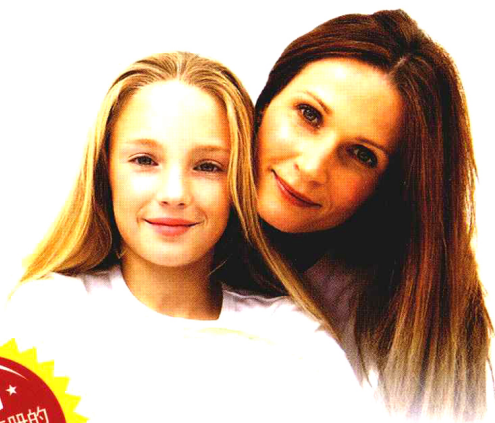


★ ★ 《孩子，把你的手给我》作者的又一部巨著 ★ ★  
彻底改变父母与十几岁孩子的沟通方式

《纽约时报》畅销书排行榜连续上榜25周 ★ 以31种语言畅销全球

*Between Parent and Teenager*



# 孩子， 把你的手给我 II

## 与十几岁孩子实现真正有效沟通的方法

十几岁是一个骚动而混乱、充满压力和风暴的时期，孩子注定会反抗权威和习俗——父母的帮助会被怨恨，指导会被拒绝，关注会被当作攻击。海姆·G·吉诺特博士就如何对十几岁的孩子提供帮助、指导、与孩子沟通提供了详细、有效、具体、可行的方法。

[美] 海姆·G·吉诺特 著 张雪兰 译



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

京华出版社


★ ★ *Between Parent and  
Teenager* ★ ★



# 孩子， 把你的手给我<sup>II</sup>

与十几岁孩子实现真正有效沟通的方法

[美] 海姆·G·吉诺特 著 张雪兰 译

 全国百佳出版社  
中央编译出版社  
CCTP Central Compilation & Translation Press

京华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孩子,把你的手给我. 2, 与十几岁孩子实现真正沟通的方法/(美)吉诺特著;张雪兰译. —北京:京华出版社,2010. 10

ISBN 978-7-5502-0027-2

I ①. 孩… II. ①吉…②张… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 196638 号

BETWEEN PARENT AND TEENAGER by HAIM G. GINOTT

Copyright© 1969 by HAIM G. GINOTT

This edition arranged with ALICE GINOTT

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright© 2010 JING HUA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved

## 孩子,把你的手给我(II)

著者□[美]海姆·G·吉诺特

译者□张雪兰

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64243832 64241642 (发行部)64258473 (传真)

(010)64255036 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@ sina. com

印 刷□九州财鑫印刷有限公司

开 本□787mm × 1092mm 1/16

字 数□136 千字

印 张□12 印张

出版日期□2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号□ISBN 978-7-5502-0027-2

定 价□21.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

# 引言

任何一位父母，总有一天会突然意识到：“我的孩子不再是个孩子了。”这是一个独特的时刻，我们既欣喜又担心。欣喜的是，种子长成了一棵小树。担心的是：我们不再能为他遮挡所有的风雨了；不再能站在他和世界之间，以保护他免遭生活中的各种危险了。从此以后，他必须在没有我们陪伴的情况下，面对各种不可避免的挑战。

还有一种冲突。作为父母，我们需要孩子需要我们；而作为十几岁的孩子，他们的需要是不再需要我们。这种冲突是很现实的，在帮助孩子成为一个独立于我们的人的过程中，我们每天都会体验到这种冲突。

这也可以成为我们的一个最佳时机。在想要控制孩子时，做到放手，需要我们对孩子最大限度的宽宏大量和爱。只有父母才可能胜任这件掺杂着痛苦的伟业。

# 目 录

## 引言

### 第1章 他们和我们

#### 我们的关心与他们的需要/1

十四岁的安迪说：“我真希望妈妈别再谈论我的幸福。正是她使我的生活变得很不幸。她的抱怨和担心快把我逼疯了。”

#### 我们的担心与他们的感受/2

十五岁的安东尼说：“我母亲让我很恼火。她把我当成小孩子一样对待……”

