

> 第二版

管教孩子的

How to manage
behavior series

16 高招

如何培養孩子自導的能力

第四冊

A. Rolider, S. Axelrod, D. M. Baer,
R. V. Hall, M. L. Hall, & S. F. Thibadeau◎著

吳武典◎主編

蔡崇建、王文秀、周天賜、邱曉敏◎譯



心理出版社



《管教孩子的16高招》是一套PRO-ED公司發行的行為管理系列叢書，由美國堪薩斯大學教授R. Vance Hall和Marilyn L. Hall夫婦主編，首版於1981年發行，即廣受歡迎，中文譯本亦風行於華人社會。英文修訂版由十四位名家參與撰著與修訂。心理出版社繼續取得中文版授權後，仍由吳武典教授主編，邀請學有專長的八位專家學者進行翻譯和修訂，力求信、達、雅。新版仍維持十六個單元（十六招），共四冊，凡十六篇，整合在培養良好行為、維持良好行為、改變不良行為及培養自導能力四大主題下。與第一版相較，新版約有三成的變化，包括增加三個全新的單元。這些調整的主要目的是納入更多學理依據和實務經驗，使得新版書顯得更為適切、更為實用。本套叢書以理論作基礎、實用為依歸，不尚空談，每篇都有策略、實例、基本步驟及注意事項的生動說明，並有練習作業供實際演練，最後有總結，實為教師輔導學生、父母管教子女的最佳指引，其原理與技巧亦可供工商企業員工訓練之用。

ISBN 978-986-191-400-8



管教孩子的16高招

第二版

第四冊

如何培養孩子自導的能力

*How to Manage
Behavior Series*



Ahmos Rolider、Saul Axelrod、Donald M. Baer、
R. Vance Hall、Marilyn L. Hall、Susan F. Thibadeau 著

吳武典 主編

蔡崇建、王文秀、周天賜、邱曉敏 譯

管教孩子的 16 高招·第四冊·如何培養孩子
自導的能力 / A. Rolider 等作 ; 蔡崇建等譯.

-- 二版.-- 臺北市 : 心理 , 2011.1

面 ; 公分.-- (輔導諮商系列 ; 21096)

ISBN 978-986-191-400-8 (平裝)

1.親職教育 2.子女教育

528.2

99020117

輔導諮商系列 21096

管教孩子的 16 高招 (第二版) (第四冊) 如何培養孩子自導的能力

作 者 : A. Rolider, S. Axelrod, D. M. Baer, R. V. Hall, M. L. Hall, & S. F. Thibadeau

主 編 : 吳武典

譯 者 : 蔡崇建、王文秀、周天賜、邱曉敏

執行編輯 : 高碧嶸

總 編 輯 : 林敬亮

發 行 人 : 洪有義

出 版 者 : 心理出版社股份有限公司

地 址 : 台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話 : (02) 23671490

傳 真 : (02) 23671457

郵撥帳號 : 19293172 心理出版社股份有限公司

網 址 : <http://www.psy.com.tw>

電子信箱 : psychoco@msl5.hinet.net

駐美代表 : Lisa Wu (Tel : 973 546-5845)

排 版 者 : 臻圓打字印刷有限公司

印 刷 者 : 正恒實業有限公司

初版一刷 : 1994 年 8 月

二版一刷 : 2011 年 1 月

I S B N : 978-986-191-400-8

定 價 : 新台幣 150 元

■ 有著作權・侵害必究 ■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】

How To Manage Behavior Series

Second Edition

Ahmos Rolider
Saul Axelrod
Donald M. Baer
R. Vance Hall
Marilyn L. Hall
Susan F. Thibadeau

© 1998 by PRO-ED, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright © 2011 by Psychological Publishing Co., Ltd.
All rights reserved. No part of the material protected by this copyright notice may be reproduced or used in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the copyright owner.

