



**妈妈
做自己**

孩子才能
做自己

青春期， 妈妈陪孩子一起走过

사춘기로 성장하는 아이 사춘기로 어긋나는 아이

[韩]姜琴珠 著 王心欣 译

中国妇女出版社

青春期， 妈妈陪孩子一起走过

사춘기로 성장하는 아이 사춘기로 어긋나는 아이

[韩]姜琴珠 著 王心欣 译

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期, 妈妈陪孩子一起走过 / (韩) 姜琴珠著;
王心欣译. —北京: 中国妇女出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5127-0827-3

I. ①青… II. ①姜… ②王… III. ①青春期—家庭
教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第317785号

“Child who grows through adolescence, Child who strays in adolescence” by KANG KUM JOO

Copyright © 2013 KANG KUM JOO

All rights reserved.

Original Korean edition published by BOOKCLOUD, an imprint of HealthChosun Co. Ltd

The Simplified Chinese Language edition © 2014 by China Women Publishing House through Beijing
Read Product Joint Culture Media Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with BOOKCLOUD, an imprint of HealthChosun
Co. Ltd through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字: 01-2013-8872

青春期, 妈妈陪孩子一起走过

作 者: [韩] 姜琴珠 著

译 者: 王心欣

责任编辑: 王 琳

封面设计: 远道设计

版式设计: 许 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 14.5

字 数: 190千字

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0827-3

定 价: 32.00元

Goat Rodeo! 该到哪里发出SOS求救信号



Goat Rodeo是飞行员们的用语，指所有突然出错的紧急状态：引擎出故障，天气恶劣看不见前方航线，飞机不断地摇晃、开始坠落，氧气罩掉下来，还有乘客们惊慌失措或有病人心力衰竭的恐慌状态等。

“各位乘客，我们的飞机将要通过恶劣天气空域，请坐在座位上并系好安全带，在离开恶劣天气空域之前，请不要使用洗手间。”

但是这样的方法是不能缓解紧急状态的，也不能使吓得要死的乘客们镇静下来。这就是Goat Rodeo。

孩子整天拿着智能手机不放，吃饭的时候也在发短信。丈夫实在看不下去了，抢走孩子的手机，并用锤子砸了。孩子看着砸烂的手机，对爸爸的挑衅行为感到忍无可忍，于是扔掉筷子，甩门而出。丈夫对孩子的反应更加恼火，于是就把狂风暴雨般的怒气发泄在妻子身上，说：“孩子要什么你都给，根本不知道我有多担心。以前的孩子是不会这样的，现在家里养了这么一个孩子，这到底成什么样子了啊！”

我们的家庭也出现了Goat Rodeo，显然这是一个令人痛苦的现实。特别是家里有个十几岁的孩子，因为青春期刚刚开始，孩子突然发生的改变，会使家里陷入混乱状态，不知道孩子何时会发脾气。难道就没有能够

理解并改变孩子的指南吗？我的家庭和孩子都陷入了紧急状况，该怎么解决问题呢？该向哪里发出求救信号呢？

“这个纸条是写给那些因心灵无依无靠、没有可以敞开心扉说话的人而独自苦恼的青少年们，是用你们的眼泪凝聚成的，但我从中也看到了你们的希望。因为你们就是我的快乐。我爱你们！”

这段话是金衡模在1984年讲的。

当时，金衡模是一个28岁的贫困青年。为了正值青春期的十几岁孩子们，并以“用毕生去倾听青春期孩子的心”为使命，开始履行自己的责任，使孩子们快乐地生活下去，他自己创作了《青春期孩子的纸条》这个小册子，并免费发放到全国各地的中学里。

当时，我正在高中任语文老师，初次看到《青春期孩子的纸条》，是《纸条》发刊快满一年的时候。一次偶然的机会，我负责了16号《纸条》的校对。一个月以后，我和金衡模结婚的消息就刊登在17号《纸条》上了。从此以后，《青春期孩子的纸条》就成了我的全部。

