



# 目摇摇录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 前言 .....                      | ( 员) |
| 第一部摇摇阶段划分 .....               | ( 员) |
| 摇摇第一章摇摇正确的引导 .....            | ( 员) |
| 摇摇第二章摇摇孩子成长的关键几步 .....        | ( 怨) |
| 第二部摇摇计划 .....                 | ( 缘) |
| 摇摇第三章摇摇什么事都可以做 ,但不是无条件的 ..... | ( 缘) |
| 摇摇第四章摇摇毒品、性及其他低俗愚昧的刺激 .....   | ( 苑) |
| 摇摇第五章摇摇实际问题解答 .....           | ( 缘) |
| 后记 .....                      | ( 缘) |

## 前摇摇言

自 员缘年 以来 ,有关美国少年的两个数字增加了三倍多 :

援暴力犯罪——袭击同龄人、老师、父母 ,直至全社会。

圆抑郁症——少年自杀率上升三倍多( 自 员缘年 以来 ,有关少年抑郁症的统计数字就极不可靠 ,因此一些人断定少年抑郁症增加三倍是报导技术日渐精确所致 )。然而 ,作为抑郁症标志的少年自杀率 ,自 员缘年 以来就有极其可靠的记录 ,确实上升了三倍多。

而且 ,从人口统计学上来看 ,确实有这些增长。缘年代时 ,那些可能会有激烈行为或有严重感情问题的孩子 ,离很远就可以被分辨出来。他或她几乎总是来自于有明显问

题的家庭 ,即在“ 错误轨道上 ”运行的家庭。比如这样的家庭 :母亲与一个四处奔波的推销员跑了 ,撇下孩子留给经常失业、酗酒的父亲“ 照看 ”。这些孩子一般说来没人照管、没人调教 ,在学校表现极差 ,最大的孩子十五岁时由于抢劫商店被送进教化院也不足为奇。而每个人都清楚 ,他身后的弟妹们有反社会行为只不过是时间早晚而已。

多年来 ,少年问题 ,原本是社会和家庭病态的特定区域的问题 ,已经蔓延到我们社会的每一个角落 ,它无孔不入。今天 ,那些有严重问题的少年 ,可能在优越的环境中长大 ,他们来自于那些从未错过周日礼拜、显然是健康的家庭。

案例 :肯塔基州一位十五岁少年 ,他腼腆 ,但没有明显的家庭或感情问题。有一天他来到学校 ,掏出手枪 ,射向五个同学 ,打死两人。数月之后 ,同样的事又发生在阿肯色州。这次是两个五年级学生依次向四名同学和一名老师开枪。再数月之后 ,密西西比州 ,一名八年级学生在学校集会上走近一名老师 ,掏出枪对准老师的头 ,扣响了扳机。

案例 :一名十四岁的少年 ,他曾是优秀学生、优秀运动员 ,有很多朋友 ,来自于全社区公认“ 充满爱心 ”的中上阶层之家。一天他在地下室里上吊自杀 ,未留下一字说明自杀的原因。这不是杜撰 ,我知道这件事是因为我一个朋友

的孩子 ,因此一直悲痛欲绝 ,困惑不解。

以上种种悲剧愈演愈烈 ,着实令人触目惊心。六十年代初期至中期 ,我正十几岁 ,生活在芝加哥郊区的中产之家。我和同伴常常恶作剧 ,我们常常乘大人不注意时拿上我们能偷到的东西逃走。但今天的孩子们不仅仅如此 ,更严重的是 ,他们危害自己和他人。我们无从知晓下一个“ 走下深渊 ”的孩子是哪一个。

