，这是教养青少年子女的两个要点。

### 增加尊重和减少愤怒的原则

葛雷和我对“尊重”这个主题有很强的使命感，因此在几年前就决定合写这本书。在写这本书之前，葛雷还是一个青少年，对很多改变和挑战记忆犹新。我也很乐意和你们分享那动荡不安的几年中发生的问题和处理方式，希望借此帮助各位父母能成功地教养青少年子女。

除了分享我们家的经验，我们也把每个月举行的研讨会，以及对超过5000个成年人做的研究调查结果提供给大家作参考。在研讨会中，我们询问参与者两个基本问题：

1. 在你的青春期中，父母为你做过最好的事是哪些事？
2. 如果时光倒流，你希望父母能如何待你？

听到这些人的回答时，我们真是无比震惊。本书将陆续和大家分享这些答案，但经验和研究结果显示，在家里增加尊重和减少愤怒，是教养出健全的青少年最重要的两个原则。

事实上，增加对孩子的尊重和减少孩子的愤怒，是组成健全家庭和人际关系的基础。尊重强化了爱的力量，愤怒则摧毁了这份爱。如果几个星期、几个月或甚至几年都

没有解除纠葛在孩子心中的愤怒，它就会在大人和孩子心中变成一种会腐蚀爱和成熟度的酸性物质，这就是我们不断地环绕这两个主题进行讨论的原因。我们期望父母、老师、教练、医生——任何与青少年生命有关的人，都能了解增加尊重和减少愤怒的重要性。

### 时代不同了

青春期，只要听到这三个字，就会让很多父母不寒而栗。在孩子进入青春期之前，你和孩子相处得非常融洽，似乎看不出有矛盾和冲突之处。一旦你的儿子或女儿进入青春期，所有的事似乎都变得很可怕。当然，每个孩子在青少年时期会有不同程度的反应，情况不见得都会那么糟糕，但是我们可以向你保证，无论如何，很多事的确和以前不一样了。

父母和青春期孩子难以相处融洽的原因，就是在过去的12年中，你已经习惯用某种固定的模式和孩子相处，但是一夜之间，许多状况改变了。不幸的是，我们常常忽视既成的事实，而继续沿用旧习惯来拒绝这种改变。此种不愿面对事实的情形，常会导致灾难的发生，就如同下面所要叙述的故事一样。

瑞士自20世纪60年代末期开始，就是全世界手表制造业的龙头，想要拥有精致手表的人都会买瑞士手表。但是

10年之后，瑞士制表业的主导地位逐渐衰微，到了80年代初期，瑞士手表只占手表市场的10%而已，不再居领先地位。

什么原因导致如此巨大的改变呢？原来过去所有的手表都是由齿轮、轴承和发条等机械零件所组成，但是当手表制造业转向电子方面发展时，消费者花较少的钱就可以向日本或其他国家购买高水准、品质佳的手表。因此，不到10年，原本居领先地位的瑞士手表制造业就大大地式微了。

如果瑞士钟表制造业能够了解并面对这个世界的新潮流，也许就可以避免被淘汰。其实瑞士也曾发明电子石英表，但是当研究人员向钟表制造厂商提出这项改革性的技术时，却遭到厂商拒绝。手表制造商认为这种使用电池的电子设计，不可能成为未来手表的趋势。所以他们允许研究人员在没有专利的情形下，在世界手表展示大会上，展示这种他们认为比较“次级”的发明，没想到日本某公司人员“慧眼识英雄”，就此开展了手表的新纪元。

同样的道理，过去的12年中，在教养子女方面，你是一个领导者，对了解子女需求方面已经是一个专家了。但是当孩子进入青春期，将面临许多的改变。身为父母的你，必须要像瑞士手表制造商一样，在面临重大改变时，学习用一些新的方法来关怀孩子，而不是抗拒面对，或继续沿用老方法来教养子女。

我们不是忽视你过去为子女所做的努力，而是鼓励你



学些新的方法来满足青少年子女特别的需要。本书所建议的许多方面，也许你已经着手进行了，若是如此，那真是很好的一件事，请继续努力！也许你会发现某些本书中不曾讨论的方法，对你却很有用，那也是很好的一件事。本书提供很多教养青少年的好方法，同时也把我们家的教养经验提供给你，希望能帮助你了解青春期孩子的改变，以及发展出一套适宜的教养技巧。

青春期不仅是孩子蜕变的时期，父母也要有所改变。对家中的每个成员来说，这会是一段痛苦的时期。以下是一些“关键”的改变。

#### 父母方面的改变

- 对婚姻的不满意度，往往在孩子进入青少年时期达到顶点。

- 面临寻找自我或中年危机。家庭主妇在多年辛劳地照顾家庭之后，会想要改变一下生活方式，譬如去上班或者再进修；有些丈夫会想要换工作、再进修、培养一些嗜好、换新车，甚至交个女朋友。