1987年9月，我放弃了教职，并开始对《青春期孩子的纸条》倾注我所有的时间与热情。我和丈夫，仅仅两个人，每天处理着各地纷至沓来的咨询信件和电话、外出讲课、约稿、广播访谈等所有的事。丈夫晚上9点~10点上床睡觉，凌晨2点起床开始处理《纸条》的事情。我睡觉的时候，丈夫工作；丈夫睡觉的时候，我工作。这样，我们一天24小时不停歇地制作着《青春期孩子的纸条》，很快售出了10万本、20万本、30万本，发行报酬也提高了。写这本册子的目的是为了让青少年们的心灵有所寄托。在这个册子销售一空的年代，《青春期孩子的纸条》是孩子们敞开心扉并得到认可的唯一途径。

《青春期孩子的纸条》不断收到全国各地青春期的孩子们倾诉内心苦恼

的咨询信件。孩子们对“纸条大叔”敞开心扉，述说着一些对谁也说不出的话。比如，怀孕了，遭受性暴力了，没有朋友而感到孤独，讨厌贫穷的家，喜欢异性却不知道怎样表白，比起异性朋友更喜欢同性朋友，苦恼该上哪个大学，没有梦想，父亲打母亲，讨厌每天吵架的家，想离家出走，讨厌不好看的外貌，内向胆怯而无法正视别人的脸，很害怕到讲台前面讲话，老师如何好，老师如何让人讨厌，讨厌上学……每月有三四百封咨询信件涌来。

孩子们寄来的信，我们一封也不漏，一一用手写回信。一般需要一两个月，有时甚至需要6个月，孩子们才能收到我们的回信。但是，我们一定要用手写回信并寄给孩子们，而且最少写两页信纸。这样做是想给予孩子们信任感，认为“我对一个人敞开了心扉，那个人也比我更认真严肃地倾听了我的话，还回答了我的问题。”

每年到了年末，这一年收到的4000余封咨询信件，我一边一页页地读着，一边概括内容并记录，同时还做了统计工作。读着信，我自然就了解了十几岁的孩子怎样感受、怎样说话、想要什么和想听到什么。就这样，在我脑海中储存着10万个以上孩子们的苦恼模板。听孩子说的第一句话，就能知道孩子隐藏起来并真正想说的话是什么；看到孩子的表情，就能读懂孩子想要的是什么、心里有着怎样的伤痛和矛盾。听了很多很多孩子的故事，不知不觉我就具备了专家的素质。

回顾和韩国十几岁孩子们一起走过的30年，为了所有的父母，我把想对父母们说的话和对十几岁儿女的教育方法进行了加工整理，并融入本书之中。另外，孩子快到10岁的父母，也可以事先学习一下。

能够拯救面临Goat Rodeo的飞机的人仅仅只有一个，即能在驾驶舱指示出方向，始终紧握操纵杆，根据情况下判断并行动的唯一的人，也就是驾驶飞机的飞行员。所以，能帮助孩子的人也只有父母。

期待本书能给父母带来希望，能够给予你们最实际的帮助，使你们能够理解孩子，并指引他们走上正确的路。

姜琴珠

2013年2月

孩子的青春期来了，妈妈们不要怕



某一天青春来临，妈妈害怕孩子会偏离轨道

“不知道该怎么帮孩子。”

“不知道该怎么对孩子说些什么。”

“我的女儿那样大喊着跟我顶嘴的时候，我觉得以后她可能还会动手打我。看到孩子这样真是气不打一处来，不禁流下眼泪。但是也不知道该怎么办才好。”

“每次看到孩子，我心里就烦闷、疲惫，却又不能说什么，只是那样默默地看着孩子，于是心里就变得更烦闷了。我真不知道该和孩子从何处说起，也不知道该怎样打破僵局。”

父母们都说不知道该怎么办。父母们因不知道怎样对待孩子，而感到焦虑不安；对孩子的细微反应，心里也无法放下，并感到慌张。这就好像把微积分问题交给只学会四则运算的人一样，令人感到茫然。最终，父母放手不管，或是用所知道的四则运算知识去解答微积分，当然弄得一团糟。