#### 有可能和平共处吗？/3

十几岁的孩子对不请自来的关注和建议感到愤怒。他们努力让自己显得成熟、独立和自主。他们需要感觉到，不用父母的指导，自己能够找到自己的路……

## 第2章 反叛和回应

许多十几岁孩子的内心都有一个雷达,可以探测出什么事情会激怒他们的父母。

### 一段骚动的时期/6

青春期是一段可治愈的狂乱期,每一个十几岁的孩子必须在这段时期再造自己的个性。他必须把自己从童年期与父母形成的关系中解脱出来,建立起与同龄人的新的认同,找到自己的身份。

### 对于生命的追问/7

一些十几岁的孩子,满脑子都是各种各样无法回答的问题。他们对生命的脆弱和死亡的不可抗拒充满困惑……

### 寻找自己的身份/8

十几岁的孩子害怕自己成为一个无足轻重的人,成为别人的复制品,成为跟父母一样的人。他变得不听话,变得反叛,这么做并不是主要为了向父母挑战,而是为了体验自己的身份和自主……

### 帮助指南/9

青春期不可能是一段永远开心的时光。这是一段不确定、自我怀疑和痛苦的时期,是一个充满无边无际的向往和个人激情的年龄,是一个关注社会和个人痛苦的年龄,是一个自相矛盾、摇摆不定的年龄……

- 接受孩子的躁动和不满

- 不要表现得很理解
- 分清楚接受和赞同
- 不要模仿孩子的言语和行为
- 不要挑刺
- 不要揭孩子的疮疤
- 不让怂恿孩子的依赖性
- 不要急于纠正
- 不要侵犯孩子的隐私
- 避免陈词滥调和说教
- 不要长篇大论
- 不要当面给孩子贴标签
- 不要用“激将法”
- 不要传达矛盾的信息
- 不要预言孩子的未来

### 第3章 首要原则是不伤害孩子

#### 承认孩子的感受/25

内科医生有句座右铭：“首要原则是不伤害病人。”父母需要一个类似的原则……

- 太咸的汤：一个道德说教的故事
- 抽象的艺术和具体的对话

#### 和平政治：语言和情感/29

这场战争有必要吗？或许没必要。让我们十几岁的孩子相信自己愚蠢，以及他的想法很白痴，从来不是明智的做法……

孩子,把你的手给我(Ⅱ)

- “你对事情的感受,对你来说就是事实。”
- “缺两天课可以意味着很多。”
- “起床很难,特别是在寒冷的早上。”
- “一个人练习是很寂寞的。”

人与方法/34

承认感受并映射情感,是很有帮助的一种人际技巧。然而,这不是骗人的花招……

## 第4章 愈合孩子伤口的对话

作为辩护人的父母/35

当一个十几岁的孩子遇到麻烦时,很多大人愿意指控孩子。我们不能让孩子没有辩护人,这样对孩子不公平……父母是孩子的辩护人。

情感急救/37

在情感平静下来并且心情转变之后,才更容易解决问题,恢复融洽的气氛……陌生人对孩子的头脑说话,父母对孩子的心说话。

造成麻烦的七种方式/38

……为了跟孩子进行有效的沟通,父母要学会避免这些有害的方式,要学会专注地倾听,并作出简短而同情的回应。

不带评判的回应/40

这种回应,既不包含赞扬,也不包含批评。相反,要确认孩



子的感受，认可孩子的期望，承认孩子的观点。

- “生病呆在家里是很难受的。”
- “你们希望能跟我们一起去。”
- “这一天对你来说太长了。”
- “你们一定很烦恼自己忘了上闹钟！”
- “你的作业确实多。”
- “在那么多人面前登台演奏是很可怕的。”

