

# 知行易径(SSLD)

策略和技巧的学习与发展

STRATEGIES AND SKILLS  
LEARNING AND DEVELOPMENT

道冲，而用之或不盈

《道德经》第四章

乾以易知，坤以简能。易则易知，简则易从。

易知则有亲，易从则有功。

有亲则可久，有功则可大。

可久则贤人之德，可大则贤人之业。

易简而天下之理得矣。天下之理得，而成位乎其中矣。

《系辞》上传第一章

# 什么是知行易径(SSLD)?

4

- 是一套以目标导向和以行动为本的学习系统
- 融合社会心理学、学习心理学、社会认知理论和社会学习理论
- 首要目标是扩大个体或社会团体的策略和技能库，使他们能够更有效地实现他们生活中的既定目标
- 问题 → 需要 → 目标 → 系统学习  
→ 达成目标 → 满足需要 → 解决问题
- 有极阔的应用面：
  - 个人、家庭、团体、机构、社区
  - 不同服务领域

# 知行易径发展过程 （一）

5

- 建基于牛津大学 Michael Argyle 和他的团队开发的社会技能训练（SST – Social Skills Training）模型
- 我于20世纪70年代在香港开始学习和运用社会技能训练（SST）[或译作社交技巧训练]
- 我主要将SST运用于以下几个方面：
  - 成年精神分裂症病患
  - 儿童孤独症（港台译作自闭症）患者，以及他们的家长和看护人
  - 需要增进自信心并改善人际关系的人员

## 知行易径发展过程 （二）

6

- 。从那以后，我将**SST**运用到了亚洲和加拿大的心理健康、社会服务以及人类发展等广泛的实践领域中
- 。从九十年代开始，我将**SST**近一步发展，更加重视（1）以学习者为中心的设计（2）多项应变思维-强调特殊的情境与需要，（3）授权（4）相互交叉的多样性（例如性别、种族、文化、性取向等）
- 。2005年，我和我的学生们回顾了我的学习模型的特征，大家认为有必要使用一个新的名字把它与原先的**SST**模型区分开来，**SSLD**这一名称就此诞生

## 知行易径发展过程 （三）

7

- 。从2005年开始，知行易径发展活跃，培训项目越来越多，应用面也不断扩大，并推广到不同国家和地区（包括加拿大、中国、香港、新西兰、韩国、非洲等）
- 。实务者的人数也稳定增加，并建立了学习小组和督导团体
- 。SSLD英文网站于2007年建立，后来也开设了中文博客，现在透过Facebook建设了全球实务者网络
- 。英文版的SSLD教科书已完稿，估计今年年底或明年初可以出版，并已着手准备中文译本

# 世界各地的知行易经培训和应用

8

## 加拿大

多伦多大学**Factor-Inwentash** 社会工作学院  
大多伦多市家庭服务协会  
多伦多西乃山医院  
多伦多康福心理健康协会  
多伦多颐康中心  
多伦多华人咨询社区服务处  
多伦多耆晖会

## 中国

清华大学医学院  
国家人口和计划生育委员会  
山东大学  
四川省剑南镇**512**地震灾后社区重建  
深圳大学  
**北京理工大学**

# 世界各地的知行易经培训和应用

9

香港

香港大学  
香港中文大学  
仁爱堂社区中心  
香港基督教服务处

新西兰

奥克兰大学

韩国

首尔精神科医院

# 知行易径 (SSLD)应用单元

10

精神分裂症

儿童孤独症与泛自闭症障碍症候群

失眠症和睡眠相关问题

改善人际关系和社会功能

约会、恋爱、婚前辅导

跨文化沟通

机构前台接待员培训

父母教养与儿童发展

成瘾辅导

老人工作

伴侣关系/婚姻辅导

社区发展

机构管理培训

健行新方略

网址: <http://ssld.kttsang.com>

# 类似和名称近似的干预模型或课程

11

- 社交技能训练      Social Skills Training
- 社会效能治疗      Social Effectiveness Therapy
- 社会能力训练      Social Competence Training
- 进取训练      Assertiveness Training
- 生活技能训练      Life Skills Training
- 技巧教练/辅导      Skills Coaching