在对待十几岁青春期孩子的问题上，是没有固定的规则和答案的。即使像数学问题一样，根据一定的法则一一求解，也不会有一样的答案。不管用多大的数进行加减乘除，最后乘以0的话，结果也是0。不仅一瞬间

所有努力都化为乌有，而且像无限循环小数一样，相同的症状还会无尽反复。尽管如此，还是有能对十几岁孩子给予帮助的“参数”，那就是父母。

父母虽然无法理解十几岁的孩子，但是为了解决他们的问题，首先要回顾一下和子女的关系。无论出现多大的问题，无论有着怎样无法理解的语言和行动，那个孩子都是我们的孩子。我们应该承担起父母的责任。作为父母，不能放弃权威。

对我们而言，父母拥有专有的特权。因为是父母，可以要求孩子顺从和服从，可以禁止孩子做错的事情。实际上，父母比我们想象中有更多的武器。但是，父母们真正面对十几岁孩子的问题时，却害怕自己解决。

“孩子的青春期终于开始了。”

“到底该怎么做啊？”

“如果发生了我承受不了的事情可怎么办？”

“别人是怎样度过这个时期的呢？”

“千万要安宁无事地度过孩子的青春期。”

父母如果害怕的话，吵架时就绝对赢不了。不要一味地畏惧孩子的青春期，应该积极看待，明智而冷静地处理孩子的问题。

“我的孩子终于开始独自看待人生并省察自己了。”

“应该让孩子培养良好的处世习惯，并且对孩子的心理变化和身体变化要比其他时候更加敏感、更加关心。”

“虽然不知道孩子的青春期会有几年，但是现在我付出的时间和关心能决定孩子的一生啊。”

这样想，同时做好充分的心理准备。青春期，孩子可能会成长，也可能会偏离轨道，而这完全取决于父母怎么去做。

对于胆小害怕的人，即使是没锁的门看起来也是锁着的。因为如果内心充满了害怕与恐惧，根本就不会去想门是锁着还是没锁，而是在迷茫地

到处寻找钥匙。这种人为了找到一个新的出口，有时甚至会在墙上凿洞，想尽各种办法，但不必要的努力却耗尽了体力，结果只会筋疲力尽而放弃。因此，不能让害怕蒙住了父母的心和眼睛。

谁来解决孩子的问题呢？万能钥匙就掌握在父母的手里

不理解孩子的样子时，看不惯孩子的行为时，虽然真的是自己的孩子却觉得无论如何都容忍不了时，父母要先冷静地反省自己。如果孩子的表现不合心意就对孩子大加训斥谴责，还误以为自己平时的样子和生活都无可挑剔，但是，事实上，在孩子身上看到的大部分问题都不可避免地源自父母。

实际上，如果父母尝试着和孩子心平气和地谈一谈，就会知道孩子有哪种想法和问题，并且对此还要认真反思。遇到那些问题，实际上也是必然的、不可避免的。因为孩子对待人生的态度、说话的语气及解决问题的方式和态度，这一切都是孩子被动地从父母身上学来的。无论多么想否定，但孩子的问题根源，还是起因于父母。

很多父母在看到孩子的问题时，首先会想在家庭之外寻找问题的原因，特别是在某种程度上和学校有联系的话，就将问题的起因和解决方法都推给学校。孩子们在学校发生什么事时，就追问学校在干什么；而且还声讨社会，为什么要把十几岁孩子逼迫到危险的环境中？这样的心情可以理解。如果这样做能对孩子有所帮助，如果这样做自己的心里就会痛快多了，那也可以作为一种方法。但是，父母不能忘记这个事实：孩子的问题并没有得到解决，而且被搁置着。

抱怨社会和抱怨学校，都不是什么解决办法。自己对孩子负责并看护，这是父母人生中最具有优先权的事情。可是具有这种优先权的父母，为什么想要在家庭之外、自身之外寻找解决办法呢？解决问题的万能钥匙

