

从抗逆力视角

对“问题青少年”实施干预

田国秀

摘要:对“问题青少年”实施干预关键在于如何界定问题,当代抗逆力研究采用新范式定义和解读问题,把问题看作是抗逆力的一种形式,是生命功能的一种体现。以此为基础,实际工作中可以从三个环节实施干预,解构问题,建构意义和重构生活。

关键词:“问题青少年”;抗逆力;干预环节

一、引言

2006年5月8日,“多元文化背景下的抗逆力途径——中国的研究”学术研讨会在北京首都师范大学召开。会上加拿大杜尔豪斯大学社会工作学院的Michael Ungar博士就自己的研究领域和成果作了交流。为了直观展示他的研究重点和实务经验,Michael博士现场处理了一个案例,重点介绍了他的工作思路和工作要点。他对“问题青少年”的干预思路与技术给我们留下了深刻的印象和思考。

灵灵是被父母带来见心理咨询师的。灵灵不上学,她有强烈的厌学情绪。看着自己的女儿整天呆在家里,功课越拉越多,她的父母极其焦虑,来寻求咨询师的帮助。

灵灵在一所重点中学读高二,小学时功课很好,与一位邻居中的好伙伴一同考进了这所著名的重点中学。但自高一以来,她的学习状况每况愈下,特别是数学、物理简直一窍不通。120分的物理考试,她常常得20几分,受到老师的严厉批评。有些老师对她的提问报以耻笑,认为她愚蠢,智力有问题。好伙伴学习很好,一直在班里居于领先。母亲经常将她与人家比,每当母亲提起此事,灵灵就发脾气,与母亲争吵。后来索性什么也不说了,并且持续有一个多月拒绝上学,谁做工作都不行。

灵灵的父母都是大学毕业生,在同一家科研机构工作。他们认为只有考上大学才算正经之路,因此希望灵灵学习出色,一定要考上大学。

咨询师已与这个家庭见面四次,每次都是灵灵的妈妈不停地诉说,焦虑情绪难以控制。灵灵的爸爸会附和几句,基本是对妻子的理解。灵灵则很少说话,即使问她问题回答也极其简单,一两个字。每次都穿一身黑衣服,坐在一角,脸上没有表情,母亲说什么她都不作反应。低着头,不看任何人。手中经常翻看一本漫画书。

灵灵告诉咨询师,她在家里并不是无所事事,她每天都在研究漫画,想成为一名电脑画家,为此她想去学电脑绘画。可是父母坚决反对,认为这不是正规的求学之路,随便到社会上去学一些三维动画、电脑绘画,不是正经的学问,不是真才实学,以后也没出息。两代人谁也不让步,灵灵就是不去上学。

咨询师分析认为,灵灵身上有三种状态。一个是压抑的、退缩的、几乎心死的状态。生命的表征已经很少,没有任何反应,不与人交流。这是抑郁症的先兆。第二个是顺从的、被动的、完全听从父母摆布的状态。这是灵灵幼年的基本状态,最令父母满意、最令父母骄傲。父母习惯于灵灵的这种状态,对这一状态的消失深感不安,以至于他们难以接受灵灵的改变。第三个是叛逆的、独立的、渴望尝试、渴望变化的状态。不再遵从父母的旨意,想走一条自己的人生道路,希望通过自己的努力追求人生目标。但遭到父母的坚决反对,没有任何商量的余地。于是她穿黑色的衣服(通过着装表示抗议,表示抵抗,也是其抑郁心态的表现),拒绝上学,公然与父母对着干,钻研电脑漫画,宁可参加业余学习,也不去学校上学。