# 知行易径与应变思维

12

## 包装成套的 训练课程

- 事先设计的，固定的共同程序 (e.g., 进取训练); 假设能适用于每个服务对象
- 假设共通的问题和常模需求
- 结构化、手册化，易于学习和实施
- 通用的技能组件
- 通常在团体/小组中

## 应变式的学习过程

- 根据服务对象的需求、情境和特征而设定
- 强调服务对象的独特需求和特性
- 要求个别的问题重构
- 整合共通和特殊的技能组件（复合技能/技巧）
- 适用于个体或团体

# 知行易径(SSLD)的作用

13

**知行易径(SSLD)**是一个系统学习的模型，旨在帮助服务对象学习新的技能从而使其能够更有好地执行他们的社会功能（社会效能）。

例如：

- 有社交恐怖状态者学习建立社交和亲密关系
- 长期精神分裂症患者在回归社区过程中学习适应生活
- 孤独症儿童学会与别人交往和互动
- 患有抑郁症的服务对象学会增加活跃程度和扩阔行为式样
- 患有人格障碍或有暴力行为者学会通过亲社会行为实现个人目标

# 知行易径的实用价值

14

1. 用功能行为（技巧性的互动，有效的沟通）取代症状（如退缩、妄想、暴力、物品依赖）
2. 成功扮演社会角色，达成社会职能
3. 提高自我效能感，实现个人目标，达到主观满足，提升生活质量

