



青少年復原力之論述與建構

何佳玲／新北市集美國小教師

國立臺北教育大學語文與創作學系碩士生

一、前言

人的一生，總會遇到大大小小的挫折，有大自然的考驗，如：風暴海嘯、洪水火災，有人為的傷害：如失業、失戀、生活壓力等。對青少年而言，由於他們正處於生理與心理發展轉變過程的重要時期，經常會遭遇不同程度的壓力，造成行為及情緒上的困擾。這些困擾往往被視為青少年因應發展或環境壓力造成的不良適應（Wolin&Wolin,1993）。根據天下雜誌調查，青少年族群常面對的挫折有：考試失敗、友情生變、失戀、寵物過世等，然而青少年面對挫折的處理方式，竟讓人膽顫心驚！因為統計的數據當中，「自殺」成為台灣地區15-24歲青少年死因第二位，其中「人際關係」和「感情問題」佔自殺死因的六成。面對挫折失敗時，這些青少年束手無策，在生命面前舉手投降；卻有些青少年可以抵抗壓力克服逆境，這種克服困難險阻、力爭上游的力量，就是近十年來在教育與心理學上頗受關注的課題「復原力」的核心精神所在（黃德祥，2008）。研究學者認為，能夠超越困境的孩子，往往不是他們個人具有神奇或天賦異稟的特質，而是因為他們能夠適時掌握或維持正常發展中可以保護他們的個人、家庭與社會環境之資源（曾文志，2004）。本文藉由中外學者對復原力之看法與論述，了解並建構強化復原力的方法，提供父母與教育人員新的觀念與思維，協助面對困境的青少年度過難關。

二、復原力的定義與內涵

（一）復原力的定義

「復原力」（resilience）的本意是彈性、彈回、有彈性、韌性、恢復力、復原，在教育與心理學上，則是專指「心理復原的能力」（曾文志，2004）。Johnson&Wiechelt（2004）指出復原力並非固定能力，而是個人與環境互動的結果。復原力也會隨著個人的生命階段而有不同的影響與發展，Turner（2001）提出復原力是一種卓越的能力，能幫助個體對抗困難、面對逆境，並以一種健康的感覺持續地過有功能的生活。蕭文（2000）整理國內外相關研究，認為復原力乃個人具有的某些特質或能力，使個人處於危機或壓力情境中時，能發展出健康的因應策略。（引自鄭秀足，2004）綜觀學者看法，復原力的定義可由三個面向來看。第一，從個人能力的觀點來描述什麼是人能夠生存的與彈回生活的特徵。第二，從歷程的觀點來看人如何面對或克服逆境，復原力是透過環境與個人特質的連結互動所產生。第三，從發展的觀點看生命變動對人造成的正面意義與對人力量的探索（郭珮婷，2005）。

綜上所述，復原力係指擁有從逆境重回常態下的能力，並由此一歷程獲得成長，學得成功經驗，益於未來的發展，然而其復原歷程中，使個體得以克服壓力而緩衝負面影響的正向特質被稱為保護因子（protective factors），也有學者稱為復原力因子，即是建構復原力的因素（鄭秀足，2004），以下針對復原力的保護因子做進



一步的探討，發掘出青少年面對逆境時的復原能力。

（二）復原力的內涵

有些學者認為，探討保護因子的影響比探討處於逆境或危險因素性環境的影響來的重要，主要乃因保護因子及其保護機制的過程促使青少年正常發展或良好適應（引自常欣怡，2007），且青少年擁有的內外保護因子越多，復原能力越高。由於保護因子是復原力的核心概念，茲將保護因子區分為「內在保護因子」與「外在保護因子」分項說明：

1、內在保護因子

指的是個人的特質、認知。Masten、Best和Garmezy（1990）認為個人復原力以三種型態出現，一是克服困境的能力，憑藉個人的內在資源化解危機；二是克服壓力的因應能力，個人面對壓力情境所表現出的因應行為，不會因為壓力導致傷害；三則是經歷創傷所恢復的能力，指個人經歷危機事件後，從中學習並建立成功的因應能力。具有復原力的人格特質有：獨立自主有自信，解決問題的能力，對生命抱持樂觀、尋求新奇的經驗、自我控制力--能控制情緒及衝動的能力、具有同理心和信任他人、幽默感、因他人期待而願意變得更好的能力（盧蘇偉，2009、吳庶深、黃菊珍，2009）。近來研究發現，青少年在遭遇重大疾病或死亡的過程中，尋求心靈的支持十分重要，也是個人復原力的關鍵因素之一。Chan和Chow（2006）探討華人在面對失落和悲傷的過程中，透過生命的回顧，幫助當事人表達感謝、對不起及再見的感受和行動，協助他們建構生命的意義，調整生活的優先順序，活出生命的美好。（吳庶深、黃菊珍，2009）

