



小太阳亲子丛书

教Baby 真Easy

陈力瑜 著

本书推介的“应用行为分析”是引导孩子学习与教养的新利器。
用对方法，教baby也能很easy!



复旦大学出版社



小太阳亲子丛书



教Baby 真Easy

陈力瑜 著

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教 Baby 真 Easy/陈力瑜著. —上海:复旦大学出版社, 2015. 7
(小太阳亲子丛书)

ISBN 978-7-309-11275-7

I. 教… II. 陈… III. 儿童教育-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053229 号

教 Baby 真 Easy

陈力瑜 著

责任编辑/邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.25 字数 99 千

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-11275-7/G · 1456

定价:28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



【自序】

人生的梦想是可以实现的

从没想过会出国念书的我，却在一九九九年来到美国，重新开始学英文。

我父亲在我出国前语重心长地问：“力瑜啊，你的英文这么差，真的要出国吗？”

我说：“爸爸，从小您教我遇到困难要克服而不是逃避；我就是因为英文不好才要去把它学好啊！”

我父亲听了之后，非常赞成。这十年来，父亲与母亲两人对我只有鼓励与支持。





攻读“应用行为分析”

我在二〇〇〇年念硕士时主修的科系，是非常冷门的应用行为分析（Applied Behavior Analysis）；幸好家人没有对我念的科系有太多质疑。也许，我的父母早就习惯我那种一旦决定了就要坚持到底的个性。

当然，这样的个性的确让我在人生旅途上吃了很多苦头。我常跟我母亲开玩笑说，我自己是那种明明大家都告诫我前面有坑洞，但是我若决定要一探究竟，还是会排除万难往坑里跳；然后再起来对着告诫我的人说：“嗯，的确是个坑，跳下去真痛！”也是这样的个性，支持我在旅美将近十年的岁月里，每当遇到困难时总能一次次地咬着牙向前走。

我记得当年突然打电话回台湾跟母亲报备，要从原本想念的音乐治疗专业转而攻读应用行为分析专业时，母亲问：“那是什么科系啊？”

我说：“妈，您不要在意这科系的名字啦！反正我向您保证，这科系十年后会很重要！”

就这样，我走进最喜欢的心理学领域，研究其中的应用行为分析，而且庆幸自己到美国念了这门学科。因为，我自己在这个领域学习到的知识，已经陆陆续续协助了我在美国的许多学生们，以及听过我演讲的许多老师与家长。

从二〇〇〇年开始，深入地接触特教领域，也教导过学习语言的学习者，并在韩国服务过许多中途辍学的学生。



我在我的服务领域中，以应用行为分析当作主轴，将我大学就读社工系所学到的沟通技巧，与博士课程里的教育心理学教学技巧加以搭配，用以协助许多学习者，成效都非常良好。

二〇〇四年开始，有机会接触 Vicci Tucci 女士的教育训练。她的教育训练融合了应用行为分析、直接指导教学法（Direct Instruction）以及精确度教学法（Precision Teaching）；这些概念的整合，强化了我在实务上的能力。而且，她强调藉由游戏来学习的教学理念，正是我离开台湾到美国追寻的答案之一。

目前，我也已经开始将 Vicci Tucci 女士的教育训练推展回台湾，以她所提倡的“有能力的学习者模式”（Competent Learner Model），有系统地训练一些老师与家长；目前受训的家长与老师们，也都能在接受训练的过程里，学习到更有效率的教学技巧。

感恩与分享

在人生旅途中一路走来，并不是没有经历过困难；但总是会有上帝的带领与贵人及时伸出援手拉我一把，让我心中总是非常感恩。

尤其，因为父母与其他家人都是慈济人的因缘，所以每到新的地方，就会习惯性地找寻那里的慈济人；从佛罗里达州、西弗吉尼亚州，到现在的加州，总能见到慈济人，感觉就像是见到自己家人一般地亲切。

我常说，到慈济的团体里是件令人开心的事；那种彼此协

助、彼此学习的文化，总让我自己获益良多。

已经忘记何时许下要把第一本书捐给慈济的心愿了；但是，我不会忘记自己曾经接受过许多人的恩惠，有朝一日一定要回报。我常常在心里告诉自己——若是有一天可以出书，把我在美国所学应用行为分析的原理原则和这些年来从事教育的经验与大家分享，那么我很希望把这本书献给对我意义深重的慈济。感恩慈济传播人文志业基金会出版部愿意协助我成就这个心愿，真的非常幸运，也非常感恩。

诚盼本书的出版，能真正提供家长们和教育工作者多一点实用方法来与孩子们进行良性互动，让亲子之间的关系更融洽，使孩子们更有教养。

在此也要特别感恩在美国的几位教授及长辈的启发与协助，其中包括 Dr.Dan Hursh、Dr.Jose Martinez、Dr.William Gabrenya 以及 Dr.Marion Kostka 和 Mr.Jacques Williams，还有提供照片的家长们。

应用行为分析法简介

应用行为分析法（Applied Behavior Analysis），英文简称为 ABA，这是从心理学的行为学派发展而来的教学方法，使用的范围非常地广泛；目前，被使用于协助有特殊学习需要的学习者成效尤其良好。



应用行为分析法非常重视藉由观察来发觉行为背后的功能，再经由客观的分析，找出影响行为无法改变的原因并加以调整。

使用在教学上，首先重视找出可以引发学习动机的增强物；然后再经由提示、塑造、淡化等技巧来协助学习者学习，增强物也会在行为建立后有计划地逐渐移除。最终的目的，则是希望协助学习者发展出自发性的学习动机与能力。



