

成长的天空

21世纪最重要的心理品质之一

香港和内地上百位青少年心理教育专家倾情奉献

叛逆力

青少年叛逆力培育手册

叶斌◎主编 曾强 张麒◎副主编



上海市
著名商
标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

成长的天空

叛逆力

青少年叛逆力培育手册

叶斌◎主编 曾强 张麒◎副主编



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗逆力:青少年抗逆力培育手册/叶斌主编. —上海:华东师范大学出版社,2011.7
ISBN 978-7-5617-8830-1

I. ①抗… II. ①叶… III. ①青少年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156194 号

抗逆力:青少年抗逆力培育手册

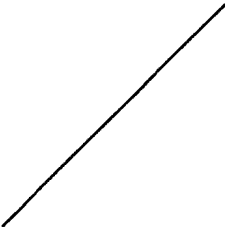
主 编 叶 斌
副 主 编 曾 强 张 麒
责任编辑 彭呈军
审读编辑 张学增
责任校对 王 卫
装帧设计 奇文云海

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdobs.tmall.com>

印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 20
字 数 323 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5617-8830-1/B·654
定 价 39.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



序一

这是一本青少年“生命教育”培育手册，汇聚了上海多所高校及中学的学者、专家及前线心理教育工作者累积了超过六年的培训、交流、研究及前线实践经验，将理念及实践的成果结集编撰成为一本可操作的《青少年抗逆力培育手册》。期望此书能引发学者的研讨，并为在校园的老师、心理健康教育工作者和青少年的家长参考及使用，使之成为“生命教育”的重要工具。

青少年从校园步入社会，将会遭遇人生历程中一次最严峻的考验：是从受保护的学习环境进入充满竞争的工作环境。在全球经济及就业环境剧变的年代，更会面对不能预测的逆境，要战胜逆境、获得成功、贡献社会，除了“生产力”，还需要“生命力”。解决问题靠“智商”（I. Q.）；个人反思及人际相处要有“情商”（E. Q.；Dr. Daniel Goleman）；逆境中前行要靠“逆境商数”（A. Q.；Dr. Paul Stolz）。全球都在推动“全人教育”：身体、心理、社交、心灵培育兼顾，力求“多元智能”全面成长（Dr. Howard Gardner）。

“生命教育”正是“生命力”的培育：对生命的尊重，在成长的阶梯上着重生命素质的培育，对生命的价值、意义及方向作出深入的探讨，让生命活得更精彩，成为在家庭及职场中有使命、有承担的市民、国民、世界公民及“仆人领袖”（Robert Greenleaf）。

“抗逆力”培育是“生命教育”中重要的一环；透过培育青少年的“效能感”、“归属感”及“乐观感”，提升他们在逆境中不至退缩、挫败，反而振翅上腾的素质。对于生于顺境、要进入逆境的青少年，“抗逆力”的培育不可或缺。

我本身是一位在加拿大毕业的医师，到美国接受心理教育及咨询培训后，全职投

入香港的青少年教育及培训工作,后来被香港政府委任为“青年事务委员会主席”成为政府的青年政策顾问,推行多项政策行动研究。

启动“抗逆力”培育研究,是由于在 20 世纪 90 年代中期香港出现一连串的少年自杀;当时我承担了研究的责任,要寻找教育及预防的方案,汇聚了香港中文大学的精神健康及公共卫生研究学者(刘德辉教授等),加拿大的教育及心理学专家(Dr. David Osborne,何郑莹博士),香港多所前线青少年工作机构,如“突破”、“小童群益会”、“青年协会”等,研发了一套甄别高危青少年的心理测试工具,及一套“抗逆力培育手册”：“成长的天空”。

这项计划得到香港政府资助及教育署和社会福利署的全力支持,按研究成果推出“成长的天空”培育计划。今天已在香港的高小及初中全面推行,结合老师和社会工作者的力量,有系统地培育青少年的抗逆力,并塑造家庭及校园的抗逆文化,显著地减低自杀行为,并提升青少年的心理健康水平。

* * * * *

早在 1999 年,香港“青年发展基金”已经与上海华东师范大学进行交流,并合办青少年心理健康教育活动,在 2003 年,更合力成立了“华东师范大学青少年心理健康研究培训中心”,成为一个推动心理素质教育及生命教育的研究及培训平台,并邀请香港、加拿大、美国等地的学者和专家协助研究及培训工作,培训对象是多所高校及一些中学的心理健康工作者,研究及培训的课题聚焦生命教育、心理素质教育。培训的内容理论与实践并重,更看重学员的个人成长及小组生命交流,青年工作者本身的生命素质先要提升。生命教育不能局限于知识的传递,更重要的是生命素质的培育,需要老师以身作则、亦师亦友与学员同行,成为他们的“生命导师”,以生命影响生命。

