

The Teenage  
Guide to Stress



# 成长的 烦恼

失眠/严重缺觉 渴望冒险

特别容易尴尬 害怕考试 喜怒无常

身体上的变化 看不懂大人的世界 对未来恐惧

.....

这些都是压力的表现，是青春的特征，成长的烦恼！

## 青少年压力应对指南

英国皇家学会安万特科学图书奖获奖者全新力作  
苏格兰阅读障碍大使指导青少年如何掌控压力，解放自己

[英] 妮可拉·摩根 (Nicola Morgan) 著

王思睿 吴慧中 译



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 成长的烦恼

## 青少年压力应对指南

[英] 妮可拉·摩根 (Nicola Morgan) 著

王思睿 吴慧中 译

The Teenage  
Guide to Stress

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

直面压力，应对压力，缓解压力，从来就不是一件容易的事情！无论是青少年，还是成年人，都是如此。本书只对准两个字——压力。专注回答三个问题：压力是什么，对你造成压力的那些事，你该怎么办。这不是一本科学类书籍，而是一本助人、自助的书。本书文字简洁明了、建议实用有效、方法简单易行，是众多青少年及其家长朋友必备的应对压力指导手册。

THE TEENAGE GUIDE TO STRESS by NICOLA MORGAN

Copyright: © 2014 TEXT BY NICOLA MORGAN

This edition arranged with ELIZABETH ROY LITERARY AGENCY

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

All rights reserved.

本书简体中文版专有出版权由ELIZABETH ROY LITERARY AGENCY正式授权，通过Big Apple Agency代理，由电子工业出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-0875

### 图书在版编目（CIP）数据

成长的烦恼：青少年压力应对指南 /（英）摩根（Morgan,N.）著；王思睿，吴慧中译。

—北京：电子工业出版社，2015.11

书名原文：The Teenage Guide to Stress

ISBN 978-7-121-27235-6

I. ①成… II. ①摩…②王…③吴… III. ①心理压力—心理调节—青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第226342号

责任编辑：杨 雯

印 刷：三河市兴达印务有限公司

装 订：三河市兴达印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.25 字数：210千字

版 次：2015年11月第1版

印 次：2015年11月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

尽 善 尽 美 弗 求 弗 迪



当我和成年人谈论这本书的时候，大多数人认为这是个不错的想法。但是，有一小部分人会说，“没有这本书的指导我们也活了下来，怎么今天的青少年就不能像我们当年那样呢？他们也会活得很好啊。”对此我并不认同！

理由如下：

第一，“我们那个年代”里只是没有出现相关的指导，但并不意味着当时的情况就是好的。在我还是青少年的时候，如果有一本充满关怀的且有教育意义的书，我会使用它，而且我敢打赌大多数人都会用它。

第二，为什么我们仅仅是满足于生存？如果可以茁壮成长并发挥潜能不是更好吗？

第三，尽管一般的压力状态通常不会导致疾病或产生严重的结果，但这种情况确实会偶尔发生。长期处于高压状态之下通常会导致我们生病，无法展现出最好的状态。如果有方法能够避免这种情况，确实应该一试！

关键问题是，如果在年轻的时候能够学会如何管理压力，同样的办法可以帮你度过一生。这样将会减少很多悲伤，避免不少疾

病，还可以省下可观的钱财。

还有些人常说，“在我生活的年代里没有‘压力’——压力，这是一个现代化的产物。”开始谈论压力确实是近几年的事情，我同意这种观点，但这是因为我们开始对压力有了更多的了解，而不是说压力本身是近几年的新生事物。同样，“压力”这个词也不是最近才出现的——“压力”第一次出现可以追溯到1904年，社会学家斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall）将青春期描述为一段“动荡与创伤、风暴与压力”的阶段。在过去几十年中，当人们因压力而出现相关症状的时候，服用成瘾性镇静剂后就开始生病，或者令病情更加恶化，或者需要在精神病院疗养一段时间，甚至更长的时间。药物治疗的效果不但难以令人满意甚至很糟糕；除了良性的、健康的、关怀的方式，其他应对压力的措施多少都会引发各种各样的问题。

