

优教
书系

10 Best Gifts for Your Teen

给青春期的 孩子的 10个礼物

[美] 史蒂夫·萨索
派特·萨索
常慧文

著

译

给孩子关爱与理解！给父母勇气与力量！

~ 让孩子度过与众不同的青春期！~

亚马逊！
五星图书！
★★★★★

黑龙江出版集团
黑龙江教育出版社

优教
书系

10 Best Gifts for Your Teen

给青春期的 孩子的 10个礼物

【美】史蒂夫·萨索 著
派特·萨索
常慧文 译

黑龙江出版集团
黑龙江教育出版社

版权登记号: 08-2017-108

图书在版编目(CIP)数据

给青春期孩子的10个礼物 / (美) 史蒂夫·萨索,
(美) 派特·萨索著; 常慧文译. — 哈尔滨:
黑龙江教育出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5316-9590-5

I. ①给… II. ①史… ②派… ③常… III. ①青春期
—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 225020 号

10 Best Gifts for Your Teen: Raising Teens with Love and Understanding

© 1999 by Sorin Books. All rights reserved

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

Simplified Chinese Translation © Heilongjiang Educational Press Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

给青春期孩子的10个礼物

GEI QINGCHUNQI HAIZI DE 10 GE LIWU

作 者 [美] 史蒂夫·萨索 派特·萨索 著

译 者 常慧文 译

选题策划 王春晨

责任编辑 宋舒白 姜劲帆

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 张爱华

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)

印刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

天猫店 <https://hljjycbsts.tmall.com>

E-mail heilongjiangjiaoyu@126.com

电 话 010-64187564

开 本 700×1000 1/16

印 张 12.25

字 数 139 千

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9590-5

定 价 32.00 元

序

我 14 岁时，几乎受不了我的父亲，他愚蠢极了。但当我 21 岁时，我很惊讶这 7 年他竟变得如此聪明。

——马克·吐温

所有父母都想为自己的孩子提供最好的一切。无论是 1 岁半的婴幼儿，还是 16 岁的青少年，父母都愿意尽可能地把最好的给自己的孩子。小时候，父母满足他们所需要的东西相对容易。虽然在这个过程中，父母可能会感到身体上的劳累，但只要确定为孩子所做的就是他们最需要的，父母就能获得心理上的安慰。然而，等孩子到了青春期，如何养育他们就是另一回事了。一方面，父母不清楚处于青春期的孩子最需要的是什么；另一方面，孩子常常有自己的想法，他们很清楚自己最需要的是什么。

到底什么才最适合青春期的孩子？为什么父母很难找到答案？这其中有许多原因。原因之一是，这个世界每天在发生着翻天覆地的变化，如今的青少年和我们年轻的时候已经不同；另一个原因就是，传统的父母角色受到了颠覆。

如今的社会与文化不同于我们成长的年代。我们想培养出有责任感的孩



子,但是,很少有人告诉我们该怎么做。就像家庭治疗师道格·邵说的那样“那些关于个人品德、家庭忠诚和父母权威的传统观念”常常与“贪婪媒体驱使下的年轻文化”发生冲突。

在社会和文化的影下,这一代青少年是特殊的。安东尼·沃尔夫,在他的著作《家家有本难念的经》(*Get Out of My Life, But First Could You Drive Me and Cheryl to the Mall?*)中写道:“青少年已经不同以往,这是事实。跟上一代人比起来,如今的青少年在与成年人相处时,不再像以往一样顺从,也不像从前一样胆怯,反而变得更加直言不讳。”

尽管我们承认,如今的青少年和我们年轻时不一样,可是在某些方面,他们与上一代又有着许多共同点。比如,他们仍在努力挣脱父母的掌控,期望得到同龄人的认可,但又被自卑困扰,又缺乏自信。他们经历着巨大的情绪波动和多变的人际关系,寻求性别角色的认同,为未来做出各种规划。

跟上一代人比起来,现在的青少年会遇到更多的困难,因为他们生活在一个更多变的世界里。而在这个迅速变化的时代,亲子关系愈加地不稳定。

另外,养育方式也与以往不同。我们小时候,许多女性在家做全职主妇。孩子放学回到家,就有妈妈陪伴。而现在,父母双方外出工作,并且在工作上投入更长的时间。因此,同我们比起来,我们的孩子感受到了更大的精神压力和更强烈的孤独感。而且,30%的美国家庭是单亲家庭,在单亲家庭中生活的孩子,可能会感受更大的压力。