其实一直在父母的手中。

倾听孩子的话吧！80%的问题可以通过对话解决

倾听孩子的话，是能帮助孩子的最简单、最容易的办法。只要好好倾听他们的话，青春期孩子80%的问题就能得到解决。

“不管我说什么，孩子都似听非听的，并且一回到家就沉默，我问什么也不回答。”

如果是这样，那就再对孩子坦诚些吧！孩子说话时一口打断他，那孩子不是就会有这种反应吗？

“等会儿！那个有什么重要的？一定要现在说吗？”

“没看见妈妈忙着呢吗？”

“你怎么整天总那样说些没用的话？”

“那和现在的学习有什么关系？”

“妈妈现在在说重要的事，以后再说不行吗？”

如果孩子的话比较长，就代替孩子直接下结论，不耐烦地说：“那你是想说不是吧，妈妈都听明白了。”或是一边听着孩子话，一边心里想着“看你犯了错怎么编借口”。你也是这样吗？实话告诉你，这样并不是在倾听孩子说话。这样的倾听和用沉默拒绝孩子是一样的。

真正倾听孩子的话，应该是全神贯注地听孩子说话。但是，父母们往往只关注应该对孩子说什么话。十几岁孩子真正希望的，是有能倾听他们说话的人。对十几岁孩子而言，倾听自己说话的人，意味着“尊重自己的人”。比起“我爱你”的文字或言语，孩子更希望妈妈能认真倾听自己的心里话。

有很多父母想和孩子说说话、聊聊天，但是为了倾听孩子话而抽出时间的父母并不多。往往是父母说得越多就越不能倾听孩子心里在想着什

么、目标是什么、因为什么而觉得累。“孩子要是变成这样就好了”“孩子要是这样长大就好了”，如果你也是这样希望的，首先就要学会倾听孩子的话。因为我到现在才知道，当孩子被学校放弃了，父母完全不知道该怎么办，只有叹气的份儿时，如果让孩子对父母好好地倾诉一下，孩子的状态就会往积极的方向改变。

当然，起初孩子们会说“谢谢，曾经我真的需要有人听我说话”，但他们并不会很快敞开心扉倾诉。孩子自己会通过自身感受慢慢体验，判断听自己说话的人是否是真正担心自己的人。这时，只有以想帮孩子的单纯的心和爱来看待孩子，才不会在倾听孩子的初次体验中失败。这样以真心靠近孩子，即使起初孩子会拒绝，会不停地搞小动作，但他们最终会从某个瞬间开始说自己的事情。

好父母也需要教育和训练

如果在倾听孩子说话时，我知道自己可以对孩子处理不了、搁置的问题，做到没有个人感情掺杂、客观地看待大概还需要10年以上的时间，那么在谈话过程的初期，我就会明白对孩子的热情和制订的基本规则是很重要的。因为一旦我开始狠狠地教训违反规则的孩子，一边指出孩子的错误，一边证明我有多么正确、孩子是多么荒诞时，孩子在我旁边虽装作在听我说些指责的话，但内心里却不会敞开心扉。我在严厉指责孩子错误的时候，却不知道孩子的心门已经死死地关上了。渐渐地，我开始知道如果孩子的心门关上，不管你是出于好意，还是说多好听的话，也已经不能改变孩子的想法或行动了。

因此，为了倾听孩子说话，首先要让孩子敞开心扉。父母要这样给予孩子信任，告诉孩子：“我不是为了指责你的错误，也不是为了对你的行为做出判断才关心你，而是无论何时都想帮你才关心你的。”如果这种信

任不能形成的话，彼此的关系就不能进入下个阶段。

但是，即使孩子的心门打开，并准备说出来，如果父母没有做好听孩子说话的心理准备，那么孩子的心敞开也变得没有用了。所以，父母也需要学习和训练。放下急切的心和对孩子未来的担心与焦虑，父母应该先学习该怎样和孩子对话并好好相处，有问题的话该怎样解决。孩子的心比热带地区的天气更让人摸不着头脑，父母的心则如同登上珠穆朗玛峰又跌落下来一样；这样的两颗心相遇，想相安无事，就一定要找到共同点。对没有答案的问题要试着找到答案，这就是对青春期十几岁孩子的问题的解决方法。正因为如此，我们才要从基本情况出发。