在压力引起我们身体出现疾病症状或对人造成一段时期的伤害之前学会管理压力，难道不是最好的方式吗？

当然，并非所有压力都是坏的，认识到这一点很重要。考试或面试之前感到紧张会使我们表现得更好。为了一个重要决定而紧张有助于让我们把它彻底想明白。那些难熬的日子或时期让我们更加感恩假期和休息的到来。但是，当压力持续的时间太久、强度太大时，当压力影响到我们的幸福、成就、健康并阻止我们完成想做的或必须做的事情时，压力就不再是一件好事了。

青少年还会遇到某些成年人生活中没有的压力。考试带来的压

力是主要的，也更普遍；失败或错误行为的代价更高；风险和诱惑通常也更强烈。成年人可能忘记那些困扰着青少年的事情：体形的变化、对未来的恐惧、对更广袤的世界里那些时而可怕的事物的新认识。

作为青少年，你可能陷入父母们都没有遇到过或者已经忘记的困扰中。你可能会为你的朋友而感到担忧；也可能经历了糟糕的社交媒体体验；此外，你还可能会被那些欺软怕硬的人威胁。你感到悲伤、害怕、愤怒、困惑，却难以启齿。这本书就是为了满足你渴望帮助的需求，这里有很多资源可以帮到你。

所以，这本书中的建议主要是为了减少你对事物的担忧，并为你提供一些放松的建议。在情况变得更糟糕之前，我将指导你重新认识压力，并管理压力。书中会贯穿一些来自这些方法使用者的真人真事，以及他们的真实感受和评价（包括青少年和成年人）。本书会向你分享他们的经历与建议，我希望以此向你传达一条信息：你不是一个人，你并不孤单。

本书会帮助你以更加淡定、更加积极的方式面对所有的事，少一些压力、少一些焦虑。这本书给你的帮助不仅是为生存，更是为成长，帮助你在成长的道路上无须那么艰难。

妮可拉·摩根（Nicola Morgan）

爱丁堡，2013年

## 译者序

青春期——长高了、变重了、言语少了、心思多了；虽然心里还住着一个小孩，可外表看上去已经是个大人了；冲突矛盾成了家常便饭，总觉得头上有乌云笼罩，脚下有荆棘盘绕，奈何却怀有一颗“世界那么大，我想去看看”的心……

这时，如果你说自己不开心，感觉压力很大。常常听到的回答是，“没什么好担心的，这都不是事儿”，“你一个小孩儿能有什么压力，你吃好喝好，又没让你养活自己”，“你就是矫情，没事找事”，“你这个年纪就这样，过了自然就好了”。可惜，这样的建议既不会让你觉得心情被理解，也无法帮你解决问题。简单来说，没用！

直面压力、应对压力、缓解压力，从来就不是一件容易的事情！无论是青少年还是成年人，都是如此。在工作中，我作为心理学家被邀请做讲座时遇到的最多也是最常见的题目就是：压力管理；在生活中，无论是饭桌上还是咖啡馆里，小伙伴们一谈起“最近怎么样”，回答十有八九听到的是“最近压力好大”。难道只有



漫天乌云遮眼，就没有一缕阳光拨云见日吗？当然不是！方法总比问题多。庆幸的是，现在确实有了这样一件“神器”——《成长的烦恼——青少年压力应对指南》。在我看来，这是一本“拧掉注水”全是“干货”的册子，文字简洁明了，建议实用有效，方法简单易行。作为心理学工作者和译者，我希望这样的一本小册子，能够造福更多的青少年。这既是作者写这本书的初衷，也是我们翻译这本书的缘故。

