

高等学校心理学专业应用课程教材·发展与教育心理学系列

行为矫正技术

管 飞 编著

 中国轻工业出版社

高等学校心理学专业应用课程教材 | 发展与教育心理学系列

行为矫正技术

管 飞 编著



中国轻工业出版社

13-29

图书在版编目 (CIP) 数据

行为矫正技术 / 咎飞编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2009.2

(发展与教育心理学系列)

高等学校心理学专业应用课程教材

ISBN 978-7-5019-6774-2

I. 行… II. 咎… III. 行为治疗—高等学校—教材
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 196514 号

总策划: 石铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 朱玲 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 中国电影出版社印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2009年2月第1版第1次印刷

开本: 740 × 1050 1/16 印张: 22.50

字数: 235千字

书号: ISBN 978-7-5019-6774-2 定价: 42.00元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
81338J6X101ZBW

前言

当今社会，儿童出现情绪行为方面问题的可能性似乎大大增加了，人们常常能够从新闻媒体上看到此类主题的报道。越来越多的父母、教师开始烦恼该如何处理孩子的问题行为。

行为矫正技术一直被认为是一种改变个体行为问题、培养良好行为的有效教育手段。就如行为主义学派的鼻祖华生所说：“给我一打强健而没有缺陷的孩子，并在我自己设定的特殊环境中养育他们，那么，我可以担保，在这十几个孩子之中，随便挑选一个孩子，我都可以将之训练成为我所选定的任何一种专家——医生、律师、艺术家、商业首领，甚至是乞丐或者小偷，无论他的天资、嗜好、倾向、才能、职业以及种族”。虽然这段话抹杀了个体先天素质的作用，但是它很好地体现了个体行为具有可塑性，并可通过一定技术对之进行训练的观点。确实，大量的研究证明，采用行为矫正技术是可以让个体的行为发生改变的，其原因在于行为的发生以及持续存在都有着内在的规律，它们与环境中各种因素的存在有着密切的关系，只要认识这些环境因素或者维持行为的内在规律，我们就有可能设计有效的教育策略和干预技术来改变个体的行为。

《行为矫正技术》一书详细地介绍了各种基于行为主义原理发展起来的矫正技术。作者在编写过程中系统地研读了相关行为矫正方面的书籍和研究文献，参考了原来在华东师范大学授课的讲义（包括面向特殊教育学系本科生讲授的《行为矫正技术》以及面向全校各专业本科学生开设的《行为矫正》公共选修课讲义），并结合作者历年来针对儿童行为的临床实践，从篇章结构到具体内容进行了仔细推敲，以保证内容的科学性和语言的可读性。

本书在编写过程中力求贯彻以下几点：一是理论联系实际。在各个章节中，采用结合一定的生活事例以及行为矫正案例的形式来阐述行为矫正技术的原理以及具体应用中所要注意的问题；二是在讲解每一种矫正技术时，按照实际临床干预的顺序对实施过程中要注意的问题进行了深入细致的阐述，先是矫正计划的制定，然后是具体实施操作中的问题，以便读者更好地理解；三是内容具有专业性，但语言通俗易懂。

全书共14章，分为四编，第一编为理论基础部分，此编详细介绍了行为矫正的理论基础和研究方法；第二编介绍的正强化、负强化、间歇强化、行为养成技术以及代币制、行为契约技术针对的是如何培养和增加个体的良好行为；第三编介绍的则是针对如何减少和消除不良行为的矫正技术，包括惩罚、消退、区别强化三种基本技术以及两种临床行为疗法（厌恶疗法和系统脱敏法）；第四编则是综合技术，这些技术不仅可以用来增加良好行为，同时也可以减少和消除不良行为，包括模仿疗法、功能评估、积极行为支持以及认知行为矫正疗法。总之，本书在编写过程中对行为矫正技术的理论和方法进行了重新梳理，尽可能做到理论与方法并重，原理与技术兼顾，专业与普及两全。本书不仅可以作为大学心理学、教育学、特殊教育学等相关学科的专业教材以及参考书，也可以为临床工作人员、教师的培训或进修教材，还可为父母教育子女提供指导。

