

美国头号心理学家**杜博士**回答你的问题



[正当] 青春期

父母与子女共读

Raising Teenagers Right

精选版

Dr. James Dobson

[美] 詹姆斯·杜布森 著

王跃进 译

 中国社会科学出版社

美国头号心理学家**杜博士**回答你的问题

正当 青春期

父母与子女共读

Raising
Teenagers
Right

精选

[美] ~~詹姆斯~~ 杜布森 著

王跃进 译

 中国社会科学出版社

图字：01-2004-2506号

图书在版编目（CIP）数据

正当青春期：美国头号心理学家杜博士回答你的问题/[美]杜布森著，王跃进译. —北京：中国社会科学出版社，2004.6

书名原文：Raising Teenagers Right

ISBN 7-5004-4508-3

I.正... II.①杜...②王... III.青春期-心理卫生 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第037649号

责任编辑 郭沂纹

特约编辑 钱红林

责任校对 李小冰

技术编辑 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲158号

邮 编 100720

电 话 010-84029453

传 真 010-84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 煤炭工业出版社印刷厂

版 次 2004年6月第1版

印 次 2004年6月第1次印刷

开 本 880 × 1230毫米 1/32

印 张 4

插 页 2

字 数 80千字

印 数 1-23000册

定 价 16.00元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

目 录

C O N T E N T S

| | |
|-----------------------|----|
| 前 言 | 1 |
| 第一章 为孩子的青春期做准备 | |
| 疲倦与青春期 | 11 |
| 青春期与性 | 13 |
| 性教育 | 15 |
| 减轻青春期压力 | 22 |
| 第二章 自我怀疑与青春期忧郁 | |
| 关键的初中时期 | 29 |
| 外表：有多重要？ | 31 |
| 取笑：小心，别伤害别人 | 32 |
| 帮助孩子恢复自信 | 34 |
| 来自同龄人的压力与从众心理 | 40 |

目 录

C O N T E N T S

第三章 行为约束

- | | |
|----------------|----|
| 青春期孩子爱发火，如何应对？ | 47 |
| 逆反：个案分析 | 50 |
| 激励与服从 | 58 |
| 严格——课堂必行之规 | 61 |
| 教给孩子责任感 | 63 |
| 离家出走 | 65 |

第四章 约会、毒品与其他困境

- | | |
|------------|----|
| 约会的健康开端 | 71 |
| “我的女儿怀孕了！” | 72 |
| 滥用毒品 | 74 |
| 宗教信仰 | 77 |
| 怎样放飞？ | 78 |



目录

C O N T E N T S

第五章 青少年提出的问题

| | |
|------------|-----|
| 从众的压力 | 89 |
| 粉刺 | 90 |
| 心情糟糕时，怎么办？ | 92 |
| 交朋友 | 94 |
| 生理变化 | 95 |
| 性与婚姻 | 106 |
| 直面恐惧 | 111 |



前言



1981年夏天，我家和另外两家一起沿着俄勒冈美丽的罗格河进行了一次幸福的水上乘筏旅行。在奔腾的河水与炙热的阳光下度过的3天成为我们一生中最为惊心动魄的经历……或许也是我的最后一次！就在出发前，我们的房东理查德·霍斯利博士告诉我，“这条河什么时候都是最棒的。”48小时后我明白了他话里的意思。

我不愿坐在筏子上平静安全地漂过40英里，我选择了跟在一个8英尺长的塑料独木舟后面涉水而行。第二天下午，我坚持划进罗格河最变幻莫测的河段。这个决定太糟糕了。

前面的水域人称“咖啡壶”，之所以如此得名是因为由岩

石砌成的堤岸至此不断变窄，造成了水流湍急，水情变幻莫测。曾经发生过这样的情况，没有任何征兆几艘小船就被掀翻，沉入河底。事实上，几年前的一个夏天，这里就有一位不幸的走筏人溺水身亡。不过，我还是充满信心（同时带着侥幸的无知）地划向这段激流。

刚开始，我好像控制得很好，突然间我就不知道自己身在何处了。一个意想不到的回流将我撞在一块大岩石上，我被无情地卷入湍急的河水中。仿佛去了一次永生世界似的，之后，我才浮出水面，这时我已经大气都不会出了。原来绕在脖子上的一块手帕现在沾到了我的嘴上，由于手帕挂住了眼镜，因此牢牢地缠在我的脸上。我还没来得及将它扯开透口气，又一个浪头打在我的脸上，一半的河水灌进了我的肚子里。我不停地咳嗽，吐着口里的河水，接着一个激流又把我送到了水下。这时我拼命地想呼吸，同时清醒地意识到“咖啡壶”就在下游 25 码的地方！

一种有生以来从未有过的恐惧袭上我的心头！虽然救生衣可以保证我安然无恙，但我当时觉得自己快要被淹死了。我在激流中一起一落进入罗格河最狭窄的河段的时候，我的家人和朋友只能无助地坐在筏子上。