先来说说这本书的作者妮可拉·摩根（Nicola Morgan）。她是一位在青少年工作方面造诣颇高的作家，曾出任苏格兰作家协会主席，以及苏格兰阅读障碍大使。1961年出生的妮可拉从小就好动，爬树骑马、拉弓张弩、自制皮筏，她样样不落后。1979年，妮可拉去了剑桥大学攻读古典哲学。投入写作工作后，她有一个有趣的“习惯”，每完成一本新书，就奖励自己一双靴子，现在她已经拥有了上百双靴子。妮可拉的作品不但“质”“量”兼备，而且屡获殊荣。她曾两次荣获苏格兰年度儿童图书奖 [2005年《梦游》（*Sleepwalking*）；2011年《徒劳无用》（*Wasted*）]，随着2005年《责备大脑》（*Blame My Brain*）一书的出版，更是声名大噪。《责备大脑》一书入围了英国皇家学会安万特科学图书奖<sup>①</sup>。本书一经出版，就被各年龄层的读者抢购一空。

本书对准了两个字——压力。专注回答三个问题：压力是什么

---

<sup>①</sup>安万特奖（Aventis Prize），由英国皇家学会颁发，被认定是全球声望最高的科学书籍奖赏，史蒂芬·霍金的《果壳中的宇宙》曾获2002年安万特科学书籍奖。安万特青少年奖先由5位成年评审挑选入围的6本书籍，再由14岁以下的青少年选出赢家。——译者注

（第一部分），对你造成压力的那些事儿（第二部分），你该怎么办（第三部分）。书里既没有颐指气使式的高谈阔论，也没有磨磨唧唧式的老生常谈，它的关键词是，平等、理解、实用、简单，一本“接地气的干货”。

在本书即将出版之际，我要感谢今后翻开本书的所有读者。倘若翻阅本书，能够对你有所帮助，哪怕仅仅是让你觉得自己不再孤单，我和本书的所有译者也会深感荣幸与欣慰。在此，我要特别感谢我们的翻译团队。本书第一部分由吴慧中和我负责主要翻译，潘雅丽负责审校；第二部分由吴慧中负责主要翻译，姜宛如负责审校；第三章由我和吴慧中主要翻译，童颖负责审校。还要感谢北京民康医院的丁琳医生对第二部分涉及医学方面内容的审校，以及来自美国马萨诸塞大学阿默斯特分校（University of Massachusetts, Amherst）的孙梦为本书提供的极为有价值的意见和建议。

王思睿

中国科学院心理研究所

2015年6月1日

## 如何使用本书

本书的第一部分主要解释了什么是压力、压力的影响，以及青少年压力与其他压力的不同之处。

第二部分的内容是，青少年压力问题的应对方式，并且提供指导、共情和建议。对于大多数读者，仅仅意识到自己所担心的事情是正常的，这足以让很多青少年感到好受一些。了解它会让你走得更远。

我还会谈论一些可能存在的情况，例如强迫症（OCD）或阅读障碍，以及这些状况在青少年期会有哪些独特之处。如果你担心的一些事情在本书中没有提及，那也并不意味着你是世界上唯一一个遇到这种问题的人。这只能说明这本书还不能足够全面，无法涵盖每个人所担心的问题。

第三部分展示了应对和预防压力的一些措施，以及照顾身心健康的方式和方法。一旦学会了如何去做，我希望你能够将这些技能教给认识的成年人。如果生活中有一个被压力困扰的成年人，你的生活同样也会变得艰难。其实每个人都应该了解如何应对压力，但成年人并没有意识到这些。

在这本书的最后，附有相关的资料，包含了我所提到的所有主题。

## ● 什么是“可信赖的成年人？”

通常来说，我的部分建议都是说给“可信赖的成年人”听的。但是，什么是“可信赖的成年人”？你又如何能够找到这样一个成年人呢？很多成年人都想帮助你，即使他们并不了解你，许多人都接受过关于青春期问题的专业训练，内容涉及青春期的多个方面，或者是压力问题，或者是其他各种问题。谁是能够提供帮助的最佳人选，这个抉择在于你自己，取决于你当时特定的环境，以及出现在你生活中的成年人是谁。千万不要认为所有人都对你爱莫能助——我向你保证，能够向你提供帮助的人绝对存在，而你必须要做的是主动去找到他们。