本书的出版得到了华东师范大学教务处以及“万千心理”的大力支持，谨此表示真诚的谢意。在本书编写过程中，我的两位研究生：杨丹蓉、汪蔚兰，她们为本书第二章的研究方法部分绘制了漂亮的图，并从读者的角度为本书提供了很好的建议。也要感谢其他几位研究生：万蓓、张琴、罗琳、黄炎、李艳、李笑然、刘嘉秋和黄朔希，与他们进行的临床案例探讨总是让我对行为矫正技术有更深入的认识。感谢我的同事江琴娣和苏雪云老师对本书提出修改意见，汪海萍、刘春玲

和马红英老师给予了不断的鼓励和支持。“万千心理”高小菁编辑给予我大力支持 and 协助，并提供了良好的建议，在此也表示衷心的感谢。最后，特别感谢我的家人，他们给与了我很多支持，让我能够有充分的时间去编写本书。

由于作者水平、经验、资料以及时间等因素的限制，书中可能存在不当或者疏漏之处，敬请读者批评指正，以便今后进一步修订和不断完善。

管飞

2008年11月

于华东师范大学

VI 行为矫正技术

第四章	负强化	95
	负强化的概念	97
	负强化的实施	105
第五章	间歇强化	115
	间歇强化的概念	117
	间歇强化的实施	119
第六章	行为养成技术	133
	塑造	135
	渐隐	141
	链锁	148
第七章	代币制与行为契约	159
	代币制	161
	行为契约	172
第三编 用于行为减少或停止的行为矫正技术 /181		
第八章	惩罚	183
	惩罚的概念	185
	惩罚的实施	196
第九章	消退	205
	消退的概念	207
	消退的实施	215
第十章	区别强化与刺激控制	223
	区别强化	225
	刺激控制与前奏干预	235
第十一章	临床行为疗法	247
	厌恶疗法	249
	系统脱敏法	257

第四编 综合技术 /267

第十二章	示范模仿疗法	269
	示范模仿疗法概述	271
	示范模仿疗法的实施	278
第十三章	行为功能评估与积极行为支持	289
	问题行为的功能与评估	291
	积极行为支持的干预策略	298
第十四章	认知行为治疗	309
	艾里斯的理性情绪疗法	311
	贝克认知疗法	321
	自我控制	327
后 记	339
参考文献	341

第一编

行为矫正的基本理论

本编包括第一章和第二章,分别对行为矫正的概念、相关理论以及行为矫正的研究方法进行了介绍。

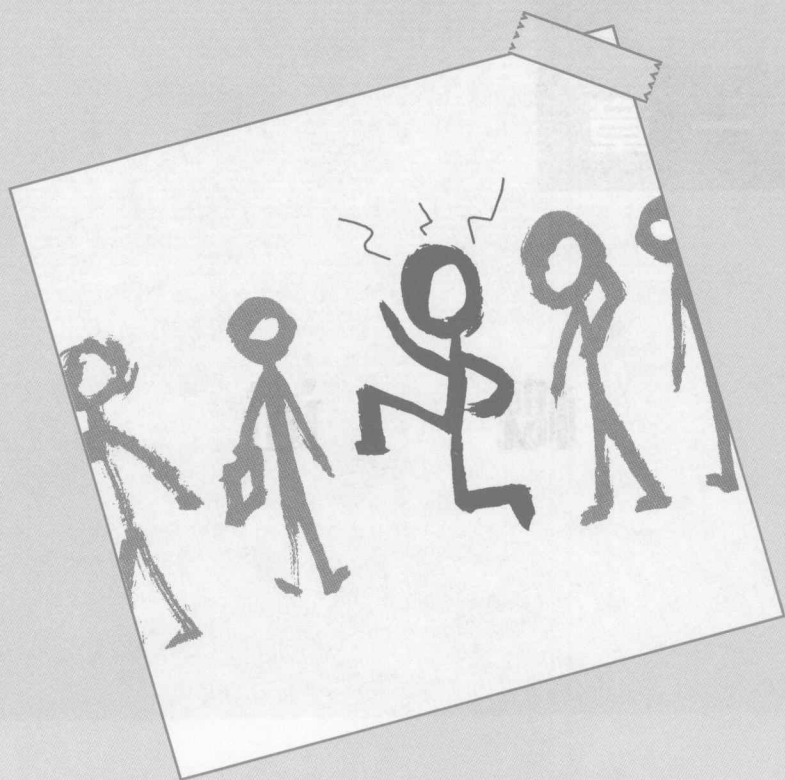
第一章

概 述

A faint, stylized illustration of a classroom scene is visible in the background. It shows several figures, some standing and some sitting, in a room that resembles a classroom or a group therapy session. The figures are simple line drawings, and the overall tone is light and educational.

