

學術著作◆大專用書

青少年行爲 改變策略

Arnold P. Goldstein
Robert P. Sprafkin
N. Jane Gershaw
Paul Klein

黃玲蘭 著
譯

著

譯

五南圖書出版公司 印行



青少年行為 改變策略

黃玲蘭 譯

美國紐約雪城大學諮商教育碩士

五南圖書出版公司 印行

青少年行為改變政策
Skillstreaming The Adolescent—A Structured
Learning Approach To Teaching Prosocial Skills

作 者 / Arnold P. Goldstein,
Robert P. Sprafkin
N. Jane Gershaw
Paul Klein

譯 者 / 黃 玲 蘭

出 版 者 / 五南圖書出版有限公司
地 址：台北市和平東路2段339號4樓
電 話：7055066（代表號）
傳 真：7066100
劃 撥：0106895-3
網址：[//www.wunan.com.tw](http://www.wunan.com.tw)
電子郵件：wunan@wunan.com.tw
局版台業字第0598號

發 行 人 / 楊 榮 川

中部門市 / 五南文化廣場
地 址：台中市中山路2號
電 話：(04)2260330

排 版 / 龍虎電腦排版股份有限公司

製 版 / 和鑫照相製版有限公司

印 刷 / 容大印刷事業有限公司

裝 訂 / 華台裝訂行

中華民國 86 年 10 月初版一刷

ISBN 957-11-1391-3

基本定價 7 元

（如有缺頁或倒裝，本公司負責換新）

譯者序

其實浮起翻譯這本書的最初念頭是在四年前。一九九二年秋天，我赴美求學，在紐約雪城大學，因緣際會地到教育系修了一堂課，接觸了 Dr. Goldstein 的「利社會技巧訓練」課程，從此引起了我對這方面研究的興趣。

赴美之前，我曾經在國內「張老師」機構，輔導過行為偏差的青少年；而過去在國中執教的二年歲月中，也不乏接觸許多好動、控制力差的學生。那些傷透腦筋、手足無措的老師及輔導員的面孔，常常停留在我的腦海裡，因為我清楚的記得自己也曾經是那其中的一員。所以我經常思考著：究竟有沒有一項有效策略，可以提供改變的轉機？直到接觸了 Dr. Goldstein。Dr. Goldstein 是美國研究青少年幫派、暴力行為及防治犯罪的專家，他的著作中包含了许多改變策略，如生氣控制訓練、道德認知訓練、同理心訓練……等等，都是針對老師和輔導人員設計，可實施協助青少年的技術。而本書的利社會技巧訓練策略，正是一項基礎的入門，也可以說是他的代表性著作之一。

反觀台灣的教育，我們往往太強調什麼不能做，而忘了告訴孩子可以做的是什麼？孩子們面對的是許多的「不能」，如不能打架、不能爭吵、不要不合羣；但卻很少接收到可以如何處理衝突、如何與人合作愉快、如何處理自己的情緒……等的訊息。所以書中呈現的五十種技巧，正是試圖擴充孩子的思考空間，讓孩子在疑惑茫然、不知如何應對時，能擁有幾個不同的錦囊，而不再固著於過去採用拳頭、惡語相向的方式。並同時提供輔導人員一個嶄新的角度，來看待孩子的

問題行為。我衷心地期待，閱讀本書的朋友們，可以藉此在思考上得到一些新的開展。

回國近三年，這期間我一直致力於尋找出版社引進這本在美國行之多年的有效策略。在此非常感謝五南圖書公司，願意支持本書的翻譯工作，也謝謝這一路走來，陪伴鼓勵我的家人及外子進譽，是你們讓我能堅持這份對輔導的熱愛。

黃玲蘭 謹序

1996. 12. 30

作者序

「利社會技巧訓練」(Skillstreaming)發展至今已有二十年了。從最初在一九七六年以一種人際互動技巧的訓練模式呈現於世人眼前，到目前已在美國和其他許多的國家普遍應用。它的應用範圍包括數以百計的學校、機構和青少年、兒童的福利組織。雖然，它是針對各種技巧不足的孩子所設計的策略——退縮、不成熟、發展遲緩——但事實上，它的主要應用對象已擴展至有長期攻擊傾向的孩子，以及其高危險羣。

