

QINGSHAONV JIAOYANG MIGONG

青少女教养 迷宫

父母最关心的问题与解答

著 [美]凯伦·萨哲
[美]爱丽丝·鲁宾斯坦
译 刊欣媒体顾问有限公司



新疆人民出版社

青少女教养 * 迷宫



父母最关心的问题与解答
江苏工业学院图书馆
藏书章

著 [美]凯伦·萨哲
[美]爱丽丝·鲁宾斯坦
译 刊欣媒体顾问有限公司



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少女教养迷宫/(美)萨哲,(美)鲁宾斯坦著:
刊欣媒体顾问有限公司译. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,
2007.1

ISBN 978-7-228-10856-5

I.青… II.①萨…②鲁…③刊… III.青少年教育:家
庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006705 号

新权图字:29-2006-3

责任编辑 李春华 谢玉坤

封面设计 李晓瑜

青少女教养迷宫

著 [美]凯伦·萨哲

[美]爱丽丝·鲁宾斯坦

译 刊欣媒体顾问有限公司

出版 新疆人民出版社

地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

电话 0991-2825887 2816212

邮 码 830001

发行 新疆新华书店

新疆人民出版社

印刷 新疆新华印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6.25

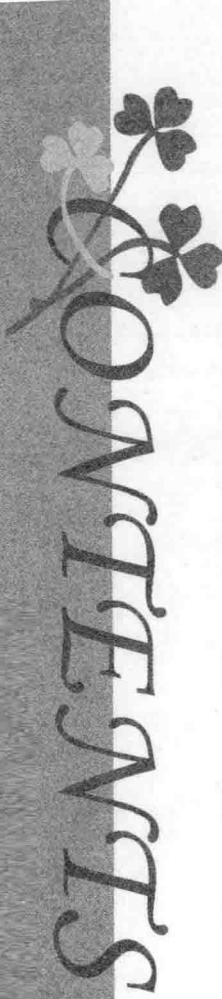
字 数 130 千字

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1~3 000

定 价 16.50 元



目录

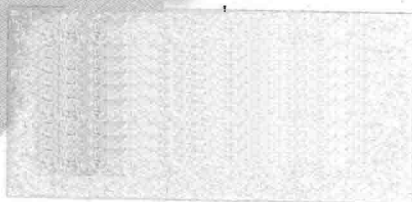
感谢	5
关于作者	9
介绍	11
第一章 为何她如此难搞？ ——了解青少年的心理并与她们沟通	17
第二章 为何她从不为自己想一想？ ——青少年与她的同侪团体	65
第三章 到底该不该为她担心？ ——关于青少年的脆弱	101
第四章 我该如何帮助青少年觉得自己很棒？ ——建立勇气与自信心	145
第五章 如何才能让她成为一个独立的女性？ ——帮助青少年迎接未来	173

