

# 《抗逆力》

## 图书基本信息

书名：《抗逆力》

13位ISBN编号：9787561788301

10位ISBN编号：7561788304

出版时间：2011-11

出版社：华东师大

作者：叶斌

页数：301

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

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 Stoltz)。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、L.N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。

# 《抗逆力》

## 内容概要

叶斌编著的《抗逆力(青少年抗逆力培育手册)》讲述了：抗逆力培养以及抗逆文化的建立是当今青少年心理健康教育的一个很有时代特征和现实意义的主题。其中所谓的“抗逆力”是指个体面对逆境打击快速复原的能力。

《抗逆力(青少年抗逆力培育手册)》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，又花了四年时间在抗逆力培养和抗逆文化建立领域实践和研究，得到的一个阶段性的成果。

第一部分是青少年抗逆力培育项目的主要负责人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)，读者可以据此实际操作，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。

第三部分是附录，是对一些项目参与人员的访谈节选。帮助读者对抗逆力培育项目实施的各部分有更多感性认识。

# 《抗逆力》

## 书籍目录

序一(蔡元云)序二：守着一颗澄明的心(李淑洁)前言第一部分 从抗逆力到抗逆文化 让梦想多飞一会儿(叶斌) 我与青少年工作者的培养(张麒) 我们在“成长的天空”下同行——回顾UAP项目的几点体会(赵小青) 记录UAP：历经“肠动”的研究——在同行中理解……(徐浙宁)第二部分 “成长的天空”青少年抗逆力培育手册 “成长的天空”青少年抗逆力培育手册介绍 1. 关于上海“学校抗逆文化建设行动研究”项目介绍 2. 培育青少年抗逆力的工作理念 3. 建立校园抗逆文化的途径 4. “成长的天空”计划(UAP)的课程特色 5. “成长的天空”计划(UAP)的组成模块列表 6. “成长的天空”计划(uAP)体验式活动一览表 “成长的天空”青少年抗逆力培育课程 1. 优质教师工作坊 2. 迎新活动 3. 辅助小组课程1 4. 辅助小组课程2 5. 一日营 6. 优质家长工作坊1 7. 辅助小组课程3 8. 优质家长工作坊2 9. 辅助小组课程4 10. 家长教师分享会1 11. 辅助小组课程5 12. 优质家长工作坊3 13. 两日营 14. 爱心之旅 15. 优质家长工作坊4 16. 欢乐亲子营 17. 辅助小组课程6 18. 家长教师分享会2 19. 结业礼附录 上海“成长的天空”项目实施参加者访谈录(节选)

## 章节摘录

十年前，香港突破机构的总干事——现在是突破机构的名誉总干事、香港青年发展基金主席——蔡元云医生来上海演讲，说起未来是中国龙的世纪。但伴随龙的腾飞，也有许多逆境要面对。第一次听这样的说法，我还并不太以为然，因为我们的经济蒸蒸日上，生活越来越好，这种盛世危言，可以警醒，但未必会发生。但十年之后，透过社会繁荣的表象，我们还是看到重重危机：企业员工和学校学生一再自杀；食品安全危机几乎令人们找不到安全食品可吃；自然灾害和新疾病为祸人间；官员的腐败；“富二代”以及“贫二代”的问题；强拆与抗强拆等民生冲突几乎天天见报；青少年性和毒品的危机；裸官和第三次移民潮；房价和物价的飞涨令我们的财富缩水乃至无法维持生存……也许我们可以装作什么也没发生，一切都和谐得很。但整个社会暗流涌动，危机四伏，需要很清醒、审慎地去面对。高科技的飞速发展和社会变革转型以及经济形势的瞬息万变，都需要个体不断适应变化乃至困境。适应变化本身就已经会给个体带来巨大压力，更不用说面对逆境以及突如其来的打击了。因此，抗逆力是未来个体非常需要的一种心理素质。也难怪，这也就是为什么它成为现代心理学研究的热点问题之一。蔡医(我们对蔡元云医生的昵称)是有远见的。作为香港管理当局青年事务委员会的主席和政策顾问，他在香港联络各方社会精英和资源花了多年的时间，完成了“成长的天空”(Understanding the Adolescent Project, 简称UAP)项目，以发现危机少年，透过分层处置的方式，提升青少年的抗逆力，避免心理危机事件的发生。在UAP项目中，其基本的理论认为青少年人的抗逆力有三大要素：效能感(Sense of Competence)、归属感(Sense of Belongingness)、乐观感(Sense of Optimism)，简称CPA)。最终，这个项目由香港政府支持，在香港的中小学中全面推行。既然是成熟的好项目，既然我们的青少年人在未来将面对逆境的考验，我们为什么不引进上海，为我们的下一代做一些好事呢？于是，就有了上海版的UAP项目。 P3-4

# 《抗逆力》

## 编辑推荐

叶斌编著的《抗逆力(青少年抗逆力培育手册)》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。

# 《抗逆力》

## 精彩短评

- 1、我以前在广州读书的时候就在小学推行“成长的天空”，现在内地有出版了，不错不错。
- 2、书旧旧的~纸质也一般~本来以为是依据香港的“成长的天空”来写的，看了才发现是上海的。
- 3、字真心密和小 . . .
- 4、朋友推荐的。

很好的一本书。

作为学校心理老师，是一本非常不错的参考书。

关于生命教育的。有理论，也有实践操作介绍。

是叶斌老师的团队和香港青年发展基金合作的重要成果。

（特别说明：我不是他们的托。也不是上面两个机构或团队的成员。只是因为=偶然的的机会，有幸接触了他们这群人，了解了一些事。而且自己也一直在从事这方面的实践工作。因此，就特别感兴趣。比较关注相关动态。）

这本书很值的。

- 5、适合从事青少年实务工作方面的人看
- 6、家长培训的教案好想玩！来几个家长嘛！我.....一点也不敢.....回去.....和我娘说：“妈，这个.....我.....觉得.....你心理.....有点.....”（下略）不敢说！！
- 7、如果您是老师，我推荐您读；如果您是青少年工作者，我推荐您读。
- 8、诚恳且实用，分享了很多策划案例。果然还是需要理科背景学统计和测量啊，皮毛的东西真是又low又old，还是要把大部头的书一本本啃下来。
- 9、好多案列学习

# 《抗逆力》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)