

青少年心理自助丛书

青少年压力 应对指南

erick 著
大玲 译

如何应对压力，
把压力当动力？



 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

青少年心理自助丛书

青少年压力应对指南

**Balancing Act : A Teen's Guide to
Managing Stress**

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

Joan Esherick: Balancing Act: A Teen's Guide to Managing Stress
Copyright ©2005 Mason Crest Publishers
Chinese simplified edition is published by arrangement with Mason Crest Publishers
All rights reserved

本书简体中文版由 Mason Crest Publishers 授权电子工业出版社。专有出版权受法律保护。

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-7633

图书在版编目(CIP)数据

青少年压力应对指南 / (美) 埃谢里克 (Esherick, J.) 著; 李大玲译.
—北京: 电子工业出版社, 2011.1

(青少年心理自助丛书)

书名原文: Balancing Act: A Teen's Guide to Managing Stress
ISBN 978-7-121-12675-8

I. ①青… II. ①埃… ②李… III. ①压抑 (心理学)—青少年读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 257176 号

策划编辑: 刘 荣

责任编辑: 韩玲玲

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 4.5 字数: 72 千字

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。
质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

你不再是孩子了。在照镜子的时候，你或许会发现镜中的那个人已焕然一新——更高大、更强壮，充满童稚的脸也日渐成熟。然而，你内心经历的种种变化比你在镜中看到的自己外在的变化要大得多。你的情感在变，你的观念在变，甚至连你的思维方式也在变。你的朋友对你来说也许比以前更重要了，你也许不再希望父母替你拿主意。你可能会询问更多的问题，产生更多的疑惑，会向身边的人提出更多不同的意见。在努力找寻真实自我的时候，你或许会尝试以一种新的姿态示人——新的着装、新的发型及新的说话方式。在生理方面，你的第二性征发育日渐成熟，这也会给你带来一系列全新的感觉——你会变得时而情绪激动，时而内心困惑，时而焦虑不安。此时，辨别对错对你来说简直不可想象。

青春期的成长和发育是多层次的，因为它涉及生命的每个方面。所有这一切来得如此迅速，让人既迷茫又苦恼。然而，这是生命必须经历的一个阶段。你身边的每一个人都成功地走过了青春期，你也会的！

那么，到底什么是青春期呢？根据美国传统词典（American Heritage Dictionary）里的解释，青春期被定义为“从青春发育期到成熟期的一段生理与心理的成长阶段”。可对于这句话，我们应该怎么去理解呢？

本质上，青春期是我们生命中由成年期的责任代替儿童期的需求的一段时期。心理学家埃里克·埃里克森（Erik Erikson）认为，在这段时期内，我们要经历独立分离与个体化发展两大变化。也就是说，你逐渐与父母分离，成为一个独立的个体；你开始自己做决定，变得更加独立，而且不再像以前那样过多地依赖家人。

在生物学上，医学专家把青春期的生理变化称为“生物模式”。他们把青春期定义为“在激素作用下的性成熟的过程和身体快速成长的阶段”。在青春期，身体的成长速度仅次于婴儿期。这种由儿童向成人转变的生理变化会受到社会规范和社会压力的影响，同时，也会让身边的人对你产生新的期待。这就是“青春期”如此特别、如此富有挑战性的原因了。

在北美，如果你是个青少年，你会感到无比兴奋，同时也感受到巨大的压力。对于那些经常与青少年打交道的人来说，不管是养育他们，还是教导他们，或仅为他们提供生活服务，与青少年相处都是大挑战。社会与媒体上到处充斥着关于青少年应该如何守规矩、如何进行自我定位的信息，这

些海量信息让他不知所措。“我正常吗”和“我该怎么办”是经常缠绕青少年的两大问题。他们面临各方面的抉择，诸如该如何爱护自己的身体，要不要吸烟或喝酒，或者该不该有性行为，等等。