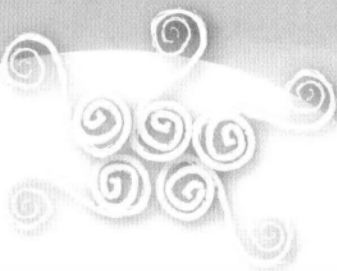


主編簡介

吳武典

學歷：美國肯塔基大學哲學博士（學校心理學）

現職：國立台灣師範大學特殊教育學系名譽教授



譯者簡介

蔡崇建 學歷：國立台灣師範大學教育碩士（教育心理與輔導）
英國諾丁漢大學博士課程研究
現職：國立台灣師範大學特殊教育學系教授（退休）

王文秀 學歷：美國賓州州立大學教育博士（諮商員教育）
現職：國立新竹教育大學教育心理與諮商學系教授

周天賜 學歷：美國北科羅拉多州立大學教育博士（特殊教育）
現職：國立台北教育大學特殊教育學系副教授（退休）

邱曉敏 學歷：美國德州州立大學（聖馬可斯分校）哲學博士（地理教育）
現職：美國密蘇里州立大學（春田分校）地理系助理教授

原編者序

第一版的行為管理系列（How to Manage Behavior Series）於十五年前發行，乃是針對行為治療及教育訓練人員教學與輔導上的需要，出版後廣受治療及訓練人員的歡迎。但他們也普遍覺得有必要為家長、教師和學生撰寫一套較為通俗的指引，以輔助訓練和治療的進行。基此，本修訂版乃更換或增加若干單元和內容，以符合使用者的需要。我們希望新增的單元使本系列叢書更具有實用性。

本叢書得以發行，特別感謝PRO-ED公司的副總裁Steven Mathews先生。他在修訂的過程中提供了很多寶貴的意見，正如第一版編撰時H & H公司的Robert K. Hoyt先生一樣，提供許多有益的協助。

這套叢書是設計來教導實務工作者（包括家長）如何管理孩子、學生和員工行為的各種方法，而這些行為可能在家裡、學校或職場造成干擾或破壞。本叢書儘量避免專門術語，每個方法都明確界定，每個步驟都敘說清楚，並且輔以實例和練習，便於讀者以口語或書寫作實務演練。

本叢書中設計的練習作業，宜在有人指導的情況下進行，通常是由具有行為科學背景的專業人士擔任指導工作。

本叢書的各篇格式相似，但在應用時得隨教學或訓練的情境之不同作彈性的調整。

一如往昔，我們歡迎您的提問、批評和指教。我們最高興的一件事莫過於聽到您應用本叢書後，成功地改變了自己或他人的行為，而使生活更有樂趣、更有效率、更有目標。

R. Vance Hall
Marilyn L. Hall



主編者的話

從未涉世的孩子就像深山中的璞玉，而父母與師長就好像求好心切的雕刻師。這塊璞玉將來是被雕塑成藝術精品，抑或是不成材的劣品，端視為人父母與師長的用心與手藝而定。然而，一般而言，父母與教師經常是用心有餘而手藝不足，空有豐沛愛心而無實用技巧，以致於在教養孩子方面，雖然竭盡了心力，卻得不到預期效果，直怨現代孩子難教。

坊間談如何管教孩子的書籍很多，各有其見解，所倡導的方法也各有特色。然而，能把重要而有效的方法集其大成，供老師與家長靈活應用的卻是不多。因此，當十六年前初次見到這套由美國四位教育名家（N. H. Azrin、V. A. Besalel、R. V. Hall 和 M. C. Hall）編輯而成的十六本行為管理手冊時，不禁欣喜萬分，如獲至寶，特約請學有專精、年輕有為、均具教育碩士或博士學位的專家翻譯出來，彙成《管教孩子的 16 高招》實用手冊，以饗讀者，果然廣受歡迎。

今日這套叢書第二版由參與第一版編輯的著名學者 R. Vance Hall 和 Marilyn L. Hall 主編，除了他們夫婦（皆堪薩斯大學教授）親自撰著五本之外，另邀請了 S. Axelrod、T. Ayllon、N. H. Azrin、D. M. Baer、V. A. Besalel、K. Esveldt-Dawson、R. V. Houten、A. E. Kazdin、M. V. Panyan、A. Rolider、S. Striefel 和 S. F. Thibadeau 等十二位名家執筆修訂。心理出版社繼續取得美國 PRO-ED 出版公司的授權，仍由個人邀請原譯者群（盧台華、張正芬、邱紹春、蔡崇建和王文秀等教授），加上周天賜教授、邱曉敏博士和王宣惠老師，共襄盛舉，譯成中文在台發行。新版仍維持十六個單元（十六招），整合在培養良好行為、維持良好行為、改變不良行為及培養自導能力四大主題下。與第一版相較，新版約有三成的變化，包括增加三個全新的單元：「如何提醒而不嘮

