

復原力

激發孩子 逆境向上的潛能

暢銷親子作家

盧蘇偉



別擔心孩子學不會如何面對人生挫折，
只要你懂得激發孩子逆境向上的能力！

孩子的力量遠超乎我們想像！

復原力

激發孩子 逆境向上的潛能

暢銷親子作家

盧蘇偉



別擔心孩子學不會如何面對人生挫折，
只要你懂得激發孩子逆境向上的能力！

孩子的力量遠超乎我們想像！

這是一個徹底改變 生命的輔導實例！

國三的歆瑋，是父母和老師眼中的大麻煩。

不喜歡讀書的他，上課趴著睡覺，從來沒有課業上的成就感；身為班上的疏離分子，也無法發展人際關係。

為了逃避父親情緒化的謾罵、母親的嘮叨，他熬夜上網、沉迷於線上遊戲；為了擺脫焦躁不安的情緒，他甚至吸毒。

歆瑋徘徊在自我否定的深谷裡，他不認為自己夠好，不相信自己有能力改變；他不懂得如何跳脫情緒的影響，找到自己與家人、同學互動的方式……

直到盧蘇偉老師運用「復原力」， 幫助歆瑋找到自己的路！

歆瑋學會了理解與管理自己的情緒，改善了他和家人間的溝通問題，也重建了與師長、同儕間的人際關係；同時，更找回他對學習和未來的熱情與憧憬。

現在的歆瑋，已經如願考上國立技術學院，並立志要成為一位老師，去幫助更多的孩子！

復原力是人類獨有的巨大潛能，當孩子面臨瓶頸或困境時，只要得到成功經驗的肯定與正向的支持，就能跳脫失敗者的負面情緒，轉而激發出積極的態度。

本書是盧蘇偉老師輔導個案「歆瑋」的完整歷程，並附有實用的自我評量表，藉由歆瑋改變的過程，我們將學習如何運用復原力，進一步達到自我提升與療癒的目的！



ISBN 978-986-6745-70-6

00260



9 789866 745706



Catcher 030 NT\$260

寶瓶部落格 <http://aquarius0601.pixnet.net/blog/>

復原力：激發孩子逆境向上的潛能 / 盧蘇偉著
； -- 初版. -- 臺北市：寶瓶文化, 2009. 05
面；公分. -- (Catcher ; 30)
ISBN 978-986-6745-70-6 (平裝)
1. 兒童心理學 2. 情緒管理 3. 心理輔導
4. 個案研究
173.1 98007682



Catcher030

復原力：激發孩子逆境向上的潛能

作者／盧蘇偉

發行人／張寶琴

社長兼總編輯／朱亞君

主編／張純玲

編輯／施怡年

外文主編／簡伊玲

美術主編／林慧雯

校對／施怡年·陳佩伶·余素維

企劃副理／蘇靜玲

業務經理／盧金城

財務主任／歐素琪 業務助理／林裕翔

出版者／寶瓶文化事業有限公司

地址／臺北市110信義區基隆路一段180號8樓

電話／(02)27463955 傳真／(02)27495072

郵政劃撥／19446403 寶瓶文化事業有限公司

印刷廠／世和印製企業有限公司

總經銷／大和書報圖書股份有限公司 電話／(02)89902588

地址／台北縣五股工業區五工五路2號 傳真／(02)22997900

E-mail／aquarius@udngroup.com

版權所有·翻印必究

法律顧問／理律法律事務所陳長文律師、蔣大中律師

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換

著作完成日期／二〇〇八年

初版一刷日期／二〇〇九年五月

初版三刷日期／二〇〇九年五月二十五日

ISBN / 978-986-6745-70-6

定價／二六〇元

Copyright © 2008 by Lu Su-Wei

Published by Aquarius Publishing Co., Ltd.

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan.

Catcher

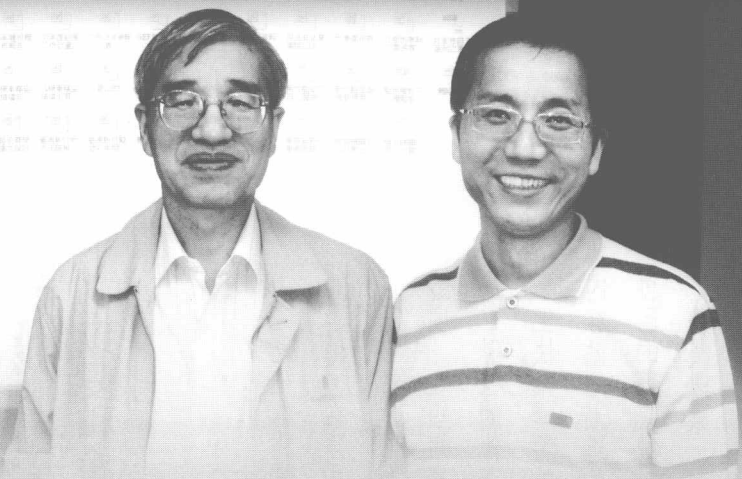
一如《麥田捕手》的主角，
我們站在危險的崖邊，
抓住每一個跑向懸崖的孩子。
Catcher，是對孩子的一生守護。