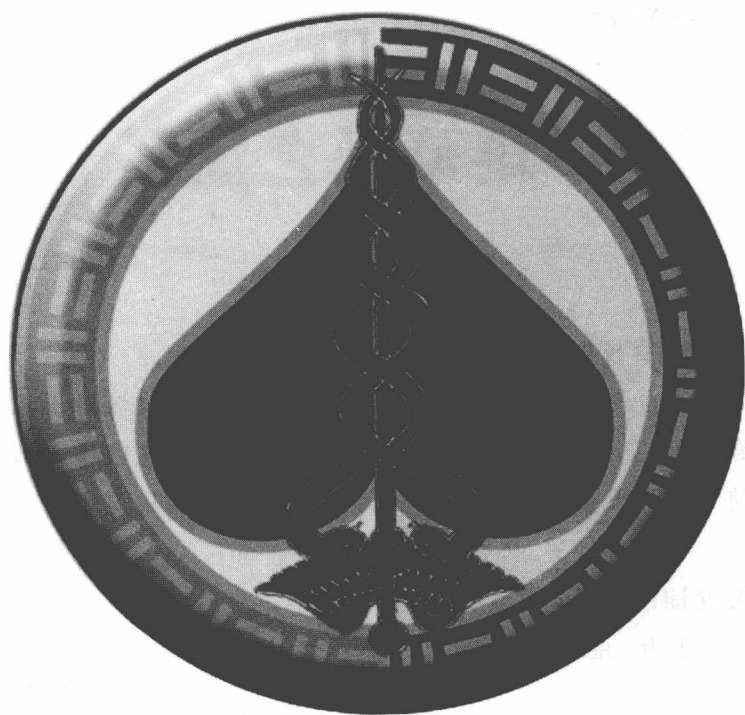
本系列图书就青少年的健康问题为青少年、家长、老师和其他服务于青少年的工作者提供翔实的信息，并提出帮助青少年健康成长的方法。本系列图书所涉及的话题主要包括压力应对、情绪管理、健康成长等方面。本系列图书内容丰富，案例精彩，可供青少年和关心他们的父母和老师共同阅读。

萨拉·福曼博士
(Dr. Sara Forman)

目 录



第1章 不堪承受之重压	2
第2章 压力的诱因	23
第3章 压力如何影响我们的身体、思想和情感	47
第4章 压力如何影响我们的人际关系和责任意识	72
第5章 压力应对策略（一）	90
第6章 压力应对策略（二）	111
补充阅读	135



