

少年维特 可以没烦恼



TEEN ESTEEM

*A Self-Direction Manual
for Young Adults*

献给
年轻人的自我指导手册

[美] 帕特·帕尔默 博士 / 著
梅利莎·艾伯特·弗罗纳尔
田恬 / 译



商务印书馆
The Commercial Press

少年维特 可以没烦恼

TEEN ESTEEM



*A Self-Direction Manual
for Young Adults*

献给
年轻人的自我指导手册

[美] 帕特·帕尔默 博士 / 著
梅利莎·艾伯特·弗罗纳尔
田恬 / 译



商务印书馆
The Commercial Press

2015年·北京

TEEN ESTEEM: A Self-Direction Manual for Young Adults (3rd Edition)
by Dr. Pat Palmer, Ed. D. and Melissa Alberti Froehner
Copyright © 2010 by Pat Palmer and Melissa Alberti Froehner
Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.
Simplified Chinese translation copyright © 2015
by The Commercial Press, Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目(CIP)数据

少年维特可以没烦恼/(美)帕尔默,(美)弗罗纳尔著;田恬译. —北京:商务印书馆,2015
ISBN 978-7-100-09994-3

I. ①少… II. ①帕… ②弗… ③田… III. ①青春期—心理健康
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 117635 号

所有权利保留。
未经许可,不得以任何方式使用。

少年维特可以没烦恼

[美]帕特·帕尔默 梅利莎·艾伯蒂·弗罗纳尔 著
田恬 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北京市艺辉印刷有限公司印刷
ISBN 978-7-100-09994-3

2015年10月第1版 开本 880×1230 1/32

2015年10月北京第1次印刷 印张 4 5/8

定价: 19.00元

献 辞

本书献给：

你内心中那个高尚睿智的自己

你内在和身边的美

你收到的以及从外界感受到的爱和快乐

你对生命的庆祝

致 谢

我感谢那些与我们分享自己烦恼的青少年朋友们。在此，我要特别感谢劳伦（Lauren）、尼克（Nik）还有凯尔西（Kelsea），感谢他们为我们提供的意见、建议和支持。我还要感谢迈克（Mike）、黛比（Debby）和鲍勃（Bob），感谢他们给予我们的爱和鼓励。

多年以来，随着本书的不断再版，我们不断地从圣路易斯奥比斯波高中（San Luis Obispo Senior High School）、蒙特雷路学校（Monterey Road School）、阿塔斯卡德罗初中（Atascadero Junior High）和阿塔斯卡德罗高中（Atascadero High School）的学生和教职员工那里获得宝贵信息。他们一直给予我们极大的帮助，并始终坦率地对待我们。

莎伦（Sharon）和辛迪（Cindi）将他们的创造力注入了本书的前几个版本。我们很高兴在这一版本的出版过程中，盖尔（Gayle）、凯蒂（Katy）和梅利莎·W.（Melissa W.）也注入了同样的力量。对此，我深表感谢。

最后，我要感谢 Impact 出版社的琼（Jean）和夏恩（Cheyenne）。感谢他们在本版的出版过程中表现出的耐心以及付出的努力！

目 录

献辞.....	iii
致谢.....	v
介绍.....	1
第一章 你希望从生活中得到什么? (你的目标).....	5
第二章 你有权做回你自己 (你的权利).....	11
第三章 自尊 (喜欢你自己).....	17
第四章 假若我与众不同, 该怎么办呢? (我们戴着的面具).....	31
第五章 “你快乐吗?” (感觉不错).....	53
第六章 听好了! (自信).....	63
第七章 当你发怒的时候 (处理怒气).....	77
第八章 做出请求 (提要求).....	87
第九章 “学会说‘不’” (拒绝的技巧).....	93
第十章 “行了, 宝贝……你知道你想这么做!” (避免被别人控制).....	107
第十一章 不去做决定, 这本身就是一种决定 (选择和做决定).....	121
第十二章 负责 (自由和责任).....	133

介 绍

曾几何时，你问老师一个词怎么拼写，而她却告诉你：“你自己去字典里查吧。”你当时有没有想过：“我都不知道这个词怎么拼写，我怎么去字典里查找？！”

当你还是青少年的时候，你的人生大致是这样的：“在缺少工作经验的情况下，你找不到工作。”“那么，”你想，“没有工作，我又怎么才能获得工作经验呢？”这并不是什么容易办到的事情。你总是需要做出选择。在你前进的道路上，总有拦路虎会出现……

《少年维特可以没烦恼》的前两个版本就是以这两段话开始的。当然，从我们一开始写下这些内容以后，生活并没有因此而变得容易！我有一个朋友叫尼克，他今年18岁。最近，他跟我说：“情况甚至变得更糟糕了。现在的情况更像是，我甚至都不知道我应该去查找哪个词。我也不知道去哪儿能找到一本字典！”

当然，只有在你知道自己是谁以及自己所处的位置是什么以后，你才能很轻松地搞清楚你的前进方向。一旦你对自己有所了解，你就会信心大增，进而做出决定并战胜艰难险阻。但是，如果你没有机会为自己做出决定并自己克服困难的话，你又怎么能逐渐认识自己呢？（这就好比，如果你不知道这个单词怎么拼写，你又怎么才能在字典里查到它呢？至少，你得先知道这个单词是什么吧！）

