

《纽约时报》第一畅销书作者作序推荐

《纽约时报》
《出版家周刊》
亚马逊书店
巴诺书店
顶级畅销书

青少年 生活策略

Life Strategies For Teens



生活
起跑线

中国社会科学出版社
光明日报出版社

[美]杰伊·麦格劳 著

菲利普·麦格劳博士 作序

徐 征/译

《纽约时报》第一畅销书作者作序推荐

《纽约时报》
《出版家周刊》
亚马逊书店
巴诺书店
顶级畅销书

青少年 生活策略

Life Strategies For Teens



生活起跑线

中国社会科学出版社
光明日报出版社

[美]杰伊·麦格劳 著

菲利普·麦格劳博士 作序

徐 征/译

图书在版编目(CIP)数据

青少年生活策略/(美)杰伊·麦格劳著;徐征译.

—北京:中国社会科学出版社,2002.1

ISBN 7-5004-3249-6

I. 青… II. ①杰…②徐… III. 生活—知识—青少年读物… IV. TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第085832号

原书名:Life Strategies For Teens

Copyright © 2000 Jay.McGraw

本书据美国 Fireside 出版社2000年版翻译

著作权合同登记号 图字:01-2002-0821号

责任编辑 胡靖

特约编辑 许彬

责任校对 周敏

封面设计 烟雨

责任印制 郑以京

出版 中国社会科学出版社 光明日报出版社

发行 中国社会科学出版社

地址 北京鼓楼西大街甲158号 邮编 100720

电话 010-84029453 传真 010-64030272

网址 <http://www.csspw.com.cn>

经销 新华书店

印刷 北京新丰印刷厂 印次 2002年1月第1次印刷

版次 2002年1月第1版

开本 880毫米×1230毫米 1/32 插页 4

印张 9.25

字数 200千字

定价 18.00元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究 举报电话:010-84029457

我将此书献给——

詹尼弗·麦高夫，你给了我无尽的爱和无微不至的关怀，你不仅仅是我最好的女友，也是我最好的知己。

我的祖母杰里，是你让我觉得我很特别。

我的父母，你们用爱和理解养育了我。

我的弟弟乔丹，我希望这本书能够减少你的麻烦。

作者简介

杰伊·麦格劳成长于美国得克萨斯州的达拉斯市，现在是奥斯丁市得克萨斯大学的学生。杰伊非常喜欢同女朋友詹尼弗、弟弟乔丹在一起。打篮球、驾驶小型飞机、潜水都是他的业余爱好。



鸣 谢

我要向我的女朋友詹尼弗·麦高夫致以真诚和深情的感谢，她是我创作这本书的过程中的支柱。谢谢你每天带给我工作和精神上的支持，你不仅为这本书的质量，而且也为我写作的经历作出了贡献。谢谢你，尼夫，我爱你。

我还要感谢我的父母。谢谢你，爸爸，谢谢你对我的帮助、支持和信任。尤其要感谢的是，在你的支持和信任下，我完成了这本书。当然，虽然这份支持和帮助并不令我感到意外，但它们的确是珍贵的。我不能再奢求太多了。谢谢你，爸爸。

妈妈，虽然我在书中首先提到了爸爸，但你对我的生活同样起了重要的影响。谢谢你，妈妈，感谢你做的一切，感谢你支持我所做的一切。

我要向我的代理人简·米勒及全体工作人员表示衷心的感谢。从第一天起，简就一直对我给予了厚望。感谢你，简，感谢你给我的帮助和友谊。

我非常感激我的编辑多米尼克·安富索。毫无疑问，



由于他的牺牲和奉献精神，这本书得以变得更加出色。多米尼克，你的敬业精神是至高无上的，你的友情是珍贵的。同你一起工作是一种享受。

我要感谢斯基普·霍兰斯沃司，一个真正的天才。谢谢你，斯基普，谢谢你为这本书倾注的才能和心血。你不仅提高了这本书的质量，与此同时，还把我变成了一名更加优秀的作者。谢谢你。

我要感谢梅洛迪·格雷格，你经常要工作到深夜，周末还要录入手稿。还要感谢你耐心地辨认我潦草的字迹。

感谢本书的艺术指导戴维·辛格和插图画家本杰明·文森特。感谢你们有耐心同你们见过的最没有创造性，却又过分挑剔的人共同工作。你们两位都是真正的内行，你们使本书成为了一部寓教于乐的读本。

