

行为契约法改善小学生学业拖延的个案研究

凌辉^{1,2}, 杨钰¹, 刘朝莹³, 张建人^{1,2}, 刘佳怡¹

(1.湖南师范大学教育科学学院心理学系,长沙 410081;2.湖南师范大学,认知与人类行为湖南省重点实验室,长沙 410082;3.北京师范大学教育学部儿童发展与家庭教育研究院,北京 100875)

【摘要】 目的:探讨行为契约法对小学生学业拖延的干预效果。**方法:**单个被试实验设计,用行为契约法对一名小学生的学业拖延进行干预,采用A-B基线设计,分为基线期(1-6天)、干预期(7-26天)和追踪期(27-33天)三个阶段,并综合观察法、访谈法和问卷法等多种方法对学业拖延进行评估。**结果:**行为契约法的干预使个案的学业拖延水平有所降低,个案在干预期、追踪期出现学业拖延的频次均低于基线期。**结论:**行为契约法对改善小学生的学业拖延是有效的,且这一效果具有保持的作用。

【关键词】 行为契约法;学业拖延;小学生;个案研究

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.04.044

Effects of Behavior Contract on a Primary School

Student with Academic Procrastination: A Case Study

LING Hui^{1,2}, YANG Yu¹, LIU Chao-ying³, ZHANG Jian-ren^{1,2}, LIU Jia-yi¹

¹Department of Psychology, Hunan Normal University, Changsha 410081, China; ²Cognition and Human Behavior Key Laboratory of Hunan Province, Hunan Normal University, Changsha 410082, China; ³Institute of Child Development and Family Education in Faculty of Education at Beijing Normal University, Beijing 100875, China

【Abstract】 Objective: This study was to explore the improvement effect of behavior contract on a primary school student with academic procrastination. **Methods:** Using single-participant research design, a primary school student received behavior contract to intervene on academic procrastination. This study adopted the A-B baseline experiment design which was divided into three stages: the baseline(1-6 days), intervention(7-26 days) and follow-up(27 to 33 days), and combined the methods of observation, interview and questionnaire. **Results:** The intervention of behavioral contract law reduced the level of academic procrastination, which means, the frequency of academic procrastination in the follow-up period and the intervention period was lower than that in the baseline period. **Conclusion:** The behavioral contract method can improve the primary school students' level of academic procrastination, and it has sustained effect.

【Key words】 Behavior contract; Academic procrastination; Primary school student; Case study

学业拖延是指个体在学习情境中的一种拖延,具体表现为学生有完成学习任务的意向,但在行为上表现为推迟完成期限,并伴有焦虑、内疚等负性情绪反应^[1,2]。已有研究表明,长期的拖延不仅会对个体的学习产生严重影响,导致学习成绩下降,还会引发个体焦虑、抑郁、内疚等负性情绪体验^[3]。小学生正处在个性发展的关键阶段,很多习惯都会在这个阶段形成,拖延行为作为一种不良行为习惯会对小学生身心健康造成消极影响,有碍其正常发展^[4]。

行为契约法是基于强化理论的一种行为矫正方法,它是行为主义心理学中常用的改变行为的方法之一。行为契约法是一种使用具体的、书面的协定,把要改变的行为、要养成的习惯做成契约的条款,完

成即可获得奖励,失败则得到相应惩罚的行为矫正方法^[5]。多项研究证明了行为契约在学校和家庭环境中对于解决问题行为的有效性^[6]。因此本研究运用行为契约法对一名学业拖延水平较高的小学生进行干预,探索干预过程及效果。

1 个案基本信息

个案A,女,八岁,小学三年级学生,家中排行第二,上有十二岁的姐姐,下有五岁的弟弟。目前与父母和弟弟共同生活。母亲为幼儿园幼师,父亲为外卖配送员。

个案A性格外向,自尊心强,脾气有些暴躁,缺乏耐心,常常难以接受他人指出自己的错误或不足,自己也较少反省,安于现状,没有太多想要改变的想法。

学习成绩在班级中靠后,在考试科目中最讨厌英语,英语成绩也是其中最差,三年级上期是她第一

【基金项目】 本研究得到2019年湖南省教育厅科学研究项目厅级重点课题“校园心理剧对学龄初期儿童自立行为的养成教育研究”(项目编号:18A042)资助。

通讯作者:张建人

次正式学习英语,英语基础基本为零。因此个案A在完成英语作业时,总是因兴趣不高、题目难等原因拖延到最后或第二天直接逃避。家中的学习氛围不是很好,刚经历搬家,没有固定的属于自己学习的区域,桌上书本玩具摆放凌乱,家中弟弟常常吵闹,使个案A注意力常分散。个案A有属于自己的智能手机,原本用于完成英语软件作业,但有时也常用来看短视频,不能很好地管控自己。