第1章

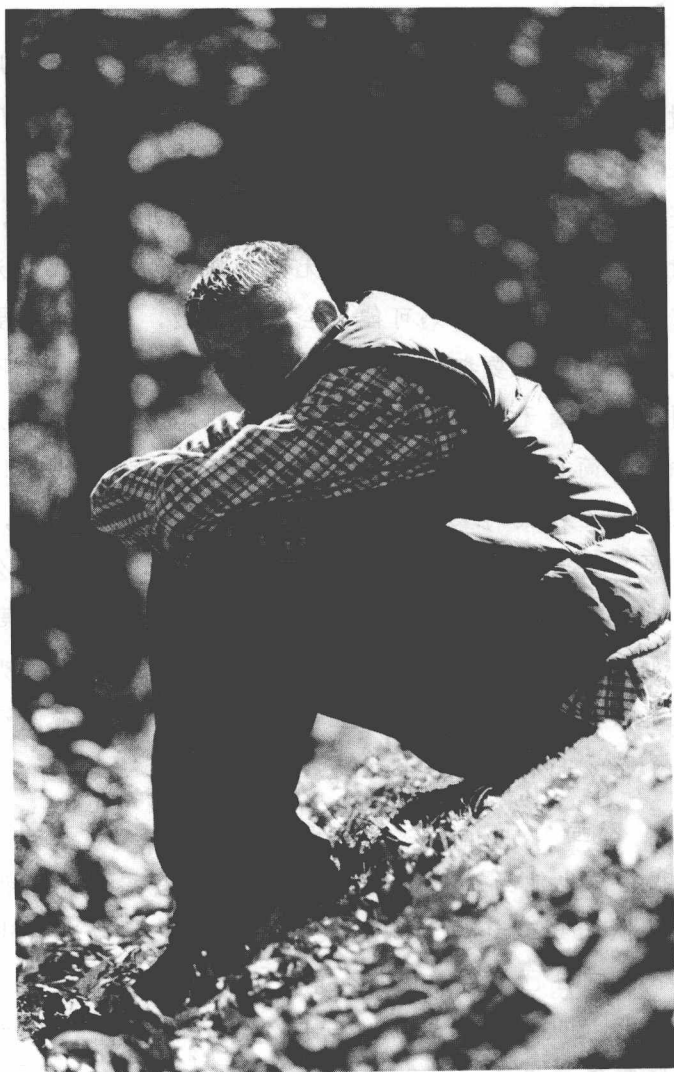
不堪承受之重压

本章内容梗概：

压力是指加诸于人的压迫因素以及人们对这些压迫因素的反应。适度的压力有助于身心健康，过度的压力则会使身心遭受摧残。要减轻压力，首先要找到压力源。

关键词：

压力 压力表现 压力源





► 德克

我真不敢相信，他们真的要这样做。我是说，我从没想过他们也会说要离婚。爸爸妈妈把我和瑞恩叫到客厅的时候，我就知道事情有些不对劲了，因为爸爸说要开一个家庭会议的语气跟往常很不一样。我讨厌开家庭会议，会上讨论的不是严肃问题，就是无聊话题。刚开始我以为我们有麻烦了，爸爸妈妈可能又会一通说教，诸如“不要老看电视”、“不要把 PS 游戏机连接到电视上”、“不要上网聊天或看无聊的新闻”等。可是我怎么也没想到会是这件事。简直令人难以置信！爸爸妈妈要离婚！离婚！这怎么会发生在我们家呢？是的，他们经常打架。可是，为什么要离婚呢？难道是我做错了什么？我和瑞恩该怎么办呢？我们以后要怎样生活呢？这是不是意味着我们要转学？那我的朋友们呢？我加入的学校的足球队怎么办呢？我还怎么留在学校的足球队里？瑞恩开始哭起来，他还只是一个孩子。我没哭，但我要疯了！

► 密茜

我竟然也能当上拉拉队的队长，太不可思议了！我，拉拉队队长！我还以为那些女孩讨厌我呢！在进行比赛时，我感觉自己笨得像头猪，前滚翻和后滚翻都翻得不利索，连拉拉队的口号都抛在后脑勺了。那时，我非常紧张，紧张得都想吐，我当时想“这下肯定没戏了”。

但是，我成功了！我真的成功了！我当上了拉拉队的队长！真希望早点参加比赛，我都有些迫不及待了呢！我的新装非常漂亮，要是穿着它去学校，领着一群拉拉队队员，那该多威风啊！我想，乔伊肯定会注意到我的。他一定要注意我啊，要不，我会伤心死的。不过，如果他真的不注意我，那我怎么办呢？如果这套新装不适合我，我怎么办呢？其他的拉拉队队长都那么酷，她们要是不接受我，我该怎么办呢？

► 安吉丽娜

我知道，罗德里格斯先生一定很讨厌我，他对我在课堂上提出的每一个问题都不喜欢。他总是用他的舌头发出一种特有的咂嘴声，然后说“问题的答案是明摆着的”之类的话。可是，我要的不只是问题的答案，我想知道问题的答案是怎么来的。事实上，我并不清楚许多问题的答案是怎么来的。他会扯着嗓子满含讽刺地问：“有谁能帮忙回答安吉丽娜小姐的问题啊？”这让我的自尊心备受打击。就算我是班里的笨学生，他也没必要落井下石啊！我是说，我已经很努力了。我花了8个小时画一张图表，整整8个小时啊，他竟然因为我不会画图表而只给我一个“D”！这太不公平了！我真的尽力了。今天的那场考试真是糟糕透顶。我学习了，而且非常认真地学习了，那些东西我也弄懂了，可是一见到他，我就紧张，一紧张就



