

<<为青少年立界线>>

图书基本信息

书名：<<为青少年立界线>>

13位ISBN编号：9787561438879

10位ISBN编号：7561438877

出版时间：2007-12

出版时间：四川大学

作者：汤森德

页数：291

译者：蔡岱安

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;为青少年立界线&gt;&gt;

## 前言

完成一个不可能的任务 “为青少年立界线”是一本指导父母如何教养子女的手册，但整本书中，自始至终，竟没有出现过任何“处罚”的字眼。

也就是说：即使在子女排斥父母设立界线的时候，作者仍认为只需要“后果”(Consequences)，并不需要“惩罚”(Punishments)。

管教孩子确实是不需要“惩罚”的，惩罚的观念或字眼都含有父母对孩子的怒气，以及孩子对父母的惧怕，只会拉大子女和父母的距离。

但“后果”就不同了，“后果”是父母设立合理的界线，以爱心说出真理，然后给予孩子自由去选择是否遵守，而且不阻挠自然的因果律，让孩子去承受“种什么，便收什么”的后果。

因为后果是孩子自己的选择，没有父母的怒气，没有子女的惧怕，便不会拉大父母和子女的距离，只会让孩子从中反省，将外在的架构内化，结出成熟的果子。

翻译此书期间，有位好友打电话来，说他和正处于青春期的女儿有些沟通上的问题，而我是看着那孩子长大的，她也一向喜欢我，或许我可以找她谈谈。

我邀请女孩来玩，找机会把话题转到亲子关系上。

她起初有点抗拒，但慢慢地还是打开了心扉，向我抱怨她父母总是管得太严。

“这不能！”

” “那不行！”

”搞得双方常常不欢而散，长期下来，彼此都很痛苦。

自始至终，我都坚持界线的必要性，却也尽量让她舒缓情绪。

两个人畅谈了两三个小时。

离开时，她回头对我说：“如果父母设立限制是为了我好，而有些事又确实必须亲身体会，甚至尝到了苦果，我才会甘心学和得教训，为什么我的父母老‘逼迫’我一定要照他们的意思做，不像你真的愿意给我自由与空间去犯错、去学乖，去为自己的选择或后果负责呢？”

” “因为我不是你的父母。”

”我拍拍她的肩膀，“我再怎么爱你，都不可能像你的父母那么爱你，才能‘狠下心’，任你选择自食苦果。

他们是舍不得你受一点点的苦，即使是你自找的。

可怜天下父母心！

你以后当了父母就会了解的。

”我笑了，她也笑了。

父母难为！

父母真是我们人生中最难扮演的角色，不只是打理好自己，还必须把我们的孩子一个个都抚养成人。孩子年幼时还算顺手，因为父母毕竟是孩子的天地，虽不能保证孩子每次都“一个口令、一个动作”，大抵仍可占上风的。

然而一到青春期，天真可爱的孩童顿时变成失控、一再挑战父母、伶牙俐齿的“小大人”。

原以为可以得心应手的养儿育女的工作，竟然成为一个个不可能的任务。

不要担心，《为青少年立界线》这本书正为父母们提供了许多资源，帮助父母了解孩子身、心、全面的发展，再给予父母秘方对症下药，让再刁钻的孩子也能药到病除。

何况，自己仓皇失措时，也可以找些可信赖的朋友帮忙，就像朋友来找我一样，甚至寻求专家的协助。

所以，不要气馁，充分利用你身边所有可能的资源，绝对可以完成一个个看似不可能的任务。

感谢《传扬》杂志主编李丽萍给予我翻译此书的机会，让我得以在文字工作上尽我的绵薄之力。

也感谢外子颜斐彦一再给予我的鼓励与译文上的校正，他真是命运给予我的最馨香的祝福，“我的良人，是一袋没药，常在我怀中”。

共勉！

蔡岱安 写于北亚托钵罗，美国麻州

<<为青少年立界线>>

## <<为青少年立界线>>

### 内容概要

在你青春期孩子的生活里采取主动积极的角色，约翰•汤森德博士以智慧、理解和同情的原则，教导你如何指引你的孩子安然度过青春期，完成这个极富挑战性的任务。他将告诉你：如何处理你家青少年小孩失敬的态度与棘手的行为；如何设立合理的界线与实际后果；如何有爱心去建立规则；如何有策略性地去正视各种大小不同的问题。从这《为青少年立界线》，你将会学到无论是父母或小孩都很需要的一种简单的技巧：知道甚么时候说好！以及怎样说不！也就是：如何去和你的青少年小孩确实执行你所设立的健全、有爱心的界线。

