

抗逆力视角下家庭面对青少年“问题行为”的应对策略

• 邱文静 田国秀

摘要：“问题行为”一直是青少年成长过程中面临的突出问题，既不利于青少年自身的成长，也对社会和他人产生不良的影响。传统的解决方式并不能从根本上解决问题，为此，有必要尝试从抗逆力角度来重新解读青少年的“问题行为”，并以全新的角度探索对“问题行为”的解决方式。

关键词：“问题行为”；抗逆力；“非常规途径”；“常规途径”；家庭

中图分类号：D432.7；D668 **文献标识码**：A **文章编号**：1004-3780(2011)06-0075-05

“问题行为”一词越来越多地出现在青少年身上，受到社会各界的广泛关注。“问题行为”不仅不利于青少年自身的健康成长，也会对他人和社会产生不良影响。以往的解决方法大多是从“问题行为”本身入手对青少年采取惩罚性措施，但往往治标不治本。我们不得不反思，能否换个角度看待青少年的“问题行为”？“抗逆力”是近年来国内外研究者们关注颇多的一个学术领域，与以前的问题视角不同，抗逆力从优势视角出发，重新认识青少年的“问题行为”，由此引发我们对干预青少年问题行为的思考。

一、青少年“问题行为”基于抗逆力视角的解释

大多数学者将“问题行为”定义为：妨碍孩子身心健康和智能发展、表现为心理品德不良或犯有严重错误的行为。也有人从心理学角度做解释：“在心理学中，问题行为泛指那些可能导致心理问题的行为，包括那些使他人不可理解的行为，以及那些反社会的、破坏性的、分裂性的或明显顺应不良等的行为。”^①比如攻击行为、早恋、逃学、厌学、离家出走、网络成瘾等。上述解释给我们共同的印象，“问题行为”就是表现在青少年身上的、在成人看来属于“问题”的行为，尽管在每个青少年身上的具体表现形式不同，但都具有错误、破坏性、失范性等特点。

青少年的一些“问题行为”的确不利于他人、社会以及自身的健康成长，我们必须制止，帮助他们更好地成长和发展。但如果仅从“结果”角度界定问题行为，忽视或遗漏对“原因”的探寻，无异于治标不治本。如一个网瘾青少年，在家长老师眼里，他可能就是那个不懂事、不学好、没头脑的孩子，指责、说教、批评、惩罚如家常便饭。很少有家长深思，孩子为什么沉溺于虚幻的网络？事实上，他们这样做的原因也许是得不到父母关心，也许是想从虚拟的网络世界获得自我肯定，也许是想以此来引起父母的注意。这都是表面上看不到却至关重要的方面。所谓的“问题行为”大多不是青少年真心想要的，而只是其达到某些目的的手段而已。

“抗逆力是个体面对危机处境时的能力表现，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

基金项目：全国教育科学规划十一五(2009)重点课题“当前青少年思想道德素质实证研究”(课题编号：DEA090279)阶段性研究成果。

作者简介：邱文静，首都师范大学政法学院2009级社会学与社会工作系硕士研究生；

田国秀，首都师范大学政法学院社会学与社会工作系教授，博士生导师，主要研究方向：学校与青少年社会工作、青少年心理健康教育等。

效”。②抗逆力的途径有两种（见图1）：常规途径和非常规途径。常规途径简称“4C”，即：胜任力（Competent）、爱心（Caring）、贡献（Contributions）和乐群（Community）。它们是以积极、恰当的方式表现出来的面对逆境的承受力、恢复力和适应力。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。非常规途径简称“4D”，即：危险的（Dangerous）、违规的（Delinquent）、失常的（Deviant）和混乱的（Disordered）行为。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、南辕北辙，既使社会遭受损失，也对青少年自身成长构成阻碍”。③本文所说的“问题行为”就是非常规途径的一种表现形式。不论是“常规途径”还是“非常规途径”，都是青少年抗逆力的体现，只是手段和方式不同。比起默默承受、安于现状，“问题行为”也有其积极意义：它表明青少年没有放弃自己，仍在努力寻找机会，勇于迎接挑战。如果他们不再有生活的希望和动机，完全可以自暴自弃，自生自灭。所以即使“非常规途径”行为不为社会大众认可，却也是青少年在用行动说明他们是有力量的一种方式，这体现了生命力的涌动与生机。我们并不赞同青少年使用非常规行为去表达诉求，而只是提醒成人们关注问题行为背后的能力与力量，因为这是我们帮助青少年步入正轨的内在动力。