家庭氛围和谐,主要由妈妈负责起居和学习,妈妈脾气较为温和,但有时也会言语批评,比较重视个案A的学习,但苦于没有方法和时间。姐姐在县城读书,偶尔通过微信交流,弟弟在上幼儿园,比较调皮,常常会打扰个案A的学习。

1.1 家长访谈

因行为契约的签订双方是家长和学生,所以研究者就个案A平时的学习情况对个案A的妈妈进行了访谈。

个案A妈妈的描述:个案A的妈妈是幼儿园老师,一般会在个案A放学回家半小时后下班到家,然后就要立马开始做饭,几乎没有时间在孩子身边守着她写作业。妈妈回来时,有时会看到个案A在写作业,有时可能在玩。妈妈重视孩子的学习成绩,但是有时“心有余而力不足”,因为家中有三个小孩,弟弟只有五岁,正是要人照顾的年纪,生活的压力也大,很难面面俱到。个案A的成绩在班上偏差的,上一次期中考试,考了全班倒数。个案A的妈妈对于孩子的教育较少考虑到方法,而是简单的提醒、监督、批评的方式。她也表示这样似乎无用,个案A的自觉性还是不高。考试之后妈妈接到了老师的“告状”电话,于是腾出一些时间来陪个案A做英语作业,也发现个案A在学习上确实存在很多问题,但又苦恼不知如何改变这种状态。另外,妈妈谈到寒暑假的学习状态,明明每天写五页就能完成的,前面每天磨磨蹭蹭,可能只写一两道题,到了假期快结束时,就开始赶作业,手都写痛了也没写完,现在还“欠着”老师的字帖没写完。

1.2 研究者观察

初次见面时,个案A正站在书桌旁哭,询问其原因,是因为放学回家已经有40多分钟的时间了,一直到妈妈回来都没有拿出作业,妈妈对其进行了批评。观察者询问平时妈妈是否也会这样严厉批评自己,个案A表示不会经常批评。从接下来的接触中可以发现,个案A是一个外向、开朗活泼、勇敢的女生,很爱说话,比较要强,自尊心很强,不太能正视自己的不足,也不喜欢别人当面指出她的缺点。观察

者多次指出个案A在生字组词时使用的是错误的词语,个案A常表现的有些扭捏且不愿更正;并且在研究者指出英语软件上的错题应该在理解的情况下更正,而不是把正确答案抄下来就了事时,个案A表现出不愿接受研究者的建议并且恼怒的状态。这样的情况几乎出现在每一次英语作业较多或者较复杂时,个案A不愿接受研究者的建议,并企图在研究者没有看到的情况下“背答案”。个案A也是一个比较贪玩、没有时间观念的孩子。在前期的观察中,基本上研究者每次到达个案A家中,她都没有主动开始写作业,此时距放学到家应该有30分钟左右的时间。在作业过程中,也常常会被桌子上凌乱的玩具或者门外弟弟的吵闹声吸引,甚至有一次写到中途,对观察者说可不可以玩一下玩具,“真的忍不住想玩”。同时,研究者在观察中发现,个案A有明显的厌恶任务后移的表现,语数英三门主科中,个案A最讨厌英语,很明显地将英语作业放在后面做。其中她又最讨厌英语口语作业,当有APP上读绕口令的作业出现时,她往往会把它推后做或者直接敷衍了事。因此她的英语成绩也是三科中最差的,又导致她更不喜欢英语,如此恶性循环。因为刚搬家,家中没有电视机,个案A平时的课余活动主要是在手机上看短视频(有自己的手机)、拿零用钱去附近的商店买小零食、玩编织类的玩具,因为家长忙于工作,很少陪她,基本上是自娱自乐,活动形式比较单一。

