

管教孩子的16高招

“行为改变技术”实用手册

原著者 N.H. Azrin V.A. Besalel
R.V. Hall M.C. Hall

3

主 编 吴武典博士
译 者 卢台华
陈满桦
张正芬
王文秀



中国纺织出版社

G72
229
=3

「行为改变技术」实用手册

管教孩子的16高招

——改变不良行为策略



主编：吴武典

译者：卢台华

陈满桦

张正芬

王文秀



中国纺织出版社

10025/14

本书中文简体版经台湾心理出版社有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字,事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-1999-2412号

图书在版编目(CIP)数据

改变不良行为策略/(美)阿兹林(N. H. Azrin)等编;卢台华等译;—北京:中国纺织出版社,2000.1

(管教孩子的16高招/吴武典主编)

ISBN 7-5064-1710-3/G·0051

I. 改… II. ①阿… ②卢… III. 家庭教育-通俗读物
IV. G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第50330号

策划编辑:李东宁 责任编辑:郭慧娟 责任校对:陈红
责任设计:何建 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
邮政编码:100027 电话:010-64168226
中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销
2000年1月第一版第一次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:5.5
字数:129千字 印数:1—5000 定价:10.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

How to Teach Series

**N.H.Azrin V.A.Besalel
R.V.Hall M.C.Hall**

Copyright © 1981 by PRO-ED, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means without the prior written permission of the publisher.

序

如

如何做成功的父母，如何培养自己的孩子健康快乐地成长，几乎是当今每个家长执著追求的理想目标。但是，由于缺乏专业的理论指导，缺少对当今社会背景下青少年成长规律的理性把握，特别是缺少一些具体可行的行为指导策略，不少家长尽管在培养孩子方面费尽了心机，甚至吃尽了苦头，但到头来效果并不理想。因此，在培养孩子方面，只有爱心和责任感是不够的，还必须掌握科学的教育方法。我非常同意这样的看法：接受良好的教育，是孩子一生享用不尽的财富。即使是普通孩子了，只要教育得法，也会成为不平凡的人。

本套书可以助力广大家长和教师了解、掌握这样一些科学有效的教育方法和策略提供了最大的可能。这套书是翻译引进的，它涉及的文化背景与我们有一定差异，但书中介绍的许多培养孩子的方法、策略是带有普遍性的，是值得每个家长和教师用心学习、体会的。本套书堪称是一本培养孩子行为习惯的方法策略大全，它融深刻的教育理念于具体的指导策略中，将教育原理、具体案例和行为训练有机结合起来，形成了一套实用性、操作性很强的指导方法体系，这在同类书籍中是不多见的。我相

信,这套书的出版对于帮助广大家长、教师更好地掌握指导孩子的科学方法,将起到积极作用。

由于这套书是翻译引进的,因此有些术语的使用、文字的表述上还存在一定的问题。但是,瑕不掩瑜,它所提供的独特的见解,新颖的策略,都值得我们去一谈、一试。

中央教育科学研究所教育实验研究中心主任

田慧生博士

2000年1月



随着这一系列行为管理手册的上市,我们感觉到自己似乎正在向一个应用行为分析的新时代迈进。

其实,这些手册的出版,不过是自十年前我们首次出版行为管理书籍以来始终一贯的延续。对行为管理书籍的广泛需求,显示了专业治疗师及训练者都非常需要有这种非专业性的教材来帮助训练父母、老师及学生。

这些小册子是专门为专业从业人员及父母设计的,其中介绍了特别的行为程序,可以用来管理孩子、学生或者可能会在家里、学校和工作环境中出现行为问题的人。这是一套非专业性且循序渐进的教材,它详细地说明了所有的程序,也提供了许多的例子,并给予读者口头及书面上回应的空间。

这套书共有 16 本,它们在形式上很相似,但在内容上,它们都有相当的弹性,适用于许多不同的教学情境。

一如往常,我们非常欢迎您的批评及建议。如果有任何问题,也请您不吝提出。如果您能够成功地改变自己或他人的行为,而使您的人生更快乐、丰富且更有目标,这将是我们的最大喜悦。



未涉世的孩子就像深山中一块古朴的木头，而父母与师长就好像求好心切的雕刻师。这块木头将来是被雕成艺术精品，成为人人称羨或被模仿的对象；还是一块不成材的劣品，要视为人父母与师长的手艺和用心而定。然而，一般而言，父母与教师经常是用心有余，而手艺不足，空有丰沛爱心而无实用技巧，以致于在教养孩子方面，虽然费尽了心力，却收不到预期效果，直怨现代孩子难教。