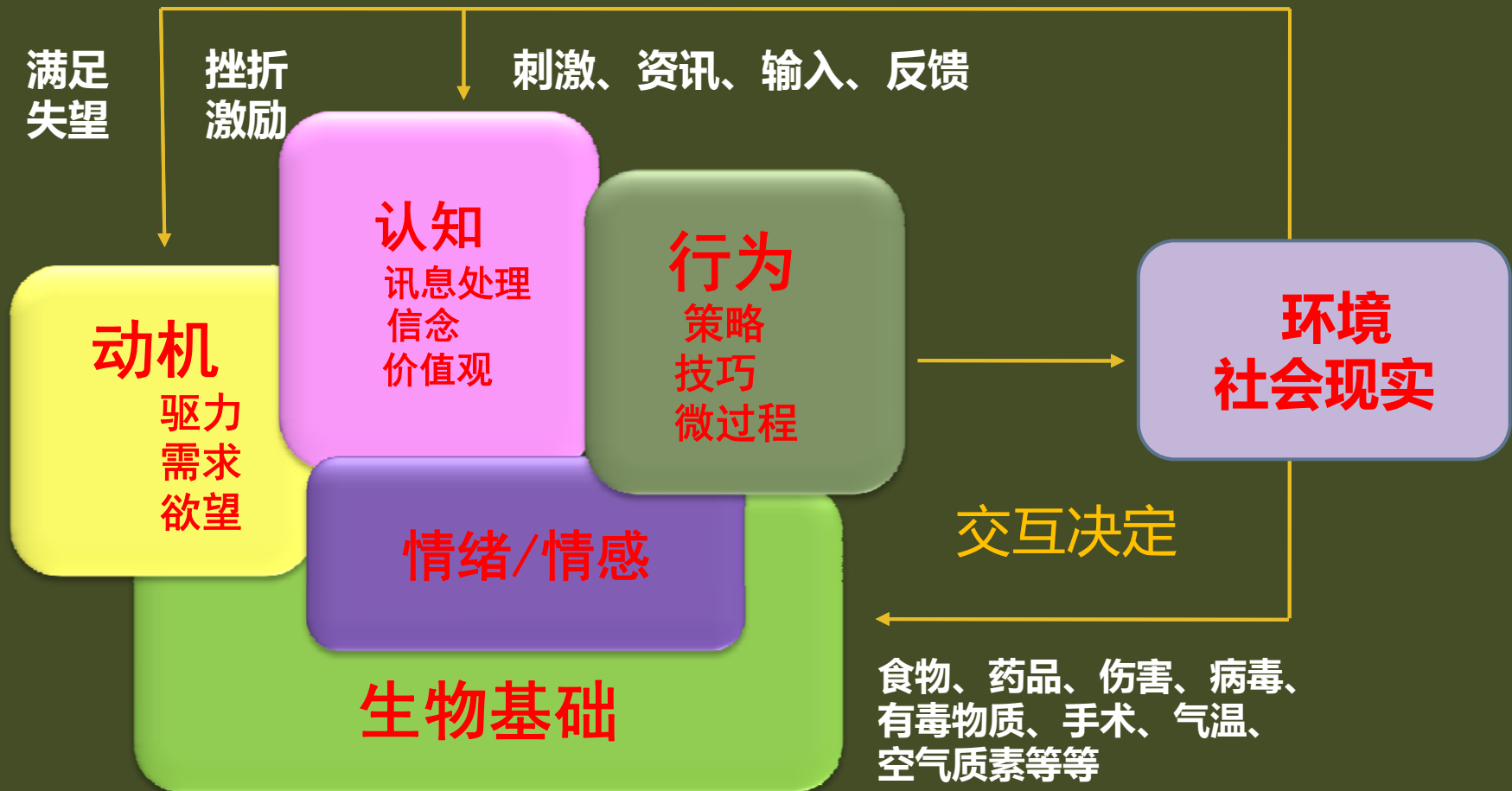
# 基本理论假设 1

15

- 人类绝大多数的行为是有动机和目标的；主动性、主体性
- 人类行为受外在环境和内在生理、动机、认知和情绪因素所调节和制约
- 人类行为和外部环境现实是互相影响的；是一个多重影响和转化的过程