許多關於「利社會技巧訓練」的成效評估顯示它是一種值得信賴的方法，可用來教導青少年一系列積極、正向的技巧，以處理不同的人際問題，如被誣賴、團體壓力、毆打、被排斥、訴說抱怨及回應抱怨、遵循指示，和其他等等。更進一步的說，它已經成功地配合相同的效率提昇技巧，運用在非常年幼的孩子身上，做為防治攻擊行為的產生。

不論是針對行為惡劣的孩子，用來減低其攻擊行為；或是納入學校課程的一部份，以發揮防治的效果，利社會技巧訓練都值得普遍的推廣，以服務各種不同場合機構中的青少年。因為一旦青少年學習了攻擊行為，並且認為它是萬能時，青少年很可能持續這樣的行為。的確，攻擊是一種難以動搖的行為。對孩子而言，它行得通。然而，攻擊之所以持續的另一個原因，乃是由於青少年沒有嘗試其他利社會技巧的選擇，他們甚至不知道有其他選擇的機會。如果能給他們選擇，擴展他們在困難情境下思考可能的回應方式，他們將能夠在許多狀況

下執行這些合理的選擇，而這正是參與「利社會技巧訓練」團體可以協助青少年做的。

在本書的章節中，我們詳細描述了教導的方法與步驟，以及完整的技巧課程。同時，仔細地提供了「如何」處理在團體中可能產生的抗拒或問題，以及「如何」提高成員參與的動機。關於學習的轉化和持久的部份，我們也視之為一種加強與修正行為的方式，深入加以探討。總而言之，這些主題提供了讀者所有關於組織和執行利社會技巧訓練團體的資料。

然而，為了能繼續堅持這樣的成效，利社會技巧訓練的實施步驟和課程必須根據執行團體的文化反應而加以修正調整。有的人稱這種教導策略是「令人讚賞的學習計畫之設計」(Appreciative Programming)。當應用利社會技巧訓練時，必須由老師和學生針對訓練策略中的技巧內容、團體處理技術和其他核心成分，加以調整，如此才能採取任何必要的改變，來讓此策略更能配合青少年的背景與需求。因為秉持著這種態度，所以利社會技巧訓練才能在世界各地不同的國家和地區裡，成功地應用。

阿諾·葛斯汀

攻擊行為研究中心主任

雪城大學 1996.11.19

前言

學校在教導年輕學子基礎教育和適應複雜社會和個人問題的能力上，所負擔的責任一天比一天沉重，這使得學校無端地承受許多外在的壓力。這些壓力來自被迫把注意力集中放在偏差行為、班級吵鬧，或者將學生的非建設或抗拒行為，視為達成教學進度、教學方向及原理等教育目標的阻礙。近年來，教育人士與諮商人員開始瞭解到要解決這許多的問題，可能必須努力地建立問題青少年的適應能力和潛能，而不是下功夫於訓練或治療上。首先，在教育的過程中，建設性的參與是需要一些能在學習環境中怡然自處的技巧。然後，學生必須能預期自己可以達到這些目標。事實上，教師所用來掌握課堂狀況的簡單策略，並不能使學生在學習過程中獲得更高的熱誠。

在心理策略上，這種瞭解意味著過去把重心放在教室干擾的焦點，如今已轉向強調技巧訓練的重要。現今，在大眾的看法顯示出有越來越多的人，準備接受一個新的觀念，即是那些對學校而言難以管教的孩子，他們所需要的不再是學習安靜和順從，而是需要師長們用更多的心力協助他們把潛力發揮出來。這本書就是這類策略的最佳範例。作者們認為社會技巧、計畫技巧和處理壓力、情緒、挑釁等能力的不足，是一般青少年與同儕、老師和重要人物的衝突來源。增強這些領域的能力可以使好的教育較容易進行。作者們把注意力放於那些在從正統教育中受益之前需要治療訓練的青少年；和那些對處理許多社會要求準備不足的孩子。此種策略先不問青少年可能會造成的混亂，而是試著去協助他們在解決衝突的能力上，發展出因應的技巧和

自信。如此一來，他們才能從教育上獲益。本書的作者們提供了一個嚴密且有實驗基礎的計畫，截至目前，此計劃已經幫助了老師、心理學家、輔導人員和其他訓練員完成了上述的目標。

