

与青春期和解-如何解决青春期关键问题

作者：【美】凯文·莱曼

版权信息

COPYRIGHT

书名：与青春期和解：如何解决青春期关键问题

作者：【美】凯文·莱曼

译者：凌春秀

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2023年10月

ISBN：9787115624024

字数：153千字

本书由人民邮电出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

内容提要

青春期是每个孩子成长过程的关键期。步入青春期意味着孩子进入了激素分泌高峰期，随之而来的是生理与心理上的巨大变化，这促使很多孩子仿佛一夜之间变成了让父母感到异常陌生的“外星生物”。父母如何才能与青春期的孩子和谐相处？如何才能帮助孩子顺利度过这个充斥着惊涛骇浪的关键期？父母怎么做才能帮助青春期孩子成长为自律、有责任心、独立自主、有所作为的成年人？

在本书中，以擅长解决家庭、亲子、两性问题而闻名世界的凯文·莱曼博士结合自己几十年来为青少年家庭提供心理咨询的经验与养育5个子女的亲身经历，以他特有的诙谐犀利的写作方式，化身为家长们的智慧导师，对世界各地家长们在孩子处于激烈动荡的青春期时最关心的72个问题进行了一一分析，并给出了富有智慧的专业解答和建议。这些问题小到青春痘、翻白眼、做家务、睡懒觉，大到酗酒、盗窃、厌食症、暴食症、自残、自杀、手足相争，等等。本书将帮助教师、家长科学地运用心理学知识走进青春期孩子的内心世界，迅速且有效地重塑孩子的行为、态度和品格。

本书是教师、家长，以及心理咨询师、心理治疗师的重要参考书。

专家推荐

《与青春期和解》是一本所有父母都需要仔细品读的养育指南。它不仅能帮助父母了解青春期孩子的行为与内心世界，而且能给孩子更多支持，从容地陪伴孩子度过关键的人生阶段——青春期。

——韩布新 中国科学院心理研究所研究员，中国科学院大学心理系岗位教授

这是一本送给家长的养育青春期子女的“葵花宝典”。本书作者凯文·莱曼博士针对养育青春期孩子的各种棘手问题，如拖延、不合群、说脏话，甚至抑郁、自伤等，给出了简洁、清晰、极具操作性的建议与方法。如果家长们愿意以真诚、尊重的态度去行动，想必收获的不仅仅是青春期孩子的健康成长，家长们也将变得更成熟、富有智慧！

——贾晓明 中国心理学会临床心理学注册工作委员会主任委员

青春期往往充满了压力、冲突与各种难题，父母要在这一过程中发挥举足轻重的作用。《与青春期和解》这本书为父母提供了科学的实践方法，它不仅能帮助父母理解青春期孩子的行为与内心世界，而且有助于引导父母与孩子携手应对青春期中诸多挑战。

——蔺秀云 北京师范大学心理学部教授

莱曼博士的这本书以科学为基础，但主要却不是讲学术道理，而是给出了具体场景下的具体方法，既实用又有效。关键是，他没有把青春期孩子视为“问题”，而是视为有待成长的“宝藏”，父母的任务是支持孩子成长，而不是管教。相信这本书能帮助家有青春期孩子的父母，更好地把孩子培育为身心健康的成年人。

——赵昱鲲 清华大学社会科学学院积极心理学研究中心副主任

本书聚焦青少年成长中的72个常见棘手问题，以“一地鸡毛”的情境导入，生动描述了家长们的不同应对方式及其后果，同时提出了非常专业和实用的教育建议。我很愿意将此书推荐给家长、教师及为青少年服务的心理咨询师和心理治疗师。

——刘丽 山西大学心理学系教授

青春期是一个心理问题频发的时期，青春期孩子的家长往往觉得这个时期麻烦缠身。作者对青春期常见心理问题和亲子关系问题进行了细致、幽默的描述。作者通过“五天时间”的时间轴方式，给家长们“支招”，提供了倾听、保持冷静、降低标准、不对孩子说“应该”、尊重孩子、轮流讲话、自食其力等很多有效的方法。

——杜亚松 上海交通大学医学院附属精神卫生中心主任

青春期是生命最美的乐章，最鲜活的阶段，华彩明艳，璨若星河。父母在这一时期，当倍感欣喜，更应心怀敬畏地呵护与引领孩子，在这段生命升华之旅中，与孩子们一起豁达地体悟、享受生命。这本书提供了很多科学、实用的方法和建议，可以帮助家长顺利通过这门“人生必修课”。

