

我的长处²在哪里

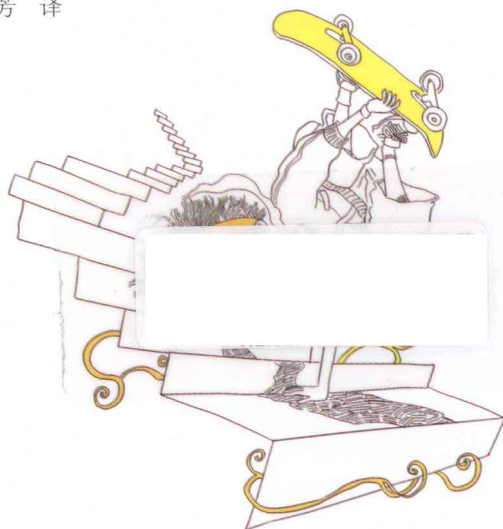
如何引导“叛逆”青少年走出困境

Strengths-based Counseling
with At-risk Youth

[加] 迈克·安戈尔 (Michael Ungar) 著
韩丽丽 王芳 译

开发青少年
抗逆力

田国秀 主编



學苑出版社

开发青少年
抗逆力

田国秀 主编

我的长处在哪里

如何引导“叛逆”青少年走出困境

Strengths-based Counseling
with At-risk Youth

[加] 迈克·安戈尔 (Michael Ungar) 著

韩丽丽 王芳 译

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的长处在哪里：如何引导“叛逆”青少年走出困境 / (加) 安戈尔 (Ungar, M.) 著; 韩丽丽, 王芳译. — 北京: 学苑出版社, 2013. 10

(开发青少年抗逆力 / 田国秀主编)

书名原文: *Strengths-based counseling with at-risk youth*

ISBN 978-7-5077-4391-3

I. ①我… II. ①安… ②韩… ③王… III. ①青少年问题-研究

IV. ①C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 240194 号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2012-9191

版权声明

Original English Title: *Strengths-based counseling with at-risk youth* / Michael Ungar

Copyright © 2006 by Corwin Press

All rights reserved

责任编辑: 任彦霞

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn; xueyuanyg@sina.com

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101 (邮购)

印 刷 厂: 北京旺都印务有限公司

开本尺寸: 880 × 1230 1/16

印 张: 6.25

字 数: 124 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 25.50 元

丛书序言

20 世纪 50 年代开始，北美心理学家安瑟尼（Anthony）、温纳（Werner）、如特（Rutter）、皮特森（Patterson）等人的研究发现，有些父母精神异常家庭的儿童和青少年，并不像早期研究所说的那样，会出现精神问题或成长障碍，他们仍然保持了健康的情绪和生活适应能力，表现出较高的免疫力和成长胜任力，他们被称为“适应良好的儿童”（invulnerable child）。60、70 年代以后，积极心理学思潮广泛传播，越来越多的研究者把研究重点聚焦在个体心理发展的积极面。相对于早期心理学较多探索心理问题的根源，侧重于矫正与治疗的实践取向而言，积极心理学热衷于在心理问题之中挖掘个体仍然能够顽强生存、不甘放弃的力量，重心转移到对力量、生命力、优势资源的关注。研究发现，相当一些生活在高危（at high risk）环境中的儿童和青少年呈现出良好的适应性和抗压能力，不但没有被危机和挫折压垮，反而能够自我调整、克服危机、积极发展。这种抵御逆境、抗击压力的能力受到众多研究者的青睐，逐渐成为一个相对独立的研究领域，学者们称其为抗逆力（resilience）。

抗逆力是一种能力。“抗逆力的核心因素在于复原，即重

新回到压力事件之前所具有的适应的、胜任的行为模式的能力。”^① 抗逆力是个体所具有的抗御困境并恢复正常适应的能力，是一种在生命的各个发展阶段能以不同行为表现出的促进并修补健康的能力。

20 世纪 80 年代末，中国心理学者开始接触积极心理学及与之相伴的抗逆力研究，将国外研究的最新成果、最新发现向国内推介。抗逆力研究的核心在于关注和激活个体生命中的积极因子，即使面对危机，生命也能顽强生长的那种力量与活力。青少年阶段是人生发展的关键期，动力与偏差往往相伴而生，如何在偏差之中发现生命前行的动力，如何在危难面前保持探索与向上的力量，正是帮助青少年度过关键期，迎接生命卓越的拐点。

