

我就是要你快樂

厄爾·西普◎著

謝怡玲◎譯

壓力 管理手冊

Earl Hipp
Fighting Invisible Tigers

壓力是藏在心中的**隱形老虎**
有效管理，你就會非常快樂。

專業推薦

精神科醫師、知名作家

王浩威

張老師顧問

張德聰



我就是要你快樂——厄爾·西普作：
謝怡玲譯，--初版，--臺北市：漢藝色研，民90
面： 公分，--「青春方向盤：2」
譯自：Fighting invisible tigers: a stress
 management guide for teens
ISBN 957-622-429-2 （平裝）
1.壓力（心理學） 2.生活指導
176.54 90004830

Original edition © 1995 by Free Spirit Publishing, Minneapolis,MN.WWW.freespirit.com

Chinese language translation copyright © 2001 by Culture and Life Publishing

Published by arrangement with Free Spirit Publishing through IBIS Media Management

伊博思版權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

◎ 青春方向盤~02 ◎

我就是要你快樂

作者／厄爾·西普

譯者／謝怡玲

發行人／程顯灝

總監／林蔚穎

編審／曾美珠

責任編輯／謝幸容 楊雅馨

美術編輯／邱元昌

出版發行／漢藝色研文化事業有限公司

地址／台北市仁愛路四段122巷63號9樓

電話／（02）2705-7118（代表號）

傳真／（02）2702-4333

劃撥帳戶／漢藝色研文化事業有限公司

劃撥帳號／0788033-5

登記證／局版台業字第3328號

法律顧問／謝天仁律師

總經銷／威穎國際有限公司

地址／台北縣中和市中正路760號5樓

電話／（02）8221-3733

傳真／（02）2702-8989

初版／中華民國90年5月

定價／新台幣180元

ISBN 957-622-429-2

版權所有·翻印必究

●本書若有破損缺頁敬請寄回本社更換●

我就是要你快樂

厄爾·西普 (Earl Hipp) ◎ 著 謝怡玲 ◎ 譯

壓力管理手冊



青春的「紅」與「藍」

顏崑陽



——「青春方向盤」Young guide 系列叢書出版緒言

青春，是什麼？

青春，是安室奈美惠「不安於室」的歌聲，把心花一朵朵地唱開！

青春，是瑞奇馬丁裝設電動馬達的屁股，瘋狂地一次扭個夠！

青春，是把身體當作陀螺的街舞。

青春，是像巫師口唸咒語的RAP。

青春，是一瓶有點兒甜也有點兒澀的紅酒。

青春，是夏天一杯夠重量的思樂冰。

青春，是一叢可黃可紅可藍可綠，就是拒絕「黑」的頭髮。

青春，是一隻螢光閃爍、情話綿綿的手機。

青春，是一場一場趕不完，卻不必有結局的約會。

青春，是假日午後的泡沫紅茶鋪，是傍晚放學後的電子遊樂場，是半夜父母親都

已睡著後的BBS網站，是……。

青春，是什麼？下面的□□，就由青春的你，自己去填空。說不定，你可以給它一百個超炫的答案：

青春，是□□□□□□□□□□□□。

這麼說，青春，都是「紅色」的！似乎只有酷、只有炫、只有甜、只有辣、只有歌、只有舞、只有笑；而沒有酸、沒有苦、沒有憂鬱、沒有煩惱！

不，青春，有時候也是「藍色」的！憂鬱和煩惱可以裝滿好幾個重量杯，只是不告訴你們這些整天碎碎唸的JCK。

「我很醜，但我很溫柔」，這是誰在自我安慰？別告訴我：外貌不重要。我真的很在意自己的模樣。然而，誰能告訴我：這副嘴臉，如何讓自己喜歡自己，讓別人也喜歡我？

最近，每一科考試都見「血」，「紅」得像被千刀萬剮。爸媽閃電、老師打雷、同學們陰雨綿綿。為什麼大家都這樣重視成績！我感覺到「壓力」像一隻隻蹲在心坎裡的「隱形老虎」，隨時會吃掉我。誰能告訴我，怎麼對抗牠？

