

创智学习·学校心理学丛书

Adolescent Development and Behavior Problem

Theories and Practices

青少年发展与 适应问题

理论与实务

陈金定◎著

心理咨询
教师必读



华东师范大学出版社

创智学习·学校心理学丛书

Adolescent Development and Behavior Problem

Theories and Practices

青少年发展与 适应问题

理论与实务



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年发展与适应问题:理论与实务/陈金定著. —上海:
华东师范大学出版社, 2008
ISBN 978-7-5617-6176-2

I. 青… II. 陈… III. 青少年心理学:发展心理学—研究
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 098468 号

本书系经台湾心理出版社股份有限公司同意授权,华东师范大学出版社独家出版中文简体字版在大陆地区发行。

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2008-056 号

创智学习·学校心理学

青少年发展与适应问题

理论与实务

撰 著 陈金定
责任编辑 徐先金
审读编辑 朱 茜
责任校对 赖芳斌
装帧设计 卢晓红

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
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

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 29.25
字 数 591 千字
版 次 2009 年 8 月第一版
印 次 2009 年 8 月第一次
印 数 4100
书 号 ISBN 978-7-5617-6176-2/G·3580
定 价 58.00 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)

作者序

在学习及教学的过程中,总不断自问:书上呈现的各概念间,有何关联?如何形成有关联的意义架构?问题与现象的背后机制是什么?要“知其然”,也要“知其所以然”,才能将知识意义化,使其跟生活联结而成为智慧,并激发进一步的学习动机。

目前市面上有关青少年心理学或青少年发展的书籍颇多,内容广度虽丰富,但深度不够,学习者容易流于“知其然”的记忆知识,而无法有“知其所以然”的融会贯通。学习者虽然拥有“青少年发展知识”,却无法将这些知识实用化,进而衍生出促进青少年发展的策略,或跟生活联结而成为催化自我成长的工具。这是本书目的之一。

“学生辅导工作”是教师工作之一。依据台湾教育主管部门颁布的大会考考试范围,“青少年发展与辅导”领域涉及“青少年发展、咨询理论或学派、辅导伦理、团体辅导、学习辅导、行为辅导、生涯辅导、青少年适应问题诊断与个案研究、心理与教育测验”,期望未来教师有能力负起辅导学生的重责大任。

但是,在台湾教育主管部门确订的教育专业 26 学分中,扣除必修课程后,大会考三大领域课程每一领域分配到的学分数只有 3 至 4 学分。因此,在整个学程中学生很难从 3 至 4 学分中,学习到“青少年发展与辅导”所有科目的精髓,以及形成辅导青少年的架构。即使通过大会考的幸运者,将来到中学任教,仍然不具备辅导学生的实力。

就目前任教于中学的教师来说,如何辅导学生,往往是其工作难题之一。或许一些教师曾参加过次数不等的辅导研习,但是无法将零碎片段的知识,组织成有用的辅导架构。因此,教师与受辅学生,虽然花时间、花力气,但是付出与收获不成比例,导致双方都感到压力,对彼此失望。

本书的另一个目的是,依据相关理论及研究,综合出一套辅导架构,教导未来

教师及目前教师,如何从青少年发展的观点,对青少年问题进行诊断与辅导。

本书分为三大部分。第一部分强调的重点有两个:第一,从青少年本人发展、环境及自我调适历程,描述青少年适应的机制,并结合目前岛内外一股正兴起的学术观点(复原力或保护性因素),谈如何促进青少年发展与适应。第二,从理论与台湾地区现状,谈家庭、学校及社会三方面如何影响青少年发展及适应。

第二部分,结合理论及海内外研究,谈青少年期各方面发展及影响发展的因素,包括青少年生理、认知、自我认定、情绪、人格、道德、社会关系(亲子、同伴、情爱关系)等,并且从理论及研究中,提出促进青少年发展的方法。

第三部分,重点有两个:第一,依据自我调适历程、青少年发展理论及辅导理论,综合形成一套辅导架构,作为教师辅导青少年适应问题的参考。第二,阐述常见的青少年问题及其成因,包括自伤、自杀、飙车、药物滥用、中辍(中途辍学)、犯罪、饮食异常、网络成瘾,并且依据所提的辅导架构,说明如何进行诊断分析及辅导。

