

# 《逃离无尽青春期的孩子：帮助孩子走上成人之路》

## 图书基本信息

书名：《逃离无尽青春期的孩子：帮助孩子走上成人之路》

13位ISBN编号：9787111485157

出版时间：2015-1-1

作者：（美）约瑟夫 P. 艾伦（Joseph P. Allen），克劳迪娅 W. 艾伦（Claudia W. Allen）

页数：240

译者：韩鹏,彭艺琳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《逃离无尽青春期：帮助孩子走上》

## 内容概要

青春期不是童年的延伸期，而是成年的孕育期

错误观点 VS 正确观点

青春期的态度和行为问题是不可避免的。

青春期的态度和行为问题并非不可避免。

青春期大脑的不成熟和激素变化必然造成孩子的态度和行为问题。

青春期大脑和激素变化在善加利用的情况下会给孩子带来巨大的希望和能力。

父母应该尽可能给青少年提供最好的环境和条件，保证他们衣食无忧，不用担心生活所需。

父母企图给孩子最好的环境和条件，甚至帮他们做本该他们做的事情，却可能严重损害了孩子的发展。

青少年只喜欢和同龄人交往，不喜欢接触成年人的世界。

青少年希望与成年人以及成年人世界有持续的接触。

青少年应该专心学习，不能承担太多家务和类似于成年人的工作。

青少年需要机会参与有意义的工作和获得像成人一样的自主权。

青春期孩子的叛逆、脏乱、粗暴、难以沟通和自我中心，让许多父母头疼不已。但父母不知道的是，青春期孩子之所以如此，是因为他们已经迈入了成年的孕育期。这些行为是自主性驱力萌生的自然表现，如果不能给予正确疏导，可能就会事与愿违。

青春期孩子迫切需要一个具有足够挑战性的环境，但他们经常：

面临巨大的学业压力

缺少为别人做有意义事情的机会

被为了保护青少年安全而制订的大量规矩而约束

身处表面上是关怀备至、实际上却令人窒息的环境里

因此只能通过逃学、喝酒、吸烟、破坏公物等不明智的行为来获得控制感。

本书由美国临床心理学家、青春期专家约瑟夫 P. 艾伦博士和克劳迪娅 W. 艾伦博士凭借自己多年的丰富经验和临床案例共同撰写。

青春期孩子的父母可以从本书中学会：

帮助孩子建立与成年人的联系，改善和父母的沟通。

引导孩子逐渐走向成熟，从根本上减少叛逆心理和行为。

激发孩子的潜能，提高其学业成绩和其他方面的能力。

指导孩子参加有意义的活动，感受到自己存在的意义和价值。

# 《逃离无尽青春期：帮助孩子走上》

## 作者简介

约瑟夫 P. 艾伦

( Joseph P. Allen )

哲学博士，维吉尼亚大学临床训练主任和心理学教授，也是一名专长于青春期问题的临床心理学家。他正在合作开展一个教师训练项目，这个项目的目的是改进学生的参与性和动机，并最终改进他们的学业成绩。

克劳迪娅 W. 艾伦

( Claudia W. Allen )

法学博士、哲学博士，维吉尼亚大学家庭医学系行为科学主任和副教授，拥有15年青春期孩子及其家庭咨询经验的临床心理学家。

# 《逃离无尽青春期：帮助孩子走上》

## 书籍目录

译者序

前言

第一部分 无尽的青春期

第1章

25岁是新的15岁吗 / 2

“迷人” / 5 佩里的过去 / 6 还有什么可以失去 / 7 今天，你成为一个成年人了吗 / 9 青春期之后，是更长的青春期 / 10 “成人初显期” / 12 被迫上学但不能被迫成长 / 12 个性问题 / 15 我会感到无聊吗 / 16 老师的原理 / 16

第2章

探究青少年的大脑 / 19

快速思维 / 21 沉默的山姆 / 23 苏格拉底闹剧 / 24 一位父亲的偏见 / 26 无尽的治疗 / 27 在无尽的青春期之前 / 29 基本归因错误 / 30 自主性挑战 / 32 冒险偏好 / 36 养小狗的经验 / 38 她在想什么 / 39 创造繁荣 / 41 关键期，碎片和巨石 / 42

第3章

在泡沫之中 / 44

泡沫男孩 / 45 一事无成 / 46 像其他人一样，独一无二 / 47 模拟人生 / 48 需要航行 / 50 蝇王 / 52 效率低下 / 54 与世界的分离 / 55 缓慢前行的青春期 / 56 对等方程：16和60 / 58 托尼和维克多 / 58 普遍的问题 / 60 青少年罪犯的矫治 / 63 同龄人群体带来了什么 / 64 泡沫、动物园和完美风暴 / 65

第4章

教养悖论 / 67

梅根和拉里 / 67 大量的问题 / 70 教养的本能 / 71 从贡献者到教室中的小丑 / 73 多么好的男孩 / 75 转向恐惧 / 77 急诊、体检和其他 / 77 细菌和抗体 / 78 让人提心吊胆的影片 / 79 可获得性启发 / 81 任何速度都不安全吗 / 82 大担心、小担心 / 83 性别和教养悖论 / 85 我们所创造的世界 / 86

第二部分 逃离的途径

第5章

“我在那里本身就是一件好事” / 92

青少年拓展 / 92 摇滚明星 / 94 成年人工作效应 / 95 我在那里本身就是一件好事 / 97 麦克式工作 / 99 有害的薪水 / 101 叠衬衫和关心他们的成年人 / 102 未来的比尔盖茨 / 104 心理学家是如何缔造出来的 / 106 乡村工作 / 108 开心工作 / 111

第6章

找到内在的成人 / 113

摆脱内在的孩子 / 113 心理柔道 / 114 转移青少年的能量 / 115 埃伦的逃脱 / 118 沉默山姆的解决方案 / 119 加减5岁 / 121 与“内在的成人”对话，避免第三次世界大战 / 122 代言人是必要的 / 125 听一门外语 / 126 谈判中的成年人 / 127 脚手架 / 131

第7章

建立联系 / 135

沃尔特和乔希 / 135 关系内的独立 / 137 热心的受害者和意想不到的推荐人 / 139 儿童的父母，成年人的父母 / 142 关系中的成年期原则 / 144 回报 / 150 成年人世界里的关系 / 153

第8章

成年人日常饮食中的主食：挑战和反馈 / 161

新鲜空气和爬山 / 162 活动平台 / 164 简单的技能 / 166 有多少青少年能换一个灯泡 / 170 丢失的成年期时间 / 171 反馈原则 / 172 一次运动的机会 / 174 向上锁的门学习 / 175 梅根学习做饭 / 176 消除中间人 / 178 当经历伤害和教训时 / 179 真实的规则 / 182 失落和智慧 / 183 幸运的失败 / 184

第9章

# 《逃离无尽青春期的孩子走上》

像我们想的那样结束高中生活 / 187

雷的经历 / 188 作为另一个高中的大学 / 189  $6x^2-2x-20$  / 191 让学生成为老师 / 192

把教室变成我们想的那样 / 193 现实的反馈 / 194 桌子两边的成年人 / 195 对活动的偏好 / 196 探

索相关性 / 197 获得对奖赏的共同关注 / 199 超越高中 / 201 阿米什人的教训 / 201 提早启动 /

202 巴德学院 / 204 大学辍学预防高中辍学 / 205

第10章

解渴的水 / 208

合理的营养 / 210 反习得性无助 / 212 9?平台 / 213 改变青少年，改变我们自己 / 214

注释 / 216

参考文献 / 217

# 《逃离无尽青春期：帮助孩子走上》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)