- 经济上的负担增加了。
- 觉得自己逐渐失去外表的吸引力。
- 需要照顾年迈的双亲。

#### 青少年方面的改变

- 朋友变成生命中极重要的部分。

- 开始约会。
- 脸上可能长满青春痘。
- 开始上班。
- 也许会开始叛逆。
- 越来越关心自己的穿着。
- 开始欣赏震耳的音乐。
- 想要拥有更多的自主权。
- 同学之间的压力是影响他们的主要因素。
- 婚前性关系、毒品和酒精成为诱惑。
- 逐渐变成独立的个体。
- 对未来似乎非常乐观，觉得自己有用不完的时间。
- 正迈向或已经达到身体吸引力的巅峰。
- 普遍产生认同危机。

从上述的变化可以看出，对青少年和父母而言，青春期都是很戏剧化的。

### 婚姻美满度降到最低点

有些改变，父母和孩子正好反其道而行之，譬如父母逐渐失去外表的吸引力，而青少年外表的吸引力才要开始呢！这是进入青春期的孩子和父母冲突渐增的原因之一。

其次，家中有青少年子女的父母，对婚姻的美满度也在这个时候降到最低点。父母面对这些变化最好的方法就

是维持稳固的婚姻。养育青少年所产生的压力，会恶化婚姻中任何的问题。通常婚姻不幸福，家中的孩子会受到影响，而变得不快乐。父母之间如果有冲突，往往容易疏于关心孩子。另一方面，有些父母为了解决青少年子女层出不穷的问题，也会用比较严格的方式管教子女，结果造成孩子更多情绪上的困扰。

### 最美好的养育经验

本书将从增加尊重和减少愤怒这两方面，探讨教养青少年子女的原则。

“爱”包含了价值和尊重，把爱当作动词使用时，指的是我们为别人做有意义的事；把它当作名词时，指的是我们赋予他人或事物的极高价值。当我们以爱为出发点来教养子女时，就会帮助自己和青少年孩子更加尊重他人、尊重自己。

能够帮助儿女度过青涩的青少年时期是何等难得的机会啊！这段时期他们最需要的就是父母的关爱、鼓励、支持、了解以及时间。

再说一次，我们不是要你放弃目前管用的教导方法，相反的，是要鼓励你思考和尝试新的教养方式。我们是要一起讨论如何适应青少年心态的变化，以及在这段时期如何有效地教导他们。

切记，很多家庭都会面临这段艰难的时期。很高兴你愿意与我们一起，追求和青少年建立更美好的关系。你的努力不仅使你的孩子受益，同时会使往后的世代都受益。

青少年时期绝不是生命中最容易度过的一段时间。

——让·厄斯金·斯图尔特（Jean Erskine Stewart）

## 第二章 尊重青少年的三种方法

我们家有一个传统，孩子在高中的暑假，都会参加位于密苏里州布兰生市的肯那库克运动营。在那儿，孩子们学到一生极为重要的功课，因为运动营的职员和辅导员在尊重方面作了最好的楷模。他们经常以鼓励和拥抱来表示对孩子的亲切，让孩子们觉得受到高度尊重。

除了示范尊重，辅导员们还教导孩子们宗教方面的功课、良好的运动精神以及婚前性行为的后果等课程。我们家孩子最喜欢的一堂课，也是对他们生命有最大影响的，就是“我是第三重要”的原则。工作人员和辅导员以空军防卫队飞行员约翰·费瑞尔（Johnny Ferrier）的真实故事作为范例。

## 飞行表演的意外事故

下面这段叙述是20世纪50年代末期刊登在《丹佛邮报》（The Denver Post）的真实故事。

在和煦阳光的照耀下，一队由4架军刀机组成的机组，动作如一地呈钻石队形向着俄亥俄州一片翠绿的平原俯冲。时间是1958年6月7日早上9点左右，这个国家空军防卫队喷射机组的目标是在岱顿城外、著名的莱特佩特森空军基地。

地面上有数千张的脸仰头看着天空中的丹佛基地军刀队队长华特·威廉斯上校，他以极快的速度，准确地把俯冲的飞机向上拉起。对华特斯上校、巴布·雀利上校、巴布·鄂德中尉、约翰·费瑞尔上尉和温库摩少校这些空军飞行员来说，这类表演是他们的拿手好戏，因为他们曾经在数百万人面前做过数百次的演出。