# 个体与环境：多项应变模式

16



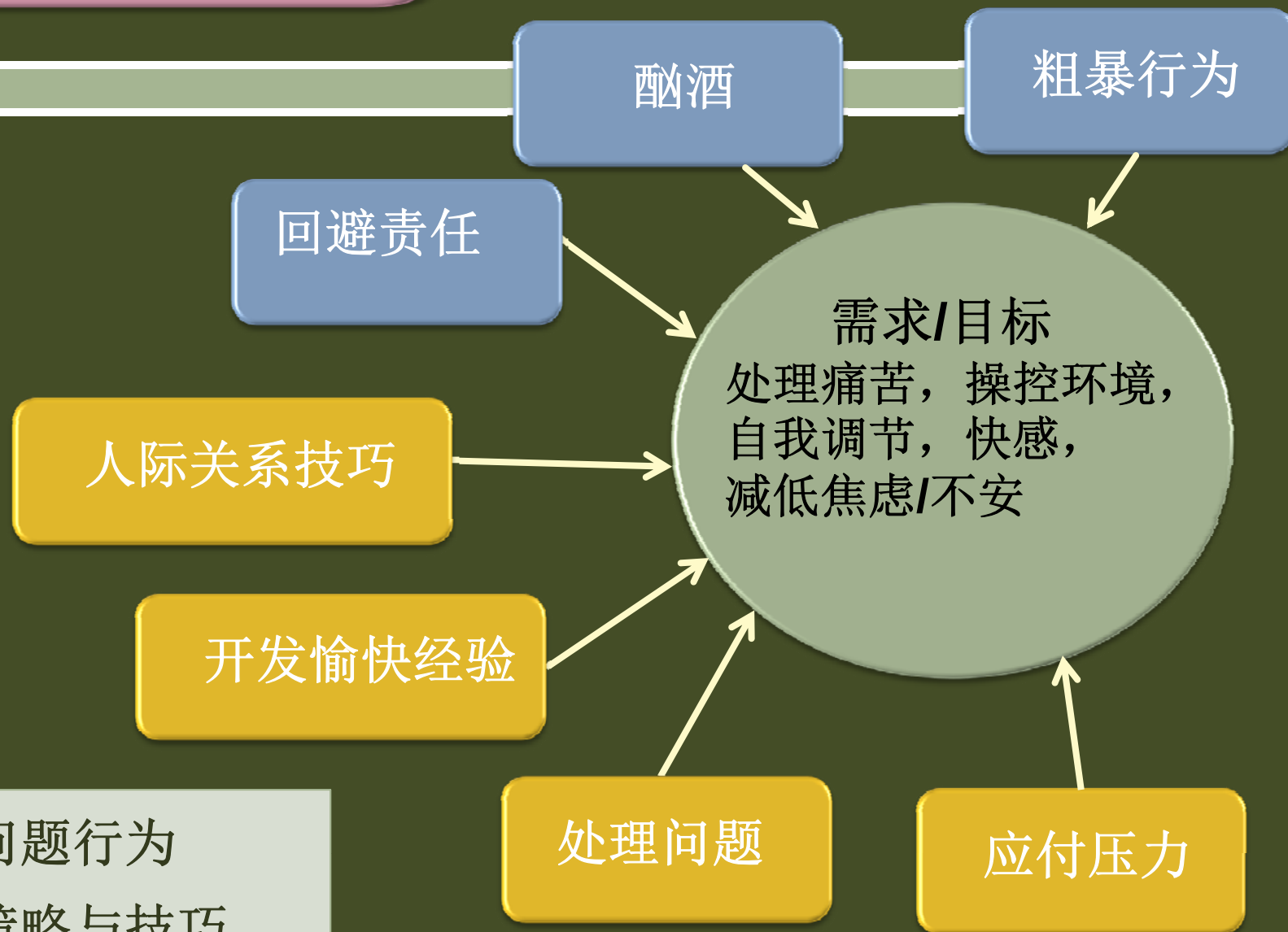
# 基本理论假设 2

17

- 绝大多数的行为是通过学习获得的：有些是在日常非正式的场所学会，有些是通过系统的学习掌握
- 就实现目标而言，人类行为有不同的效用和成功率
- 问题行为就是通过无效或不当的方式达到目标，意图满足需要
- 学会新的有效策略和技能能够取代以前的无效或不适当的行为

