

青少年
缓解紧张情绪

青春

A Berry Taste for Teens

无烦恼

应对生活压力指南

轻松实用篇

贝蒂·B·扬斯 (Bettie B. Youngs) 著
珍妮佛·雷·扬斯 (Jennifer Leigh Youngs)
向娟 沈艳 李婷 唐晖 译

★哲学博士、教育学博士、普利策奖得主

★精心打造超级畅销书!

海南出版社 三环出版社

贝塔斯曼书友会

联合推荐

青少年
缓解
紧张
情绪
应对
生活
压力
指南

青春 无烦恼

Berry
for
Teens

轻松实用篇



贝蒂·B·扬斯(Bettie B.Youngs)
珍妮佛·雷·扬斯(Jennifer Leigh Youngs)
向娟 沈艳 李婷 唐晖 张歆

著
译

海南出版社
三环出版社

A Taste-Berry Teen's Guide to Managing the Stress and Pressures of Life

by Bettie B. Youngs and Jennifer Leigh Youngs

Copyright © 2001 by Bettie B. Youngs and Jennifer Leigh Youngs

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书由美国 Health Communications 授权出版

All Rights Reserved.

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2003-018 号

图书在版编目 (CIP) 数据

青春无烦恼: 青少年缓解紧张情绪应对生活压力指南 / [美] 扬斯 (Youngs, B.B.), [美] 扬斯 (Youngs, J.L.) 著; 向娟 等译; 一海口: 海南出版社, 三环出版社, 2004.11

书名原文: A Taste-Berry Teen's Guide to Managing the Stress and Pressures of Life

ISBN 7-80700-096-1

I. 青... II. ①扬...②扬...③向... III. 压抑 (心理学) - 青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 112897 号

青春无烦恼

作 者: [美] 贝蒂·B·扬斯 (Bettie B. youngs)

[美] 珍妮佛·雷·扬斯 (Jennifer leigh youngs)

译 者: 向娟 沈艳 李婷 唐晖

责任编辑: 李秋云

特约编辑: 楼金星

装帧设计: 第三工作室

责任校对: 李 鹏

责任印制: 李 兵

印刷装订: 三河市华晨印务有限公司

读者服务: 杨秀美

海南出版社 三环出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 210千

印 数: 1-5000册

书 号: ISBN 7-80700-096-1/B·29

定 价: 18.00元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

“我喜欢这本书是因为我在书中能够找到我自己。我可以拿自己受到的那些压力和别的青少年所面临的压力作个比较，看他们是怎么处理事情的，这非常有用。我意识到自己并非是困在压力之中而束手无策，有很多方法可以摆脱压力，甚至可以避免压力。这本书教会我们如何去面对。

—— 斯提西·奥萨本 15 岁

第一部分

青年城里的烦恼

作者寄语	3
青少年谈他们目前生活中的巨大压力	5
女朋友的“最后通牒”	5
小小一个诺言戒，可以为我解忧愁	6
确保我不被帕特里克三振“出局”	7
我最痛苦的教训	11
他们说那儿“更好”，其实却不然	13
你看不见我吗	14
父母的离异，我的痛苦	16
你去过青少年拘留所吗——去看某人	18
重压	22
胖子的期望	23
如何判断自己是不是同性恋	25
如果我可以抹掉我的过去	26
你的生活中有理想的父亲吗	29
我少年生活中的厌食症	29
爱：生活的痛苦因素	32
没料到这件事会降临到我头上	35
青少年压力：你生活在绝望之地吗	39
聚会，不如我所料	39



你的生活有烦恼吗	41
青少年谈论烦恼起因	41
心灵操练：什么让你喘不过气来	46
常见烦恼起因：11 ~ 19 岁	47
给你的建议：镇静自若	51

第二部分

认清“烦恼”的本质

作者寄语	55
什么是压力	57
困在交叉火力中	57
压力 101：什么是烦恼——什么不是	59
“怎……怎……怎么……么了”应激的警戒阶段	60
“海岸线不再模糊！”应激的耐受阶段	62
“让我休息一下！”应激的疲惫阶段	63
心灵操练：你和紧张	64
给你的建议：镇静自若	65
应激的副作用	66
“女神”带来的麻烦	66
如何辨别紧张在生理、情感和行为上的症状与信号	70
心灵操练：紧张对你有什么样的影响	72
想酷就酷	74