1.3 量表评估

采用Lay编制的学业拖延量表(学生版)对个案A施测,个案A得分为78分,属于重度拖延。

1.4 排除标准

选用韦氏儿童智力量表二合一简式对个案A进行测量,目的是排除智力因素对个案学业产生的影响。选用的分测验为图形拼凑和常识,个案A获得的二合一简式智商为97分,属于正常智力范畴,可排除智力低下导致的学业拖延。

结合家长、学生的访谈和研究者的观察,可以将个案A的学业拖延行为总结为以下几点:第一,时间观念不强,没有自我规划时间、制定计划的意识。第二,自觉性不高,常需要监督提醒,注意力常不集中。第三,有明显的厌恶任务后移的表现。对于不喜欢的学科和不喜欢的学习任务会尽量推后,延后的任务最后会因时间不够或者精力下降而敷衍了事。

2 学业拖延的观测与评估

2.1 问卷法

在对个案A的干预前后采用学业拖延量表(学

生版)进行测量,该量表共有20个题目,按1-5五点计分。根据该量表的标准,总分低于53分为非拖延者,53-63分为中度拖延者,高于63分为重度拖延者。个案A得分为78分,属于重度学业拖延者。

2.2 观察法

在基线期、干预期及追踪期采用自编的《小学生学业拖延行为观测表》对个案A进行每日40分钟的观察。该观测表是根据个案自身学业拖延行为和家长的描述,在Lay编制的学业拖延量表(学生版)的基础上编制而成。包含学习计划缺乏或完成不佳、注意力不集中、完成作业状态不佳、完成作业情绪不佳、厌恶任务后移或回避五个维度。每个维度都包含特定的学业拖延表现,并进行了操作定义。研究者观察并记录个案在完成作业时所表现出来的行为,5分钟为一个时间段,每60秒记录一次,如果个案的典型行为出现则记“1”分,未出现则记“0”分。

2.3 访谈法

在基线期对家长及个案进行访谈,了解个案A的基本情况、学业拖延的基线水平,了解家长日常的教育方式,了解个案的喜好和兴趣点,以便作为之后订立契约的参考。在干预期每周对个案和家长进行访谈,了解行为契约执行的情况、学业拖延的变化情况。在追踪期通过访谈了解个案A在停止干预后学业拖延的情况。

3 行为契约法干预的实施

行为契约分为单向行为契约和双向行为契约,根据契约的特点及现实要求,本研究对个案A进行了单向行为契约的干预。

3.1 基线期的观测

根据《小学生学业拖延行为观测表》的观测,个案A在基线期的学业拖延表现为:①学习自觉性低,家长没回家就不会主动开始写作业;②做作业效率低,常不能按时完成作业;③注意力不集中,容易被手机或者外界声音分神;④时间观念不强,没有自我规划时间、制定计划的意识;⑤有明显的厌恶任务后移的表现,对于不喜欢的英语作业会尽量推后。

3.2 干预目标的确立

在干预期之前,研究者对个案A进行了为期6天的基线期的观察,初步确定了干预的总目标及分目标。

干预总目标:个案在家的学习过程中减少学业拖延行为。

干预分目标:①提高时间管理能力,能自主制定

学习计划并遵守(例如:主动根据老师布置的作业量安排每门科目的学习时间,并合理定下完成时间);②在家学习过程中能集中注意力,减少注意分散(例如:在学习的每五分钟中下座位、跟弟弟说话、看手机信息的频次降低);③摆正对厌恶任务的态度,减少对厌恶任务的回避(例如:意识到完成英语作业的重要性,并将认为最难的英语APP作业放在最前面做);④按质按量按时完成作业,减少敷衍等不良学习态度(例如:及时更正错题,不将错题难题拖至最后或不做,能够在理解题目意思的情况下更正英语APP上的错题)。

3.3 强化物的确定

通过与家长、个案的访谈,了解了个案的喜好和家长的期望,为干预期确定契约的奖惩提供参考,内容如下:

表1 个案喜好评定表

我喜欢或想要的5件事或物	我喜爱的程度(1-5打分)	妈妈认为兑现的难度(5为最难)
1水性笔两支	3	1
2流沙笔盒一个	5	5
3樱桃一盒	4	4
4睡前玩手机半小时	4	3
5白雪公主的图画本	3	2