青少年发展与适应问题,必须整合各领域专才,才能理清弄明白。因此,文中所述,必然有所缺失,期待有心读者不吝赐教。最后,感谢心理出版社所有工作人员,让本书有机会付梓。

陈金定

二〇〇七年三月

目录

第一篇

影响青少年发展与适应的机制与因素

第一章

适应与自我调适历程

第一节 适应与自我调适历程/3

第二节 复原性适应与保护性因素/8

第三节 自我调适历程与保护性因素/14

第四节 保护性因素的培养/23

第二章

青少年发展与适应问题——家庭因素

第一节 家庭功能/25

第二节 父母的自我分化/28

第三节 父母婚姻冲突/31

第四节 父母管教方式/36

第五节 家庭界限/40

第六节 亲子沟通/44

第七节 被父母化的子女/49

第三章

青少年发展与适应问题——学校因素

第一节 教师因素与青少年发展及适应/52

第二节 学习相关因素与青少年发展及适应/56

第三节 学校辅导工作与青少年发展及适应/58

第四节 学校教务工作与青少年发展及适应/65

第五节 学生事务工作与青少年发展及适应/70

第四章 青少年发展与适应问题——社会因素

第一节 电脑革命/74

第二节 物质革命/79

第三节 教育革命/81

第四节 家庭革命/83

第五节 性与性别革命/86

第六节 暴力革命/89

第二篇

青少年发展与辅导

第五章

青少年生理发展与辅导

第一节 青少年生理发展问题之一——早熟与晚熟/95

第二节 青少年生理发展问题之二——性知识与性行为/100

第三节 青少年生理发展问题之三——身体意象/106

第四节 青少年生理发展问题之四——肥胖/114

第六章

青少年认知发展与辅导

第一节 认知发展的含义/120

第二节 认知发展的相关理论/123

第三节 抽象思维发展对青少年的影响/131

第四节 青少年认知发展与辅导/135

第七章

青少年自我同一性发展与辅导

第一节 青少年的自我同一性发展/141

第二节 心理社会理论与青少年自我同一性发展/144

第三节 青少年自我同一性发展的历程/153

第四节 影响青少年自我同一性发展的因素/156

第五节 青少年自我同一性发展与辅导/159

第八章

青少年情绪发展与辅导

第一节 情绪智力/165

第二节 青少年情绪发展/166

第三节 影响青少年情绪发展的因素/171

第四节 青少年情绪压力的成因/174

第五节 青少年情绪发展与辅导/177

附录:情绪表达技巧/190

第九章 青少年人格发展与辅导

第一节 青少年人格发展——人格特质/193

第二节 青少年人格发展——人格类型/195

第三节 青少年人格发展——自我发展理论/197

第四节 自我发展阶段、人格类型与大五人格模式的整合/200

第五节 影响青少年人格发展的因素/201

第六节 青少年人格发展与辅导/204

第十章 青少年道德发展与辅导

第一节 道德发展理论/208

第二节 影响青少年道德发展的因素/216

第三节 青少年道德发展与辅导/220

第十一章 青少年社会关系发展与辅导

第一节 青少年的亲子关系/229

第二节 青少年亲子关系与辅导/233

第三节 青少年的同伴关系/234

第四节 青少年同伴关系与辅导/246

第五节 青少年的情爱关系/249

第六节 青少年情爱关系与辅导/255

第三篇

青少年适应问题与辅导

第十二章 青少年问题形成与辅导历程

第一节 青少年问题形成的历程/261

第二节 青少年问题的辅导模式/266

第三节 案例应用/271

第十三章	青少年自伤、自杀问题与辅导
	第一节 自伤与自杀行为的差别/279
	第二节 青少年自伤的成因/281
	第三节 青少年自伤问题与辅导/287
	第四节 青少年自杀的成因/292
	第五节 青少年自杀问题与辅导/300
第十四章	青少年飙车问题与辅导