2、外在保護因子

外在的保護因子可分成家庭、學校及社區三個面向詳細介紹。家庭保護因子方面，

如：溫暖的親子關係、有感情的互動且不會嚴苛批評、彼此尊重接納等（引自吳庶深、黃菊珍，2009）。近年來，有很多復原力的研究是從家庭功能及家庭系統為出發點，學者指出復原力是一個家庭能克服家庭危機、壓力的關鍵因素，是回復正常生活步調與軌道的能量來源，而研究學者也針對國一到高三的學生進行調查，發現家庭中的親密感、道德宗教觀、情感表達、娛樂性等四項因素，於復原力有顯著的預測作用。

學校保護因子方面，針對特殊需求的學生，主動提供相關的服務和訊息、分享快樂的正向經驗、建立良好的師生關係、促進人與人之間的友善分享、互相關心、情感聯繫等（引自吳庶深、黃菊珍，2009），學校進行品德教育與生命教育的課程，即在建構學生的正向思維，有助於青少年遭逢困境及挫折時，提升其危機應變能力。

社區保護因子方面，有：安全的社區環境、高層次的公眾安全、良好的緊急社會服務（例如，911或危機的托兒服務）、及良好的公共健康和衛生保健服務的狀況等，Landau（2007）提出社區復原力及社區復原力的模式，強調社區在面對一些重大創傷或災難時，整合社區內在的資源，增進彼此的關係，提升危機處理的能力，能有效的面對逆境所帶來的挫折與傷害，進而帶來社區新的希望與活力。

三、復原力實例舉隅

（一）周大觀

周大觀，屏東東港人，生於一九八七年十月二十九日下午七時十分，歿於一九九七年五月十八日凌晨四時五十分，五歲時四書五經詩詞歌賦已能朗朗上口，上小學後，就養成寫日記的習慣，他以詩詞的方式寫日記、作文，也愛琴聲的悠揚，大觀在台上演奏的揮灑與神氣，成為台灣省台北縣大豐國



小第一屆管絃樂團的第一提琴手。

然生命無常，一九九六年寒假和家人到美國、中南美洲旅遊回來後發病，年僅十歲的小小生命，經多家醫院診斷是遭惡性橫紋肌癌侵襲，歷經兩次開刀清除癌細胞、十二次化學治療、三十次鈷六十照射治療以及截肢手術，與病魔抗戰年餘，一九九七年二月十七日臺大醫院為他召開最後一次「醫療評估會議」，他堅持參加，這在國內還是第一次，醫護人員以掌聲歡迎小巨人的參加，會議結果，群醫束手無策，他卻在日記默默寫下：「醫師是法官，宣判了無期徒刑，但是我是病人不是犯人，我要勇敢的走出去；醫師是法官，宣判了死刑，但是我是病人不是犯人，我要勇敢的活下去；我要與癌症惡魔爭健康，向上帝要公平，我才只有十歲，我不只有十歲，我還有好多個十歲。」

周大觀父母周進華、郭盈蘭夫婦，為了完成愛兒周大觀「熱愛生命、關心別人」遺願，成立了「財團法人周大觀文教基金會」，永續推動全球熱愛生命系列公益活動，成立「愛爸爸、愛媽媽、愛姊姊、愛哥哥」等支持團體，舉辦各項關懷生命活動，設置大觀家庭服務中心、生命大學系列講座、公開獎勵表揚熱愛生命領域中有卓越成就或貢獻之機關、團體或個人，推動「兒童重症專門醫院的建立」等研究發展交流工作，提倡熱愛自己的生命、尊重別人的生命、維護地球的生命。

