

社會技巧步驟分析的方法

臺北市東區特教資源中心

廖芳玫

2015. 05. 11

步驟分析的方法

- 一、參考書籍、文獻
- 二、後設認知
- 三、問別人與討論

一、參考書籍文獻



參考書籍文獻 例(一)情緒調整技能

紐文英老師綜合文獻整理出的憤怒控制訓練的五步驟。

步驟		例子
1	找出引發憤怒的來源	某一位同事接近個體，或他的隱私被侵犯
2	找出本身內在外在的反應跡象	握住拳頭、舉起手、臉部發紅、聲音提高
3	使用自我提醒的方法來控制怒火	告訴自己休息一下，提醒自己把聲音壓下來或是教學生將提醒的話融入「說哈囉」的歌曲中：如果我很生氣等一等（或數到10），如果我很生氣，想一想（先走開），我們一起等阿，我們一起想阿，休息一下，心平氣和說哈囉（或講出來）。
4	使用息怒的技術	包括做幾次深呼吸、從100數到10、想像一個平靜安寧的景象，思考憤怒造成的結果。到另一個房間聽音樂。
5	使用自我教育的方法	告訴自己處理的很圓滿。

一般社會技巧課教導的情緒調整步驟(廖芳玫)

	步驟	句型/動作
1	覺察	我覺得我的(身體部位) (狀況)。/(身體狀況) 例如： 1. 我覺得我的(臉部)(肌肉緊繃)。 2. 我感覺說不出話來… 3. 我感覺頭很痛胸很悶……
2	放鬆	<input type="checkbox"/> 深呼吸123 123放輕鬆 <input type="checkbox"/> 握緊手 用力 123放開手 123 放輕鬆
3	辨來源與想法	我想可能跟 _____ (事情) _____ 有關。 對於這件事情，我的想法是(_____)
4	想行動	我可以採取的行動有(_____)可能造成的結果是 (_____)
5	做選擇	我決定(_____)
6	給增強	<input type="checkbox"/> 我真了不起，成功控制了自己的情緒。 <input type="checkbox"/> 我要去找(_____)告訴他這件事。

例(二)自我控制技能—教導學生使用有效的自我控制技巧

紐文英老師綜合文獻整理出有效的自我控制策略如下		以減重為例(芳玫)
1	減少外在誘因	減重期間不到吃到飽餐廳吃飯，少參加聚餐。
2	提供正向成功楷模	找一些因為自我控制良好而成功減重的人做為模範。
3	使用情境策略幫助引發正向行為	到運動的人多的運動場、公園、運動中心去運動。
4	減少不適當行為的增強效果	嘗試別的放鬆方式或是娛樂方式，避免以大吃大喝來放鬆心情或是慶祝開心的事。
5	教導替代行為	當工作疲勞時，與其開冰箱吃東西，不如去騎騎放在客廳的腳踏車。
6	使用口語來抵制誘惑	我如果吃下這個起司蛋糕，這兩週的努力就白費了。
7	建立有效且能自我監控的計畫	設定好目標及每日的飲食與運動份量、時間、記錄與獎勵方式
8	公開計畫	找一個好朋友或心理師定時報告計畫進行情形
9	定期自我監控	每天記錄檢核體重、飲食及運動狀況。
10	對於小小的進步給予增強	每日稱讚自己的好行為。 達成小小的目標就給自己買一份小禮物。

應用：遠離衝突—控制負面情緒

情緒調整	理論應用	步驟	句型
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 找出本身內在外在的反應跡象 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 自我控制 	1. 衝突發生	發生了事情了
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 使用自我提醒的方法來控制怒火 ❖ 使用息怒的技術 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 使用口語來抵制誘惑 	2. 冷靜一下	<ul style="list-style-type: none"> 1. <input type="checkbox"/> 閉眼深呼吸 2. <input type="checkbox"/> 我要冷靜 3. <input type="checkbox"/> 不要惹事 4. <input type="checkbox"/> 先想想再決定怎麼做 5. <input type="checkbox"/> 不要讓自己更倒楣 6. <input type="checkbox"/> 我要幫助自己做對決定
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 減少內外誘因教導替代行為 	3. 提腳離開	先離開再說
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 使用自我教育的方法 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 對於小小的進步給予增強 	4. 找人幫忙	我要去找

紐文英老師綜合廖鳳池(1987)和Shure(1992)的資料將問題解決分成五個步驟

例(三)問題解決技能

		實際的例子-學生心情不好躲在家裡(芳玫)
1	定向問題	我知道你很生氣也很難過，但是這樣解決不了問題，老師現在要幫你的，我們要共同努力的應該是解決這個問題還是只要老師安慰你？
2	界定和形成問題	我們面臨的問題是：你希望考試成績很好，又希望能參加所有社團的課程，兩件事都佔據時間和精神體力，你負荷不了，不知如何做選擇對嗎？
3	產生解決方法	對於這件事，我們有多少種解決辦法？
4	做決定	每一種辦法所帶來的結果都不一樣，現在我們得想想比較之下，你比較能接受的結果是什麼？
5	實施和驗證解決方法	你願意去試試看我們選擇的方法嗎？試完了，老師再跟你討論。