* * * * *

这本书可以说是过去十五年香港与上海及海外的学术与生命交流的成果。在这些年间,我在学习,亦有成长,特别是与上海重建了一份很深的情,因为我原籍宁波,亦曾在上海度过幼儿期的几年,我经历了另类的寻根之旅,并且与我的同事们(李淑洁、潘凤参、曾育标、赵慧云等)有机会为上海的教育付出一点微力。

细阅这本书,心中雀跃及被深深触动:因为每位作者都是我的朋友,其中有几位更是十五年的深交,他们都尊称我为师,其实是互为师友,同行中互相学习,生命彼此丰富。

在书中第一部分(从抗逆力到抗逆文化)撰文的几位都是我的多年挚友:叶斌、张麒、赵小青、徐浙宁。他们都是青少年心理健康这个专业里的先驱者,在上海及国内的学术、研究、培训的同行中享有很好的名声。他们不单深入地与人分享他们对抗逆力的理解及研究和培育心得,叶斌更表达了他对青年人梦想成真的愿望,盼望为他们创造空间。张麒对青少年工作者培养的热诚及承担令人欣赏。赵小青是资深的心理咨询师及培训者,在她的培育下出现了不少人才。徐浙宁是位出色的幼儿教育专家及研究者,她深入地分享她进行“抗逆力”研究这几年的“肠动”经历。我被他们坦诚敞开自己生命的真挚分享深深触动,诚意感激你们对青少年一代生命教育的承担。

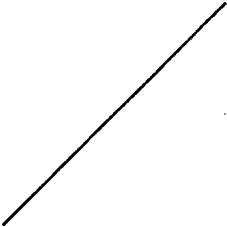
本书第二部分(“成长的天空”青少年抗逆力培育手册)不是象牙塔内的产品,参与撰写的是一群充满热诚,胸怀“抗逆力”的理念及观摩实践经验的前线教育工作者。他们细心将香港“成长的天空”的培训内容转化,并且按上海独特的文化处境将课程重新整理,亲身进入中学的真实现场,实践抗逆力的培育。我也曾多次到校园现场观察他们的培育工作,十分欣赏他们将理论适当地化作上海中学文化的培育模式。这本书值得细读、参考及付诸实践。我们亦尝试将抗逆力培育手册的部分内容在北京及四川的青少年培训工作时运用,确是一个可操作、有成效的培育模式。各位上海培训者几年的心血没有白费,值得细心研读及借镜。

但愿“华东师范大学青少年心理健康研究培训中心”的努力耕耘未来结出更丰盛的果实:有更多青少年生命教育工作者及有助推进教育的出版物相继面世,培育新一代有尊贵生命素质的“仆人领袖”;毋惧逆境,展翅上腾。

蔡元云

香港“青年发展基金”会长

2011年3月3日于香港



序二：守着一颗澄明的心

读这册书心里很感动，七年前我们栽种的那棵树，真的结出了果实，还可以拿出来跟别人切磋分享。

看到你们为 UAP 这个项目付出的努力，在过程中遇到困难、挣扎甚至挫折，仍不肯放弃，坚持多年，还要继续下去，我不禁佩服你们的勇气和毅力。

最初，这只是一个类似实习的集体作业，源自我们（青年发展基金）2004 年与华东师范大学开办的为期三年的“心理素质教育课程”。课程目的主要是栽培一批培训师（TTT），希望他们日后开展整全的青少年服务，包括青少年心理咨询、心理素质及生命教育等，亦希望他们能培训更多人从事这样的公益服务。

三年培训之后，到了实践的时候。当时，TTT 成员提出几个建议，包括在中学推行 UAP、社区年轻人服务、戒除网络成瘾、帮助大学生的生涯规划等，当时还在这些不同的范畴做出尝试。大家对 UAP 响应特别热烈，原来成员并没有忘记最初的心愿（早在课程筹备时曾经介绍过）。大家一直念念不忘，实在希望把它发展成一套适合上海以至国内都可以参考及应用的系统。

当时我很讶异你们的选择，因为我知道 UAP 不单难度高，所涉及的范畴更是远远超过一个实践课程的要求。要达到目标和效果，必须有周详的研究计划和实施方案，还有教材编写和培训等大量工作。后来，竟真的发展成了一个颇具规模的研培项目，经多方努力，工作得以逐步进行。