疲惫的单亲家长,往往连自己的情感需求都无法满足,更别提去满足孩子的情感需要了。由于内心情感需求的不足,这些家长无法在家庭中表现出父母的权威。

而且,多数家长不分轻重,也不知道该灌输怎样的价值观和道德观给他们的孩子。有时,家长教给孩子的道理,却不以身作则,反而造成孩子的疑惑。托马斯·李考纳在《品格教育》(*Educating For Character*)一书中说:“许多家长虽然事业成功,却没有清晰的价值观体系。这导致他们在给孩子提出道德方面的建议,或需要鼓起勇气、坚持道德立场时,困难重重。”

应对挑战

尽管同青春期孩子相处时,家长常常不知所措,但他们仍然希望参与青少年的生活。家长知道与孩子多交流很重要,可是在交流过程中的重重困难,偶尔也会让他们感到挫败。本书推荐的10个礼物,正是家长送给青春期孩子的最好礼物。尽管这10个礼物“价值连城”,但无论你收入高低,都负担得起。更重要的是,只有你,才能送给孩子这10个礼物。

青少年教育能否成功的核心在于家长和孩子之间的关系。相互尊重、爱护、理解的亲子关系,父母对孩子的支持,对待孩子言行一致,给孩子有序的家庭环境,对孩子进行约束,是有效教育的基础。美国青少年健康纵向研究曾在1997年发表文章:

与父母和老师关系密切的青少年,参与吸毒、酗酒、自杀、暴力活动的可能性较低,也不容易过早地发生性行为。无论在单亲家庭还是双亲家庭,只要青少年感受到来自父母的关爱、理解和注意,就不易卷入那些危险的活动。



作为父母，我们的责任是与青少年建立良好的亲子关系，让他们感受到理解、关爱、重视和支持。要塑造这样的亲密关系，父母要乐于倾听孩子的心声，分享自己的人生经验，给孩子以指导，留出时间陪伴孩子左右。父母还需要给孩子设立合理的规矩，明确地告诉他们违反规矩时的惩罚，以此来提升父母的权威。一旦孩子违反了规矩，父母需要遵照之前的约定，施加惩罚。如果父母做到以上这几点，将会对青少年的生活，产生更大的影响力。

要像上述一样教育青少年，对父母来说是一种挑战。但这种教育方式收获显著，它会加深亲子之间的爱，提高沟通效率，减少争吵，使你们的亲子关系更有影响力。但这并不意味着，你和孩子之间不会发生矛盾。矛盾和争吵在亲子关系中十分常见，如何处理矛盾和争吵是一项重要的生活技巧。父母和孩子之间总会有许多误解，父母也会感到受伤。抚平感情上的伤痛也是亲密关系的一部分。无论是你，还是你的孩子，都会犯错。重要的是，承认错误，达成和解，不计前嫌。

如果你想从这本书中找到改变孩子的方法，那么你要失望了。你不可能改变你的孩子，你能做的只是改变自己。改变你和孩子相处的方式，从而改进你和孩子的关系。虽然不一定会如你期望的那样，但你们的亲子关系的确会发生翻天覆地的变化。

只要不断努力去理解你的孩子，提高倾听的技巧，始终言行一致，给孩子留出足够的成长空间，你就会看到你们的亲子关系朝着积极的方向发生变化。你的努力会带走争吵，带来尊重。

不要奢望一段没有问题和困难的关系，这种亲子关系是不存在的。但如

果你们的关系充满信任、诚实、爱、相互尊重，亲子关系就会更加深厚、更有意义。我们希望，本书中提供的礼物、建议和观点能为你带来一段满意且充满活力的亲子关系。

我们对生活和亲密关系的精神层面有着深刻的理解。对信仰、对美好生活的深信不疑是本书的指导原则。我们希望，本书中精神层面的内容能帮助你敞开心扉，修复亲子关系。

如果你正在为青少年的常见问题所困扰，那么这本书则有很高的参考价值。绝大多数青少年在青春期都会遇到困难。如果您的孩子有一些麻烦，或者有高危行为，例如吸毒、酗酒、滥交、暴力行为、离家出走或者触犯法律，那么我们建议您阅读鲍勃和简·拜亚特合著的《如何对待问题青少年》（*How to Deal With Your Acting Up Teenager*）。