什么都想不起来。我想我还是不要挣扎了，我笨，我不可能变得更聪明。既然如此，我又何必挣扎呢？但一想到明天还要考试，我就难受得不得了。

► 罗伦

天哪！我有麻烦了。我答应艾德里安和他一起去参加化装舞会的，可是我所在的曲棍球队要进行区域决赛，而且是在同一天。学校为什么要这么安排呢？我既不能跟教练说我无法参加比赛，又不能告诉艾德里安我去不了舞会。如果我跟教练说我不能参加比赛，她会把我从球队里一脚踹出来的；而要是我告诉艾德里安我不能参加舞会，那他永远也不会原谅我的。真是糟糕透了，我该怎么办呢？要么不吃晚饭？或者我们可以晚点参加舞会。就算这样，我也没时间做头发啊。天啊，我想我还是取消约会吧！真难选择啊。

► 杰西

你能告诉我，从哪里可以赚到钱吗？坦白地说，我最近手头上有些紧。扎克青年团这个周末要去滑雪，我很想去，可我现在身无分文了。我经常这样，交完汽油钱和汽车保险费，买完衣服和生活用品后，身上的钱就所剩无几了，即使每周还有 25 美元的最低工资补贴也无济于事。因为还要上课，所以我没有更多时间来工作，不过我真的



急需这笔钱。爸爸走了以后，只剩下我和妈妈相依为命。妈妈每天起早贪黑，卖力地工作，可还是不能支付我高额的学费和必需的生活费。每次看到辛劳疲惫的妈妈，我心里就难受。我只能靠我自己了。我曾尝试把我的CD卖给我照看过的小孩，不过没谈成。或许我这周要多工作十几个小时了，看来也只能这样做了。

► 马特

我还是没收到任何消息。虽然你也许会认为大学在处理申请时效率很高，但是我确实没有收到任何消息。我是说，我把所有需要的东西都提供给他们了，包括必修课成绩单、申请表、推荐信、论文、SAT成绩单，甚至选修课成绩单，可是两个月都已经过去了，还是杳无音信。我甚至还去拜访过几个学校，参加过一些面试。我面见的每一个招生代表都说我很有希望，并说他们期待我向他们提交申请。可是，到现在我一个消息都没收到。要是我没被我看好的学校录取，该怎么办呢？或者要是我根本就没被任何学校录取，那我该怎么办呢？

► 丹娜尔

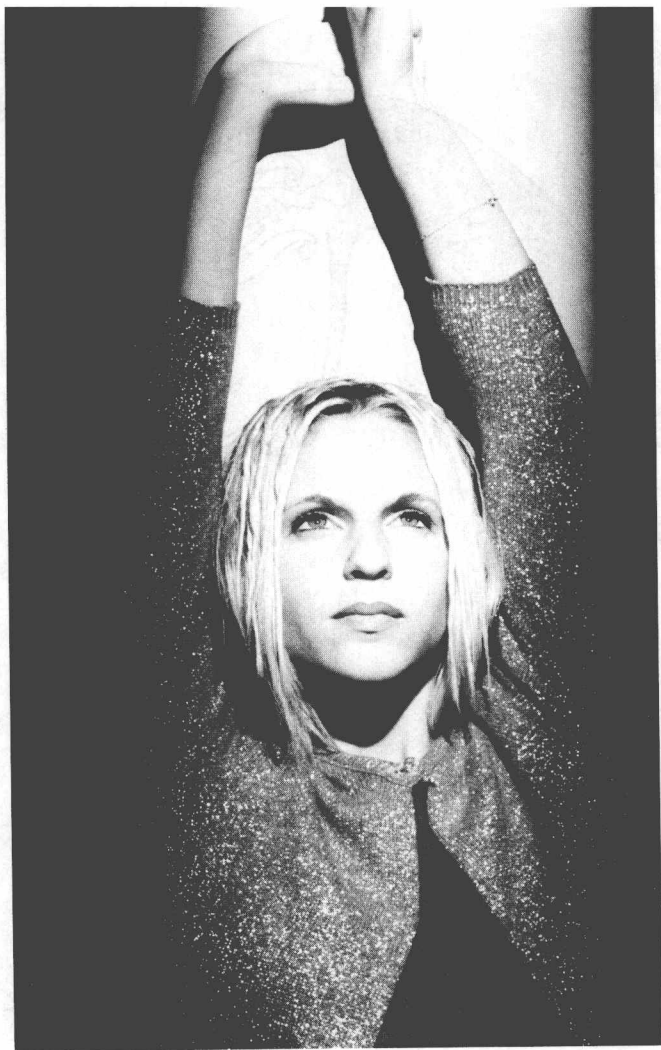
一想到那件事我就心跳加速。妈呀，我好害怕！在一次驾车旅行的路上，我走了一条不寻常的路。我的车撞上一块冰后，一下子就飞离了路面。当时我想，我肯定完蛋