第三部分

遭遇紧张如何反应

作者寄语	77
多米诺困境：紧张得惊慌失措吗	79
都是睡觉惹的祸	80
紧张笼罩，如何是好	81
心灵操练：如何保持你的多米诺牌不倒	82
想酷就酷	84
边缘：压力下的你朝气蓬勃吗	85
做博伊德式人	85
极限：紧张的心跳	86
心灵操练：你是不是一个“紧张”的追求者？如何知道	
是不是	87
分数的含义	88
想酷就酷	88
紧张：一个个人问题，只有你才可以做出反应	90
天渊有别	91
潇洒还是落魄？这是个人事务	93
心灵操练：压力过度时你是潇洒还是落魄	93
想酷就酷	95



第四部分

技巧训练：紧张时刻你如何思考解决的办法

作者寄语	99
“头脑放松”小窍门#1：A + B = C 测试法清理思路	102
与命运约会	103
紧张也可以影响你的命运	107
冷静思考，逻辑分析，面对压力时，才能镇静自若	107
心灵操练：A + B = C 冷静思考公式具体应用小窍门	110
给你的建议：镇静自若	112
“头脑放松”小窍门#2：如何积极思考	113
那晚停电了	114
看到事物光明的一面可以帮你重新控制紧张	115
你有小题大做的倾向吗	116
小题大做的时候，怎么办	117
心灵操练：怎样把一个杯子看成是半满的（而不是半空的）	117
困难面前如何变被动为主动	120
给你的建议：镇静自若	122
“头脑放松”小窍门#3：更快更简捷地摆脱困境	123
索亚和萨伯丽娜	123
寻找解决问题的最佳途径——萨伯丽娜该如何选择	125
心灵操练：如何机智而敏捷地解决问题	128
给你的建议：镇静自若	131

第五部分

摆脱困境的技巧：如何“谈”出你的困境

作者寄语	135
“自言自语”：面对紧张，如何与自己交谈	140
朱丽叶巧逢罗密欧	141
如何“婉言”走出你的“泥潭”	143
心灵操练：“谈”出你的困境	144
给你的建议：镇静自若	145
说出自己的想法，不必大吵大嚷、大发脾气、逃避	147
小小玩偶	147
赞成？反对？说自己的心里话	150
如何表现果断的五个小技巧	152
心灵操练：你属于哪一种类型呢？帮助自己学会交往	153
给你的建议：镇静自若	158
换位思考：如何恰如其分地表达	159
“躲开”赖里	159
你是否曾遇到过赖里·维尔奇的情形	163
心灵操练：正确选择，如愿以偿	163
你最喜欢的音乐会	163
给你的建议：镇静自若	166



第六部分

向别人伸出你的手

作者寄语	169
请求援助：何必单枪匹马	171
我的“白马王子”	171
有效方法——求助他人	175
摆脱内心痛苦的六种途径	175
心灵操练：遇到困难时，该向谁求助呢	176
给你的建议：镇静自若	178
家人——困境中的最佳选择	179
不平凡的家	180
你的家庭平凡无奇吗	184
家庭成员帮助你摆脱困境的四种主要方式	184
心灵操练：想想自己的家人	186
给你的建议：镇静自若	188
朋友——你永远的动力	189
不可告人的秘密	189
身处困境时，朋友就在身边	192
心灵操练：看看是谁帮你摆脱困境，又是谁给你带来麻烦	194
给你的建议：镇静自若	195
你的小组有多壮大	197
百万分之一	198
1 + 1 = 3：他们都是你的成员吗	200

心灵操练：谁是支持你的人	201
给你的建议：镇静自若	204

第七部分

学会拒绝，关爱自己

作者寄语	207
营养、睡眠、健康：缓解压力的三种有效途径	210
阴晦的一天	210
食物——身体运转的动力	214
坚持锻炼：缓解压力	216
累了吗？那就酣睡一觉	217
心灵操练：营养充足，锻炼充分，睡眠充足	219
给你的建议：镇静自若	220
腹部呼吸：正确呼吸，赶走压力	221
那个家伙	221
正确呼吸能减轻压力的四种原因	223
心灵操练：避免“大脑空白”	224
给你的建议：镇静自若	226
放松肌肉，摆脱烦恼	227
野蛮婆玛蒂尔达	227
放松肌肉能摆脱烦恼的三个原因	230
心灵操练：消除紧张——怎样放松你身体的每一块肌肉	232
给你的建议：镇静自若	236



