

阿德勒心理学在澳门隐蔽青少年 个案辅导中的应用

——个案研究

余 秋 蔡远宁

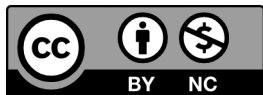
澳门城市大学，澳门

摘 要 | 本研究是在澳门对一位隐蔽青少年进行的个案研究。结合了阿德勒心理学（又称个体心理学，individual psychology）与现实治疗法于同化整合模式中的应用。结果发现，隐蔽与个体的自我“觉察”有关；学校、社会兴趣可有效降低青少年隐蔽程度；同侪关系、社会兴趣有助于提升自我效能感，降低偏差行为的发生。最后，本文在未来个案辅导及亲职教育上提出建议，并为青少年及家长亲职教育作倡议。

关键词 | 隐蔽青少年；阿德勒心理学；现实治疗法；同化整合；个案研究

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

“隐蔽”是反映现今青少年为了逃避人际关系，不愿意与社会互动的身心反应^[1]。近年，我国有研究指出青少年的“隐蔽”是与个人、家庭、环境三个方面

作者简介：余秋，澳门城市大学应用心理系博士生，主要研究方向：青少年心理辅导、阿德勒心理学、社会工作与管理等。

通讯作者：蔡远宁，澳门城市大学社会人文学院副教授，主要研究方向：精神健康、健康推广及非营利管理等。

文章引用：余秋，蔡远宁. 阿德勒心理学在澳门隐蔽青少年个案辅导中的应用——个案研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (9) : 477-492.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0409053>

失衡所产生的^[2]。阿德勒心理学, 又称个体心理学(individual psychology, IP)是使个体以正向积极的心态来看待事情, 主张人在任何时候都可选择自己的生活型态, 并藉由超越自卑、发展社会兴趣, 从而完成人生任务。此外, 现实治疗法(reality therapy, RT)是处理心理问题与偏差行为的一种辅导及心理治疗技术, 此法不重视“过去”, 只着重“现在”, 是一种以目的论为出发点的治疗技术^[3]。而两者的理论, 都是以目的为导向的治疗技术。有学者提出以同化整合(assimilative integration)模式^[4, 5], 即两者治疗手法的结合, 能更有效协助当事人产生转变^[6]。因此, 本研究将IP与RT的理论应用于实务中, 以检视青少年在隐蔽中所面对的问题及效果。以下将介绍背景资料、辅导过程及理论应用。

2 背景

2.1 当事人背景资料

笔者现为澳门注册社工, 现于某非牟利机构担任学生辅导员, 主要工作是协助离校的学生进行个别辅导、推动其重返校园或工作。笔者于2020年9月接案, 当事人为一位呈现隐蔽行为的青少年, 化名L, 男性, 当年为16岁。L自2019年辍学后基本待在家中, 已隐蔽一年。L的原居地为福建, 2012年与家人移居澳门。L在家中排行最小, 与父、母及姐姐同住, 家庭经济收入稳定。L除金钱需要外, 甚少与父母沟通, 与父母、姐姐关系疏离, 其中父亲、姐姐失去对L的教育功能, 基本不理睬L的事情。

在接案时据其母亲表示L性格内向, 较少与陌生人交流, 其个人兴趣是手机游戏, 每天在家基本进行8小时以上, 且具有人际社会关系、沟通困难的特征。另外, L在家中出现行为问题, 包括攻击家人、破坏家具、偷窃等, 且伴随暴怒、情绪低落、哭泣等情绪问题。学校方面, L最后就读的是澳门一所普通的中文学校, 当时就读初中一年级, 其个人成绩及同侪关系欠佳, 不善与人交流, 经常会成为班级中被取笑的对象。而据L表示自己来澳门7年了, 一直未能适应澳门的环境, 且因成绩不理想而中途退学, 最后由笔者跟进。上述所有数据的使用, 已获得L的母亲同意并遵守研究伦理及保密原则。

2.2 辅导过程

辅导介入由2020年9月至2021年9月止, 与L的面谈16次, 共32小时。其中,

L 的社会兴趣——参与义工活动 6 次、兴趣班 6 次，共 22 小时，L 的总时数为 54 小时。另外，与 L 母亲的面谈 5 次、电话会谈 6 次，母亲的总时数为 8 小时。分为三个层面记录评量，分别是个案（L）、家庭（母亲）、环境（社会兴趣）层面，并在不同阶段进行量表（general self-efficacy scale, GSES）前、中、后测的方式检测其成效，如下所示。

