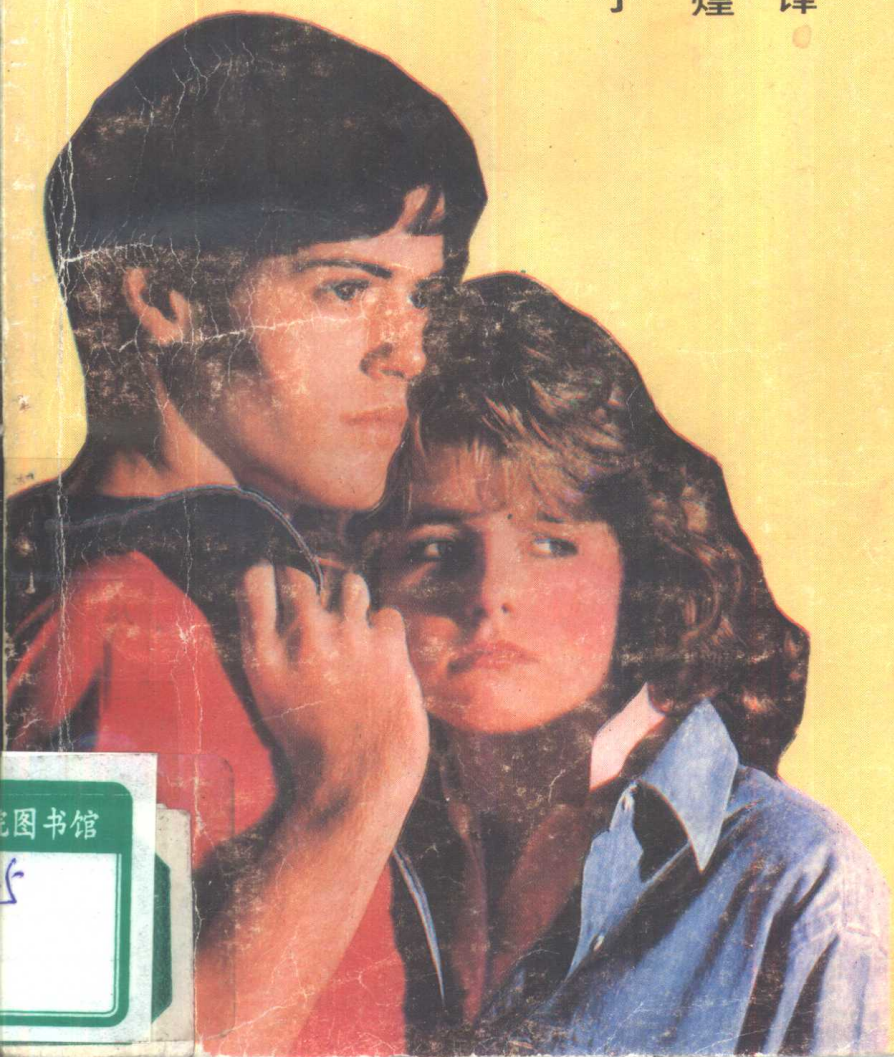




三三丛书

少男少女的 情绪世界

〔美〕 凯思琳·伦敦 著
弗兰克·卡帕鲁罗
丁 煌 译



图书馆

少男少女的 情绪世界

中国妇女出版社

少男少女的情绪世界

〔美〕凯思琳·伦敦 著

弗兰克·卡帕鲁罗 著

丁煌译

中国妇女出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京市门头沟区印刷厂印刷

787×960毫米·32开 7.1875印张 121千字

1990年5月第1版 1990年5月北京第1次印刷

印数：1—20000

ISBN7-80016-072-6/G·43 定价：2.25元

内 容 提 要

青春期在人的成长过程中是一个十分复杂的阶段，各种强烈的感情会这样或那样刺激着你。有时你想对父母大声喊叫，有时你幻想杀死自己的亲人，有时你感到无比地高兴，有时你又充满着神奇的爱心。许多青少年都想知道这些感觉是否正常，别人是否也同自己一样具有这些纷繁的情绪。