三种状态的心理过程。第一种状态可以称之为“抑郁状态”,这是灵灵生活处境的自然反应。学校生

活是失败的：成绩落后，遭人讥讽，得不到老师的理解和帮助，与伙伴的差距越来越远，有严重的挫败感。不愿接受这一现实，渴望改善，但个人力量十分有限。母亲不能理解，反而不断揭开这一伤疤，让灵灵感觉无地自容，十分恼火。学校场景是灵灵最怕面对的。父母只强调她应该上学，不理解她为什么不愿意上学，也没有设法帮助她调整应对学校处境，等于将她往最害怕的处境中推。这是造成灵灵抑郁状态的重要原因。第二种状态可以称之为“退行状态”。退行是一个心理学术语，指人在面对自己无法应对的环境压力时，本能地启动幼年、童年时期的行为模式，实际是一种逃避。可以想见，童年的灵灵是一个乖乖女，完全按照父母的意愿行事，对父母言听计从，没有独立性，没有自己的想法，这是幼儿、小学生的基本状态。但现在灵灵已经长大了，有了自己的想法，渴望独立，愿意探索。是父母没有准备好，不能接受女儿的成长，仍然习惯于灵灵是个小学生，要求她听从父母的安排，走父母为她铺设的路。当灵灵试图坚持时，遭到父母的强烈反对。究其根本，是父母的做法导致了灵灵的退行，但是灵灵本人一直在抵抗。第三种状态可以称之为“抗逆力状态”。一般人认为，“厌学”、“逃学”是严重问题，特别是曾经的好学生。但具体分析灵灵的状态我们可以发现，顶着压力去学校，面对她目前无法应对、无能处理的学校局面，是对其心理的严重挫伤，是她无法承受的，会导致她的抑郁心态进一步加重，也许会出现更为不测的后果；回到幼年，像一个几岁的孩子，任由父母摆布，一是不大可能，二是停滞成长。与这两种情况比较，灵灵作出的反应——屏蔽父母的说教，不听、不作反应；全身黑色着装，以排斥、拒绝的状态回应外界；整天看漫画书，陶醉在自己喜欢的世界里；上网了解三维动画，为自己的生活赋予意义，并为今后从事电脑绘画搜集信息。这些行为是力量的体现，是一个少年为独立、为自我决定、自我探索作出的努力。她的举动也许不是最好的，但却是她在现有条件下能够实施的。所谓抗逆力“是从疾病、变化和不幸中迅速好转的能力。”^[1]“抗逆力是个体遭受挫折后重新恢复过来的能力和超越预期的功能。”^[2]学业失败、老师讥讽、同学排挤、父母施压都是灵灵遭受的挫折，她没有抑郁而终，也没有退缩到幼年，而是以一种抵抗、坚持自己、另辟蹊径的思维开始新的生活。这就是抗逆力的表现，就是灵灵的优势所在，也是干预的资源 and 前提条件。针对“问题青少年”实施干预有三个环节：解构“问题”；建构意义和重构生活。

二、解构“问题”：问题本身不是问题

什么是“问题”？传统的心理咨询、心理治疗遵从的是一套病理学范式，采用医学诊断、明确症状、专业确诊、关注病态、实施治疗、恢复健康的思维路径和工作模式。这是一个荒谬的过程。人本身是有问题的，依靠专家的经验、高明的医术、顶好的药物等外在因素使人恢复健康，如果说对于生理疾病权且可以的话，对于心理需要、精神冲突就会导致目标与实践的自相矛盾。因为心理咨询强调咨询对象自身的力量，倡导助人自助，即咨询对象本人有自助能力，咨询师、心理辅导人员只是支持力量。一个人被诊断为有问题，咨询过程以消除问题为主，咨询目标又是帮助他恢复健康，健康的根基在哪里？咨询以什么为资源呢？从外界注入力量，靠专家给他健康吗？显然是不合逻辑的。

当代建构主义理论为我们走出这一矛盾状况提供了视角。问题存在于语言中，并非个体本身。一个青少年身上的“问题”是被他周边的关系，通过社会互动内化和体验的结果。以灵灵为例，之所以被认为有问题，源于她厌学、逃避上学。为什么厌学、逃避上学是问题，因为父母、老师、周围的人认为这是问题。“问题青少年告诉我因为人们认为他们解决事情的策略不同于常人，所以被贴上古怪的标签。在他们的经历中，各种各样的自我认同都是隐蔽的、贬义的词语，如‘行为越轨’、‘无控制力’、‘乱性’、‘忧郁’，这些在社会交流中定义他们的词语是那些有权者界定的。”^[3]

对“问题”青少年实施干预首要工作是同他们一起澄清“问题”，使他们意识到，他们本人没有问题，是他们与众不同的做法、挑战常规的言行、不合规矩的选择、我行我素地固执、追求自我的态度不被多数人接受，于是被界定为问题。常用的工作方法有：

1. 了解当事人生活经历中的风险因素 如贫穷、生理疾病、家庭矛盾、学业失败、特殊经历等。风险经历将青少年置于特殊的生活境遇，导致某些个体资源受损或缺失，限制了他的多元力量发挥作用。出于补偿或防御的需要，青少年有可能采取非常规方式加以应对。如灵灵面对无法抵御的学校挫败，采用的是厌学逃学。