笔者于辅导前第一阶段邀请 L 填写“GSES”量表作为前测，中测于第 8 节辅导后填写，后测于辅导服务完结 1 个月后填写。并以每月一至两次（每次约 2 小时）的面谈收集其家庭背景资料。在家庭资料搜集方面，笔者与母亲透过面谈及电话形式收集，并补足辅导中遗漏的相关资料（如父、母、姐姐间的互动关系）。此外，为搜集 L 行为数据，评估其目标行为的改善状况，故以“L 事件记录表”与“母亲目的记录表”评量 L 偏差行为发生次数、因素与目的，并以三个月为基线（见表 2、表 3）呈现 L 行为记录数据，再加以分析处理。而于环境（社会兴趣），资料搜集会以 L 的出席义务工作服务及兴趣班的参与次数作记录（见图 1），及 L 的回馈作统计。

2.3 辅导面谈资料整理与分析

本研究以个案研究的方式，探索青少年隐蔽的自我内在需要，尝试发掘出其家庭的亲职命题，启发隐蔽青年对社会的兴趣，并与过去的理论对话。资料整理方面，本研究遵从澳门《社会工作者伦理工作守则》^[7]，辅导过程中全程没有录音，仅进行纸笔记录。数据编码方面，笔者把个案辅导面谈纪录采取三级编码，编码叙写方式以（年、月、人物代号、节数、对话序）为分类（如 2020 年 9 月求助者第 1 次面谈的第 22 句对话，以及第 1 次电谈的第 20 句对话，分别以“2009-L-01-22”记为面谈，“2009-L-01P-20”记为电谈），笔者以 Co 为代号，母亲则以 M 为代号，电话会谈以 P 为代号。且于面谈结束后并得到 L 的同意下，以面谈或电话会谈向母亲寻求补充，作为二人的交叉检证。

2.4 理论与治疗应用

2.4.1 阿德勒心理学（individual psychology, IP）

阿德勒提出的 IP 是强调人能以正向积极的观念及处遇带来转变，当中的核

心概念有自卑与超越、目的论及社会兴趣。

（1）自卑与超越，认为自卑感是个体进步与成长的内部驱动力，因为人在自卑时会发挥潜能，超越自我^[8, 9]。

（2）目的论是强调选择与责任，认为人的行为、情绪背后是带有目的性，且任何时候人都能通过改变想法与行为来改变感受，重新定向^[10, 11]。

（3）社会兴趣，强调社会连结与贡献他人，认为人是社会性的，是个体学习与探索自我的平台^[10, 12]。

2.4.2 现实治疗法（reality therapy, RT）

格拉瑟（Glasser）的 RT 是处理心理问题与偏差行为的一种辅导及心理治疗技术，是强调人的行为是有目的和意识性的，其核心概念是以选择理论为导向。并以“WDEP”模型来协助当事人达成改变，分别是以探索需求（want）、鼓励行动（doing）、协助评估（evaluation），共同制定与实施计划（plan）四个步骤来执行。

2.4.3 同化整合模式

本个案强调辅导中的转变来展开研究，并结合文献的理论，进一步归纳出青少年隐蔽的因素，分别是受个人、家庭、环境三个方面影响。然后透过科里（Corey）的 IP 四阶段为介入方案^[13]，以及结合伍佰丁（Wubbolding）等人 RT 的“WDEP”模型的生成以下介入步骤^[6]（见表 1）。

表 1 同化整合模式

Table 1 Assimilative Integration Model

步骤	辅导目的及时数
阶段一	建立关系，以聆听、同理为主（1 ~ 3 节面谈，共约 6 小时）
阶段二	探索内在驱力，以聆听、同理、引导为主（4 ~ 6 节面谈，共约 6 小时）。当中，应用 RT 的“WDEP”模型：以探索 L 的需求（want） 鼓励觉察，以引导、鼓励为主（7 ~ 10 节面谈，共约 8 小时）。当中，应用 RT 的
阶段三	鼓励其行动（doing）、协助评估（evaluation）。这阶段，笔者会邀请 L 参与长者生活体验活动及事前会（共约 5 小时） 重新定向，以引导、鼓励、认同为主。（11 ~ 16 节面谈，共约 12 小时），并应用
阶段四	RT 的鼓励其行动（doing）、协助评估（evaluation），共同制定与实施计划（plan）。这段阶段，笔者邀请 L 参与老人院义工服务及事前会（共约 5 小时）