## <<为青少年立界线>>

### 作者简介

亨利·柯劳德博士;约翰·汤森德博士资源库亨利·克劳德·约翰·汤森德 他们是美国广受欢迎的讲员、知名作家与执业心理医师，并共同主持全美播出的心理咨询节目“新生命”（New Life Live），也合办讲习会、研究中心与教会训练小组。

两人毕业自同一所心理学研究院（Rose-mead Graduate School of Psychology），获临床心理学博士学位，也在加州新港滩合开心理辅导诊所。

他们是许多畅销书的作者，包括《过犹不及》、《为孩子立界线》、《为约会立界线》等。

## <<为青少年立界线>>

### 书籍目录

感谢译序 完成一个不可能的任务前言 谁按下开关的第一部 做一个有界线的父母 第一章 重返你的青春期 第二章 立界线 第三章 建立关系 第四章 面对你的愧疚与害怕 第五章 管教要同心 第六章 做一个有整合性的父母 第七章 单亲父母 第八章 继父或继母第二部 了解青春期孩子的世界 第九章 青春期：成年期前的最后阶段 第十章 发生巨大转变的时期 第十一章 青春期孩子的想法不同 第十二章 和父母分开 第十三章 了解男孩与女孩之间的区别 第十四章 文化的影响第三部 为青春期的孩子立界线 第十五章 深入探讨问题 第十六章 善用设立界线的四锚 第十七章 不要脱轨 第十八章 后果概论第四部 如何处理常见的问题 第十九章 学业问题 第二十章 攻击性的行为 第二十一章 酗酒、嗑药，与其它瘾头 第二十二章 爱争辩 第二十三章 违约 第二十四章 家务事事 第二十五章 衣着 第二十六章 违反宵禁规定 第二十七章 自我伤害 第二十八章 欺骗与撒谎 第二十九章 忤逆 第三十章 不健全地和家人疏离 第三十一章 失敬 第三十二章 驾驶与车子 第三十三章 漠视父母 第三十四章 冲动的行为 第三十五章 网络 第三十六章 金钱 第三十七章 情绪化 第三十八章 派对 第三十九章 朋友 第四十章 电话 第四十一章 离家出走 第四十二章 性关系 第四十三章 沉默 后记附录一 寻求专业人士的帮助附录二 不知所措时的诀窍

## &lt;&lt;为青少年立界线&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部 做一个有界线的父母 第一章 重返你的青春期 17岁的时候，有一天晚上，我开着我父母的福特飞雅兰（Fairlane），把油门踩到底，一路疯狂飙车。

然而，只开了很短一段距离后，车子就熄火不动，车子的引擎必须换新的。

我真不知我当时在想些什么，那不过是一部家庭旅行车（stationwagon）啊！

我必须半夜一点钟打电话给我父亲请他载我回家，隔天再找人把车子拖去修理。

飞雅兰事件当然不是一段美好的回忆，却让我记忆深刻。

所以，当儿子说他把我送给他的手表搞丢了，我记起自己必须打电话给我父亲，告诉他飞雅兰事件时内心痛苦难熬的感受。

那段回忆帮助我了解儿子丢表后内心可能会有的感觉。

因此，我告诉他说：“算了，再买一支新的，以后记得小心一点就是。”

我相信每个人都有一些青春期的难为情的事。

青少年做事一向不太负责，这是青春期的特质。

有人在那段时期会犯些小错，有些人则面对一笔又一笔乱七八糟的烂账。

所以，为了你家青春期孩子的缘故，不要忘记你自己的青春期。

你越是能记起那段时期的感受或所做过的事情，你越是能成为一名好父母。

你的青春期孩子需要你也有一段过去为什么需要深掘你那段过去呢？这对你的青春期孩子能有什么益处呢？记起过往的历史其实是很重要的，可以帮助你向你的孩子显示：同情与理解。

父母很容易忘记那段青春期的艰难，因此有时对身处青春期的孩子会过于严厉地指责。

但你的孩子需要一位能和他沟通的母亲，能向他显示出同情，能体会他的观点、感受，能了解他在那个时期里内心的挣扎，他必须知道他并不是一个人在孤军奋斗。

你只要想想，即使是成年人，每天为生活劳苦奔波，不也很需要有人能倾听你的难处，能在你的身旁随时支持你吗？假如每次事情一搞砸了，所听到的就只是：“你到底在搞什么鬼啊！”

