

美国青少年

是怎样成长的？

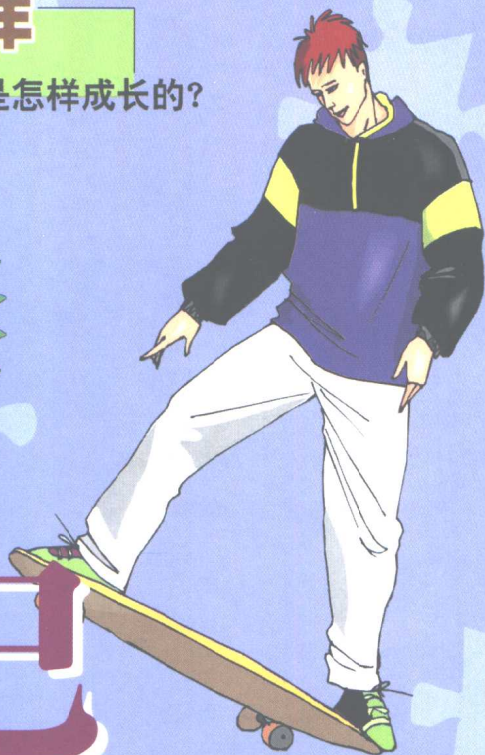
Christopher

Award

克里斯多福奖

中国青少年研究专家

孙云晓 推荐



做自己 的知己

Where's your head?



(美) 黛尔·卡森 汉娜·卡森 著



谢怡玲 林律君博士 译

华龄出版社

做自己的
知己

做自己的 知己

做自己的知己

做自己的知己

做自己的知己

做自己的知己

做自己的知己



策 划：北京新浪大江流文化传播有限公司

责任编辑：杨 宁

装帧设计：恒青工作室

责任印刷：李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

做自己的知己/(美)卡森(Carlson, D.), (美)卡森(Carlson, H.)著;谢怡玲, 林律君译. —北京:华龄出版社, 2002.3

(美国青少年是怎样成长的)

书名原文:Where is Your Head?

ISBN 7-80178-004-3

I. 做… II. ①卡…②卡…③谢…④林… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011058 号

WHERE'S YOUR HEAD by Dale Carlson, Hannah Carlson,

Illustrated by Carol Nicklaus

Copyright © 1998 by Dale Carlson and Hannah Carlson, M. Ed., C.R.C

Copyright © 1973 by Dale Carlson

Simplified Chinese Translation copyright (c) by HUALING PUBLISHING HOUSE

Published by arrangement with Bick Publishing House

through Bardon - Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

书 名：做自己的知己

作 者：(美)黛尔·卡森 汉娜·卡森著 谢怡玲 林律君译

出版发行：华龄出版社(北京西城区西什库大街甲 10 号，

邮编：100034)

排 版：风向标图文设计工作室

印 刷：中国农业出版社印刷厂

版 次：2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

开 本：850 × 1168 1/32 印 张：10.5

字 数：160 千字 印 数：1—6000 册

定 价：18.00 元

著作权合同登记号：图字：01—2002—0496 号

■ ■

你有多风狂？



或许，你和其他人根本没两样。或者，光是身为青少年，就足以让大部分的人疯狂。知道这样的时光一生只有一次，你或者会很开心吧。毕竟，尽管有些时候是美好、刺激的，青少年的日子很多时候是种折磨，充斥着外在冲突、内在挣扎，把你陷入全然迷惘当中的！

你最大的困扰便是在同时间用三种角度解决问题——过去、未来、现在。

在有意无意之间，你都觉得儿童时期的你为你带来一定程度的冲突、压力和牵制。你之所以会变成今天这副模样，你的生活环境、你和父母的亲子关系和你都息息相关。

同时，你又试着要面对未来：要追求独立，不再依赖父母、不依恋过去；学着自力更生。你看了看成人世界，发现其实那世界根本毫无秩序可言，忍不



住又反问自己究竟是不是真想要有个未来。再看看成人世界，又觉得自己可以为自己、为这世界做些什么，或者你是想要有个未来的。如果你知道你要什么样的未来的话……

再来，你又得面临第三种角度：现在。现在，你到底正经历什么样的变化，你究竟身处在什么位置？这问题有点难回答，因为这些答案对青少年来说是瞬息万变的。（别太在意。毕竟，你成长、改变的速度之快，是很难不让人头晕目眩的。）