## 案例说明 1: 酗酒

18



问题行为



策略与技巧

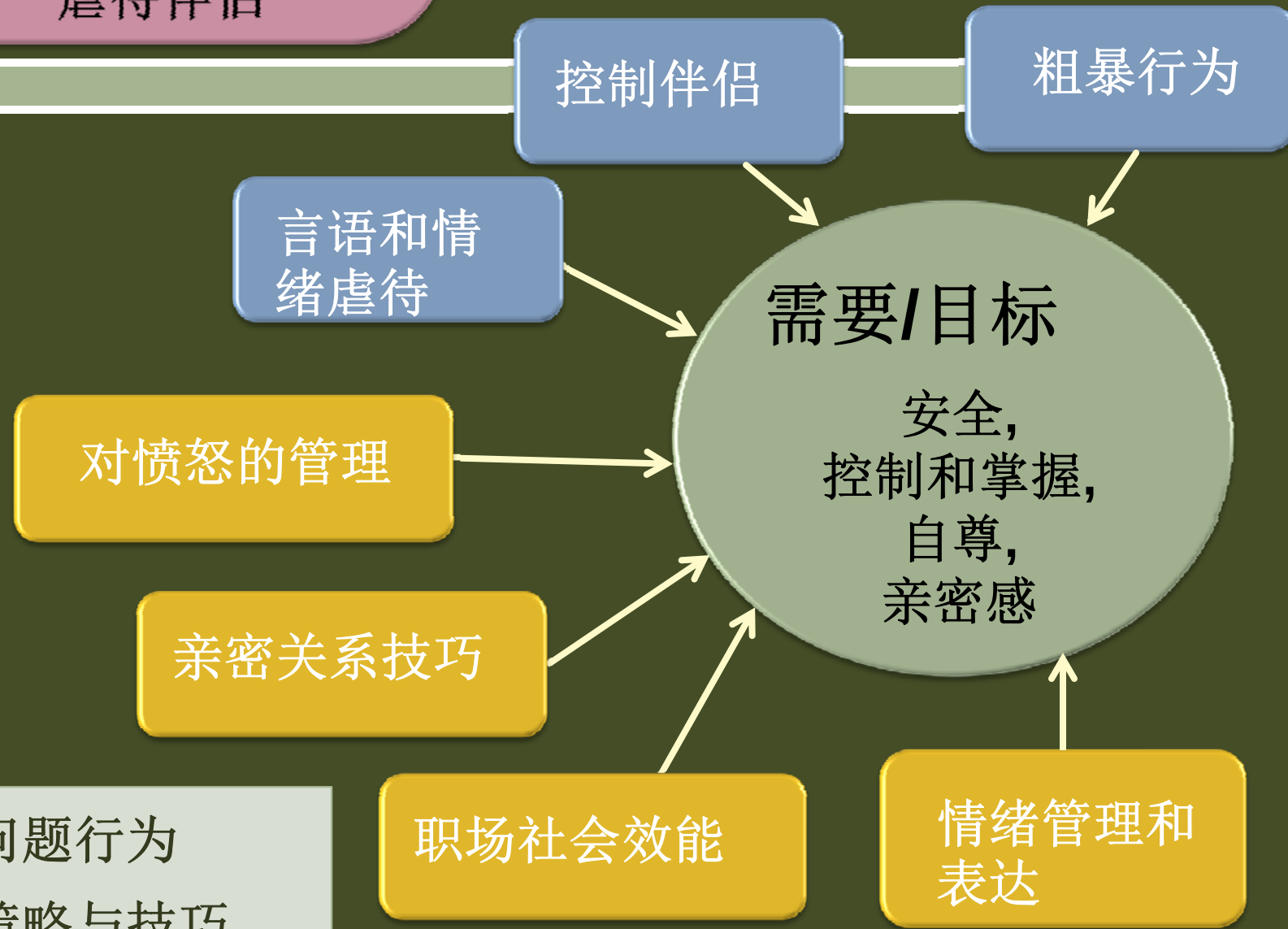
# 问题 = 缺乏能够有效满足需要的策略和技巧

19

- 我们碰到的问题大多数可以理解为未能满足的需求
- 需求不能满足主要是由于当事者没有掌握能有效导致满足的策略和技巧，他们使用的方法让他们不能兼顾自己各方面的需要
- 需要不是问题，问题是错误界定想要的，或使用无效或不恰当的行为
- 有效和合宜的行为（策略与技巧）代替问题行为
- 行为技巧和方法能够系统地学习

## 案例说明 2: 虐待伴侣

20



# 知行易径如何理解妄想行为

21

常规精神病学：症状/功能不良的定位

- 精神分裂症性障碍的症状
- 现实扭曲

知行易径 **SSLD** 功能分析

- 语言冗赘：缓解焦虑（寻求安慰，自我保护的需要）
- 妄想的重构：
  1. 一种应对不可抗拒情境的方法（认知需要）
  2. 保护自我免受心理威胁和损失（安全，自尊的需要）
- 报告妄想性思维：告诉别人自己需要帮助的一个途径（社会的、归属的需要）

# 知行易径的经验学习程序

22

1. 把问题重构为需求和目标（同时与服务对象建立关系）
2. 开发和设计目标导向的策略与技巧
3. 系统的经验学习
  - 观察和符号表达
  - 模拟，角色扮演，彩排，反馈
  - 4Rs: 现实生活练习（**Real-life practice**），报告（**report back**），回顾（**review**），及改良（**refinement**）
4. 评估

# 知行易径操作程序

23

问题 → 需要 → 目标  
→ 系统学习 → 达成目标  
→ 满足需要 → 解决问题

# 问题重构和应变技能的学习

24

- 问题重构是社交应变技能学习的第一步。
- 行为导向的功能分析：根据服务对象的需求和目标及目前的策略和技巧，分析其存在的问题。
- 重构“问题”为学习目标—需求评估，界定目标
- 针对个别服务对象（群体）的独特需要、条件、和情景