青少女教养 * 迷宫



父母最关心的问题与解答

著 [美]凯伦·萨哲
[美]爱丽丝·鲁宾斯坦
译 刊欣媒体顾问有限公司



新疆人民出版社

要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

这本可读性极高的书对青少年及其父母

提供了体贴、温馨的建议。

它是由具备临床经验之专家所著，

利用目前所发展的研究方法

以及他们个人的家庭经验，

为各式各样的重要问题提供解答。

这本书将会对二十一世纪的青少年

及其父母有所帮助，在此推荐。

——玛莉皮佛（Mary pipher）博士，

《拯救奥菲利亚（Reviving Ophelia）》与

《The Middle of Everywhere》的作者

感谢出现在我们生命中的重要角色——安迪与霍华，
感谢他们二位对我们的支持、对我们的爱以及在我们研究
与写作期间挑起家庭的生计。

感谢我们的子女——希瑟、珍妮弗、艾瑞克与罗素，
感谢他们勇于对我们表达不同的意见，并且使我们得以诚
实、正直与谦逊。

感谢我们的母亲——哲楚与艾丽娜，谢谢她们的养育
让我们顺利度过青春期，也感谢她们对我们持续的关爱与
指引。

感谢我们的父亲——保罗与哈洛，谢谢他们在成长过
程中总是不吝赞美我们，而且总是保有一颗赤子之心。

我们对你们致以由衷的感激。

——爱丽丝与凯伦

自我的价值感只有在具备接纳个人差异、容许错误、
开放性沟通与弹性化规则的氛围下
才会成长茁壮——
而这样的氛围会在重视教养的家庭中出现。

——维吉尼亚·莎提尔

感谢

这本书充满着爱与温暖，没有以下这些朋友与同事的协助与支持，就不会有它的“诞生”：

✿ 茱莉亚·法兰克·麦克奈尔，我们的编辑与美国心理学会出版社（APA books）的总监。感谢她总是对这个计划充满信心，而且自始至终都不吝于提供协助与鼓励。

✿ 盖瑞·范登博斯博士，美国心理学会出版社的发行人。感谢他让这本书的构想得以实现，并且一直在我们写作的路上提供支持。

✿ 桃乐丝坎特博士，美国心理学会的前任总裁。因为她的智慧与远见，才有青少年特别小组（Task Force on Adolescent Girls）的出现，并在这个计划浮现之后提供给我们一个论坛。

✿ 诺瑞强森博士，美国心理学会的前任总裁，以及青少年特别小组的共同主席。感谢她温暖的友谊、敏锐的洞察力与大力的支持，并且对青少年的力量与恢复力有着深刻的了解与支持。

✿ 达拉奎莉敏，我们在大学的研究助理。感谢她慷慨地贡献出她的时间、精力与想法。

- ❁ 玛莉坎贝尔，美国心理学会儿童、青少年与家庭部门的官员，也是计划的研究阶段中，信息与协调相关工作的重要来源。
- ❁ 盖布瑞·克鲁，青少年特别小组的经理，感谢他对小组成员的支持。
- ❁ 洁希卡寇哈博士，美国心理学会研究办公室的总监。感谢她以其专业知识协助我们分析数据。
- ❁ 中学心理学教师联谊会（TOPSS），感谢他们在全国各地协助将调查问卷分发给青少年和家长，没有他们的协助与支持，这本书可能永远无法完成。
- ❁ 那些回答我们问卷以及对我们的提出问题的众多青少年与家长，他们的想法是这本书的核心。
- ❁ 那些曾经寻求我们协助的青少年与家长，感谢他们信任我们，愿意说出内心最深处的想法与感觉，从他们身上我们学到了很多，他们真的是我们两个人最好的老师。
- ❁ 当然，我们要对我们名单中的专家学者致上最深的谢意。他们是如此慷慨地付出他们的时间以及贡献出他们的专业知识、观点与技术，借此对各项问题提供他们个人独特的观点，让这本书得以反映出多样化的经验与背景，以及反映出心理学知识的宽广，因为他们加入作者的行列，我们才能完成这一部作品。

以下是我们的感谢名单：

- 卡罗琳安德孙(*Carolyn Anderson*) 博士, 纽约罗契斯特市
- 安德拉阿启舶(*Andera Bastiani Archibald*) 博士, 纽约市
- 特丽贝姿 (*Terri A. Betts*) 心理学家, 麻州波士顿
- 邦尼布兰克梅尔 (*Bonnie L. Blankmeyer*) 博士, 德州圣安东尼奥市
- 德瑞菴庞德(*Dorella L. Bond*) 博士, 辛州葛莱斯柏丽
- 珍布鲁克关 (*Jeanne Brooks-Gunn*) 博士, 纽约市
- 谢里尔布契 (*Cheryl R. Buechner*) 博士, 威州坎伯兰
- 安卡隆 (*Anne E. Caron*) 教育博士, 辛州格林威治
- 南西畚兰特 (*Nacyann N. Cervantes*) 博士, 俄州马利他
- 卡瑟琳奇曼(*Catherine S. Chilman*) 博士, 麻里兰州米雀儿
- 詹姆士寇斯 (*W. James Cosse*) 博士, 纽约州贺资戴
- 莉萨登赛 (*Lisa K. Desai*) 心理学家, 麻州布鲁克林
- 库雅嘉定 (*Kunya Des Jardins*) 博士, 麻州布莱敦
- 巴如许富奇夫 (*Baruch Fischhoff*) 博士, 宾州匹兹堡
- 茱莉亚嘉伯 (*Julia A. Graber*) 博士, 纽约市
- 凯特海因 (*Kate F. Hays*) 博士, 加拿大多伦多市
- 克里斯汀韩特丽 (*Kristen Vaughan Huntley*) 博士, 纽泽西维尔湖