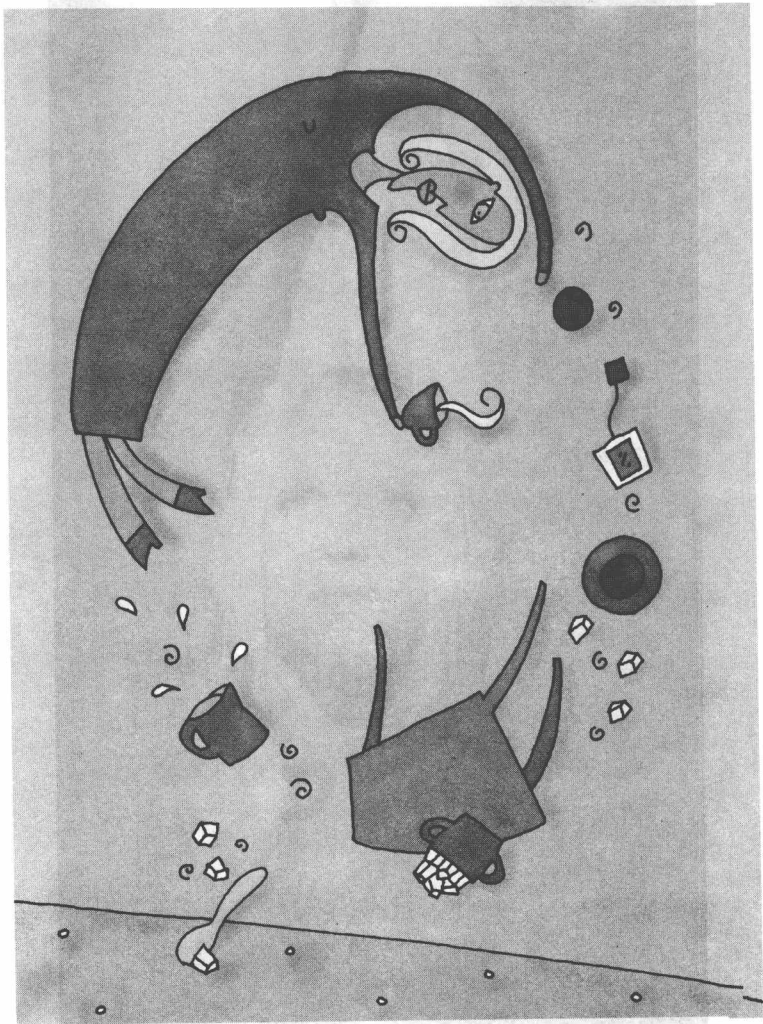
了。我和车被抛到半空中，而左边是巨石，右边是树林。我想我死定了。但是，奇迹中的奇迹，汽车正面朝上，安全降落在巨石和树林中间的低洼处。只有四个车轮因撞击而爆裂，而我则是毫发无损。哇！太惊险了！幸好我当时没超速。我想知道，我会不会因此而失去驾照呢？

虽然以上七个青少年有七种不同的境遇，但他们有一个共同点，你知道是什么吗？

上述片段是从七个青少年的博客网站上摘录下来的。博客相当于记载日记的网络空间，任何人都可以访问。这些片段展现的典型情景中所包含的乐趣、希望、紧张和挑战等，是许多青少年每天都需要面对的。情景虽各有不同，但都包含每一位青少年必须面临的问题——压力。



压力有时候会使人神情沮丧。



压力有时候会让人感觉头重脚轻。