目前谈如何管教孩子的书籍很多，各有其见解，所倡导的方法也各有特色。然而，能把主要而有效的管教方法集大成，供老师与家长弹性运用的却不多。因此，当初次见到这套由美国四位教育名家（N. H. Azrin；V. A. Besalel；R. V. Hall；M. C. Hall）编辑而成的 16 本“行为管理手册”时，不禁欣喜万分，如获至宝，特约请六位学有专精、年轻有为、均具教育硕士或博士学位的专家（卢台华、张正芬、邱绍春、蔡崇建、王文秀、陈满桦）翻译出来，以饕读者。

这套书得以顺利付梓，除了要感谢六位译者的用心，还得感谢心理出版社的大力支持，尤其总经理许丽玉女士的热心催促、帮忙整理、执行策划，使得这套书能早日与读者见面，更功不可没。

这套书定名为“管教孩子的 16 高招”，包括：

第一册 培养良好行为策略

1. 大人如何以身作则
——谈“示范与模仿”的教导策略 卢台华译
2. 如何适当地给孩子“甜头”
——“增强物”的应用 张正芬译
3. 如何培养孩子良好的行为
——“逐步养成”策略的运用 张正芬译
4. 如何奖励孩子
——“代币制”的应用 邱绍春译

第二册 维持良好行为策略

5. 大人说破了嘴仍然无效, 怎么办
——“积极演练”技巧的运用 卢台华译
6. 如何使孩子朝着我们期望的方向发展
——“系统性注意与赞赏”的运用 蔡崇建译
7. 如何加强孩子的语言能力
——“随机教学法”的运用 王文秀译
8. 孩子的行为只有三分钟热度, 怎么办
——谈“维持行为”的策略 卢台华译

第三册 改变不良行为策略

9. 怎样骂孩子
——“斥责”技巧的运用 卢台华译
10. 如何不理睬孩子
——“忽视法”的运用 陈满桦译

11. 除了惩罚, 难道别无他法

——“隔离”策略的运用

张正芬译

12. 孩子大过不犯, 小错不断, 怎么办

——“过度矫正法”的运用

王文秀译

第四册 培养自导能力策略

13. 如何激发孩子的学习动机

——“回馈法”的运用

陈满桦译

14. 如何与孩子约法三章

——“行为契约法”的运用

陈满桦译

15. 如何教导孩子举一反三

——“类化”技巧的运用

王文秀译

16. 如何帮助孩子做自己的主人

——“自我控制法”的运用

蔡崇建译

以上共分为 4 册 16 篇, 以理论做基础、实用为依归, 实为教师辅导学生、父母管教子女的最佳指引, 其原理与技巧亦可供工商企业员工训练之用。

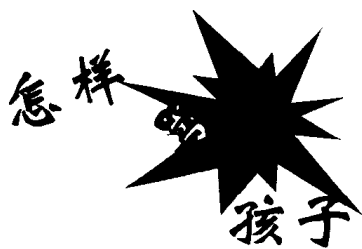
吴武典

于师大特殊教育研究所

总目录

- 9 怎样骂孩子**
——“斥责”技巧的运用……………(2)
- 10 如何不理睬孩子**
——“忽视法”的运用……………(40)
- 11 除了惩罚,难道别无他法**
——“隔离”策略的运用……………(80)
- 12 孩子大错不犯,小错不断,怎么办**
——“过度矫正法”的运用……………(117)

9



—— “斥责”技巧的运用

R.V.Houten 著

卢台华 译

目 录

引言(3)	/	何谓斥责(5)	/	运用斥责技巧的实例(5)	/	运用斥责的基本原则(9)	/	原则一 使斥责具体、特定化(9)	/	原则二 用坚定的语气(13)	/	原则三 用非语言沟通方式加强表达(14)	/	原则四 必须靠近孩子身旁(15)	/	原则五 不要忽视不良行为(17)	/	原则六 用身体接触来阻止危险或持续性的不良行为(19)	/	原则七 经常称赞良好的行为(21)	/	原则八 必要时,要有具体的行动支持(23)	/	原则九 情绪不要失去控制(25)	/	运用斥责的步骤(26)	/	步骤一 界定不良行为(26)	/	步骤二 记录行为改变的过程(28)	/	步骤三 将行为改变过程画成图表(29)	/	角色扮演——斥责技巧的运用(31)	/	自行设计角色扮演情境(32)	/	追踪方案(33)	/	参考文献(36)
-------	---	---------	---	--------------	---	--------------	---	------------------	---	----------------	---	----------------------	---	------------------	---	------------------	---	-----------------------------	---	-------------------	---	-----------------------	---	------------------	---	-------------	---	----------------	---	-------------------	---	---------------------	---	-------------------	---	----------------	---	----------	---	----------