青春期比任何时候都要难度过。（当然，青春期一直就是一段艰难的时期。）这时，你正处于自己的第一个“中间年龄段”——这时的你，正处在儿童期和成年期中间的位置。包括你自己在内，没有任何人能够准确说出究竟什么时候该把你当作一个“孩子”（你是不是讨厌这个词？）来对待，究竟什么时候该把你当成一个“成年人”来对待。

当你在测探父母允许你进行的活动范围时，他们总是跟你说“不行”。他们之所以这么做，是因为他们很关心你。他们想在自己能力范围内尽可能地保护你。他们也清楚你在快速成长，而他们必须要对你放手了。然而，在你这 12 或者 15 年的生命中，他们一直扮演着最重要的角色。你在这时让他们对你放手，无疑是很难的。你可能会觉得自己这时跟父母是不同的，而且你可能有自己的目标，或者为自己找到一条合适的发展道路：你想做你自己。

你的朋友或者同学在大部分情况下，都会说“行”：“再晚

点儿回家吧”，“抽烟吧”，“喝酒吧”，“吸毒吧”，“尝试一下性吧”，“做吧”。结交朋友以及“融入”你所在的小团体，是很重要的事情——跟别人保持一致，是很自然的想法。但是，你需要做你自己。

电视、音乐、电影、网络以及其他媒体都在向你宣传这样的信息：“说做就做”，“如果事情没有被搞砸，那你就可以摆脱干系”。

你也想听从媒体给出的建议，但是你还是需要做你自己。

每个人对你应该如何过好自己的生活，似乎都有他们的一套安排。那么，你怎么才能做你自己呢？

本书可以为你提供一些小贴士。你可以运用这些方法，将你身边那些试图误导你的力量清理掉。

我们会讨论：你是谁；你想成为一个什么样的人（以及你希望自己成为什么样的人）；你该如何实现这个愿望。我们还会讨论你的目标、你的权利、拒绝别人的方法、自尊、自我照顾、维护自己的利益（以及维护你认为是重要的事情）、向他人索取自己想要的东西以及很多其他内容。

我们没有所有问题的答案。但是，我们愿意帮助你掌握一些技巧以及你需要采取的态度。这样，你才能成为自己想成为的人。

我们写这本书的目的，就是帮助你树立起自信心，向生活索取你想得到的东西。这可不是自私——这是我们每个人为了

得到幸福需要做的——自尊。或者从你们的角度讲，就是——少年维特可以没烦恼。

如果你是在别人的推荐下阅读本书的，比如你的父母或者老师，那你可能不会对本书产生太大的兴趣。但是，稍等。请给我们一个机会，因为我们会让你大吃一惊。

这本书不会告诉你应该去得到什么，或者你应该做什么才能得到幸福。我们会讨论，你可以做什么事情让自己快乐地做回自己，以及你的前进方向会是什么。我们认为，喜欢自己、维护自己的利益以及对自己的人生负责任，是一件很不错的的事情。

你会决定努力工作，设定一个目标，然后真的努力去实现它。或者，你会对凡事看得开一些，觉得勉强过活就够了。任何事都有可能发生——你有很多选择。

购物中心里的地图上都会有个标识，上面写着：你在这里。它的存在是有原因的。一旦你知道了自己现在所处的位置，你就能很容易地知道自己将要去的地方，以及如何才能到达那里。本书会帮助你了解到自己现在所处的位置，并协助你掌握一定的技巧。这样，你便可以到达你真正想去的地方了。

第一章 你希望从生活中得到什么？

（你的目标）

你从小就给自己设立各种目标。

你在一岁左右的时候，可能已经学会爬行了。于是，你决定争取爬到沙发上、椅子上、茶几上、餐桌上、洗菜池子里、冰箱上。后来，你看到有人翻了个筋斗，于是你便决定了：我也可以翻。你在三岁、五岁或者七岁的时候，开始学习认字，因为你觉得这是一件值得去做的事情。在同一时期，你开始学骑自行车。在摔过很多次以后，你凭借自己不达目的誓不罢休的劲头，终于掌握了平衡要领，学会了骑自行车。

最近，你可能已经决定了参加社团的活动。这可能是篮球队、鼓号队、田径队、畜牧小组、辩论小组、体操队、橄榄球队、足球队、学校毕业纪念册的编辑团队等。也许你的目标更私人化一些。比如，赢得艺术比赛的大奖，跟你的意中人约会，在报刊上发表自己写的故事，考试取得第一名，把一个电脑游戏玩

通关，学会使用一个电脑程序，学会弹奏键盘乐器等。

不管你想做什么，也不管你的做事风格是什么，你一直在为自己设定各种各样的目标。当然，你会实现一些目标。你可能网球打得不是很好，但是你成功地成为了团队中的一分子。你的成绩也许无法使你赢得网上在线锦标赛，但是你从参赛的过程中享受到了无穷的乐趣。你通过为自己设立各种目标，学到了很多東西。