感谢乔纳森·利奇抽时间教我如何写作。

感谢你，比尔·道森，感谢你一直以来对我的尊重，将我如同自己的儿子一般对待。

感谢安迪·劳伦斯和迈克·吉恩对初稿的阅读和反馈意见，还要感谢安迪对所有项目的支持。

我要感谢麦格劳夫妇对我的支持，你们的家常便饭令我精神充沛。还要感谢小戴维·麦格劳，感谢你阅读手稿，并提出了修改建议。

谢谢弟弟乔丹，谢谢你对手稿的投入，还要谢谢你令

我开怀大笑，你是一位完美的弟弟。

感谢我的祖母杰里，您是世上最好的祖母。

感谢我的教父加里·多布斯和叔叔斯科特·马德森一直以来都留意我的兴趣，感谢你们支持并鼓励我所选择做的一切。

感谢布伦特·多布斯和小斯科特·马德森的终身友谊和支持。

感谢切林恩·李，感谢你设计出了这本书的完美封面。

感谢所有的参与者，是你们的投入和讨论塑造了手稿的最初方向。感谢你们的参与，感谢你们投入了大量时间。

我还要感谢 Simon & Schuster 公司的主管卡罗琳·里迪和马克·冈珀茨对这个项目产生了兴趣，感谢你们与我共同分享了你们的专业知识和激情。

最后，我还要感谢詹尼弗对我的爱，感谢克里斯滕·麦吉尼斯和乔纳森·布罗德曼，以及 Simon & Schuster 公司全体编辑人员的努力工作。



序 言

菲利普·麦格劳博士

在《生活策略》一书中，我的生活法则 1 是——你要么明白了，要么没有明白。让这条法则再次出现，并萦绕在我的心头几乎是不太可能的，可它的确再次出现了。当我和儿子杰伊对《青少年生活策略》展开讨论时，杰伊说：“爸爸，相信我，讲到青少年的时候，你是不会明白的！”他告诉我，他大体上从我的教学中学会并应用了许多知识，尤其是学会并应用了《生活策略》中的法则和信息。据杰伊讲，他在青少年时代花了六年的时间把这些法则运用到了自己的生活之中。

我可以告诉读者，虽然杰伊花了六年的时间，可他真的成功了！我对他的挑战再清楚不过了：如果我不提“青少年”而他提了，如果他懂得如何以青少年理解的方式表达这十条生活法则的重要性，那就让他去做吧！读者可以看到杰伊对这一挑战的反应，这真是再令我感到骄傲不过了，虽然这种骄傲有些卑微。他对这十条法则的诠释是有力的，是令人振奋的。他向所有的青少年表



达了要自主，要改变自己的思想，也许许多青少年将可以感到自己掌握了生活的步伐。

现在，我要告诉读者的是，当杰伊还在上高二的时候，假如有人对我说，用不了几年，杰伊就会写出一本对青少年产生影响的书，我肯定会大笑不止。如果有人说，杰伊会去读一本老师没有布置的书，每隔十五分钟还要对他的进展进行一次检查，我也肯定会笑的。可是，这一切他都做了。从那时到现在的这段时间，在这个年轻人的生活中发生了不同寻常的变化，有些变化还成为了本书中的某些故事。

在那几年中，杰伊学会了如何把我教给成年人的方法，经过转变应用到青少年的生活中。他开始意识到，自己具有通过作出选择和追求目标对生活产生影响的巨大力量。很明显，他懂得即使是青少年的生活也应该井井有条的，这甚至会对一个人的一生产生影响，生活的许多方面都是可以受到重大影响的。

我亲眼目睹了一个过程：一个男孩从忍受上学的烦恼，随着生活的流逝，长成一个小伙子，然后决定将自己的生活用文字记录下来，用自己的本领和能力为生活创造成功，不是在长大成人之后，恰恰就在现在。而且，他还从中享受到了无尽的乐趣！我对这个过程感到惊讶不已。我总在想，这个孩子的心中到底在想些什么。

我在《青少年生活策略》中寻找到了答案。杰伊的确从青少年的角度认清了人生，年轻的读者应该为他选择把一切都写下来感到幸运。

他用青少年的语言诠释了《生活策略》。

在介绍我大儿子的第一部书《青少年生活策略》时，我无法用言语形容自己是多么骄傲。

如果你已经为人父母，我可以告诉你，如果你可以让自己的孩子把这本书中的内容融入他的思想、情感和行为中，你就会看到我曾目睹的过程。如果你是一个青少年，你就会释放出一股想象不到的选择和自主的力量。无论你的挑战是面对父母，为独立而抗争，还是为生活制定计划，你都要坚持不懈，因为你会为接下来发生的事情感到惊讶。

开场白

亲爱的日记：

所有的变化都是在什么时候发生的?现在,一切都不一样了。妈妈真有意思,我们过去干什么都在一起。我过去喜欢上学,喜欢我的朋友,一切都是那么简单。

什么时候又变得那么难了?是不是在学校放假的时候?我们是不是在初中和高中开始约会了?我总是第一天感到自由,第二天就备感压力,我已经对担心别人怎么想我感到厌倦了。突然之间,我有些神经过敏了,午饭时谁会坐在我旁边?会不会有人在背后议论我?