这究竟是怎么了 ? 谁能解释清楚 ,世界上最成功国家的孩子们却如此铤而走险 ,酿成诸多严重问题 ? 这一切究竟是因为什么 ? 事实上我有一种解释 ,这是一个相当简单的心理学上的原理 ,被称为“ 逃逸( 反击 )原理 ”( 云孕)。一些心理学原理已被许多事例证明不再是理论 ,而是事实 ;“ 逃逸( 反击 )原理 ”就是其中之一。正如大多数有效用的心理学观点一样( 据我估计 ,这样的观点很少 ,相互间差异也较大 ) ,它所阐述的内容已成为常识 :一旦受到某种事物或某些条件所威胁 ,每个个体要么会尽量远离威胁源( 逃逸 ) ,要么尽力击败它( 反击 )。换言之 ,在某些情况下 ,威胁使一些人逃离 ,即尽可能使自己与威胁源保持距离 ,而另一些人会竭尽全力战胜威胁源。采取何种方式会依人的性格及条件和历史的变化而定。但无论在何种情况下 ,减轻威胁性或消除威胁性的想法 ,实际上都是使之远离。云孕解释

了人类的许多行为 ,下面就是个很好的例子 :两个商人决定夜里抄城市公园的捷径走。突然 ,一个人手拿匕首命令他们交出钱包 ,其中一个商人掉头就跑 ,而另一个非常愤怒 ,向劫路贼猛冲过去 ,想夺下他的匕首。两人的腿都在发抖 ,而一人逃跑了 ,另一个人却站在那里搏斗 ,想减轻劫路贼造成的威胁。

让我们先来依次了解一下历史背景 ,然后再把所有这一切与少年暴力和抑郁症的增加联系起来。

不太久远以前 ,那时没有像我们今天所认为的青春期的东西 ,那时的孩子们有责任心、能自律 ,在许多情况下 ,甚至能够帮助养家 糊口( 我父亲和岳父就是这样 )。这种情况说明这样一个事实 :在所有的文化中 ,在孩子十二三岁时都要举行仪式 ,它象征着从童年进入成年的转折。然而 ,儿童劳动法和义务教育改变了这一切。孩子依赖父母的时间一下延长了好几年。二战以后 ,生活水平的稳定提高 ,也进一步促进了当代孩子青春期的形成 ,即孩子有六至八年相对闲暇的时间 ,而这在七十五年前甚至更长时间以前 ,只有那些极为富裕家庭的孩子才能享受到闲适的生活( 请注意 ,并不是所有这样家庭的孩子 )。更糟的是 ,一般说来 ,成人对此不太在意。今天的成人不让青少年直视艰难的实际问题 ,也不培养他们作出成熟决定的能力 ,而只是纵容姑

息。结果 ,现在的孩子同他们祖父母年轻的时候相比 ,是感情上的婴儿 ,即不负责任、自我陶醉、盲目冒险。最糟的是 ,现在的青少年没有责任心 ,缺乏价值观念。让我们正视这一点 :今天 ,多大年龄算是青少年没有一个标准 ,除非这个标准是极不负责任的。随着青春期的来临 ,他们越来越缺乏目标 ,这段时期他们的感情就极度脆弱。四十年前 ,当我最调皮淘气的时候 ,所有的成人都会站在一起监督我的弱点 ,因为这关系到孩子的成长和教育 ;相反 ,现在的孩子进入青春期后 ,至少要面对三种打击 :

员援日渐削弱的管教原则与方法。在这四十年中 ,成人对孩子的管教极大地被削弱 ,这是以下两点造成的 :粤认为传统的教子方式 ,从心理学上讲 ,是有害的( 我向你保证 ,这是以偏概全 )影响 ;月成人群体不再关注在何种情形下教子。我父辈的人经常跟我讲 ,他们对孙辈的所作所为极为震惊 ,搞不懂自己这么好的孩子怎么能教育出如此无法管教的孙辈。现在的孩子不仅表现出比前几代孩子多得多的行为问题 ,还缺乏责任心( 比如在做家务活儿方面 )。而且到处都有这样的父母 :当孩子行为不端时 ,他们护着孩子 ,不让他们解释其行为的原因 ,更不会要求他们这么做。老祖母称这样不加管教的孩子是“ 捣蛋鬼 ”。现在我们认为 ,

