

Life
Happens

青春

放轻松



青少年成长指南

谁说少年不识愁滋味？成天闷闷不乐的少年不在少数。如果这段青涩的日子让你神经紧绷、欲诉无人，请翻开这本小书，让它教你轻松快乐过青春。

中信出版社
辽宁教育出版社

[美] 凯西·麦科伊 查尔斯·威贝尔斯曼 著

Life
Happens

青春
放轻松



青少年成长指南

中信出版社
辽宁教育出版社

[美] 凯西·麦科伊 查尔斯·威贝尔斯曼 著
杨学梅 孙英春 译

图书在版编目 (CIP) 数据

青春放轻松 / [美] 麦科伊等著; 杨学梅等译. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2003.11

书名原文: Life Happens

ISBN 7-80073-951-1

I. 青… II. ①麦… ②杨… III. ①青春期-心理卫生 ②青春期-健康教育 IV. G 479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第083926号

Life Happens

Copyright © 1996 by Kathleen McCoy, Ph.D., and Charles Wibbelsman, M.D.

This edition arranged with SUSAN ANN PROTTER LITERARY AGENT through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 2003 CITIC PUBLISHING HOUSE/LIAONING EDUCATION PRESS

ALL RIGHTS RESERVED.

青春放轻松

QINGCHUN FANG QINGSONG

著 者: [美] 凯西·麦科伊 查尔斯·威贝尔斯曼

译 者: 杨学梅 孙英春

责任编辑: 王路侠 黄 嘉

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6 字 数: 98千字

版 次: 2003年11月第1版 印 次: 2003年11月第1次印刷

辽权图字: 06-2003-151

书 号: ISBN 7-80073-951-1/G · 75

定 价: 16.00元

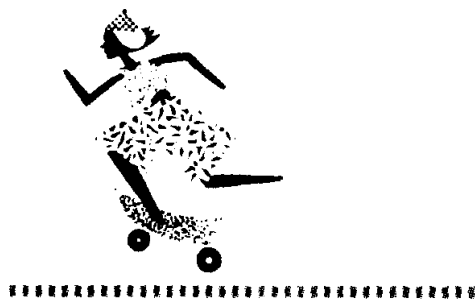
版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

致 谢



我们要特别感谢……

• 我们的代理人苏珊·安·普罗特，在过去的20年里，她一直坚定地支持着我们。我们非常感谢她的专业见解和友谊，也正是这两样东西，让我们的生活产生了美好的变化。

• 约翰·达夫，他是本书以及我们其他几部著作的编辑和出版人。能够结识约翰和他的助手盖恩尼·威尔金森，并与他们一起工作，实在是一件幸事。

• 理查德·霍里汗医学博士，他以一种非常特殊的方式，为本书的写作提供了难以估量的帮助。

• 鲍勃·斯托弗给予本书写作的关爱、支持和智慧。

• 比尔·法雷尔硕士，为了让本书更好地反映青少年的心声，作为一名教师和正在接受训练的精神治疗医师，他慷慨地为本书提供了大量的宝贵建议。他是一位难得的同事和珍贵的朋友。

• 加州洛杉矶专业心理学院（CSPP）临床博士项目的迈克尔·斯卡维奥博士和帕特里夏·勒萨热硕士，他们分别是凯西博士的老板和助手，其诙谐风趣、耐心和温暖的支持，一直贯穿于凯西从事本书写作的始终（特别在截稿日期临近的时候）。



• CSPP的其他几位支持这一项目的特殊人员，包括：钱塞勒·莉萨·波切-伯克博士、托比利恩·伯奇硕士、简·威尔逊硕士、卡尔顿·帕克斯博士、卡伦·菲内罗博士、马·巴特利特硕士、贝弗利·哈曼、马奇·阿里拉诺、谢利·哈勒尔博士、理查德·科普博士、西·泽伦博士、阿纳·卢萨·巴特塔曼特博士、莫娜·德拉胡克博士、玛利琳·梅尔博士。