### 共情与真诚/43

这些方法不只是技巧，而且是人际交往的技能，但是，只有带着共情和真诚，才是有帮助的……

## 第5章 批评：一种新的方法

父母对孩子的大多数批评都是无益的。它会造成愤怒、憎恨，以及报复父母的欲望。甚至还有一个更糟糕的效果……

### 有益的批评/47

有益的批评不会指向人格，而是要处理面临的困难。它绝不会对个人进行攻击，只会就事论事……

### 无益的批评/47

我们每个人都有自己的一些信手拈来的侮辱人的话。这种过去的遗产是我们不需要的负担。我们能够学会不带挖苦和嘲笑的沟通方式……

### 批评和自我形象/49

对人格和性格的批评,会让一个十几岁的孩子对自己产生负面感受。滥用形容词对孩子的人格进行攻击,会导致灾难性的后果

- “胶水洒了,拿抹布来。”
- “真高兴啊,东西洒了,但没人受责备。”
- “我的第一反应就是想大叫。”
- 墨水和愤怒

### 当出现问题时/52

当出现问题时,不是说一个十几岁的孩子的人格或性格的正确时机……而是提供帮助的时机。

- “带着这样的便条回家,我知道你不开心。”

### 事情是怎么出错的/53

在很多家庭里,父母和孩子之间冲突的形成,是一个有规律的过程……

### 分寸感/54

孩子必须要学会一种分寸感和价值判断的尺度。一件小意外,不应该被当成一场大灾难来处理……

### 主要的教训/55

批评别人的人格就像动手术一样:总会造成伤害,有时甚至是致命的伤害。

## 第6章 可以生气，但不能辱骂

### 愤怒的声音/57

各种语言中都有丰富的词汇来表达愤怒之间的细微差别……

### 对待愤怒的态度/58

我们有那么多描述愤怒的词汇，但我们却在努力地压抑愤怒。由于长期错误地对待愤怒，这一相当自然的情感被当成了不正常的……

### 接受愤怒/59

在我们感到被激怒时，如果我们继续表现得很友好，我们传达的就是虚伪，而不是和善。我们可以有效地表达自己的愤怒，而不是尽量将其隐藏起来……

### 怎样发怒/60

不要试图把愤怒完全压抑起来，父母们可以用不具有破坏性的方式将愤怒表达出来……

### 突然的愤怒/62

如果我们被逼得超出了容忍极限，该怎么办呢？如果我们的怒火被突然点燃，并且马上就要爆发出来，该怎么办呢？

- “这让我生气了！”
- “这让我非常尴尬。”
- “这让我很不高兴。”
- “我厌烦了你们尖酸刻薄的态度。”

- “我们很生气,也很不安。”

### 不带侮辱地表达愤怒/65

我们必须要学会一种新的语言,以使我们在表达愤怒时不对我们爱的人造成损害。

- “没有我的许可,商店收不到钱。”
- “这让我很不舒服。”
- “我们家不允许有报复行为。”
- 一封愤怒的信

### 改变的过程/69

要改变自己表达愤怒的习惯方式,并不容易。学习新的方式,会遇到困难。这会涉及到挣扎、努力和决心……

## 第7章 赞扬:一种新的方法

并非所有的赞扬都是好的……有太多的时候,赞扬达不到所说的作用。

### 对赞扬的反应/71

某些真诚的称赞仍然可能带来与预期相反的结果,可能造成不舒服、焦虑、内疚和不端行为……如何赞扬孩子并不那么容易。这需要付出努力和精力……

### 赞扬和内疚/73

在生气时,孩子们会希望父母遭遇到各种各样的倒霉事……

当我们毫不吝惜地赞扬孩子时，一个十几岁的孩子会不由自主地感到更内疚……

### 称赞和激励/74

这位老师想知道，为什么她真诚的赞扬遇到的却是这种抵制和悲观，而不是对学生的激励……

### 赞扬：建设性的和破坏性的/75

赞扬，就像批评一样，也会成为破坏性的……评价人品或性格的赞扬，是令人不快的，不安全的。描述努力、成就和感受的赞扬，则是有益的，安全的。

### 滥用的称赞/77

很多十几岁的孩子都形成了条件反射，每当他们得到赞扬的时候，就会自动地预期随之而来的震怒……

### 描述，不要评价/77

新称赞方法的座右铭是：“描述，不要评价。要对待事件——不要赞扬品性。描述感受，不要评价孩子的性格；对成绩进行客观现实的描述，不要美化人。”

