

香港抗逆力辅导工作及其启示

——以“成长的天空”计划为例

钟宇慧

(广东青年干部学院, 广州 510507)

摘要: 为了提升青少年面对逆境、面对挫折的适应力、迎接成长挑战的能力, 香港开展了抗逆力研究及辅导工作, “成长的天空”计划是比较系统的一项抗逆力辅导服务。抗逆力对青少年的成长起着关键的作用, 抗逆力辅导工作提供了一种优势视角, 从系统介入的角度, 建构青少年的支援网络。该计划的理念、提出的背景、内容、运作等情况, 对内地青少年辅导工作的进一步发展和完善有着多方面的启示及参考借鉴意义。

关键词: 抗逆力; 青少年辅导; 香港“成长的天空”计划

中图分类号: G 444

文献标识码: A

文章编号: 1009-5446 (2009) 03-0029-07

今天的青少年面对的是复杂的时代, 有着多方的竞争和巨大的压力, 外部和个体因素给他们带来更多的成长挑战。在同样的逆境和挫折下, 有的青少年却能顺利渡过, 并得到更好的成长和发展。学者们指出, 这种应变逆境和挫折的能力是可以培养的。新的成功观念不再是安稳地享受短暂的成功、舒适的生活, 而是如何应对生活中的各种变动、逆境和挫折。

为了提升青少年对于逆境和挫折的适应力, 以及迎接成长挑战的能力, 香港开展了抗逆力辅导工作。从2004年开始, 香港教育统筹局在全港小学范围内开展了“成长的天空计划(小学)”。该计划的理念, 提出的背景、内容、运作等情况, 对内地学生辅导工作的进一步发展和完善有着多方面的参考借鉴意义。

一、抗逆力研究

“抗逆力”概念是香港根据英文单词“resilience”翻译而来的。“resilience”英文原意是指弹力、恢复力、顺应力, 后来被国际心理健康界所引用。香港的蔡云元指出, “抗逆力”已经成

为国际心理健康界共同关注的理念。各国都努力为新一代寻求重建“抗逆力”的方案, 务求青少年在逆境中即使受挫, 仍然有力量反弹, 重拾信心、稳步前进。

20世纪80至90年代以来, 国内外关于培养青少年抗逆力问题的研究逐渐形成高潮。虽然有很多学者研究抗逆力, 但至今仍未有一个统一的定义。学者Markstrom 等人认为抗逆力是一种“有适应能力、对抗压力的个人特质, 纵使面对不幸的生活经验, 个人亦能克服而有成长”^[1]。Grotberg 指出, 抗逆力亦是一种普遍的能力, 这种能力令个人、家庭、社区能预防、减轻或克服逆境带来的损害, 拥有抗逆力的人能转化逆境, 令生命力更坚强^[2]。抗逆力一词开始用来描述一个人比较稳定的。用来保护个人免受危险和挫折的负面影响的特征和能力。后来, 研究者也开始认为抗逆力不仅仅是一种固定的特征和具体的结果, 更主要的是一种动态的过程。它不是被看做个人拥有或者从来不曾拥有的特征, 而是被当作人的生命周期中可以得到提升的健康发展的正常部分^[3]。由此可见, 对抗逆力的界定是一个从单一视角到多重视角的发展过程。Robin 在研究中发现, 那些具有较强抗逆力的青少年, 抗

收稿日期:

作者简介: 钟宇慧 (1982-), 女, 广东梅州人, 任职于广东青年干部学院培训处, 国家企业培训师, 社会工作硕士。

逆力形成主要涉及4个方面：认知的过程，情感的过程、社会的过程，采取有目标的行动。而且这几个方面是联系在一起的，其中一个方面得到了改善，也会带动其他方面得以改善^[4]。因此，有抗逆力的人不能仅仅被界定为是具有一种称为“抗逆力”特征的人，而是通过抗逆力的过程不断克服困难的人。