### II

在理想的情况下，你的父母或抚养者是你倾诉问题的首要及最佳人选。然而，现实世界并不总是很美好，你身边可能没有父母或者抚养者，又或者他们也深陷自己的问题中无法自拔，这并不是成年人的错。（父母也是普通人，人无完人。）可能你和自己的父母或照顾者的关系并不融洽。此外，还有一些成年人自己身上就可能存在着酗酒、吸毒或精神疾病等诸多问题，他们自顾不暇，更无力向他人提供帮助。不幸的是，一些父母并非“可信赖的成年人”。有些时候，即便你和父母的关系很融洽，同时父母也是很不错的成年人，你依然还是会感到有些特殊的问题无法向他们倾诉。

所以，如果出于任何一种理由，你不能向父母倾诉自己的问题与困扰，那么你还能和谁讲？具体情况具体分析，依据你当时的自

身情况和担忧的事情，这里有一些建议供你参考。这个列表中的所有专业人士——老师、医生及健康工作者，等等——都有责任保护你。这意味着，如果他们认为自己或其他人正处于放纵、伤害、无视危险的境地之中时，就有责任告知相关成年人，但在此之前他们应先和你沟通、商量。专业人士应当告诉你，哪些成年人是可以倾诉问题的最佳人选，一切都应当以你的利益最大化为出发点。对于严重的犯罪行为，他们同样不能将其掩盖。

★ 你喜欢的老师。老师们并非对所有问题都是那么专业，但在如何应对学生求助方面都受过一定的训练。他们知道如何安抚你，并确保使你获得恰当的帮助。

★ 你的年级主任、辅导员、“指导”老师或任何在学校里负责“建议”或学生成长的老师。（如果你不知道负责这方面工作的老师是谁，可以去咨询。）这些老师在处理私密问题方面都是训练有素的。

★ 你的全科医生<sup>①</sup>（GP）。全科医生有责任为所有事情保密。然而，对于所有专业人员来说，一旦他们认为你处于严重的危险之中，就必须做出保护措施，这就意味着在没有跟你商量之前他们会先通知其他成年人。

★ 儿童热线<sup>②</sup>（Childline）。这是最有名的帮助青少年的组

---

①GP，全称general physician，即全科医生。在英国，社区居民往往是和一个固定全科医生签约，一旦身体各种不适，如果不是那么紧急的话，都会先去社区医院找全科医生。通常，一名全科医生涉及的服务领域包括内、外、妇、儿、五官、皮肤、心理等多个方面。——译者注

②儿童热线：专门针对19岁以下儿童及青少年问题的24小时免费咨询热线，以压力应对问题为主。——译者注

织，在业内赢得了大量的尊重和信赖。儿童热线接到的电话几乎涉及了所有的问题，他们完全知道应当如何沟通才能够帮助你。你可以选择电话咨询或者在线咨询。热线电话是免费的，不用担心话费的事情。而且，儿童热线是百分之百保密的，只有在他们认为你的生命陷入紧急危险的时候才会采取行动。热线的网站向你展示了相当多的求助流程。你现在可以浏览一下，以便了解儿童热线能够为你提供哪些援助。

★ 青少年健康诊所的医生或工作人员。在互联网上进行如下搜索：“青少年健康诊所[输入所在城市或邮编]”，这些工作人员知道怎样在服用药物或精神健康方面帮助你；咨询建议都是免费而且保密的（这与全科医生的工作方式类似）；你可以直接预约，无须注册。

★ 社会服务机构里的年轻工作者。假设你碰巧认识这样的人，例如，通过青少年组织认识了一个这样的人。

★ 任何一个你足够了解且值得信赖的成年人。例如，家人、朋友、亲戚或父母的朋友。对于一般安抚人心的谈话，他们幽默风趣，能够提供你需要的一切。但对于一些较严重或特殊的情况，例如，厌食、自残、抑郁，以及任何药物上、精神上、法律上的问题，建议你还是和那些受过专业培训的人谈谈吧。