近些年来，青少年群体发生与出现的大量问题，可谓触目惊心。杀害老师、暴打父母、欺辱同学、吸食毒品、出入夜店、离家出走、扰乱校园、危害社会等事件接连发生，成为父母、老师、青少年工作者挥之不去的心病，也是社会问题之一。这些孩子怎么了？问题行为的背后存在着怎样的逻辑？触目惊心的状态有没有规律可循？成人群体如何能够帮到他们？家长、老师用什么办法介入？这些都是我们试图回答的问题。在此，我们提出一个响亮的号召——重新发现青少年！带着发现的好奇，抱有创新的态度，以一种相伴成长、与君同行的心态，走进青少年，也许能够找到焕然一新的教育机会。

加拿大达尔豪斯（Dalhousie）大学社会工作学院的迈

^① Garnezy N., *Children in poverty: Resilience despite risk* (1993), p. 56.

克·安戈尔（Michael Ungar）教授是青少年问题与家庭治疗领域的知名学者，他主持与推动的“国际抗逆力项目”联合了30多个国家与地区的500多名学者，极大促进了抗逆力思想在世界范围的影响与深化。安戈尔教授还是一名活跃的实务工作者，介入与干预家庭问题和家庭治疗，帮助遭遇困境的青少年及其家庭摆脱困境，获得新生。对青少年成长的深刻关注，对家庭建设的积极探索，使得安戈尔教授在家庭教育领域思想新锐、观点超前、案例鲜活、指导性强。

2005年，受安戈尔教授的邀请，我前往加拿大参加了“国际抗逆力研讨会”。通过会议期间的交流与会谈，安戈尔教授了解了我们开展青少年研究的状况，并对中国青少年的问题与特点产生了浓厚的兴趣，从此开始了我们稳定和愉快的合作。近10年来，我们共同申请国际课题、组织召开青少年研究年会、合作发表研究成果、联合指导研究生、深度交流研究发现，愉快的合作，积极的切磋，结出了丰硕的成果。

此次集结出版的《开发青少年抗逆力》丛书就是成果之一。我们选取了安戈尔教授在家庭教育、青少年培养方面的4本著作，以译丛的形式翻译出版。

《“我们这一代”：如何培养孩子的责任感》是写给家长的书，作者告诉家长：当代青少年似乎越来越自我中心，沉湎于“我”。事实是，今天的孩子们与他们的前辈一样关注“我们”。比如，他们希望自己的能力得到关注；他们渴望自己的需要和想法得到父母的理解与鼓励；他们期待自己的重要家庭关系得到保护。作者通过鲜活的临床案例，借鉴世界各国的研究成果，阐明青少年对亲密家庭关系的渴望，父母支持对激活

青少年潜能的意义，亲情关系有利于预防青少年违法犯罪等结论。青少年问题已经成为当代世界各国特别关注的课题，本书提供了一个新颖、乐观的思考视角，探讨青少年的真实特征与潜在能量。

《我其实并不“坏”：如何理解和引导学“坏”的孩子》适合家长、教师和青少年工作者阅读，对于那些刚刚开始或者已经深陷问题的青少年，如过失行为、吸毒、酗酒、性乱、暴力、自杀、抑郁以及创伤等，本书提供了一个特别的解读视角。多数研究问题青少年的著作习惯于展示、表现成年人的聪明与能力，本书的不同之处在于，侧重于展示青少年的真实世界，以心理学研究的最新趋势、相关领域的最新成果，描绘、解密那些“不听话的孩子”。帮助问题青少年（即使是最麻烦的青少年）建构抗逆力，是本书提出的解决途径。通过深入了解、仔细观察青少年面对的危机和他们制造的危机，帮助成年人在预防青少年犯罪、干预青少年危机方面扮演重要角色。

《我不想要“保护伞”：如何帮助孩子应对风险》，作者以独特的视角阐明了青少年冒险行为与成年人的过度保护之间的关系，表明过度保护剥夺了孩子们体验生活、尝试生活、认识自我、修正自我的机会。但青少年成长探索是一个不可跨越的过程，冒险行为常常是青少年获得体验、尝试生活的重要手段。作者通过观察、探秘、体验青少年冒险行为背后的心理过程，挖掘冒险行为背后的积极意义，以此提醒父母、教师、社会工作者、心理咨询师真正明白孩子的成长需要，将冒险行为转化为承担责任。在书中，作者提供了一些有效倾听青少年的技巧，理解青少年行为的视角，帮助青少年平衡责任与冒险的