学习目标

- ◆ 行为及问题行为的概念
- ◆ 常见的关于问题行为原因的解釋
- ◆ 行为矫正的概念以及行为矫正对行为的假设
- ◆ 行为矫正的基本理论，包括经典条件反射、操作条件反射、社会学习理论、认知行为矫正理论、积极行为支持理论




从本章开始，我们将详细地介绍与问题行为、行为矫正有关的概念与理论。本章中，我们首先要处理的是有关问题行为、行为矫正的定义以及行为矫正的理论基础。

行为与问题行为



案例一

2002年2月23日下午2时,清华大学电机系四年级某大学生将硫酸泼向北京动物园的两只黑熊,之后,该学生表情平静地围着熊山护墙转了1分钟后不慌不忙地离去。最后被动物园里的工作人员发现,扭送公安机关。在当年的1月29日,他已经这样尝试过一次。



案例二

天津市一名17岁的高一男生不堪忍受自己成绩下滑,忽然在家发了疯似的大喊大叫,边哭边抄起凳子对着电视机砸,口中时而骂自己没用,时而又对高中的学习生活大骂不已,而后干脆扔了凳子,直扑向柜子并举起双手猛砸,把玻璃全部砸碎。他虽然双手满是鲜血,但却丝毫没有感觉到疼痛。



案例三

21岁的苏州女大学生王某在夜晚闯入上海市长宁区一家银行的自助区,砸坏4台ATM取款机和两台多媒体咨询机。从自助区出来之后又砸碎了8辆汽车的挡风玻璃和两家店铺的玻璃。据其称“不知道为什么要这样,可能是要发泄情绪,不过没有找对方式”。“最近学校里期末考试,我不想去,他们非要逼我去,我妈妈是把我押回学校的,我受不了,就从学校里跑出来,想到上海静一静,但路没问到,就觉得所有的人在骗我,所以就生气了”。

对于以上三个案例中所叙述的行为,大多数读者心中都会有他们行为“不正常”的想法。确实,这三位当事人的行为在常人眼里是难以理解的。为何他们会表现出这样奇怪的行为,怎样来帮助他们调整?这是我们最容易发出的疑问。

一、什么是行为

(一) 行为的概念

在回答什么是问题行为之前，首先必须确定什么是行为。在心理学的研究中，行为 (behavior) 是一个非常重要的内容，尤其是在行为主义流派的研究中，行为更是成为被关注的核心。但行为是什么，却是一个非常难以界定的内容。一些研究者从不同角度对之进行了定义。

斯金纳 (Skinner, 1938) 认为，行为就是生物器官或者器官某部分所产生的动作，这些动作是可以被观察和测量到的；也有学者 (Johnston, Pennypacker, 1980, 1993) 认为，生物有机体的行为是生物有机体与其环境进行交流的一部分，其特征是在一段时间内可觉察到的生物体某一部分在空间上的移动，并可导致至少从环境的某个维度上可以测量到这种变化。这个定义被一些研究者认为是到目前为止概念上最合理、经验上最完整的定义 (Cooper, Heron, Heward, 2007)。这两个定义都将个体外在可以被他人观察和测量到的动作看作是行为，这样的行为可能是身体的某一部分发出的，但是这两个定义都明显地将个体内在的心理过程视作行为。

也有很多研究者特别是持认知行为主义观点的研究者如艾里斯与贝克等人认为，行为除了上述可观察和测量到的有机体的外部动作之外，还应包括个体的认知观念、情绪等方面的心理过程。

