

美国心理学会情绪管理自助读物

成长中的心灵需要关怀 · 属于孩子的心理自助读物

# 我的青春期

## 青少年心灵成长指南

[美] 温迪·L. 莫斯 (Wendy L. Moss)

[美] 唐纳德·A. 莫塞斯 (Donald A. Moses)

著

王尧 译

The Tween Book

A Growing-Up Guide for the Changing You

北京市绿色印刷工程

优秀青少年读物绿色印刷示范项目



化学工业出版社



美国心理学会情绪管理自助读物

成长中的心灵需要关怀 • 属于孩子的心理自助读物

# 我的青春期

## 青少年心灵成长指南

The Tween Book

A Growing-Up Guide for the Changing You

[美] 温迪·L. 莫斯 (Wendy L. Moss)

著

[美] 唐纳德·A. 莫塞斯 (Donald A. Moses)

王尧译



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我的青春期: 青少年心灵成长指南 / [美] 温迪·L. 莫斯 ( Wendy L. Moss ), [美] 唐纳德·A. 莫塞斯 ( Donald A. Moses ) 著; 王尧译. —北京: 化学工业出版社, 2017. 10

( 美国心理学会情绪管理自助读物 )

书名原文: The Tween Book: A Growing-Up Guide for the Changing You

ISBN 978-7-122-30397-4

I . ①我… II . ①温… ②唐… ③王… III . ①青少年—心理健康—健康教育 IV . ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 191053 号

The Tween Book: A Growing-Up Guide for the Changing You, by Wendy L. Moss, PhD and Donald A. Moses, MD.  
ISBN 978-1-4338-1924-7

Copyright © 2016 by the Magination Press, an imprint of the American Psychological Association (APA).

This Work was originally published in English under the title of: *The Tween Book: A Growing-Up Guide for the Changing You* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2016 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 the American Psychological Association 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 ( 不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区 ) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2015-7931

---

责任编辑: 战河红 肖志明

装帧设计: 邵海波

责任校对: 王 静

---

出版发行: 化学工业出版社 ( 北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011 )

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

889mm × 1194mm 1/20 印张7½ 字数80千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 ( 传真: 010-64519686 ) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

# 致小读者的信

亲爱的小读者：

欢迎你来到青春期！当我们在你这个年龄时，“青少年”这个词语不像现在这样被广泛使用。我们仅仅是被认为处于“小孩”和“年轻人”的中间时期。当然，现在的你已经意识到：青春期是一个非常重要的时期。你正在学习变得更加独立、坚韧、成熟和社会化。也许你正在学习了解自己现在喜欢的事物、喜欢的人，以及你长大后想成为的那个人。很多青少年甚至开始设定目标以及自己作出一些决定了。这是一个充满变化和可能性的时期！

在你成为一名青少年的这段时间里，你有时会感到强大自信，有时会感到困惑、不确定，这本《我的青春期：青少年心灵成长指南》将会指导你。你将会阅读到自己 and 周围人可能开始发生的变化，你也将有机会思考自己想继续保留童年时期里的哪些东西，以及如何找到适合你自身成长速度的方法。

本书将会讨论青少年如何适应变得更加独立，但有时也仍然需要依靠别人。你将会学到如何为今天和未来的自己作出决定、设定目标。

当然，青春期也涉及青少年的生理变化。你将会了解到这些变化是如何令你感觉被另一个人吸引的，以及你应该如何处理这些新的感觉。青春期不仅涉及身体的变化，你的社交生活也会发生变化。你的友谊会发生变化，也许你需要处理社交冲突的方法，需要知道当你在社会上受到不公正对待或被欺凌时应该怎么办。最后，你将会阅读到如何完成在学校中更多的工作以及承担起新的责任。

在我们正式开始阅读之前，我们要感谢很多与我们分享经历以及向我们提出问题的青少年。本书将他们分享的想法、观点和问题都收录进来。但是，他们的姓名、年龄和关键的词语已经做了改变，这样可以保证我们之间的谈话仍然属于隐私和保密。虽然书中的事例是从我们交谈时得到的信息综合而来的，但是，我们觉得在此分享的这些经历和想法对你这样的青少年是共通的。

