

青春期的每一滴眼泪，
都可以孕育一株生命之苗。
一个青少年的挑战，
也是他周遭所有人的挑战。



我的朋友

在挣扎

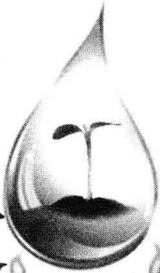
直面青春期伤痛的
温馨睿智之书

麦道卫 埃德·斯图尔特 / 著

侯海芳 / 译

g with ...

团结出版社



我的朋友 在挣扎

直面**青春期**伤痛的
温馨睿智之书

麦道卫 埃德·斯图尔特/著
侯海芳/译

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的朋友在挣扎 / (美) 麦道卫, (美) 斯图尔特著; 侯海芳译.

—北京: 团结出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5126 - 1412 - 3

I. ①我… II. ①麦… ②斯… ③侯… III. ①青少年心理学 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 268429 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京新华印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 150 千字

版 次: 2013 年 1 月 第 1 版

印 次: 2013 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978 - 7 - 5126 - 1412 - 3/B. 174

定 价: 28.00 元

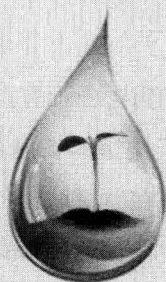
(版权所属, 盗版必究)

MY FRIEND
IS STUGGLING
WITH……



| 目 录 |

- 第一章 如何找到真爱 / 1
- 第二章 与人发生冲突怎么办 / 33
- 第三章 父母离异怎么办 / 67
- 第四章 至亲去世怎么办 / 97
- 第五章 遭遇性侵害怎么办 / 127
- 第六章 意外怀孕怎么办 / 159
- 第七章 产生自杀念头怎么办 / 189
- 第八章 如何面对未来 / 221



“我爱你，不管你内心最深处是怎
样的。我爱你，无论你是否会改变。你无
法熄灭我的爱。我完全爱你。”

第一章
如何找到真爱

路加的故事（1）

尽管路加对能否准时到达山顶有点焦虑，但他仍然把油门减小了一点。在去往天文馆的弯曲道路上他把车速放慢，是因为坐在身旁的女友正在欣赏城市的夜景。路加希望特蕾西能享受这个夜晚，因为他知道如果女友高兴了，他们的约会就更愉快。

“看看这个，特蕾西。”路加指着自已这边窗外闪烁的灯光。就如他期待的一样，特蕾西为了看到风景，把身体倾向他，直到达到安全带所允许的最大距离。她头发上散发的淡淡香气非常迷人。她的左手触到了他的脖子，一种兴奋的感觉直达他的后背。她的右手温柔地搭在了他的大腿上。愉悦的激情把他的注意力从前面的道路上转移开了。但是他努力握住方向盘，让眼睛向前看，他不想因为大意出场车祸，因而毁掉这个美好的夜晚。

“啊，太美了，路加。”特蕾西唱着说，“看啊，你可以看到那边的火车正出站呢。”她温暖的呼吸就在他的耳边，那种兴奋的感觉又一次直达他的后背。

路加向窗外看了一眼。“是的，真不错。”他回答，尽管他根本没有看到什么火车。

“你真好，这么美的一个夜晚带我出来。”特蕾西说。然后她的鼻子贴近了路加的脸颊，轻轻地吻了他一下，又坐回到自己的座位上。当特蕾西靠近时，路加能够感觉到自己的心跳在加速。特蕾西总是在他心里激起层层涟漪。他总是想要更多——她的一颦一笑，她的香味，特别是她的触碰。他几乎能感觉到特蕾西也有同感。

这一晚对路加来说花销很大。因为特蕾西喜欢浪漫的约会，所以他请她在一个昂贵的法国餐厅吃烛光晚餐。因为这样的约会需要穿正装，所以他还要买西装和领带。并且天文馆的观影票也是一笔大的开销。作为一个高三的学生，仅仅依靠一份兼职工作，路加几乎无法承担起这样昂贵的约会。

但是当路加到特蕾西家里接她时，他知道这一切花费都是值得的。盛装的特蕾西，虽然还是一个高二学生，但看起来更像是一个电影明星。她使他觉得下周每一分钟的加班都是值得的。