2.5 记录与测量

2.5.1 L 事件记录表及母亲目的记录表

本研究采用三角互证方式来评量数据,分别以“描述分析评量”和“间接评量”两个部分作测量,经由 L 的母亲直接观察,并透过笔者定期与其母亲面谈或电话会谈作记录。描述分析评量采用“L 事件记录表”,以 L 的行为事件引发、行为表现、事后反应及目的,并以 3 个月基线为测量记录与评估(见表 2)。间接评量采用“母亲目的记录表”,是以 L 的外向性问题、内向性问题、每月频率、母亲的处理、影响面向及母亲目的作评估(见表 3)。

2.5.2 社会兴趣记录表

本研究为了检测 L 在社会兴趣上的变化,故以“社会兴趣记录表”记录其出席义工服务与兴趣班的参与次数与回馈感受,且由笔者填写及案主确认评量(见图 2)。

2.5.3 一般自我效能感量表(general self-efficacy scale, GESE)

一般自我效能感量表(GSES),原量表是由施瓦泽(Schwarzer)等人 1981 年编制,共 20 题^[14],后来施瓦泽和耶路撒冷(Schwarzer & Jerusalem)改进为单一维度,共 10 题^[15]。而中文版则由王才康等人翻译修订^[16],Cronbach α 系数为 0.870,其内部一致性良好。量表采用李克特四点尺度评量,由“完全不正确”至“完全正确”,值越高表示愈同意该项评估准则,反之则同意程度越低,量表最高分为 40、最低分为 10、平均中间分数为 25。

表 2 L 事件记录表

Table 2 L Event Record Form

事件引发前因	L 的偏差行为表现	L 事后反应	L 目的
母亲邀请 L 吃饭	在家中大叫,把母亲推倒在地	L 关掉房门一个人在房间	不被支配
母亲在睡觉	偷钱	L 不承认自己偷钱,并走回房间	逃避现实
母亲买错食物	在家中乱扔东西	L 关掉房门一个人在房间	寻求关注
母亲深夜要求 L 睡觉	拍打台面及怒吼	L 关掉房门继续游戏	寻求关注 / 不被支配
母亲买错食物	怒吼及指骂	L 关掉房门,在房间哭泣	寻求关注

续表

事件引发前因	L 的偏差行为表现	L 事后反应	L 目的
母亲要求 L 洗澡	怒吼、破坏家中物件（家具）	L 关掉房门	不被支配
母亲邀请 L 吃饭	冲入房间	L 在房间哭泣	寻求关注
母亲要求 L 在房间开灯	继续打机，并要求母亲别烦自己	半小时后 L 自行开灯	寻求关注
母亲邀请 L 外出吃饭	无视	L 离家出走一小时	逃避 / 不被支配

表 3 母亲目的记录表

Table 3 Mother's Purpose Record Sheet

L 外向性问题	L 内向性问题	基线资料	母亲先前的处理	影响 L 的面向	母亲目的
攻击	哭泣	偶然 1 次	指责	责任感	想 L 变好
偷窃	说谎	偶然 1 次	指责	责任感、承担意识	想 L 变好
暴怒	固执	每月 1 ~ 2 次	指责	行为、自卑感	想 L 变好
破坏物件	固执及冷漠	偶然 1 ~ 2 次	指责、制止、纠正	责任感、情绪、行为	想 L 变好

3 结果分析与讨论

本部分内容配合个案工作及研究工具，把 L 在隐蔽中所遇到的原因、困境与改变归纳为三节：第一节讲述 L 个人的困境与转变；第二节说明家庭因素的影响力；第三节叙述 L 在社会兴趣上的影响。

3.1 个人的困境与转变——自卑感与责任感

隐蔽是青少年不愿意出门的社会现象，在接触隐蔽青少年时，家访是最有效的方法之一。笔者初次家访的目的是收集当事人的家庭背景资料，包括其兴趣、生活型态及家庭关系。起初 L 对笔者的态度冷淡，一直低着头玩手机，但当谈及有关手机游戏，L 则有所反应，并小声说“我也有玩”。故笔者提议可下次一起游玩，通过游戏方式，成功在第二节建立关系，并邀请其填写 GSES 量表，结果显示 L 的自我效能感总分 19（见图 1），其分数处于平均值以下（25 为平均值）。笔者根据 L 填写的 GSES 量表前测、观察到的反应，以及综合母亲的表述，评估他为自信心偏低，自卑感较高，且伴随情绪及行为等问题的情况。

