

有效的獎賞方法

郭婉儀校長

各位家長有沒有試過叫孩子行東時，他偏向西。有些壞行為想讓他改過來，好像很難成功。有時又會對孩子說：「喲！如果你乖呢，我就獎 xx 給你。」不過又好像不湊效。究竟應如何是好呢？！今次我會和大家說說「行為改變技術」的方法。

其實家長們經常都利用「行為學派」的理論在管教的課題內。究竟甚麼是行為學派理論呢？

一．行為學派之理論

行為學派理論源自俄國生理學家巴夫洛夫 (Pavlov)，他利用狗作實驗，成功創制「古典制約」，後由美國心理學家斯金納 (Skinner) 再發展其理論。斯金納利用老鼠作實驗，發明了「操作制約」。

斯金納設計了一個箱，箱內有一枝槓桿，每次按槓桿便會有食物掉下來。然後將一隻老鼠放在箱內，起初這隻老鼠只在箱中四處亂碰亂撞，偶然按下槓桿得到食物。這偶然並未讓牠知道按槓桿會得食物，但久而久之，當牠每按到槓桿都得到食物，便知道（學到）原來按槓桿會有食物，這樣，牠在肚餓時便會去按槓桿。

這理論認為「行為的習得」是要經過「學習/操練」得來的。讓我用一個簡單的圖解比喻來說明。

(圖 1)

此關係經學習而建立
老鼠 → 按槓 → 得到食物 → 繼續/助長此行為

已有的因果關係

若利用此圖來代入兒童要改善之行為又如何呢？假設家長希望兒童能自己刷牙。於是透過貼紙作為獎勵。後果是若兒童能自己刷牙，便會得到貼紙。這樣兒童會因為想得到貼紙而自己去刷牙，久而

久之，兒童便能從中養成自己刷牙的習慣。如下圖所示。

(圖 2)

兒童——→ 自己刷牙 ——→ 得到貼紙 ——→ 繼續/助長此行為

二· 行為改變的方法

行為改變的方法有很多，現在只介紹最常用幾種方法。

1. 強化法 (正增強)

- 在一種行為之後加以強化獎勵，來增加這種行為的發生
- 原理：強調行為的改變依據行為的後果，後果是愉快，所以行為出現頻率就會增加

例如：如圖 2 自己刷牙，因為自己刷牙後會得到貼紙，這是一種愉快的

後果，所以能加強或驅使兒童持續這行為。

2. 懲罰法

- 利用懲罰或令人討厭的東西，刺激或消除正在享用的權利(正強化物)，從而導致此項行為減少出現(好行為持續)。
- 在某種情境中，兒童到了某件事後，立即給予厭惡的刺激，使他在下次相似的情境中，減少再做同樣的事

例子：幫嬰兒戒吃奶咀。將白花油塗於奶咀上，利用白花油作為厭惡刺激，讓嬰兒不喜歡再吃，於是減少了吃奶咀之不良行為，同時增加不吃奶咀之好行為。

- 撤除兒童正在享用的定性增強物懲罰的類型：包括譴責、隔離、體罰等。

3. 負性強化法（負增強）

- 當兒童出現一種良好行為時，立即減少其原有的厭惡刺激或情境，提高兒童在同樣情境下實行這些良好的行為，後果是愉快的

例子：當兒童不願做功課只顧看電視，家長通常都會罰兒童不能再看電視，但在「負性強化法」中，便可對兒童說，若他能做功課，便會再讓他看電視。這樣便將原來是罰的結果，轉換成較讓人愉快的局面。

- 負性強化法比懲罰更具積極作用，因為兒童往往會因愉快的結果而肯合作，或改善自己的行為
- 負性強化法消除不良行為，同時建立替代的良好行為

4. 消退法

- 撤除總是繼某項不良行為之後出現的強化措施，從而減少該行為的發生

例子：一位兒童利用哭來吸引老師或成人的注意力。「哭」是不良行為，但兒童每次哭都能得到成人的關注。換句話說，兒童利用哭來吸引成人關注的行為是成功的。這樣，兒童便會以為「哭」是一個好方法，所以他會繼續採用這方法來達到目的。現在成人要糾正這觀念，讓兒童知道「哭」不是好行為。所以每當兒童「哭」時，成人不理睬他，不給他關注。慢慢地，兒童便從中知道「哭」不能得到成人的關注，於是他便會減少「哭」這種行為。

