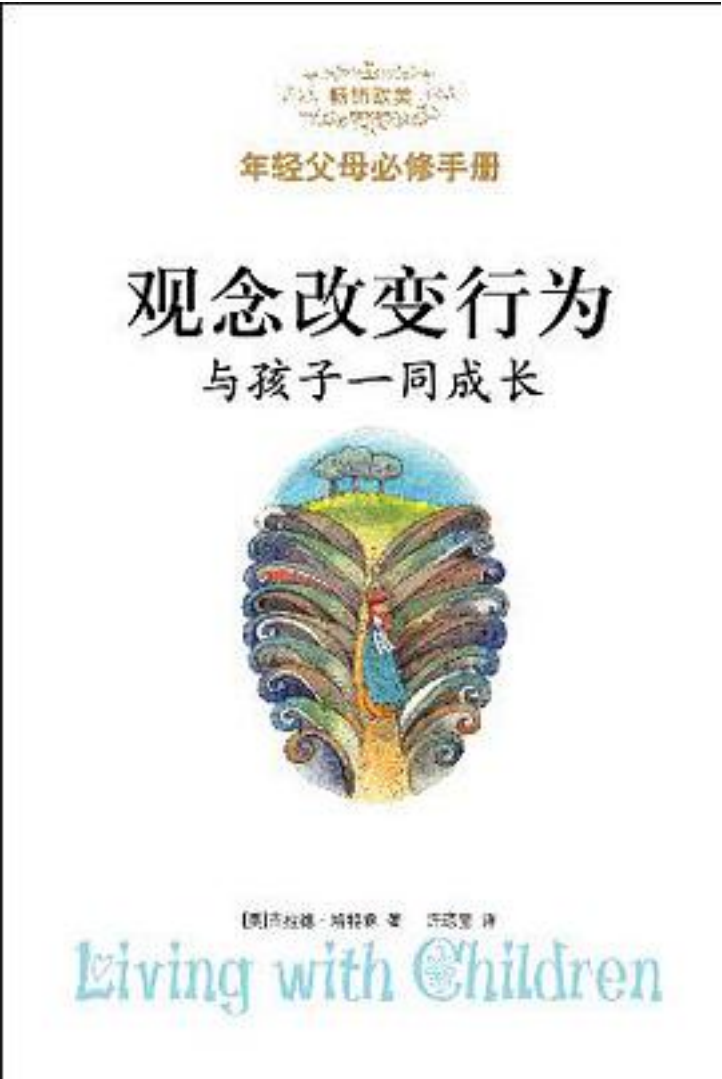


观念改变行为



[观念改变行为_下载链接1](#)

著者:吉拉德·培特森

出版者:天津教育出版社

出版时间:2006-5

装帧:SDD

isbn:9787530945926

荐语：

家庭成员如何互相改变对方？本书将告诉为人父母者该过程的个中奥秘。一旦你对此有所了解，就会明白，你应当和你的孩子一样，对所有的一切抱有疑问，自己去寻找并理解答案，而不是去依赖他人。这样，你就可以了解你的情感、恐惧和不安，你的希望和快乐，以及你内心的一切。唯有如此，你才能成为合格的父母，同时成为优秀的人。

书介：

本书所表达的观念，是以史金纳（B.F.Skinner）和班杜拉(A.Bandura)所提出的社会学习理论(social learning theory)为基础的。这种理论有两个明确的主张：一是教出一个人比教出一个有成就的人重要；二是认知过程比结果重要。

综合“社会学习计划”的成果，本书的目的在于帮助年轻的父母们有效处理教育孩子的过程中出现的一些问题。对于孩子爱捣蛋、闹脾气、尿床、不睡觉，甚至具有暴力性格等行为，书中一一作出了简短明确的指导。它最大的好处就是简单实用，并且不伤人。而在这个过程中，那些糊里糊涂成为父母的人也可以很好地反省自己：孩子本身，对于成年人来说，也是一种伟大的教育力量。

