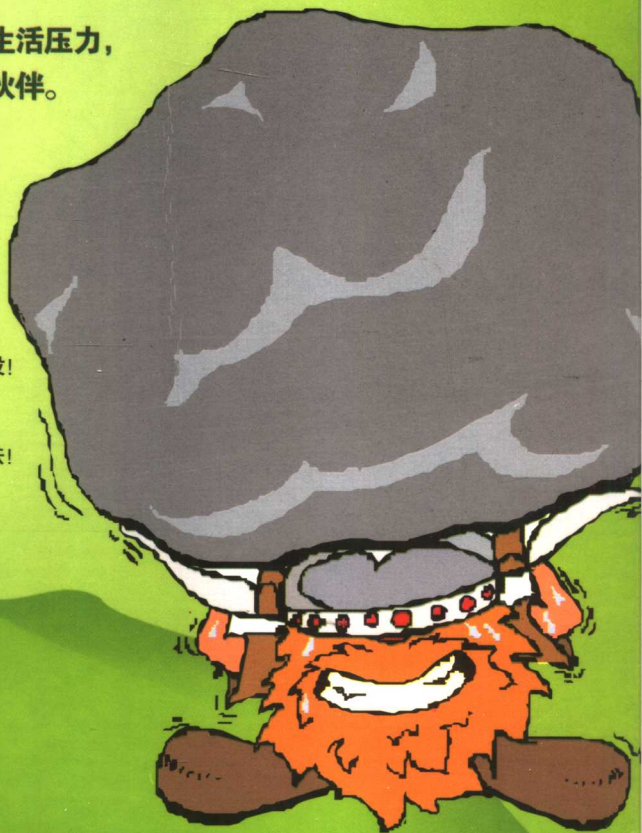


青少年心理压力 管理手册

[美] 布赖恩 L. 西沃德 琳达 K. 巴特丽特 著 刘丹 译

如果你正承受着巨大的学业和生活压力，
那么恭喜你找到了一个好伙伴。

- 朋友：最好的压力清除剂！
- 学校，也可以是个逃离困扰的好地方！
- 不停地工作，使杰克变成了迟钝的人！
- 暴力，其实是减轻自身强烈挫败感的手段！
- 谈论性，不过是使自己看上去很酷！
- 冷静：在这个疯狂世界茁壮成长的好方法！
- 是否要表现得愚蠢，这可是个问题！



世界图书出版公司

青少年心理压力 管理手册

[美] 布赖恩 L. 西沃德 琳达 K. 巴特丽特 著 刘丹 译



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理压力管理手册 / (美) 西沃德 (Seaward, B. L.), (美) 巴特丽特 (Bartlett, L. K.) 著; 刘丹译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.8
书名原文: Hot stones & Funny Bones
ISBN 7-5062-8481-2

I. 青... II. ①西... ②巴... ③刘... III. 青少年—心理卫生 IV. B844.2
中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第090786号

原版权页相关信息:

Hot stones & funny bones: teens helping teens cope with stress & anger / Brian
Luke Seaward with Linda Bartlett.
ISBN: 0-7573-0036-7

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a
retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the
publisher.

Publisher: Health Communications, Inc.
3201 S.W. 15th Street
Deerfield Beach, FL 33442-8190

青少年心理压力管理手册

作 者: [美] 布赖恩 L. 西沃德, 琳达 K. 巴特丽特
译 者: 刘丹
责任编辑: 于彬
插 图: 徐寅虎
装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32
印 张: 10.5
字 数: 220 千
版 次: 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
版权登记: 图字 01-2006-3849

ISBN 7-5062-8481-2/H · 133

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

作者简介

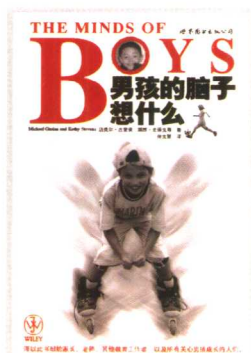
布赖恩 L. 西沃德 博士，健康心理学领域的先驱，他对压力管理、人类精神和人脑—身体—精神治疗领域的贡献得到了全世界学者的认同，被国际团体尊称为有造诣的导师、顾问、演讲家和作家。西沃德博士写了十几部作品，被译成多种文字发表。他还在科罗拉多大学和北方科罗拉多州大学教学，他的著作帮助成千上万的人度过了人生中的危机。他的个人网站是：
www.brianlukeseaward.net。

琳达 K. 巴特丽特 女士，日落中学八年级的老师。她为公共教育系统工作了26年，主办了多个商业、社团和学校合作的项目，是“交互指导合作计划”的发起人。她现在正在制作“健康探索”节目，协助健康教育专家们教授生活技能，以帮助青少年达到最佳健康状况。