“他是这样子的，基本上是不会出门，甚至是房门，已经一年没有上学了，

常常乱发脾气、说谎……”（2009-M-01-14）

第三、四节家访，笔者已与L建立互信的关系，他也逐渐讲述与母亲的互动及冲突情况“昨天，母亲在我玩王者荣耀时骚扰我，一怒之下我对她大叫，不小心把她推倒在地上……主要是她有心激怒我而已”（2010-L-03-09），以及“我觉得我并没有错，我在母亲钱包拿钱时是有问过她的，只是她在睡觉而已，鬼知道她听到没有”（2010-L-04-11）。每当他在形容当时的情景时，情绪仍然激动，可见其亲子关系不理想。另外，为进一步了解事件真相，笔者也在征得L的同意下，于面谈后致电向母亲了解，其表达之内容基本一致。

“近日钱包经常少了500元，我发现原来是L干的，他还说问过我，然后跟我吵起来。”（2010-M-02P-04）

笔者在这部分主要是采用聆听及同理的技巧，焦点在于分析其价值观、家庭互动关系。然而，L对自己偷钱及攻击家人等偏差行为，没有愧疚感，并把问题与责任外化，归咎于家人身上。这其实是他无法面对自己而逃避现实的行为，是其隐蔽的因素之一^[17]。

直至到第五节，笔者成功邀请L在辅导室见面，他开始透露当初不回学校的原因，主要是没有成功经验而感到挫败，这种情况正反映他对外在的要求，且也是L觉察到自卑感，面对过往失败的阶段。

“我有尝试过努力，但英语仍然不及格，即使复习2~3小时，最高分数也只有50多分，感觉好难……干脆直接不回学校了。”（2011-L-05-18）

笔者见状，引导其探索内在驱力与需求，并应用RT的需求(want)模式“如果世上有一种魔法能使你英语变及格呢？你会怎样做？”（2011-Co-05-10），L则笑着说：“怎么可能？”（2011-L-05-19），笔者认真看着L说：“你想就可以！”（2011-Co-05-11），目的主要是探究L的行为及思考脉络，且结合前测GSES量表及其当下的反应，归纳出L遇到困难时会因自卑感而较倾向于自我设限来逃避读书课题。

第七节辅导中，L突然对笔者说有想结识新朋友的冲动，但担忧自己的外形不够吸引人而会使人反感，也表示自己有渴望社交的想法。

“我近日在网上认识了一位女孩，有想与她见面的冲动，但担心自己的样

貌不够吸引人而会使她反感……其实我也想认识新朋友,有时候我会感到无聊。”
(2101-L-07-14)

经过数节的辅导介入,L渐渐觉察到自身的内在需求,但碍于自卑感的关系,仍无法踏出改变的第一步,这正是反映着自卑感所带动的生理与心理反应。而笔者为加强其觉知,以IP的鼓励觉察反映其渴望社交的需要,且引导他思考除了网上认识朋友的其他可行性,如参加义工活动或读书等。这部分主要目的是协助评估(evaluation),继而鼓励其行动(doing)。且透过反映其担忧与目的间的比较,让他觉察认识朋友可有不同选择,引发连结社会的兴趣。

在第十一节辅导中,L展现出自身有想要努力转变的想法,但碍于担心失败故仍未有所行动,这正是他目前所面对的困境。

“其实我待在家有时候会想,如果可以的话,其实我想做点什么,不论是读书,还是工作,就是担心找不到。”(2105-L-11-13)

正如阿德勒所说人在自卑时会发挥潜能,追求卓越,这是一种内部驱力及补偿作用,故笔者以鼓励、推动及重新定向的方式,与L共同制定报考夜校的计划(plan),并鼓励L与母亲分享就读夜校的想法,使他带来转变。

3.2 家庭的影响力——亲子沟通与管、教模式

家庭对青少年隐蔽与偏差行为息息相关。笔者曾以电谈方式向母亲收集家庭轶事,母亲哭着向笔者诉说L近日情绪反复,会打她及把她推倒在地,感到十分伤心。

“今天,L又乱发脾气了,我只是叫他吃饭,他就出手打我了,还骂我吵着他,这个儿子真的没救了。”(2010-M-01P-07)