优杰克森 (*Yo Jackson*) 博士, 堪萨斯州罗伦斯

诺琳强森 (*Norine G. Johnson*) 博士, 麻州波士顿

- 茱蒂乔登 (*Judith V. Jordan*) 博士, 麻州莱星顿
- 罗拉坎斯特 (*Laura Kastner*) 博士, 华盛顿州西雅图
- 芙华林登 (*Howard A. Liddle*) 教育博士, 佛州迈阿密
- 杰克森雷诺 (*Jackson Rainer*) 博士, 北卡波林温泉市
- 苏珊里斯 (*Susan K. Riesch*) 护理博士, 威州麦迪逊
- 莎朗陆斯 (*Sharon Scales Rostosky*) 博士, 肯州莱星顿
- 史普路 (*Dee L. Shepherd-Look*) 博士, 加州纽市基
- 彼得席尔 (*Peter L. Sheras*) 博士, 夏洛特市
- 珊德拉欣沛特森 (*Sandra Sims-Patterson*) 博士, 亚特兰大
- 多米尼克苏 (*Dominicus W. So.*) 博士, 华盛顿特区
- 席拉 (*Sheilla St-Fleurose*) 心理学家, 麻州罗斯兰戴
- 戴普拉托曼 (*Deborah L. Tolman*) 教育博士, 麻州威斯里
- 理查德维音 (*Richard B. Weinberg*) 博士, 佛州天帕
- 戴普拉卫许 (*Deborah Welsh*) 博士, 田州那可斯

关于作者

凯伦·萨哲 (Karen Zager)

凯伦是一位在纽约州开业的心理学家，专攻青少年、子女教育和人际关系方面的议题。曾参与MTV台反暴力片“警告标志”的演出，且担任PBS电视台纪录片《5 Girls》的咨询顾问。她也曾接受许多杂志与报纸的访问，包括今日美国、华盛顿邮报、华尔街日报、居家女士日报、双亲杂志、宇宙女孩、时代杂志、小姐杂志及YM杂志长期专栏作家。她也常接受电视台的访问，包括早安美国、CBS新闻眼、福斯新闻、欧瑞利报告、东胡秀、莎丽杰西拉菲尔等节目，也常上广播及网站讨论关于青少年及亲子的话题。由于她在心理学方面的贡献良多，因此获得由美国心理学会所颁赠的年度杰出心理学家奖。她曾担任美国心理学会青少年总裁工作小组的董事，独立执业心理学部门总裁。她同时是个妻子，也是个以有两个青少年孩子为荣的母亲。

艾丽斯·鲁宾斯坦 (Alice Rubenstein)

在纽约北部开业的心理学家，家里有两个难缠的女孩。她是门罗心理治疗与咨商中心的创办者与合伙人，负责对个人、家庭与人际关系方面的问题提供建议。过去二十五年

来，她的工作重心为青少年以及子女教育，其中包括为以青少年与其家庭为服务对象的学校和小区机构提供咨询。她是美国健康部门和青少年健康服务处的主要顾问，也担任美国公共电视纪录片《5 Girls》的顾问，并且时常接受广播与平面媒体的访问，包括美国新闻周刊等等。

鲁宾斯坦博士在美国心理学会负责掌管青少年特别小组以及妇女与忧郁小组。在担任美国心理学会心理治疗手册计划部门的主管时，她率先发展一系列的公共信息手册，而以时常面对青少年的父母与专家所关心的议题为主轴，其中包括“注意力不足多动症的儿童与青少年”以及“儿童与青少年心理治疗的父母指南”。她被美国心理学会的成人与持续教育部门选为杰出演讲人，并且撰写过许多如何增进对青少年的了解与互动有关的文章。她也是美国心理学会心理治疗部门的杰出心理学者奖的获奖者，同时也是该部门的总裁。

