

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

2

主 编 吴武典博士
译 者 卢台华
蔡崇建
王文秀



中国纺织出版社

「行为改变技术」实用手册

管教孩子的16高招

——维持良好行为策略



主编：吴武典

译者：卢台华

蔡崇建

王文秀



中国纺织出版社

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—2411

图书在版编目(CIP)数据

维持良好行为策略/(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 7-5064-1709-X/G·0050

I. 维… 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 50329 号

策划编辑:李东宁 责任编辑:张福龙 责任校对:楼旭红
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:5.875

字数:138千字 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，只要教育得法，也会成为不平凡的人。

本套书可以说为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，成为人人称羡或被模仿的对象，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，以至于在教养孩子方面，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理方法集大成，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

以上共分为四册十六篇, 以理论做基础、实用为依归, 实为教师辅助学生、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

- 5 大人说破了嘴仍愁无效, 怎么办**
——“积极演练”技巧的运用(1)
- 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.....(48)
- 7 如何加强孩子的语言能力**
——“随机教学法”的运用..... (94)
- 8 孩子的行为只有三分钟热度, 怎么办**
——谈“维持行为”的策略(139)

大人说破了

 仍然无效，怎么办

—— “积极演练”技巧的运用
 N. H. Azrin & V. A. Besalel 著
 卢台华 译

大人说破了嘴仍然无效,怎么办

——“积极演练”技巧的运用

目 录

引言(3)	积极演练或单纯演练(3)	积极演练的实例(3)	积极演练的特点(5)	缺乏充分学习是问题行为的造因(5)	尿床行为的处理(5)	“故犯性”行为或“缺乏充分学习”行为(8)	缺乏充分学习的时间(9)	粗心大意(10)	避免批评与惩罚(10)	辨明需要练习的行为(11)	确立正确行为(11)	单纯矫正或积极演练(14)	重复演练正确行为(16)	偶发或经常犯的错误(18)	错误发生后应立即实施积极演练(19)	当父母不方便立即实施积极演练时(20)	对父母或教师的方便性(22)	安排积极演练的时间(22)	孩子的时间安排(23)	对正确反应的赞赏(24)	积极演练过程中给予的赞赏(24)	对自发性正确行为的赞赏(27)	向孩子解说积极演练技巧时的态度(29)	孩子不愿意积极演练时的处理(30)	积极演练与惩罚的区别(31)	自发性的积极演练(32)	记录(34)	记录表范例(35)	实地练习积极演练技巧(36)	用于一般人(36)	用于自己的孩子(37)	参考文献(40)
-------	--------------	------------	------------	-------------------	------------	-----------------------	--------------	----------	-------------	---------------	------------	---------------	--------------	---------------	--------------------	---------------------	----------------	---------------	-------------	--------------	------------------	-----------------	---------------------	-------------------	----------------	--------------	--------	-----------	----------------	-----------	-------------	----------

引言

积极演练或单纯演练

积极演练(Positive praitice)强调需经练习来学习各种行为,练习的重要性已众所周知,但此处强调的是当错误产生后应如何演练正确的行为,这比初学新技巧需要的练习更多。就是说当错误产生时,需停止所有的学习活动,而来仔细地重复演练若干次正确的行为。这种系统化、重复性的练习可以让错误受到干扰,也增强了希望取代的行为。

积极演练的实例

淑宜是小学五年级学生,经常未经许可擅自离开座位或随便发言,但以前她曾举手发言过,因此,显然知道该怎么做。而且老师在开学第一天,即已说明此项规定,并要学生示范过。老师对淑宜这种干扰教学的行为相当头痛,曾采取责骂并剥夺淑宜下课权利的方式,却不见效果,且觉得这种处分不甚适当。在改用称赞淑宜的良好行为而忽略其不良行为的策略后,亦未有进展,淑宜仍然持续干扰教学,甚至在刚处分完后又故态复萌。

老师决定尝试积极演练的技巧，她与淑宜制定了新规则，只要淑宜有擅自离座或随便讲话的行为出现，老师立即要她回到座位上练习举手。老师站在她旁边，先要她示范一次离座或讲话前应如何做，在手举起数秒后，会告诉她做得很好，并要求她再举一次，直至做了五至十次才停止。在演练时，老师的声调要平稳，不要显出生气的样子，同时要在干扰行为发生后立即执行，以打断干扰的行为。况且从淑宜的观点来看，开始离座或说话前先举手，会比花更多时间演练举手行为容易的多。当然老师需在事前先跟淑宜解释清楚规则，让她了解该怎么做及会有什么结果产生，淑宜亦欣然同意。

大约只花了两天的时间，淑宜的干扰行为消失了，她在离座与说话前都举了手。但有两次，她忘了举手，采用积极演练技巧后，同时老师在她举手时，赞赏与鼓励她的新行为，从而增强了她举手行为的出现率。

自我测验：

1. 老师有没有生气？有_____没有_____。
2. 学生是不是很合作？是_____不是_____。
3. 学生有没有因为反复练习而觉得不方便？有_____没有_____。
4. 学生的不良行为是否受到斥责？是_____否_____。
5. 学生是否学到了或重新学习了正确的行为？是_____否_____。

6. 不良行为是否受到了干扰?是_____否_____。

积极演练的特点

上例阐明了积极演练的数项特点:

1. 可避免斥责学生;
2. 可避免用打或剥夺权利的方式处罚学生;
3. 老师或父母不需要生气;
4. 强调“正确”的而非“不正确”的行为;
5. 不良行为会被立即打断;
6. 正确的行为会经由演练而成为习惯。

缺乏充分学习是问题行为的成因

有时候孩子的错误不是像上例中淑宜的漫不经心态度所造成,而往往是缺乏充分的练习机会,下例即是如此。

尿床行为的处理

明伟是一个十二岁大的男孩,但每晚都会尿床,他的父母想尽了办法来改正这种行为,譬如在睡觉前不准他喝水、带他去医院检查、忽视尿床行为达数月之久、责骂

大人说破了嘴仍然无效,怎么办

100860

或威胁他不准再明知故犯等等都无效。明伟自己也很沮丧并且一再声明自己不知道该如何改正，而且更迫切希望能改正自己的尿床行为。

他的父母终于想到了一个解决的办法。他们对明伟说，只要发现他尿床时，他就必须练习“跳下床跑到厕所”的正确行为，也就是说他要躺在床上分钟左右，然后跳下床跑入厕所，在厕所待分钟左右，再跑回床上，这样重复做十次为止。这种演练技巧建立了明伟在有尿意时即需起床的习惯，在实施的第一个星期中，他只有两次尿床的记录。

在第一周中的第一次尿床行为发生时，明伟在妈妈的督导下，积极演练了二十次“起床上厕所”的正确行为，第二天晚上虽然他没有尿床，但为了要建立这种习惯，他自愿再做二十次演练。妈妈看到明伟这种极想去除尿床行为的自动自发精神，非常感动，并称赞了明伟的良好行为。

还有另一种方式的积极演练技巧可用于控制尿床的行为，即是在有尿意时要忍住不尿出来。就此方式，明伟练习在白天有尿意时尽量忍住，这种练习可以增进其长时间不尿的行为，有利于帮助其在晚上睡久一些而不致尿床。

第二周中，明伟只有一次尿床行为，第三周也只有一次，到第五周时又有一次。每次尿床后，他会立即起床积