首都师范大学的范燕宁教授指出，不少研究者认为，抗逆力是使儿童或成年人从生活压力、创伤、风险、危机中得以摆脱的能力，它可以使人们从负面的生活经验中得以恢复，在克服困难的过程中变得更加坚强。有研究者进而认为，抗逆力问题的提出将关于生命历程的“危机关注”及“治疗模式”的消极研究视角转变为“增权模式”和“福利模式”的积极视角，更加有利于调动发挥青少年积极的生命潜能，在社会学心理学、教育学、精神病学领域中带来了哲学变革^[5]。“Resilience”从积极心理学视角挖掘案主的内在潜能，不再单纯关注问题的负面影响，更加强调人在面对压力、挫折时的潜能激发和自我超越。

二、香港的抗逆力研究及辅导工作

引发香港对培养青少年抗逆力相关研究的，是连续几宗少年自杀个案。1993年香港出现一连串的少年自杀事件，香港政府因此成立了一个高层跨部门、跨界别的专责委员会，开始对青少年成长中的多种问题进行思考，如抑郁、自杀、滥用药物、离家等有关青少年精神健康、行为、家庭关系等多方面的内容。当研究者们思考青少年抗逆力低的原因时，认为不能简单地归结为社会的错，更不能将全部责任归到青少年身上。他们更深入地思考了香港的社会时代背景，包括政治、经济、文化，对青少年身处的困境十分关注，把抗逆力辅导工作放在更大的环境中来考虑。政府部门、教育界、社会服务界人士甚至是家长都开始关注培育青少年的抗逆力。香港的大学、民间机构、社会团体积极参与其中。如香港中文大学、突破机构、香港小童群益会

等，借鉴国外关于抗逆力的研究成果，并尝试把外国的素材转化、应用。经过8年的长线研究后，获得了一些重要的发现^[6]。

（一）青少年成长的危机因素

在过去有关儿童及青少年辅导工作中，大部分研究均指出，一些独特的“危机因素”（如父母亡故、低收入家庭、单亲、父母抚养方式不当等）导致边缘青少年的出现。在这些危机因素中，成长的青少年转化为危机（边缘）青少年的机会比其他不在这些因素下成长的青少年要高。而一些心理学家、心理治疗师及社会学者发现，大多数研究都把有关的工作集中在治疗人的“病态”上，而忽略了个人本身的“自救”和“从负面人生经验中成长”的重要性。

（二）青少年成长的保护因素

不少学者开始在辅导工作上提出了“抗逆力”（Resilience）概念，并强调“保护因素”的重要性。有关“抗逆力”研究资料中显示，有很多身处于不利条件下成长的青少年，他们并未受到环境中“危机因素”的影响走上歧途，反而成功地跨越了困难，健康地成长。这些“保护因素”包括：与父母良好的关系，群体的支持，良好的人际关系，朋友及社会的认同，家庭状况等。

（三）抗逆力

抗逆力虽然是一个西方文化发展的概念，现在对抗逆力的定义及解释也还没有完全一致的理解及论述。香港研究者认为，经过多年的努力，对抗逆力似乎有了一些基本的共识。抗逆力是人类天生的一种潜能，是面对危机或困难处境的适应、内在的改变、自我校正及复原的一股动力。这种动力包括：（1）建立人际关系的能力；（2）解决困难的能力；（3）能发展独立自主性；（4）计划将来及拥有乐观盼望的态度。在近年的抗逆力研究中，一些学者也开始就文化因素及价值观与抗逆力的关系作出研究。香港学者发现，传统中国文化价值观中有不少与抗逆力概念有关的信念。

在此之后，2001—2002学年到2003—2004学年，香港18所小学推行了一个为期3年的先导计

划，目的是提升小学生的抗逆力。当为期3年的先导计划取得明显效果后，教育统筹局开始推行全方位学生辅导服务。成长的天空计划（小学）则被视为全方位学生辅导服务的内容，特别是“个人成长教育”、“辅助服务”项目。目前共同致力于青少年抗逆力培育工作的，有来自教育界、心理学界、医学界、社工界等人士。在社会服务界，已经有些机构开始提供培育抗逆力的相关服务。推行了超过10年的抗逆力服务后，香港研究者发现提升青少年的抗逆力很有意义，但也绝非易事。学校的支持、家长的参与及学生的投入缺一不可。研究显示，不少参加者在情绪的处理，面对及解决问题的心态和能力，与人相处的技巧及态度，为自己订定目标的动机和信心等方面有不同程度的进步。学校、家长及学生对抗逆力服务也有正面积积极的评价。