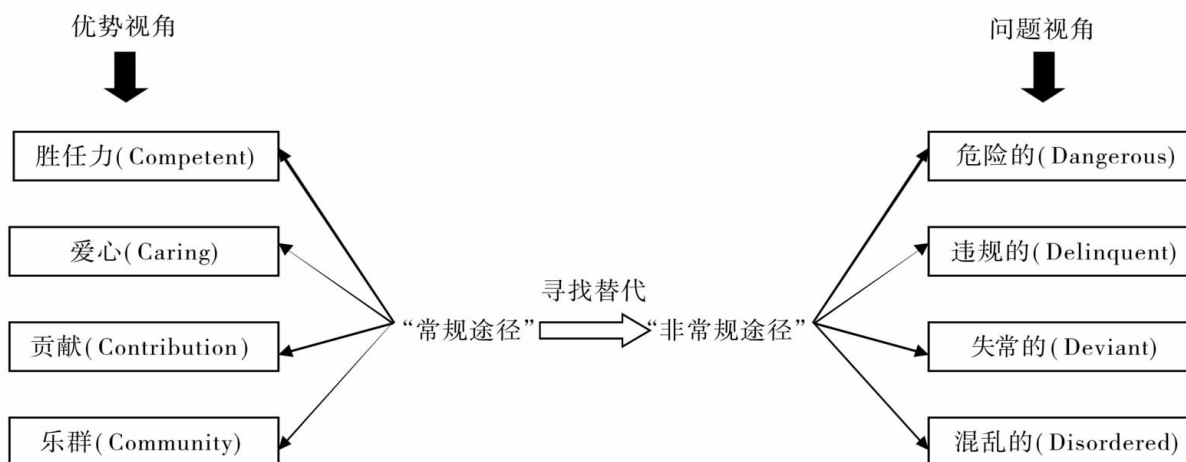


图1 抗逆力的常规途径和非常规途径

虽然承认“非常规途径”有意义，但并不代表我们支持这种行为。我们关注的不是行为本身，而是这些行为背后的抗逆力。过多纠结于“问题行为”本身，往往将工作目标指向行为矫正，忽略了行为形成的深层原因。我们主张在了解青少年需求的基础上给予必要的支持与服务，通过回应需求，满足青少年的成长动机，才能真正解放青少年，并引导他们以更积极、更健康的方式表达需求，达成目标。所以，如何帮助青少年用“常规途径”替代“非常规途径”是我们关注的重点。

二、青少年“问题行为”家庭的应对策略

案例：小方是一名初二学生，之前有一次被学校退学的经历。在老家的学校经常与同学发生口角、打架，经常逃学，学校劝其退学，爷爷奶奶觉得无法管教便将他送到北京父母身边。父母带着小方的弟弟妹妹在北京做生意多年，而小方从出生就一直在爷爷奶奶身边长大，跟父母相处的时间很少。据其父亲反应，到北京之后，担心他进了学校之后重蹈覆辙，暂时没有给他联系学校。在家里，小方大部分时间都在上网，只要阻止，他就吵闹，让他帮忙干活也显得不耐烦。母亲总是呵斥他，说他“没出息”。小方跟母亲的关系非常冷淡，经常顶嘴、吵架。父亲对他现在的状态非常担心，怕他因沉溺网络学坏，想让他早点明确到底是继续读书还是帮家里做生意。

笔者与小方有过几次对话，他总是低着头，回答也很简略，很少主动说话。小方告诉笔者，他并不是特

别喜欢上网,但实在是太无聊了,大部分时候都是聊天或者是玩游戏。弟弟妹妹平时都上学,这边没有朋友,爸爸妈妈工作很忙,而且家里人都把他当坏孩子看,对他的态度不是很好。加上他自小不在父母身边长大,被爷爷奶奶溺爱惯了,性格很叛逆,说不上几句话就会吵起来。反而在网上聊天觉得很轻松,也不会有人看不起他,还有很多跟他情况相似的朋友,这让他觉得很自在。他自己其实很想上学,但又不想回老家,还提出一个条件,就是不住宿。他说:“这样的话,每天也能像弟弟妹妹一样可以有爸爸妈妈接送。”