# 问题重构

25

1. 治疗联盟/工作联盟：理解和协议
2. 行动为本的功能分析
  - a. 把困惑/问题重构为行为指标
  - b. 从功能上理解服务对象的行为
3. 需求评估：描绘需求图谱
4. 设定目标：界定具体指标

# 工作/治疗联盟：与服务对象结连/亲和

26

- 问题重构不是一个机械性程序，而是一个与服务对象紧密配合的动态过程
- 治疗联盟/工作联盟是取得进展的关键
- 工作联盟的三大因素（1）对干预的目标有共同理解；（2）对干预的程序有共同理解；（3）良好的情感关系
- 专业干预开始阶段的首要任务：
  1. 建设并维护开放和安全的空间，细心倾听
  2. 表达与服务对象的动机（需要和需求）、思想、情绪和行为的准确理解
  3. 让服务对象明白知行易径怎样能够帮助他们象实现目标
  4. 建立良好的关系，如共情理解，合作，和积极的期望

# 把抽象的概念重构为具体行为指标

27

- 当你感到孤独时怎么办？
- 当你惩罚他时你会做什么？
- 当你说你母亲支配欲太强时，她是怎样表现的？
- 你觉得你丈夫是一个卑鄙的人。他做了什么事使你这样想？
- 你说你非常当很天真，那么你做过了什么事？

# 行为指标:规范和量化

28

对事件、行为、程度和频率的描述是至关重要的

例如:

用下列条目描述康复期服务对象的工作表现（精神分裂症和可卡因成瘾服务对象）：

- 旷工频率
- 工作效率（计件）
- 过去两周内与上级主管吵架的次数
- 完成一项任务所需要的时间（天，小时）

# 指标和构念的关系：不是固定而是因应的

29

不同的指标可能代表同一构念，因服务对象不同对同一行为解释也不相同

例如：

一个女孩（依赖性格）在描述其母亲是怎样对她“好”时，可能说给她零花钱，从学校接她回家，带她出去购物等。

另一个女孩（厌食症）抱怨她妈妈反对她干兼职工作挣零花钱，并认为把她从学校带回家及出去购物是她母亲对她的控制

**指标和行为的关系不是固定的，而是因应性的**

# 行为指标: 背景和意义框架

30

行为是在一定的背景下完成的，无论是关于情境的、关系的、文化的、历史的或其它的。人们通常在意义框架内理解它们

例如:

当一个男性服务对象说经常跟一个男性朋友见面，就必须弄清“见面”是什么意思（他们在一起做什么）和“经常”指什么（频率），对服务对象意味着什么（如社交，得到/给予支持，亲密的同性关系）

# 重构和推断

31



- 从行为中推断出构念(例如心理需求)
- 推断出的构念可以被验证
- 方便与服务对象分享推断
- 构念的价值在于它是否能够帮助服务对象理解他们的处境，及产生有利于实现目标的有效行为

# 需要的不同层面

1. 有什么需要？ 构念  
安全感，自我形象，触觉刺激，快感，娱乐
2. 需要什么？ 具体  
买房，对象，学位，朋友
3. 想要什么？ 特定、主观  
发财，结婚，出国，整形手术  
(求) 问题重构前的目标，可以包括1或2

# 开发和设计目标导向的策略与技巧

33

1. 把目标定义为可观察的成果（例如毋需依赖酒精，暴力行为被亲社会行为替代）
2. 制定服务对象需要学习的策略和技巧（例如处理压力的方法，建立亲密关系的技巧，取获欢愉经理的策略等）
3. 评估服务对象现有的策略与技巧，按照服务对象的需要、处境、及特性 (NCC: needs, circumstances, characteristics) 来开发和设计新的策略和技巧
4. 列明需要学习的策略和技巧，并排列优次（考虑可行性、適切性、重要性）
5. 过程中让服务对象积极参与，确保共识