2. 了解当事人的家族及社会关系网 青少年形成对自己的问题认同是与其周围重要他人建构的结

果，家人、老师的不断批评或重复强调，会把一些标签强加在青少年身上。如灵灵的母亲总强调她不如别人、不上大学意味着失败，“人家学得好，你为什么学不好？”“哪个正儿八经的孩子不上大学啊？”这些观念或话语会导致灵灵本人接受自己不如别人、自己是失败的。通过这些工作使当事人明白她的问题从何而来，问题是如何形成的。

3. 关注当事人的生活故事，提炼出其中的主角与关键配角 谁总在说话？谁告诉你这些？发生此事时谁与你在一起？你记得当时的情景吗？是你看到的还是谁告诉你的？等等。通过当事人回忆、讲述这些故事，他本人会对自己的生活逐渐清晰，能够理解他的生活是如何被建构的，问题是如何突显的。

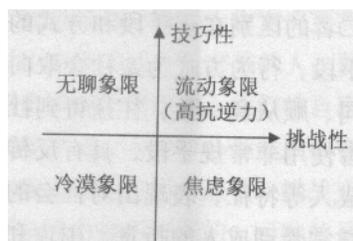
三、建构意义：挖掘问题背后的抗逆力

经过上一阶段的工作，青少年意识到问题不是他自身的，问题的产生与形成是被他人建构的，是他们违反常规的表现被标签为问题。那么他们为什么会采用这些做法呢？这些做法的意义在哪里？能帮助青少年渡过难关吗？“优势视角”是第二阶段的工作重点。

“优势视角”是相对于“问题视角”而言的。解构问题之前，青少年本人，包括他的家人、老师、亲属都从问题视角描述她，大家把灵灵的表现界定为问题。“厌学”、“逃学”、“白痴”、“脑子笨”、“成绩不好”、“失败”、“消极”、“无价值”、“生活颓废”等等。优势视角是转换角度看待问题，挖掘这些“不良表现”背后的功能，青少年通过这些不良表现做出抵抗，坚持自我，捍卫自己的权力与地位。以灵灵为例，逃避上学是为了摆脱“学业失败”、“不被尊重”而带来的心理压力和痛苦；拒绝交流，回避父母是为了摆脱指责、抱怨、与别人比较而带来的自我挫败，否定评价对心灵的打击与重创；穿黑衣服、消极抵抗是为了保持“独立性”；钻研漫画、热衷网络是为了表明自己没有放弃，渴望以特殊的才能维护自尊，证明自己的意义。显然，灵灵的这些行为不一定是合适的，但是具有功能，保证了她在目前处境下回避痛苦，减少刺激，抵御压力，维护自尊，证明意义。此时描述灵灵的词语可以有所改变，“挣扎”、“反抗”、“继续存在”、“寻求地位”、“坚持”、“独立”、“成长”、“学习”和“敢于挑战”等。

“优势视角”唤醒了“问题青少年”的抗逆力故

事。抗逆力是个体面对危机处境的能力表现，危机是抗逆力的前提条件，没有危机也就无所谓抗逆力。个体身处逆境时，启动自身潜力，利用外界资源，通过内外因素的互动、调适，达成抗逆力的运作与成效。1990年心理学家 Csikszentmihalyi 提出了著名的流动理论 (Flow Theory)，用于解释抗逆力如何在内外互动中发挥作用。他以环境的“挑战性”与自我的“技巧性”作为两种向度，形成四种象限：高挑战和高技巧的流动象限，低挑战和低技巧的无聊象限，低挑战和低技巧的冷漠象限，高挑战和低技巧的焦虑象限。之所以将高挑战和高技巧命名为流动象限，是因为这种状态的个体能将注意力投注在特定的事件上，能使自己的意识通过分化或整合形成多元的应对策略。分化时个体表现出丰富、灵活与弹性，整合时个体表现出和谐、自制与平衡。低挑战根本不足以激发个体的内在力量，尤其是对一个技巧性很高的个体而言，就是一种无聊状态。低挑战和低技巧同时存在的情境，一方面没有激活个体的外在环境，另一方面个体又处于技巧缺陷、能力低下的状态，犹如一潭死水，长时间处于这种状态的个体就是一种冷漠，一种生活无变化，生命无内容，生存状态近乎僵死的模式。个人技巧低下的个体遭遇高挑战，因为本人无力应对，无能驾驭，往往会进入焦虑状态，现实生活中相当多的人正处于这种困境。