三、香港“成长的天空计划”^[7]

抗逆力辅导工作，是指增强个体或群体的抗逆力的一系列辅导工作。在香港，对学生的抗逆力辅导工作主要集中在小学和中学，推出了“成长的天空计划”（Understanding Adolescent Program，简称UAP）。小学UAP作为中学版的延续和进一步的发展，可以更早期地甄别和介入，有着预防的作用。由2004—2005学年起，香港教育统筹局正式向全港小学推广“成长的天空计划（小学）”。到2006—2007年度，参加的小学达到400多间，并计划在2007—2008学年及之后继续在更多的小学推广。下面主要介绍小学UAP的理念、内容及运行情况。

（一）理念

小学UAP认为抗逆力的3大元素分别为：效能感（Sense of Competence），归属感（Sense of Belongingness），乐观感（Sense of Optimism），简称为CBO的概念。其中效能感包括人际技巧、解决问题能力、情绪管理及目标订定等；归属感指人若在被照顾及被支持的关系里，对这段关系存有期望并积极参与其中；乐观感相信未来是光明和充满盼望的。小学UAP理念架构建，基于发掘抗逆力的外在

资源及内在资源，以帮助学生更能面对及克服成长的挑战。同时，要成功提升学生的抗逆力，学生所在的学校必须营造一种“抗逆文化”。只有具有支持性的环境，才能让学生在UAP中的获益得到延续和深化。

（二）内容

小学UAP包括了识别机制和综合课程两大部分。识别机制包括一套在小学适用的“香港学生数据表格”，以便识别出有较大成长需要的学生，从而提供合适的辅导。这一系列的表格作为识别工具，并非一种诊断的方法，只是被识别出来的学生，有可能在未来的成长过程中出现偏差行为。

综合课程，包括了发展性及预防性的课题及活动，共分为两个范畴：一个是以辅导课形式推行的“发展课程”，另一个是以小组形式推行的“辅助课程”。

“发展课程”是一个以抗逆理念为基础的辅导课程，设计以发展性、循序渐进为主。小四、小五及小六年级，每级9课的教材，逐年深化，希望学生能将课堂的“经验”和“知识”，“转化”到日常生活中加以应用。整个课程透过课堂形式，教授情绪管理、社交、问题解决及目标订定等生活技能，以提升学生的效能感、归属感及乐观感。“发展课程”由小四至小六班主任及教师负责教授，这不但能增强教师与学生的联系，更能让教师了解学生的需要。参与的教师可一起进行备课、观课或课后检讨，以便了解课程理念、内容、特色及掌握教授该课程的技巧。

辅助课程是为了进一步实践“及早甄别、预防和介入”的辅导策略而设计的，学校可以利用“香港学生数据表格”作为评估工具，识别出有成长需要的小学四年级学生，安排他们接受这个课程。当学生升至五、六年级时，需接受强化活动，以巩固他们在抗逆力方面的发展。该课程有为参加计划的学生而开设的“成长小组”。学校协同有关的家长、教师及辅导人员共同辅助这些学生成长，如有需要，可以个案形式跟进；有为家长设计的家长工作坊、亲子活动，目的是让这些家长也认识抗逆理

念、提升他们与子女的沟通和相处的技巧,增强家庭的联系及归属感,以及配合小学UAP在该校的推展;有为教师设计的教师工作坊,相关教师可以接受由教育统筹局安排的教师培训及校本培训系列;有为家长和教师设计的家长教师分享会,提供家校合作的机会,让家长及教师讨论参加“辅助课程”的学生的进展,分享他们对学生的期望,从而能共同合作,协助学生成长;有为学生设计的“爱心之旅”,一方面是让学生为社区服务,另一方面是加强学校及学生与社区的联系,善用社区资源,共同辅助学生成长。辅助课程以一系列的小组辅导、历奇活动及亲子活动,建立学生的内在资源及提升家庭和学校的支持,以协助学生面对逆境的挑战。