	第一节 飙车的定义/308
	第二节 飙车族的特征/308
	第三节 青少年飙车的成因/309
	第四节 青少年飙车问题与辅导/316
第十五章	青少年药物滥用问题与辅导
	第一节 药物滥用的定义/321
	第二节 青少年滥用的毒品/323
	第三节 台湾地区青少年药物滥用状况/327
	第四节 青少年药物滥用的成因/329
	第五节 青少年药物滥用的预防/335
	第六节 青少年药物滥用问题与辅导/338
第十六章	青少年中辍问题与辅导
	第一节 中辍生的定义/343
	第二节 青少年中辍的成因/344
	第三节 青少年中辍经验的影响/351
	第四节 青少年中辍问题与辅导/352
第十七章	青少年犯罪问题与辅导
	第一节 青少年犯罪的定义/361
	第二节 青少年犯罪行为的发展轨迹/362
	第三节 青少年犯罪的成因/365
	第四节 青少年犯罪问题与辅导/376
第十八章	青少年饮食异常问题与辅导
	第一节 饮食异常的定义与类别/383

第一篇

影响青少年发展
与适应的机制与因素

第一章

适应与自我调适历程

青少年有良好的发展,才有良好的“适应”(adaptation),适应结果是发展状况的反映。身心健康发展者,以健康方式适应环境;身心发展受扭曲者,以不健康方式适应环境。不管任何青少年问题,或任何身心疾病,都是适应环境的模式,也都属于适应问题。

“适应”是怎样的历程?涉及哪些要素?“适应”涉及“个人的发展状况”、“个人自我调适历程”及“环境”等三要素,此三要素相互影响。

本章着重说明“适应”与“个人自我调适历程”的关系,以及促进“自我调适历程”的保护性因素。有关“环境”部分在本书第一部分第二章至第四章;“个人发展”部分,在本书第二部分第五章至第十一章。

虽然本章只论及“个人自我调适历程”与保护性因素的关系,但由于“个人自我调适历程”与个人的发展无法分开,因此,促进“自我调适历程”的保护性因素,同时也能促进“个人发展”。

第一节 适应与自我调适历程

问题与讨论

1. 何谓适应?何谓良好适应?
2. 适应涉及自我调适历程、环境及个人发展,这三者关系如何?
3. 适应模式如何形成?
4. 改善适应模式,应如何着手?从适应模式来看,促进青少年发展或改善青少年问题时,可以从哪些方面着手?
5. 改善适应模式时,可能碰到哪些困难?

6. 何谓自我调适? 自我调适的目的是什么?
7. 自我调适历程涉及哪些阶段?
8. 健康自我调适历程如何形成?
9. 不健全自我调适历程如何形成?

一 适应的相关要素(自我调适历程、环境与个人发展的关系)

“适应”是个人因身心快速成熟改变,或环境改变时,为了维持发展的持续与整合(the continuities and coherence of development)所作的努力(Cicchetti, 1990)。适应的历程,也是个人满足内外在需求的历程。适应历程,涉及“自我调适历程”(homeostatic self-regulatory processes)、“环境”(effective transaction)及“个人发展”等三因素的互动(Masten & Coatsworth, 1995)。三者的关系用图 1-1 来表示。

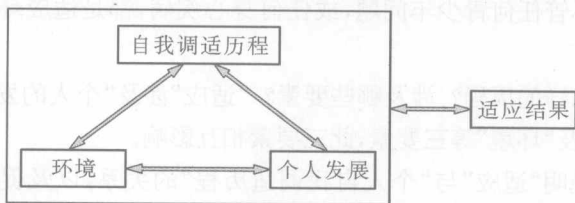


图 1-1 适应历程

简言之,良好适应来自于:(1)自我调适历程、环境及个人发展,三者皆处于正向状态下,亦即要实现平衡的自我调适历程、与环境有效互动、个人的健全发展;(2)自我调适历程、环境及个人发展三者形成正向互动,使个人达到最佳的适应。

由于三因素互相影响,其中一项便可影响其他两项。例如成长“环境”不佳的青少年,其“自我调适历程”无法顺利运作,需求无法获得满足,“个人发展”受到阻碍。反过来说,如果学校、家庭提供有利于青少年发展的“环境”,便能改善青少年“自我调适历程”及促进青少年“发展”。