叨？——提醒策略的應用」、「如何運用團體的動力？——團體增強策略的應用」與「如何使孩子對自己的行為負責？——自負其責策略的應用」，刪除了三個原編者認為較不急需的舊單元：「如何培養孩子良好的行為？——『逐步養成』策略的運用」、「如何加強孩子的語言能力？——『隨機教學法』的運用」與「怎樣罵孩子？——『斥責』技巧的運用」。其餘各單元的內容亦多少有所修正或增益。這些調整的主要目的是納入更多學理依據和實務經驗，使新版書顯得更為適切、更為實用。

這套叢書得以順利付梓，除了要感謝譯者們的用心，還得感謝心理出版社的大力支持，尤其林敬堯總編輯的頻頻催促、協助策劃和高碧嶸編輯的細心校稿，最令人難忘。

這套叢書定名為《管教孩子的 16 高招》，共分為四冊十六篇，包括：

第一冊 如何培養孩子良好的行為

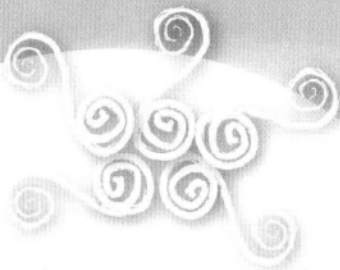
1. 大人如何以身作則？——示範與模仿的教導策略 盧台華譯
2. 如何適當地給孩子甜頭？——增強物的應用 張正芬譯
3. 如何獎勵孩子？——代幣制的應用 邱紹春譯
4. 如何增進孩子的人際關係？——教導社會技巧 周天賜譯

第二冊 如何維持孩子良好的行為

5. 大人說破了嘴仍然無效，孩子大過不犯小錯不斷，怎麼辦？
——積極演練、自我矯正與過度矯正技巧的應用
..... 盧台華、王文秀譯
6. 孩子的行為只有三分鐘熱度，怎麼辦？——談維持行為的策略
..... 盧台華譯
7. 如何提醒而不嘮叨？——提醒策略的應用 邱紹春譯
8. 如何讓孩子朝我們期望的方向發展？——系統性注意與讚賞的應用
..... 蔡崇建、王宣惠譯

第三冊 如何改變孩子不良的行為

9. 除了懲罰，難道別無他法？——隔離策略的應用 張正芬譯



10. 如何不理會無理取鬧的行為？——忽視法的應用 周天賜譯
11. 如何激發學習動機？——回饋法的應用 周天賜譯
12. 如何運用團體的動力？——團體增強策略的應用 邱曉敏譯
- 第四冊 如何培養孩子自導的能力**
13. 如何幫助孩子做自己的主人？——自我控制法的應用 ... 蔡崇建編譯
14. 如何教導孩子舉一反三？——類化技巧的應用 王文秀譯
15. 如何與孩子約法三章？——行為契約法的應用 周天賜譯
16. 如何使孩子對自己的行為負責？——自負其責策略的應用
..... 邱曉敏譯

本套叢書以理論作基礎、實用為依歸，每篇都有策略、實例、基本步驟及注意事項的生動說明，並有練習作業供實際演練，最後有總結，實為教師輔導學生、父母管教子女的最佳指引，其原理與技巧亦可供工商企業員工訓練之用。

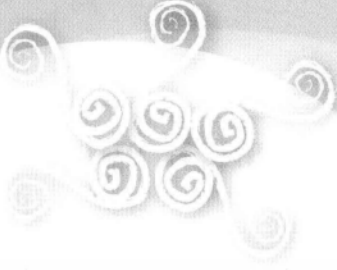
吳武典

2010 年 11 月 30 日

於國立台灣師範大學特殊教育學系

目錄

主編簡介	iii
譯者簡介	iv
原編者序	v
主編者的話	vi
1 如何幫助孩子做自己的主人？——自我控制法的應用	1
引言	1
自我控制與行為改變	3
自我控制的步驟	7
運用自我控制的原則	22
2 如何教導孩子舉一反三？——類化技巧的應用	31
引言	31
一些考慮要項	33
一些積極課程的示例與步驟	35
一些類化的步驟與示例	43
3 如何與孩子約法三章？——行為契約法的應用	61
引言	61
何謂行為契約	62
行為契約的例子	63
訂立行為契約的基本原則	65
行為契約的格式	84
訂立你自己的行為契約	88