目录：

PART ONE 父母和孩子如何学习

001.社会化学习

002.什么是鼓励

003.我们如何运用鼓励

004.社会性和非社会性鼓励

005.孩子训练父母

006.无意中的训练和依赖性

PART TWO 改变不当的行为

007.如何观察和计算

008. “暂停”：对幼儿的处罚

009.重新训练

PART THREE 正常问题，正常儿童

010.不合作

011.你的孩子爱捣蛋

012.训练三岁孩子上厕所

013.尿床：简易的初步解决办法

014.闹脾气

015.夜半袭兵

016.爱哭

017.睡觉或是不睡觉

PART FOUR 问题儿童

018.暴力性格儿童

书摘：

为什么要出版这本书

本书所表达的观念，是以史金纳(B. F. Skinner)和班杜拉(A. Bandura)所提出的社会学习理论(social learning theory)为基础的。这种理论有两个明确的主张：一是教出一个人比教出一个有成就的人重要；二是认知过程比结果重要。

社会学习理论强调一个事实，就是人会教人。它相信模仿是儿童学习的关键之一。模仿的意义在此提醒为人父母者，应当成为孩子的榜样，而非只是成天忙着赚钱的机器，根本没有时间放在孩子身上，而是让电视和网络游戏成为他的主要学习来源，从那里学会了狂暴和冷漠。

这本书能够帮助年轻的父母们，有效处理教养孩子中出现的一些问题。它最大的好处是简单，有用，并且不伤人。而在这个过程中，那些糊里糊涂成为父母的人也可以很好地反省：你们在年幼时，是自由而快活的，还是总是充满恐惧？害怕老师的责备，害怕一不小心惹父母生气，还是害怕幼儿园或学校里同学的捉弄和嘲笑？

不知道你们是否想过：除了曾经从你们的父母和老师那里学到了一些知识和就业的技能之外，你们还学会了什么？生活中难道就没有另一个你们想要了解、想要探究的完整领域？这个领域就是你们本人的思想和情感世界。是什么让你们生气？——在你们小的时候，你的父母常惹你不高兴；而你们成为父母时，孩子的不听话又总是令你恼怒。所有这些问题，你们难道不想去搞清楚吗？

这本书里穿插了一些简单明了的对话，仅在于提醒读者：你们应当和你们的孩子一样，对所有的一切抱有疑问，自己去寻找并理解答案，而不是去依赖他人。这样你们就可以了解你们的情感、恐惧和不安，你们的希望和快乐，以及你们内心的一切。唯有如此，你们才能成为合格的父母，同时成为优秀的人。

如何使用本书

本书的设计是为帮助你了解你或孩子发生令你痛心的举止时的一些状况。本书是以计划式指导的形式写成。这种特殊的写作形式，使读者更易于学习。

本书所有的主要观念，都已分解成小单位或小项目。你必须主动地回答这些项目，而不仅仅是阅读而已。你必须逐条写下答案，然后马上查对每一章结尾所提供的答案。

这不是考试。这是学会社会学习过程重要纲领的最有效方法。列举的问题，是要鼓励你提供正确的答案，因为正确作答可以帮助你记忆和学习。

仔细地阅读每一条文。在书中空格写下你认为正确的答案。每一章结尾所出现的文字，

是我们给每一条项目建议的答案。在你写下答案后，再与书中提供的答案比较。如果你的回答不一样，想一想不同的意义在哪里。不要擦掉，把书上建议的答案写在你的答案下面，它们可能意思是一样的。然后再继续写下一条。

005.孩子训练父母

不仅孩子会因鼓励和逃避不快得到教导，孩子也会教导他们的父母如何举止和如何料理家庭。

☐ 你知道什么是感觉吗？

☐
你不能只用手去感觉。当你触摸一件东西时，你就是在感觉。当你抚摸一只蜥蜴时，它会给你一种不快的感觉。如果手中捧着的是一只试图逃走的受伤的小鸟，你就能感觉到它的心脏的搏动，它的生命力的旺盛。感觉树枝的摇摆，倾听清晨树叶的沙沙声，同情那些每天都得在农村和城市之间往返的破衣烂衫的贫穷妇女。你要用心去听的不是交响乐，不是小调，而是一曲出自内心的歌。