译者介绍

刘丹，女，毕业于清华大学，英语和出版学双学位。曾做过中学课外辅导员，翻译过多篇BBC、CNN新闻及教育类学术论文。

相关好书



《男孩的脑子想什么》

作者：迈克尔·古里安 凯西·史蒂文斯

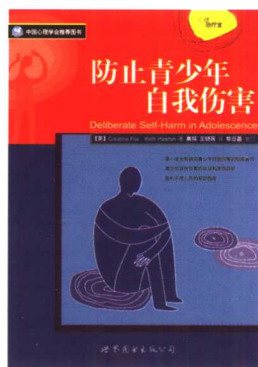
定价：28.00元



《好脑子，坏成绩》

作者：迈克尔·惠特利

定价：22.00元



《防止青少年自我伤害》

作者：Claudine Fox Keith Hawton

定价：22.00元

邮购电话：010-64021602 网址：www.wpcbj.com.cn

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

青少年互助，应对压力与愤怒

本书是一本反映当今青少年真实生活的书籍。书中对青少年在生活中所面临的困难以及他们是如何通过自己的力量解决这些问题的进行了大量描述，话语引人入胜、激励人心。从愤怒、抑郁到同情和关爱，这些青少年分享着他们的经历、内心情感，以及一路走来的心路历程。阅读这本书的青少年朋友们会发现自己在应对众多压力和困难时并非孤军奋战，他们可以从书里如何处理生活困难的大量讨论所渗透出的幽默与希望中汲取力量。

在当今世界，许多成年人还不能很好地理解身边的青少年，没有意识到现在的青少年与二、三十年前的年轻人相比在身心需求上发生了巨大的变化。这本书就如何倾听和理解青少年的需求为青少年和家长朋友们提供了具体务实的建议，值得读者在阅读中加深体会，它将抚慰青少年读者的心灵，给更多读者朋友们送去生存中清新的感受！

毕曼丽 美国精神科护理硕士
北京心理危机研究与干预中心热线管理委员会主任
北京心理危机干预热线接线员及督导培训专家

诗人卡尔·桑德伯格曾经说过：“时间就是我们生命的财富。我们必须小心地用它。”过去的一周，你是怎么度过的？你是否忍受着头痛和胃痛的折磨？你是否为了即将到来的考试及你的分数而焦虑？你是否在脑海里一遍又一遍地回忆你和你以前的朋友之间的冲突？你朋友说的话还是会让你在深夜里一想起就生气吗？或者那使你回忆起难以诉说的过去？

如果时间真的是你人生的财富，那么过去的一周里，你很好地利用你的时间了吗？你过的怎么样？你身体还好吗？重要的是，你过的快乐吗？当你读完这些问题，你的答案很可能为“不是”吧。如果说一句能让你好受一点的话，那就是——请相信你并不孤单！现在有许多被压力压得透不过气的青少年在寻找帮助，你便是他们中的一员。

这一调查发现使我的很多学生参加了“健康探索——压力管理研讨会”，在这次会上，许多研究健康问题的专业人士们主动与大家分享了他们的知识、资料和研究方法。也就是因为这样，我们认识了布赖·卢克·西沃德博士，他接见了来自全国的学生和孩子们，和他们谈论了很多与气愤、压力管理有关的问题。这本书收录了他在“健康探索”中和青少年们所分享的意见和想法。

如果你有机会参与其他人组织的对健康问题的探讨，那你一定要加入。还有，这本书是为你写的。

科罗拉多州，罗蒙德市，日落中学
八年级教师，琳达·巴特丽特女士

机缘巧合下，我有幸成为了本书的译者。翻译工作有时是很乏味的，本以为我又开始了一段沉闷的旅程，但是很快我就发现我的想法完全错了。这本书带给我的恰是一次又一次的发现和惊喜，而且在翻译的过程中，我仿佛又回到了自己的中学时代，重新体味了一遍那段痛并快乐着的历程。

中学时代可能是我人生中最单调、最刺激、最情感丰富的时期了。说它单调，是因为我每天都过着“学校一家”的两点一线的生活，我的任务只是学习和考试；说它刺激，是因为我在默默地反抗，我总会在老师和父母的眼皮底下，挤出时间和朋友们在一起，我们有一个约定，只要期中考或者期末考结束了，我们就去逛街，我们很少买东西，只是不停地走、不停地逛，然后找个冷饮店，每个人吃个特大号的冰淇淋；说它情感丰富，是因为这个时候的我充满了好奇心，也充满了情感上的复杂变化，这时的我其实是敏感的、脆弱的，这个时期经历的一些事情，给我日后的生活留下了很深的影响；这个时候的我也是内向的、害羞的，我渴望交很多的朋友，却又不懂得如何向朋友表达自己内心的困惑和彷徨；那时的我甚至会感到孤独、无助，自己的想法不能和父母讲，不能和老师谈，也不好意思和朋友说，所以偶尔会变得有点喜怒无常，有点愤世嫉俗。