使社会和父母震惊的十几岁孩子的问题，实际上都是由很小的事情引发的。千里之堤，溃于蚁穴。子女处于青春期的父母，对细微的事情毫无觉察，某一天看着破毁的堤坝，就会后悔地说：“本应该建造更结实的堤坝……”“应该更细心观察的……”

如果无论是谁都能在孩子身上看出问题，那么就为时已晚了。如果虽然看到了孩子的一些青春期症状，但感觉和电视或电影里的十几岁问题孩子并不一样，那么此时要更细心地倾听孩子并解读孩子所传达的信号。

目录

CONTENTS

Chapter 1

你的孩子没事吗

- 1.小学四年级，孩子的青春期开始 /002
- 2.青春期问题儿 /006
- 3.知道“同人小说”吗 /009
- 4.大人的权威行不通 /012
- 5.青春期孩子，最可怕的是冲动 /015
- 6.孩子正遭受校园暴力 /019
- 7.梦想太晚了吗 /023
- 8.孩子感觉不到父母的爱 /027
- 9.孩子不会突然改变 /031

Chapter 2

使孩子痛苦的父母

- 1.只以成绩评价孩子的父母 /036
- 2.认为孩子没有问题的父母 /039
- 3.无视孩子的父母 /042
- 4.无条件满足孩子的父母 /046
- 5.过分苛求孩子的父母 /049
- 6.帮孩子解决麻烦的父母 /052

- 7.施加暴力的父母 /055
- 8.不教育孩子的父母 /058
- 9.孩子要什么就给什么的父母 /062

Chapter 3

青春期问题孩子，父母才是答案

- 1.祝贺孩子的失败 /066
- 2.让孩子变得积极自信 /070
- 3.读懂孩子的言行 /074
- 4.倾听孩子所谓的小事 /077
- 5.做像舵手一样的父母 /080
- 6.用检察官的眼睛判断孩子 /083
- 7.与孩子的坏习惯斗争到底 /086
- 8.适当的体罚比宽恕更有用 /090
- 9.暗中观察孩子的日常生活 /094
- 10.认可孩子的样子是最好的 /099

Chapter 4

青春期，一定要教孩子的东西 价值观

- 1.在任何情况下都要学会感恩 /104
- 2.即使受到损害也要遵守的东西 /107
- 3.不对别人的痛苦视而不见 /109

家庭关系

- 1.父母也是需要帮助的 /112
- 2.表现自己想法和内心的方法 /116
- 3.子女也应该为了得到爱而努力 /120

生活习惯

- 1.礼貌是做任何事情的基础 /123
- 2.大部头也爱读的读书习惯 /127

校园生活

- 1.背诵是积累实力的第一阶段 /132
- 2.有规律地生活和学习的方法 /135
- 3.自由地说话并提问的习惯 /139
- 4.为孩子努力学习感到自豪 /143

朋友关系

- 1.该和谁成为好朋友 /146
- 2.异性间交往最好尽量推迟 /149



父母可以改变孩子

- 1.动不动就神经质、发脾气的孩子 /154
- 2.嘴上说“我会看着办”的孩子 /158
- 3.张嘴便是抱怨和不满的孩子 /161
- 4.回家就变得没话说说的孩子 /163
- 5.沉迷于演艺明星的孩子 /165
- 6.动不动就说谎的孩子 /169
- 7.讨厌上学的孩子 /173
- 8.痴迷色情事物的孩子 /177
- 9.脏话连篇的孩子 /180
- 10.不能集中精力且乱忙的孩子 /183
- 11.智能手机不离手的孩子 /186
- 12.对任何事都没有自信的孩子 /189

13.沉迷于电脑游戏的孩子 /192

14.不爱打扫房间的孩子 /195

15.对外貌过分执着的孩子 /198

16.吸烟的孩子 /201

结 语 父母要学会相信和等待 /205

附 录 把那些给孩子带来伤害的话换成这样 /209