


亲子心理健康系列

# 理解孩子： 12~14岁

原著 Margot Waddell  
主译 许毅



 人民卫生出版社

亲子心理健康系列

# 理解孩子： 12~14岁

原著 Margot Waddell

主译 许毅

译者 潘洪杰 王城

人民卫生出版社

Understanding Your 12-14-Year-Olds/Margot Waddell

Copyright © The Tavistock Clinic 2005

This translation of Understanding Your 12-14-Year-Olds is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

### 图书在版编目 (CIP) 数据

理解孩子:12~14岁/(英)瓦德尔(Waddell,M.)著;许毅译.  
—北京:人民卫生出版社,2012.12  
(亲子心理健康系列)  
ISBN 978-7-117-16022-3

I. ①理… II. ①瓦…②许… III. ①家庭教育-教育心理学  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 159540 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

图字:01-2012-9105

亲子心理健康系列  
理解孩子:12~14岁

主 译:许毅

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:3.5 字数:67千字

版 次:2012年12月第1版 2012年12月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-16022-3/R·16023

定 价:15.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

## 前 言

Tavistock 诊所是一家从事临床心理健康工作，并享有世界声誉的培训、研究及学术中心。诊所自 1920 年创立以来，进行了开创性的工作。诊所的最初目标是研究心理健康问题的预防和治疗基础，以及向专业人员传授这些新兴技术。之后的工作转向创伤治疗、在团体中对意识和无意识过程的理解，以及发展心理学领域影响深远的重要工作。诊所在有关围生期死婴方面的工作，引领了医学专业人士对死产经历的新认识，带来了对悲痛父母及家庭进行支持的新方法。20 世纪 50~60 年代心理治疗的系统模式发展起来，该模式关注于孩子和父母之间，以及家庭成员内的交流，并发展为理论知识和治疗技术的庞大体系，后者被应用于 Tavistock 诊所家庭治疗方面的培训与研究中。

“理解孩子”系列丛书在 Tavistock 诊所的发展历史上占据重要地位，分别于 20 世纪 60 年代、90 年代和 2004 年进行了三次全新的再版。每次改版，作者都利用他们的临床背景和专业训练，思考他们观察或体验到的当时社会孩子的“正常成长”过程。当然，社会在变化，这套丛书为了理解孩子长大后与父母、抚养者乃至整个世界的交往方式，也在不断更新。但在这幅变化的图景中，

有一些不变的东西,那就是对儿童发展观点的持续、热情的探索。这种观点有助于我们认清强烈情感和感觉在儿童不同成长阶段中的重要性。

从总体上讲,本书与本丛书其他分册一样,在许多方面阐述了儿童发育过程中的一个新阶段。本书的关注焦点是这个阶段孩子的独立性、对外部世界的探索及身体和情感方面的变化。玛戈特·沃德尔透过全书,将本书的主题带入了生活,并且引用了许多鲜活的例子。她使读者意识到,这些“新主题”既是孩子本身发育的延续,也是在这个阶段强烈的独立性与早期行为方式进行冲突的转变过程。

**Jonathan Bradley**

儿童心理治疗学家

“理解孩子”总主编

# 目 录

引言	1
第1章 新的身体:新的自我	4
青春期:身体上的变化	6
典型的焦虑	7
父母的反应	8
第2章 性	11
手淫	12
建立新的关系	16
同性恋	20
旧的情绪,新的感觉	23
第3章 学校生活:小学、中学的分水岭	26
交朋友	30
父母对学校的态度	31
学习的作用	36
第4章 群体:接纳与排斥	40
群体生活中的快乐	47

帮派 .....	49
孤立 .....	51
<b>第 5 章 自我身份认定:认识“我是谁?” .....</b>	<b>57</b>
这是什么感受 .....	57
叛逆与顺从 .....	59
尝试和体验:音乐、衣服、娱乐 .....	62
触摸极限 .....	67
父母对挑战的回应 .....	69
<b>第 6 章 遭遇困难 .....</b>	<b>72</b>
偷窃 .....	77
饮酒、吸毒及其他问题 .....	79
饮食问题 .....	85
乱性 .....	88
<b>第 7 章 家庭生活 .....</b>	<b>91</b>
父母和孩子的分离 .....	94
分离和离婚 .....	95
兄弟姐妹 .....	98
和其他家长分享 .....	102
<b>结论 .....</b>	<b>104</b>
<b>参考文献与推荐阅读 .....</b>	<b>105</b>