传统视角下,小方对网络的依赖无疑是“问题行为”的一种,事实也的确如此,父母认为他在网络上会学坏,把他不上学、不愿干活的原因归咎于上网。可以看出小方的父母对此非常担心,急切地想把孩子从网络中拉出来。但强硬的态度、说教甚至打骂并没有产生更好的结果。家庭作为个人外在保护系统的一个组成部分,是青少年成长的第一环境。父母是青少年成长过程中接触最多、最亲密的人,他们对青少年的成长和发展作用是潜移默化的,在面对孩子的“问题行为”时,父母的态度和做法对他们今后的成长有着重要影响。要想让小方不再沉溺于网络,家庭无疑是很重要的力量来源。如何正确看待孩子的这些“问题行为”,帮助他们替代为“常规途径”的行为,是当代父母无法回避的家庭课题。

(一)父母转变观念

每个父母都希望自己的孩子顺利成长,然而对孩子“问题行为”的处理方式往往简单粗暴,只看到表面的行为,却忽视了孩子内心的真实想法。小方在父母看来就是一个“网络成瘾”的“问题孩子”,他们担心他在网络中学坏,担心他沉溺网络失去自我,因此控制他上网时间、给他安排任务(比如接送弟妹上学、打扫家里卫生等)、想方设法探知他到底在网上做什么、不停地指责,等等。事实上,他们真想把孩子从网络中“救”出来,父母的初衷是好的,结果却事与愿违。小方不仅没有脱离网络,反而对父母更加排斥,不愿多跟他们说话,甚至竭力回避他们。

问题就出在此,明明是为了孩子好,为什么结果却适得其反呢?在父母看来,沉溺网络是“问题”,而对小方来说,不是这样的。每个青少年都是独立的个体,有需求、有梦想、有心愿,但受到自身能力和家庭条件的限制,不是所有需要都能满足,所有心愿都能达成,所有梦想都能实现。有些青少年使用“问题行为”满足需求,比如通过捣乱吸引关注,通过打架表达情绪,通过偷盗财物满足虚荣等。这种损人利己、不合常规、我行我素的行为肯定不被大众接受,被标签为“问题行为”,实施问题行为的青少年自然也就成了家长、老师批评教育的对象。说得多了,听得多了,青少年自己甚至会认同这些判断与标签,破罐子破摔,自暴自弃。“问题行为”越来越多,无法从根本上解决。

作为父母,要真正帮助孩子解决问题,就要对所谓的“问题行为”转变观念。必须意识到“问题行为”本身不是问题,只不过是内在问题的外在表现形式。小方在网络中觉得很轻松,网上认识的朋友也不会看不起他,对他来说,网络更像是一种寄托,从中可以得到关心、放松和认可,是他从现在的家庭环境中没有得到的。换句话说,小方还在寻找使自己得到关注的途径,它具有继续向上生长的动力,并没有“停止生活”。试着从这个观念出发,而非紧抓沉迷网络这个问题表象,也许能看到更多有益他成长的东西。

(二)探索“问题行为”的内在逻辑

青少年之所以会通过“问题行为”满足自己的目的,必然是有原因的。通过对话形式,青少年往往会分享他们的经历和内心想法,这使我们能从他们的角度理解“问题行为”对他们的意义。“实在是太无聊了”、“轻松”、“不会有人看不起”等字眼出现在小方对上网的描述中。不难看出,上网是为消除无聊、拥有轻松的氛围、不让人看不起等,而不是父母所说的不想学好,为了不干活而偷懒。

“生活中很多不利于青少年发挥和成长的因素限制了他们的多元力量”^④,导致他们采取“问题行为”的方式表达诉求。小方从小远离父母跟着爷爷奶奶长大,从父母身上得到关心和爱本来就并不多,更不知道如何与他们沟通,亲人都把他当坏孩子看,这对一个孩子的成长和自我认同的建立将产生极为不利的影响。“不想说”、“说了也没用”、“懒得说了”等词在小方的言语中经常出现,而且都是涉及到与父母的交流。反正说什么都是错,说了也会被反驳,不如就不说了,这是小方内心的想法。作为一个十几岁的青少年,得到关注、与人交往和获得认可是最基本的需要,但在家中得不到,网络便成为他获得这些满足的渠道。任何一种行为都有其功能,“问题行为”也是如此,探索出它的功能,才能帮助青少年寻找新的替代行为。