我想去约会，还想同朋友多玩会儿，可爸爸总令我感到自己好像做错了什么。我总是生气，可又不知道为什么。我很烦。朋友们是那么的亲密，可我却每天都是独自一人。我想和妈妈说说，可她再也不想听了，只会对我进行批评。

如果妈妈和爸爸知道了啤酒的事，肯定会杀了我的，可是，除了差劲的人和讨厌鬼，谁都喝啤酒。有时，我觉得喝酒很有意思，可是，当我不想喝的时候，我不喜欢每个人都变得那么疯狂。

我希望自己再次回到 10 岁，要么就变成 25 岁，但这不可能。我希望我就呆在这间屋子里，至少不会被盘问到朋友和分数的事情。当宣布成绩时，我恨不得断了此生。哎，至少有了下周不去喝酒的好借口了……

中心高级中学





引 言

漫无目的的漂流只能走向地狱；懂得如何支配
才能进入天堂。

——肖伯纳

我刚刚才过 19 岁的生日，但是，过了这个年纪并不意味着我就不会遇到日记中出现的问题了；坦白地说，如果在几年前，当我还在上初中或高中的时候有人能给我这本书，我肯定会反感地摇摇头，心想：对了，你在骗谁？你真的觉得我读一本书就可以变成一个好少年了？算了，我连老师布置的废物都懒得读！还是你自己去读吧。

现在，你是不是也这么想？承认了吧。你的爸爸、妈妈或好心的亲戚、朋友把这本书送给了你，或者你是在一个脆弱的时刻亲自买的这本书，现在，你已经开始喃喃自语了：“我才不谢他们呢！这本书是要把我变成父母和大人期望的样子，不能把我变成我想要的样子。没有哪一个作者会知道我想要什么，还是别费劲了。”



你是不是同我一样，对诸如布雷迪·邦奇、比弗·克利弗等伪君子的书中的相同废话感到厌倦了？他们让你理解父母、做作业、按时就寝、理发、放长衣裙，还有诸如此类的废话。这些书的每一句话都绝对会以这八个字开始——“当我像你这么大时……”我们并没有生活在乐园中。我可以用一个字总结你我每天从辅导员、课本、文章里得到的东西：烦！



那么，一本关于生活策略的书究竟是干什么用的呢？如果你能跟我一样，每天都不会受到父母的批评，几节课老师不会给你不及格，不

会被粗野的足球运动员推入更衣室，所有人都为能同你这位“流行小姐”竞争而去注意你，那你还在生活策略上浪费什么时间呢？

我可以告诉你，你将学到的生活策略可以使你得到你想要的，可以把不想要的抛在脑后。这本书不是为你的父母、老师，或其他任何人写的，它是为你而写的。虽然我不是什么周游过各



地、做过一切事情的无所不知的人，同样你也不是，但是，你和我可以共同解决许多问题。我所说的生活策略只是为你制定计划，让你现在得到对你来说重要的东西。注意我说的是“对你来说重要”的东西。我敢打赌，我的意见对你最好的。

由于这只是一本书，所以我现在无法问你想要得到什么，但我同各地的许多青少年交流过，我问过他们“你想要什么？你关心什么？你需要什么”等问题，虽然我不确定你的答案，但是我可以在这里列出他们的一些答案，也许可以帮助你想一想你真正需要的是什么。

金(16岁)：“我想让我的父母听一听我想说的话，而不是打断我说‘答案是不’，‘全是为了你好’之类的话。听完我的话吧，也许我可以说到一次。”

JP(13岁)：“我不想让我的父母给我讲他们像我这么大时是怎么样的，以此来教训我。这是一个不同的世界，遇到的问题





是不一样的，所以他们应该从过去走出来。”

达夫妮(18岁)：“我想知道

我一生的目标，我很烦；我没有计划，也没有制定计划的计划。我很快就要独立了，我很烦。”



比利(18岁)：“我什么都不

关心，生活中没有值得兴奋的事，我不关心学校，我甚至不关心约会。”

克里(17岁)：“在我的生活中，所有大人都把我当作

两岁大的小孩子。我做过错事，但是老天，这又不能决定我的一生。”

吉米(16岁)：“我看到学校中的

的其他孩子都表现得很出色，我