这样的孩子大多患有注意力分散紊乱症。

圆爱道德相对论的影响。媒体、立法人、法律专家、公立学校甚至教会 ,都宣传这一点。例子 缘年代前 ,几乎每个人都认为 ,性行为是不轨行为 ,而今天 ,即使不是所有的人 ,也有许多人认为 ,它在道德上是中性的 ,而在许多情况下 ,甚至认为这是潇洒的行为。这种道德游戏法最后使得现在的孩子进入青春期时 ,不知道是与非之间明确的界限。例子 我十几岁时 ,我们孩子当中谁要是考试作弊 ,都会明白自己做了错事。而最近的一项民意测验表明 ,大多数学生认为 ,在某些情况下 ,作弊算不了什么。

猿爱大量家庭以外的影响和诱惑。在前几代人中 ,这些影响和诱惑根本不起作用 ,或者说对孩子无效。这里 ,我讲的是潜在的东西 ,诸如当代家庭情景剧中 ,孩子对父母出言不逊时 ,立刻出现大笑声。还有毒品 ,无论从效力上还是从种类上看 ,今天都比 远年代嬉皮士所梦想的更危险。现在的孩子们就是在这样缺乏管教、缺乏强烈的是非感、有更多的不良影响和诱惑的情况下步入青春期的 ,因此所有的孩子都具有典型性。他们不仅仅是“ 初出茅庐 ”时的少年 ,更像是“ 蹒跚学步 ”的婴孩。

总之 ,我们已剥夺了孩子们作出恰当决定所应有的保

护屏障 ,正把他们推进他们生命中最脆弱的时期 ,与此同时 ,又用大量的诱惑来轰炸他们。不适当的道德、感情、知识和行为上的保护屏障 ,使任何人对不安全、紧张的情感都高度敏感 ,更何况孩子。不安全感可以扩展为威胁感 ,要知道 ,威胁感会促使人采用“ 躲避或抗争原则 ”。这种情况下 ,青少年中大量出现的抑郁症和暴力行为就是这些症状的体现。

那么 ,父母该做些什么呢 ? 我和无可挑剔的威丽结婚三十年来 ,养育了两个孩子 :埃里克( 现在二十九岁 )和艾米( 现在二十六岁 )。作为一名有二十六年工作经验的家庭心理学家和家长教育者 ,我绝对可以大胆地说 ,我能解答这个特殊的问题。我完全理解任何解决方法都是说起来容易做起来难 ,但这里所提的建议是会奏效的 ,对此 ,我深信不疑。

## 请明示 :何谓“ 少年纠错 ”?

问得好 ! 这个名词蹦出来时 ,是 8 月的一个晚上 ,那时 ,我在遥远的巴哈马群岛上。当时 ,我因高烧盖着被子正浑身发抖。在我的一生中 ,高烧总是伴随着文字联想练习 ,当时简直奇异极了。因为没有更好的事可做 ,我就用“ 青

少年 ”一词开始练习。即刻 ,脑海里就出现了“ 狼人 ”和“ 寄宿学校 ”的字眼。稍后 ,我记起了我要写的是一本关于教子的书 ,目的是使孩子们负责任地管理自己的生活。

当我有了此书要涉及的相当自由的想法时( 但决非“ 放纵 ”) ,我的两个孩子都才十几岁。一旦这些想法在我的孩子身上系统地实施、验证过后 ,我又建议青少年家长和青少年当事人这样做 ,而后又进行了进一步提炼。当我认为再不能精简时 ,我就着手写作了 ,但当时并无书名。

就这样 ,在一个美丽的热带岛屿上 ,我发着高烧并挣扎着 ,思考着如何帮助青少年们对自己的生活负责 ,那样 ,他们就很可能理智地对种种禁果说“ 不 !”。我突然开始幻想着 ,因惟一完美之父与之同在而显得优雅光彩的亚当和夏娃 ,虽被明确告之不能偷吃禁果 ,他们却依然为之( 我发誓 ,他们就在我的卧室里 )。我猛然意识到我提出的教子方法决不能保证孩子们不会偷尝禁果 ,因为天上有馅饼。毕竟 ,即便是最听话的孩子甚至偶尔也会对诱惑说“ 好 ”。更确切地说 ,只有教子典范才能赋予孩子们决策的能力 ,而这样的决策从长远看一定会对孩子自身有益 ,从而最大限度地减少了他们出现重大问题的可能性。