(三)帮助青少年重构生活

“重构生活”要求我们从青少年的需求出发,帮助他们重新建构具有建设性意义的生活。这需要青少年、家庭、学校和社会的共同配合和努力,在了解青少年需求的基础上,向他们提供成长所需的条件与支持,及心理上的理解。从家庭角度看,亲子关系、父母的榜样教育是重要的力量和资源。很多时候,良好的家庭关系和父母的关心就是解决青少年“问题行为”真正源泉,和谐家庭本身就是最大的动力和力量。

1. 营造良好的家庭氛围,增进沟通

不要认为“问题行为”是孩子自己造成的,这与整个家庭环境有着密不可分的关系。案例中的小方也喜欢有说有笑的家庭氛围,然而现实并不如此,“以前跟我妈老吵,现在她管不着我了,也就不怎么说话。现在跟我爸吵得比较多,一吵我就反驳,我一反驳他就更来劲……懒得说了,躺在床上任他自己说”,“不喜欢父母吵架,一吵架全家都情绪低落”。糟糕的家庭氛围破坏了父母与孩子的良好沟通,一说就吵,或者一方不愿再继续下去,这样的沟通必然不是孩子想要的。温暖、轻松的家庭环境才能让孩子产生安全感、信任感和归属感。

真诚地与孩子沟通,让他们感受到尊重,有发言权,他们才会向你坦露内心。在这个基础上,父母改变指责、说教、唠叨等习惯,与孩子们分享自己的经历和感受,零距离感和尊重感会让孩子更易于倾诉自己。

2. 提供表达机会,倾听孩子心声

青少年是独立的个体,有自己的想法和追求。作为父母,有时需要放下“父母”的优越感,给孩子平等的表达机会,并表示尊重和理解。让孩子充分体会到主体存在感,敢于并善于表达自己的意见和建议,与孩子一起讨论和商量。“不想说”、“说了也没用”、“懒得说了”这些表达背后反映出来的是“说了他们也不理解”、“肯定觉得没必要”,这是小方躲避表达的一种信号。“并不是特别喜欢上网,但实在是太无聊了”,这才是小方的心声。如果没有足够的表达机会和耐心的倾听,父母是听不到的,只看到孩子每天沉迷网络,无所事事。在平日的交流中,父母如果能少一点对小方的训斥和责骂,以接纳和真诚的态度倾听他的想法,小方就有机会也有心情与父母交流自己的想法。即使得不到完全的认可,也会加深彼此的了解与理解,而不至于放着父母不理睬,天天到网上找人理解。

3. 关心孩子,增进认同

如果小方能从现实生活中得到爱和认同,他还会到网络中去寻求“轻松”和“自在”吗?相信每个父母都爱自己的孩子,但有的父母关心的方式并不合适。看到小方沉溺网络,父母担心,怕他迷失了自我,这是出自爱才会有的反应。然而“担心”这种情感往往被掩藏,说出口的却成了“没出息”等挖苦的词。这在孩子听来肯定非常受伤,所以小方才会有“不爱听”、“不想跟他们说”等回应方式。说多了换回的也许是更多的挖苦和讽刺,所以不说就成了最好的选择。父母对孩子的关心没有正确表达,无法对孩子建立起认同,使得小方不得不另寻他途。假设换种表达关心的方法,真实地表达出自己的担心,也许,比起一味的斥责会有更好的效果。另外,学会发掘孩子的优点,及时鼓励和认可,有利于青少年认同感的建立。据小方的父亲说,小方有时候会接送弟弟妹妹上学放学,打扫屋子。这说明小方并不是个一无是处的坏孩子,如果能及时对这些行为给予积极回应,才是良好的亲子互动模式。

4. 相信孩子的能力,提供发展机会

父母总想做孩子的保护伞,为他们铺好长久的人生之路。但过度的呵护却在不断磨灭青少年自身的能力和独立意识。他们总要成长,总有独当一面的一天,作为父母应当从长远考虑,让他们学会自己去承担和处理问题。相信他们有解决问题的能力,这种信任感就是一种强大的力量,父母要做的是提供机会和创造条件,为孩子实现目标发挥支持作用。在与小方的对话中,了解到他的梦想是当一名播音主持,但当他妈妈问起的时候,他却说没有。原因是当妈妈问弟弟妹妹这个问题的时候,弟弟妹妹的回答总是变来变去,母亲便这样说:“你们老变,不好好学习”,这在妈妈眼中是不好好学习的表现。假设妈妈知道了小方的梦想是做一名播音主持,作出的不再是“不好好学习”这种消极回应,而是表示支持和鼓励,并提供适当的建议和信息,跟孩子一起朝着梦想迈进,结果也许不会像现在这么糟糕。而当必要的支持缺失,青少年无法通过正常渠道达到自我实现时,特殊途径就有了用武之地。