本书的目的就是帮助少男少女们了解自己的感情秘密，告诉他们如何妥善处理同外界人事的关系，如何处理各种不同的感情以及青少年时期的其他一些难题。

责任编辑：益 笑

封面设计：文 泉

序 言

青春期是一个情绪混乱的时期。强烈的感情似乎会这样那样突然缠绕着你；有时，你想对自己的父母亲尖声大叫；有时，你又幻想要杀死自己的小弟弟；有时，你高兴得似乎能够展翅飞翔；有时，你又充满着爱的情思，似乎你会融化在这爱的海洋之中。

这些感情的变异可能会使你惊恐万状。全国各地的青少年纷纷给我的报纸专栏写信，向“贝思询问”，想了解他们自己的情绪。他们告诉我：“我对这个小伙子爱得要命。”“我讨厌我们班上的这个家伙。”“我感到很气愤……很害怕……很兴奋……很妒忌”。这些青少年朋友都想知道这种强烈的感情经验是否正常，他们还想知道别人是否也具有这样的感情经历。

我们说每一个人都都在某一特定时期经历着这些情绪。对于人类来说，各种丰富复杂的感情都是不可避免的，只要你学会怎样正确地对待各种感情，它们就能够有益于人类。

本书的写作目的在于帮助青少年朋友认识他们自己的感情世界。作为孩子的父母、教师以及青少年读物的作者，本人曾同青少年朋友相处多年。他们的体验清楚地说明了感情是什么，这些感情使你感觉如何，以及怎样才能合理有益地表达这些感情。

本书中摘引的信样都是从我所收到的信件中挑选出来的，这些信样表明其青少年在日常生活环境中所经历的种种感情。也许你曾有过相同或类似的感情，或者你有一些正值青春期的朋友或亲人。

情绪是你在对某事或某人作出反应时所经历的一种感情或感觉。情绪虽然不同于理性思维或生理反应，然而，你却不能将你的感觉同你的心理或身体分开。当你感到爱某人时，你可能会认为某事非常合乎逻辑，你同时还可能会经历种种生理上的变化，如心跳不断加快或者手心出汗。

情绪可以起因于一个人，一段音乐，一只动物，一声鸟叫，一座建筑物，一个事件，或者一个湖泊——几乎可以起因于任何对你有意义的事物。如果这种情绪不太强烈，那它会引起一种微弱的生理变化，也许是轻轻一笑或皱眉蹙额；如果这种情绪对你比较重要的话，那么它将会引发更严重的行为，也许你会跳起来，放声大叫或者是感到极度紧张。

情绪的产生可以追溯到人类进化的最初时刻。当时的一些导致情绪产生的事物现在也许不再产生效用了。如当危险指的是一只即将来犯的猛虎时，史前人们恐惧的生理反应就是准备采取强有力的行动——战斗或逃跑。现在对你来说危险更有可能是一些类似于重要的数学测验、钢琴独奏会，或重要的比赛这样一些事物。战斗或逃跑通常都不是合理的反应。但是，那种生理反应（使你准备采取暴力行动的肾上腺激素）至今仍然存在着。这就是为什么学会以恰当的方式引导这种能量对你如此重要的原因所在，否则，它将使你采取错误或不明智的行动，例如无缘无故地对某人大叫或揍你的小弟弟。

另一些情境也常常产生一些具有生理反应的情绪，而这些生理反应至今仍然有用。例如，当我们看见一个婴儿时，对幼弱的悯恤常常引发关心这个孩子的欲望。当我们独自行走在一条漆黑无人的街道上时，所感到的焦虑有助于我们小心谨慎。

情绪成熟的最重要的方面之一，就是学会识别你眼下的感觉以及学会表达自己的感情，而不是试图忽视或隐藏感情。强烈的反应必须有个归属。隐藏感情如同将你的手指放在一个苏打瓶子顶上一样，如果你摇动这个苏打瓶子，它就会爆炸。当情绪从身体内部震动你时，你必须学会“放气”或“将木塞子拔掉”，否则，它们也将会爆炸。