目 录

自序 人生的梦想是可以实现的 / 1

观念篇 父母也是一种职业？

“当父母”也是一种职业 / 2

若是父母也有“试用期” / 4

亲子互动的重要元素 / 6

等你长大后就知道痛苦？ / 9

你的孩子快乐吗？ / 11

你还骑着三轮车吗？ / 13

想教育孩子，为什么不看书？ / 15

都是短视惹的祸 / 18

老觉得自己的孩子不够好？ / 21

怪力乱神骗小孩？ / 23

要尊重孩子 / 26

孩子听得懂吗？ / 28

谁教孩子撒谎？ / 30





孩子的角色范本 / 32
为何小孩越来越不配合? / 34
孩子的模仿秀 / 36
矛盾的教育观念 / 39
教孩子收拾玩具 / 41
让孩子一直“可爱” / 43
不要小题大作 / 45
奖励“行为”而不是奖励“人” / 47
你还在打骂孩子吗? / 49
学会说“有用的废话” / 52
协助孩子成功 / 55
总是要有人在基层 / 58
有“礼”真好 / 61
连别人的孩子一起教 / 63
Do what other people do! / 65

应用篇 如何建立新行为

建立新行为的六个步骤 / 68

几种不同的增强技巧 / 72

教六个月的小娃学手语 / 77

善用正向指令 / 80

别摸！用看的 / 82

多关注孩子的正面行为 / 84

要用对奖励 / 87

先鼓励他或先给糖吃？ / 90

奖励时要多方考量 / 92

奖励时要注意细节 / 94

善用筹码 / 97

把球给爸爸！ / 100

何必声声催 / 103

躲到厕所去笑 / 106





“数到三”该换新招了 /	108
孩子，哭“不得” /	111
让鸽子最疯狂的增强计划 /	113
孩子为何吐口水？ /	117
教孩子遵守规则 /	120
避开孩子挖好的陷阱 /	124
缓冲的技巧 /	126
让孩子自己善后 /	128
训练坐餐椅 /	130
教孩子自己吃饭 /	133
当孩子只对几样东西有兴趣 /	135
谁偷了孩子的生活学习 /	137
火车上被打的小孩 /	140
来自小 baby 的挑战 /	142
名词解释 /	149

父母也是一种职业？

观念篇



“当父母”也是一种职业

我学弟说，“我的父母亲对我而言好像是空气——明明存在，但是却看不到他们！”

我的教授 Dr.Jaci 在介绍他的研究报告时提到，很多做父母亲的人可能都忘记，父母亲其实也是一种“职业”。

由于现代人都很忙碌，所以，把小孩生下来后，往往都交给别人带。但是，老实说，交给保姆带，保姆只能帮你看着小孩，避免发生危险；交给爷爷奶奶或外公外婆带，他们也只能帮你喂养小孩，让他不会挨饿。当然，我相信很多保姆还有长辈都很有爱心；可是，别忘了当父母是你的职业！

你有想过，你是一个称职的父母亲吗？你的小孩需要你的时候，你在哪里呢？

美国有很多移民，因为父母亲辛苦地忙着工作，没空照顾孩子；小孩回到家之后，没有人关心及教导他们，便学会以网络虚拟空间当慰藉，渐渐跟父母完全没有交集。套一句我学弟说的：“我的父母亲对我而言好像是空气——明明存在，但是却看不到他们！”

有一些父母，在小孩发生问题后才来寻求协助，希望能立即见效。但是，冰冻三尺非一日之寒，又怎能立即解冻呢？摔碎一个杯子总是很快，也很容易；但是，要拼回原来的样子却

若是父母也有“试用期”

想想看，如果父母这项职业也有试用期，你会被自己的小孩继续雇用还是请你走路？

很多公司录用新人时，通常都会有两到三个月的试用期——若是公司满意你的表现，便决定继续聘用；否则，公司就会请你另谋高就。

想想看，如果“父母”这项职业也有试用期，你会被自己的小孩继续雇用还是请你走路？

我常从学弟妹口中听到他们对父母亲的抱怨。他们不是去比较谁家的爸爸赚的钱多，或是谁的妈妈能干，而是抱怨——

“我的父母老是要我们读书，怎么自己都不读书？”

“老是把我拿来跟别人比较，我也很想被生得很聪明啊！可惜基因如此，我也很无奈啊！”

“我妈每天除了去购物、泡汤、做头发以外，什么都不做。”

.....

虽然孩子没办法选择自己的父母，但是他们对父母所扮演的角色也会有一定的评价。你曾想过自己在孩子的眼中是怎样的父母吗？若是给你小孩一个量表来测验他对父母的满意度，你可能会拿几分？你能在小孩的满意度评量里 all pass 吗？或者你是被小孩当掉、需要重修的父母，或是根本就被“退学”呢？



这并不是要求天下的父母都要完美无缺，因为人根本不可能完美；也不是要求在成为父母的那一刻，马上知道如何当父母。但是，就因为父母真的是很辛苦的职业，而且还是终身职，才更要尽力地学习如何当父母、谨慎地教养小孩。

“应用行为分析论”常常强调：When you choose the behavior, you choose the consequences.（当你选择行为的同时，你也选择了结果。）因此，使用适当的方法来教养孩子的工作，今日不做，明日就会后悔！

爸妈的 HOME WORK

拿出纸笔来帮自己打分数，评分项目包括：陪伴的时间、管教的合理性、爱心、耐心、包容、和蔼。如果你是你自己的小孩，会给做父母的你打几分呢？

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~