### 赞扬和自我形象/78

赞扬包括两个部分：我们所说的话，以及十几岁的孩子从中得出的结论……

## 第8章 在孩子们的眼里

### 逻辑的局限/81

在家人的关系中,逻辑是有局限性的:它不能温暖人心……  
我们没有办法赢得与自己孩子的战争。

- “一个冷酷无情、才智非凡的人”
- “我拒绝成为我父亲那样的人。”
- “我为父母感到难过。”
- “我变得越来越玩世不恭。”
- “他试图为生活制定一个公式。”
- “我父亲的梦想。”
- “我是她生活中惟一的兴趣。”
- “我希望我的母亲成熟起来。”
- “她总是讲那些很明显的事情。”
- “不折不扣的‘干净太太’”
- “一次男人与男人的谈话”
- 给治疗专家的一封信

## 第9章 社会交往:自由和限制

### 不刻意追求受人欢迎/89

受人欢迎,不应该是一种刻意的追求。它只能是生活的一个副产品,而不是一个目标。

### 反对过早约会/91

十几岁的孩子不应该被迫去参加一些交际。应该允许他们继

续喜欢棒球，而不是派对；喜欢读书，而不是跳舞；喜欢钓鱼或潜水，而不是约会……

### 初中时期：切合实际的活动与时间表/92

父母们和老师们开始一起讨论为十几岁的孩子制订切合实际的活动和时间表，意图是扭转目前的倾向，避免孩子被迫产生性意识的萌动，并允许对异性兴趣的自然发展……

### 高中时期：自主和指导/94

在高中阶段，一个十几岁的孩子会感觉自己长大了。他正在接近独立，怨恨对他自主性的限制。然而，大人们不能放弃对孩子的指导……

### 我们的责任：标准和限制/97

作为大人，我们的责任是给孩子设立标准，并表明我们的价值观。我们的十几岁孩子需要知道我们尊重什么，以及期待什么……

## 第 10 章 十几岁孩子的性和人类价值观

### 对性的一次讨论：六位母亲，六种观点/99

这个讨论说明，来自于同一个社区的六位母亲对这个棘手问题的感受有多么不同。

### 价值观的冲突/103

一些父母希望通过坦率的性教育来避免孩子的危险……其他

孩子,把你的手给我(Ⅱ)

父母则愤怒地拒绝这些措施……

### 一个公开的悖论/104

在性的问题上,态度胜于言语。我们这个社会对性的真实态度是什么呢?

### 坍塌的禁忌/104

无论在生活中,还是在文学作品中,性禁忌都已经坍塌了……我们还在不现实地期望年轻人遵守老规则……

### 为什么要进行性教育/106

十几岁的孩子渴望了解一切性知识。他们既迷惑又忧虑,希望得到现实的、切合自己的答案……

### 知识和价值观/108

性教育包括两部分:知识和价值观。价值观最好在家里教给孩子,知识最好由专家提供给孩子……

### 手淫/110

如果一个十几岁孩子的满足感主要来自于个人的人际关系和投入社会,自慰就不是一个问题了……

### 同性恋/111

在全部男性中,大约有37%(女性则为50%左右)的人,在进入青春期以后都有过同性恋经历。然而,其中只有4%的人在一生中成了完全的同性恋。对同性恋进行治疗的预后,在极大程度上取决于个人的积极性……



- 女孩子气的男孩
- 十几岁孩子的伪同性恋

### 父母与避孕药/113

那些给自己的孩子避孕用品的父母，剥夺了孩子的一个重要体验：内心的挣扎。没有内心的挣扎就不可能有心灵的成长……

### 成熟的爱/114

爱不只是感觉和激情。爱是能够带来成长并改善爱和被爱的人的人生中的一个态度体系，以及一系列的行为……

## 第 11 章 开车，喝酒，毒品

### 十几岁孩子开车与父母的担忧/117

十几岁的孩子可以开车吗？我们需要给孩子提供负责任地驾车的机会，同时要设立明确的限制和合理的规则……

- 对孩子开车的指导原则

### 喝酒/120

对一个十几岁的孩子来说，酒精是成熟的一个象征。他喝酒是为了假装老成，反抗权威。喝酒代表着一种大胆的举动，一种男子气概的宣言，一种成年的公告。一个十几岁的孩子越是反叛，就会越早开始喝酒……

- 十几岁孩子喝酒与父母的焦虑
- 青春期的孩子为什么喝酒
- 预防：两个方法