关系，促进成年人思考如何处理保护与监管的尺度。

《我的长处在哪里：如何引导“叛逆”青少年走出困境》，越来越多的心理咨询师、教师、社区青少年工作者和父母投身于预防青少年个体和校园悲剧的发生。成功的关键在于：成年人对青少年经历的深刻尊重。作者提出了一个新颖、乐观的解读视角，透过青少年“不良”行为的表层挖掘他们应对生活挑战的特有方式。书中还提供了一些应用性工具，用于解释、揭示掩盖在问题下面的能力，并提炼为具体、有效的工作程序，帮助青少年建构积极的自我认同，形成可行的行动计划。例如：青少年出现吸毒、暴力、违纪和乱性等问题行为的六个阶段；设立专门一章讨论青少年欺凌现象；例举丰富案例，介绍了叙事治疗的基本方法；提供了一份“抗逆青少年能力清单”，用于评估抗逆力与自我认同的水平。

国富民强是几代中国人奋斗终身的渴望，今天，这个目标基本达到了。物质富足了，日子轻松了，生活丰富了，但孩子不省心了，这是很多国人时常发出的感叹。养育子女、培养孩子、盼子成才，几乎成为所有中国父母的使命，即使这般，还是有很多孩子发展畸形、问题丛生、成长不畅、惹是生非。问题出在哪儿呢？这套丛书涉及的几个角度也许对家长、老师有所启发。

第一，过度保护问题。中国的独生子女现状，使众多家长对孩子形成一种无意识的过度保护。担心孩子不安全，担心孩子吃不好，担心孩子长不壮，担心孩子没出息，担心孩子不优秀。父母自身的输不起、放不下，成为孩子成长的巨大阻力与压力。因为总是顾虑孩子的安全问题，生命成长所必需的冒险与探索几乎与孩子绝缘。不经历风雨，何以见彩虹？忧患兴

邦、自古少年多磨难，这些民间古语蕴含着深刻的人生哲理。孩子的责任感、担当意识、感恩情怀是在磨难与摔打中萌生的、成形的、自省的，要想培养有责任、肯担当、有情有义的下一代，过度保护肯定是南辕北辙了。《我不想要“保护伞”：如何帮助孩子应对风险》一书给了我们诚恳的提醒与指导。

第二，责任缺失问题。这是上一个问题的延续。因为父母过度关注自己的孩子，无形中为孩子搭建了一个保护伞，为孩子遮风挡雨，为孩子出气斗狠，为孩子大打出手，为孩子挑战伦理。孩子体会到的都是别人为我、我行我素、唯我独尊、自我中心。父母的用意是帮助孩子顺利成长，但过于平坦与顺畅的人生旅途，犹如市场上的“快餐”，虽能抵挡饥饿，却没有营养，长期食之，必然营养失衡，面黄肌瘦。自我中心的孩子，最缺失的是责任感、大局意识、群体理念，养成“小人长戚戚”的品行，不利于孩子的长远发展。《“我们这一代”：如何培养孩子的责任感》一书集中对这一问题进行了解析。

第三，行为偏差问题。从过度保护——责任缺失——行为偏差，形成了一个内在逻辑关联。父母的过度保护，剥夺了孩子自我探索、自我体验的机会，但生命是离不开体验的，没有体验意味着生命是悬空的、虚度的、没有接地气的，难以转化成青少年自我反思和自我生成的力量。生命本身具有萌发与探索的本能，当家长的过多干预与过度保护束缚了孩子手脚的时候，孩子会想方设法寻求父母监控的空隙，也使得偏差行为出现成为可能。保护是必要的，但过度保护就是因噎废食的表现，限制孩子成长的同时，又可能导致孩子为了成长而铤而走

险。这是《我其实并不“坏”：如何理解和引导学“坏”的孩子》一书破解的玄机所在。

第四，干预管教问题。长久以来，我们在教育子女问题上形成了就事论事的习惯，揪住问题、惩罚矫治、外力控制、内省不足。孩子出现偏差行为，只是一种症状，症状的背后必然潜藏着成长动力的受挫与扭曲，当孩子正常成长的节律被无情搅扰的时候，异常行为就会出现。因为成长是不可节制的，不能正常成长，只能异常成长。所以，干预的源头不是简单地将“异常”扭转为“正常”，而是找到成长的动力，为成长铺路搭桥。这就是《我的长处在哪里：如何引导“叛逆”青少年走出困境》一书探讨的重点。