四、对内地学生辅导工作的启示

在逆境时代,青少年在成长中将无可避免地承受来自各方面的压力,遇到来自社会、学校、家庭等方面的挫折。在同样的逆境和挫折下,有的青少年无法承受所遇到的挫折和压力,出现了消极反应,甚至出现一些极端的行为;但有的青少年却能顺利度过,并得到更好的成长和发展。学者们指出,这种应对逆境和挫折的能力是可以培养的。新的成功观念不再是安稳地享受短暂的成功、舒适的生活,而是如何应对生活中的各种变动、逆境和挫折。为了提升青少年面对逆境、面对挫折的适应力,迎接成长挑战的能力,内地做了相关的学生辅导工作,取得了良好的效果。除了传统的由学校提供的学生辅导工作以外,近年来,政府和社会上多个部门多种机构联合提供辅导服务的方式越来越常见。教育部门、共青团组织、研究机构、民间组织等联合举办了许多特色辅导项目,如青少年热线、素质拓展培训计划、社工服务站、网络咨询与辅导等。

香港的学生辅导经验对大陆学生辅导工作的进一步发展和完善有着多方面的参考借鉴意义。

(一) 抗逆力对青少年成长起着关键作用

早在1970年代中期,国外关于青少年抗逆力的

研究就表明,抗逆力的某种特性在心理健康方面所起的作用比人们以前想象的大。

香港多年的研究发现,抗逆力作为一种面对生活逆境的内在心理素质,与青少年的“学习表现”、“社交表现”和“行为操守表现”有着密切的关系,在众多研究因素中,起着最重要的影响作用。抗逆力越高,青少年的学习、社交及行为操守表现也会越好^[8]。青少年所要面对的生活逆境涉及到成长中的方方面面,而抗逆力是一种可以在他们成长中面对各领域挫折的一种适应能力和心理素质。抗逆力强的学生,他们较能应付成长各方面的挑战或逆境,因而他们在成长中各方面的表现也会好些。青少年抗逆力的培养,不仅对他们顺利地进行自己的学习和生活有帮助,而且能促进他们积极人格品质的形成,为他们的健康成长与终身的幸福奠定基础。抗逆力对青少年成长影响这么大,抗逆力培养工作可视为青少年辅导及心理素质教育中的一项核心工作,它的可普及性也为我们今后的辅导和培训工作提供了新的视野。

(二) 抗逆力——提供了一种优势视角

以往的辅导,常把青少年的心理疾患、行为问题看成是危机的结果,为了减少问题,注意力往往专注于问题本身。对于青少年的问题,家长或老师会从问题视角来看,像厌学、成绩差、不听话、消极、叛逆等。从“诊断”到“治疗”,以往的“问题视角”日益受到挑战,“优势视角”的提出给辅导工作带来新的转机。优势是指促成个体改变的所有有利因素,比如人自身的品质、特征、美德、天赋、自豪感、丰富的自然资源、人际资源及有制度性资源的社区等。优势视角是转换角度看待问题,挖掘一些看似“不良表现”背后所蕴藏的正面功能。赋权、抗逆力、整合是优势视角的3大核心。抗逆力的提出使人们意识到,逆境或危机有可能带来问题,也有可能激活生命的潜能,唤醒生命中沉睡的部分,推动生命走向更高的发展。

因此,积极心理学视野下抗逆力的视角,是将抗逆力从关注青少年问题行为的应对转化为个体优势和潜能激发的本质上来,发现和利用青少年现有

的力量和资源，是辅导工作的关键。

（三）超越个人到支援系统的介入

从抗逆力工作理念本身来讲，不仅仅关注青少年个体，而是注重内外资源的结合。香港借鉴国外的研究，抗逆力辅导工作的理念架构建基于挖掘抗逆力的外在资源及内在资源，让青少年更能面对及克服成长的挑战。从逆境中复原，适应压力，发展社会的、学业的和职业的能力。学校、家庭、社会是培养这些能力的重要环境。