許素玉（2006）以深入訪談與參與觀察法進行研究發現，在大觀罹癌和開始治療時，大觀的反應是充滿希望、懷疑、擔心。挫折復原過程中，大觀的復原因子是音樂、師長支持、宗教信仰、悲傷轉移、轉換求學環境、勇敢面對死亡、樂觀解讀的思考習慣。除了上述的個人復原因子之外，周家共同的復原因子是：周家雙親成立周大觀文教基金會，展開一生一世的造福事業，讓大觀

的體貼、聰穎、慈心及理念，幫助他們走出悲傷。周家夫妻和諧，在悲傷中同心協力、互相關懷、默契十足，是很重要的挫折復原因子。

（二）九二一地震災民

九二一大地震，又稱集集大地震、921台灣大地震或921集集大地震等，為20世紀末期台灣傷亡損失最大的天災，發生時間為台灣時間1999年9月21日凌晨1時47分15.9秒，震央在北緯23.85度、東經120.82度，也就是位於台灣南投縣集集鎮，震源深度8.0公里，芮氏規模達7.3。此次地震是因車籠埔斷層的錯動，並在地表造成長達80公里的破裂帶。全島均感受到嚴重搖晃，共持續102秒，該地震造成2415人死亡、30人失蹤、11306人受傷、近11萬戶房屋全倒或半倒，當時共有134位失依兒童，也就是父母雙亡的18歲以下兒童和青少年，委由兒童福利聯盟進行長期的陪伴與照顧，年齡分布從不足1歲到超過18歲，平均年齡11歲半。

九二一大地震後，有關復原力的研究如雨後春筍般出現，如：蕭文（2000）研究九二一地震災民的心理復健，整理出具有復原力的災民所表現的正向特質，有：發現自己的優點與長處、具有存在的意義感、關心同理他人的能力、能以正向積極的角度看待過去的人際關係、面對未來有方向感、疼惜自己與家人、以幽默的方式面對生命中的負向事件、在生命無常中，學會積極面對人生的態度。而這些失依的青少年們，根據兒童福利聯盟追蹤，九二一10年後，有七成四的孩子成年，三成二順利就業，12人結婚另組家庭，其中9人更孕育自己的下一代。這些經歷人生至痛的孩子，用堅韌的生命力與復原力，彌補那段斷裂的人生。

四、建構復原力的方法

根據復原力的內涵與實例看出，復原



力是可以被建構及強化的。且每個人身上或多或少都有蘊藏復原力，只是自身不自覺，或被他人挖掘出來罷了。下列參考林志哲（2007）強化復原力的方法，提出六項建構青少年復原力的方法，供父母與教育相關人員參考：

（一）以正向心理學角度去協助孩子發現自己的優點與長處

Lambie, Leone和Martin說：「如果我們訓練一個人多看美麗的事物，事情就會變得美麗起來。」因為自信、自尊與自我效能是復原力的重要資產，如果孩子可以發現自己的優點與長處，父母讚美孩子的能力和成就，就可以幫孩子找回自信。自尊是在情緒上，自己對自己的意見。

擁有健康的自尊猶如一層厚厚的情緒保護毯，可以用來充當緩衝，以免感情受到傷害。（Al Siebert 2009）所以父母對孩子有正向期望可以找回孩子的自尊，激發孩子的自我效能。

（二）提供孩子多元嘗試的機會以獲得成功經驗

盧蘇偉說：「完成一件事的成功經驗，是創造另一個成功經驗的基礎。」Konrad和Bronson曾指出復原力是一種學習的經驗，協助個案嘗試新的經驗，有助於個案發現自己的存在並有勇氣面對未來。所以孩子在探索嘗試的過程中有助於自我了解與自我覺察的知能，找到自身的優勢，經歷成功的滋味，提升自我價值感。

（三）鼓勵青少年參與社會性團體活動

參與社團服務可針對愛心、耐心與同理心學習與展現，亦可以促發其與同儕、長者之間的互動與交流，從中建立自身的人際網絡與社會支持，增強自我復原力。

（四）協助孩子發展正當健康的休閒活動

父母或學校教師可以協助孩子練習「情緒健身操」，找出取悅自己、讓自己快樂的

方法作為面對痛苦與困境的心理練習。也可培養孩子平時的運動習慣，用想像、藝術方式或體力消耗運動，來表達或排除自己困難的經驗或痛苦的感受。

（五）教導孩子於遭遇困境時的有效因應策略

和孩子談所經歷的負面生活經驗，幫助孩子對這些經驗做正向的認知處理。父母或學校教師可以幫助孩子對負面經驗先做一番反省，使孩子接受危機是生活的一部分，然後把現實中的挫折納入自我概念，正向的看待自己（曾文志，2004）。學校教師則在教學上設計問題情境，練習遭遇困難時應有的態度與解決方法，培養孩子思考、獨立及解決問題的能力。