精神意象：减少“脑力枯竭”	237
超级女孩	237
游离紧张四种精神意象法	240
心灵操练：面对困境时，如何进行想像	241
给你的建议：镇静自若	242
音乐的魔力：在烦恼中翩翩自乐	243
西阿拉的音乐盒	243
走出烦恼：美妙的音乐	246
音乐抗紧张五法	247
心灵操练：用音乐来消除紧张	248
给你的建议：镇静自若	250
结语	251



第一部分

青年城里的烦恼

一生中最艰难的岁月是在 10~70 岁之间。

——海伦·哈依丝

作者寄语

每个人的生活难免有压力，谁也不能例外。当今青少年们的生活充满了起伏波折——恐怖的、害怕的、担心的、兴奋的、紧张的、尴尬的、失望的、甚至是绝望“天哪！我根本没料到会这样”的经历。这个时代的特征就是充满了希望和期待。“会有人喜欢我、认为我酷、愿和我做朋友吗？”“有没有一个特别的人，那个人对我有着特别的意义？”“我能不能学好这些课，能不能考上大学，能不能找到最好、最适合我的工作，能不能成就一项伟大的事业？”

青少年的生活总是充满“第一次”：第一次发现你对某人有好感；第一次和一个特殊的人去约会；第一次学开车并接受驾驶资格考试，第一次独自上路；第一次决心用功好好学习，而不仅仅是“马马虎虎”地去敷衍老师、父母和朋友。

这是一个充满压力的时代，所有的决定都是那么重要：高中毕业后，是去劳务市场报到，还是去参加一个专门的职业培训项目，抑或是去上大学？你是不是应该换换你的朋友圈子呢——交一些新朋友，放弃一些老朋友？你应该找个兼职工作还是一心只为好成绩呢？

在青年时代，你开始有了这样一种意识：你的许多行为都变得“举足轻重”，在烦人的 SAT 考试中取得好成绩，那样你就能实现上大学、找工作的梦想或是看清你自己的状况和实际能力，给自己一个定位，还有，找到适合自己品性的朋友圈子，以便和他们打成一片。

..... 这也是一段成长的过程，在此过程中，你将学会最终选择怎样的

生活之路。当你学会用自己的两脚走路时，你知道了尊重那些让你的家庭和睦相处的“规则与礼节”的重要性，也知道了在你的家庭中担负起你自己的责任的重要性，即使你想要有更多时间独处来学会独立或是利用这点时间与朋友相聚。这段时间，你满足了你父母对你的期望，你也会发现，你有了自己的发言权。

作为一个青年：什么事情会更具压力或者说更令人兴奋呢？从襁褓到懂事，压力已经成为现代青少年“一种生活方式”。因此，许多与我们合作编写这本书的青少年坦言，作为一个青少年，就像是住在“自己的城堡——一座青春期城堡，这座城堡离“绝望之地”其实相隔不远。

本部分中，青少年们毫无保留地交流了他们背负的巨大压力——也解释了为什么这是他们的压力。当然，你也可以写下你自己的故事，第三部分就有你一显身手的机会。但眼下我们还是一起仔细看看青少年们面临的复杂问题吧！

青少年谈他们目前生活中的巨大压力

女朋友的“最后通牒”

我的女朋友，史黛拉·安妮·哈丁，给我发出了最后通牒：要么我开车接她外出约会，要么她就跟我吹，再找一个！她还不断地提醒我说，她认识的男孩子可多啦，而且都有车！——这些家伙都眼巴巴地等着带她出去呢！我知道她没有夸张。史黛拉·安妮·哈丁只要看一个家伙一眼，他就会口水流出三尺长。如果她决定和那个家伙一起出去，那个家伙一定会得心脏病。

现在我来倒倒我的苦水吧！

她给我发出了这最后通牒后，我的整个美好的生活——一切的一切——都取决于我能否通过驾驶考试拿到驾照，能否用我们家的车。这就是我火烧眉毛的最大问题。

考驾照，说起来容易，做起来可难喽！我的哥们儿汤姆·杰宁斯到目前为止已经失败两回。就算拿到驾照，我的烦恼也没个头，我老爸老妈给我定下的规矩比军规还多，连用车都不准！他们老是和我说“如果你……”或“如果你不……”之类的话。他们甚至把我用车和能否取得好成绩挂起钩。所以，现在我不仅在为我的驾驶考试厉兵秣马，还要用尽一切空闲时间来学习各门功课，一科也不敢落下。