准备好开始青春期的旅行了吗？从你翻开本书的前几页，你就已经开始了！也许你会发现：有父母或自己信任的大人的陪伴阅读对你是有帮助的，你们可以讨论一些新观点和新概念。也许你会发现自己通过这种方式会了解得更多。你的父母也会从你的想法和感觉中得到一些有趣的信息！现在，请你享受自己的阅读旅程吧！

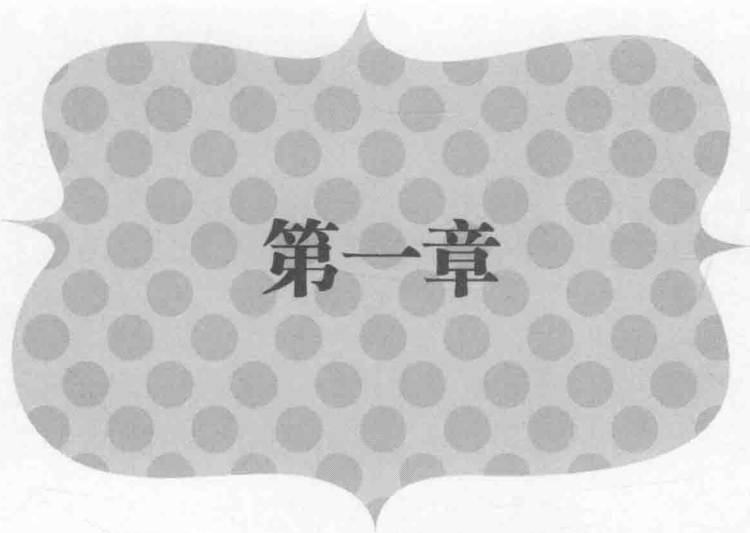
——温迪·L.莫斯博士，唐纳德·A.莫塞斯博士

# 目录

## 致小读者的信

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>第一章 成为一名青少年</b>   | <b>1</b>  |
| 做你自己!                | 3         |
| 成长没有统一的时间表           | 8         |
| 社交生活的开始              | 12        |
| 感觉、想法和行为的变化          | 14        |
| <b>第二章 青少年在家里的变化</b> | <b>18</b> |
| 角色的改变                | 20        |
| 和父母相处的变化             | 23        |
| 和兄弟姐妹相处的变化           | 27        |
| 家庭时间，还是和朋友在一起的时间?    | 28        |
| 记住：你的想法会改变!          | 29        |
| <b>第三章 青少年的独立性</b>   | <b>32</b> |
| 你是否独立?               | 34        |
| 学会独立                 | 37        |
| 自主思考                 | 39        |
| <b>第四章 作出决策，设定目标</b> | <b>43</b> |
| 作出决策                 | 45        |
| 设定目标                 | 49        |
| 三种类型的目标              | 52        |
| 目标的优化选择              | 56        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>第五章 青春期的生理变化</b>   | <b>60</b>  |
| 生理变化                  | 62         |
| 身体意象                  | 71         |
| 讲究卫生                  | 74         |
| 展示自己                  | 76         |
| 拥有自信                  | 77         |
| <b>第六章 爱慕和约会</b>      | <b>80</b>  |
| 被别人吸引                 | 82         |
| 应对他人的捉弄               | 85         |
| 处理约会的问题               | 89         |
| <b>第七章 青少年的社交生活</b>   | <b>94</b>  |
| 友谊会发生变化               | 96         |
| 结识新朋友                 | 98         |
| 在朋友中扮演的角色             | 101        |
| 和朋友组团玩耍               | 103        |
| 单独和孤独                 | 107        |
| <b>第八章 社交生活中的主要问题</b> | <b>111</b> |
| 谎话、谣言和嘲笑              | 113        |
| 欺凌和旁观                 | 118        |
| 同龄人的压力                | 122        |
| 家庭规则                  | 123        |
| 社交媒体                  | 124        |
| <b>第九章 青少年在学业上的变化</b> | <b>128</b> |
| 更多的作业和责任              | 130        |
| 能否走捷径?                | 137        |
| 找到最佳的学习环境             | 140        |
| <b>结 语</b>            | <b>143</b> |