12~14 岁的孩子,刚脱离童年而又未到成年,处于经历最多苦恼、迷惑而又富有挑战性的矛盾阶段。面对此阶段的孩子,试图理解孩子的父母可能与他们的孩子一样充满困惑、矛盾和挑战——在介入与否之间徘徊,也希望能被孩子理解。这个年龄段出现了新的友谊,性启蒙,新的兴趣并开始自我觉醒,并且孩子的空间开始从家庭转向外界。

这个阶段,由于其转变的形式异乎寻常,可能会有不一样的感受。这个年龄段的孩子对未知充满焦虑、恐惧和担忧。他们在身体上的生长比此前任何时候都要快——除了在妈妈体内的时候,同时心智和情感的成长需求也是最迫切的。

冲破藩篱,提出怀疑,忍受失败。12 岁的“孩子”,初离小学,正试图连接新旧世界,面对令人生畏而又令人激动的过渡洗礼,不舍得熟悉的事物而又着迷于未尝试过的新鲜事。到 14 岁,那些“年轻人”看上去好像舍弃了他们的幼稚,并不安地步入极度复杂的人际关系和社会活动之中,但又不那么坚定,没有确定的目标和方向。他们的关注核心是个人身份——“我是谁?”

12 岁男孩或者 14 岁女孩的母亲可能会与有同样年



龄孩子的朋友说：“我必须回去陪着孩子们，他们看上去比小时候更需要我，他们有很多话要和我说话。”朋友则可能回答“你是幸运的，你的孩子仍然和你说话”，“我一点也不知道我的孩子在忙什么，也不知道他们在想什么。我觉得自己充满焦虑，只能希望一切都好”。

大部分父母会认识到，每个12~14岁的孩子都有他（她）自己独特的方式，来跨越和适应那些戏剧性的变化。无论是对孩子，还是对父母来说，这都是一个痛苦折磨的过程。父母更难意识到他们也会卷入到孩子的这些变化之中。很多父母需要陪孩子一同成长。显而易见的是，在这个阶段，理解对孩子的安全感和自我认识非常重要，而与以往不同的是，现阶段理解的建立更需要父母不停地反思自己知道什么，能忍住不事事过问，经常做自我检讨，并不断学习。尤其重要的是，能够忍受孩子的拒绝——可能以失信、消极、谩骂甚至欺骗的形式——只能寄希望这些都只是暂时的偶尔发生的痛苦曲折。14岁孩子的父母可能与12岁孩子的父母感觉甚异——有时候会更孤单，有时候会更丰富，但更多的是艰难。父母也可能发现新的友谊和对抗，他们经常会感到被测试底线——“我爱你但我不总是喜欢你”，是常见的反应。

所有这些该如何考虑，试图去理解吗？这样的考虑和理解会比以前任何时候感受更多的麻烦和痛苦。本书探讨12~14岁孩子在社会、情绪和心理上的成长任务。孩子要面对青春期的生理变化，性变化所带来的焦虑，以及个人身份的问题。这反映出不同的友谊关系，特别是

团队内产生,以及对学校和家庭生活之需求的变化。还反映了这个年龄关注愿望的表达、怀疑及热情的性格。而这个年龄段在遇到诱惑、承受压力或感到焦虑时事情可能会变糟,因为孩子和父母都可能会用很多自我伤害的方式释放感受,比如吸毒、酗酒、自伤、饮食障碍或者行为不良。本书思考在承认鼓励给予孩子更多自由和保护孩子免于那些突然发生的危险之间如何进行艰难的平衡。然而,尽管孩子及其父母存在着如此多的问题,但理解这个年龄段的孩子正经历些什么能够让父母更好地享受、帮助和支持他们。