解決壓力的方法

文 獻	步 驟	語 句 / 動 作		
界定和形成問題	1. 說壓力	我現在的壓力是_____人/事/時/地/物/動作/事件		
產生解決方法	2. 想方法 【參考老師提供的資訊】	調適方法	可能的結果	我對這個結果的想法和感覺
		①我想到的第一個調適方法是_____，	結果可能會是_____，	這個結果，我覺得 <input type="checkbox"/> 我要 <input type="checkbox"/> 我不要； <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好； <input type="checkbox"/> 我喜歡 <input type="checkbox"/> 我不喜歡。
		②我想到的第一個調適方法是_____，	結果可能會是_____，	這個結果，我覺得 <input type="checkbox"/> 我要 <input type="checkbox"/> 我不要； <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好； <input type="checkbox"/> 我喜歡 <input type="checkbox"/> 我不喜歡。
		③我想到的第一個調適方法是_____，	結果可能會是_____，	這個結果，我覺得 <input type="checkbox"/> 我要 <input type="checkbox"/> 我不要； <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好； <input type="checkbox"/> 我喜歡 <input type="checkbox"/> 我不喜歡。
做決定	3. 做選擇	我覺得最適合的調適方法是第()個：_____		
實施和驗證 解決方法/11	4. 採取行動	我現在可以做的是_____		

二、後設認知定義：想一想自己是怎麼做的

分組(自己找組員)技巧海報

口訣	步驟	句型／動作	說明
找	1. 找同學	轉轉頭，找一找。	1. 找認識的同學。 2. 找找看自己前後左右的四個同學。
問	2. 問對方	「我可以跟你一組嗎？」	
答	3. 回答他	「謝謝」	狀況1. 對方說好，而且老師指要求 2 人一組。 ◆則說：「謝謝」
		「那我們還要找誰一組？」	狀況2. 對方說好，但是老師要求 2人以上一組(3人、4人、5人……) ， ◆則說「那我們還要找誰一組？」
		「沒關係，我去找別人」	狀況3. 對方說「不要」或是「我有組了」或是「我們組滿了」 ◆則說：「沒關係，我去找別人」
		舉手說 「老師，我找不到組」	狀況4. 找了幾次都 找不到人 ◆則舉手說「老師我找不到組」
記	4. 記下來	1. 默唸組員的名字，記在腦海裡。 2. 拿紙筆寫下來。	這樣才不會忘記
等待	5. 等指令	等待老師下一個指令	找到組員後待在原地等待老師下一步指令。這些指令可能是 1. 同一組的站在一起 2. 找到組員的蹲下 3. 把組員名單交給我

三、問別人與討論

去詢問
荒野保
護協會
的老師
如何看
地圖所
得的結
果。

口訣	步驟	句型/動作	
找	1. 找自己	在地圖上找到自己的所在位置做記號	注意在 <u>幾樓</u>
找	2. 找目標	在地圖上找到目的地的位置做記號	注意在 <u>幾樓</u>
路	3. 畫路線	從自己的所在位置到目的地間 <u>畫出行走路線</u> 。	要找可以走的路/注意要 不要爬樓梯，若樓層相 同則不必爬樓梯
轉	4. 轉地圖	拿著地圖，面向操場，轉動地圖的方向，使 指向操場。	
<u>走</u>	5. 看著走	邊看著地圖邊走向目的地。	要永遠指著操場

四、討論示例：大四學生互相討論有問題時如何尋求幫助

步驟	語句	目的
想幫手	怎麼辦？誰可以幫我	
	家中	學校
	父母	廖老師
	其他：	同學：
	其他	
	生命線1995	
	張老師1980	
找到他	1. <u>(誰)</u> 可能在 <u>(地方)</u> 。 2. 我可以 <u>(方法)</u> 找他。 3. 行動。 4. 「 <u>(誰)</u> ，你現在有空嗎？」or 「 <u>(誰)</u> ，你什麼時候有空？我有事想找你？」	1. 對方可能出現的地方。 2. 用什麼方法找到他？ 3. 身體力行找到幫手。 4. 問對方。
等回應	等對方回應「怎麼了？」、「有什麼事嗎？」	1. 若沒有回應，回到步驟一「想幫手」。
說困難	1. 說事件。 「主角 / 場景 / 行動 / 心情 / 想法 / 結果」 2. 「我該怎麼辦？」or「請你幫我？」	1. 表達出事件的關鍵內容。 2. 說出求助語句。

討論內容

- 一、會找別人幫忙嗎？我都是自己想办法(自己的辦法不見得適合學生)
- 二、我都是找同學，才不會找老師或是父母(我們希望學生這樣嗎？)
- 三、有時會去找老師啦，可是怎麼找？去辦公室碰運氣還是打電話約？
- 四、怎麼開口說？直接說困難還是從頭說一遍？