霍斯利博士施展他令人难以想像的划船技巧，终于成功

地“控制”住了筏子，我才得以抓住拴在筏子边缘的绳子，跟着他们漂流下去。我们被激流撞得东倒西歪，我逮着时机，双脚蹬上一块岩石，纵身跳上筏子，要不然，我肯定会被堤岸笔直的岩墙撞得粉身碎骨。我敢向你保证，在安全地躺在木筏上漂流了几英里之后，我才敢活动活动我的筋骨！

此次经历惟一的永久损失是一件大学的纪念品。霍斯利博士当时穿着一件他钟爱的衬衫，胸前印着他心爱的斯坦福大学的校名。这件衬衫在旅行中幸存了下来，但是在罗格河底的某个地方却有一顶被水浸湿的帽子被留在了耻辱中，帽子上面带有南加利福尼亚大学的标记。在这两个母校的历史纷争中，这是个令人伤感的时刻！

那次旅行已经过去很长时间了，但我还时常想起当时那种完全无助的感觉，觉得自己就像是罗格河的一个玩具。我的生命完全失去了控制，什么事情都不是那么理所当然的，甚至是一丝呼吸。当时我的脑子里只有担忧与恐惧，类似的感觉在我的咨询工作以及送达我办公室的那些信件中也经常出现。我现在每天收到数以千计的信件，其中很多表达的都是那种我在罗格河里感到的无助与失去控制的感受。事实上，在这种境况下用“即将淹没”来类比，肯定是恰当的，焦虑的人们经常用这个词来形容他们被生活中的烦恼所累的感受。

他们，或是他们所爱的人，遇到了滥用毒品、不忠、酗酒、离婚、生理残疾、精神疾病、青春期反叛或是自卑等问题，而且，再往下可能是更大的危险与威胁。

青少年的“激流”

有这种焦虑的并非全是已经能从成人的视角来看待生活的成年人，一些孩子和青少年也遇到了同样的问题，他们想用可能的最好方法来处理生活中遇到的问题。而且对于今天的很多人来说，他们唯一的选择好像就是极度的自我愤恨，以至于想要自杀。看看下面这封来信，这是去年一位青少年寄来的，我把他的名字改为“罗基”，他当时陷在极度的迷茫之中。

亲爱的杜布森博士：

嗨，我已经11岁了，即将升入6年级。我刚刚读过你写的《预备青春期》。我想告诉你，这本书对我帮助很大。

还是在5年级的时候，我开始与这个女孩约会。现在她已经与我分手了。我有家庭问题。因此我想上吊自杀，但是我的脖子太疼了，后来我又想办法让自己窒息。我意识到我想活下来，所

以就解开了绳索。现在是选择生还是选择死，我内心很矛盾。

爱你的罗基

附言：我没有染上毒品，什么时候也不会。有人曾经用毒品引诱过我，但被我拒绝了。朋友中有人尊重我，但其他人认为我是懦夫。不过我不在乎。

我收到的每封这样绝望的来信背后都有着数以千计的有着类似问题的人们，只是他们没有给我来信罢了。他们面临的巨大痛苦有着一个共同的特点，那就是家庭的动荡。（请注意，罗格没有明确说出他的家庭遇到了什么问题，但是我们可以想像，他之所以想自杀，他的家庭问题肯定起了关键作用。）美国人的家庭正经历着前所未有的解体时期，这威胁着我们社会的整个上层建筑，我们必须采取所有必要的措施来确保家庭的完整性。

这一使命的紧迫性已经成为我职业生活的主要动力。我最大的愿望就是，通过一切可能的方法，促进每个家庭的稳定与和谐。如果我能帮助哪怕是一个孩子，使他不用经历父母吵架、离婚、监护听证会与情感折磨的噩梦，那么，我的生命就算没有虚度。如果我能抓住哪怕是一个旅行者，使他脱离威胁吞噬他生命的急流，那么我的工作就有了目的和意

义。如果能引导哪怕是一个人，让迷失的他回到信仰中，那么，我就用不着寻找其他东西来证明自己在这个世界上的存在。

你将要惠读的这本小册子就是我上面所陈述的我的使命的产物。不过，从这个方面来说，我们的目的不是去应对那些生活中的重大危机，相反，我们关注的是做父母的共同问题，具体地说，就是与教育青少年相关的问题。我们提供的建议所依据的理念是现在大家都知晓的最好的心理学原理，与我们一直信奉的戒律和价值观也是一致的。