★ 任何针对青少年特殊问题的求助热线。利用互联网或者我在这本书后面所列的资源表寻找相关的组织。看到有求助热线的就可以给他们打电话。这样的机构通常还有网络在线热线服务，这样

你就无须和其他人直接面对面交流。

## ● 注意

有时，你很难了解哪些人是可信的。跟随直觉，保持警惕，记住并非每个人都是好人，这是非常重要的原则。一些人不但坏，而且还特别狡猾，他们会表现得让你觉得他们可信。最安全的做法是，如果你有任何疑问，直接去学校的指导部门或给儿童热线打电话。

当你遇到问题时，聊天室是一个与他人倾诉的好地方，但你没必要信任聊天室里的任何一个人。绝对不能在聊天室里提供任何个人信息，无论是你的名字，还是你所在的学校，个人信息决不能泄露，也绝对不要和某些人单独见面。如果你感到稍微的不适，甚至是有一点点担忧，给一个适宜的“可信赖的成年人”打电话，看看他们怎么说。一些危险的成年人假装自己是青少年在聊天室里游荡，他们在友善对待弱势群体方面特别精明。

在选择关于特定问题的网站或聊天室时，一定要非常谨慎，选择那些有良好的药物建议及成年支持的网站。

我上面列出的所有人选未必会成为你的最佳选择。

狡猾的坏人善于伪装，有时他们可以满足所有“可信赖的成年人”的标准。所以，谨慎起见，在讨论谁是“可信赖的成年人”时，我的建议如下：不要只向一个人倾诉你的问题，要找两个人，两个毫无交集、毫无关联的人。

通过这种方式，我相信你能够做到尽可能安全一些，而且你信赖的两个成年人也才可以真正帮到你。

## ● 为什么要相信我？

### VI

为了在这本书里提供恰当的建议，我尽了自己最大的努力。这个工作的开展得十分艰难，我曾和很多人进行过交流。然而，我无法穷尽所有的问题与事件，无法完全读懂每一个人的心，或者彻底深入你的家庭，又或者完完全全掌握发生在你身上的所有事情和细节，我做不到上述的面面俱到来确保我做的所有事都是正确的。与此同时，有些情况、有些问题是极其错综复杂的，只参考一本书的建议无异于杯水车薪。

如果你有医学上的困扰，去看个医学专家是必要的。我没有提供医学建议的资格，这本书里也没有能够应对严重医学状况的相关建议。但我希望这本书能够提供给你的是，让你了解在有需要的时候去什么地方找什么人才能获得正确的帮助。



这本书的科学性如何？首先，这不是一本科学类书籍，它是一本助人、自助的书。但这本书的基础是我所了解的事情、我的经历、我相信的和已经被发现的事实，或者是我认为值得尝试的事情。有时我也会提到一些研究，但并未提供原文索引，如果这是一本学术书籍，那么我会提供。对此我很谨慎，只提及那些我觉得不错或者相当有趣的研究，并且是发表在高质量学术期刊上的。

此外，我还咨询了很多不同领域的专家。这本书并非来自某个人的建议，而是汇总了很多专家的看法，以及那些期望你尽可能健康、幸福及成功的人的观点。有时，作为一个年轻人，你可能意识不到我们有多么在意你们，在意发生在你们身上的一切。

## ● 关于“他或她”的注解

“他或她”这样的表述显得繁冗，所以我通常会随意选择其中的一个。在多数案例中是没有差别的：男生和女生面对很多压力是共同的，尽管他们反映的程度略有差别。男生有时候会更多地隐藏自己的感受，一些人认为男生太感性是不对的，但其实男生内心确实会产生痛苦、悲伤或生气的感受。所以，当我说他或她时，其实同时指代了男生和女生。