• 我们特殊的朋友、家人和同事，包括：泰·马雷德、玛丽·布赖内尔硕士、蒂姆·谢尔哈特、卡罗尔·威尔逊、杰里·德拉姆和南希·德拉姆硕士、霍华德·安德森和朱莉·安德森、莱恩·威诺克和乔迪·威诺克、托尼·格林伯格硕士、拉蒙娜·巴斯科姆姐妹、帕特·西尔、卡伦·鲁德布什、杰克·希尔、安德烈亚·克莱格霍恩、特利·巴特兰科硕士、格雷·茨硕士、马莎·卡尔硕士、里斯·劳顿博士和卡林·希尔斯代尔博士。

• 利兹·坎菲尔德，多年以前，是他介绍并推荐了我们的第一部合作作品，请他接受这份迟到的谢意。另外，我们衷心感谢《青少年》（'TEEN）杂志的鲍勃·麦克劳德和罗克西·卡姆罗，感谢他们做的一切！

• 两位特殊的姑妈——凯西的姑妈伊丽莎白·麦科伊和查克的姑妈安吉·费希尔。在我们的青少年时代和后来的人生道路上，她们给予我们深情的关爱、理解和支持。

• 本书涉及的那些青少年，他们与我们一起分担了痛苦和治愈的感受，也为我们提供了宝贵的见解和建议。

目 录



致谢

第一部分 我到底是怎么了

3 第1章 我的心情怎么这么差

13 第2章 我有抑郁症吗

14 抑郁的类型

17 我们为什么要告诉你这些

19 第3章 为什么我的生活一团糟

20 你是否容易抑郁

24 失恋

24 经历一场失败（或你认为是一场失败）

25 家庭变故和家庭问题

26 与性有关的感受和问题

27 你所爱的一个人去世了

27 莫名地气急败坏

28 你所爱的人处于危机之中



第二部分 少年初识愁滋味

31 第4章 爱之伤

34 假如恋人甩了你

37 如果是你想离开

40 如果分手后还得维持某种关系

42 如果你需要特殊的帮助

47 第5章 我什么都做不好

55 你什么时候需要特殊帮助

59 第6章 当家庭发生破裂……我的生活崩溃了

62 假如你的家庭已经破裂

68 如果知道自己需要特殊的帮助

73 第7章 我受不了了！

78 给自己减压的方法

97 第8章 我的父母是酒鬼

101 如果父母酗酒你该怎么办

109 第9章 与众不同的苦恼

111 当你因为与众不同而沮丧时，要记住3件事

113 当与众不同给你带来伤害时

125 第10章 我爱的人去世了……幸福已
离我远去

130 麻木

130 拒绝

132 愤怒

133 内疚

134 居丧

134 接受事实

135 当你为所爱的人悲痛不已时，该做些什么

145 第11章 我总是莫名地烦躁

148 如果你莫名地烦躁



第三部分 寻求及给予帮助

155 第12章 寻求专家的帮助

161 治疗专家都是些什么人，怎样找到他们呢

163 如何从治疗中获得最大的收益

167 第13章 我的麻烦朋友

168 如何帮助你的麻烦朋友

172 打破沉默以寻求帮助

175 第14章 你没有发疯……你很正常！



我到底是怎么了

第一部分

我到底是怎么了

我到底是怎么了

我到底是怎么了

小童书馆

第1章 我的心情怎么这么差

我觉得很孤独，很烦恼。去年，我的父母离婚了。他们说，他们是特意等我到14岁的时候才离婚的，这样我就足以能够应付这件事了（这只是他们的想法）。事实上，惟独我不能接受这个事实。我和妈妈不得不搬进这个憋闷的公寓，我也不得不来到一所没有一个朋友的新学校——在原来的学校，我可是很受欢迎的。另外，这或许听起来很愚蠢，但它的确困扰着我：去年夏天，我的狗被一辆小汽车轧死了。只要一想起它，我就会哭，这让我觉得自己就像个无助的孩子，可我实在是控制不住自己。过去的一年，在我生活中发生的事让我备觉郁闷。而可怕的是，如果我把这种心情告诉别人，他们肯定会以为我疯了！我的心情是这么烦乱，我真的疯了吗？

——一个迷惘、孤独的人





最近给我们来信的这个痛苦的女孩觉得，只有她在如此承受着痛苦。但是，其实在生活中，处于类似境遇的青少年不在少数。从很多十几岁的孩子那里，我们听到了他们的痛苦：通过阅读《新新人类必读》（*The New Teenage Body Book*）的读者来信，从那些让我们分担情感和心理痛苦的病人那里，从我们访问的中学、参加的研讨会，以及通过众多的电视节目、广播访谈节目的演播室，我们接触了很多青少年，我们与他们息息相关。针对青少年面临的种种痛苦感受，我们还参阅了一些严肃的统计资料。