在过程中，你们不单是“做学问”，拿一个课题来研究，也实践其中的内容精髓，把所教的、所要传递的，用行动来体现；孩子要学的、老师家长要明白的，你们先应用了，

具体实践抗逆力文化及精神。现今摆在眼前的，不单是一本可使用的手册，更把整个项目，包括理性的分析和感性的历程、心得和经验、参与者的意见和感受甚至不足之处等等，都细表出来。看着那坦诚的文字，我由衷地欣赏你们。

这也勾起我很多的回忆，毕竟这不只是一本书，背后蕴藏着一群人的成长历程，就如前面所说的“栽种”。那棵树，有根、有泥土、也有感情和故事。渊源不止七年，也许在更早的时候，在心中已植下了种子。

20 世纪 80 年代初，我初次踏足上海，入暮时分，成千上万的人穿着灰色、暗蓝色的衣服，骑着脚踏车，络绎不绝地穿梭、交织，如千丝万缕的网，撒向矮矮密布的楼房、紧紧相连的里弄。晚上就是一片朦胧沉静，没有多少明亮灯饰。

90 年代，蔡医和我几次访沪，感觉像走进一个庞大无边的建筑地盘，坐车也总是很拥挤，在拆与建之间，上海突然从江面拔高了，令人看得目瞪口呆，充满兴奋与期待，亦有忧心。

千禧之后，上海更是拥有了五光十色的霓虹灯彩、巨大的电子广告屏幕……这里可以是纽约，可以是东京，或者更超前的飞跃。目击这个城市急速蜕变，打造成了一个超级繁荣璀璨的大都会，令人赞叹不已。

这也是个欲望的年代，住在这里的人，呼呼赶跑中，心灵状况到底怎么样？在这高科技、网络信息爆发的时代，年轻人会如何发展？谁能明白和关顾他们健康整全地成长？他们未来以什么样的生命素质来承托这个城市？

每次我们来到黄浦江边，总惊叹面貌不断改变，也总想念着这里的人，尤其年轻的一代。我们能为他们做什么？

于是，我们开始筹办“心理素质教育课程”。为的是要寻找热爱青少年工作的导师，哪怕只能找到几位，我们的团队可以传递知识，分享经验，总可以鼓励他们，与他们同行。结果经过逐一面谈，一共选录了 30 位。

每个月我们都特地从香港飞来主持培训，同时按着课程的需要，从海外邀请最具实践经验的专家来进行指导，因此每次由早到晚都排满了课。但最精彩的地方，还是人与人的交心，打破了师生的身份界线、地域语言的隔阂，建立起了真挚的关系。

其中有一组课程贯穿着这三年。咨询及培训师，所能用到的不单是专业知识和技巧，最重要和最有效的“工具”就是自己（Therapeutic self）。这个基本原则大家都明

白，知易而实践却不容易，自身的素质至为关键。因此，成长课程成了不可或缺的培训内容。除了多元的体验活动，还有长线定期的小组分享，帮助更深地了解自己，组员之间也建立彼此信任、互相支持的关系。

年轻人渴求真正的联结，寻觅真挚的关系和别人的尊重。培训师平日一直付出的多，何尝不需要有人倾听，接受出自内心的关爱。因此我争取时间，在课之间、午餐后、下课后，安排了“个别约谈”，给每位小组成员有单独属于他的时间。蔡医和我两个人代表不同视角来倾听和回应。不过，我们更多的是专注聆听。无论是疾病、困难、挣扎、要做的抉择，是悲是喜，你们都坦诚细诉，小小的咨询室，地板常被眼泪滴湿。有幸被邀进入你们的内心世界，让我们能深入认识你们，也认识了你们的家人。这些同行的日子和经历，我珍藏在心中。

曾被爱过，才懂得爱；伤口经过疗治，才更能体会别人的痛楚；让我们在受导者面前懂得谦和，因为我们也曾痛过。还记得“We are the wounded healers”这句话吗？

心理咨询、心理素质和生命教育的培训，其实都是进入别人的心灵，需要一份悲悯的同理心，有时更如倾注生命。我们专业做得久，会容易忘记助人是一种神圣任务，需要像洗濯的过程那样做准备，先把内心整理干净，才能腾出空间来容纳别人，分担对方的心事和困难。

