

Helping Your Struggling
Teenager

伴青少年渡过

挣扎期

安全辅导指南《增订本》

赖斯派瑞(Les Parrott) 著

柳惠容 译



四川大学出版社

Helping Your Struggling
Teenager

伴青少年渡过
挣扎期

安全辅导指南《增订本》

赖斯派瑞(Les Parrott) 著

柳惠容 译



四川大学出版社

责任编辑:陈 纯
责任校对:张战清
封面设计:吴 强

图书在版编目(CIP)数据

伴青少年渡过挣扎期 / (美) 赖斯派瑞著; 柳惠容,
石佳音, 赖美佳译. —成都: 四川大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-5614-3631-8/B.159

I. 伴... II. ①赖... ②柳... ③石... ④赖...
III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001157 号
四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2007-03 号

Helping The Struggling Adolescent by Les Parrott III
Copyright © 1993 by Zondervan Publishing House
Simplified Chinese translation copyright © (2006) by AGEKO INC.
ALL RIGHTS RESERVED
国际简体中文版权总代理 / 深圳埃基柯文化发展有限公司 www.ageco.com.cn
授权者: 华宣出版有限公司

书名 伴青少年渡过挣扎期

著者	[美] 赖斯派瑞
译者	柳惠容 石佳音 赖美佳
出版地	四川大学出版社
发行	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
印刷	四川大学出版社
成品尺寸	四川印刷厂
印张	170 mm × 220 mm
字数	29
版次	321 千字
印次	2007 年 1 月第 1 版
印数	2007 年 1 月第 1 次印刷
定价	0 001~5 000 册
	45.00 元

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

◆读者邮购本书, 请与本社发行科
联系。电话: 85408408/85401670/
85408023 邮政编码: 610065
◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。
◆网址: www.scupress.com.cn

作者简介

赖斯派瑞博士(Les Parrott III)是西雅图太平洋大学临床心理学助理教授，关系发展中心主任及华盛顿大学医学院心理学的共事伙伴，也是畅销书作家。

谢 忱

开头这段话是我从美国印第安纳州返回西雅图的途中，刚结束一场对父母、社会工作者及辅导者的讲习会后，在飞机上写的。这些人由美国各地聚集于印州，谈论如何帮助那些正处于挣扎时期的青少年。这些人的奉献、热情和怜恤心已是不言自明，从未有过一些像他们这样的人如此地激励一位作者。本书乃是源于他们热心所引发的灵感，也是为着在各处千万个像他们一样的人所写的。

我要特别感谢那些在西雅图大学工作的同事们，谢谢他们了解并体认我把人类的知识事例凝聚成为一股更大的力量。也借此感谢社会行为科学学院心理系中那些以祈祷支援的同伴们。

本书内文中特别的几章，是由各门专业人士结合的努力和检评而完成的。

赖斯派瑞

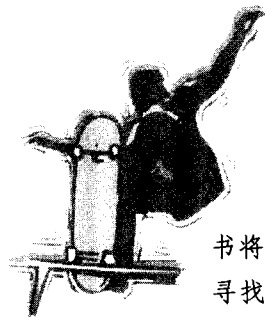
如何使用本书

这是一本实用的青少年辅导手册，是特别为那些愿意了解并帮助青年朋友的每一位读者所预备的；更是为那些每天面对青少年需要咨询的父母、社会工作者、牧师及其他人而写的。它也适合作为一般为了帮助、或想更多了解青少年的父母的实用指南，同时更是研习者或大学课堂咨询辅导的合适题材。书中有些策略是刚开始接触这方面的人所必须学的，而对那些具有经验的专业人员更可从中再度学习，提供更多的切入点。

第一部的设计是对辅导青少年的观点做一个概略性的呈现，接下来的四个导引性主题则请一起读完。在第二部中，特别针对36个挣扎中之青少年的棘手问题加以讨论。这本书对平日即从事青少年工作的人而言，无疑是如虎添翼。只要找到你要的主题，随时就可得到丰富的信息及帮助。