当然，随着年龄的增长，你的目标变得越来越重要。现在，你已经开始决定究竟哪些习惯会伴随你的一生（音乐、阅读、学习、吸烟、饮酒、锻炼等），你的人生究竟会朝哪个方向发展（读大学、服兵役、工作、婚姻等），以及你的价值观会是什么（政治的、宗教的、社会的、道德的等）。

你代表了什么？

如果你想掌握自己的人生，你就要知道什么事情对你来说是非常重要的。如果你不清楚自己代表了什么，你又怎么才能为自己做出决定呢？

你信仰什么？你对下列这些事物，有什么感觉，持有什么看法呢：

金钱

战争与和平

宗教

枪支控制

政治

用药问题

死刑

教育

绿色运动，全球变暖问题

性

你需要什么？

我们都有很多需求：吃饭、睡觉、居住、金钱。我们还需要被爱、被别人拥抱、拥有朋友、得到他人的认可、被别人接受。

如果你知道了自己需要什么，并愿意照顾到自己的这些需求，你就不需要依赖别人来满足你的这些需求。你可以通过依靠自己的力量，照顾好自己，让自己变得独立又自力。

照顾、爱护你自己就意味着，你可以自由地选择照顾别人——你没有不顾一切地寻找爱，或者乞求别人的认可；你不愿意做任何事情去得到它；你也不会放弃自己的价值观，就为了留着它。有些人会放弃自己的价值观，以求得别人的认可，这类人就像奴隶一样。很不幸的是，这么做使他们丧失了别人的关注和认可。因为，他们已经放弃了自己的某些特质。然而，恰恰是这些特质才使得他们成为可爱的人。如果你知道如何爱自己，你就不会像个奴隶一样乞求别人的认可。

如果你愿意好好地对待自己——保持健康、有吸引力、快乐，那么其他人也会愿意跟你做朋友。如果你在别人面前总是显得那么无助、粘人或者病怏怏的，大家最终会厌倦你的这种

不安全感。他们会转而找那些能够支持他们的人——他们很有可能利用你达到这个目的。依赖性和不安全感可能会使你吸引到一些人，但是它们不会帮你建立起健康的人际关系。

学着了解自己

重要的事

将你生命中最重要五个事物写下来。按照它们的重要程度，从一到五给它们标上序号。跟朋友或者同学分享一下你对所列事物的看法。

预见

随着年龄的增长，你所列的这五件事可能会发生变化。假设一下在未来10年内、30年内，这五件事会变成什么。

回顾

假设你现在95岁。你安详地坐在门廊边，眺望远方的美丽景色——高山、起伏的群山、草地还有湖泊。现在，让你的思绪带你回顾一下自己一路走过来的日子。你做过什么重要的事情？你是不是实现了自己给自己设定的目标？你有孩子和孙子孙女吗？你的朋友都是谁？你开心的事情是什么？你有没有冒过什么险？你爱过谁？你这一辈子过得好不好？你觉得自己快乐吗？你有没有向这个世界贡献过什么？你可以将自己“回顾”过程中发现的一些事情记下来。现在，你该如何规划你的人生呢？这样，等你到了95岁，你才能感到心满意足。

**你的目标：如果你知道自己的前进方向是什么，
你才更有可能抵达目的地。**

你需要一个计划。无论它是你的人生规划，还是在不久的将来的某一个行动计划，它都会帮助你感知到自己人生的方向在哪里。

随波逐流很容易。你可以做别人做的事情，或者做别人希望你去做的事情。但是，你自己有什么计划吗？将它们记下来。一个“1年计划”、一个“5年计划”、一个“10年计划”，甚至是20年、30年、40年的计划，都可以。你想去哪里？你想做什么？如果你觉得这些比较难以想象，那么你可以先试试空想。幻想和空想可以帮助你尽可能地尝试各种各样的计划。你可以尽情地为自己设想各种类型的生活方式，看看哪个让你感觉很棒，哪个看上去有意思，哪个符合你的性格、目标、信仰、情绪等。

目标！

- 认清你是谁——你信仰什么，你代表着什么。它可以帮助你搞明白自己的前进方向，以及你想成为什么样的人。
- 为当天、本周、本月、本年度列出你的目标，并根据需要做出调整。为自己取得的成就庆祝一番。
- 意识到你的最基本需求，并有意识地去满足它们。列个单子，在上面写上你为了让自己开心都需要什么。努力满足自己的这些需求。

第二章 你有权做回你自己

（你的权利）

“这是个自由的国家。”

当然，我们在美国总是这么说，但这并不意味着我们可以想怎样生活，就怎样生活。我们每天都得遵守各种各样的限制——通常我们都不会太仔细地思考这些限制。我们大多数人都会：

- 在马路右边开车。遇到红灯就停车。
- 在商店里购物的时候，店员说关门时间到了，我们就自动离开。
- 在快餐店买吃的、在电影院和音乐厅买票的时候，会自动去队尾排队等候。
- 还有更多……

你可以选择不遵守这些限制，但你可能就会：

- 被吊销驾照。
- 因擅自进入而被捕。