以上图示表明，流动象限属于抗逆力状态，以高技巧应对高挑战意味着高抗逆力。一般来说，高技巧包括亲社会型和反社会型，由此决定了青少年的抗逆力途径有两种：“常规途径”与“非常规途径”。常规途径简称为“4C”，包括胜任力 (Competent)、爱心 (Caring)、贡献 (Contributions) 和乐群 (Community)。非常规途径简称“4D”，包括危险的 (Dangerous)、违规的 (Delinquent)、失常的 (Deviant) 和混乱的 (Disordered) 行为。常规途径与非常规途径都是青少年抗逆力的体现，相对于无聊、冷漠和焦虑而言，非常规途径也是有意义的。它标志着青少年没有被危机打垮，不向危机低头，而是积极寻求改变，通过各种途径使生命挣脱逆境。从行为本身看，可能是危险

的、违规的、失常的或是混乱的，但它毕竟还在显示生命的力量，生命还在为意义而战。

透过问题，挖掘意义，这是第二环节的核心工作，也是干预过程的关键所在。咨询师、辅导师、社会工作者必须树立“优势视角”，不纠缠于问题本身，而关注问题背后的生命状况，看到问题也是功能的体现。生活在逆境中的青少年，就像受到挤压的小树，也许是倾斜的，也许是缠绕的，也许是扭曲的，但它并没有放弃，而是顽强地生长着。虽然没有长成参天大树，不等于没有生命的意义。

四、重构生活：用“常规途径”替代“非常规途径”

咨询过程中强调青少年的“非常规做法”也是抗逆力的体现，不意味着咨询师认可并支持他们的反社会行为。咨询过程认可和的不是这些行为本身，而是这些行为背后的抗逆力和生命功能。反社会行为毕竟是有危害的，对他人和社会造成危害、攻击乃至侵犯，自己也会人格扭曲、言行失常或生活混乱。因此，引导青少年学习常规途径，用亲社会认同替代反社会认同是第三环节的重点。

“替代”是这一环节的关键。“常规途径”与“非常规途径”背后的动机是一致的，都是生命抗逆力的体现，二者的区别在于手段和方式的不同。前者使用常规手段，行为方式为亲社会取向，表现出对社会的认同、顺从和一致，往往得到社会的接纳和支持。后者使用非常规手段，具有反传统、挑战常规、对抗成人等特征，表现出对社会的反思、批判和对抗，常常受到成人的指责、围攻和排斥。结果导致青少年与社会背道而驰，既使社会遭受损失，也对青少年自身成长构成阻碍。引导青少年深刻思考自身行为，认识行为的真正动因，以建设性方式参与社会，以常规行为替代非常规行为。当然，社会重新思考、定位与青少年的关系及其互动方式需要同时进行。

台湾学者柯永河提出过一个著名的心理学公式：

$$B=P(E+SS)$$

B (behavior) 代表症状或偏差行为；P (pressure) 代表个体面临的内外压力的总和；E (ego energy) 代表自我力量；SS (social supporting system) 代表社会支持系统。个体身心状态和行为方式的调整至少可以通过四个途径：降低内部压力、降低外部压力、提高

自我力量和改善社会支持系统。可以整合为两个方面：改善环境条件和提升自我力量。国外学者提出的“抗逆力轮”技术就是从这两方面入手，一方面缓解环境中的危机因素，另一方面建立环境中的抗逆力，扶持和培育青少年的抗逆素质。



来源：Nan Henderson & Mike M. Milstein：Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators. Corwin Press, INC. 2003, 12.

1. 促进青少年增加亲社会连结 鼓励青少年主动参加社会活动，与更多的人交往和互动。促进亲子交流，使青少年有丰富的机会与父母连结。加强师生交往，形成健康和谐的师生关系。

2. 建立清晰稳定的边界 提高青少年的道德判断能力，使他们明辨是非，区分美丑。对自己的选择具有清楚的期望值和把握度，知道坚持什么和放弃什么。

3. 教授生活技能 包括合作方式、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、自我减压能力等。

4. 提供关怀与支持 关怀与支持是抗逆力形成的基础，缺少关怀的人几乎不可能克服逆境。Noddings指出：“显而易见的是，受到关注的时候，孩子们愿意为他们喜爱和信任的人而努力工作，积极工作。”^[4] 在与青少年接触时，多倾听，多用鼓励性话语，确认他们的积极力量，组织激励性活动，当青少年处于困境时及时介入，都是体现关怀与支持的有效行为。

5. 建立和表达高期望 充分调动青少年的内在动机，激励他们积极参与各种活动、做决定、对自己负责。通过关怀每个孩子，表达殷切希望。决不放弃任何一个孩子，决不给任何人贴标签，接纳每个人的独特性。使我们的社会成为多种智慧、多元方式、多种类型和谐共处的乐园。