此事发生后第二天,笔者约见L了解事件缘由,且引导他思考对此事件的看法,L认为这没什么大不了。而同类型的情况,笔者在第四节辅导中也曾发现,L都是认为自己没有错。

“昨天,母亲在我玩王者荣耀时骚扰我,一怒之下我对她大叫,不小心把她推倒在地上,主要是她有心激怒我而已。”(2010-L-03-09)

“我觉得我并没有错,我在母亲钱包拿取钱时是有问过她的,只是她在睡觉而已,鬼知道她听到没有。”(2010-L-04-11)

然而，L 的反应正是反映亲子沟通与管、教不良，且从表 2、表 3 可见，母亲基本都是以命令、要求的方式与 L 沟通，且以“指责、制止、纠正”来处理偏差行为，这些单向沟通较容易造成亲子关系不良，以致无法起到有效的教导作用。

而且，母亲在这样的单向模式下，也感到十分痛苦，“其实给 L 金钱是没有问题的，但家中经济真的是有困难，如果我不满足他，他就一定会无理取闹，如大叫、破坏家中物件、偷钱……”（2011-M-03P-08），母亲也渐渐开始为 L 的未来感到担忧“除了食、用、钱方面，L 基本不会和我沟通。其实，我也感到担忧！我是否应该继续用这方式照顾自己的儿子呢？有时候我会觉得自己真的不太会管教”（2010-M-02-06）。直到第六节笔者与 L 的辅导中，L 透露出自已在家中无理取闹的原因是与家人有关。

“其实我经常在家中无理取闹，是想家人多关心我一点。”（2012-L-06-11）

这解释了 L 的偏差行为，主要是因亲子沟通不良，使他无法正确表达内在需求，故经常与母亲发生冲突来吸引关注，形成恶性循环。而笔者这部分运用 IP 的鼓励觉察，一方面让 L 了解到自己的目的与需要；另一方面，让母亲通过检视表格与对照，及与笔者的对话（见表 2、表 3），进一步理解到管、教的影响，这正是 IP 与 RT 的觉察目的与需要的过程。

母亲通过记录及观察（见表 2、表 3），她也渐渐发现 L 行为与目的都离不开“寻求关注、不被支配、逃避现实”，也进一步厘清自身想法都是想 L 独立一点“想 L 变好”，所以母亲开始作出改变，重新定向管、教方式。

“只是想 L 独立一点，不用事事依赖自己。”（2101-M-04-04）

“自从与 L 达成共识，现在他需要金钱都会与我商量并说明原因，再没有出现大吵大闹的情况，L 偷钱的行为也没再发生。”（2102-M-04-09）

由于母亲的觉察与模式的改变，L 也逐渐感受到家人的关爱，不用再使用过往的方式来获得关注，其内在需求被满足，偏差行为也相对减少，亲子关系互动也产生变化。

“原来家人都是关心我的。”（2103-L-08-06）

“昨天，我在网上跟视频学习做瑞士鸡翅，母亲说好吃。”（2103-L-09-03）

最后，L 开始思考人生课题，产生了想为家人做点什么的念头，出现改变的

动力与勇气，而向社会重新连结。

“我……想为家人做点什么，所以不论是找工作或者读书都可以。”
(2104-L-10-12)

3.3 发展社会兴趣——平台与贡献

人是社会性的，社会兴趣都是人与生俱来的，是个体学习与探索自我的平台^[9]。L在第二节曾表述，自己因未能适应澳门的语言、文化，且与同侪相处的经验感到挫败，失去了对社会的兴趣。

“我广东话不太好，以前在学校同学们都取笑我……而且我来澳门7年了，觉得这个地方好难适应，而福建就比较好，因语言及文化都与我比较接近……”
(2009-L-02-17)

“我觉得做义工真的好无聊，都不明白那些人为什么会做，没有薪水又要付出体力劳动……” (2009-L-02-28)

“……我认为现在是最好的，不用与陌生人接触，所以什么活动、读书就不要叫我了……” (2009-L-02-30)