表 1 香港小学UAP抗逆力的工作理念

外在资源	内在资源	
支持及机会	正面的发展成果	装备青少年更能面对及克服成长的挑战
正面因素	抗逆力的素质	
正面的连结关系	效能感 C	
坚定清晰的规范	归属感 B	
生活知识及社交技巧	乐观感 O	
关怀支持的气氛		
合理而高的期望		
有意义的参与机会		

抗逆力辅导工作的“系统介入”，把青少年个体成长放在了更大的环境来考虑，考虑个体与环境间的互动关系。处于风险下的青少年不一定出现成长问题，是因为这些青少年有积极的内在、外在保护因素。内在保护因素指的是个体自身具有的能够应对危机情景、减少问题行为、帮助个体成功克服压力的心理能力和人格特质。外在保护因素存在于与个体关系密切的外在环境中，在家庭、学校及同辈群体、社区生活中都存在^[9]。

这种“关系”可以在青少年面对逆境时起着即时的支援作用，但有效的“关系”是需要长期持久培育的。教育和辅导的介入有时候并不是马上见效，还需要在这些支援系统中作“系统介入”。通过亲子活动、交流会、社区活动等形式，一定程度上加大了青少年与周围环境的联结，有助于教师、家长、朋友支持网的建立。

富含保护因素的家庭，能给青少年心里种下积极的、良好的、建设性的抗逆力种子，能够为孩子

提供安全、稳定的氛围，搭建亲密、和谐的亲子关系，使孩子获得正向的情感支持。因此，要鼓励家长与孩子进行亲子交流，与亲人有更密切的交往和互动。教师的支援作用很重要。在教学改革和学业成绩的双重压力下，教师要兼顾教学和行政的工作，很多时候无暇顾及学生辅导工作，个别深入的辅导交由专门的心理辅导老师或德育老师进行。但对大多数学生来讲，教师的关怀和支持是非常重要的。因此，在学校教育中，教师不但要关心学生的成绩，更要关爱学生的心灵。通过教师工作坊，提升教师在培育学生抗逆力方面的知识和技能，给予教师更多的支持。教师为学生开设部分抗逆力课程，改善师生关系，增进互相交流和沟通，对学生的成长赋予更积极的期望和支持。同辈交往的方式、内容和感受会深深影响个体的内心状态。从连续的小组辅导和团队活动中，学会欣赏自己和欣赏组员，有更多的肯定，更多的接纳，学会处理人际关系的冲突技巧，学会建立和谐的人际关系。社区是青少年重要的外在生活环境。提供有意义的参与机会（如社区文化活动、社区志愿服务等），让青少年了解社区动态，认识社区各式各样的人群，参与社区建设，为社区作出自己的贡献。同时让社区的人群了解青少年，给予他们更多的关爱和保护，建构青少年—学校—社区3方良好的互动关系。

（四）运作模式的启示

香港UAP工作理念、实施方式、配合工作与内地传统的青少年辅导运作模式有较大差异，可以为内地的青少年辅导工作提供有益的参考。

1. 运作理念、方法及形式

内地的青少年辅导工作主要集中在学校，由学校老师负责推行，运用的是教育学、心理学的理念和方法，有的是老师自己的教学经验。强调“正面”、“正确”的处理方法，更多地运用教育、教导、灌输、说理的方式。形式上主要还是传统的上课方式，但也丰富了不少，例如交流会、谈话、主题活动，增设特殊体验、讲座。抗逆力课程的建构是以抗逆力理论为指导，以发展、循序渐进的方式，逐步使学生掌握有关抗逆力的知识、技巧，培