公开感情对于青少年来说常常是一个难题。许多青少年都喜欢沉着冷静。他们不想显得很愚蠢脆弱。他们写信告诉我说，他们虽然从外表看来总是在笑，但是他们内心却总是在哭。实际上，你们中间有许多人都非常善于隐瞒自己的感情以致于你们甚至不承认自己有任何感情。

青少年害怕表露出自己感情的一原因，在于青春期是一个非常害羞的时期。在此时期，你们恰好正在试图弄清楚自己的身分，你们无论对自己还是相互之间都过分地苛求。你们常常担心，如果自己的行为容易感情用事的话，那么别人可能会取笑自己，或者会认为自己太孩子气了。许多青少年朋友都认为在别人面前太悲伤或者太高兴或者太气愤都会使自己丢份。人们，尤其是年轻人，的确倾向于指责和嘲笑那些行为十分夸张或者很轻浮的人，所以，年轻人总是抑制自己的感情或者将自己的感情深深地埋在心底，并且试图表现得好象没有任何事情影响自己的感情。

青少年试图表现得沉着冷静的另一个原因在于他们害怕失控。他们认为，如果他们让自己的气情感溢于言表，那么他们就可能会打人或者损坏东西。学会自控是成熟的一个重要组成部分。如果你被自己的感情所征服的话，或者说，如果你被自己的真实感觉弄糊涂的话，那么你就可能会什么也感觉不

到——即变得麻木了。区分自己的真实感情是你成熟时所学会的又一种基本技能。

因为每一个人也都总是在抑制自己的感情，所以，看上去别的人谁也不会与自己具有同感。事实上，每一个人都有情绪，无论他们表达这些情绪与否，这些反应是我们每个人内在所固有的，它们是生命的一个必不可少的组成部分。

那些认为青少年实际上不为任何事情而过度激动或忧虑的人，应该倾听一下几个最好的朋友之间所进行的一次电话会谈：

“你听见戴维对我说的话了吗？我都要羞死了！”

“难道你不崇拜那个新来的男孩子吗？他太漂亮啦，我真想吻他！”

“如果他再对我说那事，我就打烂他的脸！”

有时，打电话要比面对面更容易分享亲密的感情。也许你可能会发现自己在对一家杂志吐露秘密或者是在对自己的爱人倾诉衷肠。通常在谈论自己的情绪之后，你会感到更舒畅。

青春期身体的发育也常常带来一些急剧的情绪变化。青少年们解释说他们不知道自己从一个时刻到下一个时刻将会有何种感觉——是起还是伏，是爱还是恨。专家们把这些变化称之为“情绪涨落”（mood swings），所有的青少年在某种程度上都具有这种“情绪涨落”。

青少年时期又是一个情绪紧张的时期。你所有的关系都正在发生变化。对父母不再象以前那样亲近了，你更多的是依靠朋友的支持和赞同。这就带来了一些新的焦虑：“我的朋友们认为我正常吗？有时我的行为是否很愚蠢呢？”“他们都那么能吸引人，恐怕我自己真的很丑吧！”在这段时期，某种不安全感 and 害羞感是很常见的。

青春期还带来了所谓的“认同危机”，在此期间，你会发现自己提出一些有关你自己的人格及自己的未来的基本问题，例如：“既然我快长大成人了，那么我是谁呢？”“我想做一个什么样的人呢？”“我应该获得什么样的职业呢？”“我将同谁结婚呢？”从参加社交、聚会和学会开车，到期望未来和开始恋爱，所有这些新的选择和决定都将使你平静的生活变得复杂起来，并且还带来了适合于表达各种情绪——恐惧、不安全、自豪、爱、绝望、同情、孤独、妒忌和快乐的机会。