除了这些内在的冲突挣扎，你还要努力在外在的世界里求生：你得努力在学校、在朋友圈里争得一席之地，你得要学着应付肢体暴力、心理暴力、性骚扰，面对校园犯罪、街头暴力、毒品诱惑。有些时候，光是父母（一）和你大吵一架；（二）酗酒、离婚；（三）把你赶出家门；（四）把一些鸡毛蒜皮的小事变成严重国际纠纷之前平平安安回家、规规矩矩写完功课，你就觉得自己够资格拿个奥林匹克荣誉奖章了。

如果你运气好，你或者会有个好友、贴心的爸妈或师长，听听一些真的不简单的问题，像是同侪压力、性、毒品、你对未来的期许（如果你决定要有

个未来的话)、死亡、宗教、金钱、“我会不会孤独一生、会不会有人愿意爱我？”等问题。就算嘴里不讲,这些问题都是我们会翻来覆去思考的问题。

如果你够倒霉,你说不定就会把这些困惑迷惘全锁在心底。你看看学校里受欢迎的男孩女孩,羡慕他们这么轻松悠闲度日,不像你,整天都是战战兢兢、如履薄冰的心情。其实,你所经历的,也是他们面临的,只不过他们应付得比较好罢了。你目前应付压力、挑战的许多方法其实和你小时候学习到的方法息息相关。

觉得孤单、被他人孤立、和他人格格不入,或许是最糟的事了(当然,真正的贫困或是生理病痛或许更是糟的)。你对这些感受再熟悉不过。感觉上,你好像住在私人监狱、陷在烂泥坑底,反正你怎么逃都逃不出,就算有人要帮你一把,他们也不知道要怎么接近你、安慰你、帮助你。就算你和一群朋友在一起,就算你的衣着打扮、言行举止都和以前一模一样,这种孤单感受还是无孔不入。心底有种声音,让你觉得你一直在追寻某种你所独有、某种独特的事物。没错。你是在努力认识自己,而这自我认识的过程是个孤独、私密、特殊的旅程。



旅途上充满恐惧、焦虑、甚至是惊慌的情绪。你无法永远躲在爸妈的羽翼下，可是外面的世界可真吓坏你了！担心自己无法生存。担心自己本事不够。担心你没有足够的技能面对未来挑战。担心自己说不定根本不知道要怎么打通电话给自己暗恋半天的人，不知道怎么问她愿不愿意和你约会。

可是你又有你的梦想。那些飞黄腾达的伟大计划和你决定要怎么卧薪尝胆的准备。可是你又少不了要担心自己恐怕连这次的数学小考都过不了关、不会被选上校队，有些时候，光是决定要起床、面对新的一天就够折腾你的了。

你怎么面对愤怒的情绪？怎么面对伤害你的朋友、你想要歼灭的敌人、阻止你独立的爸妈，怎么面对那些根本不知道他们对你有多重要的人，那些不是把你管得太紧就是管得太松的人，那些欺负你的老师，那个根本就是冲着你来的世界？

当然，你也有快乐的时候。当每件事情都十全十美时，你会觉得自己根本就是在九重天上。当然，爱恋也是少不了的；那样的情绪或许是在你遇到某个特别的人的时候，又或许只是你见着了完美的夕阳。心中充满这么多情绪，你该怎么办？总不能随