飞机快速地飞过青翠的草地，他们将引擎声音远远地抛在身后。威廉斯上校一边判断拉升的速度，一边按下控制杆上的麦克风按钮。他下命令：“现在开始喷烟雾！”呈钻石队形的飞机立刻同时向上拉起，飞向蔚蓝的天空。当4架飞机瞬间飞向四个不同的方向，在天空留下漂亮的花形烟雾时，观看的群众不禁屏住呼吸，欣赏这惊险、刺激又美丽的奇景。这就是空军著名的花朵绽放表演。群众心情轻松地注视着这片巨大祥和的花朵，从青翠的俄亥俄州

大草原一直延伸，覆盖了整片天空。

在花瓣的尾端，威廉斯上校急速地回转，切断了烟雾的轨迹，并且把他的F86飞机的鼻头向下，以便表演低空交叉穿越。就在这个时候，他往背后瞧了一眼，眼前的情景令他惊吓万分，由约翰·费瑞尔所驾驶、穿越到东边的飞机正往下翻滚。约翰出了大问题了！这架飞机正朝向派特森平原边上的费尔波小城冲过去。瞬间，一个可爱的早晨变成可怕的一天。

看到此情形，大家知道有一架飞机失去了控制。威廉斯加速飞向那架摇摆不定的飞机，想要越过它，同时也用无线电紧急呼叫：“约翰，赶快跳伞，快离开那儿！”此时约翰有足够的时间和空间可以跳伞逃生。威廉斯又下了两次命令：“跳伞，约翰，快跳伞！”但是每一次发布命令，威廉斯只看到一团烟雾作为回应。

他立刻明白是怎么回事了，约翰·费瑞尔的两只手必须用力拉着控制板上的操纵器，以至于腾不出手来按麦克风的开关。而喷雾的开关就在操纵器上，这是他唯一可以回答的方式。他用雾气当信号，让威廉斯知道他可以控制情况，避免飞机坠落在费尔波的民房上。

突然间，传来震耳欲聋的爆炸声，一阵天摇地动，接着周遭一片静寂。威廉斯继续以无线电呼叫：“约翰听得到我的声音吗？上尉，回答，回答。”

但是却没有任何回应。

约翰·费瑞尔所驾驶的军刀机坠毁在4家民房之间的后院中，那是唯一不会伤及无辜的地方。庞大的爆炸威力撞倒了一个妇人和几个小孩，但是除了约翰·费瑞尔因坠机当场丧生之外，没有一个人受伤。

温库摩少校与费瑞尔在空军以及美国航空公司一起飞行多年，也曾在朝鲜战争中并肩作战。温库摩少校第一个降落到地面，他直奔坠机现场，希望他的朋友还活着。

就在他凝视着因飞机坠毁而撞击出的一个仍然冒着烟的大洞时，人群开始涌向他，一个两眼含着泪水的老人告诉温库摩：“当时我们几个人站在一起欣赏这场精彩的表演，突然，飞机开始翻滚，它原是朝着我们这个方向飞过来。那一刹那，我们几个人用眼神交换惧怕的心情，然后飞行员拉高了飞机，越过我们，结果坠毁在那儿。”这位老人极谦恭地说：“这个人是为我们而牺牲的。”

### 奉行原则，终生不渝

这是一个极为勇敢的壮举，也充分展现约翰·费瑞尔的个性。他曾经在朝鲜战争中甘冒生命危险执行任务，后来得到国家最高的荣誉奖章。他也许并不知道自己一生都在践行一个十分重要的原则：要爱人如己。

约翰的妻子杜莉在他过世后几天，写了一封信给肯那



库克营的创办人比尔·兰茨教练，信的内容如下：

教练：

昨天晚上我从先生的皮夹中找到一张非常破旧，但却是他随身携带多年的卡片，上面写着：“我是第三位。”他曾经告诉过我，这张卡片是你给他的，他说你曾在营会的讲课中提到这点。约翰也许有一些小缺点，但是他一生都奉行这个信念：上苍在他生命中是居首位的，其他同事是第二位的，而他自己则排在第三。他不但在1958年6月7日那天做了这样的选择，自从我认识他以来，他一直奉行这个信念。从今天开始，我也要随身携带这张卡片，让它也成为我的提醒。

约翰一生所持守的原则，以及因它而牺牲性命的故事，应该是一个我们可以教导青少年子女很好的功课。要让一个人觉得自己十分有价值，觉得自己值得被爱且被接纳的方法，就是尊重他们，即使超过我们对自己的尊重也是应该的。而要教导青少年子女尊重别人，我们就必须先了解什么是尊重别人。

**尊重：肯定对方的价值**

你可以想象自己去向名人要一张签名照，或是为你最