

<<陪孩子度过青春期>>

图书基本信息

<<陪孩子度过青春期>>

前言

《陪孩子度过青春期》一书继续了《好父母才是好老师》中所传递的教育理念。我们想要传达的信息是，儿童与青少年都以我们为榜样——学习我们的所作所为，包括说话的方式和措辞。

我们的生活方式、我们所做的选择、我们如何度过我们的时间，尤其是我们彼此关系的质量，是我们能传给下一代的最为强大的财富。

孩子们不断向我们学习，即便他们反抗我们。对于我们言行不一的地方，他们尤其敏感，并似乎以刺探这种不一致性为乐。而对于我们有教益性的谈话，他们几乎充耳不闻，极其厌恶，全然不顾我们的初衷有多好。因此，我们不能直接用语言传递价值观，我们必须通过行为来影响他们，我们自己是教育孩子的最好榜样。

无论我们的孩子表现得多么叛逆与反抗，事实是，他们仍旧需要我们。孩子们需要我们的时间、我们的注意力、我们的精力，以及我们的担忧，而且需要我们的指导，无论他们是否愿意服从。我们必须让我们的孩子知道，无论是看似无关紧要的日常琐事，还是青春期遇到的所有重大危机时刻，我们都会一直伴随着他们成长。无论他们是否长大，我们都会帮他们消除疑虑，建立信心。这是养育关系的基础。

我们希望《陪孩子度过青春期》这本书能够启发你成为你梦想中的父母。尽管如此，我们必须承认，即便你尽自己最大的努力想要成为最好的父母，事情仍旧可能会不尽如人意。有些孩子的父母常常感到无助、无力，不管他们多么尽心尽责地抚养他们的孩子。

很多父母在孩子的青春期遭受了一些挑战，或者充其量只不过是真正的危险和伤害似乎永无止境的担忧。度过这些困难时期的孩子们，有些从他们的经验中成长得更为成熟、更加睿智，而有些则并非如此。父母们必须自己决定什么时候该寻求专业人员的帮助，因为每次情况都不尽相同。但是我们可以向你保证，早总比晚好。如果你担心青少年的健康与幸福，不要犹豫，马上听从专业的建议：无论是精神疗法，还是家庭咨询。本书并无意替代这些专业的帮助。

《陪孩子度过青春期》关注父母和青少年的关系，以及他们所遇到的问题。我们需要与孩子建立温暖、关怀与开放的关系，这样才能让他们在日常生活中与我们坦诚相对。在这关键的几年中，我们能够影响青少年的最大的机会就在于我们与他们的关系。这种关系越健康，他们就越愿意聆听我们的教诲，并考虑我们的想法与建议。我们必须做好准备，在他们踏入青春期并伴随着荷尔蒙的变化前，我们就已经与他们紧密地联系在一起。

我们需要与青少年一同开始青春期这段旅行，并让他们感受到，他们在我们心中至关重要，在我们的生活中享有优先权。这些年是为他们的未来以及青年成人期做好准备的最后机会。

青春期是父母、青少年以及彼此关系的转型期。我们必须在与他们保持紧密联系的同时，放开手，让他们独立成长，谨慎而明智地根据孩子的需求平衡两种相互对立的能量。不可避免地，有的时候我们抓得太紧，有的时候又会放得太松。

青少年需要独立，需要强化他们的认同意识。同时，他们需要学习相互依赖，需要知道无论在家庭、学校、社区或是正在出现的地球村中，我们都相互依存。

<<陪孩子度过青春期>>

我们与青少年的关系还会演变成我们与成年子女的关系。
在青少年独立的过程中，我们越尊重他们自决的权利，在未来他们成人后与我们的关系中，他们也会越尊重我们。

我们知道，在乘坐青春期这趟过山车的过程中，关键不在于我们是父母，而在于我们是人。
我们在面对日常家庭生活中的起起伏伏时所做出的反应，就是在向孩子表明我们是谁，是什么样的人。
我们是孩子形成独立人格过程中最好的榜样。

我们希望这本书能激发并帮助你在青春期的旅行中，与你的孩子建立起良好的关系。
我们知道，当我们说“陪孩子度过青春期”的时候，我们说出了养育的精髓。

<<陪孩子度过青春期>>

内容概要

书中提供了许多事例，以此证明家长与孩子之间的一份良好关系将会更好地帮助青少年度过麻烦多多的青春期。

在两位作者看来，家长应当设立行事标准，但是需要认识到，他们不能也不应该一直掌控他们孩子的行为。

孩子们也需要不断摸索来学会做出决策。

<<陪孩子度过青春期>>

作者简介

作者：（美国）多萝西·劳·诺尔蒂（Dorothy Law Nolte）（美国）雷切尔·哈里斯（Rachel Harris）

译者：赵信敏 多萝西·劳·诺尔蒂博士，著名诗人、儿童教育专家、儿童教育机构创办者、家庭关系咨询师，也是三个孩子的母亲。

多萝西博士开设家庭教育课程并发表相关演讲达四十年以上。

1954年，她创作了儿童教育诗《孩子从生活中学到什么》，给父母们带来教育孩子的灵感和启示，也启发了教师们形成基本的教育思想，影响深远，成为经典的教育诗作，享誉全球。

