

搜狐母婴

baobao.sohu.com

搜狐母婴推荐阅读

孩子的能力远超乎我们的想象！

别担心孩子学不会如何面对人生挫折，

只要你懂得激发孩子逆境向上的能力！



# 告诉孩子， 你能行！

激发孩子逆境向上的潜能

卢苏伟◎著

与其教孩子如何面对逆境与挫折，不如激发出孩子自己走出逆境的能力！  
从逃课、放弃自己，到考上技术学院的孩子，一个彻底改变生命的辅导实例！

山西出版集团 山西教育出版社

A black and white photograph of a young child with dark hair, smiling and peeking over the top edge of a large, dark, circular graphic element. The child's arms are resting on the top of the circle.

# 告诉孩子， 你能行！

激发孩子逆境向上的潜能

卢苏伟◎著

山西出版集团 山西教育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

告诉孩子,你能行!:激发孩子逆境向上的潜能/卢苏伟 著  
—太原:山西教育出版社,2010.1

ISBN 978-7-5440-4332-8

I.①告… II.①卢… III.①家庭教育 IV.①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 004677 号

台版书名:《复原力:激发孩子逆境向上的潜能》

出 版 人:荆作栋

选题策划:王文侠

责任编辑:唐 锋

复 审:李 飞

终 审:刘立平

印装监制:贾永胜

出版发行:山西出版集团·山西教育出版社

(电话:0351-4729801) 邮编:030002

印 刷:北京温林源印刷有限公司

印 次:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本:787×1092 1/16

印 张:14

字 数:150 千字

印 数:1-10000 册

书 号:ISBN 978-7-5440-4332-8

定 价:23.80 元

## 自 序

# 发现我们生命的新动能

——以爱和希望疗愈我们每一个人的心

这是一本非常特别的书，讲我辅导过的个案——歆玮，他现在是国立技术学院的学生。在初中时，他放弃了所有的努力；但经过“复原力”的完整辅导，他找回了自尊和自信，并为自己做最大的努力。从原先考试连看都不看就作答的敷衍态度，经过短短几个月的努力和改变后，他如愿地考上了公立高职和国立的技术学院！现在的他充满着信心，不仅要做自己的主人，也要努力在未来做一个能带领学生快乐学习的老师。我把辅导他的过程完整记录下来，你只要随着每一章节的内容循序渐进地读完全书，我很有信心，你会和歆玮一样找回自信，并为自己的梦想做最大的努力。

长久以来，心理辅导都是寻找个案哪里有问题，协助个案解决困难，我的经验告诉我，如果当事人不想也不要，我们做再多努力都是无效的，一切都是白费的。我们和我们的孩子、学生没有人是有问

题的,他们只是欠缺一点爱和成功的经验,需要一些历程证明他们是有能力的,只要给他们足够的成功经验,他们就会为自己做最大的努力。

这就是所谓的“复原力(resilience)”的观点,是指一个人具有的特质或能力,能使处于危机或压力情境中的个人,免于高危险情境、慢性压力或长期严重创伤之影响,使个人发展出健康的因应策略,而具有成功适应、正向面对困境的功能或能力的表现。复原力的概念,最初是 Emmy Werner 在 20 世纪 70 年代从夏威夷的一群高危机孩子身上发现的。这一群孩子虽然生长在贫穷、生活压力大、父母酗酒、无家庭温暖等危险因子之下,但长大之后,未必就会是有问题的人,他们也可以是充满着爱和希望的人,最重要的一点就是他们有没有机会经由协助,发现他们具有的保护因子和能力。也就是一个人是否具有在经历创伤或面对困境时,能够很快地调整生活步调,很快地适应改变之能力或是特质,这些特质每一个人都具有,只是有些人的能力没有机会被激发出来而已。复原力的基本精神在个体处理痛苦创伤的过程中,因能够有正向的面对和努力,故可以使个体积极感受到自己的成长,以及对生活的掌握,而非陷入失败者的情绪,产生愤怒、忧郁、无力感,以伤害自己和惩罚别人的形式来处理伤痛。

因为国内犯罪学大师许春金教授的《人本犯罪学》一书,提到了有关修复式正义的理论,我决定重拾课本回到学校读书。正义不应只是惩罚加害人、让加害人痛苦,而被害人和社会的损害却得不到补偿和恢复;一件犯罪事件,能因司法的程序而得以修复加害人、被害人和社会关系,这样的司法才能让我们看见司法未来的出路和希望。犯罪者需要的不是惩罚,而是了解和协助,他们才有机会复归社会、并

同社会重新和好；被害人的正义则来自了解、接纳和弥补损害的过程。人如果因自己的创伤而创造另一个伤痛来补偿自己的伤痛，不仅让自己一家人受苦痛，也让另一家人跟着破碎和伤离。这样的惩罚，只会让社会制造更多的仇恨和不健全的家庭及个人，再让这些家庭制造更多具有犯罪危险的人群，进而出现更多的犯罪和伤害。过去“应报”的刑法，应随着时代和人类文明的提升，而有更人性的处理模式。美国的重刑政策，让监狱耗占了教育和社会福利的预算，但把罪犯隔离就能让社会治安变好吗？美国的高犯罪率证明了这样的政策显然失败，而我国也正步上美国的后尘！监狱的庞大支出，将让教育和社会福利的经费受到排挤，没有更好的教育投资协助弱势家庭，我们将制造更多有犯罪倾向的人，还得盖更多的监狱。恶性循环的结果，将让整个社会逐渐沉沦！