——王良“父母必读”公众号创始人

青春期是一个人成长过程中重要的塑造期和窗口期，在此期间孩子的身体、心理和大脑都在发生剧烈的变化，他们就像动力澎湃的汽车，但是其方向盘和刹车“不太灵”。在如何与青春期孩子有效沟通方面，本书给出了很多合理的建议和创新的做法，非常值得大家借鉴和参考。

——曹廷珩 中国家庭教育学会理事，知子花教育机构创始人

凯文·莱曼博士是享誉世界的心理学家，他在本书中以诙谐犀利的写作方法深入剖析了孩子在青春期可能会遇到的问题及其内在原因，尤为可贵的是他给出了应对这些问题的建议，可以帮助父母与青春期孩

子建立良好的情感联结，培养出自律、有责任感、自信、有所作为的好孩子。这本书值得每位家长好好读一读。

——雷文涛“有书”创始人

献给我的小甜饼，

又名劳伦、LB、洛妮、洛妮·贝丝、

莱曼家最后一个“在巢”的孩子

愿你美梦成真。我真的迫不及待地想看看你的人生能取得怎样的成就。

你对他人的同情，你对待工作的态度，你那外向友好的天性——更不用说你的可爱和迷人之处了——会让你达到了不起的高度。飞吧，我可爱的小天使，飞吧！

我爱你，

爸爸（以及妈妈）

致谢

感谢我的编辑拉蒙娜·克莱默·塔克（Ramona Cramer Tucker），她和我一样，对培养父母和青少年之间的健康关系充满热忱，她也是一位出色的母亲，她的孩子凯拉是我最喜欢的青少年之一。

感谢出版社的编辑朗尼·赫尔·杜邦（Lonnie Hull DuPont），面对我这样一位永远像个孩子一般的作者，她总是能够欣赏我的那些天马行空的创意。而且她也非常擅长让我“规规矩矩”。

还要感谢我的校对编辑杰西卡·迈尔斯（Jessica Miles），任何瑕疵都逃不过她的火眼金睛。

前言

我告诉你，他们会变得越来越古怪

你才刚刚进入“大蜕变期”。

你身边有没有这样一个家伙：

- 吃麦片要用一个巨大的碗；

在本书中为了使行文流畅交替使用“他”或“她”。

- 他的卧室看起来像个垃圾场；

- 出门前她要试穿三套衣服；

- 如果奥斯卡有个“翻白眼”奖，他一定当仁不让；

- 她最喜欢的“运动”就是顶嘴；

- 他的耳塞就像可以永远粘在耳朵上一样；

- 她可以一边看着《单身贵族》（*The Bachelor*），一边听着最喜欢的音乐，一边写着家庭作业，一边像只疯狂的啄木鸟一样发信息；

- 有时候她会觉得你（她的家长）是这个世界上最愚蠢的生物。

恭喜你！这表明你家里有个十几岁正处于青春期的孩子。

生活再也不会和从前一样了（想来你已经知道了）。

但它可以比你想象中的要好一点。

我保证。

这是不久前发生的事。当时我在机场正忙着脱鞋、解皮带，把几乎所有随身携带的东西都放进一个塑料箱里准备过安检。那天我碰巧带了两本自己写的书，于是我把它们用胶带捆在一起，也放进了塑料箱里。就在我顺利通过安检员的“魔杖”，正光着脚收拾地上的一堆东西时，身后传来了一声女人的惊呼：“哇，凯文·莱曼博士！我太喜欢他了！”

我转过身来看着她。她正指着我的塑料箱里的《与青春期和解》这本书。

“他的书太有用了，”她热情地说，“我的孩子们全是在他的帮助下养大的。”

我笑了笑说：“嗯，我也挺喜欢他的。”

我本来打算就这么过去了，没想到她又皱了皱眉头，补充道：“我很早以前就知道他的名字了。事实上，我都有点怀疑他是不是还活着。”

我想那最好还是老实交代吧。于是我指了指那本书说：“其实，我就是‘他’。”

她震惊得脸都快变形了，她紧接着说：“你在开玩笑吧？”

我说：“没有。”

她惊呼道：“我的天哪！”