這個計畫的目的是用來協助那些在學校系統中少有限制的環境裡，顯示處理能力有所不足的青少年之教育，誠如公法第九四至一四二頁所描述的。除此之外，這些步驟應能幫助訓練員提昇那些技巧不足，或有障礙的青少年，在社區裡正常運作的可能性。最後，這類的治療計劃應該加強青少年處理人際衝突的能力，增加他們的自尊，並間接讓教室的環境能花更多的心力在學生身上，而不是在干擾行為或學生衝突上。

本書的創作過程中，每位作者都貢獻了不同的技巧，並且一起統整了這些技巧，而產生出兼具心理和教育技術的訓練計畫。而最讓我印象深刻的則是這本書提供給訓練員一個清楚、實際的指導，另外，對一般性的原則也舉出了具體的範例，幾乎可以說是一種訓練指南。同時，讀者也可以熟悉這些方法所據以為基礎的結構性學習理論之主要原則，並且能夠執行這些步驟。不是像食譜浮掠，而是真正對治療和理論有一份深刻的認識。這麼廣泛的基礎來自大量的研究，包括結構性學習應用於不同對象的研究結果，和作者結合教育學者、臨床醫生、研究人員的經驗總合。

通常在應用任何標準的步驟和團體方式時，都會遇到一個普遍性問題，那就是青少年的行為模式皆不相同，成長的經驗也各異。而作

者也意識到個別差異是必須納入考量的。他們對處理策略的考量非常堅持一個信念，那就是在設計一個符合青少年需求的計畫時，能針對個人的能力和弱點加以分析是非常重要的。計畫的成效與它對某個人在某方面的適配性息息相關。所以作者們補充說明訓練的結構，並對青少年成員的選取和組成團體的方式作詳細的討論。同時，提供了評估個人技巧學習狀況之步驟和資料，以協助特殊的青少年發展相關的行為目標。這類資料支持青少年的團體功能，所以判斷哪些技巧匱乏比判斷問題、診斷標籤，或以主觀印象主導青少年的團體組成來得重要。

沒有任何一本書可以提供一個在任何機構皆能執行的青少年之完整的治療計畫，以及所需的各項資訊。這本書的特別之處便在於它提供了兼具現實性和概念性的資訊，充分地讓訓練員知道做什麼、如何做，為什麼做，和對誰執行。它應該能讓面對不同偏差行為的訓練員瞭解到，其實，許多問題是可以藉由按部就班地使用結構性學習原則來成功改變的。

