

逃离无尽的 青春期

帮助你的孩子
走上成人之路

[美] 约瑟夫 P. 艾伦 (Joseph P. Allen)
克劳迪娅 W. 艾伦 (Claudia W. Allen) 著
韩鹏 彭艺琳 译

青春期不是童年的延伸期
而是**成年的孕育期**

发现孩子正在萌芽的内在成人

将**叛逆和疯狂**变为**成熟和独立**

逃离无尽的 青春期

帮助你的孩子
走上成人之路

[美] 约瑟夫 P. 艾伦 (Joseph P. Allen) 著
克劳迪娅 W. 艾伦 (Claudia W. Allen)
韩鹏 彭艺琳 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

逃离无尽青春：帮助孩子走上成人之路 / (美) 艾伦 (Allen, J. P.), (美) 艾伦 (Allen, C. W.) 著; 韩鹏, 彭艺琳译. —北京: 机械工业出版社, 2014.12
书名原文: Escaping the Endless Adolescence: How We Can Help Our Teenagers
Grow Up Before They Grow Old

ISBN 978-7-111-48515-5

I. 逃… II. ①艾… ②艾… ③韩… ④彭… III. 青春期—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264443 号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-9382

Joseph P. Allen, Claudia W. Allen. Escaping the Endless Adolescence: How We Can Help Our Teenagers Grow Up Before They Grow Old.

Copyright © 2009 by Joseph Allen and Claudia Allen.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2015 by China Machine Press.

This edition arranged with The Random House Publishing Group through Big Apple Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 The Random House Publishing Group 通过 Big Apple Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

逃离无尽青春：帮助孩子走上成人之路

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 赵艳君

责任校对: 董纪丽

印 刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm × 242mm 1/16

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-111-48515-5

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有 · 侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

作为一名青少年教育工作者，很荣幸能够有机会翻译这本关于青春期问题和应对策略的著作。从世界范围来看，青春期是困扰青少年、家长和老师的一个普遍问题。本书的内容有助于中国的青少年、家长、教师乃至科研机构更具体、更深入地了解青少年在青春期中所面临的一些问题，帮助他们学会以一种新的视角来看待这些问题，掌握一些应对青春期问题的新方法。如果本书能够为中国的读者带来一些启发，作为译者，这将是一种莫大的慰藉和最高的荣耀。

从青少年父母的角度来看，如果孩子患上了像佩里那样的厌食症，出现了像埃伦那样混乱的性行为，或者遇到了像梅根和拉里那样的困境……我们该如何去做呢？我们怎样才能准确地理解青少年行为背后的潜在意图，帮助他们摆脱青春期的泡沫，帮助他们找到内在的成年人，帮助他们与成年人建立密切的联系，适时地为他们提供挑战和反馈，正确地引导他们走上成人之路呢？

从教育工作者的角度来看，当面临那些让人费解和恼怒的青少年行为时，有些老师可能会笼统地将这些行为归因于青春期的叛逆和大脑发育的不成熟，事实真的是这样吗？众所周知，青少年的体力、灵活性和精力都处于巅峰水平，而研究显示，青少年的认知水平同样趋于巅峰。如果在教育教学过程中，遇到像沉默的山姆和抑郁的托尼这样的学生，我们该如何去做？我们应该怎样理解青少年那些看似荒诞的行为，又该如何为他们创

造良好的环境呢？

从青少年研究机构的角度来看，我们国内的青少年是否存在书中所描述的这些现象，国外的临床实践和专家建议对于我国青少年的研究和教育政策的制定具有怎样的借鉴意义呢？就国内的实际情况而言，我们是否也可以建立类似于国外的青少年拓展项目来帮助他们成长，我们又该如何科学地为青少年设置“脚手架”来激发他们的潜能呢？

从青少年本身来看，我们应该思考，为什么在几代人以前，青少年在家庭中能够发挥那么大的作用，他们不仅每天都做家务，而且他们为家庭总收入的贡献甚至可以达到 1/3。而现在，很大一部分青少年在大学毕业参加工作以后依然和父母生活在一起，靠父母来提供经济支持。类似地，书中所描述的其他一些青春期问题在我们自己身上是否同样存在呢？如果存在，我们应该做些什么呢？

面对纷繁复杂的青春期问题，无论是作为青少年的父母、教育工作者、青少年研究机构抑或青少年本身，或许都会有各种各样的困惑和疑虑，本书将为你揭示那些扑朔迷离的现象背后所蕴藏的本质和规律，并为你提供一些可行的办法和建议。