“我有5个孩子，其中一个孩子还是个高中生，”我告诉她，“我们在我妻子42岁、我44岁时生了一个孩子，在她48岁、我50岁时又生了一个。”

“好家伙，”她狡黠地点点头，“是为爱犯了错吧？”

“并不是，”我说，“两个孩子都很棒。”

我说的每个字都是认真的。

更让人开心的是，我已经成名很久了，而且还活得好好的，即使已经和我的孩子们一起，见证了5次青春期！

如果你拿起了本书，这表明你的孩子即将进入或已经进入了“大蜕变期”——不得不说，11~19岁是一段奇怪得无以复加的关键期。之所以称之为“关键期”，是因为你的孩子在这几年的所作所为会影响他漫长的余生，而你（无论是身为父亲还是母亲）无法一直寸步不离地守护在他的身旁。

对于孩子的所作所为，你并不需要了如指掌。如果你对此心存疑问，不妨好好想一想。年少轻狂时你做过哪些疯狂的事情，现在仍会和朋友们津津乐道？你的哪些愚蠢的举动曾急得你的母亲内分泌失调，父亲的白头发多生了几根？你曾对父母隐瞒了多少事情，直到多年后危机早已过去，你才可以拿出来作为笑谈和他们分享？

养育青少年的5大要素

- (1) 富有幽默感；
- (2) 长远的目光；
- (3) 客观理智、心平气和；
- (4) 不纠结、不纠缠、顺其自然；
- (5) 一些缓解头痛的药和午休。

你根本就不需要别人来告诉你青春期是孩子会发生很大变化的几年，对吧？证据就在你眼前。你的宝贝长得比你想象得还要快。仿佛就在转眼之间，孩子的裤腿已经短得不像话了；孩子的胃口就像“无底洞”，吃多少都填不满；鞋子早已小得穿不下了；他们每天说东说西停不下来。有的孩子会大方地让父母拥抱他们，直到他们结婚为止。而有的孩子，明明小时候那么贴心可爱，这个时候别说拥抱了，如果是在他们的朋友面前，哪怕你只是做了一个想拥抱的动作，他们都会伸出手臂阻止你。还有，这个时候别忘了在外面要注意形象，也就是说，一起出门的时候，你最好远远跟在孩子后面，保持至少3米的距离，即使你们必须走在同一条人行道上。如果你让孩子在学校门口下车，让其他孩子看到了你那辆破旧的汽车，那可就如同触犯了“天条”。

在青少年的世界里，每个青春痘都堪比维苏威火山。

每个青少年都是那么特立独行，这就是青春期孩子的样子。今天晚上他讨厌的可能是鸡肉，明天晚上他又厌恶墨西哥卷饼了。要知道，对于一个十几岁的孩子来说，你做的晚餐永远不会是完美的，即使餐桌上摆的正是他一小时前“钦点”的菜。这是因为他的好恶变化得像风向一样快。

回想一下处于青春期的你自己——你的着装、发型以及经常挂在嘴边的话。按照我现在的眼光，过去的自己是这样的：留着一头油腻的发型，夸张的态度，嘴角吊儿郎当地叼着一支烟。耶，我真是太酷了！至少我过去就是这样告诉自己的。

当你看到自己的儿子那松松垮垮挂在胯骨上的裤腰时，不妨在脑海里回顾一下自己十多岁时的样子，这会让你用一种新的眼光去看待眼前这个男孩，说不定还会让你觉得他有点可爱。既然这样的穿法是种时

尚，那你只要确保儿子有一些好看的平角短裤就行了，因为它们肯定会被展示给很多人看。

有一天，你的女儿会嘲笑照片中的自己，就像你嘲笑“那时候”的自己一样。她会向她的孩子形容自己曾痴迷过的那些可笑的穿搭风格和想法。但现在，她对自己世界的一切都是认真的。对青少年来说，生活不是一件可笑的事。所以，如果你真的觉得他们的样子很搞笑，我建议你在独处的时候笑，至少躲在厨房的角落里笑。在青少年的世界里，每个青春痘都堪比维苏威火山，每个令人尴尬的评论在他们心里产生的效果都是加倍的。来自同龄人的每一次侧目或白眼都代表了“我讨厌你”或“你是个失败者”，甚至可能毁掉那一天中最美好的时刻。他们的情绪在低落时会低到谷底，高涨时像激素激增一样飙升到顶点。这就是为什么大多数青少年的生活都如同在坐过山车一样。