这一方面表示了L的社会退缩行为与过往的经验有关，导致有逃避人际关系的倾向及自我设限的反应。另一方面反映环境因素对其隐蔽的影响，从而使他缺乏对社会的兴趣。

然而，自L参与义工服务情况则有所转变，且从服务中体验到与同侪的关爱及自我价值，且为长者探访活动做准备。

“义工组人会多吗？人是互相认识的吗？我担心人多的地方……别人不欢迎我。” (2101-L-07-20)

“我发现，义工小组的那位小姐姐很会照顾人。” (2103-L-08-03)

“今天我觉得自己很厉害，我和C君2人完成了一个不可能的任务，买60份礼物（探访礼物），我还拍下照片呢，快看！” (2105-L-11-03)

由GSES量表中测总分24（见图1），随着义工服务次数的增加，其自我效能也相对提升。L在义工服务中感受自我价值与关爱，这反映他需要同侪的接纳，以及展现能力的“平台”，推动他连结社会的兴趣。

通过义工服务这个“平台”，L在活动中获得成功经验与成就感，使他感到喜悦，且主动向母亲分享，可见其亲子关系已有所转变。

“我其实在这次探访活动中很紧张，但看到能与老人一起完成手作……感觉很好，很开心。”（2106-L-12-11）

L的母亲表示：“昨天，L晚上回来就一直跟我说义工探访的事情……怎样和老人做手工，怎样帮他们……看来他真的很开心。”（2106-M-05P-02）

除此之外，L也开始挑战不同类型的活动，且与义工组的同侪一同参与暑期拳击兴趣班，使他有不一样的体验，并于2021年7月顺利考入澳门的夜校初中三年级，且认识了新朋友。

“……原来只要我努力，一样可以考上夜校的初三……”（2107-L-13-04）

“上次参与拳击兴趣班发现原来除了玩手机以外，还有其他有趣的活动，因为可以和义工队的朋友们一起玩，一起练习，感觉不错。”（2108-L-14-12）

“现在在夜校认识到一些朋友，而放学后我们会经常一起打游戏，感觉很开心；如果不是就读夜校，我都不可能认识他们。”（2109-L-16-20）

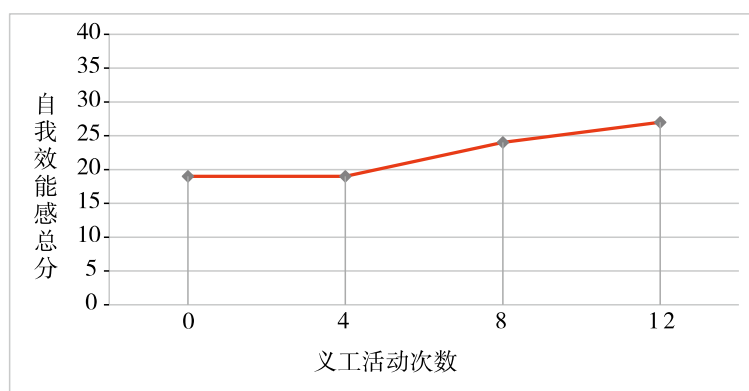
L不论在义工服务，或是夜校里都反映出其内心对社交的渴求，并透过社会兴趣这个平台，让L与他人重新建立联系，获得支持与鼓励，从而感到关爱与存在价值^[18-20]。

最后，自L顺利入读夜校后，正式脱离了隐蔽行列，也学会了以正向角度思考问题，“……原来我以前英语50多分，一直都是差少许就可以及格（60分及格），但之前并未有这样想过，原来有时候换个想法差距这么大。”（2109-L-15-08），母亲也见证着他的转变而感到欣慰。

“现在回想起来，早前L还跟我说要报名初中三年级的入学试……他明明只有初中一年级的程度，怎么可能呢？……但到现在真入学了，感觉他转变好大……他真的长大了。”（2109-M-06P-08）

经过一年的辅导介入，笔者以个体觉察自卑感、家长理解目的论，以及在环境中发展社会兴趣三方面，协助L重新自我定向，将领悟化为行动，使其真正觉察到自我的内在需求，且发展出一个新途径“报考夜校”，并学会以“正向心态”面对事情。另外，随着义工次数的增加，自我效能也随之提升（见图1），