相对地,青少年可通过平衡的“自我调适历程”,缓和不良“环境”的影响,维护“个人发展”。或者通过健康的发展来强化或修正“自我调适历程”及与“环境”的互动。

简言之,促进青少年“适应”,可以从青少年本身的“发展”、青少年“自我调适历程”及青少年的“环境”着手。

二 适应模式

之所以称为“模式”(model),是因为适应已是人们的一种习惯性、自动化的反应,例如有些人倾向于悲观思考,不论发生何事,大都从负面角度来看;有些人容易被某些类似的言语所激怒,而出现固定的行为反应。

在心理学上,“模式”通常由“图式”(schema)组成。图式是一个人面对内在或外在刺激时,用来诠释、预期及回应刺激的依据。图式就如同一出戏的“剧本”(script),规定了演员在不同情境下,该表现的思考、情绪及行为。

当一个人不断以类似的适应方式适应环境后,这种适应方式便会被定型,发展成某种适应模式。只要个人处于类似情境下,相关的图式便会被运作,而强制个人依据图式规范的剧情演出,这便是日常生活中所谓的“习惯性行为模式”。

要改变一个人的适应模式,就必须改变与之相关的图式。改变图式并不容易,这是因为:(1)“图式”的形成,大部分是通过无数次类似经验所塑造的,因此坚固不易动摇;(2)图式会抗拒改变,因为改变会带给个人恐惧及害怕。个人之所以恐惧及害怕,是因为改变熟悉的习惯后,个人将失去行为依据。这也就是为什么辅导者要以鼓励、接纳、不批判、同理的态度对待受辅导的学生,受辅导的学生才有意愿、有勇气改变行为。

图式抗拒改变的方式包括:(1)图式会过滤信息,让人只注意跟图式一致的信息,忽略或遗忘不一致信息,例如若一个人内心认为他人不好,当同时看到该人的优缺点时,缺点容易被记住,而优点容易被遗忘;(2)图式会扭曲事实,作错误的诠释,例如将别人的善意,诠释为不怀好意;(3)个人会根据图式内的信息,对外在信息添油加醋,无中生有,使之符合图式所要的样子(亦即符合个人之期望)。

适应模式的形成并非一朝一夕之功,图式的改变也非一蹴而就,因此每位老师须有这样的认知:学生需要有足够的时间及老师的耐心、鼓励、同理与接纳,才能促使适应模式改变。

三 自我调适历程

(一) 自我调适历程阶段

自我调适历程始于生命之始。有生命的个体,都有自我调适(self-regulation)及组织自我(self-organizing)的机制,这些机制引导生命发展及适应(Bronson, 2002)。

何谓自我调适?其历程为何?自我调适是指:有计划地思考、感觉及行动,

以达成个人目标(Zimmerman, 2000)。至于自我调适历程涉及哪些阶段,不同学者有不同看法;综合一些学者的意见(例如 Zimmerman, 2000)可用图 1-2 来表示。

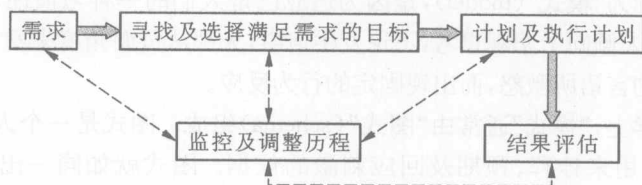


图 1-2 自我调适历程
注:虚线代表反馈及调整

简言之,自我调适历程是指:个人从需求出现到需求获得满足的历程中,有计划地思考、感觉及行动,以满足个人需求。对历程各阶段的说明,在本章第三节。

(二) 健全自我调适发展历程及图式化

自我调适历程是否能够健全发展及运作,有赖个人“自我力量”(或内在力量)与“外在资源”的协助。“自我力量”由一些个人特质及相关技能所组成,这些特质及技能,源自个人过去的发展情形。个人过去愈有机会健康发展(即健全发展的个人),自我力量便愈强。“外在资源”指的是环境中的有利因素(即跟环境有效互动)。

“自我力量”最早来自于个人成长过程中,重要他人的肯定及对个人需求的接纳(例如被爱、被重视、被需要、被肯定、被注意、被保护、依赖……),而且应以健康方式满足个人需求。例如因感觉不安全而哭闹时,重要他人以接纳、同理、温柔、有效的方式安抚。