这本书由史蒂夫和派特合著。书中，当我们引用个人生活中的故事来阐述观点时，偶尔采用第一人称。一般情况下，你能根据上下文明白这是谁的故事。如果有不明白的地方，请记住，学校和教育相关的故事由史蒂夫讲述；与咨询相关的故事由派特提供。

前言 到底发生了什么

结婚前，我有教育孩子的6个理论；现在，我有了6个孩子，但对这些孩子一点办法都没有。

——洛德·罗切斯特

青少年的发展变化有好的一方面，也有坏的一方面。好的一方面是，这些变化只是暂时的，青春期只是成长的一个阶段，就像孩子可怕的两岁期，它终究会过去，而坏的一方面是，这个阶段可能要持续7—12年。等到你的孩子经济独立了，他才算度过青春期。克莱顿·巴尔博曾说过，当你的孩子能“为自己买单时”，他就算成人了。

学步的孩童，从可怕的两岁到可爱的3岁，这个阶段大多数家长都有足够的耐心。但是当孩子进入了漫长的青春期，父母就会发现自己很难耐心地爱护、支持孩子。

从童年到成年这个阶段，充满了挑战、困惑和刺激。青少年在成熟和幼稚之间左右摇摆；时而产生抽象的想法，时而产生具体的想法；有时需要被照顾，有时又想要自由；有时，青少年表现得极其粗鲁无礼，但有时他们的敏感与同情心又会令我们惊讶；他们有时表现得像个强大独立的成年人，有时

又会变成胆小的孩子，需要大人的照顾。

青少年教育面临着双重挑战：一方面，青少年正在经历巨大的变化；另一方面，青少年的变化也正在影响着父母，而父母对这些毫无准备。要维护好父母与孩子之间的关系，就要处理好父母人格和孩子人格之间的微妙平衡。知道该怎么做，就能划分清楚，什么是孩子的事，什么是自己的事，什么正在发生变化。就发育来说，青少年正在经历身体、情感、智力、社会 4 方面的变化。下文总结了常见的青少年典型发育行为。这些发育行为是暂时的，而且是普遍存在的。任何年龄的青少年都会表现出这些行为，尤其对处于青春期早期——11—15 岁的孩子来说，这些行为尤为常见。

身体变化

“青春期”出自拉丁语 *pubescere*，意为“长毛”。在青春期早期，骨骼发育和性成熟的速度都会加快。女孩通常要比男孩早两年成熟。男孩的青春期通常从 12 岁半开始。在男孩的发育过程中，睾丸素扮演着重要角色；而对女孩来说，雌二醇有着重要作用。

女孩的月经初潮，证明她已经到了青春期。除此以外，你无法判断青春期到底在什么时候开始；而对于男孩来说，长胡须和第一次梦遗，都能说明青春期的开始，但是父母可能无法察觉男孩的这两个变化。

生理上的变化会激起青少年对身体的好奇。他们会十分在意自己的外貌并且评判别人的长相。他们担心自己与他人不同。媒体又会将对女性气质和男性气质的狭隘标准强加给女孩和男孩。



情绪变化

青少年的情绪变化受到生理因素、认知因素、社会因素的影响。作为家长，我们要考虑到社会对孩子的影响。

社会文化告诉男孩儿，他们应该冷静，自信，强壮。但在与女孩子相处时，社会又告诉他们，男孩儿应该心思敏锐，敞开心扉。威廉·波拉克在《真正的男孩》(Real Boys)一书中曾说，社会的双重要求有时会让男孩儿产生身份上的困扰，伤害他们的自尊。

社会文化受到媒体的驱使，对外貌过度重视。而这种文化正在毒害处于青春期的女孩。玛丽·皮弗在她的畅销书《觉醒的奥菲利亚》(Reviving Ophelia)中曾指出，青春期的女孩儿正慢慢丢失自己。女性到底该是什么样的？关于这个问题的答案，外界给女孩儿传达了浅薄且令人困惑的信息。