6. 提供机会，促进参与 一定要把青少年看成是社会的资源而不是被动的物品或麻烦，充分利用一切资源为青少年提供参与机会，包括服务社会、参政

议政、制定策略、社团活动、社会实践等。

五、反思与结论

帮助和推动青少年关键在于转换与青少年的关系，使青少年感到，他们不是社会的麻烦，他们的“问题”是发展中的问题，是青年人探索生活、不甘沉默、不愿放弃的生命体现。“问题”只是表现形式，当我们领会了“问题”背后的积极意义，接纳他们，理解他们，同他们一起探索，青少年就是社会进步的最强音。转换可以从以下几方面入手：

首先是理论范式上，从医学治疗范式转向社会心理范式。以往针对“问题青少年”开展工作遵从的是弗洛伊德的精神分析理论，将他们等同于身患心理疾病的病人，采用一套医学治疗流程。诊断成为重点环节，花费大量时间了解他们的成长经历、早年生活、父母关系、家庭状况、重要生活事件等，依据这些确定问题（得了什么病），给与解释和分析，告诉他的致病原因，而后提供建议和改进措施，问题严重的还建议青少年到医院开药。当代青少年教育逐步走出了医疗模式，取而代之的是社会心理模式。关注“问题青少年”的心理潜能与人格特质，充分挖掘内在的心理力量。帮助他们优化成长环境，使家庭、学校、社区的各种资源和谐匹配，优势互补，扬长避短。推动青少年以正向心理能量与周边资源良性互动，达到适应性、恢复性、抗压性、胜任力等方面的综合发展。

其次是工作理念上，从回避逆境转向面对挑战。以往青少年教育的假设是，心理问题、行为障碍是危机处境引起的，遭遇危机的青少年比没有遭遇危机的青少年发病率高，逆境生活必然导致发展受阻。基于此，教育的重点放在了设法帮助青少年回避或避免危机与压力，通过学校、救助组织、社会机构或使用司法手段将他们保护起来，以使其免受影响。重新认识危机与心理问题的关系是当代心理健康教育的鲜明变

化。危机一定造成心理问题已经受到学术界的普遍挑战，危机对个体心理能量的激活，对抗逆力的启动得到普遍重视。研究表明，恰恰是压力与逆境唤醒了沉睡状态的抗逆力，推动个体调动内在潜能，挖掘外在资源，灵活组合，积极应对，这是生命意义的更大体现。因此，引导青少年分辨逆境，在逆境面前展示力量，通过自己的能力克服危难，更新发展，已经成为当代青少年教育的主流取向。

再次是工作流程上，从线性运作走向生态整合。基于医疗范式的青少年心理健康教育，主要的工作流程是线性的：发现问题——诊断确定问题——找寻原因——作出解释或分析——提建议或开处方，整个过程基本是个体的、静态的、平面的。当代心理健康教育在每个环节上都会把青少年放到具体的生活时空，注重个体与社会的交互作用，注重内在心理与外在环境的整合。强调青少年时刻处于发展状态，任何行为与问题都是多因素组合、排列、混和的结果。帮助他们在一个立体、动态、建构的环境中调整心理，开发潜能，弹性应对，主动适应。

最后是工作重点上，从关注问题转向提升力量。以往的心理健康教育把心理疾患、行为问题看成是危机的结果，为了减少疾患或问题，注意力往往专注在问题本身。抗逆力视角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。有很多经历过生命创伤或生活磨难的人，展示出的生命力量远远超出了预先的想象，他们将自己的生命带到了相当的高度。当代青少年心理健康教育正处在一个高速发展、变幻不定、压力遍及、挑战充斥的历史发展阶段，回避压力是不可能的，可能的是帮助青少年发展出应对挑战的能力和技术。

田国秀：首都师范大学政法学院社会学
与社会工作系副教授
责任编辑 / 方奕

参考文献：

- [1] 《经典美语大辞典》第 4 版，2000 年。
- [2] Michael T. Ungar: Constructing Narratives of Resilience with High- risk Youth, Journal of Systemic Therapies 2001, Volume 20, Number 2, pp.58- 73.
- [3] Michael T. Ungar: Constructing Narratives of Resilience with High- risk Youth, Journal of Systemic Therapies 2001, Volume 20, Number 2, pp.58- 73.
- [4] Noddings N. School face "crisis in caring". Education Week 32.1988.