这段时间会比沙漏里的沙子消失得还快，为什么不好好利用它呢？

你能为自己和子女做的最伟大的事情就是富有幽默感，因为在这些年里，他们的发展趋势将像地震中的地震记录一样——全是波浪形的、纵横交错的线条。你需要做一条半直线（注意，我没有说完美的直线），知道该如何让家庭保持平衡。你是那个保证他们正沿着大道前行的稳定向导，而不是盘旋在上方、监控着孩子一举一动的“直升机式家长”。事实上，在这段激素分泌旺盛的时期，你管得越多，就有可能使青春期孩子变得越叛逆，使其与你和你所支持的一切对立。

在养育青春期子女的过程中，有时候你要站在他们身旁，和他们肩并肩；有时候你要站在他们对面，与他们对立。为人父母者到底该怎么做呢？这本书将帮助你扮演好这个角色，帮助你为孩子整理好行囊，把他们在家里、学校和成年人的世界所需的东西（比如诚信正直、谨言慎行、尊重他人等）一一装好。你的孩子可能刚满11岁。如果是这样的话，那在你站在她大学宿舍前哭着和她道别之前，你还有6年多的时间。如果你的孩子已经14岁了，那你的时间就更少了。这段时间会比沙漏里的沙子消失得还快，为什么不好好利用它呢？这是最美的年华，也是你与孩子在一起的最好且最有趣的时光，前提是你明白自己的任务，并在这一路上保持平衡。

相信我，你一定会得到很多乐趣的！身为5个孩子的父亲，我不仅成功地见证了他们的青春期，而且乐在其中。现在我的家里还有一个最小的孩子——劳伦，所以我仍然处在这段令人兴奋的岁月中。事实上，就在几分钟前，我正在厨房的桌子旁写这本书，这时劳伦走了进来。

“爸爸，你在做什么？”她问。

“哦，在构思我的新书《与青春期和解》。”

劳伦瞟了我一眼，平静地说：“嘿，我想在鼻子上穿个孔，让它和我的嘴连在一起。”

“不错啊，亲爱的，”我说，“我们今晚吃意大利面。”

劳伦转向我，眼睛里闪着光：“哦，爸爸，那太好了。”

重点在于，家长们，你不必对一切都做出反应。你只需要保持你的幽默感，别小题大做。然后你也可以享受这些年，给自己留下很多回忆，将其当作家人之间津津乐道的谈资。

秘诀在于你如何打好手中的“父母牌”。

如果你认为，当孩子进入青春期后，你对他们就失去了影响力，那你就大错特错了。你依然留在赛场上，不但如此，你还变成了发号施令的教练。是的，时间在流逝，比赛可能会时不时地变得紧张激烈，但离结束的时间还早着呢。下半场才刚刚开始，比赛如何结束由你说了算。如果你遵循本书提出的原则，你将知道自己该做什么以及什么时候做，你还将树立起自己的权威，获得孩子的尊重，为他们提供方向。

我向你保证，你会在5天（甚至更短）的时间内拥有一个焕然一新的青少年。他/她的态度会改变，行为会改变，性格也会变得让你喜欢——这种性格可能会持续终生。你的孩子会诚信正直，会谨言慎行，会

尊重他人，会为你的家庭做出贡献。

秘诀在于你如何打好手中的“父母牌”。王牌就在你手上，因为你在孩子的人生中是如此重要，比你所认为的或他愿意承认的重要得多（至少在他上大学之前都是如此）。

一定要坚持到底，因为结果是值得的！为了给大家多一些鼓励，我在书中收录了一些“经验之谈”，它们是我从各位家长那里收集的小故事，他们都尝试过我提出的那些在现实生活中久经考验的原则。这些原则是我在研讨会、广播、电视节目、视频中谈到过无数次的，现在我把它们写进了这本书里。

那些家长现在脸上正挂着志得意满的笑容，很快你们也会这样微笑的。

如果你的孩子在星期一是个喜怒无常、口无遮拦的“小魔头”，不到5天，他/她就会来到客厅对你说：“妈妈，我能帮你做些什么吗？”

准备好大吃一惊吧！

你只需要确保自己正坐在一张软椅上就行了。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《与青春期和解-如何解决青春期关键问题》【美】凯文·莱曼. epub

请登录 <https://shgis.com/post/5026.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