3.4 干预过程

在为期四周(共20天)的干预期中,每周根据实际情况针对具体的拖延行为制定行为契约,根据完成情况实施奖惩,下一周在前一周的基础上对契约进行修订。每周有不同的干预分目标,最终为干预总目标的实现服务。

3.4.1 干预第一周 干预期第一周分目标:个案A能回家后及时开始学习,减少拖延;能学会自己营造良好的学习氛围,以减少分心;在开始学习前能有计划学习内容和时间分配的意识。

行为契约

我(A)承诺:在接下来一周完成以下三点:

1. 放学到家30分钟之内开始做作业。
2. 开始做作业之前清理桌子,桌上不能看到玩具和零食。
3. 开始作业前主动跟妈妈说今天自己计划完成的学习任务,并当晚按时完成。

奖励:1.每天三个任务都完成,可睡前玩手机半小时。

2.一周五天中有三天以上完成任务,可获水性笔两支。

惩罚:如果当天有两个以上的任务未完成,则取消当晚玩手机的机会。

承诺人:A

见证人:妈妈

考虑到第一周制定和执行行为契约,家长 and 个

案都还存在疑惑,所以主要针对在家学习前的一些简单的准备活动制定目标,这些目标都是研究者在基线期发现的个案A存在的导致其学业拖延的习惯方面的问题,虽然简单,但要改变也需要时间。契约中的奖励部分,“玩手机半小时”这一奖励贯穿整个干预期,因为考虑到个案之前就有玩手机的习惯,并且手机对她的吸引力很大,如果直接要求她不玩是很难做到的,不如将它作为奖励和惩罚,可以促进其对契约的遵守。第一周还有“水性笔”作为奖励,因为这是个案喜爱程度适中、妈妈认为最易实现的奖励,第一周任务简单,可以使用这种较小的但也是个案迫切需要的东西作为奖励,可以激发个案遵守契约的动力。

3.4.2 干预第二周 干预期第二周分目标:个案A能回家后及时开始学习,减少拖延;在开始学习前能有计划学习内容和时间分配的意识(与上周相同);减少对英语APP作业这一“厌恶任务”的回避。

行为契约

我(A)承诺:在接下来一周完成以下三点:

1. 放学到家20分钟之内开始做作业。
2. 开始作业前主动跟妈妈说今天自己计划完成的学习任务,并当晚按时完成。
3. 如果有英语APP上的作业,放在前面做,且当天完成。

奖励:1. 每天三个任务都完成,可睡前玩手机半小时。

2. 一周五天中有三天以上完成任务,可获得白雪公主图画本一本。

惩罚:如果当天有两个以上的任务未完成,则取消当晚玩手机的机会。

承诺人:A

见证人:妈妈

有了第一周成功的经验,个案A对行为契约的签订有了积极的响应。观察者发现个案A在做英语APP上的作业时有明显的“厌恶任务回避或后移”的表现。英语是个案A最讨厌的学科,而APP上的作业有一定的难度,是个案A最不爱做的作业,她常常会将它放在最后写,如果老师第二天不检查的话,就推到第二天再写,而每次到最后的时间是个案A最没有耐心和精力的时候,常常乱选答案,不在意正误率。因此第二周增加的新目标行为是将英语APP的作业放在最前面做,且当天的作业必须当天完成。这一个目标相比于前一周提升了很大的难度,为了促使个案A有动力完成,奖励也相应的使用了她更想要的图画本。

3.4.3 干预期第三周 干预期第三周分目标:摆正对厌恶任务的态度,减少对厌恶任务的回避;按质按

量按时完成作业,减少敷衍等不良学习态度。

行为契约

我(A)承诺:在接下来一周完成以下三点:

1. 开始作业前主动跟妈妈说今天自己计划完成的学习任务,并当晚按时完成。
2. 如果有英语APP上的作业,放在前面做,且当天完成。
3. 有更正的作业要及时更正,不能推后,英语APP上的更正不能抄答案,不懂的可以问家长。