## 第一章

# 成为一名青少年

你来了！你正好处于童年和青年之间，是一名青少年。但是它的真实含义是什么？感觉怎么样？发生什么变化了？你對自己成为一名青少年是否感到轻松？花些时间考虑一下自己的感觉、想法和行为。



## 下面这些句子 是否描述了你？

- ☐ 作为一名青少年，我知道自己想要继续追求的活动和兴趣。
- ☐ 我可以控制自己从青少年到青年的速度。
- ☐ 我已经考虑过我想去尝试的新的兴趣和活动。
- ☐ 我能做到平衡学校作业、课后活动和与朋友们外出玩耍的关系。
- ☐ 我对自己正在成长为青少年的情绪变化感到很舒服。
- ☐ 我对自己产生的新想法和新观点感到很舒服。
- ☐ 我对自己的行为与处境相匹配感到很舒服。



对于一名青少年来说，没有绝对正确的方式去感受、思考或者行动。对青年、成人来说，也是如此。不过这个时期会有一些改变。你也许注意到身体上的变化了，你想有更多的自由去做决定，你和朋友的友谊以及想做的活动也许会变化，甚至你会发现自己现在的一些想法和观点与过去也不一样。有些青少年希望变化迅速发生，有些则喜欢从童年到青少年时期有一个更加缓慢的过渡。

变化是青春期的一个重要组成部分。如果你对发生在生活中的变化完全适应，这太棒了；如果你通过本书来学习如何更加适应这些变化，那么也是不错的。欢迎你加入青少年的行列！

## 做你自己！

很多青少年会感到奇怪：他们是否不得不跟能让他们作为一个小孩子的一切说再见。例如，扎克认为，他需要把自己的玩具卡车和毛绒动物送给表弟，如果这些东西还在自己房间的话，会被别人嘲笑。梅勒妮考虑是否要停止玩自己的布娃娃和装扮成一位有名的电影明星，她担心如果朋友们知道自己仍然喜欢这两件事，会笑话自己。像扎克和梅勒妮这样，你已经做自己好多年了，你可能会对此感到很舒服。

那么，所有的事情需要改变吗？青少年需要表现出一种特定的方式吗？因为成为青少年，就一定要放弃过去经常玩的玩具和游戏吗？你认为什么是正确的答案？

简短的答案是“不”！如果你认为需要放弃游戏、爱好和自己小时

候喜欢的活动，那么请再考虑一下。有些青少年选择继续像之前那样玩耍；有些青少年则告诉其他人：“我不再玩小孩子的东西了！”开始去做全新的事情；有些青少年在朋友不在身边时，仍然喜欢玩童年里最喜爱的玩具。不管你的决定是什么都没有问题。你可以把注意力集中在新的经历上，也可以在成为一名青少年后继续坚持做以前喜欢的事情。怎样选择，完全取决于你自己。

当你决定像一名青少年那样表现时，也许会有人给你压力，让你“做与年龄相符的事”！你的朋友也许对你和他们有特定的期望，你应该如何观察、行动以及现在应该如何做才能表现出是青少年。你的父母也许会鼓励你尝试新的活动或担负起更多的责任，从而为几年后你成为一名青少年做好准备。还有，你的老师也许会指导你以一种更加独立的方式完成自己的作业。很明显，在你的青少年时期有很多需要做的事情。

好消息是，你可以学习怎样处理这些新的期望发生的变化。现在到了做下述事情的时候了：确定自己在青春期希望成为的样子，如何轻松地应对朋友、父母和老师对自己发生的变化期望。在本书中你将会读到更多关于上述话题的内容。