本书的翻译工作是一个艰辛付出的过程，同时也是一次心理成长的历程。在翻译的过程中，我和我的爱人彭艺琳女士不约而同地想到了自己在青春期时父母对我们的教育，他们是那么富有智慧。在此，特别感谢我的父亲韩卫东先生、母亲张维莎女士、岳父彭翮先生、岳母胡祖英女士对我和彭艺琳的辛勤培育。在我的师姐李丽芳女士的推荐和编辑赵艳君女士的信任下，我获得了翻译这本著作的机会。在翻译的过程中，我的爱人彭艺琳女士、师妹杨敏齐女士和孟祥凤女士付出了大量的心血，在此表示衷心的感谢；我的朋友任淑芳女士和师弟邱玉先生也做了大量的工作，在此一并表示感谢。

由于水平有限，在翻译过程中难免会出现一些纰漏，希望作者约瑟夫

博士和克劳迪娅博士见谅，同时也希望同行和读者批评指正。帮助我们的青少年逃离无尽的青春期走上成人之路，无论是教育工作者还是青少年家长，都任重而道远。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。愿我们的青少年有一个美好的青春期，愿祖国的未来和花朵能够精彩绽放！

韩 鹏

2014年9月于北京

*Escaping the
Endless Adolescence*

前言

在这本书中，我们将挑战你关于青春期的固有观念，带你从不同的角度看待青春期，不管他们是你的孩子、学生、亲戚还是邻居。大家都认为，青春期是生命历程里一段充满着烦恼且令人不安的时期，而且这些烦恼是不可避免的，是由激素和未发育成熟的大脑所决定的，从某种程度上来说，人们无力改变。而我们想要挑战的就是这个固有观念。

接下来，我们将带你重新考察你长久以来所持有的关于青春期的概念。我们会向你解释，为什么青少年那些恼人的行为和态度不仅仅是青少年本身的身心状态带来的，更是由无止境的青春期所造成的。在过去的几代人中，青春期的自然发展过程慢慢出现了一些危险的变化，这一变化已经阻碍了他们去做有意义的事情，他们急于去挑战成年人的事情，这阻碍了青少年的成长。好消息是：在多年以青少年为对象的临床实践、研究乃至家庭调查中，我们了解到青少年的自大、冷漠和玩世不恭、粗鲁，远非不可避免。最重要的是，我们已经了解到，我们可以极大地改变青少年的行为和态度，以便更有针对性地改善他们的环境。这就是这本书的主旨。

当然，青春期的日子总是需要一些等待，但最近有些事情已经改变。对于人的一生，青春期是一个短暂的阶段，一微秒，或最多几个月，从十几岁第一次有了成人般的能力，到大人们意识到这一点，看他们将这些能力应用于生活中。即使进入 20 世纪，青春期依然很短。对于今天青少年的祖父母，他们很自然地认为青春期结束于 17 岁或者 18 岁。紧接着的后一

代人认为，青春期结束于 21 岁或 22 岁左右。而现在的年轻人，他们 20 多岁往往还住在家里，刚刚开始接触这个世界。（我们将所有这些年轻人都称为青少年，因为这个词如此明确地适用于那些还没有建立成年人思维的人，不论其实际年龄多大。）然而，尽管我们可能已经注意到青春期的延长已经持续了几代人，但我们没有认识到是什么将青少年的成年期推离得越来越远。

试想一下，在医生的办公室门口等待 30 分钟很令人恼火，等 3 个小时就更别说了，要是等 3 天的话在性质上就完全不同了，就属于难以想象的离奇经历了。同样，青春期的延长时间从几个月到几年，甚至是超过 10 年，这在性质上是截然不同的，这对于大多数青少年来说往往也是一种不正常的经历。步入社会的准备期无限延长，导致很多青少年不知道对于未来的人生要做些什么准备，或者说他们正在做的准备没有任何现实意义。他们的动机、士气、性格最终都会受到打击。

即使是非常优秀的青少年，学校也已成为一个远离学习本质的地方，而更多的是为了获得更好的分数，进更好的学校，为下一关做准备。工作不再是为了未来的事业或积蓄，而是为了往口袋里快速扒钱。成年人不再是引领未来走向成熟的引导者，而是让人避而远之的烦人的规则制定者。更糟糕的是，等待会消耗成年人的精力，同样，长期的等待也会消耗青少年为成长努力奋斗的精力。对于越来越遥远的未来，很多青少年根本不认为这样的未来值得他们花费任何精力。对于他们而言，根本不清楚青春期什么时候会结束。这使得他们并不急于为最终成为一个成年人做准备，他们也不会因此而受到指责。

