

人本主義取向青年培力

若要簡述人本主義取向青年培力的要旨，我會以「認識自我、盡情發揮」概括之。但要「認識自我、盡情發揮」，缺不是個人之事，有利環境十分重要。所謂有利環境，非指沒有限制，因為人從來不能完全脫離限制，而盡情實有盡量之意，亦即人只能在限制中盡量並盡情發揮自己，唯限制過大，也必然窒礙青年成長。因此，人本主義取向青年培力之要旨，就是確認和培養青年自身力量，讓他們認識自己、主導人生。

理論基礎

人本主義是與 17 至 18 世紀啟蒙運動相伴隨的一種哲學觀點，旨在思考及發掘人如何活得有尊嚴和豐盛。人本主義的基本理念包括（Amsterdam Declaration of the World Humanist Congress, 2002; Payne, 2011）：

- 人本主義是理性的：它尋求富有創造性地使用科學，而不是破壞性地使用科學。人本主義者相信，解決世界問題的方法在於人類的思考和行動，而不是上帝的介入。
- 人本主義是關注倫理的：它肯定了個體的價值、尊嚴和自主權，以及每個人享有與他人權利相容的最大權利。
- 人本主義支持人權和民主：人本主義倡導透過不斷改善社會以實現每個人的最大發展可能。
- 人本主義堅持個人自由必須與社會責任相結合：人本主義崇尚建立個人對社會負責的世界，並承認我們依靠自然世界並須對其負責。
- 人本主義是對宗教教條的回應：人本主義認為，我們是通過持續的觀察、評估和修正過程來產生知識。
- 人本主義重視藝術創造和想像力，並認識到藝術所產生的變革力量。
- 人本主義是一種追求培養富有倫理和創造的生活立場，使人能盡情發揮自己。

幾位傑出的心理學家和心理治療師對推動人本主義在心理學的應用可謂舉足輕重，例如 Abraham Maslow、Carl Rogers、Erich Fromm 和 James Bugental 等。

核心概念

自我概念：簡單來說，自我概念是指人如何看自己。自我概念反映了人認為自己有哪些特點。自我概念還反映了我們如何看待和整合自己與生活中扮演的各種角色的關係。這種整合了不同角色的自我形象是通過與他人越來越複雜的交往所形成的。Carl Rogers（1951）

將自我概念視為不斷改變但富有結構性，意味著它代表了一種有組織、連貫和整合的自我相關知覺模式。

自我實現：自我實現意味著成為我們有可能成為(becoming)的那種人。根據 Abraham Maslow (1987, p. 22) 的說法，『音樂家必須創造音樂，藝術家必須繪畫，詩人必須寫作，只有這樣他們才能最終與自己和平相處。人類能夠成為什麼樣的人，他們就必須成為什麼樣的人。他們必須忠於自己的本性。』自我實現的人一方面擁有類近的特徵和行為，另一方面也允許個體差異。

成長：作為自由的個體，每個人應該盡情發揮自己；相反，拒絕成長的人也拒絕了成長的機會和可能。成長是一個終身發展的過程，而不是一種靜止的狀態，因此自我實現的歷程比結果更為重要。

相遇 (Encounter)：一個存在者與另一個存在者進行交流和分享。儘管每個人始終保持獨立的自我，但某種融合卻同時出現，並能促進個人成長。

目標

人本取向強調青年工作的目標不是減少或預防問題的發生，而是著重青年的全人發展，幫助他們盡情發揮自己。為達到此目標，社會工作者致力培育青年的發展資產 (developmental assets)，包括建立身份、促進與他人聯繫、提升抗逆力、促進社交能力、培養自決能力、提高自我效能、及建立人生目標等 (魏雁濱，陶兆銘，2010)，最終目標是讓年青人能夠充分意識到自己的存在，包括意識到自己的潛能並能夠基於這些潛能而有所行動和成長。

改變的核心條件 (Patterson & Hidore, 1997)：

人本主義取向青年培力相信青年在富有同理心、尊重、真誠及肯定的環境和關係中能茁壯成長，以下是青年成長的核心條件：

同理心：同理心是能夠站在青年的立場上，切身處地以他們的視角看待事物 - 包括他們自己和他們的世界。

尊重：真正關心和喜愛年青人，對對方有真正的興趣，保持非批判態度。當接納一個年青人時，是整體的接納，但也可以對該年青人有期望。接納一個人並不表示贊同這個人的行為或同意他或她的所有想法。

真誠：必要的條件是無論一個人說什麼或表達什麼都是真實和真誠的，不是在展示假象或扮演角色。坦誠和表裡一致對於任何良好的人際關係都是必要的。

具體：具體地關注年青人的關注點，以具體簡潔的詞彙協助年青人表達自己。

肯定：具體簡潔地對年青人的想法、感覺或行為表示欣賞和肯定，包括他們曾經努力過的地方、現在努力中的地方、以及準備作出嘗試的地方。

篇參考文獻：

1. Amsterdam Declaration of the World Humanist Congress, 2002.
<https://humanists.international/policy/amsterdam-declaration-2002/>
2. Rogers, C.R. (1951). *Client-centered therapy : its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.
3. Maslow, A. H. & Frager, R. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed. / rev. by Robert Frager ... [et al.]). Harper and Row.
4. Patterson, C. H., & Hidore, S. C. (1997). *Successful psychotherapy: A caring, loving relationship*. Jason Aronson.
5. Payne, M. (2011). *Humanistic social work: Core principles in practice*. Illinois.
6. 魏雁濱, & 陶兆銘. (2010). 從介入模式探討香港青少年服務的發展. 青年探索, 2, 16 - 21.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1004-3780.2010.02.004>