反映着社会连结越多，其隐蔽程度相对减少，从而超越自卑，重新与社会连结。



注：自我效能感，低于平均值为 25 表示需要关注。

图 1 自我效能与社会兴趣次数整合表

Figure 1 Integration of self-efficacy and social interest counts scale

4 研究结论

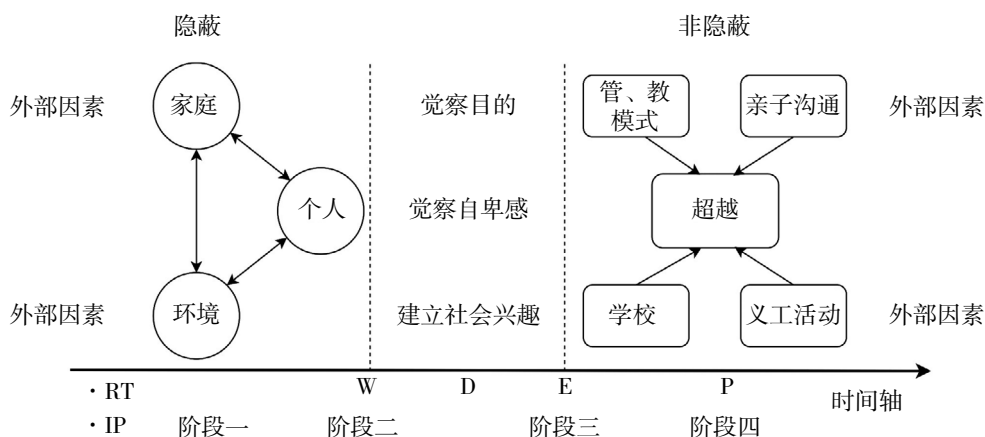
本研究的结论是结合 IP 与 RT 的同化整合模式，能有助于降低青少年“隐蔽”与“偏差行为”的程度。在此基础上，本文提出“隐蔽”是与个体的自我“觉察”有关，且经由个人、家庭及环境三个方面来进行探讨，以改善青少年“隐蔽”的程度。个人方面探究了人如何处理自我运作及为自己负责任，可帮助个人克服心理障碍，超越自我。家庭则以目的论的观点，觉察自身与孩子之间的目的需求。环境则强调社会兴趣，即建构发挥平台的重要性，作为连结社会的桥梁。总结出以下几点来降低青少年“隐蔽”与“偏差行为”的程度。

第一，青少年“隐蔽”是与其内在需要，心理有关。当个体的自卑感高，即自我效能感低时，便会使其出现回避的状态，继而产生“隐蔽”行为。但是，自卑感也有其反向的作用，能引发人觉察自身的需要与不足，使人有想挣脱困境的想法，而产生“超越自卑，追求卓越”的转变，是推动个人成长的关键因素。因此，如何让个体觉察到自身的内在需求是第一步，且必须持续以鼓励的方式推动求助者行动才可带来转变。

第二，本案例揭示了亲子沟通与管教模式对青少年的影响，而家长的指责、

阻止及要求的互动方式，不能降低青少年“隐蔽”及“偏差行为”的出现。而且，当家长未能觉察自身目的，便无法找到其阻碍原因，作出管教上的调整，形成一个恶性循环。所以，家长应以目的论的视角来进行亲职教育，且可结合一些工具，如目的行为记录表等，透过书写记录的方式，进一步了解自身及孩子的目的，这样可有利于让潜意识转化为意识，觉察自我及厘清孩子的需求，以制定计划来改变行动，从而达成转变。

第三，青少年在社会环境中的成功经验对其“隐蔽”具有较大的影响力。而在案例中表明，“隐蔽”与个人的过往经历、背景及成功经验有关。社会兴趣低会较倾向于自我设限，会认为自身能力不足，且无法适应环境。除此之外，学校、同侪的影响也尤为重要，这是个体体现自我价值与自我效能感的一个重要平台，而青少年在成长期间，尤其是在青春期及求学的阶段，当这两个面向没有获得成功经验，则会较易使其产生退缩行为。故此，提升青少年的社会兴趣，扩阔其社交与生活圈子，透过服务他人、贡献社会，能有助其产生转变，产生自我价值及自我效能感。最后，本研究探讨了IP与RT对青少年“隐蔽”与“偏差行为”的作用，对个案工作及辅导具有意义，并进一步生成以下概念图（见图2），是有效使青少年走出“隐蔽”。