“ 最小化 ”一词使我想起了“ 免疫 ”一词 ,同时又直接联想到“ 接种 ”( 高烧居然是如此美妙的事 )。我与自己两个

孩子的个人经历使我懂得 ,给孩子们接种 ,使他们能够在这样五彩斑斓的世界里 ,抵御将要面临的种种危险 ,完全是可能的。“接种” ,啊.....我在琢磨 ,其实就是“保护” 。写到这里 ,我猛然想起了两个幼小的孙子孙女 ,我们该如何保护蹒跚学步的幼儿 ?是纠正他们的错误吗 ?当然 ,像哪些东西可以碰 ,哪些东西不能碰 ,哪些地方可以去 ,哪些地方不可以去的事情 ,你是不可能教他们作出正确判断的。因此你只能通过纠正他们所处的环境来保护他们 ,也就是挪走那些他们能够得着的、可能会给他们造成伤害的东西。保护十几岁的孩子免受伤害却没有这么简单 ,因为最终他们必须保护自己。哦 ,我知道了 !让他们设法学会管理自己 ,因而作出自我保护而不是自我毁灭的决定 ,这就是少年纠错。就是这么回事儿。想出这个书名真该感谢巴哈马无头鸡流感 ,或是叫什么其他名字的流感。

我承认 ,这样的比喻并不恰如其分。字典里把“纠错”一词解释为“使坚强、不易受影响” 。我不想搞得那么深奥。你可以保证不让一个两岁的孩子进到壁橱里去 ,但是你不可能把一个年龄在十二到十八岁之间的孩子隔绝、禁闭 ,以确保他不吸毒、不偷窃、不酗酒、不砸车 ,等等。父母绝对无法做到这点 ,毕竟 ,十几岁的孩子已有了自己的想法。总之 ,你只能把他们“纠正”到这个程度。除此之外 ,

你只能祈祷上帝保佑你的孩子自己做好余下的事。

我希望读者能像我一样喜欢读这本书。我妻子威丽说,我是她认识的惟一个自己摔倒还能够大笑的人。说实话,写书过程中,经常有这样的事:我把一个体能差些的人摔倒后大笑不止。但要知道,写这本书时,我已年过五十。随着年龄的增长,我很可能会嘲笑愚蠢的事,但事实上,少年这个题目并未使太多的人——父母也好,其他人也好——发笑,比尔·考斯比的英雄行为才会引人发笑。我希望读者读这本书时,发笑的时间是我写书发笑时的一半就够了。毕竟,青春期是件顶顶严肃的事,但现在人们过于在意青少年本身了。关于这一点,我非常相信以下几点:

爰少年们不知道大人太在意他们,但他们知道大人确实在认真地看待他们。

爰我们大人越认真地看待他们及其行为,他们越在意自己及其行为。

爰他们越在意自己,就越坚信父母与孩子之间的关系就是一场战争,无论花多大代价,他们都得赢。

爰我们大人越认真地看待他们及其行为,我们就越坚信,父母与孩子的关系就是一场战争,我们必须不惜一切代价取得胜利。

缘援父母与孩子间偶尔出现的无关紧要的冲突不可避免。而全面的战争是可以避免的。

逃援父母与孩子进行战争的代价大多数是由孩子来付的。这是为什么呢？因为父母通过“自我击败”来全力赢得战争，孩子则无一例外地通过“自我毁灭”而全力以赴。

苑援我们不能指望孩子懂得同我们作战要付出的代价，但我们应懂得同他们作战的代价。父母与孩子间的关系是否会演变成战争，完全取决于父母，因为他们是大人。

写这本书时，我一直想着以上这些东西。我可以自信地说：如果你用心读，并付诸于行动，本书肯定会帮助你远离你与孩子间的战争。

敬请阅读吧！

# 第一部 阶段划分

## 第一章 正确的引导

请正视这一点：你读本书并非出于好奇心，更准确地说，你希望从本书中学到如何教育你十几岁的孩子，或者说，快到这个年龄的孩子，以便使他或她避免以下几点（按恶化的程度排序）：