你想要毁掉自己一生吗？你难道不会痛心，甚至想干脆放弃算了？你家青春期孩子大脑发育还不如你健全，听到这种批评所受的创伤一定比你更难复原。

你的扶持，将可以减轻你的孩子在那些难以避免的困境中所受到的伤害。

## <<为青少年立界线>>

### 后记

每次听到一些我在他们年幼时就认识的孩子们长大后生活过得很顺利时，我总是想要大声欢呼：“好孩子！

我也感到很安慰。

”不错，这个世界终究还是很有指望的。

最近，听说有两位要结婚了，另一个刚刚升官，还有一个则在读硕士。

他们如何从过去的艰苦中走出来的呢？

他们成长的故事印证了很多这本书中提到的道理。

每一个成功的人，年轻或年老，都是从青春期熬过来的。

他们都曾令父母头痛，犯过错，或根本让人看不出来有一天能成大器的。

但是，他们终究还是从青春期隧道的另一头走了出来，在成人世界里立足稳固，包括约会、婚姻、事业，甚至自己也成为父母。

在青春期疯狂的阶段，请记住这个事实。

我们很容易会活在每日的危机当中。

危机当然必须处理，却不要一直陷在当日的问题里而无法动弹。

那是你的孩子的生活景况，你必须通过你的爱，更客观地看法把你的孩子从那些危机中拯救出来。

你的孩子需要你，就是这么简单。

他或许没有表现出来，但是他内心其实是很混乱的，跟不上外在应有的成长。

他需要一个有爱心、能接受他、能肯定他的父母来为他的心思定焦，帮助他走进成人世界。

帮助你的孩子把他的感觉、想法表现出来，尤其是那些困扰他的。

而且，帮助他吧恐惧、失败、挫折，带到你们的讨论中，使那些感觉能在那里获得处理与解决。

那么，你应该如何做呢？

爱与架构的生活。

不管俗语怎么说，单靠时间的确并不能解决一切。

可是，时间加上恩典、加上真理，却几乎可以解决任何事情。

所以，不要等待，当好为人父母的角色，现在就开始着手。

你越是能把界线带进你们每天的生活和关系当中，这些架构越是能内化成为你孩子的一部分。

刚开始时或许需要适应，从老是对其伸出援手或对他们不闻不问，变为能找孩子去正视问题，甚至让孩子为其行为尝到后果。

但你越能持之以恒，你的孩子将越能适应、有责任感，能顾虑别人的感觉，发展出警惕之心，以及懂得自制。

你自己也要成长。

教导青春期的孩子负责任往往让我们更容易暴露出自己的缺点。

我从来不知道我脾气不好，直到我的孩子给我指出来，我才知道我有那个毛病。

现在，他们常常会提醒我。

寻找一个让自己成长的方式，处理好你那些弱点，以及你必须改正、改善之处。

参加一个健康的社团，或父母与青少年问题的扶持团体，或是寻求一位教养青少年的良师，或可信任的心理咨询专家。

当你处理你的性格问题，你也同时在处理管教儿女的问题，因为要能成功地教导儿女，很大程度上取决于你的性格如何。

你若自己能先健全的话，教导子女便会容易一些。

所以，和一些成熟、有爱心、真实无欺的人在一起，从中学习与成长。

顾虑到孩子的未来。

如果你的孩子要成为一个有爱心、能正常运作、事业有成的人，你是他们能达到此目标的最佳希望。

有爱心、有原则的父母是他又爱又恨，却也是他在各方面或各层面终究不可或缺的。

你的孩子很快地在走向他的未来。

## <<为青少年立界线>>

短短几年后，他将离开你，在这个世界扮演自己独立的角色。  
你要如何协助你的孩子成为一个有无限展望及对社会有贡献的大人呢？  
身为父母的你，没有比这更艰难、更神圣的任务了。

让我们一起努力吧！

约翰·汤森德士 新港滩，加州

<<为青少年立界线>>

媒体关注与评论

## <<为青少年立界线>>

### 编辑推荐

身为父母的你，要如何帮助子女度过青春期这个残酷而精彩的阶段呢？  
约翰·汤森德博士所著的《为青少年立界线》为父母们提供了许多资源，帮助父母了解孩子身、心、全面的发展，再给予父母秘方对症下药，让再刁钻的孩子也能药到病除。

<<为青少年立界线>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>