在各种研究中都发现，少年犯罪和家庭、学校、社会环境及个人的特质有直接的关系，桑普森和劳伯（Sampson Robert and John Laub）的“逐级年龄非正式社会控制理论（Age-Graded Informal Social Control Theory of Criminal Behavior）”强调：无论早期犯罪倾向如何，终止犯罪的四个转折点就在于：

1. 切断过去的不良影响。
2. 提供监督或监控，以及社会支持和成长的机会。
3. 改变日常活动的结构或形态。
4. 提供自我认同的改变。

（摘自《犯罪学》，许春金，二〇〇七）

逐级年龄非正式社会控制理论中，终止犯罪的四个转折点，与复原力理论中的许多观点相契合，复原力在最近被定义为能够从过去

负面事件中恢复的能力,而不是指面对压力却不受伤害的能力。在发展文献中,经常以“保护因子”一词来讨论。保护因子是指孩子暴露于不好的环境中,却能发展出正向的结果和健康的个人特质;而大人的复原力,则是指成年面对重大冲击事件(high disruptive),能够保持相当的沉稳,而身心功能健康的能力。复原力的提升,在实务上很具体的做法,是让个案检视过去负面的成长经验,用正向积极的想法重新解读。

要让个案成为一个充满热忱和活力,能全力以赴为自己而努力的人,依前述理论,我们要协助少年终止再犯行为,必须提供有效的协助,帮助他改变过去负面思考、退缩、逃避、以暴力解决问题的倾向,以及自我否认、不愿为未来努力或忍受现在的辛苦。一个强而有力的成功经验,将可以促使个案得到正向的支持及改变其日常生活的结构及形态,最重要的当然是培养少年向善、向上的意志力,这与复原力的观点相似。依据相关研究的结果,如果父母亲、老师及相关社会福利单位,能及早关注高危机少年的生活适应情形,适时提供必要的支持系统以协助少年达到良好适应,并在生活及教育中传达及培养少年的坚韧特质,那么危机少年在逆境中依然能达到良好“复原力”的概率就会提高。

复原力的运用是否能在辅导上得到成效,恢复个案的保护因子十分重要。什么是保护因子,各方意见有所不同,整理国内外学者的看法,总结出下列九项因素:

- 1.能与父母维持良好的关系
- 2.有自我价值感
- 3.能与他人合作

4.有非正式的社会支持网络

5.能延迟需求

6.具有内控性格

7.有解决问题的能力

8.有思考的能力

9.有幽默感

如果要以个人层次与外在支持系统层次做区分，个人层次方面的保护因子包括：面对变化能决定该如何应对、解决问题的能力，对生命抱持乐观、寻求新奇的经验，对生命有正向的看法，因他人的期待而愿意变得更好的能力，自我面对问题能控制情绪及冲动的能力，具有同情心并信任他人，具有自信和远见、乐观的能力。

外在支持系统层次的保护因子包括：温暖的亲子关系，支持系统和网络、家庭的凝聚力和坚韧度、关心和支持，高期望、鼓励参与的家庭，学校老师的关心和支持及信任关系，同事的支持，学业的表现，安全的社区环境等。

就以上的论点，运用在辅导实务上时，要找回个案的保护因子，Wolin & Wolin 认为必须具备下列七个因素：

1.洞察(Insight)：指询问困难问题与诚实回答问题的能力。

2.独立(Independence)：指划定自己与问题父母的界限，并让自己的情绪与生理和困境保持距离。

3.关系(Relationship)：指与他人充分地联结，确保个人能够有爱以及被爱，并平衡自己的需求与付出。

4.进取心(Initiative)：是一种维护自己与管理自己环境的能力，主动承担问题，懂得享受与运用控制力，并愿意尝试去扩展或挑

战自己,完成艰难的任务。

5.创造力(Creativity):用想象寻找意义,或是以艺术的形式来表达自己的困难经验或痛苦的感受。

6.幽默力(Humor):指在悲剧中寻找喜剧的能力。

7.道德感(Morality):根据良心行事,期待自己有一个美好的生活。

复原力是一种成功对抗困境的趋力,使人从逆境中复原的力量,并使人持续在生命旅程中往前走,不仅不会因受环境影响而受伤,反而会让生活有更多的拓展。所以,复原力是一个动态的过程,是一种良好的适应,是一种个人力量的恢复。

