КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

КАРЕН ПРАЙОР

НЕ РЫЧИТЕ НА СОБАКУ

MYBOOK

Алёна Черных

Краткое содержание «Не рычите на собаку»

Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203827
Не рычите на собаку: новое искусство обучения:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Не рычите на собаку». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Эта книга научит вас навыкам эффективного обучения и поможет улучшить отношения с близкими и знакомыми людьми. В ней описана методика, с помощью которой можно повлиять на поведение животных и других людей: научить собаку новым командам, успокоить непослушного ребенка или отучить назойливого коллегу постоянно обращаться к вам за помощью.

Книга также поможет улучшить и собственные результаты в любой сфере: бросить курить, начать заниматься спортом, научиться играть на гитаре. Вам будет проще избавиться от вредных привычек и добиться того, чего вы давно хотели.

Автор книги – биолог и физиолог Карен Прайор. Она разработала методику для обучения и корректировки поведения.

В ее основе не гипноз или НЛП, а уже существующий метод положительного подкрепления, который используется в дрессировке животных. Карен Прайор показывает, как подкрепление работает не только с животными, но и с окружающими людьми и даже с самим собой.

Автор описывает фундаментальные принципы положительного подкрепления, дает конкретные стратегии для применения методики в жизни, приводит наглядные примеры. Вы научитесь искусству обучения, скорректируете поведение окружающих людей и повысите качество взаимоотношений с близкими и самим собой.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Не рычите на собаку»

Содержание

Что такое подкрепление 5
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Не рычите на собаку: новое искусство обучения

Что такое подкрепление

Подкрепление – это стимул, который происходит одновременно с определенным действием и вызывает конкретный результат в дальнейшем поведении. Подкрепление бывает положительным и отрицательным. При положительном подкреплении стимулом служит что-либо желанное для субъекта тренировки: например, еда или одобрение. При отрицательном подкреплении используются нежелательные действия: громкие звуки, шлепки, неодобрительное выражение лица.

Положительное подкрепление

Если во время действия использовать положительное подкрепление, с большой вероятностью человек или животное повторит это действие и в дальнейшем будет повторять его чаще и усерднее.

Подкрепление применяется только к поведению, которое происходит как минимум однажды или время от времени. Нельзя подкрепить действия, которые никогда не встречают-

ся. К примеру, вы хотите с помощью положительного подкрепления стимулировать другого человека звонить вам по телефону. Но если он не сделает ни одного звонка, у вас не получится воздействовать на него.

Если человек сделает хотя бы один звонок, вы можете использовать методику подкрепления. Положительным подкреплением в этом случае будет позитивная реакция на звонок: одобрение или похвала.

Отрицательное подкрепление в этом случае не сработает. Если вы пожалуетесь на редкие звонки и потребуете звонить чаще, человек будет раздражен. В следующий раз он не захочет этого делать, чтобы избежать неприятностей. Получается, что отрицательным подкреплением вы обучили его звонить реже.

Еще один пример эффективности положительного подкрепления продемонстрировал юрист, который учился играть в сквош.

> Однажды он услышал, как я рассказываю об обучении, и, уходя, заметил, что можно испробовать положительное подкрепление на его игре в сквош. Вместо того чтобы, как обычно, сокрушаться об ошибках, он попробует вознаграждать себя за хорошие удары. Через две недели я снова встретила его. «Как сквош?» – спросила я. На его лице появилось выражение заинтересованности и радости, что нечасто бывает с юристами с Уолл-стрит. «Сначала я чувствовал себя жутким дураком, – ответил он, – говоря: "Хорошо,

Пит, молодец!" при каждом удачном ударе. Черт возьми, когда я тренировался один, я даже поглаживал себя по спине. Но затем моя игра начала улучшаться. И сейчас я на четыре ранга выше в клубной лестнице, чем был когда-либо раньше. Я побеждаю тех, у которых прежде не мог выиграть даже очко. И получаю гораздо больше удовольствия. С тех пор как я не ору на себя все время, я не кончаю игру злым и разочарованным. Если удар не получился, ничего страшного, следующие будут хорошими».

Универсальных реакций для положительного подкрепления не существует: на людей и животных в различных ситуациях действуют разные стимулы. Каждое подкрепление относительно. Если животное сыто, то лакомство на него не подействует. Если человек хочет вас разозлить, то похвала и улыбки не дадут результата. Поэтому нужно выбирать такое подкрепление, в котором субъект нуждается в данный момент. Перед тренировкой или обучением полезно продумать несколько вариантов на всякий случай.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.