

操作制约



SKINNER TRABAJANDO EN SU TALLER EN
CAMBRIDGE, MA.

B. F. Skinner (1904-1990)

關於 B. F. Skinner (史基納)

- Skinner 是一位能將其學說充分運用在自己身上的心理學者。
- 他年輕時，隨手作筆記，後來因病改成隨手錄音，並設計大鍵盤。能夠運用所學，享受老年生活。
- 著作眾多、終身貢獻美國心理學。
- 因致力於追求美好的社會，1971年被推選為當年度的人文主義代表人物。

操作制約理論與學習

- 史基納 (Skinner) :

人的某項行為其實是受到這個行為的「結果」(consequences) 所影響而產生的。

- 如果你的某個行為產生了你所喜歡的结果，你將會重複表現出這個行為。
- 如果你的某個行為產生了你不喜歡的结果，你將會傾向不再重複這個行為。
- 著名的心理學家松戴克 (Thorndike) 把這種現象稱為效果律 (the law of effect) 。

操作制約理論與學習(續)

• For Example:

菜好吃、氣氛佳、裝潢別緻、物美價廉 (結果)

→ 再度光臨某餐廳 (行為)

通體舒暢 (結果) → 喜歡做SPA (行為)

職場新鮮人與同事溝通不良遭排斥 (結果)

→ 不願主動與人接觸 (行為)

高獎金 (結果) → 高業績 (行為)

操作制約理論與學習(續)

- 學習的A-B-C三部曲
 - 前因 (Antecedents)
 - 行為 (Behaviors)
 - 結果 (Consequences)

鬧鐘會提醒你時間到了，該去上課了。你會去上課嗎？



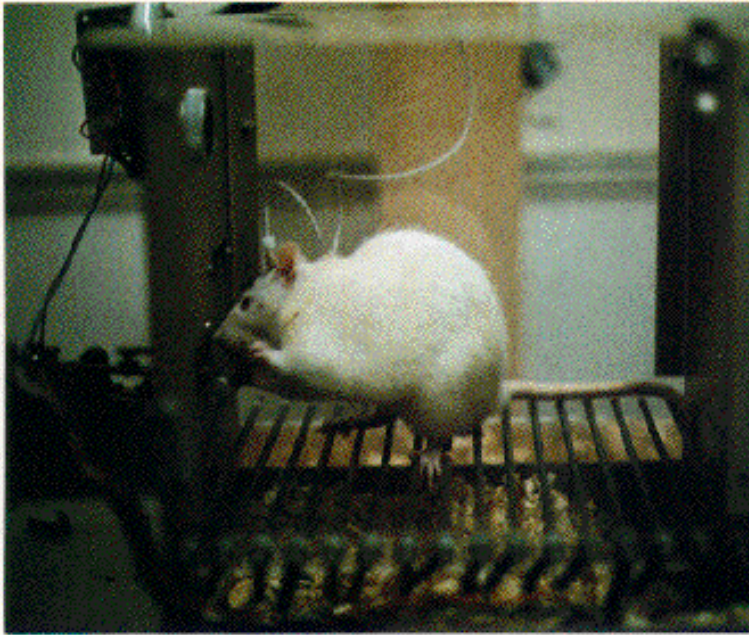
1. 不會 (前因) → 老師沒心裁 (結果) → 下次繼續遲到或缺課 (行為)

2. 不會 (前因) → 老師扣分數 (結果) → 下次不敢遲到或缺課 (行為)

操作制約的原理

- 學習是否成功，取決於行為後果。
- 刺激(S)與反應(R)，原本沒有關聯
- 刺激(S)與反應(R) 一旦發生聯結，兩者後來的關係，受到這次行為後果(S)的決定。

Skinner 的老鼠與鴿子



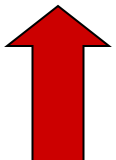
白老鼠 (電擊 拉把)



鴿子 (頭抬高 給食物 頭抬高)

後果支配行為(建議答案)


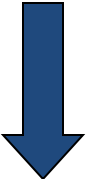
試就下列案子(1)辨別孩子的哪種行為獲得父母的回應；(2)說出這種行為的後果；(3)估計這種行為日後發生的可能性將會增強還是減弱。

