

如何讚美與鼓勵我家的寶貝？

讚美與鼓勵的運用

玄奘大學
應用心理學系

張歆祐

brianchang@hcu.edu.tw

基本的增強策略

- 正 增 強：當個體表現受歡迎的行為時，即給予正增強物。
 - 負 增 強：當個體表現受歡迎的行為時，即取消負增強物。
 - 處 罰：當個體表現不受歡迎的行為時，即給予負增強物。
 - 消 弱：當個體表現不受歡迎的行為時，即取消正增強物。
-

範例

情境	反應	立即效果	長期影響
小華畫畫	詢問老師畫的怎麼樣	老師說：顏色豐富很喜歡它 避免用評價式的的言語	小華畫畫的興趣更農
小建天天服裝不整	今天難得穿得很整潔	老師誇獎說：老師喜歡你今天的樣子	小建保持服裝整潔的機會增大
水龍頭沒關緊	小鈴自動關緊	老師在小鈴的連絡簿上蓋一個蘋果	關水龍頭的行為加強，自動自發

選擇增強物

- 正增強物的種類，不同的人用不同的增強物：
 - a. 消費的增強物
 - b. 活動的增強物
 - c. 操弄的增強物
 - d. 持有的增強物
 - e. 社會的增強物
-

有效運用正增強的指引

□ 1. 選擇要增強的行為

a. 選擇的行為應該是特定的行為(例如微笑)，而不是籠統的行為(例如社會化)。

b. 選擇的行為盡可能是可以由自然增強物增強的行為。

有效運用正增強的指引

□ 2. 選擇增強物

a. 可以先利用增強物問卷調查並選擇符合下列條件的增強物：

隨手可得；

在欲增強的行為出現之後可立即兌現；

可以一再地使用，而不會有飽足現象；

不用花費很多時間。

b. 儘可能運用多種便利的增強物，如果適合就使用增強物清單。

有效運用正增強的指引

□ 3. 運用正增強

- a. 行為改變計畫開始之前，告訴個案計畫內容。
 - b. 欲增強的行為出現之後，立即增強。
 - c. 給予增強時，要讓個案清楚知道是什麼行為受到鼓勵。
 - d. 儘量使用社會的增強；使用口頭讚美時，每次的說詞不要都一樣。
-

有效運用正增強的指引

□ 4. 撤除行為改變計畫

a. 如果行為都能夠持續，就可以逐漸減少物質的增強，而多利用社會的增強來。

b. 尋找環境中其他可以維持行為表現的自然增強物。

c. 確定偶而增強也可以維持行為持續的表現，計畫結束後定期評估個案的行為表現。

有效運用制約增強的指引

- 1. 制約增強物應該是環境中很容易控制與執行的刺激。
 - 2. 盡可能運用自然環境中會遇到的增強物。
 - 3. 建立制約增強初期，備用增強物應緊跟著在制約增強物後出現。
 - 4. 儘可能使用多種備用增強物，而不要只用一種。
 - 5. 當有多人同時接受制約增強的行為改變計畫時，應避免個案為了制約增強物與備用增強物而造成惡性競爭。
 - 6. 制約增強也應遵守正增強的規則。
-

消弱

- 消弱作用（停止增強）是使個體反應得不到回饋，而消弱行為。
 - 如上課時老師發問，某生數次舉手皆得不到機會，之後該生不想再舉手。
 - 又如某女老師在課堂上無心說了一句引人遐思的雙關語，學生起哄，老師若無其事，自然就會消弱笑鬧場面。
 - 又如哭鬧小孩，若不予理會，待表現乖巧，才給予注意微笑，就會削減哭鬧，養成正當行為。
-

消弱

- 使用消弱作用應注意的是：扣留增強到相當久，例如不理會哭鬧小孩要狠心，即使在地上連滾帶爬，也不可心軟而前功盡棄。
-

處罰

- 處罰：行為發生後緊跟著呈現嫌惡的刺激，例如責備、罰站，罰款等，這種行為會減少再度發生的可能性。若不當行為一發生，立刻執行威脅，就是處罰。
 - 類別有；給予臉色；批評；警告；叱責；罰勞役；體罰；
-

隔離

- 隔離：即暫停增強，此方法適用於嚴重行為問題如攻擊行為、破壞行為。
 - 當某人做出某一種非期待的行為時，藉由取消他獲得注意與其他獎賞的機會，以減少不適當行為存在的一種方法。例如；在辦兒童營隊時隔離不守規矩的學童。
-

隔離

- 隔離的目標
 - ---短期目標是立即阻止有問題的行為。
 - ---長期目標是幫助孩子達到自我控制。
-

運用隔離的基本步驟

1. 選擇隔離的對象
 2. 訂定行為改變目標
 3. 決定隔離地點
 4. 決定隔離時間的長短
 5. 向對方解釋隔離原因
 6. 開始實施隔離
-

運用隔離的基本步驟

- 一、選擇隔離的對象：隔離能用於廣泛的對象，包括成人在內。但必須避免被誤用的情形。如對青少年的停學處分，對缺課、抽煙或有其他不當行為的學生予以停學，只是讓他們有更多機會和所喜歡的外界接觸，不如將他們侷限在學校某間完全無趣的空間一段時間，要來得更有效。
 - 二、訂定行為改變目標。
-

運用隔離的基本步驟

- 三、決定隔離地點：隔離最有效的方式之一，是將某人移至一個少有機會作別的事、看別的東西或得到任何趣味或酬賞的地方。不管選擇任何一種場所，都必須符合下列要求：
- a. 必須是安全的。
 - b. 必須遠離玩具、遊戲、音響、或其他引起興趣或樂趣的東西。
 - c. 必須光線足夠且易於監視。
 - d. 必須是經過安排的場所，以便孩子容易進入並且待上一小段時間。
-

運用隔離的基本步驟

- 四、決定隔離時間的長短：短時間的隔離在減少行為上較有效。最好的隔離時間是二至五分鐘。
 - 五、向對方解釋隔離原因：在實施隔離前，必須先向學生解釋隔離及其規則。這使你在實際運用隔離時，避免激烈的措詞或憤怒情緒的發生，能使隔離更易實施。
 - 六、開始實施隔離。
-

隔離潛在問題與出現抵抗時的對策

- 年幼孩子，最適當的方法是以堅定而溫和的態度帶他去隔離。

孩子弄髒了東西，必須在隔離之後以冷靜的語氣堅持收拾乾淨。

- 打破了東西，必須要求他付出代價，可由零用錢中扣除或安排他多做一些事。
-

隔離潛在問題與出現抵抗時的對策

- 若行為牽涉到兩個人(如吵架或打架)，別試著去分辨誰先開始，或是誰的錯。應該兩個人都分開隔離。
 - 若你發現你已經生氣，最好的分法是走開，等到心情平復之後再回來。
-

代幣制度

- 代幣(**token**)指的是可以累積以換取備用增強物的制約增強物。例如：點券、積分等。
 - 代幣制度(**token system**)指的是個人可以因某些行為得到代幣，然後把代幣兌換成備用增強物的行為改變計畫。
-

代幣制度

- 以符號（象徵物）代替實物獎勵。如：積分制、點卷、籌碼、榮譽卡、貼紙、行為契約，以兌換獎品實物。日常生活的運用不勝枚舉，某選舉以千元購得支持卡，若當選則兌換十倍的價碼，真是應用此方法之高招。
-

代幣制度

- 使用代幣制的優點有：實施方便、避免飽足、標準客觀、可同時用於多數人。而使用代幣制的缺點有：相互收受使用、卡片易偽造、購實質增強物的花費大。
-