## 知道现在该怎么办：

### 成年人中的年轻人

并不是只有青少年保留童年时期最爱的玩具和活动，很多成年人也做着“孩子的事情”！你知道为什么青少年读物（比如哈利波特和分歧者系列）如此流行吗？因为成年人也在阅读它们。根据一项最新的研究，购买青少年读物的人中，有高达55%的人是成年人。你也许会认为这些成年人是给孩子买的。当进一步询问时，78%的成年人说是自己阅读的。成年人的生活也可以有充满趣味、无忧无虑的一面。青少年和青年也许会害怕自己的行为像个小孩，但实际上保留小时候的一部分美好是可以的甚至是健康的。

New study: 55% of YA books bought by adults. (2012, September13). *Publishers Weekly*. Retrieved from <http://www.publishersweekly.com/pw/by-topic/childrens/childrens-industry-news/article/53937-new-study-55-of-ya-books-bought-by-adults.html>

### 保留“童年时期的东西”

下面是一些青少年说的自己喜欢继续做的童年活动：

- 收集洋娃娃
- 爬树
- 搭积木
- 捉迷藏

你能想到当你成为青少年后仍然想保留的兴趣或爱好吗？你可以

把它们写在一张纸上，让自己永远都记得。

也许你永远都不会改变一些爱好。但是，你可能会考虑如何将童年的爱好发展为青少年的兴趣。例如，还记得喜欢玩儿玩具卡车的扎克和喜欢装扮成电影明星的梅勒妮吧？扎克可以开始做汽车模型，梅勒妮可以争取进入学校的话剧社或者剧院的培训营。

下面是一些更多关于提升青少年之前活动的方法：

- 收集洋娃娃 ➡ 为洋娃娃做衣服
- 爬树 ➡ 攀岩
- 搭积木 ➡ 创造建筑设计
- 捉迷藏 ➡ 玩寻物游戏

现在，你能更进一步将这些新的活动转换为成人的工作或者爱好吗？下面是一些有趣的想法：

- 收集洋娃娃 ➡ 为洋娃娃做衣服 ➡ 服装设计
- 爬树 ➡ 攀岩 ➡ 以消防员的身份工作
- 搭积木 ➡ 创造建筑设计 ➡ 成为建筑师
- 捉迷藏 ➡ 玩寻物游戏 ➡ 制作地图

看到了吗？你没必要仅仅因为长大而改变自己或者自己的爱好。

## 参加新的活动

随着慢慢长大，你可能会有机会尝试新的活动。例如，你也许会参加学校或者社区为大孩子们开设的俱乐部。在未来几年里，运动团队将会变得更加有竞争性。作为一名青少年，你有机会尝试各种不同的运动，以决定自己在将来是否把重要的时间投入其中。

在青少年时期，参加运动团队会有特别的挑战。例如，丹尼尔参加了学校的越野田径赛跑队，他喜欢田径，几乎从会走路时就开始跑步。但是当丹尼尔第一天走向跑道和教练见面时，他发现大部分朋友在一个夏天里已经长了很多，他不再像自己的朋友们那样高。起初，丹尼尔感觉不舒服，甚至害怕会失去自己在田径方面的优势，他跟教练交流了这些想法之后，猜猜怎么样？丹尼尔的教练并不为此担心，丹尼尔的速度和耐力仍然很强。在和教练交流之后，丹尼尔对继续留在田径队感到舒服了，并且整个赛季也感觉不错。

并不是每个青少年都想加入运动团队或者以更加有竞争性的水平继续一项运动，还有很多别的活动或爱好可以去追求。如果你在寻找能和一群青少年一起活动的方法，可以尝试加入学校里对你有吸引力的社团。许多社区的图书馆或活动中心也有这个年龄段的课后社团或者活动安排。例如，你可以加入艺术社团、剧院社团、舞蹈社团、读书俱乐部或者其他团队。关于选择你感兴趣的活动的一些建议，你可以询问社团的负责人。另外，比自己大的孩子、父母、老师等，你都可以多问问。如果你找不到一种吸