奖励:1. 每天三个任务都完成,可睡前玩手机半小时。

2. 一周五天中有三天以上完成任务,可获得流沙笔盒一个。

惩罚:如果当天有两个以上的任务未完成,则取消当晚玩手机的机会。

承诺人:A

见证人:妈妈

干预第三周的任务是在前面几周的观察中设置的,研究者发现个案A因拖延导致时间不够或者作业时间过长而没有耐心时,就会开始敷衍了事,不能按质完成作业,尤其体现在作业的更正中,例如直接跳过语文生字更正这一项作业,或者在英语APP上直接将错题的答案抄下来,誊上去,并不去理解为什么做错。因此本周新增的一个最重要也是最有难度的任务是“及时更正,且根据自己理解更正而不是抄答案”。个案A认为这一任务的难度较大,原本有些抵触情绪,但妈妈跟她商量以她最想要的流沙笔盒作为奖励时,她欣然地在行为契约上签了字。

3.4.4 干预期第四周 干预期第四周分目标:针对期末复习,能够每天制定计划,合理分配每门课程的复习时间;减少对“更正”这一厌恶任务的后移,及时完成更正。

行为契约

我(A)承诺:在接下来一周完成以下三点:

1. 开始作业前主动跟妈妈说今天自己计划完成的学习任务,并当晚按时完成。
2. 每天默写语文词语两课,错的抄写3遍,默完立马更正。
3. 每天背诵数学资料两页,没背出来的立即抄写一遍。

奖励:1. 每天三个任务都完成,可睡前玩手机半小时。

2. 一周五天中有四天以上完成任务,可获得樱桃一盒。

惩罚:如果当天有两个以上的任务未完成,则取消当晚玩手机的机会。

承诺人:A

见证人:妈妈

干预期第四周是期末考试前的一周,因为课程已经上完,老师不再布置新课的作业,发放了复习资料。这一周契约制定时,个案A主动提出应该修改为与期末复习有关的任务,并且计算了如果要在考

试前复习完资料,每天应该要做的量,这是很明显的进步,在此之前个案A只是每天简单地考虑当天应该完成的作业,现在她开始考虑复习周一整周的安排,并且会结合自己的能力,设置比较适宜的任务量。