我說不出太多「愛」的道理；但是，我對他（她）很認真。因為他（她），我開始在意臉上的青春痘；因為他（她），我每天都換乾淨的手帕；因為他（她），我忍著不吃甜食，保持美好的身材；因為他（她），我不怕指尖的疼痛，努力學吉他；因為他（她），我用心抄寫、整理筆記，期待他（她）向我借取——因為他（她），我很吃驚地發現，竟然這麼毫不矜持地改變了自己。但是，他（她）卻一點兒都不在乎我。昨天放學後，他（她）和鄰校的男孩（女孩），很親熱地逛街。我躲在房間裡哭，發

誓要把他（她）從心上剔除；然而，爲什麼看著書本，字裡行間卻都是他（她）的名字。誰能告訴我，「愛」有什麼道理？我應該怎麼辦？

我的未來不是夢，然而「生涯規劃」應該怎麼辦？

我發現自己竟然愛上同性的他（她），應該怎麼辦？

我已經不是處女了，應該怎麼辦？

怎麼辦？很多事都應該怎麼辦？

青春，其實不只是「紅」的，不只是酷炫甜辣、歌舞歡笑；有時候也是「藍」的，也有許許多多的憂鬱與煩惱，千萬個問不完的「怎麼辦」。

怎麼辦？「青春方向盤」young guide系列叢書，都是美國最疼惜青少年、最瞭解青少年的專家，用他們開放的心靈、高度的智慧、生動的文章，爲青少年解開許多疑惑。

青春，是一輛剛出廠、火紅色的「愛快羅密歐」跑車，在高速公路上，你可以盡情飆到一百八十公里。但是，千萬要抓穩「方向盤」！



推薦序(一)

精神科醫師
兼知名作家

王浩威

經常接到求助的電話，也許是過去治療過的個案，也許完全不認識。有時是節奏迅速的口氣，一開口就說：「怎麼辦？我的女兒才考一堂，答案寫得不順就在教室大鬧，學校打電話來了……。」這是心焦的父母，可以想見向來都是勤快照料寶貝女兒，現在正恨不得去幫他甚至應考都可以，可是現實上卻不能。

還有另一種狀況，酷酷的中學生就坐在你面前。有沒有問題？他搖搖頭。有沒有壓力？他搖搖頭。有沒有啥可以幫忙的？他還是搖搖頭。沉默了許久，忽然才悠悠地說：「是有點容易頭痛啦！不過也沒什麼關係，忍一下就過去了。」於是再繼續追問，除了經常性的偏頭痛、胃痙攣、頻尿、心悸、失眠，甚至是白天根本無法專心聽課了。

究竟，我們對青少年瞭解多少？或者，更正確地說，青少年對自己的壓力可以「瞭解」多少？

人生的發展進入青少年階段，許多變化都急遽發生。過去許多學者專家愛談青春荷爾蒙改變的問題，彷彿認為忽然激增的性激素是可以讓年輕人變成異形的，像不可控制的野獸。然而，真的是這樣嗎？



沒錯，青少年可以感受到自己開始進入一個不熟悉的世界，而且這世界像好的電腦遊戲一樣，有著一關又一關永遠充滿陌生和學習的不可知。青少年一方面是面對自己，因為迅速不停地長大改變的身體，而必須不斷處於對自己身體感覺陌生卻又要朝夕相處的兩難，同時，不只是對自己內在的身體感覺不斷變動，青少年也發覺自己對外在事物的感覺不再像以前那般單純，甚至是一重又一重的矛盾。

經常有人會用「感覺混亂」來形容青少年。這樣的說法固然正確，然而對問題本身並沒有幫助，不但暗示著悲觀的態度（「不可能瞭解的！」），甚至是對青少年嚴重的歧視（「沒啥需要瞭解的」，不過是一堆暫時的情緒！）。

事實上，就像醜陋不惹眼的毛毛蟲會長大變成美麗的蝴蝶，青少年內在新湧現的這些矛盾感覺，儘管對生活帶來很多混亂，教人不堪，但是，這些不堪的混亂將是逐一沉澱而變成他們美麗的人格的基本架構。青少年絕不是一團混亂，更不是被性荷爾蒙帶著橫衝直撞的怪物。他們只是還沒找到自己有關情緒的文字而已。