需求的满足,可以强化自我力量及自我调适历程,因为:(1)需求被满足后,可转化成正面自我特质,例如价值感、自信心;(2)学会肯定及勇于表达需要;(3)以重要他人的方式,对待自我、他人以及满足需求;(4)从重要他人的示范中,学习重要的应对技能,例如解决问题、情绪调适、面对问题等;(5)习得的正面特质及技能,会转化成自我力量,并有助于下一波自我调适历程。整个历程的描述见图 1-3。

例如不断受到父母鼓励的孩子,将来在类似状况下,会以鼓励方式对待自己及别人,这些对待方式除了协助自己解决问题外,也可以塑造有利的环境。

当类似经验一再重复后,自我调适历程的运作形态将被图式化,使得未来的运作历程及运作结果,只是重复过去经验而已。

此外,从以上的描述中,也可以看出自我调适历程、环境及个人发展三者的紧密关系。

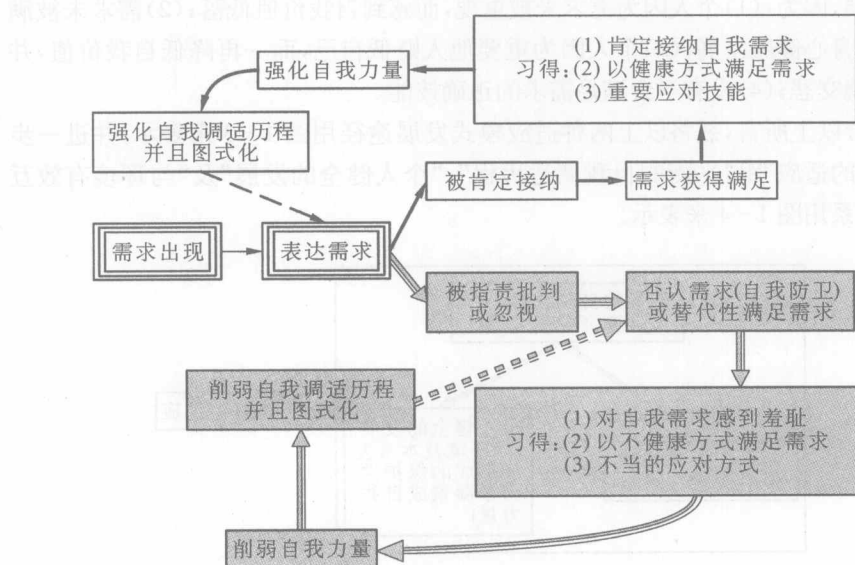


图 1-3 自我调适发展历程及图式化

注:虚线部分为重复循环历程

(三) 不健全自我调适发展历程及图式化

当个人表达需求时,若被重要他人忽视或指责,个人的需求将无法获得满足。需求不满足,代表正常的自我调适历程受阻。个人如果一再经历这种失败,整个经验历程将被图式化,导致未来的自我调适,因为习得无助之故,而落入失败结果。

依据角色关系模式(role-relationship models)(Horowitz, Merluzzi, Ewert, Ghannam, Hartley, & Stinson, 1991),每个问题都涉及一组图式,这组图式包含四种角色关系模式:渴望、害怕、问题性妥协及适应性妥协。

这四种关系的运作依顺序为:渴望→害怕→问题性妥协或适应性妥协。渴望是一种愿望或需求。当个人的“渴望”出现后,如果当时无法使用“适应性妥协”满足需求,便可能转而求助“问题性妥协”。“问题性妥协”会引发个人一些身心症状或适应问题。

举例来说,个人因感到不安全而寻求重要他人保护(渴望出现),因为受到重要他人嘲笑,而对自我需求感到“害怕”。如果在当前的环境下,无法使用“适应性妥协”(例如年纪愈小的孩子,愈没有足够能力使用“适应性妥协”),便会运用“问题性妥协”满足需求,例如否认渴望、以食物来缓和不安。当这种运作形态被图式化,每当“需求”一来,个人便会因为“害怕”表达需求被嘲笑,而使用“问题性妥协”方式应对。

以“问题性妥协”方式满足需求,将使自我调适历程运作不良,也间接阻碍自我