

# 陪孩子走过 青春期

日本最畅销的  
家庭教育文库本  
蝉联日本亚马逊网站  
亲子教育  
榜首

走向心智成熟的关键帮助

思春期の子ども  
の心の  
コーチング

别把青春期的孩子当外星人  
要用心去理解他们  
只有得到全方位的接受和肯定  
发挥与生俱来的能力

【日】菅原裕子 著  
申冬梅 译



# 陪孩子走过 青春期

日本最畅销的  
家庭教育文库本  
畅销日本亚马逊网站  
亲子教育  
榜首

走向心智成熟的关键帮助

思春期の子ども

の心の

コーチング

[日]菅原裕子 著  
申冬梅 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

陪孩子走过青春期：走向心智成熟的关键帮助 / (日) 菅原裕子, 申冬梅译. —北京: 中信出版社, 2012.10

书名原文: 思春期の子どもの心のコーチング

ISBN 978-7-5086-3454-8

I. ①陪… II. ①菅… ②申… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 167533 号

SHISHUNKI NO KODOMO NO KOKORO NO COACHING by Yuko Sugahara

Copyright © Yuko Sugahara 2007

All rights reserved.

First published in Japan by Futami Shobo Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Futami Shobo Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei

本书仅限中国大陆地区发行销售

## 陪孩子走过青春期——走向心智成熟的关键帮助

著 者: [日] 菅原裕子

译 者: 申冬梅

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.75 字 数: 135 千字

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 2 次印刷

京 权 图 字: 01-2011-6536

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3454-8/G · 838

定 价: 29.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



前言

Preface

2003年6月我出版了一本关于少儿教育的书，叫做《让男孩听进去，让女孩说出来》，取得了相当大的反响。本书延续了我在该书中所提倡的“心灵沟通”的教育理念，希望能够对处于困惑中的父母有所帮助。

自从提倡“心灵沟通”的理念以来，我经常会受到家长们反馈的教育成果。有些家长会说：

“我按照书上讲授的方法教育孩子，孩子果然发生了很大的改变！”

“现在，我家小孩每天早晨都非常自觉地自己起床呢！”

“自从认真和孩子交流，听取孩子的心声，孩子真的改变了很多。”

当然，也有各种各样的相反意见。不少家长也一再表示：

“孩子怎么也不听话，最终我还是没有控制住自己，又动

手打他了。”

“刚开始，效果还不错，可是孩子很快又变回原样了。”

“‘心灵沟通’这样的方式，对教育女孩子确实管用，可是对教育男孩子就无能为力了。教育小男孩，还得靠拳头。”

类似这样的体验结果不胜枚举。

其实，从以上列举出的这些回馈内容中，我们可以清楚地看到家长们在孩子教育问题上的收获。仔细阅读一本书，尝试从中找寻些许知识，以便在教育子女的问题上发挥作用，这个行动本身就在表达着家长的良苦用心。

这些家长有的对親子间的沟通方式感兴趣，为了在孩子的教育问题上寻找更好的想法和做法而读书，有的不知道该如何了解孩子，为了寻找一些启示而读书。但是无论如何，我都希望这些不断进行多方尝试并逐渐有所感有所想的家长，一定要让孩子明白自己的行为及目的。

那么，接下来要做的，就是将自己认为正确的想法付诸实际了。

《让男孩听进去，让女孩说出来》一书，以正在苦恼如何教育子女的家长的立场和思考方式为出发点，列举的事例绝大多数都是关于幼年期孩童的教养。

采取这样的做法，理由有二。

其一，笔者认为，对于一个人的教育来说，最重要的时期即是幼年期。而且我想绝大多数人也都认为一个人从婴幼儿期到儿童期的认知，将会成为这个人人生的基础，会对今后他的人生产生巨大

的影响。因此我在书中极力传达了幼年期孩子教育的重要性。

其二，我女儿当时所处的年龄段正是幼年期。《让男孩听进去，让女孩说出来》一书的原型是一本叫做《心灵沟通》的小册子，那是在我女儿上小学六年级时写的，而构成那本小册子的基础是我到那时为止对子女教育的切身体验。所以，以我当时的人生经历，只能写到幼年期这个年龄段为止。

从那以后，我的女儿经历了初中、高中这些阶段，而这些阶段恰恰是大多数父母最头痛的阶段。我个人也多方寻求答案，试图了解处于青春期的女儿，尽量与女儿多沟通。

但是，我却发现这时的女儿已经与小时候不一样了，她的心思变得让我难以理解。我时常会觉得困惑：“她为什么会这么说呢？”“她为什么会做这样的事呢？”她的脑中会不断地蹦出一些超乎我理解范围的想法。因此，为了更加了解她，为了弄清楚作为一位家有青春期女儿的母亲该如何想如何做，我查阅了大量书籍。

如今，我的女儿已经度过青春期长大成人了。经过了这样一个特殊时期的学习，我觉得自己已经准备好足够的经验，可以将自己的所学、所感，作为《心灵沟通·青春期篇》传达给广大读者了。