4 行为契约法对个案A学业拖延的干预结果

4.1 学业拖延量表的结果分析

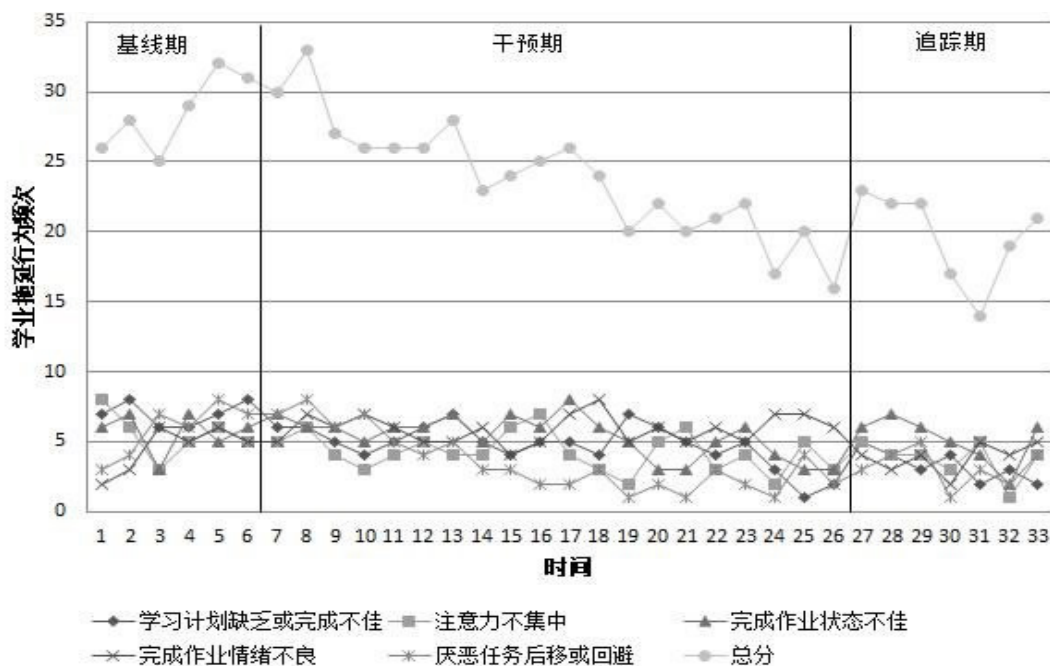
个案在基线期、干预期和追踪期学业拖延量表

(学生版)上的得分分别为78、42、48分,学业拖延水平的后测相较于前测是下降的。虽然追踪期相较于后测有所上升,但是还是低于前测。

4.2 学业拖延行为观测表的结果分析

对个案的基线期、干预期和追踪期《小学生学业拖延行为观测表》上的得分进行统计,分为学业拖延行为观测总频次变化和各项分频次变化,见附图。

由图可知,横坐标为行为观测的时间,纵坐标为个案A学业拖延行为观测频次。



附图 个案A学业拖延行为观测频次变化情况

从变化趋势来看,基线期(第1-6天),学业拖延行为的总频次是由低到高的过程,后面几天开始在30分上下浮动。“学习计划缺乏”、“完成作业状态不佳”、“注意力不集中”三个分项目的频次基本处于5分以上较高的状态,“完成作业情绪不良”和“厌恶任务后移或回避”两项前两天较低,后期也居高不下。

干预期第一周(第7-11天),前期学业拖延行为的总频次与基线期相似,都比较高,后期有所下降,在25分左右徘徊。刚开始实行行为契约,个案A还有很多不适应,常常会忘记契约的任务,因此拖延行为的频次还较高。在第9天有明显的下降,据研究者了解是当天个案A的妈妈对个案A说研究者每天跑一趟不容易,应该要认真一点学习,因此接下来几天个案A的拖延行为频次有明显的下降,一方面与逐渐适应契约有关,另一方面也与妈妈的要求有关。第一周“学习计划缺乏”和“注意力不集中”两项的分数有下降趋势,原因为目标行为的规范化,本周

行为契约中的目标行为就是要求自己计划作业任务和要求个案A固定自己的学习地点并每天清理书桌,不能将影响注意力的玩具和零食放在桌上。在目标行为得到规范化后,个案A就能根据契约的要求去实行目标行为。因此这两个分项目在行为契约的要求下频次有所下降。其余三项仍然在5分以上,处于较高状态。

干预期第二周(第12-16天),学业拖延行为的总频次除第13天较高之外,其他时间都在25分上下波动,相较于前一周有稍稍下降趋势。第13日个案A的作业中同时出现了英语APP的作业和语文作文,这两项都是个案的“厌恶任务”,因此该天的状态不佳,想要敷衍完成,并且厌恶任务后移的表现也很明显。本周“学习计划缺乏”和“厌恶任务后移”有所下降,原因是目标行为的设置。因为本周的行为契约的目标行为是要求将厌恶任务英语APP作业放在前面完成。明确的目标行为让个案A有努力的方

向。但本周“注意力不集”有上升的趋势,原因是在上一周的目标行为还未内化,就在本周撤除,导致个案A上周的目标行为并不能在这周延续,契约中减掉了清理书桌的要求,前几天还能继续上一周的比较整洁的桌面,后几天书桌又开始凌乱,影响注意力。

干预期第三周(第17-21天),学业拖延的总频次在逐渐下降,除第17天有26分外,后面几天向20分靠近。第17天个案A的一位比她年级高的玩伴来她家,站在旁边看她写作业,因为同伴一直在催促,又不停地“指导”和批评她的作业,原本自尊心较强的个案A完成作业的状态和情绪都受到了很大影响。此时是同伴因素的影响,同伴并未接受行为契约的干预,而个案A此时有行为契约就显得特殊,这让个案A感到一定的压力,因此当天的总频次较高。本周“学习计划缺乏”维持在5分左右,没有大的变化,“完成作业状态不佳”和“完成作业情绪不良”前期分数较高,后期有明显地下降,“厌恶任务后移”维持在2分这样一个比较低的水平。本周的行为契约中的主要任务还是英语APP和及时更正,因此“厌恶任务后移和回避”这一行为频次能够保持在较低的水平。总频次能明显下降的主要原因是恰当的奖励,本周目标行为的难度有较大提升,但个案A能遵守契约,原因在于本周的奖励是个案A最想要的“流沙笔盒”,符合个案喜好的奖励让个案有完成目标的动力。