# 新的身体：新的自我

14 岁的孩子趋向于把自己的 12 岁当做遥远的过去，甚至是当成另外一个自己。以下是一些常见的反应：

●“我 12 岁时希望 24 小时都被照顾，像个小孩一样被照顾。现在我像大人一样被对待。”

●“我以前喜欢待在家里，伴随那些幼稚的东西，玩‘Had’那样的游戏。现在我喜欢具有竞争性的运动，和朋友们出去玩，不管去哪。”

●“我以前是个好孩子，但现在我做事总是让人失望——坏脾气、不可理喻、自私、给人起或叫别人不愉快的绰号。”

●“我现在对朋友的兴趣远大于对家庭。”

●“我以前不用太多担心我的孩子，但是现在我花在孩子身上的心思甚至超过了工作。”

●“我以前是被照顾的，但现在我感觉要靠自己了。”

●“12 岁时我生活在面具之后，只求生存，而现在我能活得更自我了。”

●“我之前什么都告诉父母，即使是完全不重要的事

情,但现在什么也不告诉他们。”

●“在我12岁的时候,为了吸引女孩我可能表现地很努力、很强壮。现在我习惯和她们说话并听她们诉说。”

●“家庭曾经是那么重要,但是突然间我不想和他们有任何关系。事实上我甚至希望他们都已经死了。”

●“我当然不希望在12岁太久,我希望发育,戴上胸罩在城里面游荡,试着进一些地方。”

●“我再也不渴望妈妈了。”

12岁时的小孩需要依赖,需要“每天24小时”被照顾情感和生理需求,而成了青少年之后,他们就会急着要摆脱一些孩子气的东西,并且不再渴望母亲,这之间发生了什么呢?

然而,大部分12岁孩子的父母们都会毫不费力地意识到,他们的孩子有了变化,甚至和几个月前就已经很不一样,并且这些父母感到很容易去描述这些变化,但是却很难说清楚为什么会有这些变化发生。

●“她突然开始穿宽松的外套(紧身衣)、烫头发、想要一个鼻钉。”

●“他把所有时间都花在房间里、在镜子前面、打电话、读杂志、玩电脑游戏。”

●“她开始总是做一些琐碎的事情。”

●“他不再穿几周前还极度渴望的那件昂贵的夹克了。”

“孩子们”可能与他们的父母一样不知道自己正发生

怎样的转变。他们感到并发现自己更易怒、更情绪化、更忧虑、更孤独、更激动、更害怕,不再是“他们自己”。他们对这些事件的奇怪状态,以及在家庭、学校或外界环境下所采取的反应形式,将会在后面几章思考和探讨。首先,重要的是开始了解孩子最基本的生理层面的发育状态,然后从不同角度观察年轻人是如何适应发生在他们身上的变化的。

## 青春期:身体上的变化

孩子可能会问“我怎么了?”生物学上的变化发生在他(她)无法控制的时期,包括生理、解剖和激素变化上的“青春期”。青春期在不同的孩子身上以不同的时间、比率和方式进行着。通常女孩先于男孩。有些9岁的女孩已经有月经了,而有些直到15~16岁才有。但对于大部分男孩和女孩来说,青春期通常发生在12~14岁,并且通常都是开始于性生理方面,而不一定开始于情绪方面。女孩开始有月经、乳房发育并有了阴毛。她们身体的形状和轮廓发生迅速的变化,特别是身高的突增。她们总是带着汗味,总是忍受不熟悉的疼痛和约束。男孩则经历他们第一次射精(通常始于梦遗)。他们通常会突然生长,会长出体毛,也可能长出粉刺,声音也会变化。他们也是带着汗味,他们对自己变得粗壮笨拙的身体不再熟悉了。

这些都是外表上的特征,适应这些特征变化的情

感和行为过程才是所谓的“青春期”。面对这些外表上的改变,他们很少直接接受,通常会经历一系列的感受——从完全忽视变化到疑惑,到恐惧,到有所知觉,再到释怀,最后到欣然接受。通常这种感受是混杂的:自豪伴随厌恶,兴奋伴随担忧。总之,这些都是自我意识的表现。

