

# 抗逆力



[抗逆力\\_下载链接1](#)

著者:叶斌

出版者:华东师大

出版时间:2011-11

装帧:

isbn:9787561788301

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。

作者介绍:

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)  
• • • • • [\(收起\)](#)

[抗逆力\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理干预技术

心理的坚韧和弹性

教育

育儿

抗逆力

成长

专业类-家庭教育

## 评论

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。

-----  
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！！

-----  
非常用心的一本书。

-----  
七年前我们栽种的那棵树，现在终于结出了果。一群用心谦卑做事的人。

-----  
[抗逆力\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[抗逆力\\_下载链接1](#)