许多社区的图书馆或活动中心也有这个年龄段的课后社团或者活动安排。

引自己的社团，也许你可以独立地做一些事情。

在选择一周或一个月里自己想要尝试的活动之前，先在纸上或电脑上对自己认为可能感兴趣的事情列出一个清单，然后检查清单，决定哪些事情现在尝试，哪些事情以后再做。

## 成长没有统一的时间表

有些青少年希望能有一本清楚的成长规则手册，以便确切地知道应该做什么、说什么以及什么时候去做和说。然而，这样的手册根本就不存在。对一名青少年而言，没有明确的时间表、精确的言辞和准确的行事方法。但是，这也是件好事，这意味着你作为一个独立的个

体，在形成自己的时间表和成长期限上可以有自己的创造性。你可能已经注意到孩子们以不同的速度走向成熟——有些女孩比班上的男孩都要高出一头；有些男孩的嗓音低沉，有些则不是。正如身体的变化有不同的速度，青少年的“准备就绪”也有自己的时间表。

你作为一个独立的个体，在形成自己的时间表和成长期限上可以有自己的创造性。

青少年的精神和情感发育遵循着独特的时间表，并且受个人的身体变化、激素变化和情感成熟度所影响。有些因素可能会超出自己的控制能力；但是，有些变化你可以控制，并且能够自己处理。想象一下，有男孩或女孩约你外出，但你根本不想约会，你能控制这种情况吗？是的。那么，如果你的妈妈在邻居家做事，希望你自己做午饭或



者照顾你的弟弟，你能控制这种情况吗？也许会，也许不会。无论哪种情况，你都可以用一种成熟和尊重的方式来分享自己的感觉和想法。

也许你会期望自己长得快些，以便有更多的自由和责任自己做决定。但是有时候，也许你又会希望自己被照顾，或者没有任何压力地做事或做决定。对孩子、青少年甚至成年人而言，有时需要被照顾并不少见！记住：你不必马上承担起成长的责任。幸运的是，你有时间去经历从孩子到成人的变化。成长是一个缓慢的过程，慢慢来！形成自己的时间表，和父母商量并决定什么适合自己。在独立承担一些事情之后，直到自己适应了，再考虑继续向前发展。

例如，作为一名青少年，萨曼莎开始自己挑选衣服、制作自己的创意午饭。她对这种逐渐增加的自主性非常适应，也很享受这一过程！当萨曼莎拥有更多的自主性时，她通过做更多的家务来挣钱并积攒起来买新衣服。当她攒下足够的钱后，她会和妈妈一起去逛街。在萨曼莎想买什么衣服这件事上，萨曼莎和妈妈达成了一致，特别是萨曼莎是用自己的钱买衣服，但是妈妈拥有否决权。萨曼莎知道妈妈信任自己，并且她认为成熟的一部分是同样地信任妈妈。萨曼莎的妈妈虽然拥有否决权，但也欣赏女儿对选择衣服的信心和购买这些物品的努力过程。萨曼莎对自己能买新衣服而感到自豪，这也反映出她从童年到青少年的变化。



# 知道现在该怎么办：

## 对变化的不适

你知道吗？心理学家和哲学家曾指出，人们经常遭遇的一些主要的痛苦或者不适，其中一个典型方面就是对变化的不适或畏惧。处理这种情绪的第一步就是确认和接受问题的存在，然后无论如何都要找到继续前进的方法。

一些青少年喜欢拥有成长和更加独立的机会，但是你知道对成长感到焦虑是完全正常的吗？很多大学生会对毕业后进入现实社会和求职感到紧张。一个工作多年的成年人，可能多年来都会有害怕退休的想法。任何年龄段的变化都是令人兴奋的，但当你面对新的不可预知的情况时也可能会产生焦虑感。

Shore, D.A., & Kupferberg, E.D. (2014). Preparing people and organizations for the challenge of change. *Journal of Health Communication*, 19, 275-281.

如果对你而言变化发生得太快，你应该怎么办？下面是一些你需要牢记于心的提示：

- 向自己信任的人寻求帮助，应对自己生活中发生的变化。
- 做让自己感觉舒服的决定，而不是那些让自己感到有压力去迎合朋友的决定。
- 你没必要尝试一切新的经历或行动方式，如果感觉不好，那么可能就不适合现在做。