檢查你的行為契約	89
可能會發生的問題	90
結語	91
4 如何使孩子對自己的行為負責？——自負其責策略的應用	93
引言	93
為何要使用自負其責策略？	94
什麼是自負其責策略？	94
使用自負其責策略的基本步驟	99
使用自負其責策略的好處	111
實施自負其責的幾點考量	112
結語	113

如何幫助孩子做自己的主人？

——自我控制法的應用

A. Rolider & S. Axelrod◎著

蔡崇建◎編譯

引言



看過「阿拉丁神燈」這部卡通影片的人，或許會產生一種慾望與幻想——希望自己也能夠擁有那盞看起來不起眼的燈。因為，擁有這一盞燈的人，他就是巨人的主人，他也就能夠呼風喚雨、實現夢想。可惜你我都不曾實際見著遇過這一盞燈。

然而，站在人類歷史發展的軌跡上來看，你又會發現人類代代相傳竟也持有一盞「智慧的燈」，帶領大家走過蠻荒進入文明。有了這盞智慧的燈，人類就像巨人似地逐漸控制、主宰了人與自然，而這股趨勢似乎愈來愈明顯。

名史學家湯恩比曾說過：人類的歷史可說就是一部控制的進化史。的確，自有人類的生命源起，起先幾乎完全受限於外在自然環境的支配，然而隨著文明的演進，人類逐漸展示其對自然環境的影響及控制力量。時至今日，經由知識的大量累積與科技的日新月異，從填海造陸、化沙漠為綠洲，到浩瀚宇宙的太空遠征，人類對外在環境的巨大控制力量可謂波瀾壯闊。過猶不及，人類過度開發帶來地球「暖化」的課題，如今「永續發展」成為當代環境控制的重要方向，其中的主要策略則在每個

人環境行為的自我控制。

人類對環境的控制如此，然而人類對自身的控制又是如何？人類是否能如其改變與控制外在環境般地來改變與控制自己？這個答案一般人相信是肯定的。舉例而言，近代進步的醫學對生命本源的生育控制已有十分的把握，特別是遺傳基因的控制，使「造人」不再是不可能的神話，而是能不能做、要不要做的生命倫理的辯證了。再說，現今人們身處的資訊社會中，人的思維、情緒、意見、好惡等經由知識系統及網路傳播媒介的迅捷影響，不僅在思想、理念上更容易形成所謂的「社群主體意識」，或是依附其下所謂的「次文化意識」的認同，也更容易使個人的性情嗜好受所謂「時尚流行」的影響。換句話說，從生命的誕生到生活的現實，「人性控制」似乎已如影隨形無所不在，也反映人類對自身及他人行為的改變與控制的企圖和努力。

的確，傳統的行為主義即認為人類行為的養成、塑造及控制，主要係受其所存在的環境的影響；也就是說，行為的自主性在環境的影響下其實是十分有限的。從前面這個角度來看，很容易引起聯想——「人性控制」是否會對「人性尊嚴與自由」造成侵犯？這的確是很具爭議的論題。事實上，這種外在環境的影響亦有其侷限，Bandura即指出環境對個人行為的影響，必須以個人的「意識」作為中介，亦即個人首先意識到種種環境事件（例如有所得就要繳稅），再進一步對種種環境事件產生認知轉換、強化或約束（例如繳稅是一種義務，也是一種權利），而後才影響到個人的行為，此時個人決定哪些該做、哪些該學，以及做到什麼程度、學到什麼程度（例如誠實申報，按時繳稅）；換言之，人才是環境的主宰，環境本身是不可能自行運作而決定人的行為舉止。