☐ 我们每天在关心什么？

☐
如果你不趁着年轻、充满活力的时候去感受事物的话，如果你没有见过蜥蜴穿越房顶，翻过墙头，如果你没有见过它快速移动、抓住苍蝇的话，如果你对他人，对那些穷人，对你的老师，对你的朋友漠不关心的话，如果你不在乎你的父母是怎样做饭的话，那么，在你成长的过程中，你就不会有关心，更不会有感觉。由于你的感觉都被一笔抹去，所以，你对家人和朋友的境遇就不会产生很深的感情，更就不会注意鸟儿、河流、树木和贫穷。

1.生活并不是仅有正面的鼓励。成人和儿童的生活当中，有些事是痛苦的。譬如，触电、夹伤、撞伤、烧伤和噪音，被体罚或被责骂。对大多数孩子而言，被责骂是一件()的事情。

2.一个小孩在房子里到处跑，又叫又嚷。母亲十分疲倦而且头痛。她正想躺下来休息一下。很可能，孩子的叫嚷对她也是很()的。

3.任何可以“关掉”痛苦的事件的东西会被强化。能消弭痛苦的事件的行为会受到()。

4.我们多半都学会避免或逃开()的()。

5.父母对小孩子所做的某些事情是学来的，并且受过强化，因为它们有助于消弭痛苦的事件，例如，哈维先生疲惫的回到家，孩子们却正又吵又闹。于是他便坐下来打开电视机，那样他就听不到孩子的吵闹了。“打开电视”的行为便受到()。

6.受过鼓励的反应，更可能在未来再度发生。如果一个反应成功地消弭了痛苦的事件，那么那个反应在未来将()常发生。

7.也就是说，下次哈维先生又疲惫地回到家，而小孩又正在吵闹的话，他可能做的事情会是()电视。

8.另一种疲惫父亲可能做的事，就是吼一声“闭嘴”，并威胁谁再吵就打耳光。这常常很有效，而短时间内孩子们也不会再喧哗。在这个例子里，小孩子等于在()他们的父亲吼叫和威胁。

9.下次小孩再吵，这个父亲最可能做的事就是大吼：“()！”

10.如果这样发生很多次，小孩子事实上就是在训练()，但是可能父亲和孩子都没有意识到这个事实。哈维先生可能想：“那样做可以教这些孩子不要吵闹！”但，到底是谁在教谁？

11.穆尔太太又聒噪又霸道，她常每天从早到晚地指东骂西，难得给任何人讲几句中听的话。她丈夫每天晚上都想办法开溜去打保龄球、加班或参加聚会。对他而言，晚上不留在家里便受到了强化，因为那样可以遏止太太的叫骂。穆尔太太()她丈夫不要待在家里。

12.在这种训练中，要逃避的痛苦事件是()。

13.因为可以遏止叫骂，而受到鼓励的行为是()。

14.穆尔太太无意中对她丈夫学习()家的行为提供鼓励。

15.帮助你逃避不愉快事情的行为会受到强化。例如，不到牙医那里做检查会受到鼓励，因为它让你()一个不愉快的情况。

16.蜜妮姑妈老是爱抱怨。每次你去看她，她总有新的疼痛或至少在用什么新药方。除了关心她身体哪里不对劲，她几乎没有别的兴趣。即使你爱蜜妮姑妈，你却发现自己愈来愈少去探望她。你不去看她的行为，受到免于听她抱怨胃肠不听话的()。

17.当你探访蜜妮姑妈时，另一个可能受到鼓励的行为，就是提早离开。这个行为受到强化，因为它可以消弭一个()的事件。

18.消弭()的事和给予正面的鼓励两者，都是教导孩子社会性行为过程中重要的部分。

19.两者都会()行为。

20.大多数父母在教导小孩子一样社会性行为以后，每隔一阵子当孩子做对时，就鼓励他一下。然而，有些父母不知怎的，就会“忘记”使用正面的鼓励。在这种家庭里，当一个孩子守规矩时，母亲就停止挑剔或责骂。以这种方式，孩子也受到鼓励去学习好的社会行为。但是母亲便受到训练，以不断的()来取代正面的鼓励。