养学生抗逆的态度和能力。课程通过课堂教育、班级辅导、小组辅导、历奇辅导等形式,教授学生生活技能、合作方式、沟通技巧、冲突解决能力、拒绝和肯定的技术、决策能力、解决问题的能力。情绪管理、自我减压能力等方面的知识和技能。通过学生的体验、感悟,对知识和经验进行整合,进而转化为学生的内在抗逆力因素,应用于学生的日常生活之中。经验式学习、社会工作理念和方法在其中起着非常重要的作用。经验式学习法是通过个体在活动中的充分参与获得个人的体验,然后在老师的指导下,受教者之间互相交流,分享个人体验,提升能力的学习方式,有别于一般的课题。抗逆力与日常生活息息相关,最适合透过经验而领悟。一般而言,单向的讲解,容易忘记。示范有关运作历程及技巧,会提升记忆的程度。若能有参与及体会,则相信会令人容易明了及牢记。历奇,就是经历一些崭新的体会,当中包含陌生的、新鲜的、不肯定的、不可知的体会,具有挑战性的本质,需要参加者全身心投入,运用能力去面对。历奇当中的危机和挑战,激发出参加者面对挑战的天性,带来解决问题的创意,跨越困难后得到满足感。这些成就和心灵震撼会形成心理的特殊经验及受教时刻,最终能带来成长的契机及生命的转化^[10]。这正是历奇与辅导的结合点。

2. 参与人员

内地的青少年辅导工作主要集中在学校和家庭,社会机构虽有介入但不多,且各方并未形成合力。UAP作为学生辅导服务,主要由学校系统外的机构提供服务,但强调辅导服务与学校系统的结合,学校可以通过政府津贴向服务机构购买服务。服务机构通过协助教师来让学校自行推展成长课程,通过派专业工作人员到学校来开展辅助课程和一系列的跟进工作。可以说,UAP是学校内外系统的结合。内地可以参考UAP的做法,具体推行人员除了来自学校系统(包括班主任、德育老师,心理辅导老师等)以外,还可以由学校系统外的人员负责。随着第三部门的兴起,社会工作专业的发展,历奇教育的进一步传播,专业服务及专业工作人员

(社工、具备小组辅导及历奇教育培训及经历的人员等)可以作为有效的资源整合起来。当第三方参与进来,除了提供服务以外,还起着非常重要的中介和联系作用。它们可以为参加相关青少年的教师、家长提供工作坊,开展交流会,并为学生、学校、家庭、社区的多方连接创造更好的机会。

3. 整体配合及流程

从实施前的甄选,到实施后的评估及研究,香港UAP都有一套相对完整的程序。内地的学生辅导活动,面向的是整个班级甚至是全校,具有广泛预防性质,一般不必特别挑选对象。对需要进一步辅导的群体,一般是根据老师们的经验、观察,挑选对象,标准较为模糊。因此要对少数特殊群体运用各种心理量表进行测量,为他们提供更深入的个案辅导。香港UAP运用一系列的甄选工具挑选合适的参加者参与二级预防服务的做法值得我们借鉴。香港在考虑甄别工具有效和准确性的同时避免标签作用,用正面积极的表述吸引学生,让参加者觉得参与这个服务项目是非常难得、值得珍惜的。推行过程中,UAP详尽的工作指引和配套教材,能够使教师、家长、学生更容易操作。政府、服务机构广泛的宣传推广,各学校的大力支持,形成良好的氛围。推行过后的评估工作,也是UAP的特色。目前内地的学生辅导,标准化的评估工作已有,但仍有很多学校只是简单地进行记录与辅导后记,用作辅导前后的对比,最直观的评估就是通过老师、家长的感性了解来评价辅导的效果。有效的评估工作是非常必要的,有利于辅导服务的跟进与改善,同时也作为对第三方提供服务的反馈。因此,在合适的条件下,可以考虑引入辅导工作的过程评估,建立自我评估机制,设立监察机制,对第三方的服务进行评估比较。