刚进入青春期的孩子，可能有以下几种典型行为：

- 情感高涨或低谷；
- 越来越愿意独处；
- 挑衅且好争的行为；
- 非黑即白的思想；
- 倾向于放大；
- 以自我为中心，只关注自己的感受；
- 认为自己是无敌的；
- 越来越认为父母应该为他做些什么。

智力变化

在 11—15 岁的青少年会开始真正地思考。也就是说，他们的思维过程变得更加抽象，更理想主义，更具有逻辑性。你的孩子可能会表现出以下特征：

- 挑战规则；
- 形成自己的观点和看法，并以此来寻求自我认识；
- 质疑并挑战父母的价值观；
- 过度归纳；
- 以自我为中心的思想；
- 越来越想自己做决定。

社交变化 —— 家庭

孩子到了青春期，不再像以前一样依恋父母。亲子关系也不总是一帆风顺。尤其是孩子刚进入青春期时，父母与孩子之间的争吵变得越来越多。孩子越来越理想主义，他们总把父母与理想中的父母形象对比，然后对父母十分不满。你的孩子可能表现如下特点：

- 情感独立；
- 越来越喜欢批评父母；
- 不愿被别人看到自己与父母在一起；
- 与兄弟姐妹发生更多争吵；



- 更少与父母沟通；
- 更喜欢与朋友聊天；
- 认为父母对自己过度保护；
- 认为父母的照顾是理所应当的；
- 与除父母外的其他成年人建立关系；
- 需要更多自由；
- 需要被约束，但不会向父母承认这一点。

社交变化——同龄人

在青春期的中后期，孩子会花更多时间与同龄人待在一起。朋友对孩子越来越重要。对绝大多数青少年来说，同龄人的认可是他们巨大的动力。孩子可能会表现以下特点：

- 同龄人的影响力越来越大；
- 友情让青少年感受到归属感、支持和认同；
- 朋友会认同孩子的决定，并且支持孩子全新的、独立的自我身份；
- 批评、谩骂那些与社会文化标准不同的同龄人；
- 男孩儿们总会用特别恶毒的语言谩骂与他们不同的人；
- 女孩儿们不喜欢那些不符合社会典型女性形象的女孩子；
- 那些聪明、果断、自信、漂亮或不够漂亮的女孩子往往不受其他女孩儿欢迎；
- 那些心思敏锐、敞开心扉的男孩子往往会被人说成不够酷、不自信、

不强大；

- 越来越关注异性；
- 不喜欢父母拿男朋友/女朋友开玩笑；
- 知道许多和两性有关的事，但是对这方面的了解不够全面和准确；
- 关心并且重视他们的性别身份。

“这不是我的错”

理解青春期的各个发展阶段是十分重要的。你可能会遇到如下情形：孩子总是闷闷不乐，女儿情绪激动地埋怨你们不称职，孩子变得沉默寡言，她不愿意跟你一同出现在公众场合，她会吐槽你的衣着品位，她更喜欢和朋友们在一起。你要提醒自己，这是青春期的正常行为，早晚有一天会过去的。

当你的孩子出现类似的青春期典型行为时，请默默告诉自己“这不是我的错”。有时你开车送孩子上学，你几次想跟他聊点什么，但你们一路都无话可说。你要知道，这很正常。你可以在心里告诉自己：“这不是我的错。”这一切都源于你的孩子——因为他情绪低落，不乐于参与亲子互动，而且他还不适应自身的变化。有时，你想跟女儿聊聊她一天过得怎么样，她却不耐烦地让你别打扰她。这时，记得提醒自己“这不是我的错”。这一切都源于你的女儿，她可能在生自己的气，或者刚和男朋友吵架，也许是学校压力太大，也可能想脱离家长的掌控。

当孩子埋怨你，你要回击吗？孩子不开心，你会觉得是自己的责任吗？在你送他上学的路上，你是不是觉得应该打开话题？遇到这些情况，告诉自己，



明天他的心情可能会好一点。孩子的这些行为只是青春期发育的正常表现，不是你的原因。

孩子的情绪如何影响到了你，你又如何对孩子的行为做出回应，这才是你该关心的。你的所作所为才是你的责任。我们鼓励父母首先照顾好自己，这样才能在孩子遇到困难时，给他们提供指导和帮助。