F.H. Kanfer

伊利諾大學

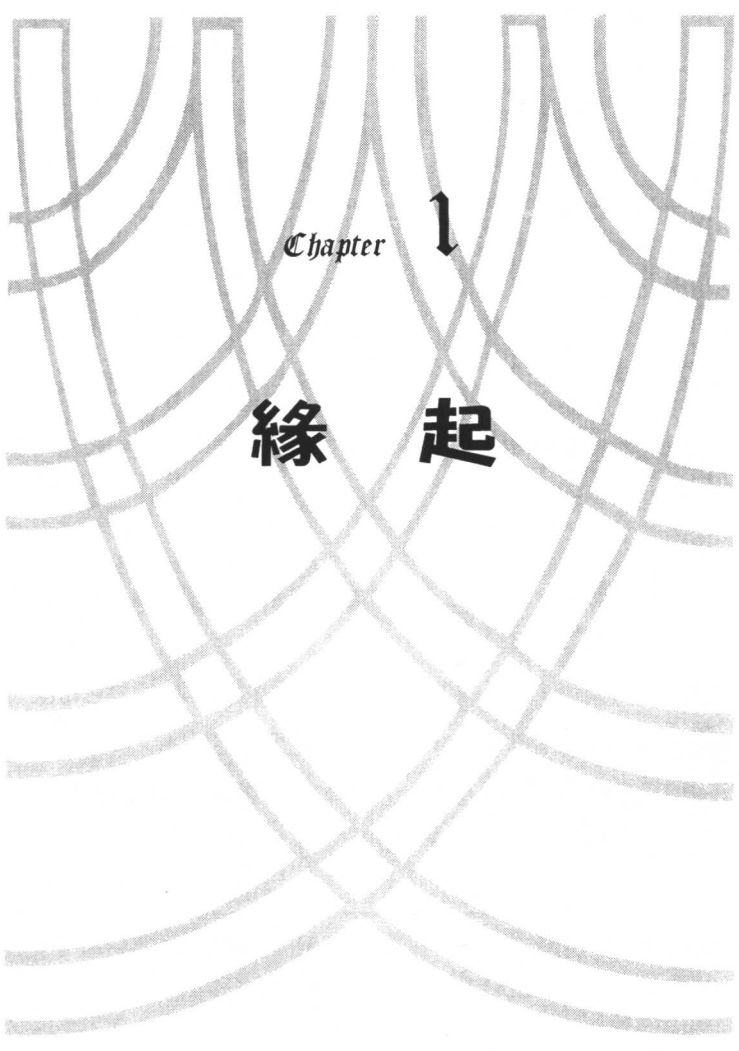
香檳城 伊利諾州

1979.5

目 錄

1	緣 起	1
	① 技巧匱乏的青少年 ⇨	3
	② 治療和訓練之道 ⇨	7
2	結構性學習：背景與發展	15
	① 心理學溯源 ⇨	16
	② 教育學溯源 ⇨	17
	③ 結構性學習的組成 ⇨	18
3	青少年結構性學習團體	37
	① 組織一個結構性學習團體 ⇨	38
	② 成員初次聚會的準備 ⇨	41
	③ 結構性學習團體單元 ⇨	43
	④ 大團體中的結構性學習 ⇨	53
	⑤ 訓練員團體帶領綱要 ⇨	56
4	成員的選擇與團體組成	65
	① 教育觀點上的成員選取和團體組成 ⇨	66
	② 心理衛生觀點上的成員選取和團體組成 ⇨	68

⑩ 結構性學習團體之篩選和組成	⇨ 72
5 青少年結構性學習技巧	87
⑩ 結構性學習技巧	⇨ 88
⑪ 技巧的初次教授	⇨ 141
6 應用篇：初次團體的對話錄	149
⑩ 彼此認識的單元	⇨ 150
⑪ 第二次團體	⇨ 173
⑫ 第三次和後續的團體	⇨ 174
⑬ 精簡的結構性學習單元	⇨ 174
7 結構性學習團體中問題行為之管理	177
⑩ 行為改變技術	⇨ 180
⑪ 減少不被喜愛的行為	⇨ 186
⑫ 懲 罰	⇨ 189
⑬ 指導性技術	⇨ 190
⑭ 關係技術	⇨ 195
8 結構性學習之相關研究：參考書目	201
中英名詞對照	227
參考書目	235



Chapter

1

緣起

「幹你媽的！」威廉用力地推擠老師撞至黑板，並大聲怒罵：「假如你敢告訴校長我和亨利打架的事，而讓我再被迫休學，我就要你好看，所以你最好閉上那張嘴！」他放開那顫抖不止的老師，狠狠地瞪視一眼之後，才得意地回座。

☆ ☆ ☆

在學校餐廳的一角，貝蒂獨自安靜地坐著，並且儘快吃完她的午餐以便能夠離開。她默默坐著，不看任何人，也不與人交談，她只想讓自己變得渺小，甚至消失不見。忽然，她確定其他人正注視著自己，認為她是個多麼醜的女孩啊！大部份的時間裡，她處在一種欲哭無淚的狀態。

☆ ☆ ☆

約翰在學校的行為有如一位典型的六歲孩子，動輒求救，牢騷滿腹，注意力散漫，經常神遊於白日夢中。然而約翰並非六歲；他十一歲。

☆ ☆ ☆

我們寫這本書，乃是出於對像威廉、貝蒂、約翰這羣孩子的關心。他們面對生命挑戰的方式各有不同：前者屬於攻擊型（aggression），中者屬於退縮型（withdrawal），後者屬於不成熟型（immaturity）。這三者皆是技巧匱乏的典型，他們在有助於人際關係反應的技巧或行為上明顯缺乏。而本書主要重心即置於技巧不足的修正策略，因此發展出一種結構性學習的訓練策略。它主要設計來教導青少年社會性技巧、計劃性技巧、情緒處理技巧、回應挑戰的技巧及壓力處理技巧。在本章中，我們將仔細描述那些可能適用此策略的青少年，並簡單介紹至今曾被發展應用在這些青少年的相關策略和理論。

