

行為改變

我們針對原因為睡過頭導致遲到的大學生所設計的行為改變技術採取一對一的方式進行，在確切了解個案的狀況之後，我們會要求個案簽訂契約，內容如下。

- 1、首先先請個案針對改善遲到問題設定一個可行的目標（可觀察的，具體的，特定的），而非一個模糊的，大致的目標。例如：我要每天早上 9 點起床，而非我每天早上都要早起。
- 2、所設定的目標需要是可被達成、而非遙不可及的。例如：我永遠不會遲到這是不可能的事情。
- 3、讓個案寫出我若是達成這個目標，我會付出什麼代價、犧牲什麼？例如：假若個案決定他要每天晚上 12 點前睡覺，這代表他必須要犧牲些玩樂的時間，有時可能無法參與同學的聚會、錯過深夜電影等等。
- 4、接著請個案為他的目標訂定步驟，寫出他要達到這目標，需要做到那些事情。
- 5、請個案寫下在他的生活中，有哪些資源是可以應用的，例如：我可以請父母監督我，我可以請女朋友叫我起床等等資源。