“再给我讲讲我们今天要看的天文影片吧，”她轻轻地按着路加的大腿，说，“真不敢相信，我在这里住了快一年了，竟然从来没有来过这里。”

“天文馆的剧院有一个很大的半圆形天花板，”路加解释着，同时努力把注意力从特蕾西放在自己大腿上的手移开，“关上灯后，半圆形就会被特别的投影仪投射出星星点点的亮光，正如午夜布满星星的天空一样。然后会有旁白来讲解那些主要的星星和星座。还有小行星和流星雨。非常酷！”

“我喜欢天文学，我都快等不及了。”特蕾西说着，莞尔



一笑，“满天星光真是浪漫”，听到这话，路加心里美滋滋的。只要特蕾西感到浪漫，他就心满意足了。

山顶有点冷，所以路加用胳膊搂住特蕾西匆匆地从停车场走到天文馆剧院。路加数了数，现场至少有200人，但是在路加眼里，只有特蕾西一个人。她看起来很享受这里的天文电影，路加也很享受近距离跟特蕾西待在一起，尤其是握着她酥软的手。因为离得很近，所以他偷偷地在黑暗中吻了一下特蕾西，特蕾西也热情地回应了他。

演出结束后，他们出去散步，然后坐在外面的长凳上，那里正好能看到城市的灯光。路加把自己的夹克披在特蕾西的肩膀上，用胳膊搂着她。单独待在一起，并且跟特蕾西挤着取暖，路加的欲望被激发了起来。她的积极回应更加鼓励了他，路加的吻越来越热烈。这份愉悦很强烈，所以他想更接近她。特蕾西的反应告诉他，她也有同样的想法。

当他们回到车里，马上就继续亲热地拥抱起来，路加几乎就要失去控制。作为一个基督徒，路加明白保持身体的圣洁很重要。他曾经在3年前的一次青年营会中向上帝承诺，在结婚之前要保持处子之身，而且他在整个高中生活中都遵守了承诺。但是自从特蕾西·洛克哈特出现后，他正在经受从未有过的试探。他对她的好感非常强烈，从来没有女孩子令他如此。似乎有一种饥饿感在一天天增强。

路加已经被当时的情感所掌控，他的吻几乎能让特蕾西窒息。他屈服于急迫的感觉，用从来没有过的方式爱抚她。特蕾西似乎是乐意的，而且对路加所给予她的感情很接纳。

路加用尽了自己所有的意志力，才在打破自己对上帝的承诺前控制住了自己。“我们回家吧！”他说着，很不情愿地把她推开了。

“对，我想也是。”特蕾西羞涩地说。

他们一路上沉默不语。路加对自己如此大胆地接触特蕾西感到难为情，就像当时有什么在驱使他似的。为什么他对特蕾西比之前他约会的其他女孩感觉更强烈？为什么他感觉自己就像被强迫一样要跟她发生性关系？随着他开车从山上下来，有一个想法第一次出现在他的脑海中：我对特蕾西的感觉如此强烈，我一定是真正爱上她了。

特蕾西的故事（1）

“上帝啊，原谅我的妥协。”在路加送特蕾西回家的路上，她默默地祷告。她对自己的行为感到羞愧，因为她刚才差一点就要打破自己向上帝许下的贞洁誓言了。特蕾西从来没有想过要跟路加或其他男孩在结婚前发展到如此地步。但是，今晚她完全被自己的情感所左右。浪漫的晚餐、蜡烛、星星，还有路加极力使她感到自己很特别，这一切看起来似乎都如此恰到好处。路加是如此的亲切和深情，她愿意做任何事情来取悦他。

然后，出于某种原因，路加在还没有酿成大错的时候及



时停下来。特蕾西感到很释放，但同时也有一点失望。她想知道是不是自己做错了什么才使路加突然停下了。是不是因为我表现出过于乐意了？或是不够情愿？是不是我做了什么使他扫兴？是不是因为我比不上他以前的女朋友，所以他失望了？在这一路的沉默中，这些问题不住地搅扰着特蕾西。她希望这不是他们最后一次约会，她不想失去这个优秀的男孩。