干预期第四周(第22-26天),学业拖延行为的总频次跟上周相比又有下降,从20分下降到16分左右。“学习计划缺乏”有所下降,其余四项相比于上周都有些微下降,但下降不明显,维持在较低水平。本周为考前复习周,个案A从干预前期在家长的询问和提醒下才会回想自己当天要完成的任务到本周能主动提出要每天完成一定量的复习任务,“学习计划缺乏”这一项有明显的改善。本周出现主动提出学习计划的原因是目标行为的内化,在前几周的干预后,“制定学习计划”这一目标行为已经逐渐内化,在考试复习周这一特殊时期,制定计划这一重要的学业拖延改善的行为标志开始主动地显现。

追踪期(第27-33天),学业拖延行为的总频次在追踪期的前三天要明显高于干预期后期,但从第四天开始又有所下降,总体虽高于干预期后期,但还是低于干预期前期和基线期。表明行为契约法的干预能对个案A学业拖延的改善产生持续的效果。

4.3 家长的主观报告与观察

根据家长访谈,个案A的妈妈认为干预后期个

案A的拖延行为的表现相比于之前有所改善,具体表现①学习自主性提高,回家后进入主动学习状态的时间提前;②负性情绪减少,对自己厌恶的学习任务的回避行为和后移行为减少,厌恶、烦躁、无耐心等不良情绪减少;

根据研究者观察,个案A的变化可以总结如下:

①开始尝试自己改变学习氛围,如收拾书桌、固定一个学习地点等,完成作业时的注意力更集中一些;②开始自己制定学习计划,并按照计划执行的意识和行为;③因为拖延减少和学会计划,减少了作业堆积的可能,进而敷衍了事等完成作业状态不佳的情况减少。

5 讨 论

行为契约法通过儿童与家长就要形成的目标行为和奖惩达成一致,签订协议并按照规定进行强化,考虑到了行为强化和认知方法的优势,可以有效地解决小学生学业拖延的问题。

第一,行为契约法作为一种新颖的方式能吸引小学生的兴趣,使其产生想要执行契约的动力。将平时简单的完成家庭作业增加一个签订契约的环节,可以引起小学生改变拖延习惯的兴趣。

第二,合理且及时的奖惩促使小学生遵守和执行契约。强化具有个体差异性和情境性,进行有针对性的强化有利于保证强化物对学生产生作用。同时,及时的奖惩也是保证契约顺利执行的关键。及时的强化利于学生行为与强化之间建立直接联系,避免无关因素的干扰。

第三,契约的目标行为设置合理。目标行为应该是特殊的有针对性的,不能泛泛而论,而是在对个案本身表现出的特殊性行为有所了解后确定的,同时也是个案能够达到的,但又必须付出努力才能达到,即所谓“跳一跳,摘桃子”的情况。

第四,家长因素。行为契约法的建立,无形中也对家长起到了要每天监督孩子学习情况的提醒作用,家长对个案学习情况的关心增加,也有利于个案拖延的改善;同时,家长兑现契约中的条款,给孩子起到了讲诚信的榜样作用,也鼓励了个案更加遵守契约。

第五,研究者因素。研究者的关注和提醒,使得个案A能够对自己的学习情况有更多的关注,从而产生想要改变的想法。

(下转第813页)