再從社會心理學的觀點來看，「人性控制」此一概念最重要的表徵即是個人行為與社會規範間的互動融合，本質上係具有「環境塑造個人，個人創造環境」的涵意，就重視個人在社會化過程中的自我控制、自我調適及自我發展，這亦是開放性社會的主要特色；尊重個人。這裡引用未來學大師Alvin Toffler說過的話：「愈是進步的社會，也就是規矩愈多，人們也愈不自由的



社會，也只有如此，才能保障人們有更大的自由。」作為註解，或可說明人性控制的必要性與必然性，同時也可詮釋人性自由的意義。

以「自我控制」為導向的人性控制，其基本的理念是架構在人本哲學上主張人自有其理性上「善的意念」，這種向善的內在動機之實踐與發展，再配合人類傳統原有的「自制力」之人性特質與精神力量，使人性控制呈現樂觀的預期。

總之，我們相信人類對其自身行為的自我控制有其可能也有其必要。基於此一認知的存在，再經由適當的行為控制方法或策略，以及科學的分析與調控的技術與程序，小至個人的節食減肥，次高層次的社會化過程，終於於自我實現的人生境界，皆顯現人類自我控制的力量與需求。

本章所述的自我控制的方法及其應用策略，係以促成個人自身的行為改變為出發點。實際應用時，若有需要亦可配合本書其他各章所介紹的行為改變技術加以應用。



自我控制與行為改變



人類行為的改變，從行為主義的觀點來看，大致可粗分為外在與內在控制兩種方式。藉外在的力量對個人行為進行塑造、強化，或是矯正，行之既久，當外在環境改變或誘因消弱，難免會使個人行為故態復萌或是疏忽懈怠。因此，行為改變的主要目的應是在於行為的內化而不是外控的持續；也就是說，整個行為改變程序的有效性及持久性還是操控在行為者本身對自己某一特定行為的管理、監督或控制，這種行為的自我控制（self-control）或稱自我管理（self-management）的方法，目的就是要幫助自己做自己的主人，以培養行為的獨立性及責任感，避免過度依賴他人，逃避自我成長。

什麼是自我控制？

什麼是行為的「自我控制」？簡言之，自我控制即是一種行為的管理方法，每一個人都可藉這個方法審慎地改變自己所要改變的行為，或是修正自己想要修正的行為，以達到某項行為的特定目標或水準。根據這個定義，行

為的自我控制有兩項特點：一是由個人決定什麼行為是自己所要改變的，以及運用什麼程序來達成行為的改變；另一是由個人執行自己所訂定的改變程序，以實現改變自身行為的目的。

上述定義，本質上就是肯定人人都有想要自己控制或管理自身行為的動機與需要，而這種自發性動機則源自於個人的自由意志、自由選擇的權利，以及自主決定的內因性心理傾向與信念所導致，也是行為自我控制所賴以成功的基石。

的確，要自己來改變自己的行為不是一件容易的事，不過若是能遵循一套行之有效的程序及方法，一般相信那是可以做得到的。以下就以自我控制方案作為例子，說明自我控制的程序及各種運用情形。

對成人而言

玉珊每個月的油費高達四、五千元，最近隨國際油價的調漲預期負擔將會加重，這實在是超乎她所能負擔的支出。為此，最近她才換了一部較省油的小型車，但油費支出還是太高。因此，她認為要降低自己開車油費的支出，應該有所行動。在做法上，首先她認為應該減少開車次數。不過，基於工作性質的考量，對她而言要改變每天開車上下班的習慣可不容易。於是，她下定決心想辦法每天多少減少一些除上下班之外用車的次數。首先，她記錄下每天用車的次數，並從用車紀錄中檢視是否可以減少用車次數。為了幫助自己了解用車行為，她做了一份記錄表貼在車上，表上記載有日期、目的地、大概里程數及用車的理由。在一週當中，紀錄上她有十八次用車紀錄。過了三週，她的用車次數降為僅有十一次。

以上所用的自我觀察和記錄看似簡單，但事實上已經幫她排除了一些不必要的用車次數，以及可以合併用車的情況。在採取上述方法後，玉珊的固定油費支出就比前幾個月少了近一、兩千元。她對自己的努力感到高興。

▲玉珊嘗試做了哪些事？_____

▲她成功了嗎？_____

▲為什麼這是一項自我控制的例子？_____