特蕾西想起他们的第一次见面——在一次路加所在教会周末组织的滑雪退修会上。特蕾西在另一个小的教会聚会，她收到一位在路加的教会聚会的同学波莉的邀请，参加了这次退修会。特蕾西一到路加的教会就注意到了路加。路加是高中组的带领人，他负责在停车场的登记处欢迎同学们，而且负责安排大家乘车和住宿。路加不仅对她这个第一次来的人很友好，而是对每个人都如此，他努力要让退修会有个很好的开始。他真是太可爱了！

当路加最后上了她所在的大巴并且就坐在离她几排远的座位上时，特蕾西暗暗地为之兴奋。在3个小时的旅程中，特蕾西一方面跟波莉和朋友们聊天，另一方面则在关注路加和他的朋友们，他们的谈话似乎更有趣。特蕾西佩服他的机智和幽默，而且对他尊敬长辈和使每个人都能感到很愉悦的能力印象深刻。他带领整个大巴上的学生一起为出行的安全，以及为大家通过这次退修会在属灵及关系上的成长来祷告。这是一个有基督特质的男孩，特蕾西意识到，她希望可以更多地认识他。

那个周末给他们提供了很多“计划外”的机会相互了解，特蕾西怀疑路加已经注意到了自己。在她吃早餐的时候，他和他的朋友特迪斯也坐到了同一张桌子上。在特迪斯跟波莉谈话时，路加一直在问特蕾西问题：你是怎么知道我们教会和这次退修会的？你所在的教会是什么样的？你信主多久了？你滑雪多久了？高中毕业后你有什么打算？很明显路加不同于她所认识的大多数男孩。路加一直问她问题，而不是自我吹嘘或试图用自己的成就来打动她。他对她的属灵生活很感兴趣。他很有礼貌，而且事实上，他很注意餐桌礼仪。在那个周末之前，她从来没有遇到过一个可以让她认为是绅士的18岁男孩。她吃得很慢，因为她想让他们谈话可以持续得更久一点。

那天下午在斜坡上，特蕾西遇到路加好几次。他是个滑雪高手，而特蕾西不是，所以他在不让特蕾西为缺乏经验和技巧感到尴尬的情况下，给了她一些指点。有几次特蕾西摔倒了，路加恰好路过，帮助她起来并且直到确认她没有受伤才离开。而且那天下午在聚会的小木屋里，当特蕾西坐在火旁烤袜子和暖脚时，路加拿着一杯热巧克力出现在她的身边。虽然她正在为冻麻的手开始发热而困扰，但她没有告诉路加。他们聊了一个多小时，而且这本应该是路加的滑雪时间。特蕾西被迷住了。路加是如此善良，如此亲切，如此有礼貌，如此乐于助人。她不敢相信，那天在山上的任何一个女孩都在抓住一切机会亲近他，而他却会注意到自己。

周六晚上坐大巴回家时，特蕾西在自己身旁留了一个空



位置，她希望当路加公布完事项和祷告后能坐到那儿。后来，他真的坐到了那里，这让特蕾西暗暗欣喜不已。当大部分人都在车上睡觉时，他们却聊了整整3个小时。他们彼此分享了自己如何信主的经历，未来的梦想，还有他们最喜欢的食物、电影和音乐。特蕾西简直不敢相信他们居然有如此多的共同点。在他们的车就要到达教会的停车场时，路加约她下个周末出来。她立刻就答应了，她愿意为了见路加而推掉那天已经安排好的任何日程。

从那天到今天，这两个月就像充满了魔力一样，特蕾西如此评论说。路加待她如公主一般。他们的第一次约会是在湖边野餐，路加准备的午餐，而且还用音响放着轻音乐。他带她去看电影——她最喜欢的浪漫爱情电影，而不是打打杀杀、硝烟弥漫的枪战片。他还带她去艺术中心看表演。他们也一起在市中心和乡间散步。在第三次的约会上，路加第一次吻了特蕾西，以至于她半个晚上都无法入睡，想着成为她的女朋友真是妙不可言。

路加是个完美的绅士——一个真正的白马王子。他买花给她。他为她开门和帮她就坐。他打电话给她。他寄给她明信片和纸条。他们常常接吻和拥抱，而且他们在一起的时候，往往是手牵手。但是路加从来都没有过多关注他们关系中的身体方面——直到今天。