便看到人就上前拥抱他们吧。你要怎么和他人分享情绪？

再来，你也会因为自己的错误、撒谎、伤害他人的行为而深深自责、担心、羞愧。有的时候，你也搞不清楚你究竟是爱那个人或是恨那个人。你想要拥有自由，也想要有安全的避风港。面对消逝中的童年，你感到遗憾（这是真的！），可是你也为了即将步入的成年而兴奋不已。私底下，你忍不住和他人相互比较，看看自己在生理上比别人发育得多好、多差；公开场合里，你也毫不掩饰自己对社会现状的担忧和你想要帮助他人的天性。

疯狂？这么多思绪、感受及偶尔的怪异举止让你觉得你是不是快要疯掉了。但是在危机时刻，每个人多少是有点疯狂的；从11岁到20岁的青少年时期，当然可能是最大的危机，因为这是你生命中面临最大转变的时刻。

你怎么知道你的疯狂究竟是正常的还是异常的？你可以检视自己反应的激烈性、持续性，检视这些感受是否严重影响到你的人际关系，是否让你在学校、在家里、在社交圈里无法拥有正常表现。

我们都有相同情绪：恐惧、愤怒、欢愉、羞愧、自



责、疲惫、饥饿、孤单、快乐。不管你用英文或中文、用尖叫或耳语、用音乐或运动表达这些情绪，或根本就因为他们闷在心底；不管男女老少，所有的人都有相同的情绪。不管你是黑人、白人，小提琴手、足球四分卫、急惊风、慢郎中，我们和一群蚂蚁其实差别不大。（坐趟大邮轮或是搭飞机时往下看你就知道了。）当然，我们彼此间的相似性是远大于我们之间的差异的。尽管我们不一定有相同的行为，知道我们有相同的情绪，你便更容易了解他人。心理学的重要目的便是认识思考过程及行为模式，这样你就可以帮助自己解脱种种心灵枷锁。

事实是，如果你了解自己，你也会了解他人，因为我们的大脑都是一样的，顶多是智力测验分数多几分、少几分，有不同的天份和荷尔蒙罢了。认真想想，这真的蛮有趣的。要了解他人在想些什么，竟是从了解自己开始。

另一个事实是，了解自己 and 了解他人是你是否能成功生存的重要因素。你要怎么在这个险恶的世界里求生？认识这世界。认识自己，你就可以了解这世界。别浪费时间责怪父母、老师没教你认识自己。他们不一定知道正确答案。他们或许只要一些

风花雪月的诗句里，我在牢牢地成长。

技术性的知识，那些属于外在、科学、社交的知识，却不了解那些内在的知识。那些知识你得要自己学。至于学习的方法嘛，就是观察自己的日常生活、人际关系，不忘自己给自己的一些问题，随时注意自己的思绪、感受和行为。观察自己和他人的互动，倾听自己心灵的声音。

* 你脑子里是不是有许多不同的声音，随时随地都争论不休？

* 你是不是有时候会觉得自己只是个空壳子，像个行尸走肉，你听到有声音告诉你要找到自己、做自己，你低头看看自己，却找不到任何人，不过是个空洞洞的心灵？所以你就花了好多时间要填补那空洞，吃大堆东西、整天说话、和朋友聚在一起、看电视、听音乐、工作、喝酒、吸毒，做什么都好。

相信你所作的观察！你一点也没错！你脑子里有许多不同的自己（就算是科学检验也证明脑子里有许多不同处理讯息的地方，而不是由一个特殊区



域处理所有信息的)。你的脑子里充满了你一生中(从你出生到昨天)所收录的种种资料。你的脑子包含着人类的丰富历史,有着数百万年累积下来的生物史,当然也包含一些性别、种族、文化的信息。你的脑子里有自主、可控制的部位来帮助你学习另一种语言或是汽车引擎的构造;当然你的脑子也有不随意、潜意识的部位来控制你的呼吸、对疼痛的反应等等。