定期留时间、空间让自己安静，我们得常提醒自己那是一项重要的操练。记得有次我们特地到余山的树林，在那里听风吹、鸟鸣，让大自然洗涤心灵，然后再进行对自己和别人深度的倾听，之后的活动就出现很大的提升。这次大家经历了奇妙的转机，后来更观察到一些长远的效果。“宁静致远”是那么真实，看不见的比看得见的更为重要。看不见的根须，却能决定一棵树的高度和状态。

跟你们回顾这些片段，心里有很多感触。你们念了这个奇特的课程，做那么辛苦的项目，却没让你们攀升高位，没让你们去领厚薪，甚至没多为你们带来一个学位，反而邀请你们把心和时间交出来。今天，你们居然没跑光，大都仍留下来。

是的，我们早已成为朋友。那么，容我跟你们说：属于你的那棵树，请好好珍重滋养，请守着一颗澄明的心。正因为大环境容易令人浮躁，正因为有永远满足不了的要求和欲望，因为难，这正是挑战之所在。

要是我们不敢有梦想，怎么叫孩子对未来有希望？要是我们心里杂乱，怎么能叫

年轻人有信心？在这个瞬息万变的时代，成功和经验都不可复制，我们只能与年轻人一起寻觅思考，一起同行，探索前路，敢于梦想开垦新领域。

有一首古老的诗歌，常给予我鼓励：

我要真诚，因有人信赖；

我要纯洁，因有人关怀；

我要刚强，因人间痛苦多；

我要勇敢，才能承担奋斗。

我要爱人，爱敌也爱沦落人；

我要施赠，心诚而不计较回报；

我要虚怀，不忘自己弱点多；

我要向上帝仰望，欢笑，关爱，提升……

我在服务青少年的机构工作三十多年，经过许多高低起伏，难免有时疲惫乏力，但我知道我不是孤单的，因有爱支撑，有好的队友同行，互相提醒和鼓励，以至心中的火不冷却，叫使命常新。

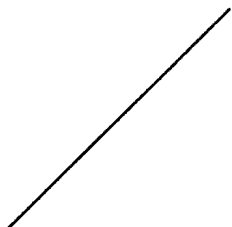
存着澄明的爱，为我们的孩子，为年轻的一代。

愿与您共勉。

李淑洁

青年发展基金培训顾问

前任“心理素质教育课程”策划统筹



前言

在策划、主编这本书的过程中，有一点是我一直很惶恐不确定的。本书是一群关心青少年心理健康和心理成长的青少年工作者，花了三年时间培训自己，又花了四年时间实践和研究，得到的一个阶段性的成果。我读其中的大家写的文章和访谈，感觉很亲切。我知道那个参与者为什么这么写，背后有多少还没写出来的故事、感触和思考，写作者写的东西是有很真挚充沛的感情在其中的，因为当中有自己的心血和汗水，甚至可以说有自己的青春和生命。

但一般的读者会怎么看这本书呢？会觉得枯燥和重复吗？会对我们的工作不以为然吗？至少，出版社曾经表达出他们的担心：这本书市场在哪里？会有感兴趣的读者吗？如今的出版社市场化了，他们的担心是很容易理解的。

然而，我个人觉得，无论如何这本书是值得出版的。首先，它是一群青少年工作志愿者认认真真工作这么多年的一个总结和成果，在专业上它有理论，也有实务，更有反省、思考和建议，对那些对青少年抗逆力培养感兴趣的学校、教师、心理学工作者、社工乃至家长都有学习和参考价值；其次，它是这群人这么多年辛辛苦苦工作的一个纪念。相信我们工作团队的每一个成员在读这本书的时候会有触动和激励，产生再次出发的动力。

本书分三大部分：

第一部分是青少年抗逆力培育项目的主要负责人亲自主笔的关于项目的思考和总结，从中你可以看到实施这样一个行动研究项目所涉及的方方面面，比如理论思考、实施方法、人员培训、研究架构等。