## 典型的焦虑

父亲可能很少注意到孩子的反应。母亲可能相对儿子来说更多会注意到女儿的担忧。不过尽管如此,孩子在睡觉前问“一个乳头比另一个乳头大是正常的吗?”或者“我一边有一个包块但另一边没有,你觉得这是癌症吗?”这些问题只是孩子迷茫、疑惑、焦虑、比较及秘密的冰山一角。

让他们认识到这些都是所谓的这个年龄的正常情况对于他们来说并不能完全理解到底发生了什么。父母们可能觉得老师以及他们自己,能够提供这些年轻的提问者所有有关性发育、性交及生殖的知识。但是这些对事实的解释和青少年自身身体上产生的变化和心理上的体验不是一回事。青少年,这是目前世界上最有趣、最重要的一群人,他们心中会产生很多有关性的问题,而父母老师给的解释和这些问题也是有所不同的。

●“特蕾西说如果你来月经了就不能去游泳。”

- “如果你手淫是不是就意味着你不能生小孩了?”
- “苏珊说如果经血一开始是棕色的就说明你可能不能生育。”

以上是女孩经常讨论的问题,作为一个母亲应该也会很熟悉。男孩对这些事情的态度会相对不那么开放。但是不管男孩还是女孩,家中年幼的弟弟妹妹都会开始有被哥哥姐姐逐出浴室的经历。他们也开始要求吃一些更健康的食物。他们之间会有一些流行的东西产生。有时候会有一些很突然的问题,如“吃谷类食物对你健康有好处吗?”以及“吃炸薯条会让你产生粉刺吗?”他们再也不想去看游泳的原因最终成了不想接触氯水,而不是因为背部的粉刺。或者“妈妈,其他伙伴都没有割过包皮”、“他们都有阴毛但是我没有”。偶尔,这些话就是他们在洗浴室感到极大苦恼的、仅有的一些征兆,或是突然不想去露营的理由。他们也会在遇到一个数学难题时突然冒出一句不幸的话,“我没有其他同学长得高”。有一些男孩子会和父母讨论为什么阴茎勃起后会慢慢缩小,但是大部分男孩子还是会选择从其他地方获取这些信息,如电影、书籍、网络、同龄人之间的闲聊及兄长等。

## 父母的反应

前面引用的各种讨论代表了一大类意识上的担忧,父母可能会听到这些问题,并且需要随时准备着处理和倾听这些问题。此外,还有很重要的一点就是,对

非主动提出焦虑的情况不要刺探或过于好奇。一段尊重的,但并非不关心的距离是需要的,尤其是面对男孩,虽然他们会遇到很多困扰,但是他们通常要找到机会才会开口。

很多少年感觉父母不再是他们获取青春期问题答案的合适对象,其原因通常是蔑视父母,“他们会感到很尴尬的”,“他们无论如何也不会知道”;或者他们可能暗示会受责难“他们可能会嘲笑我”。但导致父母与青少年私密生活间产生距离的原因是复杂的,那属于另一层次的因素,是基于刚才讨论过的、更深的意识问题。荷尔蒙和生化变化带来生理生长和发育,同时触发激情与冲动,主要是爱憎的情感,那是婴儿和很小的孩子与父母的典型关系。最常听见的13岁孩子父母的绝望咆哮是“别再那么婴儿样了”,也许比通常被意识到的更准确。

青少年早期的心理变化激活了一种困惑,使他们既渴望得到父母的关注,又在某些方面讨厌父母,这种紧张情况对青少年以及他们的父母都是一种折磨。这种紧张伴随着激情的危险,这是一种他们难以控制的激情。青少年性成熟的身体,从功能上讲已经能够实现渴望或者厌恶的情感。离开父母和家庭去社会中找到位子是一种社会需求,同时也是孩子原始的潜意识里存在离开家长或者父母的冲动——父母是孩子最初产生爱与恨的对象,但最终青少年会在家庭以外的亲密关系中找到替代。



对于单亲儿童或者父母分居的儿童来说,由于激素驱使的冲动可能引起更特殊的问题——分离,这个过程可能会带来比双亲家庭中更多暴力形式的拒绝。这种情况在父母之一寻找新伴侣时更为严重,特别是成人的性关系会影响儿童,具体如何,会在后面的章节详解。