我們經常從EQ，將情緒的處理當作會和不會兩種黑白分明的區隔。然而，真正情緒的運用，其實更複雜。

首先，我們要有感覺的能力，對外在或內在的存在有所感覺。其次，我們要有能力去辨識自己的情緒，知道自己的感覺裡有些新的存在。最後，要有足夠的情緒詞彙和表達能力將這些感覺描述出來。

今天，當一位朋友要你去做一件自己不太願意做的事，你可能會答說：「我可以瞭解這件事對你的重要，但是，很抱歉，基於自己的時間和能力有限，還是必須讓你

失望了。」在這過程裡，你已經運用了許多能力，至少包括(1)你的感知出現了不愉快的感覺；(2)你感覺到你的不愉快；(3)你分析這不愉快是因為被人以情相脅勉強行事而決定拒絕；(4)你有用同理心去知道他的困境；(5)你的表達能力能在拒絕和同理之間找到適當的詞句。

雖然是短短一句話，其實已經包含了許多要學習才能擁有的能力。想想看，如果你是為人父母的中年人，如果你對自己成長經驗的記憶還算願意忠實去回想的話，恐怕是大學或大專畢業好多年以後，才終於擁有上述五種能力。

既然這樣，怎麼可以責怪青少年EQ太低呢？

也許，我們大人應該接受的是青少年本身其實也很想要改變這一切，而不是主觀認為他們做得不夠努力或不想處理這一切。

Earl Hipp所寫的《*Fighting Invisible Tigers*》一書其實就是這樣的出發點來體貼青少年的辛苦。他知道青少年自己所面對的處境比我們大人一旁大聲嚷嚷的其實還更沉重。於是，他甚至認為青少年心目中的自我壓力簡直就是一頭陌生叢林中的老虎，如何去面对呢？這本書就是這樣談起的。

國外針對青少年談他們如何處理壓力的書其實頗多，這本是我接觸過的同類書中恐怕是最可行的——當然這要青少年自己判斷才準確。書中可惜多以美國環境為考量，難免有隔了一層的感覺，但是，體貼的敘述相信是同樣受用的。

文前提到的兩位個案，第一位也許還有許多事要做，但是第二位，我就會大力推薦他看這本書了。

推薦序(二)

國立空中大學生活科學系副教授
兼救國團「張老師」顧問

張德聰博士

青少年意外傷害、自我傷害以至死亡早已為我國青少年幼年十大死因之一，關心青少年健康生活，提供青少年心理支持資源，為救國團「張老師」成立三十二年來一路走來始終不變的目標，「健康青少年，社會新希望」更為「張老師」的願景，三十二年來「張老師」於個別輔導個案量累積超過一百四十萬件，其中許多青少年與本書「前奏」中所描述的青少年所敘述的：「生活中的挑戰使他們的生活感到難以忍受，覺得自己受挫折、能力不足、精疲力盡……」十分貼近。

由陪伴青少年的經驗中，我們深刻體會青少年需要適當挫折以增加其「臨壓抗禮」，然而於我們教育體系中，雖已開始重視，卻不夠落實，許多學校輔導工作能有相當改進的空間，尤其情緒教育與壓力調適能力方面，於多元入學方案實施之後，許多研究相繼指出青少年之學業壓力不因而減少，而其父母之壓力更相對增加。

固然壓力並非全然不好，由壓力本質中可概分為優壓（正向之壓力）、中壓（中性壓力）、劣壓（負向的壓力），於壓力管理必須了解壓力、接受壓力並且學習有效的解壓，使劣壓轉化為中壓，中壓進而昇華為優壓。

本書作者隱喻壓力為「隱形的老虎」，壓力可能是個「壞消息」像叢林中的老



虎，隱而未形若不善處，可能為其吞噬。如果可以確實學習書中所載，於壓力叢林中，他山之石亦可以攻錯，善用本書中作者及數百位年輕的壓力叢林戰士共同貢獻的智慧及經驗，將劣壓化為中壓，進而提升為優壓，則壓力未嘗不是「好消息」。