第二部分则是相当细致的抗逆力培育手册(课程教材),阅读者可以据此操作,给青少年乃至教师、家长进行相关培训。手册借鉴了香港教育统筹局“成长的天空”计划的教材,在此基础上做了针对性——尤其在文化适应性和现场可操作性等方面——的修订。整个修订过程由赵小青负责课程整体架构,曾强主持文字整理和统稿,张麒和叶斌作最后审阅、完善和润色。在内容方面,学生组部分的负责人为赵小青,教师组部分的负责人为曾强,家长组部分的负责人为孙启康。具体而言,参与学生辅导课程(包括迎新活动、爱心之旅、结业礼)修订的人员有:许静、徐龙海、陆洪范、杨意岚、王淳颖、刘希蕾等。他们把上海中小学开展心理健康教育的工作经验带到课程实施中,让中学校园培育抗逆文化有了更强的可操作性。参与家长工作坊(包括家教分享会)修订的人员有:孙启康、刁静、李淑臻、许维素等。这部分内容特别关注上海地区家长的文化背景和生活背景,强调了抗逆力的理念在生活实践中学以致用。参与一日营和二日营的修订人员有:赵小青、徐龙海、蔡丹、许静、陆洪范、王淳颖、杨意岚等。参与欢乐亲子营修订的人员主要有姜艳、赵小青、曾强、孙启康等。参与教师工作坊修订的人员有:叶斌、许维素、张麒、曾强等。

第三部分是附录,是对一些项目工作人员的访谈节选。我们拟了一个访谈问卷,请每个项目的参与者用文字反馈。这些成员在项目中分管或参与不同的组块,从他们的访谈记录中,读者可以学习到不同专业和工作背景负责不同内容的工作人员对项目的观察、理解和思考,以原汁原味地展示项目过程的甜酸苦辣,力图让读者看到抗逆力培育项目的全景图,了解项目的意义和价值,也了解项目的困难和挑战。而对于参与项目的学生、家长和教师部分,由于篇幅的限制,许多文字被删减,在这里得向参与者们致歉。徐浙宁、石红、王淳颖等研究组工作人员也进行了标准化的访谈,其内容可参看本书第一部分中徐浙宁写的部分。

总之,青少年抗逆力的培养是帮助年轻人应对未来社会变迁压力的一个很有现实意义和价值的工作,衷心希望本书能在青少年的抗逆力培育方面给予读者以启示和帮助,为校园抗逆文化的推广和建设摇旗呐喊。

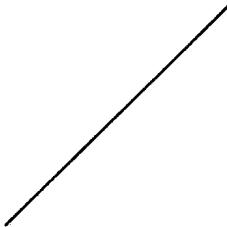
感谢香港青年发展基金和香港突破机构引导和陪伴我们走过这么多年的风风雨雨,也感谢他们对于本书的仔细审读和修改意见。更感谢的是蔡元云先生和李淑洁女士在百忙之中为本书写序,表达对我们工作的肯定、支持和勉励。没有他们和他们的

团队,我们不可能走到今天,也不会有现在的成果。

同时还要感谢华东师范大学出版社对本书的出版。在这背后,我们可以看到出版社对于青少年心理健康教育工作的重视和对社会责任的承担。谢谢他们!

叶斌

2011年3月



目录

序一(蔡元云)	1
序二:守着一颗澄明的心(李淑洁)	5
前言	9
 第一部分 从抗逆力到抗逆文化	 1
让梦想多飞一会儿(叶斌)	3
我与青少年工作者的培养(张麒)	15
我们在“成长的天空”下同行	
——回顾 UAP 项目的几点体会(赵小青)	25
记录 UAP:历经“肠动”的研究——在同行中理解……(徐浙宁)	35
 第二部分 “成长的天空”青少年抗逆力培育手册	 71
“成长的天空”青少年抗逆力培育手册介绍	73
1. 关于上海“学校抗逆文化建设行动研究”项目介绍	73
2. 培育青少年抗逆力的工作理念	74
3. 建立校园抗逆文化的途径	75
4. “成长的天空”计划(UAP)的课程特色	77

5. “成长的天空”计划(UAP)的组成模块列表	78
6. “成长的天空”计划(UAP)体验式活动一览表	79
“成长的天空”青少年抗逆力培育课程	82
1. 优质教师工作坊	82
2. 迎新活动	98
3. 辅助小组课程 1	102
4. 辅助小组课程 2	112
5. 一日营	119
6. 优质家长工作坊 1	131
7. 辅助小组课程 3	138
8. 优质家长工作坊 2	148
9. 辅助小组课程 4	155
10. 家长教师分享会 1	160
11. 辅助小组课程 5	167
12. 优质家长工作坊 3	176
13. 两日营	184
14. 爱心之旅	203
15. 优质家长工作坊 4	212
16. 欢乐亲子营	219
17. 辅助小组课程 6	230
18. 家长教师分享会 2	239
19. 结业礼	244
附录 上海“成长的天空”项目实施参加者访谈录(节选)	248

第一部分

从抗逆力到抗逆文化