在本书中，行为指的是个体任何可观察到的或者可测量的动作或者活动

(Sundel & Sundel,

2005)。行为不仅指的是个体外部的动作，也可以指个体内在的心理过程，但主要指的是个体外部的动作。

行为的概念

行为指的是个体任何可观察到的或者可测量的动作或者活动，包括个体外部的动作和个体内在的心理过程。

(二) 行为的特征

对于心理学领域所指的行为，有不少研究者对其特征进行了分析，如米尔腾

伯格爾 (Miltenberger, 2000, 2004) 提到, 行为具有 6 个方面的特征:

1. 行为就是人们说的和做的

对于人们所说的和所做的, 我们常常可以进行观察。比如对于人们所说的, 我们可以对说的内容、说话的语气以及所伴随的肢体动作、面部表情进行描述。



想一想

上述三个案例中, 当事人各自的“所说所做”是怎样的?

2. 行为具有一种以上的测量尺度

对于所表现出来的行为, 我们常常可以从不同的维度对其进行测量, 主要有三个维度, 一是行为在某段时间内发生的次数, 如小明在一节课的时间内未经教师允许在教室里跑了 3 次; 二是行为发生一次所持续的时间长短, 比如小娜在父母没有答应其要求的情况下哭了 20 分钟; 三是行为发生时的强度, 比如小王重重地将书本扔在地上。行为发生的次数 (即频率)、持续时间和强度是我们观察和测量常常使用的维度。

3. 行为可以由别人或者行为人自己进行观察、描述和记录

对于斯金纳等提到的生物有机体的外部动作, 别人是很容易进行观察、描述和记录的, 但是对于个体内心的心理过程, 只有行为人自己才能体察到, 若行为人自己将所发生的内在心理过程进行报告, 那么不仅行为人自己可以进行描述和记录, 别人也可以进行描述和记录。



想一想

当犯罪嫌疑人拒不承认犯罪, 警察又没有绝对有说服力的证据来指证罪犯, 但已有的证据都指向该嫌疑人时, 测谎仪就会在此时派上用场。

测谎仪是如何测出犯罪嫌疑人真正的想法的?

4. 行为对外界环境产生影响，包括自然环境和社会环境

行为是一种包含时间和空间运动的行动，因此，会对个体所处的环境产生影响。比如小王重重地将书扔在了教室的地上，书的位置发生了变化，环境的整洁受到了破坏，因此小王的行为对自然环境产生了影响。如果该行为吸引了其他学生和老师的注意，还会干扰其他学生的学习和教师的教学，因此这一行为对社会环境产生了影响。

5. 行为是受自然规律支配的

按照行为主义的观点，行为的出现和维持与环境中的事件、行为出现之后的结果有密切关系，行为与环境之间的相互关系影响着行为，我们可以通过具体的观察和分析，找到控制行为的规律，并以此为基础设计和实施干预的计划，从而促使个体的行为发生改变。

6. 行为可以是公开的，也可以是隐蔽的

行为既可以指别人可以观察和测量到的动作，也可以是个体的内在心理过程。前者的动作往往是公开的，而后者只有行为人自己可以体察和测量，如果行为人为人没有进行报告，别人往往只能通过其外部的动作进行猜测，而很难进行直接的观察和测量，因此是非常隐蔽的。

二、什么是问题行为

（一）问题行为的概念

在行为矫正领域，并不是所有的行为都会成为矫正的目标。只有那些被判断为问题行为的行为才成为被关注的目标，但也不一定需要进行矫正。那么什么是问题行为？一般来说，**问题行为**（problem behavior）指的是那些偏离常态、给他人或者自己的身体、生活、学习、工作带来危害甚至危险的行为。偏离常态指的是与普通人的行为相比行为表现出过度、不足或不适当。行为过度通常指的是与同龄的个体相比，个体的行为发生次数太多或者强度太高，比如多动症儿童令其父母感到头疼的是动作过多。行为不足的个体相比同龄个体其行为的发生频率或者强度不够，比如语言发展迟缓的儿童与同龄正常儿童相比所掌握的词汇太少；对于自闭症儿童来说，则是与他人的交往过少。还有一种就是行为不适当，个体所表现出的行为与其所处的情境不相匹配。比如面对亲人去世的场面，个体