当然在这期间，我也多次与家有青春期孩子的家长们进行了多次交流，并且通过这些交流活动认识到家长们迫切希望了解孩子的心情。

本书旨在与家长们共通探讨应该如何了解青春期的孩子，如何帮助孩子们顺利成长。要知道，青春期孩子距完全独立成人，只有

一步之遥了。青春期教育是子女教育的最后一关。只要翻过这最后一道难关，孩子们就可以脱离父母的庇护独当一面了。

为了尽可能和美地度过这段时期，也为了和即将踏上社会的孩子维持更亲密的关系，我们做父母亲的，一定要竭尽所能，认真对待。

每当有机会和人们探讨我的“心灵沟通”理念时，我都会不断地重复我的请求：“请不要绝对地遵循我的观点。”

因为我既不是心理学家，也不是教育家，我只是一个在外工作的、平凡的母亲。

与大多数人不同的是，我在企业中从事人才开发和人才培养的工作，所以有机会与不同类型的人打交道，并且有机会学习到很多与“人”相关的知识。我在这些知识的基础上，不断深入学习，结合自己实际教育子女的经验，总结成书，希望能够将这些观点介绍给广大读者，并对广大读者有所帮助。

我希望读者们在读这本书时，不要抱着“原来是这么回事啊”这样的观点，绝对相信这本书的看法，而是将本书作为协助自己思考的一个参考资料，试着想一下，如果遇到相似情形自己该怎么办。希望读者能够多多提出“如果是我，该怎么办呢”“这个办法适不适合我家孩子呢”等问题。

培养一个人，最重要的是培养他独立思考的能力。想要培养出一个能够进行独立思考的人，施予培养的一方则必须保持独立思考的状态，这一点非常重要。

在现今这个信息化时代，各种有关子女教育的信息近乎泛滥。但是我们必须了解，信息只能作为参考来使用，绝对地相信和盲目跟风某个信息是不可取的。还有一点也很重要，即每个人都要从自己的实际情况出发，结合最新信息适时探讨。当然，我本人也希望广大读者能够在本书中，发现些许可供参考的信息点。

很多接触过我的“心灵沟通”理念的读者可能会说：“要是早在10年前（20年前）就出版这本书就好了呀！”甚至有些读者可能会想：“我孩子都长这么大了，现在才看这本书，为时已晚啊！”

但是我认为无论孩子长到几岁了，只要父母觉得孩子尚未学会“爱与被爱”“拥有责任意识”和“体会帮助别人的喜悦”，就需要与他进行“爱的交流”。而且永远不要忘记，我们做任何事的出发点，都是因为爱。





前 言 / XI

## 第一章 你希望孩子成为什么样的人？

您希望孩子长大后过上什么样的生活呢？ / 3

培养独立的孩子 / 5

何谓青春期 / 7

- 所谓青春期正是一个人自我存在价值相对空白的一段时期 / 8

爱惹事的青春期孩子 / 11

- 好好管教你的孩子 / 12

曾经保护孩子们的“两道屏障” / 14

我们正身处一个对孩子缺乏保护的年代 / 17

这是一个连成年人也感到迷茫的时代 / 18

- 我们可以任意选择生存的方式 / 19

家长们！从现在开始学习还为时不晚 / 22

## 第二章 拿什么教育你，我的孩子

孩子的自立和自律 / 27

### 教孩子学会自立和自律的要点一

每个人都有专属于他自己的人生价值 / 28

- 对存在价值的认知，会成为一种不屈不挠的成长力量 / 29

### 教孩子学会自立和自律的要点二

我的人生我做主 / 31

- “自己去说！” / 32
- 我的人生我做主 / 33

### 教孩子学会自立和自律的要点三

为了与他人保持良好的关系，要学会表达自己 / 35

- 要求孩子用语言表达 / 36

### 教孩子学会自立和自律的要点四

孩子们需要管住自己 / 39

### 教孩子学会自立和自律的要点五

让孩子有意识地自己进行选择 / 41

- 怎样教育那些可以上学，却不愿意去的孩子 / 43

### 教孩子学会自立和自律的要点六

包容自己，包容他人 / 46

## 第三章 家长的立场和应该掌握的知识

家长是孩子最好的老师 / 53

何谓老师，何谓培训课程 / 54

**作为家长，最重要的事和最必要的事一**

抛开负罪感 / 56

- 如果被负罪感束缚，家长将看不到问题的本质 / 57

**作为家长，最重要的事和最必要的事二**

懂得感恩，感谢孩子来到我们身边 / 59

- 感谢产生信赖，信赖赢得尊敬 / 61

**作为家长，最重要的事和最必要的事三**

相信自己，相信孩子 / 63

**作为家长，最重要的事和最必要的事四**

戒掉上一代传下来的不良教养习惯 / 67

**作为家长，最重要的事和最必要的事五**

理解人类的心理法则 / 70

- 反抗压迫法则 / 70

- 你追我逃法则 / 71

**作为家长，最重要的事和最必要的事六**

家是孩子的“训练场” / 73

- 家，是一个可以让人学会规矩和礼仪的地方 / 73
- 家，是一个适时调整人的自我膨胀感的地方 / 74
- 家，是一个让孩子作好步入社会的准备，顺利起航的地方 / 77