图片来源：作者自制。

图2 青少年隐蔽—非隐蔽的历程

Figure 2 The journey of adolescent covert-uncovert

参考文献

- [1] Heinze U, Thomas P. Self and salvation: Visions of hikikomori in Japanese manga [J]. Journal of the German Institute for Japanese Studies Tokyo, 2014, 26: 151-169.
- [2] 吕培亮, 范重庆, 张莹. 中国青年群体性隐蔽的审视与思考: 基于现象学角度分析 [J]. 当代青年研究, 2020, 368 (5): 107-113.
- [3] Wubbolding R E. Counseling for results: Reality therapy in action [M] // Theories of school counseling for the 21st century. Oxford University Press, 2019.
- [4] Messer S B. A critical examination of belief structures in integrative and eclectic psychotherapy [M] // J C Norcross, M R Goldfried. Handbook of psychotherapy integration. New York: Basic Books, 1992.
- [5] Govrin A. Blurring the threat of “otherness”: Integration by conversion in psychoanalysis and CBT [J]. Journal of Psychotherapy Integration, 2016, 26 (1): 78-90.
- [6] Wubbolding R E, Casstevens W J, Fulkerson M H. Using the WDEP System of Reality Therapy to Support Person-Centered Treatment Planning [J]. Journal of Counseling & Development, 2017, 95 (4): 472-477.
- [7] 澳门特别行政区政府. 2020第5/2019号法律 “社会工作者伦理守则” [EB/OL]. https://bo.io.gov.mo/bo/ii/2020/12/avisosoficiais_cn.asp#cpas2.
- [8] Adler A. Understanding human nature [M]. New York: Greenberg Publisher, 1927.
- [9] Adler A, Associates. Guiding the Child (Psychology Revivals): On the Principles of Individual Psychology (1st ed.) [M]. Routledge, 2013.
- [10] Adler A. The science of living psychology revivals (1st ed.) [M]. Routledge, 2013a.
- [11] Sommers-Flanagan J, Sommers-Flanagan R. Counseling and psychotherapy

- theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques [M] .
John Wiley & Sons, 2018.
- [12] Sweeney T J. Adlerian Counseling and Psychotherapy: A Practitioner's
Approach (5th ed.) [M] . New York: Routledge Taylor & Francis
Group, 2009.
- [13] Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy [M] .
Boston, MA: Cengage Learning, 2017.
- [14] Jerusalem M, Schwarzer R. Fragebogen zur Erfassung von Selbstwirksamk-
eitungserwartung [M] //R Schwarzer (Hrsg.) . Skalen zur Befindlichkeit und
Persön-lichkeit. Berlin: Freie Universität, Institut für Psychologie, 1981.
- [15] Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale [M] // Weinman
J, Wright S, Johnston M. Measures in health psychology: A user's portfolio.
Causal and control beliefs. Windsor, UK: NFER-NELSON, 1995.
- [16] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究 [J] .
应用心理学, 2001, 7 (1) : 37-40.
- [17] Glasser W. Reality therapy in action [M] . HarperCollins Publishers,
2000.
- [18] Cobb S. Social support as a moderator of life stress [J] . Psychosomatic
Medicine, 1976, 38 (5) : 300-314.
- [19] Gee C B, Rhodes J E. A social support and social strain measure for minority
adolescent mothers: a confirmatory factor analytic study [J] . Original
Article, 2008, 34 (1) : 87-97.
- [20] Uchino B, Bowen K S, Carlisle M, et al. Psychological pathways linking
social support to health outcomes: A visit with the "ghosts" of research past,
present, and future [J] . Social Science & Medicine, 2012, 74 (7) :
949-957.

The Application of Adler's Psychology in the Counseling of Macau's "Hidden Adolescent" —A Case Study

Yu Qiu Ray Yuen Ling CHOY

City University of Macau, Macau

Abstract: This study is a case study of an adolescent with social withdrawal problems (commonly called a "hidden adolescent") in Macau. It was verified that the application of Adler's Psychology (also known as Individual Psychology) and Reality Therapy help to reduce the level of social withdrawal and deviant behavior in youth. The results of the therapy are related to the individual's self-awareness, and are influenced by three aspects: individual, family and the social interest. It was found that peer interaction in school and social interest outside the school could effectively reduce social withdrawal. On the contrary, low self-efficacy and poor parent-child communication would further influence social withdrawal. Finally, this study proposed to provide case studies on the practice and implications of parental education in the future and advocated for parental education for adolescents and parents.

Key words: Hidden adolescent; Adler psychology; Reality therapy; Assimilative integration; Case study