这是我的青春期，本以为那时的我是孤单的，但通过本书，我才知道其实青春期的孩子都是一样地生活在压力与困惑之中。当我们有了心灵的伙伴，生活就会焕然一新。这本书就是青少年朋友们的好伙

伴。书中100多名来自美国全国各地的青少年与我们分享了对父母、朋友、学校、校园暴力、激情与挫折等等的最真实的想法和感受，虽然表面是以一些原始资料罗列的方式组合成了内容，但恰恰是这些没有经过加工的孩子们最直白的语言，带给我最强烈的震撼。我第一次真切地感受到一本书会像朋友一样贴心地交流。

书中会告诉青春期的朋友们，你为什么会有这样或那样的情绪，你又该如果来处理这些情绪，最重要的是，你再也不会感觉到孤独，有很多的朋友们会陪你渡过困境。我相信青春期并不是一杯苦艾酒，而是一杯五味陈杂的鸡尾酒。它在等着你来细细品味。

愤怒就像是一块炽热的石头。当你捡起它，想要把它握在手里或者投向别人时，你也会被它烫伤。

——古老的谚语

你好！如果你因为正承受着强大的压力而拿起了这本书，那么恭喜你找到了一个好伙伴。

在当今这个世界，每个人都会有压力！孩子们似乎承受了太多本不该属于他们这个年龄的压力。我们必须承认，在这个世界上，作一个青少年可不是件容易的事。你已不再是个孩子了，但是在你父母眼中，你永远都是个孩子。

当很多大人们说青少年时期是人生最好的时光时，他们不知道对于很多小大人们来说，这几年就像是生活在监狱里。在学校里，你总是试图表现得体和期待被大家接受，同时，你也正在感受着一步步走进的成人世界。不仅如此，你还在努力地探索自己到底是谁，还在努力地取悦你的父母、老师、教练和每一个对你提出要求的人。让我们面对这个事实吧，青春期是非常让人有挫败感的！

有一个古老的谚语是这样说的：“愤怒就像是一块炽热的石头。当你捡起它，想要把它握在手里或者投向别人时，你也会被它烫伤。”如果你和来自全国的青少年聊天，你很快就会发现已经有无数

的孩子被烫伤了。或许你正有一位朋友因为一些问题而感到沮丧；或许你偶尔也会对自己感到灰心。

自杀、厌食、学校暴力、抑郁症、吸毒和酗酒都是当今的青少年所面对的问题。自古以来当孩子就不容易，但是，现在，它变得越来越难了。

青春期这几年是很难过的，但它并不是真正的地狱。还是有很多有效的方法能够有效对付压力——这些方法真的很管用。最好的方法之一，就是要有幽默感（尽管你现在可能觉得自己并不是幽默的人），这是“快乐骨”的来源。还有许多其它的方法，这些便是写本书的初衷。

好的压力管理方法是一种常识。但是当人们很激动的时候，他们就想不起什么常识了。你已经知道了本书中写的一些事情，那么这很好。把本书当作一个警醒。这里有很多你以前不曾考虑过的新事物。像在一个美味的自助餐厅品尝美食一样，试一试那些吸引你的方法，给它们一个机会。记住，好的压力管理技能是在人生的任何时期都是很必须的——但是想让它们为你服务，你就要不断地练习它们。

是让青春期回归为你人生中最美好的时光的时候了！丢下你可能带着的所有“热石头”，伸展你的“快乐骨”，让我们出发吧！

从2001年秋天到2002年的春天，来自全国^①的100多位青少年——从缅因州到加利福尼亚州，从迈阿密到西雅图——因这本书而接受了访问。还有许多青少年提供了他们创造的诗和美术作品。在接受访问的青少年中，大约有一半的人来自丹弗大都市地区，而其他的孩子，则是从各个地方（包括名字出现次数很少的：密歇根、伊利诺斯州、加利福尼亚州、德克萨斯州和亚利桑那州）用尽各种方法来到了科罗拉多州。当你读这本书时，你看到的不是个人的面孔，听到的不是个人的声音，这里融合了所有青少年共同的感受和想法。许多来自科罗拉多州的学生都是巴特丽特的健康探索班的学生。大部分的采访都是面对面进行的，也有一部分是通过电话完成的。有几个青少年通过电子邮件把我们的访问计划告诉了他们的朋友，很快，我们收到了来自全国的信件和电子邮件。所有接受访问的青少年都得到了他们父母的允许，并拿到了一个关于采访的解释信，其中包含同意书和问题列表。每一个被访问者都是自愿回答问题，而且没有义务回答所有的问题。在回答问题时，青少年有权利选择改变他们的名字和住址，甚至他们完全可以用匿名，（有时，改变名字是为了保护青少年和他们的父母。）但是，只有很少的一部分人这么做。一些青少年、父母、初中和高中的老师被邀请读了本书的一些试读章节，并给予了反馈意见。这些意见和建议非常有价值，被广泛的用到本书中。谢谢大家！