**作为家长，最重要的事和最必要的事七**

与孩子坦诚相待 / 78

- 不要将自己封闭在烦恼当中，拿出勇气来面对它吧 / 80

**作为家长，最重要的事和最必要的事八**

跟孩子讲一讲自己的过去，让孩子看一看自己的现在 / 82

- 家长要主动架起与孩子心灵相通的桥梁 / 83

**作为家长，最重要的事和最必要的事九**

做好孩子的模范 / 86

- 男孩子的模范是父亲 / 86

- 女孩子的模范是母亲 / 89

**作为家长，最重要的事和最必要的事十**

立足客观，但不要忘了幽默 / 90

- 用幽默解决问题的练习 / 91

## 第四章 向孩子明确表达你的爱

青春期的孩子值得被爱 / 97

- 直截了当地向青春期的孩子表达自己的爱 / 99

毫无保留地包容孩子 / 100

- 青春期的孩子，就像刚出生不久、不停大哭的婴儿一样 / 102

用足够的给予，让孩子觉得满足 / 104

- 在能力允许的范围之内，应慷慨满足孩子的物质需求 / 105

教孩子学会爱与被爱 / 109

永远不要觉得为时已晚 / 111

- 家长朋友们，不要让你们成长的机会溜走 / 112

## 第五章 如果你觉得爱得不够

为了让孩子感受到我们的爱，我们应该这样做一

沉默是金 / 117

为了让孩子感受到我们的爱，我们应该这样做二

学会倾听 / 121

- 有些家长，总是在孩子的小说中描绘灰暗的未来 / 121
- 倾听孩子的心声，消解孩子的不安 / 122

为了让孩子感受到我们的爱，我们应该这样做三

诚心致歉 / 124

- 请诚心诚意地道歉，不要转弯抹角 / 127

为了让孩子感受到我们的爱，我们应该这样做四

告诉孩子你爱他 / 128

为了让孩子感受到我们的爱，我们应该这样做五

支持到底 / 131

## 第六章 责任决定品质

“责任”决定生活的品质 / 135

- 从明天开始不再叫孩子起床 / 136
- 你可以吗？ / 138

为孩子设定一个界限 / 139

让孩子明白人生无法事事如意 / 143

- 拿出坚决的态度，说明你的底限 / 145

在自由中懂得责任 / 147

教孩子学会控制自己 / 150

- 站在孩子的立场上给孩子以指引，还是站在孩子的对立面  
上被动接受 / 152

教孩子拥有“责任意识”是充满父性的工作 / 154

不要因为一切还早就掉以轻心 / 158

- 无法无天的孩子 / 158
- 养不教，父母之过 / 160

## 第七章 如果你的孩子尚未懂得“责任”

为了让孩子懂得责任，现在开始这样做一

自我诊断你的子女教育 / 163

- 子女教育阶段一：爱 / 163
- 子女教育阶段二：干涉的程度 / 164
- 子女教育阶段三：生活环境 / 165

为了让孩子懂得责任，现在开始这样做二

冷静客观地评价孩子 / 167

为了让孩子懂得责任，现在开始这样做三

制订培养孩子责任意识的详细计划 / 171

- 下定决心 / 171

- 寻找你的支持者 / 173

为了让孩子懂得责任，现在开始这样做四

告知孩子你的培养计划 / 174

- 孩子的敌人不是父母 / 176

为了让孩子懂得责任，现在开始这样做五

帮助孩子实行计划 / 178

为了让孩子懂得责任，现在开始这样做六

勤于沟通 / 181

- 为了让孩子懂得责任，家长勤于与其沟通的实例① / 182

- 为了让孩子懂得责任，家长勤于与其沟通的实例② / 184

为了让孩子懂得责任，现在开始这样做七

善始善终 / 186

## 第八章 人生的乐趣不在索取而在给予

人的需求可以分为 5+1 个阶段 / 191

- 马斯洛的五阶段需求层次理论 / 191

需求的最高境界 = 贡献需求 / 195

给孩子锻炼的机会 / 198

- 不可胡乱夸奖孩子 / 201

## 第九章 家长的自立让孩子更幸福

唯有自立才能让自己和周围的人都能“快意人生” / 205

放下你的“受害者”意识 / 208

父母给孩子的最好的礼物 / 211

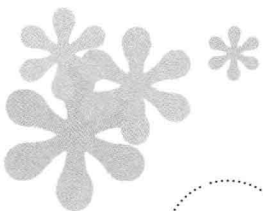
我的孩子“带有微瑕” / 213

一只裂缝水桶的故事 / 218

• 裂缝的水桶 / 221

后 记 / 225





第一章

# 教育子女的终极目标