父母即是最佳的帮助者

研究显示，当青少年遇到挣扎时，最先会去找的是他们的双亲。青少年在寻求建议或帮助时，父母比同学、亲友、牧师、老师或辅导员更受到他们的敬重。而研究报告也显示，当双亲发现孩子产生某个严重问题时，皆会先和其他亲友讨论如何处理。常常在许多次重复的失败后，人们才会向咨询员寻求辅助。因此本



青少年渡过挣扎期

书将帮助父母知道，如何有效地扶助自己的孩子，并在必要时，寻找到合宜的渠道以获解决。

同时越来越多的证据显示，父母只要有专家的一些指导，即能成功帮助孩子解决许多挣扎性的问题。举例而言，在有支援的情况下，父母能妥善处理包括孩子愤怒情绪的控制、面对批评的态度，或是其它的情绪如悲伤、罪恶感、孤单、同学间的压力、学校课业、手足间的竞争等等问题。不幸的是，父母无法从科学性的杂志中得到此类合宜的信息，也没能从他们的长辈中获取经验。本书即试图要在这方面多加弥补。

然而，不论父母帮助孩子的心志有多高，他们仍必须了解有许多特定的问题是得由专业人士来处理的。如孩子挣扎于受虐待，或是严重的沮丧、有自杀倾向、饮食偏差、恐惧抑郁、精神分裂症、睡眠失常等，此时青少年需要的是寻求专业上的帮助。然而其中仍有许多帮助技巧，是父母很适合使用的，本书均有详述。

有效的治疗是需要客观诊治的。当有上述某一个问题得不到有效解决时，父母就该寻求受过完备训练的心理学专家的帮助。专业心理学家了解青少年的心理发展历程，对如何在他们的生活中运用心理治疗，是有极大的价值和确实的帮助的。

目 录

第 1 部 有效的辅导策略

1 自我认同的挣扎	2
☞ 青少年如何寻求认同对象	4
☞ 青少年为何会有挣扎	7
☞ 青少年如何对付他们内心的挣扎	11
☞ 帮助青少年快速认识自己	15
2 有效辅导的特色：辅导员的自我评估	16
☞ 有效的辅导员	16
☞ 必要，但并不足够	19
3 助人的核心	22
☞ 倾听是辅导的核心	23
☞ 主动倾听的功用	27
☞ 主动倾听常犯两种错误	28
☞ 为什么忠告会变质	30



如何提出有效的忠告	32
主动倾听练习	33
“主动倾听练习”可能的答案	34
主动倾听的一些有助之用语	35
4 父母如何寻求专业辅导	36
何时需寻求专业辅导	36
如何选择心理医生	38

第2部 青少年的挣扎形态

1 虐待	44
挣扎的现象	44
挣扎的起因	46
如何辅导	46
何时应转介	52
2 愤怒	54
挣扎的现象	54
挣扎的起因	56
如何辅导	58
何时应转介	64
问卷测验	64
3 焦虑	70
挣扎的现象	70

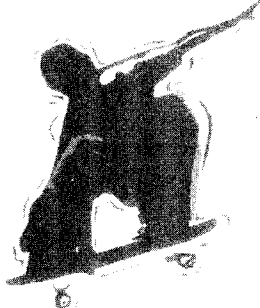
■ 挣扎的起因	73
■ 如何辅导	75
■ 何时应转介	81
■ 问卷测验	81
4 肥胖症	86
■ 挣扎的现象	86
■ 挣扎的起因	88
■ 如何辅导	90
■ 何时应转介	95
■ 问卷测验	96
5 忧郁症	98
■ 挣扎的现象	99
■ 挣扎的起因	100
■ 如何辅导	102
■ 何时应转介	104
■ 问卷测验	104
6 药物及酒精滥用	111
■ 挣扎的现象	112
■ 挣扎的起因	116
■ 如何辅导	117
■ 何时应转介	121
■ 问卷测验	122