爱是一种常常为一些比较稚嫩的青少年所误解的情绪。迷恋可能会使一个男孩子或一个小姑娘陷入混乱状态。但是这种迷恋对于学会爱是一个既正常又有用的阶段。有时，青少年认为自己已经永久地陷入了情网，其实他们正在经受的感情是一种迷恋，一种强烈的欲望，甚至是一种人皆有之的性欲的萌动。迷恋——一种突然而且强烈的陶醉——是一

种既正常又有用的情绪，但它不同于持久、谨慎、成熟的爱。你最终将会明白这种差异。

不安全感是另一种能够给青少年造成许多压力和不幸的情绪。例如，感到不安全的青少年可能会联合起来攻击某人，使那个人成为他们感情的替罪羊。为了使自己感到好象是“同一圈子里的人”，他们常常使别人成为“局外人”。这样，他们就能够轻视他（或她）而自己感到很安全——虽然这只是暂时的。这就是学校为什么存在这么多骂人、传播谣言以及拉帮结伙现象的原因所在。做受害者固然不是件愉快的事情，但是当你认识到所发生的事情时也就不以为然了。

成长为一个快乐的成年人的奥秘之一是学会正确地表达自己的感情。例如，一个成熟的人在感到自己不安全时，该做的不是作弄别人，而是试着找出这种不安全的根源，并且着手清除这种不安全的感受。努力发展人们的能力要比使别人不幸更有益。不成熟的青少年在恼火的时候常常容易迁怒于人，而成熟的人则力图把事情谈透。

虽然父母们常常抱怨青少年自私自利，但在某种程度上，良心的自我反省在青春时期也是不可避免的。由于强烈的情绪和压力，多数青少年都感到需要一段隐蔽期，并且试图清理出所有这些情绪和压力。明智的父母不是占有一个年轻人生活的每一

分钟，而是给他们留出反省和决断的余地和时间。

你对成长的感觉很可能是摇摆不定的。你时而期望成熟，因为成熟可以带来新的自由和机会；时而你又迷恋着自己那充满了爱抚的无忧无虑的童年，你担心要象成年人那样为自己的行为负责。难怪你的心境如此变化无定。

在不同的文化熏陶下的年轻人，表达感情的方式也有很大差异。在有些国家，男人相互之间紧紧拥抱是完全正常的事情，而在美国这种事情就不常见——除非当你的球队刚刚在一场大赛中取胜。在有些国家，当你感到高兴或悲伤的时候放声大叫和挥动双臂是很正常的事情，而在美国，我们在公共场合下感情就很少外露。

因此，你必须想出一些不仅适合于社会其它人的感情的表达方式，试图掩饰自己的感情很少行得通。因为你的感情往往以某种出乎意料又似乎是不可接受的方式表现出来。例如，如果你爸爸一大早对你高声大叫，你也许不会同他争辩或回答他。你掩藏或抑制住自己的气愤或不满。于是，在学校你的考试成绩就可能不及格，即使你认真地学习了这门课程。或者是当老师向你提出问题时，你粗暴地回答说：“我不知道，而且我也不在乎。”虽然你已经表达了自己的气愤——但是你表达气愤的时间和对象却是不适宜的。

我们生活在这样一个紧张的时代，了解自己比以前任何时候都更有必要。我们在较小的年龄时就不得不作出更多的选择，因为吸毒、酗酒以及性生活已经越来越早地成为问题摆在我们面前。

我们被宣传媒介裹胁着，身心经受着诸如能源污染、噪音及核战争问题的冲击，青少年也非常担心这些世界性的问题。他们的关心和焦虑便影响着他们的行为、健康以及他们对未来的看法。

在这样一个反复无常的生命周期中，青少年又身处这样一个骚乱的历史时期，学会识别和处理情绪就比以前任何时候都要重要。了解自己的感情将有益于你自己，而不是折磨你。我们都应该努力地、更诚实地谈论我们所感觉的一切。当人们无力表达自己的感情时，他们可以去找顾问。咨询将有助于一个人谈透自己被掩藏的情绪，有助于他考察产生这些情绪的原因，尤其是找到一些表达情绪的新方法。它还有助于一个人正常地生活、工作、学习。