# 对现有策略的回顾/评估

34

1. 现有行为策略：为满足需求，服务对象做了什么？
2. 有效性：策略是否有效？它们是否与需求相关？它们在社会层面是否合适、过度或不足？
3. 需求，处境，和特性（NCC）：包括天赋，现有的资源，局限性：智力，教育，家庭教育，社交网络，社区资源

1. 模仿学习或符号输入行动范式/模板
2. 按服务对象NCC分划成策略、技巧、和微过程单元
3. 尽快进入行动和经验学习，不要花费太多时间空谈
4. 尽量使用音像记录和反馈
5. 透过系统反馈和微调改良表现绩效
6. 透过家课作业让服务对象在现实生活中尝试实践（包括汇报，回顾和反馈）

# 学习和发展对训练和指导

36

## 策略

发展信任感  
培育亲密感

## 组成技巧

自我表露, 建立共同的背景知识  
情感连接, 移情反应

## 微过程

多使用“我们”（相对“你”和“我”），分享童年经验，  
感受的反应, 情感连接, 积极情感

# 例子 1: 一个想要摆脱虐待关系的妇女

37

## 策略

- 确保个体安全
- 做到经济上自给自足

## 组成技巧

- 沟通技巧 (与丈夫)
- 人际关系 (邻里)
- 接触社区服务的途径
- 职业技能
- 求职面试
- 财务管理

## 例子 2：一个生活在偏远地区， 想要结交伴侣的同性恋男子

38

### 策略

- 网络社区
- 到附近同性恋者出入的消遣场所（如酒吧）里找对象

### 组成技巧

- 自我表述
- 书写个人信息/简介
- 计算机技能
- 修饰**Grooming**
- 邂逅
- 结连，初步建立关系

## 例子 3：渴望改善亲子关系的新移民父母

39

### 策略

- 学习更多关于青少年的文化知识
- 与孩子直接交流

### 组成技巧

- 语言
- 网络
- 研究
- 倾听
- 表达及呈现
- 接合，互动

# 学习和发展相对训练和指导

40

- 强调学习和发展而不是训练或指导，我们关注的重点是学习者而不是培训者
- 关键是不是导师要教什么，而是学习者需要学什么
- 我们相信有时候可以不通过教导就能学习；学习者可以超出老师的知识和技能范围
- 关注学习过程：技能是怎样发展的

# 技巧的掌握必须通过不断努力练习

41

- 知行差距：从知而不行到知行合一
- 能力与天赋
- 熟练和练习，10,000 小时定律
- 技能和表现
- 盲从与创新

# 协作创新：超越导师的限制

（可应用于个人、家庭、团体、社区）

42

## 互相学习，共同创新，突破制限

1. 大脑风暴
  - 界定标准/条件
  - 识别技能的要素
  - 设计策略
  - 渐进学习
2. 模仿和演习
3. 修正和改良
4. 现实生活练习，汇报，回顾和再改良

# 为什么要考虑使用知行易径？

43

- 社会工作，心理咨询/治疗，医学，护理，人力资源管理等服务专业亟需有效实务模型
- 应用面广，又能灵活回应服务对象多样和复杂的需要
- 在全球化环境中透过本土化/在地化过程开发出来的实务系统
- 团队日渐扩大，不断积累实务经验
- 理论和实务操作皆具兼容性，容易配合现行实务方式
- 相对容易学习和掌握，并有多种辅助学习平台
- 集中学习有利于培养关键群体，方便交流、互助和互补，共同促进实务

# 更多有关知行易径的信息

44

英文网站: <http://ssld.kttsang.com>

中文博客: <http://blog.sina.com.cn/ssldglobal>

曾家达电邮信箱: [k.tsang@utoronto.ca](mailto:k.tsang@utoronto.ca)

留意新书出版:

Tsang, A.K.T. (forthcoming). Social Skills Training and Beyond: Learning to Change Lives with the SSLD Approach.