(五) 预防的积极作用

俗话说“防患于未然”,对青少年辅导工作进行及早的预防和介入,可以起到良好的作用。香港既有面向广大青少年的普及式的抗逆力素质培养服务,也有为有需要者而设计的深入课程活动。通过普及式的服务营造抗逆文化,激发青少年的抗逆

潜能，建立良好的支援系统。通过甄选工具挑选具有较大成长需要的青少年参与一系列的成长小组、历奇辅导、相关活动等，学习相关技能，培养乐观的态度。对于需要更深入辅导的青少年，则提供专门的个案跟进服务和成长辅导计划。目前内地的青少年辅导最常见的有两种，一种是为广大青少年提供的教育辅导活动，针对面较广，可以起到基本的预防作用；另一种是为特殊群体提供的个案辅导服务，往往是个体出现了适应困难或者“问题”，需要专业及深入的辅导帮助。普及式抗逆心理素质教育面虽广、受众多，但深入程度有限；专业及深入的辅导往往需要更多的专业资源，不能惠及所有，只为最需要的部分群体提供。内地青少年辅导，可以借鉴香港的做法，在有足够资源的情况下，为更多的人提供二级预防服务，增加他们的保护因素，减少他们成为问题青少年的可能。

（六）抗逆力与文化的关系

抗逆力概念起源于西方，香港借鉴西方的经验，结合当地的社会经济情况，成功推出了抗逆力辅导工作。近年来，香港开始反思文化观念与抗逆力的关系，把中国传统文化观念放进抗逆力的研究视野当中。

有调查显示，中国传统文化观念，如“有志者事竟成”、“只要有恒心，铁柱磨成针”等在今年的北京、广州等地青少年中仍被广泛的认同^[8]。这些传统的文化观念可以被视为“抗逆文化观”，对青少年的抗逆力培养起着重要的作用。除了作为一种能力或支援关系的培育，抗逆力的培育也应该在价值观念层面下工夫。信念、信仰及正面的传统中国文化是青少年的重要的保护因素，因此人生信念、意志品质的培养，生命教育，爱国主义教育、理想教育、革命精神传承等，都可视为抗逆力文化

观的培育，对青少年应对成长中的挑战有着非常重要的促进作用，应该将这些内容融入抗逆力辅导当中去。对于中国内地原有的学生军训、学农等特殊体验方式，也应该思考如何与抗逆力辅导工作更好地结合，而不是简单地当成“磨难教育”或者“吃苦教育”。

当然，除了借鉴他者的成功经验之外，最重要的是要加强本土研究，建立起适合中国内地情况的学生辅导知识体系和运作模式。这值得教育工作者、青少年工作者以及学校社会工作者继续探讨和研究。

参考文献：

- [1] 李焯仁, 田国秀. 建立抗逆力对抗赌博成瘾——香港预防青少年参与赌博的尝试[J]. 中国青年研究, 2006, (11).
- [2] 广州市小学学生辅导支援试验计划[R]. 2005.
- [3] 杜立婕. 使用优势视角培养案主的抗逆力[J]. 华东理工大学学报(社会科学版), 2007, (3).
- [4] Robin.D Everall, K.Jessica, Altrows and Barbara L pauson. "Creating a future: A study of resilience in suicidal Female adolescents." [J]. Journal of counseling & development. 2006, (84).
- [5] 范燕宁. 抗逆力在青少年成长过程中的两面性特点——以北京市未成年人社区矫正服刑者的情况为例[J]. 中国青年研究. 2006, (11).
- [6] 蔡元云, 等. 炮制少年不倒翁——家庭抗逆手册[M]. 香港: 突破有限公司, 2003.
- [7] 教育统筹局. 香港成长的天空计划[OL]. <http://emb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeID=1989>.
- [8] 香港小童群益会. 京穗港学生抗逆素质比较研究报告[R]. 香港: 香港小童群益会, 2008.
- [9] 田国秀. 抗逆力研究及对我国学校心理健康教育的启示[J]. 课程·教材·教法, 2007, (3).
- [10] 杨成. 历奇教育[M]. 广州: 广东人民出版社, 2007.

[责任编辑：谢 华]