我们为家长们提供了以下几种方法，教您更好地照顾自己：

- 保证充足的休息，参加运动强身健体，摄入丰富的营养；
- 偶尔从孩子教育的问题中抽身，让你的另一半负责孩子的教育；
- 离开家庭生活，到外面走走；
- 跟亲人朋友聊一聊教育的话题；
- 从其他家庭成员那里寻求安慰和支持；
- 寻求帮助；
- 如果情况需要，去找专业的咨询人员；
- 趁周末，和另一半外出度假；或者自己一个人出去散散心；
- 和另一半时常出去约会；
- 多笑一笑；
- 读一些激励自己的文章；
- 理智地选择生活方式，减轻来自家庭的压力；
- 简单生活。

了解自己是照顾好自己的一部分，包括了解你的长处和弱点、什么会使你变得不耐烦、什么会惹你生气、你有什么样的交流方式、怎样处理争吵、如何表达爱、如何对待自己受到的情感伤害。如此审视自己是需要勇气的。但

是，了解自己对教育十分重要，尤其是对青少年教育。

美国圣母大学的社会学教授，马克·刚蒂写道：

对于教育来说，不仅仅是需要我们冷静、放轻松、做些与众不同的事。没有人天生就会教育孩子。作为父母，有效教育的核心应该是充分尊重自己。我认为，父母应当知道良好的教育需要你勇敢、坦诚、尽力地去面对自我。这一点很重要。事实上，如果你能在教育孩子的过程中，也解决一些自身问题，那可谓是意外的收获。

亲子教育中的父母

自己努力处理孩子的教育问题当然也需要配偶的配合，这样才能将夫妻双方的婚姻问题与孩子的教育问题分开对待。有一次，我和史蒂夫有了些矛盾，对孩子的态度也差了很多，我对自己的糟糕态度也感到很惊讶。如果想要本书中的建议发挥最大的作用，夫妻之间的合作十分重要。夫妻之间的和睦一致需要大量的协作。而最困难的地方就在于协调一致。举个例子，夫妻中一方做出决定，但另一方却不同意，孩子就会利用这种状况谋求自身利益。这也会使要做决定的一方被当作“坏人”，这对哪一方来说都会在以后处理孩子教育问题时困难重重。因此，夫妻双方需要合作，才能有效率地解决问题。

孩子看到父母发生分歧会窃喜。他们引起两方的争执，然后坐收渔翁之利。所以，在教育孩子的过程中，一定要尽可能地团结一致。如果你不同意配



偶的教育方法，私下里提出反对意见，讨论你们的不同看法，达成一致的策略，使亲子教育更加和谐。始终把重心放在孩子的需求上，而不是关注自己的需要。

不要放弃

当孩子表现出这些青春期发育的典型行为，并开始疏远他们的父母时，有些父母也开始疏远他们的孩子。

- 如果她不想跟我说话，那么我也不打算跟她说什么；
- 如果他总是很忧郁，那么我不会打扰他这种自怜的情绪；
- 如果他总是很粗鲁、没礼貌，那么我也不想理他。

一些父母在孩子成长的最重要的时刻，却想疏远他们的孩子。约翰·高德曼教授说：“即使青少年表面上想要从父母身边独立，但大多数仍然需要父母的意见和指导。父母提供的指导帮助，对孩子十分关键。这个时候，亲子关系的疏离会带来严重的后果。”

对孩子来说，青少年仍然需要父母的引导；而对父母来说，我们也需要随时留意孩子的状况。但是教育青少年与教育儿童的方法有很大差别。迈克·列拉在他的著作《青少年教育中不为人知的秘密》（*Uncommon Sense for Parents with Teenagers*）中提到，父母应该转换角色，你们不是孩子的领导，而是他们的顾问。应用本书中所谈及的 10 个礼物准则，你就会知道怎么改变父母的角色。

我们希望父母能改变他们对于亲子关系的认识。在孩子青春期时，亲子