本书将帮助你接触自己和自己的感情——并帮助你同自己以及自己的感情保持联系。虽然我们在每一章都为女孩子安排了一些（关于男孩子的）内容并且为男孩子安排了一些（关于女孩子的）内容，但是重要的是要记住，我们所有的人，无论男人还是女人，都具有一些共同的感情。因此，即使你是一个男孩子，我们也劝你读一读为女孩子写的有

关男孩子的内容，它可能会有助于你获得一些对自己、对你的兄弟、对你的父亲，或对你的老师以及其它人的洞察力。当然，如果你是一个女孩子，请不要遗漏为男孩子写的那部分关于女孩子的内容。你可能会惊奇地发现某一个熟悉的难题的答案，或者你可能会学会理解或帮助朋友、姐妹、母亲或邻居。

我们希望由于你从本书中所获得的知识，你将不仅对自己，而且也对别人获得良好的感觉。

贝思·温希普^①

^①贝思·温希普是美国报业辛迪加为青少年开办的一个叫“向贝思询问”的咨询专栏的作者。本书中的信样均由她所提供——译者注。

目 录

第一章 失 望 (1)

整理感情——别人与我有同感吗——竞争与失败——处理失望——别人能够帮助

第二章 焦 虑 (14)

沃里沃持的忧虑——身心疾病——个案研究——焦虑：一场戏中的一段表演——如何消解焦虑

第三章 窘 迫 (27)

有些使人窘迫的时刻是令人痛苦的——我最窘迫的时刻——男孩子和女孩子为不同的事情而感到窘迫吗——有些使人窘迫的时刻很有意思——消除窘迫感和掩饰窘迫感——为什么当别人感到窘迫时孩子们都发笑呢——为什么有些男孩子(或女孩)身临窘境时却表现得很顽强

呢——怎样才能帮助身陷窘境的朋友

——为什么你遇到好事也会感到为难

第四章 爱 爱 爱 (42)

我怎样爱你：①家庭之爱②帮助朋友体

验爱③一种新奇的爱——为女孩子写的

关于男孩子的情况：①同伴对于爱的信

息②爱与窘迫③父母的压力和期望④男

人对男人：同性关系与同性恋——为男孩

子写的关于女孩子的情况——十种爱的

困境

第五章 悲 伤 (85)

识别我们悲伤的时刻——当你悲伤时你

怎么办——清绪生理学——孩子们谈论

什么使他们悲伤——移情作用——男

孩与悲伤/女孩子与悲伤——为女孩子

写的关于男孩子的情况——为男孩子写

的关于女孩子的情况——悲伤与气愤：

两者等同吗——抑郁

第六章 不安全感 (98)

什么是不安全感——假面具——身体的

成长和发育——女孩子：我发育正常

吗？①月经②乳房的大小③体重④体肤

——男孩子：我发育正常吗？①身高②

阴茎的大小③粉刺④梦遗——社交方面

的发展：我怎样与朋友相处——开始约会：我该怎样做——自我形象：我是谁？我处于什么位置合适——家庭关系——理解朋友——表现：我是否很出色呢？我是否够棒？

第七章 气 愤 (128)

恰当地表达气愤——处理气愤——为了表达气愤，要学会自信——女孩子如何对付男孩子的气愤——男孩子如何对付女孩子的气愤——处理气愤的适当方法

第八章 孤 独 (152)

寻找答案与承认现实——学会识别孤独——父母离异与孤立无援的感情

第九章 恐 惧 (174)

日益增长的恐惧——古老的恐惧——极端的恐惧：恐惧症——常见的恐惧——为男孩子写的关于女孩子的情況——为女孩子写的关于男孩子的情況

第十章 信 心 (199)

帮助自己获得好感——帮助朋友树立信心