引 言

本篇是帮助人们在不同情境下学习处理行为问题的16高招之一。篇中包含适当运用斥责(reprimand)技巧的理论、实施过程及重要原则,其中的作业系提供给读者实际演练此技巧的方法。

开始时我们也曾担心,出版本篇恐有鼓吹读者使用这项负向技巧之虞。但是当我们参考并使用了有关斥责的文献后,即认为本篇在本套书中将有下列不可磨灭的贡献。

第一:从一些运用斥责的研究成果中显示,只要适当使用这个技巧,可以有效降低不良行为的出现率。虽然大部分的行为专家仍鼓励多用积极正向的技巧来建立良好的行为,但他们也体会到,在某些情形下(譬如在行为会对自己或他人造成伤害时),只用增强原理是不够的,所以采用隔离、过度矫正,以及斥责是必需的。

第二:口头斥责几乎是全世界的父母、老师、机构工作人员,甚至公司或工厂老板及领班常用的一种方式。不幸的是,因为这些人缺乏这方面的技巧,以致行为的改变毫无成效可言,反而把斥责曲解为无用的责备或唠叨。而事实上如果能妥善运用此技巧的话,不仅可使责

备及唠叨减少,更可增进积极的互动关系。

第三:许多人已经习惯于采用消极负向的方式来处理不良的行为,所以必须指导他们用本书所列的方式来使用,才能逐渐减少使用的频率,理由如下:

1. 原作者建议一次只能斥责一种行为,这样可限制斥责的运用,尤其是对那些骂人时爱翻旧帐的人来说更有意义。

2. 他还建议,斥责时必须说明欲取代的正确行为,这是在其他斥责的使用方法中未提及的正向因素。

3. 原作者提出,用斥责的次数至少要和用称赞的次数相等。一般权威人士常习惯于用斥责而忘了去注意并增强正确行为。按照本书的方式运用斥责技巧的人,几乎人人都比较倾向于积极性增强。

4. 用本书中所列的斥责技巧要比用其他斥责方式更能成功地改善不良行为。因此,读者只要根据本书所列的方法去做,不但会逐渐减少斥责的次数,而且能逐渐增加用注意与赞赏的频率,进而改进与孩子间的互动关系。

总之,斥责可以有效地处罚或削弱一些父母、老师、及从事儿童工作的人所不希望增强的行为,也是一项既快又容易使用的技巧,因而广被人们使用。本书希望能让所有人学会正确使用这个常被误用的技巧,以发挥更大的管教效果。

何谓斥责？

斥责是一种表示不赞同的方式。虽然表示不赞同通常都是采用口说方式，但是用摇头、指着对方等手势，和用瞪视、皱眉等面部表情来表达亦是斥责的一种。由教师及父母的观点来看，斥责就是责备、吼叫与痛骂孩子。一般而言，越是用多种不同的表达方式，见效越快。总之，不可单独使用斥责，只有与像赞赏良好行为之类的赞同方式一并使用才是正确的。

运用斥责技巧的实例

在学校中

李老师每天早上都要向她三年级班上的学生说明如何做每天的语文作业，而每天（几乎无例外）小明都不专心听而在骚扰坐在附近的同学。由于小明的说话影响到了老师的讲课及其他同学的学习，而且作业又经常做错，李老师决定要斥责他爱说话的行为。

第二天一早，当李老师正在向全班同学解释作业的做法时，小明又开始跟坐在他前面的丽美说话，李老师马

上走到小明身旁，眼睛看着他，用坚定的语气说：“小明，你不可以再跟丽美说话，如果你不专心听，你就不会正确地写作业。”当小明专心听了差不多一分钟后，李老师走到他身旁，笑着拍他的肩膀说：“我很高兴你今天能专心听讲，小明！”

在家庭中

王先生与王太太有一个三岁大的女儿叫美美，经常把食物弄得满桌满地都是。他们觉得美美已够大了不应该再把食物弄得乱七八糟。因此，当下次全家人开始吃饭，美美又开始在乱搅食物时，王先生用劲捉住美美不让她碰食物，并看着她，用坚定的语气说：“美美！我们不喜欢你乱弄食物，因为你这样玩，爸妈必须花很多时间来收拾这些脏乱。现在用你的汤匙好好吃！”美美好好地吃了几口后，王先生说道：“你吃得很好，美美！你吃得这么好，爸妈都很高兴！”

在吃这顿饭的过程中，王氏夫妇斥责了美美几次，但当她好好吃了几分钟后也称赞了她几次。这一过程在每次吃饭时都得到了实施，一星期后美美便不再乱弄食物了。当然，王先生与王太太还会不时称赞美美良好的饮食行为的。

在学校机构中

张老师在幼儿园中工作，班上有一个男孩叫大伟，经常打其他小朋友，老师决定用斥责策略来纠正大伟的行