路加把车停在了特蕾西家的门外，赶紧走到车的另一边为她开车门。她一走下车，就跟他面对面站到了夜晚凉凉的空气中。

“特蕾西，我……我为今晚的事感到抱歉……”路加磕磕巴巴地说，“我的意思是……我只是……感到离你很近……”他的声音逐渐变弱了，特蕾西知道他可能不好表达他的意思。

“没关系，路加，”她安慰他说，“你已经很不错了，我知道你不是有意要做错事。我很高兴我们当时适可而止了。谢谢。”

沉默了几秒钟，他说：“我明天给你打电话可以吗？”

特蕾西笑道：“我希望你能打。”接着路加轻轻吻了一下她，然后她走进了屋里。站在窗户边，她看着路加开车离开了。“甚至在今晚他也是个完美的绅士，”她梦幻般地想着，“他为自己激情过头道歉，还问可不可以明天给我打电话。我原谅他了，我已经等不及明天跟他的谈话。路加和我之间有些特别的东西。那肯定是……真爱。”

故事暂停深入思考（1）

特蕾西和路加仅仅才约会两个月。但是他们已经彼此心存爱恋。也难怪他们考虑爱，因为我们生活在一个为爱疯狂的文化中。爱是许多流行歌曲、电影、小说和电视剧的主旋律。无论在哪儿的娱乐世界中，都会看到有人或坠入爱河，或失恋，或做爱，或假装爱，或给予爱，或需要爱，或为爱而活，或为爱而死。



在现实的世界中，没有爱的生活就如坟墓。对爱和被爱的渴望在家庭中如同心跳和呼吸一样常见。似乎每个人都在渴望真爱——坚不可摧、一往情深、永不改变的爱。但是对爱的追求却带来了比过去所有的疾病和战争更多的心痛和烦恼，更多的破碎和辛酸。

什么是爱？你怎么知道自己找到了它？特蕾西和路加愿意为经历爱特别是来自于异性的爱而舍弃一切。可以说，爱使这个世界运转。但是有许多学生不知道自己在寻求什么，从而在爱的探索中只发现了心痛和失望。他们把真爱与其他经历和情感混为一谈。结果是，因为不知道爱是什么和不是什么，他们没有经历到爱。

可能你跟特蕾西和路加一样，你正跟一个特别的人相处，爱不再是一个概念而是成为你的体验。你爱上了另外一个人吗？如果正是如此，你说得清楚这种经历吗？你们相爱了吗？如果是，你怎么知道呢？或者你还没有找到那个特别的人，但是我希望先预备好自己。你想知道什么是真爱，从而当它出现在你生命中时，你能够识别出来。

识别真爱的第一步是要看看真爱不是什么。

真爱不同于情欲。在我们的文化中，爱 and 情欲常常被混淆。实际上，今天的许多电影、流行歌曲和小说中的爱其实就是情欲。那它们之间有什么区别呢？爱是给予，情欲是索取。爱是珍惜，情欲是利用。爱永不止息，情欲渐渐平息。路加可能就有点把两者混淆了。接近特蕾西让他很享受，因为她唤醒了他的性冲动和愉悦感。他费尽心思来取悦特蕾西，

其中至少有一部分动机是他认为这会使她更情愿来跟他有亲密的身体接触。他的情欲几乎打破了他和她的贞洁誓言。

是的，身体上的吸引力常常是点燃真爱的火花。我们有寻求性亲密的欲望和能力，这是上帝的设计。但是如果你和某个异性的关系建立在强烈的性欲和身体的愉悦上，那么主宰你们关系的，就不是爱，而是情欲。

爱不同于浪漫。当路加和特蕾西在一起的时候，他们似乎都能听到小提琴奏出的悠扬甜蜜的爱的音乐。当他们接吻时，情感的火焰在里面燃烧。每当路加善良和浪漫地用言语和行动或通过卡片对特蕾西表达爱意时，她就感觉自己如同公主一般。每当特蕾西饱含爱意的眼神看路加时，他就感觉自己是世界上最强壮和最重要的人。烛光晚餐、轻音乐以及星光璀璨的夜空，会给他们俩带来强烈的浪漫感，特别是特蕾西。