这套译丛是集体智慧的结晶，正式翻译之前，已是我们项目组的指定阅读资料，很多同学和老师阅读、介绍、引用过书中的观点或段落。此次翻译出版，得到了众多同仁的支持和协助，在此一并感谢了。丛书作者迈克·安戈尔教授更是鼎力支持，不但无偿出让作者版权，还帮助我们与海外出版社协调，解决了出版程序上的各种问题。为了促成此套丛书能够与中国读者见面，迈克·安戈尔教授的辛劳与关注，令我们感动。

还要感谢学苑出版社的领导与编辑，接受这个选题，支持四本书同时出版，特别是任彦霞编辑的付出与帮助。期盼我们对青少年成长的良苦用心能够结出丰硕的果实。

田国秀

2013年9月

前 言

在新斯科舍省哈利法克斯港的《每日新闻》的头版头条写着：“失败者”在亚伯达学校杀了一个人（1999），并宣称这与美国科罗拉多州波尔德的哥伦比亚枪击案仅数天之隔。在听说了哥伦比亚枪击案之后，我就跟朋友和家人说过，这只是时间问题，类似的案件还会发生。

不幸的是，我错了。发生的不是一起，而是许多类似的案件。并且，学校和其他公共机构收到数以千计的恐吓，这些恐吓来自于那些觉得自己没有任何东西会失去且通过暴力行为可以获得一切的青少年。正是标题中那个黑体的“失败者”让这一切的发生变得不可避免。

由于大众传媒的神奇，可以向远在哥伦比亚几千英里之外的男孩展示如果他想要立马成名，他可以做些什么。其实是我们给他提供了剧本。面临身份的戏剧性转变却几乎没有多余的选择，在这样的世界里，这个失败者找到了一种方式来摆脱被羞辱和被排斥的人生。如果他曾经找到一个由同样被剥夺权利的青少年组成的群体，他们曾以另外一些方式来反抗羞辱和排斥，这个失败者是否已经借助该群体的地位来维护自己低落的自我形象？难道就没有暴力和谋杀的替代行为了吗？

当然，我们可以谴责他的家人、老师放任他被欺负而不管

他。或者如果我们来自不同的政治派别，我们可以争辩说如果我们对那些年轻的罪犯处以更严厉的惩罚的话，他就不会犯下罪行了。我们可以谈论枪支管制的问题，推测我们曾经怎样让一个年龄这样小、心智不成熟的男孩拥有枪支。但问题的本质在于，没有一个政治和意识形态的反思能够解决孩子们面临的问题。事情的真相是，在此前，这个男孩可能成为一个失败者的时候，他便拥有了一个更有权力感的身份，一半是因为他自己的设计，一半是因为越来越多的学龄儿童成为“谋杀者”给了他可以借助的身份和地位。

这本书就是关于如何避免这些大大小小的悲剧的著作。年轻人不必通过暴力行为或是其他社会不接受的方式来应对他们的问题。在过去的这些年，青少年和他们的家人已经向我展示，不管是在家里还是在学校，帮助他们找到他人认可的健康的和具有权力感的身份时，他们会生存得很好。这种方式为“问题”青少年带来了希望，不管他们是表现得很暴力还是刚刚开始让老师和监护者担心。精神病理学和不良行为的青年人都不能更好地理解他们以及作为适应策略的一些应对方式，不管他们的行为在那个时候看起来会有多不合理。这本书打算作为路标，为那些从有麻烦的孩子中发现的危险的、违法的、失常的和失序的行为作出标识。本书将告诉人们，诸如父母和其他成年人之类的教育者在青少年的生活中仍然扮演非常重要的角色，更重要的是，青少年想要并且需要成人对他们的支持。

如何使用这本书

这本书会使你以完全不同的方式来看待青少年。它以对问

题青少年的讨论开始，提供了一种创新的方式，把青少年划分为三类：熊猫、变色龙和美洲豹。这三种“标签”是青少年和我共同发现的用来描述年轻人应对问题和生存的行为模式。熊猫固定于一种模式，变色龙适应它们所身处的环境，而美洲豹则改变周围的环境。前两章将会分享很多关于这些青少年的故事，包括我自己在青少年时候的经历，目的在于展示青少年如何应用应对策略来培育和保持抗逆力。第三章到第五章提供了六种策略，这些策略是我在给问题青少年以及他们的老师和家人做咨询工作时用到的。每种策略都建立在青少年作为熊猫、变色龙和美洲豹所展现出来的优势基础上，对于青少年所表现出的问题行为，鼓励一种更加积极和个性化的理解。对于那些正在寻求必要的工具来帮助所监护青少年的教育者和监护人而言，这些章节中也有很多此方面的内容。