- the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2000, 39(8): 963-973
- 11 谢庆斌, 胡芳, 魏威, 等. 母亲教养方式对4岁儿童社会适应的影响: 执行功能的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(3): 599-603
 - 12 刘广增, 张大均, 罗世兰, 等. 8-12岁儿童孤独感及其与父母情感温暖、问题行为的关系. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(3): 586-589+594
 - 13 Pereira F, Canavarro C, Cardoso MF. Patterns of Parental Rearing Styles and Child Behaviour Problems among Portuguese School-Aged Children. *Journal of Child and Family Studies*, 2009, 18(4): 454-464
 - 14 Pedro MF, Ribeiro T, Shelton KH. Marital satisfaction and partners' parenting practices: The mediating role of coparenting behavior. *Journal of Family Psychology*, 2012, 26(4): 509-522
 - 15 Frosch CA, Mangelsdorf SC. Marital behavior, parenting behavior, and multiple reports of preschoolers' behavior problems: Mediation or moderation?. *Developmental Psychology*, 2001, 37(4): 502-519
 - 16 张晓, 陈会昌, 张桂芳, 等. 亲子关系与问题行为的动态相互作用模型: 对儿童早期的追踪研究. 心理学报, 2008, 40(5): 571-582
 - 17 吴莹婷, 郭菲, 王雅芯, 等. 父母婚姻质量与青少年外化问题的关系: 教养方式的中介作用. 心理发展与教育, 2017, 33(3): 345-351
 - 18 Gerard JM. Marital Conflict, Parent-Child Relations, and Youth Maladjustment: A Longitudinal Investigation of Spillover Effects. *Journal of Family Issues*, 2006, 27(7): 951-975
 - 19 Coln KL, Jordan SS, Mercer SH. A unified model exploring parenting practices as mediators of marital conflict and children's adjustment. *Child Psychiatry and Human Development*, 2013, 44(3): 419-429
 - 20 田微微, 杨晨晨, 孙丽萍, 等. 父母冲突对初中生外显行为的影响: 亲子关系和友谊质量的作用. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(3): 532-537
 - 21 Low SM, Stocker C. Family Functioning and Children's Adjustment: Associations Among Parents' Depressed Mood, Marital Hostility, Parent-Child Hostility, and Children's Adjustment. *Journal of Family Psychology*, 2005, 19(3): 394-403
 - 22 Smetana, Judith G. Parenting Styles and Conceptions of Parental Authority during Adolescence. *Child Development*, 1995, 66(2): 299
 - 23 张馨艺, 李战宏, 朱海东. 幼儿社交退缩家长评价问卷的编制及信效度检验. 兵团教育学报, 2019, 29(5): 28-34
 - 24 汪向东, 王希林, 马洪. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 302-315
 - 25 杨丽珠, 杨春卿. 幼儿气质与母亲教养方式的选择. 心理科学, 1998, 21(1): 43-46+56-96
 - 26 张晓, 陈会昌, 张桂芳, 等. 早期父子关系量表中文版的信效度检验. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(1): 13-14+21
 - 27 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等. 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. 心理科学进展, 2012, 20(5): 757-769
 - 28 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745
 - 29 方杰, 张敏强. 中介效应的点估计和区间估计: 乘积分布法、非参数 Bootstrap 和 MCMC 法. 心理学报, 2012, 44(10): 1408-1420
 - 30 陈福美, 苑春永, 王耘, 等. 父母冲突对3-5岁幼儿问题行为的影响机制: 亲子关系和情绪反应强度的作用. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(4): 736-741+670
 - 31 Buehler C, Gerard JM. Marital Conflict, Ineffective Parenting, and Children's and Adolescents' Maladjustment. *Journal of Marriage and Family*, 2002, 64(1): 78-92
 - 32 McCoy KP, George MRW, Cummings EM, et al. Constructive and Destructive Marital Conflict, Parenting, and Children's School and Social Adjustment. *Social Development*, 2013, 22(2): 22
 - 33 Izumi M, Gullon R, Angel L. Family Resilience Among Sojourning Japanese Mothers: Links to Marital Satisfaction and Children's Behavioral Adjustment. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 2018, 46(3): 282-296
 - 34 Ahmadi K, Saadat H. Contribution of Marital Stability to Parenting Styles: A Cross-Sectional Study of Iranian Mothers in Intact Marriages. *Journal of Child and Family Studies*, 2015, 24(7): 2155-2163

(收稿日期:2019-10-16)

(上接第866页)

参 考 文 献

- 1 Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, 31(4): 504-510
- 2 Lay CH. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986, 20(4): 474-495
- 3 Tice DM, Baumeister RF. Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Bene-

fits of Dawdling. *Psychological Science*, 1997, 8(6): 454-458

- 4 王耘, 叶忠根, 林崇德. 小学生心理学. 浙江: 浙江教育出版社, 1993
- 5 刘朝莹, 刘嘉. 做守信的家长, 培养自律的孩子. 北京: 北京联合出版公司, 2017
- 6 Raymond G. Miltenberger. 石林, 等译. 行为矫正: 原理与方法. 北京: 中国轻工业出版社, 2004

(收稿日期:2020-02-18)