(Alice Rubenstein) 艾丽斯·鲁宾斯坦

艾丽斯·鲁宾斯坦是一个来自纽约的心理学专家。她毕业于哥伦比亚大学，并在该校获得了心理学博士学位。她曾在哥伦比亚大学担任心理学教授，并在该校建立了青少年心理治疗中心。她还曾在多家医院和机构担任心理治疗师，并积极参与青少年心理治疗的宣传和教育工作。

介 绍

大多数的父母亲都会同意，要抚养一个青少年的压力是很大的，教养小孩的乐趣常常被你所面临的挣扎与挑战所遮蔽。你之所以选这本书，是因为你正在寻找可以针对你每天所遇到的疑问与难题直接解说的工具。在本书中，你将会发现你想要寻找的答案。

这本书是如何写出来的？

数年前，我们有机会参与美国心理学会（American Psychological Association，简称APA）的青少年小组。大约就在这个时候，我们决定要撰写一本书，以对青少年及其父母、老师、医师以及其他和青少年有关的专业人士提供直接的帮助。

不过身为心理学者，虽然我们两个人都面对过许多青少年与家长，但是我们并不想写一本只依据我们个人的经验与看法而来的书，所以我们决定对更多的相关人士进行调查，去发觉他们真正所想的与需要的是什么。我们访问了大约一千一百个青少年、家长、老师以及其他相关人士，对他们提出以下的问题：“如果你有机会可以和一位专业知识丰富，而且对时下青少年关心的议题有充分的了解的专家进行一场私密的访谈，你打算问他什么问题？请写下你心目中出现的

六个问题。”

问卷来自全国所有不同的种族、文化、宗教背景，包括住在大城、郊区、小镇及乡间的相关人士。总计起来，他们问了超过六千个问题。虽然我们很想回答每一个问题，但因为不是每个情形都适用于这本书，所以，我们选择了最常被问到的问题来回答。

令我们惊讶的是，人种、地区、收入、种族背景以及宗教等因素并没有让这些问题形成很大的歧异，似乎教养和与青少年沟通这件事，所给予我们的许多挑战是很相似的。我们调查的青少年具有相当大的代表性，而我们发现全国各地的青少年和父母、老师以及其他相关人士有许多相同的困扰。当我们思考要如何回答他们的问题时，就像许多读者可以想得到的，我们很了解几乎每一个问题都可以有一个以上的答案。问题的答案和特定的情境有非常大的关联：例如青少年的年龄、人格、成熟度、教养的方式，以及家庭的宗教、文化与种族的背景。而你也知道，任何关于养育青少年或与青少年相处的问题，绝对不会只有一个答案或是简单的答案！因此对我们而言，提供一个比两位学者的视野更广泛的观点，就变得非常重要了。

所以我们决定在全国各地依不同的背景和环境，收集一组心理学家的名单。我们请名单中的每一位专家针对书中的这些问题提供他们的答案。最后，共有五十位对青少年素有

专门研究的心理学家提供他们最好的想法、观点以及建议，让我们放在这本书中。

我该怎样去抚养一个健康的女儿？

受访的父母一再提出这个问题，或是用不同的形式，或是用稍微不同的字句，但是基本上问题都是一样的。很明显地，身为父母，你愿意为女儿做任何事，但是有时候你就是不知道该做什么或如何去做。

像你这样的父母亲，想要知道对一个青少年而言什么是“正常的”？以及当女儿似乎有麻烦的时候应该要注意哪些事情？父母们想要知道女儿在什么年龄该有什么样的规则与界限，什么时候他们应该放手，以及他们该放掉什么。

处在一个变化速度远比大多数人的想象力更快的世界，你会想知道如何使你的女儿为未来做好准备。你想要知道如何使她保持安全。但是在此同时，你会想要支持你的女儿走入这个世界，使她可以得到所需的技能与信心，成为一个坚强而适应性强的女人。你想要让女儿有信心可以攀登高峰，向困难挑战！

养育青少年绝对不是一个轻松的工作。身为父母，你想要尽可能地为女儿付出一切，但是每当遭遇挑战时，你会感到困惑、迷失，有时还会感到害怕。你甚至可能会感到生气、受伤，因为你的女儿似乎对你的努力并不领情。不过，