

به نام خدا

کلیدهای مشاوره

نه تنبیه، نه تشویق

چگونه انگیزه‌های درونی را پرورش دهیم

آلفی گهن

مترجم:

اکرم گرمی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

سخن ناشر

پیشگفتار

بخش یکم: در رد پاداش

فصل ۱: گرفتاران قفس اسکینرز

میراث رفتارگرایی

حیوانات آزمایشگاهی

استفاده از تقویتها

آن سوی جذابیت رفتارگرایی

فصل ۲: آیا پاداش دادن کار درستی است؟

گندم از گندم بروید، جو ز جو

انسان یا حیوان دست آموز

فصل ۳: آیا پاداش مؤثر واقع می شود؟

آیا پاداش رفتار را تغییر می دهد؟

آیا پاداش عملکرد را بهبود می بخشد؟

۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

فصل ۴: مشکل پاداش:

- ۶۹ چهار دلیل ناموفق بودن پاداشها
- ۷۰ ۱. پاداش اثر تنبیهی دارد
- ۷۴ ۲. پاداش روابط را مخدوش می‌سازد
- ۸۰ ۳. پاداش علتها را نادیده می‌گیرد
- ۸۳ ۴. پاداش خطرپذیری را تضعیف می‌کند

فصل ۵: کاهش علاقه و کنجاوی:

- ۸۹ پنجمین دلیل ناموفق بودن پاداش
- ۹۰ نقشه پیرمرد
- ۹۵ وسعت تأثیر پاداش
- ۹۷ علت افت علاقه
- ۱۰۲ "اما اگر فقط ما..."
- ۱۱۴ کاهش آثار منفی پاداش

فصل ۶: اشکال تعریف و تمجید

- ۱۲۰ تعریف و تمجید در مقابل بازخواند مثبت
- ۱۲۴ اعتیاد به تعریف و تمجید
- ۱۳۰ سخنان ستایش آمیز
- ۱۴۰ نگرانی درباره لوس کردن کودکان

بخش دوم: پاداش در عمل

فصل ۷: پرداخت در ازای عملکرد:

- ۱۴۵ شکست اصول رفتارگرایی در محیط کار
- ۱۴۶ شیوع برنامه‌های تشویقی
- ۱۴۹ عقیم ماندن مشوقها
- ۱۵۳ چرا مشوقها مؤثر واقع نمی‌شوند
- ۱۵۶ پول
- ۱۶۱ پنج مشکل پاداش در محیط کار

	فصل ۸:	جذابیت‌های یادگیری:
۱۶۹	۱۶۹	شکست اصول رفتارگرایی در مدرسه
۱۷۱	۱۷۱	انگیزه یادگیری
۱۷۶	۱۷۶	وادار ساختن دانش‌آموزان به یادگیری
۱۸۲	۱۵۱	کنترل شدیدتر در آموزش کودکان استثنایی
۱۸۴	۱۵۱	"کار من چطور است؟"
	فصل ۹:	روشوه دادن در امر تربیت:
۱۹۰	۵۹۱	شکست اصول رفتارگرایی در تربیت کودکان
۱۹۱	۷۹۲	بهای اطاعت و فرمانبرداری
۱۹۶	۱۷۲	تنبيه کودکان
۲۰۰	۷۷۲	پيامد "عواقب"
۲۰۵	۵۸۲	"اگر بچه خوبی باشی...!"
		بخش ۳: ورای پاداش
		درآمد
۲۱۱	۲۶۲	۲۱۱
	فصل ۱۰:	خدا را شکر باز هم شنبه شد:
۲۱۳	۲۶۲	ریشه‌های انگیزه در محیط کار
۲۱۴	۵۰۲	گام نخست: مشوق‌ها را کنار بگذارید
۲۱۶	۰۱۲	گام دوم: راهکار ارزشیابی را ارزیابی کنید
۲۱۸	۵۱۲	گام سوم: زمینه بروز انگیزه حقیقی را فراهم سازید
۲۲۰	۱۲۲	همکاری
۲۲۱	۷۳۲	محتوا
۲۲۶		اختیار
	فصل ۱۱:	معتاد به یادگیری:
۲۳۲		ریشه‌های انگیزه در کلاس درس
۲۳۳		پاداشها را حذف کنید
۲۳۵		آیا نمره دادن ضرورت دارد؟

۲۳۸	دانش آموزان همیشه ممتاز: داستانی عبرت آموز	۲۳۸
۲۴۱	با نمره گرایی مبارزه کنید	۲۴۱
۲۴۷	یادگیری به عنوان یک کشف	۲۴۷
۲۵۰	بار دیگر سه اصل انگیزش	۲۵۰
۲۵۱	همکاری: یادگیری گروهی	۲۵۱
۲۵۳	محتوا: موضوعاتی که ارزش یادگیری دارند	۲۵۳
۲۵۹	اختیار: استقلال در کلاس	۲۵۹
۲۶۵	فصل ۱۲: تربیت بدون پاداش	۲۶۵
۲۶۷	ورای کنترل	۲۶۷
۲۷۱	مشکل گشایی: بازگشت به سه اصل انگیزش	۲۷۱
۲۷۷	کودکان نوع دوست	۲۷۷
۲۸۵	نقش مدارس	۲۸۵
۲۸۸	فرصت انتخاب	۲۸۸
۲۹۰	درجات آزادی و اختیار	۲۹۰
۲۹۲	موانع آزادی و اختیار	۲۹۲
۲۹۶	رهایی از بند پاداش	۲۹۶
۲۹۹	سخن آخر	۲۹۹
۳۰۵	تازه‌های بازار کار	۳۰۵
۳۱۰	تازه‌های آموزشی	۳۱۰
۳۱۵	تازه‌های تربیتی	۳۱۵
۳۲۱	یادداشت‌ها	۳۲۱
۳۳۷	نمایه	۳۳۷

پیشگفتار

نزدیک بود در درس "مقدمه‌ای بر روان‌شناسی" مردود شوم. این درس در کالجی ارائه می‌شد که در آن واژه روان‌شناسی به معنی "مطالعه تجربی فیزیولوژی و رفتار حیوانات" بود. تنها کار ما دانشجویان، سوای گوش دادن به سخنرانیها، این بود که به موشها تعلیم دهیم تا میله درون قفس را فشار دهند. ما این رفتار آنها را با دادن غذا تقویت می‌کردیم و از آنجا که موشها از فرط گرسنگی بیست درصد از وزن خود را از دست داده بودند، در قبال دریافت اندک غذایی از سوی ما، تقریباً هر کاری می‌کردند.

من در انجام این تکلیف موفق بودم اما نمی‌توانستم بفهمم چرا باید این کار را بکنم. سال دوم در اقدامی اعتراض‌آمیز، گزارش آزمایشگاه خود را از دیدگاه یک موش نوشتم که البته چندان مورد توجه استاد مربوطه قرار نگرفت. ولی این بی‌توجهی مانع نشد که برای یکی از پروژه‌هایم طنزی درباره یکی از مقالات مجله روان‌شناسی بنویسم.

حال که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم از همان ابتدا نتوانسته بودم به رفتارگرایی علاقه‌مند شوم و گذشت سالها نیز نتوانسته بود این علاقه را در من ایجاد کند. وقتی وارد دانشگاه کمبریج، جایگاه بی. اف. اسکینر⁽¹⁾، شدم