事情并不总是这样。纵观人类历史，青少年的精力和努力通常会立即投入他们所在的团体当中（他们仍然在社会中，但不同于我们现在的社会）。十几岁的孩子负责照顾年幼的孩子，家长依靠他们干重要的家务活，并在家庭餐馆、企业或者农场中担任重要的助手。夏天，青少年总是被派去帮

助照顾大家庭里的新生儿、生病的老人或者干些家庭杂务。在某种程度上，青春期是一个独立的阶段，这一阶段人的精力充沛且短暂。并非巧合的是，在一个充分发挥了（包括我们当前的社会，不是很久以前的）青少年能力的社会中，往往是缺乏类似于青少年犯罪这样的字眼的，而如今，这样的字眼却困扰着我们。有观点认为，十几岁必然充满了粗鲁、自大、消极和焦虑，而这一观点对于一个充分发挥了青少年能力的社会来说却是陌生的。

在这本书的前半部分，我们将概述青春期被延长的几种形式。我们将思考这一现象发生的原因，以及它和青少年生理成熟有无关系，更为重要的是，我们要来看看究竟这无尽的青春期会对青少年造成什么影响。我们将重新审视和推翻长期以来所持有的这种观念：大多数青少年的问题行为仅仅是疯狂的激素和未发育成熟的大脑造成的。我们对青少年发展的认识，其中之一是：我们人类进化的几百万年以来，并没有说要花人生中精力最旺盛的10年青春时间去被动地准备，等待着有一天在世界上发挥作用。我们将探讨，卸下青少年的许多责任、减少他们对成人世界的挑战和向往，把他们置于现实当中会产生怎样的影响。我们在细心照看、重点保护青少年成长的过程中，往往加剧了他们青春期的困惑。

但是，最终我们知道任何一种将青年期问题归结为社会和文化因素造成的言论，都必定经过了多年的假设论证，青春期无疑充满了各种斗争和挣扎。我们不仅仅是临床医生，也是社会科学家，必须告诉大家“相关关系并不等于因果关系”。可能社会变了，可能青少年在斗争。但是，他们真的有关系吗？

最后，我们提出的最有说服力的证据将来自成功改变青少年自身和他们世界的成果，这种努力至少会弥补一些较大的社会变革。幸运的是，这样的证据到处可寻。根据辛苦的研究，我们将会展示将青少年怀孕率降低50%的训练程序，每周只需要花费几个小时的时间，甚至不需要讨论性教育的热点问题。我们还将呈现，如何让单调乏味的高中课堂焕发生机，让

学生和老师发现他们努力学习以及工作的意义和动机所在。在我们的临床实践中（和我们自己的家里），我们发现适度而细心的引导可以让青少年的生活发生有利的改变。

这些方法都遵循同样的大原则，我们称之为“把成年期带回到青春期”。在这本书的第二部分，概述了这些方法和改善青少年生活方式所产生的实践意义。最后，我们会让读者去判断我们提出的想法是否帮助我们理解了青少年，并帮助他们回归家庭。

我们必须清楚，我们并不是像泪眼蒙眬的感伤主义者那样，渴望唤醒我们昔日的青春。技术的变迁延长了青春期：一方面推迟了青少年进入成年劳动力大军的时间，另一方面摆脱了生育和抚养下一代的责任，当然也带来了普遍的积极意义。深切关心青少年的人，没有谁想回到我们年轻时的日子里——在危险的工厂工作，接受贫乏的教育或者经受身体上的考验。但是，正如汽车使我们的生活更加便利我们就需要锻炼身体以保持身体健康一样，青春期的延长迫使我们去寻找其他的方式来训练青少年，以发展他们的认知和情感能力，以免他们被社会淘汰。我们将概述多种训练方式来发展青少年的心智，而这种心智能力是他们在变幻莫测的世界中茁壮成长所必需的。

我们无意指责父母。恰恰相反，我们逐渐认识到我们所面临的青少年问题，不在于我们的谆谆教诲或是我们制定的规则，也不在于被我们逮了正着的不良行为或者是他们对我们说的谎话。相反，问题反映了我们的文化中青少年的基本结构。是的，父母有时候让事情更加糟糕，但是总的来说，他们正在全力应付大的环境变化带来的影响，这种环境变化让我们的青少年被多元化的需求所包围，然而他们对于自己的行为对这个世界上其他人所产生的影响却没有太多的责任感。尽管书架上摆满了帮助困惑青少年的书籍，但是很少有书告诉父母如何与他们十几岁的孩子谈话或者如何为他们制定规则。在本书中，我们欲更深入一步，揭示青少年所成长的