在辅导实务上,我们虽未清楚标明引用复原力的理论;但实际上,辅导的目标,就是协助个案从现在及过去的负面影响中,学习提升自我调适的能力,用正向积极的态度,处理自己的情绪,让自己恢复社会角色和功能。我们一直相信每一个人都有为自己负责,让自己的表现达到最好的潜能。复原力理论给了从事辅导实务者更明确的方向,为了让这个理论的运用更深入而有效果,我在工作中选择了一个交付观察六个月的个案,用复原力的理论设计完整的辅导计划,并作出事前与课后的评估比较。除了作为同为辅导实务工作者的参考,也想给老师或父母,及一般社会大众,在企业管理或是人际沟通上的参考,你也可以用我辅导协助个案的方式,协助自己找回属于你自己的能力,过你想过的生活。

本书分为十五个单元,每个单元各有一个辅助辅导使用的评量问卷,我把它放在一起,除方便使用外,还希望借此和你一同分享陪一个个案一起成长的历程,和你一起检视自己,达到自我疗愈和提升自我的目的。这是一个完整的自我辅导提升的课程,书中的敦玮不是

别人,就是你自己的化身哦!

台北大学犯罪研究所许春金教授,是我就读警察大学时的老师,二十余年来,他从不间断地默默从事着犯罪学的各项相关研究。我在台北大学犯罪学研究所进修期间,深受他的启示,这本书的完成也是为表达对他由衷的敬意所写的期末报告。他希望我们不拘形式,陈述自己对犯罪预防的心得,我便以辅导个案的完整历程来呈现,同时也是回应他要我们研读的世界名著但丁《神曲》的心得。

每一个人都有能力向善和向上,由地狱经净界到天堂;但迷途或犯罪的人,则需要一位如书中引导但丁的良师益友“维吉尔”,带领你穿越和看清下地狱究竟是受什么样的折磨,逐级提升自己的心智直到天堂的世界。在我的认知里,地狱和天堂存在于每一个人的内心世界,一个人充满着爱与希望,他就生活在天堂;但没有爱与希望的人,就生活在地狱里。我努力去扮演好我手上这群迷途孩子的“维吉尔”,愿他们每一个人都拥有爱与希望,过天堂般的生活!

许春金教授的努力,犹如这个社会的“维吉尔”,他企图让社会从犯罪的各种恐惧中找到出路,谨以此书向这位平凡而伟大的学者,献上最高的敬意!

卢苏伟 谨识

2008/12/01

## 目 录 Contents

---

### 自序

发现我们生命的新动能

——以爱和希望疗愈我们每一个人的心 / 1

### 阶段 1 修复情绪的缺口

- ☁ 一、学习与自己和好 / 3
- ☁ 二、学习与爸爸和好 / 14
- ☁ 三、学习与妈妈和好 / 25
- ☁ 四、回复身心的自由 / 37
- ☁ 五、为情绪找到出口 / 48

---

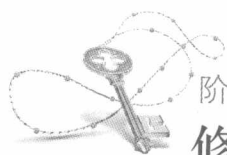
## 阶段2 调整自我的想法

- ☁ 六、看见自己的优势 / 63
- ☁ 七、改善自己的境遇 / 74
- ☁ 八、学习做自己的主人 / 86
- ☁ 九、学习付出 / 98
- ☁ 十、正向的思考习惯 / 110

---

### 阶段3 踏出尝试的脚步

- 十一、积极的态度 / 125
- 十二、创造成功的经验 / 137
- 十三、逆转挫败的能力 / 148
- 十四、生命是礼物和恩典 / 160
- 十五、再给自己一次机会 / 173



阶段 1

## 修复情绪的缺口

情绪,是许多孩子的问题,甚至也是父母的问题。

亲子间不当的情绪表达与相互污染,往往是造成家庭气氛不佳的主因。

想要改善情绪问题,最重要的就是自我的认知与管理,找到宣泄与修护情绪的适当方式;同时,维持正常作息、保持身体的活动力。

唯有具备健康的身心,我们才能进一步找回向上的动力与积极的自信。



## 一、学习与自己和好

由歆玮的答案,可以明显地看出他与爸爸的关系并不好,这也是他经常逃家、情绪经常失控和生活失序的主因;但他的答案对妈妈也并不十分满意,这样的评量在辅导上是很有意义的。许多的亲子互动关系,若用笼统的方式是问不出答案的,我先选择了几个问题来和歆玮谈。

“回到家要面对爸爸是件很痛苦的事,你的爸爸在你心目中的确不够好。愿意谈谈爸爸做什么事会让你如此不舒服吗?”

## 一、歆玮亲子互动关系的自我评量 1

- |                    | 1                        | 2                                   | 3                                   | 4                        | 5                                   |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. 我讨厌我爸爸          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. 我讨厌我妈妈          | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 3. 我觉得我的爸爸不够好      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. 我觉得我的妈妈不够好      | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 5. 生活中我很少想到我的爸爸    | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 6. 生活中我很少想到我的妈妈    | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 7. 我的爸爸和我的期待差很多    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. 我的妈妈和我的期待差很多    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 9. 如果可以选择我想换个爸爸    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. 如果可以选择我想换个妈妈   | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 11. 我偶尔会和朋友聊到自己的父亲 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 12. 我偶尔会和朋友聊到自己的妈妈 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

1. 完全不符合    2. 大部分不符合  
3. 部分符合    4. 大部分符合    5. 完全符合