浪漫的感觉在亲密的男女关系中是美好的。上帝期望我们在特殊的异性关系中来经历这些情感。可能你很享受在约会关系中内心的温暖和如烟花一般绚丽的浪漫之情。但是这不能与爱相提并论。浪漫是一种感觉，真爱远远不止于此。

爱不同于迷恋。迷恋是对异性强烈的着迷和兴趣。当你迷恋一个人时，你会发现你整天地想念或整夜地梦见那个人，你每天的生活就是围绕着要看到他或跟他说话进行。你的脑袋被那个人所占满以致无法集中精力在其他任何事情上。描述迷恋的另一个词是“阿猫阿狗的爱情”。阿猫阿狗的爱情可能对小狗是真实的，但是如果你的爱止于此，你的结局可能



就是拥有小狗般的生活。

当人们谈论“坠入爱河”或“一见钟情”时，他们常常是在谈论迷恋。迷恋使特蕾西感到无法呼吸，并且对路加过分乐观。同样，路加跟特蕾西在一起时也感到轻飘飘的，而且变得有些愚蠢。也许你对某个异性有同样的感受。迷恋没有错，却不能被错误地认为那是爱。迷恋常常“以我为中心”，爱是“以他人为中心”的。

爱不同于性。许多学生（还有一些成年人）会把性欲和真爱混为一谈。路加对特蕾西的性渴望几乎导致他打破自己的贞洁誓言。他对性的强烈渴望使他怀疑自己的感受是不是出于真爱。也许你正在对某人的性渴望中有同样的怀疑。

性的真谛是让人类在婚姻的界限中享受它并且借之繁衍后代。但性与爱是明显不同的。你可以有性无爱或是有爱无性。爱是个过程，性是个动作。爱是学来的，性是天生的。爱需要不断地关注，性不需要努力。爱需要时间培养和成熟，性无需时间来培养。爱需要情感和精神的互动，性仅需要身体的互动。爱加深关系，有性无爱使关系变得无趣。

“如果爱不是情欲、浪漫、迷恋或性，”你可能会问，“我怎么知道我们相爱了呢？”这是个很重要的问题，特别是当你发现自己对异性有吸引力，而且不断地卷入约会之中的时候。要回答这个问题，你不仅需要知道爱不是什么，你还要明白爱是什么。

就如同许多人会把爱跟情欲、浪漫、迷恋或性混为一谈，许多人也无法区别不同的爱。一般而言，有三种不同形式

的爱。

第一种爱可以描述为：“如果……我就爱你。”这是资格性的爱，是有条件的爱。只有当某些条件被满足时，这样的爱才会被给予或接受。要得到这种爱只有一个途径，就是通过你的表现来赢得。有的父母爱孩子是当他们表现好的时候，取得好成绩时，或是举止衣着符合一定的标准时。在婚姻或恋爱中，如果一方没有满足对方的期待，这种爱就会缩水。这样的爱本质上是自私的。它是换取某种自己想要的东西的筹码。

有许多年轻女性仅仅经历过这种爱：“如果你能满足我性方面的需要，我就爱你”或“如果你愿意现在跟我发生性关系，我就爱你”。有一个常见的错误观念，就是恋爱中的人都会发生性关系，它传达出来的信息就是：“因为所有人都这么做，如果你也这样做就说明你爱我。”这个观念构成一种无形的压力。这些女孩没有意识到，她们通过满足他们的性需要来赢得的爱只不过是真爱的赝品，它只会败坏她们的品格。它无法真正满足她们对爱的需要。

这样的爱总是伴随着附加条件。只要某个条件得到满足，关系就没有问题。但是当期待落空，爱就消失了。许多婚姻破裂就是因为它们建立在有条件的爱之上。当一方或双方没有达到需要的标准时，“爱”就变成了失望和怨恨。

路加对特蕾西的“爱”目前在还很大程度上是建立在这种有条件的爱之上的。只要特蕾西让他感觉好，只要她注意衣着来使他开心，只要她允许他享受与自己亲近，他就对特