雷切尔·哈里斯博士，美国心理学家、从业多年的家庭关系咨询师、心理咨询师，也是一位成功的儿童教育专家。

她和多萝西·劳·诺尔蒂博士一起从事儿童教育工作三十余年。

<<陪孩子度过青春期>>

书籍目录

在压力中成长，孩子学会紧张日常小压力 青少年也会忙 为大学做好准备 孩子是我们的头等大事 出去玩的自由 帮孩子分担工作 处理同伴压力 压力会传染 面对危机时的压力 离婚造成的压力 教给孩子放松的方法 青少年仍旧需要我们的认可 在失败中成长，孩子学会放弃 与孩子保持联系 帮助孩子建立合理预期 为孩子树立坚持不懈的榜样 把失败视作成功的机会 当一切都失败 等等，这是谁的生活？

把握转变方向的时机 这与输赢无关 在拒绝中成长，孩子感到失落 在太多的规矩中成长，孩子学会逃避 在过少的规矩中成长，孩子会忽视其他人的需求 在失信中成长，孩子变得失望 在尊重中成长，孩子学会敬重他人 在信任中成长，孩子学会实话实说 在开放中成长，孩子学会发现自我 在自然因果中成长，孩子学会承担责任 在责任感中成长，孩子学会依靠自我 在健康的生活习惯中成长，孩子学会善待自己的身体 在支持中成长，孩子学会自信 在创新中成长，孩子学会分享自我 在关心中成长，孩子学会爱 在积极的预期中成长，孩子拥有更美好的未来

<<陪孩子度过青春期>>

章节摘录

版权页： 插图： 我们很难计算出这给孩子们带来了多么巨大的压力。

他们的青春期被大学申请竞争这个阴影所占据，而这个过程既神秘又不公平。

为什么有些青少年会被名校录取，而另外一些未能得偿所愿，个中原因往往并不那么显而易见。

所以，对于一些孩子来说，多年来在高压下做出的努力、规划以及梦想，最后可能以失望告终。

于是，这些十七岁的聪明孩子，在即将步入他们的成人生活之际，却认为自己有负于父母、老师、教练以及他们自己。

高二学生贾尔忧心忡忡地查阅信件，等待着那封厚厚的、能告知她被梦寐以求的学校录取的通知书的到来，结果，她并未被第一志愿录取。

她心慌意乱，而她的父母也是如此。

“我不能相信！”

“一整天痛苦地落泪与沉默之后，她终于能够表达她的失望了。”

“我也是。”

“她的妈妈双手交叉在胸前，倚靠着正厅的墙壁，点着头。”

她叹着气，一副垂头丧气的样子。

贾尔目光呆滞，口中喃喃念着“对不起”。

她们之间的对话会走向何处呢？

妈妈对这件事过分投入，她希望女儿能进入某一所学校，她和贾尔一样心烦意乱。

她无法给贾尔提供更为成熟的看法，或者帮助她找到接受挫折的方式，并为未来设定新的梦想。

贾尔不仅要应对自己的那一份失望，还需要知道她也让她的妈妈失望了，这对她来说无疑是雪上加霜。

父母和孩子都会在激烈的大学入学竞争中失去方向，他们失去了全局目标，忘记了其实还有很多途径能够达到所需要的结果，包括好的教育以及为未来做好足够的准备。

父母需要学会让他们的孩子过自己的生活。

孩子在申请大学的过程中所承受的压力已经够大了，他们不需要因为我们过于投入而把这件事变得更加紧张。

我们可以鼓励他们，指导他们，为他们提供资源，带他们去看看校园，听他们谈谈他们的雄心和担忧，帮他们看申请材料，并为他们做好打算，但是，我们不需要通过让他们进入任何一所学校来达成我们自己的梦想。

如果他们在这个过程中感到失望，我们应该支持他们。

如果母亲没有过分期待某一个特定的结果，那么她对女儿失败的反应就会截然不同。

那会是怎么样的呢？

让我们重演一次。

“我简直不能相信！”

“一整天痛苦地落泪与沉默后，贾尔终于能够说出她的失望了。”

“亲爱的，我很遗憾。”

“妈妈回答说，她坐在贾尔身旁，并将她搂入怀中，“我知道你多么希望能被录取。”

“贾尔现在就可以说说她的感受并表达她的失望之情了，因为她有母亲这个温暖而富有同情心的听众支持她、包容她。

母亲不会在这个时候给女儿增加压力，询问她第二志愿学校是什么之类的问题，而是给贾尔足够的时间来接受这种失望。

<<陪孩子度过青春期>>

编辑推荐

《陪孩子度过青春期》能激发并帮助你在青春期的旅行中，与你的孩子建立起良好的关系。

<<陪孩子度过青春期>>

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>