一、了解「隱形的老虎」——壓力：覺察壓力對您的生、心理的影響、特別是澄清一般年輕人面對壓力時的錯誤觀念、學習有效的壓力管理。

二、學習於壓力時的自我保護方法：「學習面對壓力老虎咬傷時的自我關照方法」。

三、學習健康生活技巧已預防壓力：進而將消極的解壓，積極的提昇能量擴展至全面的生活技巧，預防遭到壓力老虎咬傷，甚至成為您生活積極的動力。

救國團「張老師」深刻體會預防甚於治療的重要，因此成立以來心理衛生教育部於餘力，多年來服務累積人次更超過一千四百萬人次，我們認為不能只在下游救人，或者頭痛醫頭，必須到上游去找出推入河中的元兇，更不能單單給他魚吃，還必須教他釣魚。

本書頗能掌握輔導的積極性意義，而且能站在青少年角度同理其壓力的感受，相信不僅適合青少年朋友，亦適合其他年齡層的朋友閱讀，別是關心青少年的父母、師長，更應了解已陪伴青少年朋友平安度過青春期，故樂為之序。

獻給H.P.

你使一切成真

致謝

這本書能夠問世，寫書只是一部分而已。得要有出版商願意出版，有人願意投資，有編輯、畫家、打印員及公司工廠的許多人的辛勤付出，這本書才有機會送到你的手上。我想要感謝全體工作人員，謝謝你們的才華及付出。我也要特別感謝：

我的出版商朱蒂·佳貝絲，謝謝她不間斷的支持和她對服務年輕人的堅持。因為有像她那樣的人，我們永遠可以相信整個社會體系會有培養所有人人類潛能的一天。

我的編輯潘蜜拉·愛絲潘藍，謝謝她的耐心、幽默感和魔法師般的編輯技巧。

那些冒險和我們自由分享內心世界的小朋友們。

我所有的家人和朋友，他們是我的安全網，在寫作的過程當中，他們陪伴我、鼓勵我、耐心地對待我。

還有碧可，謝謝她在我追求夢想時能耐心地伴著我。

厄爾·西普

目錄

青春的「紅」與「藍」／	003
推薦序(一)●王浩威／	006
推薦序(二)●張德聰／	009

前奏／

019

什麼是壓力／

021

什麼是隱形老虎／

021

壓力帶來的缺點／

022

壓力帶來的優點／

023

關於本書／

024

首部曲

第一章

叢林生活

對抗隱形老虎／

029

戰鬥或閃躲反應／

029

短期壓力／

032

長期壓力／

033

怎麼知道你已经達到你的極限／

035

第二章

熱帶叢林幻滅／

037

恐懼、錯誤觀念及杞人憂天／

038

十二種招致麻煩的錯誤觀念／

039

擔憂錄音帶／

042

第三章

青少年如何面對壓力／

045

分散注意力／

047

逃避問題／

047

拖延／

049



生病／050

睡眠／051

退縮／052

脫離現實／052

二部曲

第四章

老虎咬傷的自我照顧

無法應付壓力時的應對之道／057

徵詢他人意見／058

停止負面的應付壓力行為／059

向外求證、相信他人／060

計畫解決個人問題／061

善待自己／063

相信人生光明面／065

何時需要自我照護／067

三部曲

第五章

第六章

生活技巧

馴服你的老虎／071

好好照顧大老闆／073

獲得或失去／073

頻率／075

強度／076

時間／078

健身的好處／078

你吃什麼就吸收什麼／079

跑跑跳跳／080

糖類雲霄飛車／082

兔子飲食和自我肯定／085

找尋颱風眼／086
深呼吸／091

放輕鬆——深呼吸／092

靜坐冥想／094

靜坐冥想方法／096

障礙物一：你叛逆的心／097

障礙物二：你叛逆的身體／097

障礙物三：世界／098

練習放鬆技巧的好理由／099

第七章

擁有自信／101

採取守勢／103

採取攻勢／106

以守為攻／109

你的戰略為何／111

自信：正確答案／111

你的基本權力／112

學著擁有自信／112

表達口訣／113

第八章

編織安全網／117

「冒險精神」的厄運／118

建立相互支援的人際關係／119

友誼的五個層次／120

施與受／124