第六章把这些策略运用于有欺负行为的青少年，这里将讨论一些问题。然而，像其他形式的暴力行为一样，欺负行为是我们一直努力在社区和学校中解决的最为普遍的问题之一。将欺负者看做是熊猫、变色龙和美洲豹三类并且运用六种干预策略，将会把前面章节中阐述的观点融合进优势视角干预的综合模型中。

第七章和第八章为问题孩子的教育者和监护人提供了一个简短的测量工具：青少年优势抗逆力鉴定表。这个测量工具不是为了给青少年个人贴上具有抗逆力或没有抗逆力的标签；相反地，这个测量工具是一个测量指标清单，当我们考虑如何更好地帮助孩子更具有抗逆力时，我们可以使用它。在介绍完鉴定表之后的讨论中，我强调了这种必要性：在缺乏健康发展资

源的背景下，即使是问题行为也将被视为是抗逆力的信号。鉴定表上的得分帮助我们理解青少年谋求生存的独特方式。

和年轻人的合作

这本书里的观点没有一个是我的独创。我所接触到的青少年和他们的家庭成员是我最好的老师。理应如此。除了仔细聆听他们的故事，我还能用什么方法来理解青少年寻找健康和有权力感的身份这么复杂的事情？

作为成人，我们很容易做出这样的假设：我们感知的世界就是世界的原貌，其实它是随时变化的。那些和我分享人生故事的青少年和帮助我理清思路的同事在我总结提炼青少年面临困境时如何生存和发展方面发挥了重要作用。

这本书是人们相互协商的关于抗逆力的书。它不仅仅是一份帮助孩子的清单，告诉人们可以做什么、不可以做什么。尽管我使用了青少年自己帮我创造出来的标签，但这本书的目的不是为了把青少年分为几大类，然后再贴上一些我们认为恰当的标签。我的希望是通过运用我讨论的这六种策略，其他人可以听到同样的有力量的故事，而这些故事是我有幸与青年分享获得的。

特别说明：青少年和他们的家庭

为了保护所有我有幸为他们提供咨询的人的隐私，读者必须知道我在书里分享的故事既有真实的部分，又有修改过的部分，基于现实生活中存在的生活片段，辅予以我在研究和临床实践中遇到的年轻人以及他们家庭的真实情况相一致的轶事。

为了保密，每一个出现在复合的故事中的年轻人和他们的家庭的身份都被更改。没有一个人如同我所描绘的那样在现实生活中存在，尽管有些读者会认为有些章节中的人物他们特别熟悉。这种相似只是巧合而非现实。或许，如果这些故事听起来很熟悉，这是因为在我整个职业生涯中，我在许多大大小小的社区中工作过，遇到过数以百计的青少年，他们分享的故事彼此有着许多共同之处。我的希望是读者们发现我的故事和他们自己以及他们关心的人的情况相一致。

鸣 谢

克里出版社十分感谢对于这本书做出贡献的以下人员：

邦妮·伯纳德（Bonnie Benard），高级项目助理，加利福尼亚州奥兰德地区西埃德市

唐娜·L. 爱德华（Dana L. Edwards），乔治亚州立大学心理咨询服务系副教授

威廉·P. 埃文斯（William P. Evans），雷诺市内华达大学青少年发展、人类发展和家庭研究系教授与专家

爱德华·L. 吉姆斯（Edward L. James），乔治亚州教育顾问

约翰·文斯雷德（John Winslade），圣贝纳迪诺市加利福尼亚州立大学教育心理辅导系副教授，教育咨询项目顾问

目 录

前 言	1
鸣 谢	6
 第一章 生存与发展	 1
青少年的诸多生存之道	2
三种生存策略,三种身份	5
权力和自我定义	8
作为干预手段的替代	10
叙事干预	16
具有权力感的替代物	19
 第二章 三种身份:熊猫、变色龙和美洲豹	 24
固定不变的熊猫	26
不确定的变色龙	36
要求严格的美洲豹	40
钉子和孔	46
 第三章 培育抗逆力的六种策略	 49