越来越遮遮掩掩，不愿交谈；

越来越好辩论，好挑战，令人无法忍受；

同不良团伙混在一起；

吸毒并（或）酗酒，积极进行性挑逗，而且（或者）离家

出走；

有自杀的迹象 ,或者果真这样做；

另一方面 ,你读本书可能是因为你的孩子已经遮遮掩掩 ,不愿与你交谈 ,令人无法忍受 ,等等 ,你希望能从中找到答案。说到底 ,是因为你现在一直担惊受怕 :仿佛所有的人都走了 ,你的精神处于焦虑不安和极度恐惧之间。当父母发现自己的情感一直在这两者之间困扰、徘徊不安时 ,他就失去了把所有的事理清 ,使之朝着正确的方向发展的能力。我敢说 ,若要卓有成效地管好十几岁的孩子 ,最重要的事莫过于引导他们并保持他们向正确的方向发展。因此 ,这是我们首要的事。但也不完全是这样 ,因为我已经在我自己已长大成人的孩子身上这样做了 ,因而我能够帮助你引导孩子朝正确的方向走。这一点不成问题 ,问题是我不能使他们保持在正确的方向上 ,因为这完全在你。但是关于“ 如何保持 ” ,我认为我有一个很有帮助的建议 ,我会在本章结尾处告诉你。现在请先随我看看如何“ 引导 ”他们。

正确引导原则之一：

切记 ,你是位负责任的家长

有时 ,有人会问 ,我为什么不谈论或不写写那些不关爱孩子、懒惰、失职、毫无价值的家长。

我回答说：“因为从定义上讲 ,那种家长不是我的读者。而下面这样的家长才是我的读者 :~~我~~愿意放弃时间和金钱去听我的讲座 ,~~我~~是我报纸专栏忠实的读者 ,~~我~~花时间读我的书。这些人显然富有爱心 ,愿意做一个好家长。我谈论那些懒惰、毫无价值的家长有何意义呢？他们根本不听我讲。那么 ,我在他们背后谈论他们又有何用呢？而且 ,倘若我确实谈论了他们 ,最后我还得举行个仪式 ,来庆祝自己使他们成为我的读者 ,而这决不是他们想从我这里得到的。”

总之 ,我能猜出 :正在读本书的家长 ,肯定可以被描述为负责、执着、有良好愿望、富有爱心、吃苦耐劳。作为家长 ,虽然你并不完美 ,但你善良、称职 ,你愿意竭尽全力。假如你已经结婚了 ,你的家庭并不完美 ,你的婚姻也并不美满 ,但我能猜出 ,你的家庭和( 或 )你的婚姻也只不过像通常那样有点麻烦。这本书就是为你和你这样的家长写的 :有一点麻烦的父母 ,组成了有一点麻烦的家庭 ,又养育了有一点麻烦的孩子 ,这些孩子到了十几岁时 ,有时也出点麻烦事。我重申一下 ,本书不是关于以下几点书 :

\* 一直陷入大麻烦的青少年(例如少年犯罪)。他们吸毒并(或)酗酒,放荡不羁,或经常有自杀的举动。更准确地说,本书是教会你如何与你的孩子建立良好的关系,进而防御此类麻烦。

\* 那些生活在完全异常的家庭里的孩子。在这样的家庭中,酗酒、虐待配偶、折磨自己或他人的事司空见惯。

\* 有性倒错倾向的父亲与自己女儿的男友约会。

\* 任何其他太离谱的事。

这是一本为那些富有爱心、怀有良好愿望的家长解答为什么一涉及到自己十几岁的孩子就变成了自己最大的敌人,他们(即你们)如何才能避免在他们的(即你们的)孩子青春期时害了自己,也毁了孩子的书。我保证,我不会用理论或心理攻势使你厌烦得流泪。在过去的一些年里,我记录了很多我自己家庭及和我一同工作的家庭中的一些性的问题,我愿与你共同分享这些真实生活中所发生的事情。

我的目的是给你提供伴随你的孩子度过青春时期的某种路线图。我无法保证你一路畅通无阻,因为这是从来没有的事。但我坚信,这本书会使你和你的孩子或孩子们,比现在或在相反情况下,更轻松、更顺利地度过他们青春期的这段岁月。事实上,我真希望我的孩子们还未步入青春期