所以!重点不是要“做你自己”(你有那么多不同的自己!)。重点是要了解你各种不同的自己,不要让那些自己盲目地拖你到处乱闯乱撞。尽管脑子里有着别人流传下来的古老讯息或是你过去的经验所引出的种种思绪、情绪,你可不想被那些情绪、思绪牵着鼻子走。你希望自己的行动都是理性、智能的。(智力只是思绪,是一些你记得的事物,是陈旧的;智能是有办法认清现状,是了解该有的应对办法,是创新的。)

大脑的工作有两种:思考和了解。大脑的工作是保护身体,让你处于安全之处。你需要记忆力和思想,不然你就无法使用语言交谈,也没办法回家



或做份好吃的三明治。但是你需要智能来了解事物，知道怎样才是正确的行为。

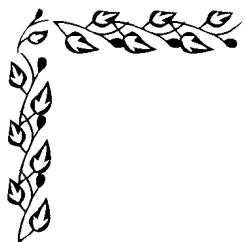
思绪(旧事物)和智能(新观察)是不同的。愚笨的人不是不了解书本知识的人，而是无法了解自己的人。要了解自己，你需要认清自己，知道自己的思考过程。真正的教育，是教你了解自己和他人的种种事物，而非只是教你书本里的知识。

这本书的初版讨论一般心理学。现在，因为你在学校里学到的大多只是怎么赚钱求生的技能，我们希望能够告诉你一些怎么生活的技能。毕竟，要在这刺激、险恶的世界里生存，这技能是不可或缺的。

在家里，你学的重要技能是要怎么融入社会；但我们想谈谈要怎么改变社会，改变这个剥削所有事物、所有人的社会，让我们的社会可以照护所有事物、所有的人。

现代社会比以前更危险、更复杂。所以20年后，在本书的再版之际，我们有更严肃的目标。我们不仅想谈谈心理学，也要谈谈心灵求生技能。





目

目 录

录

序言 你有多疯狂？

第一章 私密的你

性格形成的初期 3

生物、生理的遗传 10/个人经验 12/

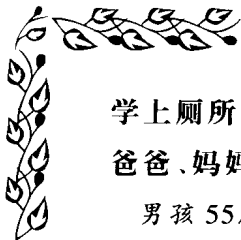
文化传承 14/和自然的合一 18/防

卫机制 19

第二章 幼童时期

心底的娃娃 29





学上厕所 41

爸爸、妈妈和我结婚好吗? 51

男孩 55/女孩 58/同性恋 60/良知或
文化讯息 61

秘密行动 68

受忽略和受虐 72/基因 74/你和
世界 75

第三章 青少年初期

现在,我可不感兴趣 79

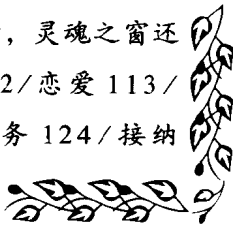
你的身体 80/父母 85/追寻之旅 92/
离开父母 93/同性恋的感受 97/
友情 98/试着独立 99

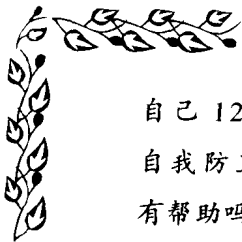
第四章 青少年时期

我到底是谁? 103

保留或舍弃 110/眼睛,灵魂之窗还
是看清自己的魔镜? 112/恋爱 113/
青少年时期的三项任务 124/接纳

做自己的知己





自己 126 / 爸妈帮的上忙吗? 128 /
自我防卫有用吗? 129 / 吸毒、酗酒
有帮助吗? 130 / 我无路可退了吗? 131 /
年龄与发展阶段 132 / 抵抗与逃避 134 /
大家都在逃避 135 / 其它问题 136

目

录

这就是我 140

面对矛盾与痛苦 142 / 逃避问题 143 /
自我压抑 143 / 强迫性重复行为 146 /
僵化反应 149 / 工作 151

第五章 成人时期

没有事是一成不变的 159

第六章 人类行为的理论

黑暗后的黎明 173

心理疾病：态度、理论与治疗 173 /
心理治疗的简史 175 / 基本的心理理
论 177 / 综合来看不同的心理学派 183