根据卡内基青少年发展委员会（the Carnegie Council on Adolescent Development）1992年的一份报告，其中的统计数字显示，每3个美国青少年中，就有1个正面临着严重抑郁的危机。根据朱迪思·沃勒斯坦（Judith Wallerstein）博士多年来针对家庭与离异问题的研究，父母离异的孩子也是特别容易发作的抑郁人群。她还发现，在她跟踪研究的孩子中，有1/3的孩子在父母离婚5年后，还存在着中等程度以上的抑郁症。

除统计资料之外，我们还听到了很多人痛苦和忍耐的真实故事。

16岁的塔拉总是摆脱不了伤感和绝望的情绪。“其实，我有着一份优裕的生活。我的父母都很成功，我们很有钱。我的成绩也不错，而且我还有很多朋友。不过，我有时还是会感到前途渺茫，觉得自己正在渐渐死去。如果别人知道了我

的这些想法，肯定会以为我‘疯了’！”

凯尔患有严重的学习障碍症，他几乎没有什么朋友。他在学习上的困难是家里最大的烦恼：他父母都是专家，哥哥在大学里的成绩也出类拔萃。凯尔伤感地说：“我觉得，我不属于我的家庭，我不属于任何地方。”

如果你感到自己与众不同，或是陷入忧郁、失落和孤独的情绪之中，这可能是因为生活中发生了一桩给你带来压力的事情，或是一连串的事件，也可能这些情绪就这么突如其来，根本就找不出什么缘故。

如果你就像大多数人一样，那么你之所以会感到痛苦，很可能是因为你觉得很孤单。而且你担心，如果别人知道你感觉这么差，知道你为什么有这样的感受（假如你已多少知道原因的话），他们马上就会以为你“疯了”。

所以，你要隐瞒自己的真实感受——假装幸福、假装生活依旧，即使你的心在破碎，你的精神已被黑暗笼罩。

也许，你会否认你的感觉，或是用愤怒和冲动来掩饰你的感受。如果你没有意识到你正在做什么，或是没有意识到为什么你会这么做，你也许会攻击父母、家人、朋友或老师，试图释放积淀在内心深处的痛苦。你可能正在用一种间接的方式，让别人知道你正经历着情感煎熬。

你也许会一再地用酒精、药物、性或暴饮暴食来麻醉你的感觉。可是你不知道在自我麻痹的同时，你其实是在对自己做什么以及为什么会这样做。



用这些方式处理痛苦的结果是：徒增你的孤独与忧郁。

假如，你努力掩饰你的感受，就会让那些本可以帮助你的人无从了解你的感受，让你错失一次被人关爱的机会。

假如，你用愤怒、冲动的行为掩饰你的痛苦心情，你不但得不到你需要的帮助，反而会受到责罚。

假如，面对痛苦的你选择了逃避，比如，离家出走，或是回避自己必须处理好的感受和境遇——这只会加剧你的痛苦，让问题更加错综复杂，甚至危及你的生命。

假如，你用酒精、药物、性和食物来麻醉自己，这可能会招致更多的麻烦，使你置身危险之中。有些麻烦会让你的生活发生不良改变，有些麻烦甚至让你的生命受到威胁。

假如你的情绪如此糟糕、低落、绝望以至于无法承受，你能做些什么呢？你所面临的境地怎样才能一点点好起来呢？

你要搞清楚自己的感受究竟是什么！这是重要的第一步。

在感觉糟糕的时候，若想准确地了解自己的感受，并不总是一件容易的事情。我们每个人都有排遣自己痛苦的办法，都有办法让自己不至于被痛苦压垮，至少是暂时的。对某些人来说，酒精、药物、性和食物是暂时缓解痛苦的方式。有人则试图对痛苦与不适的感觉视而不见，他们会让自己忙碌不停，而无暇顾及自己的坏心情。也有人试图指望其他人或事来转移他们的痛苦：或是疯狂购物，或是不断参加聚会，或是随时黏着自己的朋友，以免陷入寂寞的痛苦中。也有人选择了未婚先孕，期望孩子能弥补她们在生活中没有得到的