復原力

激發孩子
逆境向上的潛能

暢銷親子作家

盧蘇偉



謹以此書向終生奉獻犯罪學研究的大師許春金教授致敬！

【自序】

發現我們生命的新動能

——以愛和希望療癒我們每一個人的心

這是一本非常特別的書，用我輔導過的個案「歆璋」，他現在是國立技術學院的學生。在國中時，他放棄了所有的努力；但經過「復原力」的完整輔導，他找回了自尊和自信，並為自己做最大的努力。從原先考試連看都不看就作答的敷衍態度，在短短幾個月的努力和改變後，他如願的考上了公立高職和國立的技術學院！現在的他充滿著信心，不僅要做自己的主人，也要努力在未來做一個能帶領學生快樂學習的老師。我把輔導他的過程完整記錄下來，你只要隨著每一章節的內容循序漸進的讀完全書，我很有信心，你會和歆璋一樣找回自己的自信，並為自己的夢想做最大的努力。

長久以來，諮商輔導都是尋找個案哪裡有問題，協助個案解決困難，我的

經驗告訴我，如果當事人不想也不要，我們做再多努力都是無效，一切都是白費的。我們和我們的孩子、學生沒有人是有問題的，他們只是欠缺一點愛和成功的經驗，需要一些歷程證明他們是有能力的，只要給他們足夠的成功經驗，他們就會為自己做最大努力。

這就是所謂「復原力（resilience）」的觀點，是指一個人具有的特質或能力，能使處於危機或壓力情境的個人，免於高危險情境、慢性壓力或長期嚴重創傷之影響，使個人發展出健康的因應策略，而具有成功適應、正向功能或能力的表現。復原力的概念，最初是Emmy Werner在二十世紀七〇年代從夏威夷的一群高危機孩子身上發現的。這一群孩子雖然生長在貧窮、生活壓力、父母酗酒、家庭失功能等危險因子之下，但長大之後，未必就會是適應有問題的人，他們也可以是充滿著愛和希望的人，最重要的關鍵就是他們有沒有機會經由協助，發現他們具有的保護因子和能力。也就是一個人，在經歷創傷或面對困境時，能夠很快的調整生活步調，很快的適應改變之能力或是特質，這些特質每一個人都具有，只是有些人的能力沒有機會被激發出來而已。復原力的基本精神在強調個體從處理痛苦創傷的過程中，因能夠有正向的面對和努力，可以積極感受到自己的成長，

以及對生活的掌握，而非陷入失敗者的情緒，以憤怒、憂鬱、無力感，用傷害自己和懲罰別人的模式來處理傷痛。

因為國內犯罪學大師許春金教授的《人本犯罪學》一書，提到了有關修復式正義的理論，我決定重拾課本回到學校讀書。正義不應只是懲罰加害人，讓加害人痛苦，被害人和社會的損害卻得不到補償和回復；一件犯罪事件，能因司法的程序而得以修復加害人與被害人、社會的關係，這樣的司法才能讓我們看見司法未來的出路和希望。犯罪者需要的不是懲罰，而是了解和協助，他們才有機會回歸社會和社會重新和好，被害人的正義則來自了解、接納和彌補損害的過程。人如果因自己的創傷而創造另一個傷痛，來補償自己的傷痛，讓自己一家人受苦痛之外，也讓另一家人跟著破碎和傷離。這樣的刑罰，只會讓社會製造更多的仇恨和不健全的家庭及個人，再讓這些家庭製造更多具有犯罪危險群的人，進而出現更多的犯罪和傷害。過去應報的刑法，應隨著時代和人類文明的提升，而有更人性的處理模式。美國的重刑政策，讓監獄耗佔用了教育和社會福利的預算，但把罪犯隔離就能讓社會治安變好嗎？美國的高犯罪率證明了這樣的政策顯然失敗，而我國也正步上美國の後塵！監獄的龐大支出，將讓教育和社會福利的經費受到