青少年渡过挣扎期

7 饮食偏差	127
挣扎的现象	127
挣扎的起因	132
如何辅导	134
何时应转介	140
问卷测验	140
8 饶恕	151
挣扎的现象	152
挣扎的起因	153
如何辅导	154
何时应转介	157
问卷测验	158
9 悲伤	159
挣扎的现象	159
挣扎的起因	163
如何辅导	165
何时应转介	170
10 罪恶感	171
挣扎的现象	171
挣扎的起因	173
如何辅导	176
何时应转介	181
问卷测验	182

11 同性恋	184
挣扎的现象	184
挣扎的起因	187
如何辅导	188
何时应转介	196
12 自卑感	197
挣扎的现象	198
挣扎的起因	200
如何辅导	202
何时应转介	208
问卷测验	209
13 孤 单	216
挣扎的现象	216
挣扎的起因	219
如何辅导	221
何时应转介	226
问卷测验	227
14 自 慰	229
挣扎的现象	229
挣扎的起因	231
如何辅导	233
何时应转介	237



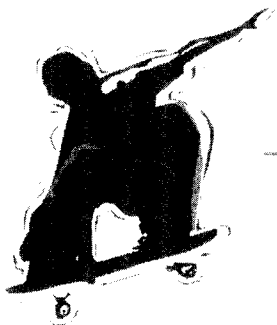
15 强迫性幻想	238
挣扎的现象	239
挣扎的起因	241
如何辅导	242
何时应转介	247
问卷测验	247
16 恐慌症	251
挣扎的现象	252
挣扎的起因	254
如何辅导	255
何时应转介	262
问卷测验	262
17 父母亲	265
挣扎的现象	266
挣扎的起因	268
如何辅导	269
何时应转介	275
问卷测验	276
18 同辈间压力	279
挣扎的现象	280
挣扎的起因	281
如何辅导	282
何时应转介	286

■ 问卷测验	286
19 恐惧症	290
■ 挣扎的现象	290
■ 挣扎的起因	293
■ 如何辅导	295
■ 何时应转介	299
■ 问卷测验	300
20 色情	305
■ 挣扎的现象	306
■ 挣扎的起因	308
■ 如何辅导	309
■ 何时应转介	314
21 精神分裂症	315
■ 挣扎的现象	316
■ 如何辅助	318
■ 何时应转介	321
■ 问卷测验	322
22 学 业	326
■ 挣扎的现象	326
■ 挣扎的起因	328
■ 如何辅导	330
■ 何时应转介	335
■ 问卷测验	336



23 性关系随便与婚前性行为	339
挣扎的现象	339
挣扎的起因	340
如何辅导	342
何时应转介	347
24 害 羞	348
挣扎的现象	349
挣扎的起因	350
如何辅导	353
何时应转介	358
问卷测验	359
25 手足之间	369
挣扎的现象	369
挣扎的起因	371
如何辅导	372
何时应转介	376
问卷测验	377
26 睡眠困难	378
挣扎的现象	378
挣扎的起因	380
如何辅导	381
何时应转介	385

27	□ 吃	387
	■ 挣扎的现象	387
	■ 挣扎的起因	388
	■ 如何辅导	389
	■ 何时应转介	391
28	自 杀	392
	■ 挣扎的现象	392
	■ 挣扎的起因	394
	■ 如何辅导	396
	■ 何时应转介	401
	■ 问卷测验	401
29	上网与打电玩成瘾	404
	■ 挣扎的现象	404
	■ 挣扎的起因	406
	■ 父母如何辅导	407
30	过度劳累与打工压力	413
	■ 挣扎的现象	413
	■ 挣扎的起因	415
	■ 父母如何辅导	416
31	父母离异	419
	■ 挣扎的现象	419
	■ 挣扎的起因	420



如何辅导	422
32 愤怒与暴力	428
挣扎的现象	429
挣扎的起因	430
父母如何辅导	432
33 暴力下的受害者	435
挣扎的现象	436
挣扎的起因	437
如何辅导	437
34 辅导青少年时常犯的错误	441