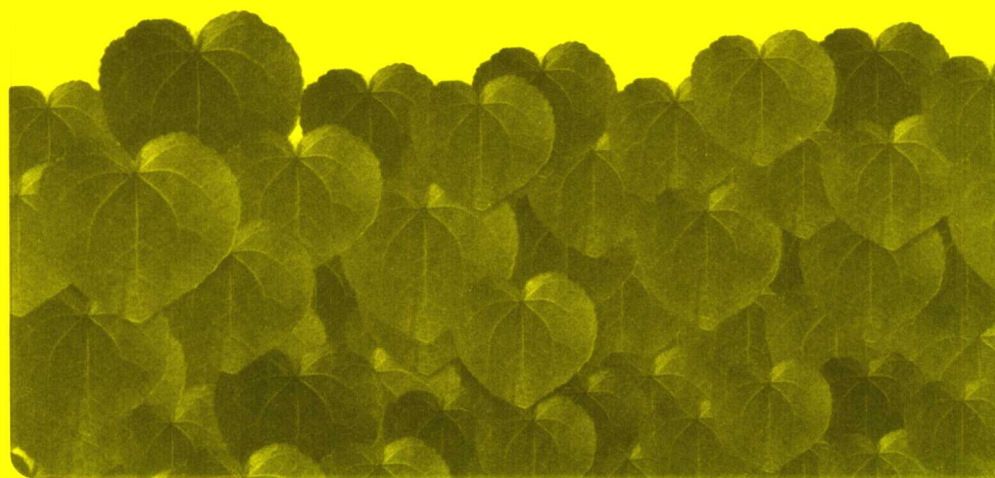
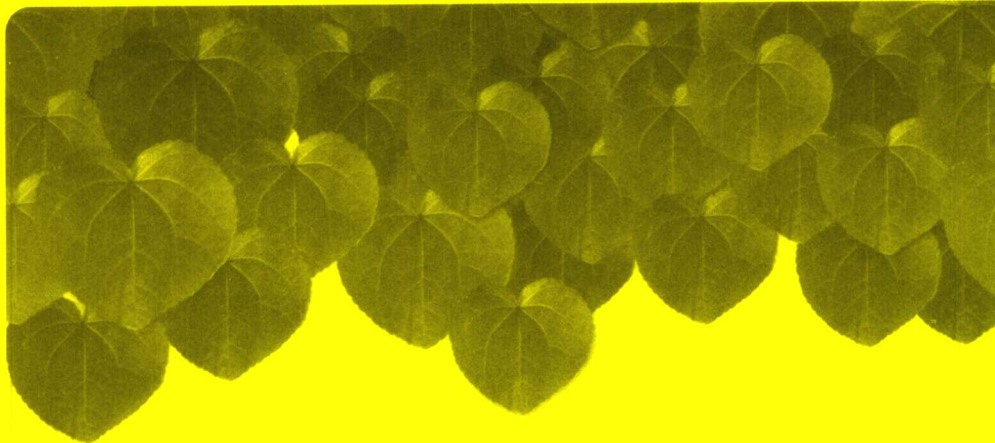
最后，我要解释一下，这本书取自一本更厚的书《杜布森博士回答你的问题》。现在在这本书中，我将长篇讨论压缩成了简短回答，如实地收录了我以前所写的文字与录音。现在呈现在你面前的这本《正当青春期》，包含我以前所写的7种书的部分内容，这7种书包括《敢于管教》和《跟男人和他们的妻子直率交谈》，《敢于管教》共有3种不同的版本，共印刷40次。我们现在的目的就是那些经常提到的问题与回答提取出来，在原来的版本中，这些问题与回答都深深地“埋藏”在繁琐的描述与大段的文字之中。

我希望这本小册子对你有所帮助，不管你现在是拼命想透口气，还是正漂流于激流的浪尖上。感谢你对我们工作的

兴趣，愿上帝赐福于你和你的家人。

詹姆士·杜布森 博士

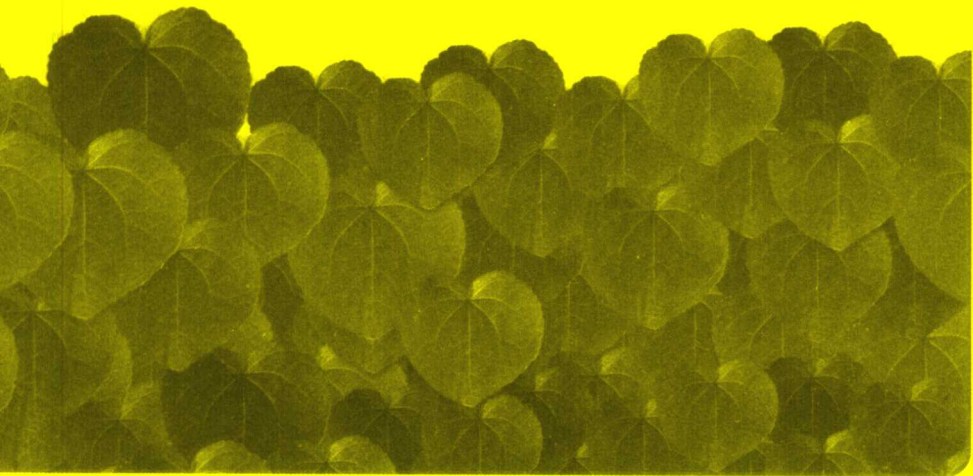






第一章

为孩子的青春期做准备



One Preparing your Child for Puberty



疲倦与青春期

在过去两三年里，我13岁的儿子变得越来越懒了。他在家总是躺着，周六他能睡上半天。他总是抱怨太累。这不是青春期早期的典型表现？我应该如何对待？

在青春期期间，男孩与女孩有疲倦的感觉是很正常的。在此期间，他们获得的物质资源大部分都被身体的快速成长吸收了，因此没有更多的精力去从事其他活动。这一阶段不会持续很长时间，而且通常在这阶段之后就是人一生中精力最为充沛的时期。