例子	獲回應的行為	行為後果	行為會增強/減弱
<u>蓉蓉</u> 把脫下的外衣掛在鈎子上，家人拍手以示稱讚。	把外衣掛起來	家人拍手稱讚	
<u>小強</u> 在客廳吵鬧不休，直至父親停止觀看電視和跟 <u>小強</u> 講故事， <u>小強</u> 才安靜下來。	吵鬧	父親的注意力，陪伴講故事	

後果支配行為(建議答案)

例子	獲回應的行為	行為後果	行為會增強/減弱
<p>母親忙於家務，<u>志明</u>在旁玩車子，母親做完家務後，跟<u>志明</u>說：「你真乖啊，剛才沒有妨礙我做家務，現在我有空和你玩了。」</p>	自己玩耍	母親的注意力，陪伴玩耍	
<p><u>莉莉</u>熱心地協助媽媽把摺好的衣服放回衣櫃，母親覺得<u>莉莉</u>做得太慢，不用她再幫忙。</p>	幫忙家務	母親怪責	

後果支配行為(建議答案)

例子	獲回應的行為	行為後果	行為會增強/減弱
<p><u>子健</u>趕著看電視而沒有把飯吃完，飯後不久便嚷著肚餓，父親於是給<u>子健</u>弄即食麵。</p>	沒有把飯吃完	父親弄即食麵	
<p><u>欣欣</u>和<u>思思</u>在車廂內吵架，父親把車子停在路旁，要求她們安靜下來才繼續前往海灘。</p>	吵架	父親終止前往目的地	

操作制約理論與學習(續)

- ♣ 增強物可以是任何一種刺激滿足人類的基本動力。如食物、水、或是對於人類重要的抽象事物。例如：讚美、獲獎、榮譽等。增強物也分成了正增強物與負增強物。

獎賞有道



種獎賞方法

-  社會性獎賞
-  口頭獎賞
-  物質獎賞
-  象徵性獎賞



賞得有效果？（建議答案）

小明和表弟為爭玩具而打架，母親上前制止，對小明說：「如果你現在停止打架，明天你要甚麼玩具都買給你！」

- ✦ 小明的母親錯誤地給予獎賞。
- ✦ 母親未必能履行對小明的承諾。

賞得有效果？（建議答案）

母親希望小青多做運動，在球場上對小青說：「如果你再多跑兩圈，我便送你一張貼紙。」小青反應不大，跑幾步便停了下來。



母親的獎賞可能未能吸引小青。



小青母親的要求可能高出孩子的能力。

賞得有效果？（建議答案）

父親想初入學的小芳能每天獨自完成寫字練習，於是對小芳承諾說：「如果你能連續五天自行書寫生字，我就帶你到海洋公園。」

-  小芳父親的要求未免太高，難於實行。
-  初步獎賞可能過大了，日後的獎賞要不斷升級，才會有吸引力。

社會性獎賞

何謂社會性獎賞？

對於孩子的恰當行為，成人透過身體語言或注意力，去表達欣賞、接納和稱讚，以激勵孩子再次重複相同行為。



社會性獎賞

如何表達？



利用身體語言，包括摟抱、微笑、拍肩膊、點頭、親吻、欣賞的眼神、讚許的手勢等。



利用注意力，包括聆聽、注視和共同進行活動等。

社會性獎賞

該注意甚麼？

- ▶▶ 運用時態度要真誠，讓孩子感受到父母的讚許和關注，從而加強彼此的親密感。
- ▶▶ 表達時要吸引孩子的注意，令他有更深刻的印象。

口頭獎賞？

何謂口頭獎賞？

用說話稱讚孩子的恰當行為，以激勵他再次重複相同行為。



口頭獎賞

該注意甚麼？

- ❑ 口頭獎賞要具體，讓孩子明白父母欣賞他的地方。孩子明白如何會被欣賞，對於自己做得對和做得好的事情，心裡會產生滿足感。
- ❑ 除了口頭獎賞外，父母可進一步向別人表揚孩子的恰當行為，讓孩子感到被重視和欣賞。
- ❑ 避免在讚賞的同時，作出批評或翻舊賬，這樣會抵消讚美的功效，甚至會引起孩子反感，弄巧反拙。