排擠，沒有更好的教育投資弱勢家庭的協助，我們將製造更多有犯罪傾向的人，還得蓋更多的監獄，惡性循環的過程，將讓整個社會逐漸沈淪！

在各種研究中都發現，少年犯罪和家庭、學校、社會環境和個人的特質有直接的關係，桑普森和勞伯（Sampson, Robert and John Laub）的「逐級年齡非正式社會控制理論（Age-Graded Informal Social Control Theory of Criminal Behavior）」，強調無論早期犯罪傾向如何，終止犯罪的四個轉折點就在於：

- 1、切斷過去不良影響。
 - 2、提供監督或監控，以及社會支持和成長的機會。
 - 3、改變日常活動的結構或型態。
 - 4、提供自我認同的改變。
- （摘自《犯罪學》，許春金，二〇〇七）

逐級年齡非正式社會控制理論中，終止犯罪的四個轉折點，與復原力理論有許多觀點相契合，復原力在最近被定義為能夠從過去負面事件中恢復的能力，而不是指面對壓力卻不受傷害的能力。在發展文獻中，經常以「保護因子」一詞來討論。保護因子是指孩子暴露於不好的環境中，卻能發展出正向的結果和健康的個人特質；而大人的復原力，則是指成年面對重大衝擊事件（high disruptive），

能夠維持相當沈穩，而身心功能健康的能力。復原力的提升，在實務上很具體的做法，是讓個案檢視過去負面的成長經驗，用正向積極的想法重新解讀。

要讓個案成為一個充滿熱忱和活力，能全力以赴為自己而努力的人，依前述理論，我們要協助少年終止再犯行為，必須提供有效的協助，幫助他改變過去負面思考、退縮、逃避、以暴力解決問題的傾向，以及自我否認，不願為未來努力或忍受現在的辛苦。一個強而有力的成功經驗，將可以促使個案得到正向的支持及改變其日常生活的結構及型態，最重要的，當然是少年向善、向上的意志力，這與復原力的觀點相似。依據相關研究的結果，如果父母親、老師及相關社福單位，能及早關注高危機少年的生活適應情形，適時提供必要的支持系統以協助少年達到良好適應，並在生活及教育中傳達及培養少年的堅毅特質，那麼危機少年在逆境中依然能達到良好「復原力」的機率就會提高。

復原力的運用是否能在輔導上得到成效，恢復個案的保護因子十分重要。什麼是保護因子，各方意見有所不同，經學者整理國內外學者的看法，有下列九項：

- 1、能與父母維持良好的關係
- 2、有自我價值感

- 3、能與他人合作
- 4、有非正式的社會支持網絡
- 5、能延宕需求
- 6、具有內控性格
- 7、有解決問題的能力
- 8、思考的能力
- 9、幽默感

如果要以個人層次與外在支持系統層次做區分，個人層次方面的保護因子包括：面對變化能決定該如何因應、解決問題的能力、對生命抱持樂觀、尋求新奇的經驗、對生命有正向的看法、因他人的期待而願意變更好的能力、自我面對問題能控制情緒及衝動的能力、具有同理心和信任他人、具有自信和遠見、未來導向、樂觀的能力。

外在支持系統層次的保護因子包括：溫暖的親子關係、支持系統和網絡、家庭凝結力和堅毅力、關心和支持、高期望、鼓勵參與的家庭、學校老師的關心和支持及信任關係、同儕的支持、學業的表現、安全的社區環境等。

就以上的論點，運用在輔導實務上時，要找回個案的保護因子。Wolm & Wolm 認為必須具備下列七個因素：

- 1、洞察 (insight)：指問困難問題與誠實回答問題的能力。
- 2、獨立 (independence)：指設立自己與問題父母的界限，並讓自己的情緒與生理和困境保持距離。
- 3、關係 (relationship)：指與他人充分地連結，確保個人能夠有愛以及被愛，並平衡自己的需求與付出。
- 4、進取心 (initiative)：是一種維護自己與管理自己環境的能力，主動承擔問題，懂得享受與運用控制力，並願意嘗試去擴展或挑戰自己，完成艱難的任務。
- 5、創造力 (creativity)：用想像，尋找意義或是以藝術的形式，來表達自己的困難經驗或痛苦的感受。
- 6、幽默力 (humor)：指在悲劇中尋找喜劇的能力。
- 7、道德感 (morality)：根據良心的行事，期待自己有一個美好的生活。

復原力是一種成功對抗困境的趨力，使人從逆境中回復的力量，並使人持續在生命旅程中往前走，不僅不受環境影響而受傷，反而會讓生活有更多的拓展。