从青少年自身的需求出发,让他们意识到自己的需求和目标可以通过更积极的方式实现,创造条件和提供资源支持他们的需求,帮助他们实现目标,以建设性的方式参与社会,得到社会和他人认可,将使青少年自身更健康地成长。

(四)促进青少年完成行为替代

帮助青少年用“常规途径”行为代替“非常规途径”行为是极其重要的一环。打破青少年以往的习惯性行为模式,取而代之的另一种新的模式,并保证新行为模式稳固、牢靠,使其内化为青少年的价值观,才表明行为“替代”具有了稳定性、主动性和自觉性。

当小方从家庭生活中能够获得更多的关爱、认同和接纳,并具有持续性、稳定性、延伸性时,他又何必只寄托于网络呢?只有让孩子感觉到这种“替代”的确能给他们带来他们想要的东西,能让他们产生幸福感,才能真正使这种“替代”内化。否则,一旦有外界因素的干扰,孩子就很有可能重蹈覆辙。

在行为替代的过程中,社会认同是极其重要的因素。不管是“问题行为”,还是其他“非常规途径”行为,都是青少年展示自己存在意义的一种选择,以此来获取社会的关注,让大家意识到他们的能力、价值。换句话说,行为只是手段,获得认同、证明价值才是最终目的。在行为替代这一环节,重要方法就是让青少年从社会的肯定与赞赏中体会到“常规途径”行为的积极作用。不需要通过危险的、违法的、越轨的或者失范的行为,也可以体现自己的能力,也可以得到父母、老师、社会的关注,更重要的是,能在社会的鼓励与支持中获得自我满足和自我价值的实现。当青少年发现改变以往的行为,可以带来同等质量的体验及意义时,他们才会彻底接受这种改变,达到行为替代的目的,使“常规途径”行为真正内化为青少年生命的一部分,最终完成替代过程。说到底,行为替代是将“替代”内化的过程。父母的作用是不断给予孩子尝试的机会和鼓励,让他们感受到这种选择可以实现自己。同时,为他们的尝试提供各种资源也非常重要,不会因为缺乏达成目标的机会与资源而导致退却。

无论是“非常规途径”还是“常规途径”,都是青少年抗逆力的体现,父母必须努力推进“非常规途径”行为向“常规途径”行为的转化。家庭作为孩子成长的重要环境,需要积极地发挥作用来帮助青少年以“常规途径”面对挑战和逆境,促进青少年的抗逆力通过更积极有效的方式体现出来。

注释:

①周家斌,林相.中学生的行为问题分析及矫正[EB/OL].[2011-10-18].<http://www.bayangxia.com/old/Article/ShowArticle.asp?ArticleID=2861>.

②③田国秀.从“问题视角”转向“优势视角”——挖掘学生抗逆力的学校心理咨询工作模式浅析[J].中国教育学刊,2007(1).

④Michael Ungar.建构高危青少年的抗逆力叙事[J].田国秀,朱笋,杨莉锋,编译.首都师范大学学报:社会科学版,2006(6).

参考文献:

[1]Morley D. Glicken.Using the Strengths Perspective in Social Work practice——A Positive Approach for the Helping Professions[M].Boston:Pearson Education Inc,2004.

[2]Michael Ungar.Strength- Based Counseling with at- risk Youth [M].Corwin Press A Sage Publications Company,California:Thousand Oaks,2006.

[3]Edith Henderson Grotberg. Resilience for Today :Gaining Strength from Adversity[M].Contemporary Psychology(Praeger publisher),2003.

[4]Dennis Saleebey.优势视角——社会工作实践的新模式[M].李亚文,杜立婕,译.上海:华东理工大学出版社,2004.

[5]田国秀.从“问题视角”转向“优势视角”——挖掘学生抗逆力的学校心理咨询工作模式浅析[J].中国教育学刊,2007(1).

(责任编辑:吴小晋)