口頭獎賞（建議答案）

情境

具體的口頭獎賞

1. 孩子給媽媽展示剛砌好的拼圖。

「你相當有耐性啊！由始至終都毋須媽媽協助，自己就能砌好整幅拼圖。」

2. 孩子與媽媽逛街，沿途孩子都安守本分，沒有嚷著要買玩具。

「媽媽今天很開心，因為剛才跟我逛街時，你看到喜歡的玩具，也沒有嚷著要買。」

3. 孩子臨睡前，自動自覺去刷牙。

「我沒有提醒你，你也懂得自動自覺的刷牙，我感覺你真的長大了。」

合適的稱讚(建議答案)

- ❖ 我很高興你這麼愛錫婆婆，畫了這幅生日卡送給她。

評語：具體的讚賞，並表現誠意。

- ❖ 這次你記得洗手，真醒目！不像以往般大意，希望你下次也不會忘記。

評語：具體的讚賞，惟有點挖苦孩子，會令他覺得你在翻舊賬。

合適的稱讚(建議答案)

- ❖ 你收拾得真整齊，把所有玩具都放回架上。

評語：具體的讚賞，並表現誠意。

- ❖ 你把咀抹乾淨，這才像樣，似個女孩子嘛！

評語：具體的讚賞，但含有貶意，似取笑她平日不像個女孩子，同時，也在無意間詆毀了男孩子。

合適的稱讚(建議答案)

❖ 好乖啊！

評語：讚賞未夠具體。

❖ 今早你和妹妹輪流玩玩具，我忘了稱讚你倆。現在可否如早上般乖呢？

評語：遲來的讚賞，減低效用。

❖ 你只做錯了三題，以你平日的水準，今趟成績算是不錯了。

評語：具體的讚賞，但含有貶意，似乎看不起他的能力。

物質獎賞

何謂物質獎賞？

物質獎賞以提供活動或物品為主，以激勵孩子重複相同的恰當行為。



物質獎賞

該注意甚麼？

- ❖ 物質獎賞的大小應視乎行為的重要性和困難程度而定。
- ❖ 物質獎賞屬於外在形式的獎賞，父母適宜有限度使用，以免助長孩子的物慾。
- ❖ 透過口頭獎賞和社會性獎賞，讓孩子感受到別人的認同，逐漸減少對物質獎賞的依賴，並讓孩子在實踐中獲得內在的滿足感。

象徵性獎賞

何謂象徵性獎賞？

獎賞以象徵性的物品（代幣），去記錄孩子的恰當行為，及嘉許其良好表現。



象徵性獎賞

何時適用？

待孩子初步建立目標行為後，
便可以利用象徵性獎賞，以鞏
固行為的持續性。



象徵性獎賞

象徵性獎賞的好處

- ❖ 父母無須逐一對目標行為給予物質獎賞，只須利用代幣或標記，再輔以讚美，以示獎勵，省時又省力。
- ❖ 為孩子提供一個努力的方向，以達到持續改善的效果。

象徵性獎賞

該注意甚麼？

- ❖ **訂立明確的獎賞機制**，包括何種行為目標、怎樣得到象徵性獎賞、如何換取物質獎賞、甚麼樣的物質獎賞等，令賞獎指引清晰，促使孩子盡力完成目標。
- ❖ **使用有趣味的象徵性獎賞**，如贈送波子、哈哈笑貼紙、星星摺紙、用「✓」號、蓋公仔印、畫心型圖案，或印上唇印，花樣百出，才容易吸引到孩子的興趣。

象徵性獎賞

該注意甚麼？

- ❖ 孩子偶爾未能做到目標行為，**不要批評**，**也不要收回過去的獎賞**，而應該給予適當的鼓勵。
- ❖ 若要有系統地記錄孩子的恰當行為，家長可考慮運用行為記錄表。
- ❖ 象徵性獎賞方法要求獲獎勵者有一定的自制力，可以延遲滿足個人的慾望，所以**較適用於四歲或以上的孩子**。