◎技巧匱乏的青少年

對於這羣技巧不足的青少年，可以用哪些字詞來貼切形容呢？過去，有許多專家嘗試發展出有系統的類別，適切描述孩童和青少年的偏差行為。在一九六六年之前，即有二十四個系統被提出（精神醫學促進團體，1966）。不幸的，大部份的系統不是缺乏充分的論證基礎，就是缺乏與醫學治療所建議的決定之關連。雖然精神醫學促進團體（1966）所用來處理慢性病的分類系統已率先跨出一些步伐，但它仍然不足。一直到各種複雜的統計技術和電腦科技日臻發展後，一套真正有用的偏差行為分類才出現。隨著科技進步，近期的研究者已能善用從偏差行為青少年身上所取得的各種相關資料。同一時期，Quay，Peterson，和其工作人員開始使用老師、父母、輔導員等做的行為觀察量表、個案史、人格測驗結果以及其他資料——此皆從學校、輔導機構、監獄和醫院等等的青少年身上所獲得。藉由多樣化的統計研究，三種行為型態因之產生。這三類分別是攻擊型、退縮型和不成熟型，它們包含了大部份的偏差行為。雖然在此章中，我們將描述由 Quay 和其伙伴所提出的分類方式，但是值得注意的，這羣研究者所發現的典型和其他類似的分類成果，擁有不約而同的一致性。

（Achenbach, 1966; Achenbach & Edelbrock, 1978; Brady, 1970; Hewitt & Jenkins, 1946; Patterson & Anderson, 1964; Peterson, Quay & Tiffany, 1961; Ross, Lacey, & Parton, 1965.）

攻擊型

Quay (1966) 說：「各種問題行為的統計研究，幾乎無例外的……揭露了一攻擊行為模式的存在，即是口語和肢體的攻擊行為，皆與個人的不良人際關係有關。這模式涵蓋許多不同的程度，如反社會攻擊 (Hewitt & Jenkins, 1946)、行為問題 (Peterson et al., 1961; Quay & Quay, 1965)、攻擊 (Patterson & Anderson, 1964)、反社會心理變態者 (Quay, 1964)、心理變態 (Peterson, Quay & Cameron, 1959)、反社會攻擊和性虐待 (Dreger et al., 1964)，以及外顯行為 (Achenbach, 1966)。」(p.9)

這種分類反映出打架、破壞、褻瀆、反抗、爭吵、對抗權威、不負責任、極度尋求他人注意及缺乏罪惡感等特殊行為。而在Quay的研究中，這類的青少年對一些問題，通常會如此回答：

「我做我想做的而不在乎別人喜歡與否。」

「解決任何事情的唯一方式就是拳頭。」

「假如你貧乏至難以生存，去偷沒關係。」

「信任別人是笨蛋做的事。」

「想要和大多數的孩子和平相處是相當困難的。」

Quay (1966) 觀察到這模式的本質是一種動態的反社會攻擊，並

且無可避免地會造成與父母、同儕和社會的衝突。擁有這種極端行為的兒童和青少年容易因犯罪行為而被送至法庭等單位。

退縮型

退縮型（withdrawal）的行為特徵已經被付予各樣的標籤，如過度自我限制（Hewitt & Jenkins, 1946）、人格問題（Peterson et al., 1961）、精神焦躁不安（Quay, 1964）、內化的（Achenbach, 1966）及退化的（Patterson & Anderson, 1964; Ross, Lacey, & Parton, 1965）。Quay（1966）更進一步描述：「這些行為、態度、情緒和其他偏差行為比較起來，更是一種特殊的社會互動模式；他們以退縮來代替攻擊。此類型通常有情緒方面的壓力、恐懼、焦慮、生理抱怨和明顯的不快樂等傾向。有這種行為模式的孩子通常被診斷為憂鬱症或恐懼症。」

退縮型偏差行為也常有沮喪、自卑、自責、害羞、憂慮、過度敏感、自我封閉、謹慎等特徵。

不成熟型

不成熟型（immaturity）在以公立學校、兒童輔導中心與其他犯罪機構為樣本的青少年抽樣調查中，被歸類為第三種主要的青少年異常行為。不成熟型的行為模式包括注意力無法長期集中、笨拙、喜歡較年幼的玩伴、被動、愛做白日夢及能力不足等等。這種行為表現出對某些異常行為的堅持，這些行為大都屬於發展過程中的初期行為，而這些行為對不成熟型的青少年而言，早已不適合他們當時的年齡，