环境并最终致力于改变这一环境。

我们的案例将主要依据我们作为以成千上万的青少年为对象的治疗师和研究者的工作经验，来展开描述，也有我们自身为人父母的经验。正如我们尝试去做父母一样，我们将以第一人称的口吻展开描述，以突出从这两方面经验总结出的核心（考虑到读者的好奇心，我们会在最后的注释部分说明每一部分是出自谁的观点）。我们也会以我们工作对象的家庭和青少年的故事为原型，改编到文本中以保护他们的隐私并突出核心的原则。

这本书的最终目标是探索无尽的青春期之路。用我们的临床实践和研究以及为人父母的经验提供标杆，不仅仅是让我们熬过青春期，而是帮助我们的青少年自信地度过青春期，超越自我，成长为具有良好品格的成年人。如果说在我们致力于青少年的工作过程中，有持续震撼我们的事情的话，那就是他们巨大的潜能。对于大多数人来说，这些潜能是明显未被开发的，即使是对那些非常成功的青少年来说也是如此。但是，这些潜在在等待被开发出来。释放这些潜能不仅仅是开发一个有生产力的成年期的关键，而且也会让我们的青春期充满生机。但是我们一直在超越自己。

我们需要做的第一件事是，理解自从我们自己进入青春期以后，这些年都发生了些什么。正如我们通过青少年的眼睛看到的变幻莫测的世界所产生的影响，他们的很多问题行为以不同的方式成了焦点。所谓“疯狂的”青少年行为，开始越来越像太理智的年轻人去管理世界所做的绝望尝试，而这个世界越来越不理性的需求却时刻冲击着他们的心灵。这一观点的转变，是迈向认识在他们的世界里什么是错误的第一步，最终也是为了使这个世界朝更好的方向转变。

译者序

前言

第一部分 无尽青春

第1章

25岁是新的15岁吗 / 2

“迷人” / 5 佩里的过去 / 6 还有什么可以失去 / 7 今天，你成为一个成年人了吗 / 9
青春期之后，是更长的青春期 / 10 “成人初显期” / 12 被迫上学但不能被迫成长 / 12 个性问题 / 15 我会感到无聊吗 / 16 老师的原理 / 16

第2章

探究青少年的大脑 / 19

快速思维 / 21 沉默的山姆 / 23 苏格拉底闹剧 / 24 一位父亲的偏见 / 26 无尽的治疗 / 27 在无尽的青春期之前 / 29 基本归因错误 / 30 自主性挑战 / 32 冒险偏好 / 36
养小狗的经验 / 38 她在想什么 / 39 创造繁荣 / 41 关键期，碎片和巨石 / 42

第3章

在泡沫之中 / 44

泡沫男孩 / 45 一事无成 / 46 像其他人一样，独一无二 / 47 模拟人生 / 48 需要航行 / 50

蝇王 / 52 效率低下 / 54 与世界的分离 / 55 缓慢前行的青春期 / 56 对等方程：16
和 60 / 58 托尼和维克多 / 58 普遍的问题 / 60 青少年罪犯的矫治 / 63 同龄人群体带
来了什么 / 64 泡沫、动物园和完美风暴 / 65

第 4 章

教养悖论 / 67

梅根和拉里 / 67 大量的问题 / 70 教养的本能 / 71 从贡献者到教室中的小丑 / 73 多
么好的男孩 / 75 转向恐惧 / 77 急诊、体检和其他 / 77 细菌和抗体 / 78 让人提心吊
胆的影片 / 79 可获得性启发 / 81 任何速度都不安全吗 / 82 大担心、小担心 / 83 性
别和教养悖论 / 85 我们所创造的世界 / 86

第二部分 逃离的途径

第 5 章

“我在那里本身就是一件好事” / 92

青少年拓展 / 92 摇滚明星 / 94 成年人工作效应 / 95 我在那里本身就是一件好
事 / 97 麦克式工作 / 99 有害的薪水 / 101 叠衬衫和关心他们的成年人 / 102 未来的比
尔盖茨 / 104 心理学家是如何缔造出来的 / 106 乡村工作 / 108 开心工作 / 111

第 6 章

找到内在的成人 / 113

摆脱内在的孩子 / 113 心理柔道 / 114 转移青少年的能量 / 115 埃伦的逃脱 / 118 沉默山
姆的解决方案 / 119 加减 5 岁 / 121 与“内在的成人”对话，避免第三次世界大战 / 122
代言人是必要的 / 125 听一门外语 / 126 谈判中的成年人 / 127 脚手架 / 131

第 7 章

建立联系 / 135

沃尔特和乔希 / 135 关系内的独立 / 137 热心的受害者和意想不到的推荐人 / 139 儿童
的父母，成年人的父母 / 142 关系中的成年期原则 / 144 回报 / 150 成年人世界里的
关系 / 153