21.正面的鼓励和惩罚两者，都能够有效的控制行为。但是使用痛苦和不快来教孩子学习社会行为，意味着父母必须随时留心，准备对小孩子的所有小过错施以惩罚和威胁。这样的家庭是一个相当()的生活场所。

22.这种家庭一个有趣的地方，是这一家人()他们的母亲这样做。

23.当母亲喊得够大声或够久，孩子就按她的意思做。总而言之，不仅是小孩子会因正面的鼓励和逃避不快而得到教导。显然，就某种程度来说，小孩子也教导他们的()如何举止，和如何料理一个家庭。

24.在这种过程中，还有一个因素可能也影响了很多母亲。初为人母者，通常会十分努力于照料家事和婴儿。但是，当代对“做一位好母亲”所给予的社会性()很少。

25.过去家里的祖母或未出嫁的小姑，可能对年轻妈妈的努力和成果提供许多()鼓励。这些亲戚通常也帮忙照顾。

26.无论小孩或大人，每个人都必须得到最低限度的社会性鼓励。如果没有，他们可能会觉得沮丧。很少或没有得到任何社会性鼓励的大人或小孩，最后就会变成一个相当颓丧的人。很多家庭主妇都有这种情况，因为她们极少得到()性()。之所以如此，即因为孩子没有经常鼓励母亲，而丈夫常常又太忙于他们的事业。

27.如果丈夫一心只在意他的工作，对照顾婴孩没有特别的兴趣，那妻子就被剥夺了社会性鼓励，而会开始觉得()。

28.一旦母亲没有得到很多鼓励，她也不太可能给予她的丈夫或孩子太多社会性鼓励。那么，她训练家人改变行为的方法，便会是使他们()因她的愤怒所引起的痛苦和不快。

29.用又嚷又吼的方法，母亲确能影响丈夫和孩子的行为。然而，逐渐地，因为她必须经常如此，致使家人可能开始逃避她。然后她就更得不到()性()。

30.结果，她就更加觉得沮丧和愤怒。在这样不愉快的情形下，这位()训练她的家人逃避她。而相对的，他们也教导她变成泼妇。

31.如果相反的，他们给她无数赞美，那么令人惊喜而又合乎科学的结果是，她也会以赞美回报。事实上，研究显示，在家里面给别人最多赞美的人，也会()最多赞美。

就痛苦而言，道理也是相同的。给别人最多痛苦的人，也得到最多痛苦。你自己来做个研究，试试看计算你赞美你的配偶或孩子的次数。选一天，加三倍赞美他们，看看结果如何。

给你的家人爱，不会把你的爱用光。尽管去爱吧！你会全数得回来的！

■ 解答

1.痛苦

2.痛苦

3.强化或鼓励

4.痛苦 事件

5.学习或强化

6.更

7.打开

8.鼓励

9.闭嘴

10.父亲

11.训练或教导

12.叫骂

13.离家或打保龄球等等

14.离开

15.逃避

16.鼓励或强化

- 17.不愉快或痛苦
- 18.不愉快或痛苦
- 19.强化或鼓励
- 20.挑剔或责骂
- 21.不愉快或痛苦
- 22.训练或教导
- 23.父母
- 24.鼓励
- 25.社会性
- 26.社会 鼓励
- 27.被忽视或沮丧
- 28.逃避
- 29.社会 鼓励
- 30.母亲
- 31.接受或得到

作者介绍:

吉拉德·培特森（Gerald R. Patterson），曾经担任美国行为治疗发展协会主席，现任《应用行为分析》与《儿童发展》两本期刊的顾问。他的作品主要涉及儿童教育、儿童的社会化、婚姻与家庭咨询等领域。另著有《和谐的家庭》（Families）一书。

目录:

[观念改变行为_下载链接1](#)

标签

教育

生活

孩子

评论

在社会学行为模式学习论指导的教育方法论，胜在简单明了。

[观念改变行为_下载链接1](#)

书评

[观念改变行为_下载链接1](#)