爱和满足。如果你的情绪非常低落，就应该认真考虑一下，究竟该如何应付。即使你想出来的应急措施对你无济于事，你也早已远离了孤独！

要想用一种诚实的眼光来审视自己的感受，的确是非常困难的——特别是在你心情很差的时候。不过，这也可能是让你心情好起来的惟一办法。

如何才能开始触摸你的感受呢？

独处一段日子，找到自己的感受

给自己一些时间去独处，去思考。你可以待在自己的房间里，播放喜欢的CD。或者，你可以去散步，去一个让你感到和平、安宁的静谧所在（这种方法不仅会让你的心情好一些，还会有利于你的思考）。或者，可以做个深呼吸，闭上眼睛，让身体从脚底放松到头顶。一旦意识到你的身体在放松，你也就找到了你的感受。你要接受这些感受，也可以给它们各自起个名字。你悲伤的是什么？愤怒的是什么？你的绝望和对生活灰心的又是什么？你感到孤独吗？感到自己不被人接受吗？被人忽视吗？心情焦虑吗？不堪重负吗？是否担心：如果有人真的了解你以后，就不会喜欢你、接受你了？

虽然触摸这些感受是痛苦的，不过，一旦知道了你的感受是什么，你就获得了重要的线索，就是迈出了改变自己生活的第一步。从此伊始，你的生活就会一天天好起来的。虽



然眼前的生活似乎失去了希望，但它一定会变得更好！

发挥创造力，激发灵感

特别是在你的感受无法捉摸的时候，就让你的创造力来引导你。你可以开始写日记，写下生活中将要发生（或不能发生）的事，写下你的感受和梦想。即使你认为自己不擅写作（你的写作能力也会得到提高的），但只要写下你的感受——只记录你察觉到的感受，就会给你带来新的见解，有时，还会让你有一种超脱的感觉。比如，针对抛弃你的男/女朋友以及不理解你的父母，你可以用纸和笔来发泄你的愤懑。用写作表达你的愤怒，可能是一种新的处理问题的方式，会帮助你找到新的、更为积极的方法，处理好这些令人头痛的关系。倘若你喜欢写诗，这也是一种极好的发现和表达自己情绪的方式。如果你想起提笔写作，头脑就一片空白，但你却有艺术、音乐方面的灵感，那么，不妨画一幅能够表达你的感受的画，或是创作（或是听）一首最能表达你现在心态的歌，也能给你一些有价值的线索，帮助你辨明自己的感受。

找一个倾诉对象——不为得到结果，只为找到你的感受

这个人可以是一个朋友、一位家长、一个家庭成员、你的医生、一位喜欢的老师等等，重要的是，这个人一定是你可以信赖的人，也应该是一个很好的听众。你可以这样开始

你的倾诉：“我心情真得很糟糕，但我不知道是因为什么……”

一个非常了解你的倾诉对象，可以帮助你说出你的感受。如果你过于局促而不敢向别人倾诉（你并非彻底绝望，但的确是非常忧郁），你可以跟家里的宠物倾诉一番（很多人都会这么做，不管什么年纪，他们发现这种办法颇为有效）。不过，假如你感到绝望，甚至开始有轻生的念头，一定要告诉一位成年人，这个人应该能帮助你，或能为你找到必要的帮助。你也可以拨打青少年咨询热线，或拨打当地的预防青少年自杀中心的热线，寻求直接的帮助，并让它们为你推荐一位专业顾问，该顾问能够帮助你梳理心情，帮你找到新的希望。

不要把自己当成“疯子”

坦然接受你的感受，不要给它们贴上“发疯”或“不健康”的标签。有时候，人的感受似乎并不符合逻辑——譬如说，在嘈杂的人群中，也会有孤独的感觉；或者，在人生取得成功的重要时刻，你也会感到情绪低落。不过，只要你有这样的感受，就必有缘故，只是你不清楚而已。假如人群中的其他人皆是成双入对，惟有你形单影只，或由于其他一些原因，让你感到与周围的人群格格不入，那么，你的孤独感觉就是非常自然的事了。如果你在取得极大的成功之后失声痛哭和情绪低落，则可能因为你在完成长期追求的目标之后，产生了失落的情绪。例如，临近高中毕业的时候，很多青少