第8章

成年人日常饮食中的主食：挑战和反馈 / 161

新鲜空气和爬山 / 162 活动平台 / 164 简单的技能 / 166 有多少青少年能换一个灯泡 / 170
丢失的成年期时间 / 171 反馈原则 / 172 一次运动的机会 / 174 向上锁的门学习 / 175
梅根学习做饭 / 176 消除中间人 / 178 当经历伤害和教训时 / 179 真实的规则 / 182 失
落和智慧 / 183 幸运的失败 / 184

第9章

像我们想的那样结束高中生活 / 187

雷的经历 / 188 作为另一个高中的大学 / 189 $6x^2-2x-20$ / 191 让学生成为老师 / 192
把教室变成我们想的那样 / 193 现实的反馈 / 194 桌子两边的成年人 / 195 对活动的偏
好 / 196 探索相关性 / 197 获得对奖赏的共同关注 / 199 超越高中 / 201 阿米什人的教
训 / 201 提早启动 / 202 巴德学院 / 204 大学辍学预防高中辍学 / 205

第10章

解渴的水 / 208

合理的营养 / 210 反习得性无助 / 212 $9\frac{3}{4}$ 平台 / 213 改变青少年，改变我们自己 / 214

注释 / 216

参考文献 / 217

*Escaping the
Endless Adolescence*

第一部分

无尽青春期



第 1 章

25 岁是新的 15 岁吗

15 岁的佩里拖着脚步走进我的办公室，他的父母跟在后面。佩里瞥了我一眼，我知道那种别扭的神情下如果不是藏着巨大的愤怒就是巨大的痛苦，佩里的表情里包含了这两种情绪。虽然厌食症通常出现在女孩中，但佩里是最近我遇到的第三个得了厌食症的男孩。佩里来见我时，他的体重已经比临界值低了 10 磅[⊖]，需要强制住院，但他依然否认自己有问题。

“他就是不吃。”他母亲开始说道，然后她像平时一样转向佩里，眼中含着泪问他，“佩里，你为什么就不能和我们一起吃顿简单的晚餐呢？”佩里拒绝和家人一块吃饭。在吃饭的时间点，他总是说不饿，愿意晚点在房间里吃，但实际上他却很少这么

⊖ 1 磅 = 0.453 592 37 千克。——译者注

做。新的菜单、语重心长的鼓励、威胁、唠叨和贿赂都试过了，但都没有用。“为什么一个在其他方面都很健康的15岁男孩要让自己挨饿呢？”这正是我们要谈的问题。

从一开始就应该清楚，佩里是一个聪明的好孩子：害羞、谦逊、很少惹麻烦。那年春天，他在充满挑战和竞争的公立学校里，一直获得A的好成绩。后来他告诉我，从4年级开始，他的成绩单上就没有得过B。从某些方面来说，佩里是一个所有父母都梦寐以求的好孩子。

虽然佩里在学业上是成功的，但他面对着一个充满问题的世界，尽管他花了一段时间来了解，但问题最终还是涌现了出来。然而，问题并非我所预料的那样，佩里没有受到虐待，他不吸毒，他的家庭中没有频繁的争吵。当然，乍一看，他的问题似乎更像是典型的青春期抱怨，而且这种抱怨是狂躁不安的。然而，正当我开始了解佩里的时候，我意识到他所经历的青春期问题不仅仅是偶尔的愤怒，正如他在对待我和其他青少年时所表现出来的那样。更确切地说，这些愤怒已经逐渐地给他的日常生活蒙上了很大的阴影。后来，我才认识到并非只有佩里才有这样的经历。

虽然佩里是一个很棒的执行者，但他根本不是一个快乐的人，这是一个很大的问题。“我讨厌清晨醒来，因为所面临的都是一些我必须去做的事情。我每天只是照着清单去做，做完之后再检查，以确保我能够考进一所好的大学。不仅是学业，课外活动也是一样。”

有一次，他用沮丧的独白，倾诉出了他不满的情绪。

“要做的事太多了，我不得不给自己寻找动机，因为我真的感觉那些事没一件是重要的……但是它确实很重要，不管怎样我还是会去做。最后，我熬夜把所有的功课都做完了，我为了所有的考试真的很努力地学习，可结果我得到了什么呢？一张上面只有5个或6个字母的纸。这简直是愚蠢可笑！”

佩里有足够的能力跳出为他设定的学术圈，但跳出了这个圈也没有多大意义，这快把他给吞噬了。佩里并不仅仅面临这一个问题。

就像我们看到的绝大多数青少年一样，佩里深受父母的疼爱。然而，