① 指美国，全书同。——编者注

世界图书出版公司

心理咨询与治疗系列

《儿童思维发展》

作者：罗伯特·西格勒 玛莎·阿利巴利 定价：46.00元 出版时间：2006.09

《新家庭如何塑造人》

作者：维吉尼亚·萨提亚 定价：32.00元 出版时间：2006.08

《萨提亚治疗实录》

作者：维吉尼亚·萨提亚 定价：24.00元 出版时间：2006.08

《心理学改变生活》

作者：卡伦·达菲 定价：45.00元 出版时间：2006.07

《“他们在跟踪我”——变态心理学案例故事》

作者：格兹费尔德 定价：36.00元 出版时间：2006.05

《成为有影响力的治疗师》

作者：Len Sperry, Jon Carlson, Diane Kjos 定价：35.00元 出版时间：2006.05

《作为治疗师的艺术家——艺术治疗的理论与应用》

作者：阿瑟·罗宾斯 定价：25.00元 出版时间：2006.05

《音乐治疗——理论与实践》

作者：梅塞德斯·帕夫利切维奇 定价：25.00元 出版时间：2006.05

《艺术治疗实践方案》

作者：苏珊·布查尔特 定价：25.00元 出版时间：2006.01

《重塑心灵》

作者：李中莹

定价：36.00元

出版时间：2006.04（重印）

《NLP——简快心理疗法》

作者：李中莹

定价：28.00元

出版时间：2003.10（重印）

《爱的序位——家庭系统排列个案集》

作者：伯特·海灵格

定价：38.00元

出版时间：2005.10（重印）

《谁在我家——海灵格家庭系统排列》

作者：伯特·海灵格 根达·韦伯

定价：35.00元

出版时间：2005.10（重印）

《我该如何停下来——认识和理解冲动控制障碍》

作者：Jone E. Grant, S. W. Kim

定价：25.00元

出版时间：2004.2

《防止青少年自我伤害》

作者：Claudine Fox, Keith Hawton

定价：19.80元

出版时间：2006.01

《爱上双人舞》

作者：李中莹

定价：18.00元

出版时间：2005.01（重印）

《平凡女人，不平凡的生活》

作者：乔伊·韦斯顿

定价：18.60元

出版时间：2005.01

《大脑潜能》

作者：尹文刚

定价：22.00元

出版时间：2005.01（重印）

《好脑子，坏成绩》

作者：迈克尔·惠特利

定价：22.00元

出版时间：2005.10

Reader's Suggestion

读者意见卡

为了使我们能够向您提供更优质的服务，烦请您填写下表后寄回本公司。同时，您将可以定期收到所感兴趣的新书书讯。

您购买的书籍是：《青少年心理压力管理手册》

您购买本书的方式是：☐书店 ☐网上 ☐报刊亭 ☐商场 ☐其他 _____

您从哪里获得本书信息：☐朋友推荐 ☐报刊广告 ☐网上 ☐书店 ☐其他 _____

您看过本书后，认为：

- 1、本书选题新颖程度：☐新颖 ☐一般 ☐不够新颖
- 2、本书译著者编译水平：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）
- 3、本书封面及装帧设计：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）
- 4、本书用纸及印刷质量：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）

您感兴趣的图书类别有：

您是否希望收到我公司的定期书讯：☐是 ☐否

您的建议：

您的姓名：_____ 年龄：_____ 职业：_____ 学历：_____

通讯地址及电话：_____

E-mail地址：_____

请寄往：北京朝内大街137号世界图书出版公司编辑部 邮编100010

世界图书出版公司



第一部分 告诉它真实的样子

- 第一章 如今，当孩子可真不容易 3
- 第二章 男孩子的事情! 35
- 第三章 姐妹陶的秘密 59
- 第四章 控制热石头：怎样才能避免压力 71



第二部分 消除压力的好方法

- 第五章 丢掉热石头：消除愤怒的好方法 95
- 第六章 自我感觉很好：提高自己的自豪感 119
- 第七章 冷静：减轻压力并在这疯狂的世界里茁壮成长的好方法 143
- 第八章 朋友（好的，坏的和丑的） 159
- 第九章 鼓舞并依靠自己：重新连接到能量之源 179
- 第十章 集中精力：沉思的艺术 199
- 第十一章 挠痒痒骨：最后，一些有趣的解脱! 211



第三部分 孩子们最后要说的话

第十二章 孩子们对父母的建议	235
第十三章 青少年对同龄人的建议	263
第十四章 青少年对环境的担心	287
第十五章 学到的东西!	305