（六）為父母規劃並舉辦親職教育課程

台大校長李嗣涇說：「人生重要的能力，從家庭開始。」且多位學者也肯定家庭對個體復原力的影響與幫助，所以父母有責任幫助孩子緩衝危機，讓孩子能夠正常的發展良好的能力。

鼓勵父母參加親職教育成長團體，有助於其培養孩子的獨立自主能力、思考生活目標和方向，令其對未來充滿期待與希望，並引導父母當孩子的心靈夥伴、良師益友，增強子女的復原力。

五、結語

復原力強調人是有力量、有能力的，也賦予挑戰生命的正面價值。因為成長中的青少年有極高的可塑性與發展性，對教育工作者而言，了解復原力的概念與原理，積極培養建構學生的保護因子，增強復原的能力，協助學生面對未來人生各種險阻與挑戰。此外，學會寬恕別人，自己才會得到最大的自由。現在的青少年自我意識強烈，幾乎不知道原諒或寬恕別人，造成可怕的後果。若能學習寬恕，學習愛不佔有、或是交換、指



揮、敢愛敢不恨，從正向樂觀的角度看待人際關係或是感情問題，遇到挫折或失落就會有能力去面對。再則，強化家庭資源（父母期望、對教育的支持）、個人資產（自我抱

負、自我覺察、自我肯定）、學校支援（教育活動、社團服務），為青少年注入強心針，將有助於強化其復原力，接受更多的關卡挑戰。

參考文獻

- 天下雜誌（2009）創痛襲來你該怎麼辦？**教育特刊**，**435**，225-229。
- 吳庶深、黃菊珍（2009）。**微笑天使向前走—逆境家庭的生命復原力**，台北：張老師文化。
周大觀文教基金會，<http://www.ta.org.tw/web/b1.html>
- 林志哲（2007）。發現復原力——一個來自心裡脈絡的觀點，**輔導季刊**，**43**；1，1-8。
- 郭珮婷（2005）。復原力理論的介紹與應用，**諮商與輔導月刊**，**231**，45-50。
- 常欣怡（2007）。青少年復原力概念與相關研究之探究，**東吳社會工作學報**，**17**，171-192。
- 曾文志（2004）。如何和孩子談復原力，**師友月刊**，**2004**：10，60-65。
- 黃德祥（2008）。弱勢學生復原力的培養與輔導，**教育研究月刊**，**172**，53-65。
- 盧蘇偉（2009）。**復原力—激發孩子逆境向上的潛能**，台北：寶瓶文化。
- 許素玉（2006）。**罹癌兒童家庭傷 與復原之探討—以周大觀家庭為例**，南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 鄭秀足（2004）。**國中生活壓力、自尊與偏差行為之相關研究**，國立彰化師範大學輔導與諮商學系在職進修專班碩士論文，未出版，彰化縣。
- 蕭文（2000）災變事件前的前置因素與復原力在創傷後壓力症候反應心理復健上的影響，**九二一震災心理復健學術研討會論文集**，32-40。
- Al Siebert，蔡宏明譯（2009），**逆勢翻升—從谷底反轉的挫折復原力**，台北：梅霖文化。
- Chan C.L.W. & Chow A.Y.M.(2006)(Eds.)*Death, Dying and Bereavement: A HongKong Chinese Experience*. HongKong: HongKong University Press.
- Johnson J.L. & Wiechelt S.A.(2004)Introduction to the *Special Issue on Resilience. Substance Use & Misuse*, 39 (5): 657-670
- Landau J.(2007)Enhancing Resilience: Families and Communities as Agents for Change. *Family Process*, 46(3): 351-365
- Masten A.S. , Best K.M. & Garmezy N.(1990): *Resilience and Development: Contributions from the study of children who Overcome Adversity Development and Psychopathology*, 2: 425-444.
- Turner S.G.(2001)Resilience and Social Work Practice: *Three Cases Studies Families in Society*, 82(5): 441-448.
- Wolin S.J. & Wolin S.(1993)*The Resilience Self-How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard.



教育與發展