- 採用這種方法初期，兒童可能有更加激烈的行為表現，此乃正常反應。因過往經驗告知兒童，他所採用的方法是可行的，為甚麼今天卻行不通呢？這是孩子腦裏的疑問，他便會嘗試多種不同的方法，希望同樣達到目的。成人於此時必須堅持

到底，這樣兒童才會真正明白舊有的行為是行不通的。

5. 代幣制

- 亦稱為標記獎酬法，在目標行為出現時，給予一種標記或代幣，來換取某種優待。一般來說，可以累積起來交換東西，如：星星、貼紙等。

例子：好行為記錄表

- 優點：代幣能在所要求的行為發生後立即發放，在適當時間兌換。
- 在反應和強化物之間建立一個長時間的延緩橋樑，減少強化物引起的飽厭現象。
- 兒童看到自己進步
- 切記：設計這表或行為時，要和兒童的能力掛勾。初期要讓兒童能夠成功，這樣才有推動力，讓兒童繼續好行為。

6. 示範法

- 兒童可通過觀察及學習別人的行為來增加獲得良好行為，或減少不良行為
- 示範法有現場示範、參與模仿法、自我示範法、電視或錄影示範法
- 兒童模仿的楷模，如與其年齡、性別越相似，就越能引起他的模仿效果
- 家長切勿對這種方法掉以輕心，試想想，兒童學電視口頭禪或時興的玩意是否最快呢？這便證明兒童的模仿力是很強的，所以同輩、成人的楷模對兒童影響最大。

三· 行為改變的注意事項

1. **強化物的類型**：獎勵兒童時可考慮下列物品

- 消費性強化物：糖果、餅乾.....
- 活動性強化物：看電視、參加遊戲.....
- 操作性強化物：畫畫、跳繩.....
- 擁有性強化物：有機會坐一次飛機、穿著喜歡的衣服、送圖書.....
- 社會性強化物：口頭讚賞、擁抱.....

切記：強化物必須是兒童想得到的東西，才能有推動力。

2. 強化法（正增強、負增強）

(1) 增強的原則

- 目標行為原則：每次只可訂立一個行為目標
- 即時增強：兒童做到行為後必須即時增強
- 持續增強：增強的獎勵必須是持續的，不能只獎一、兩次
- 間歇性增強：當兒童在某一行為有穩定表現時，便可由每次即時增強轉為間歇性增強，即不用每次都獎，但可加入口頭讚賞、擁抱.....等
- 社會性增強：在兒童達到目標行為時，除了可即時獎勵，更應有口頭讚賞，而且社會性增強可配合即時增強、持續增強及間歇性增強一併使用

切記：由持續增強至間歇性增強時，兒童或許會有倒退現象出現，但此乃正常表現，不用過份擔心。

3. 行為改變技術，必須雙方共同製定可行的，及可接受的原則，不能由父母單方面製定，而強要兒童執行，此舉不單不能達到改變行為的目的，反而會引起親子衝突。

4. 最重要的部分

在進行行為改變技術前，請先問以下問題：

- (1) 為甚麼要孩子去改變？

- (2) 若孩子不改變會有甚麼後果？（因為很多時只是成人單方面的意願）
- (3) 這後果是否會危害孩子的生活、人際關係？（若後果不會對孩子有太大的影響，那為甚麼一定要他去改變呢？）
- (4) 為甚麼要孩子去改變？你的意願佔幾成，而孩子的意願又佔幾成呢？
- (5) 你的要求是否超過孩子的能力呢？（這是必須考慮的因素）
- (6) 讓孩子去改變不能只是單方面的，要雙方一起努力才行