

岑国桢 著

# 行为矫正

心理健康  
心理教育  
心理干预  
行为改变

华东理工大学出版社

# 行为矫正

岑国桢 著

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

行为矫正

岑国桢 著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237

新华书店上海发行所发行经销

上海新文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.25 字数 206 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—25 册

---

ISBN 7-5628-0694-2/G.133 定价 16.00 元

## 内 容 简 介

本书由“基础篇”、“方法篇”、“应用篇”组成,对行为矫正这一重要的心理干预模式作了全面系统的介绍。

基础篇概述了行为矫正的历史发展、理论基础、如何组织实施等问题。

方法篇详细介绍了行为矫正的各种具体方法。其中,既有传统的操作性技术,又有近期发展形成的认知行为技术、模仿学习技术、自我管理技术;既能用于对问题行为的处理,也能用来发展良好的行为。心理专业工作者、教师、家长等可用它们从外部进行干预;行为者本人如青少年也可用它们对自己加以自我控制和管理。

临床篇简要介绍了如何运用行为矫正解决现实中的实际问题。

本书介绍完整、论述准确、条理清晰、行文流畅。全书尤其注意理论与实践、方法与应用的紧密结合,力求突出重点、讲清难点、列出注意事项、并辅以大量实证范例和经验范例。

本书可作为高等院校相关专业开设有关心理学课程的教材,也可供心理学工作者、教育(包括特殊教育)工作者及社会工作者参考。对于那些想了解 and 试行行为改变的广大青少年和学生家长,本书也是本颇有助益的读物。

## 序

如何估量一种心理学理论的价值,我觉得不仅要看它对人的思想行为所具有的解释能力,更重要的还要看它应用于改变人的思想行为上的有效程度。近数十年来,行为心理学的丰硕研究成果,特别是现代社会学习理论学派的卓越贡献,已经弄清了许多有关决定人的行为的因素,以及改变人的行为的中介机制;在这些研究资料的基础上,就形成了具有严密科学体系的行为矫正这门新学科。

行为矫正目前在国外已成为对儿童和青少年开展心理教育和进行心理干预的必不可少的方法和手段,广泛应用于家庭、学校和社区的各种心理辅导、心理咨询及心理治疗等活动中。由于行为矫正技术对操作过程的实施条件和具体步骤的要求,以及对结果的客观评估都有明细的规定,这就使这些方法具有了一种自我矫正的性质,从而更增加了行为矫正技术的应用价值。

岑国桢副教授对行为矫正技术已有多年的研究和教学经验,写作此书自然是得心应手的。全书对行为矫正的基本原理、各种方法和技术及其临床应用,均作了简明扼要的阐述,并适当引用了我国学者有关这方面的研究成果和实践经验。我相信,此书的出版肯定对教师、家长、心理教育工作者,以及儿童和青少年的自我教育都会是很有助益的。

李伯黍

1996年4月

上海师范大学

## 前 言

今天,社会已日益关注个体,尤其是青少年和儿童的行为及心理问题,人们也越来越重视通过心理教育和心理干预以取得更理想的教育效果。对此,了解、学习、进而掌握行为矫正这门学科的知识 and 技能,就能使我们获得“善其事”的一件“利器”。这是毫无疑问的。

本人于1988年作为访问学者赴美一年有余,在涉猎各种心理干预模式时,深为行为矫正所具有的实证性这一科学心理学的本质特征所吸引,一面学习一面注意收集这方面的资料。回国返校后,先在本系开设了“行为矫正”课,接着该课又作为我校“应用心理”副修系列课之一供各系选修。本书就是在这样的基础上撰写而成的。

全书由“基础篇”、“方法篇”、“应用篇”三个部分组成。基础篇计六章,除了简要介绍行为矫正的背景、它与相关领域的关系外,着重阐明了行为矫正的理论基础、进行行为矫正时如何组织实施和如何促进“医-患”关系。它们是运用各种行为矫正具体方法的基础。因为,只要实施行为矫正,不管运用何种方法和解决何种问题行为,都必然会涉及这些具有普遍性的要点。

方法篇有九章,是本书的主要部分,在把行为矫正的各种方法归类后,逐一作了具体详细的介绍。介绍中力求做到突出重点、讲清难点、列出注意点,并尽可能为每种方法辅以实证范例和经验范例,务使学习者能透彻理解、掌握要旨,同时这也大大增强了本书的应用性价值。

应用篇则是介绍了行为矫正的若干临床应用。

行为矫正,是心理学的行为学习原理与临床心理实践相结合的产物。这最早可追溯到本世纪20年代初巴甫洛夫和华生等人的研究和发现。到50年代,以斯金纳为代表的操作性条件作用理论被广泛应用于处理各种行为和心理问题,行为矫正作为一种心理干预模式才渐臻成熟。60年代后,社会学习理论的崛起使行为矫正这一临床心理学科又获得了一次突破性的进展。今天,行为矫正的内涵已经既包含了对不良行为的处理,也包含了对良好行为的培养;既有基于操作性条件作用理论的传统的行为矫正技术,又有较近期发展形成的认知-行为矫正技术和模仿学习技术;既可以由其他人如心理辅导员、教师、家长等从外部对问题行为者进行干预,也可以由行为者包括青少年本人对自己的行为和心理活动加以自我控制和自我管理。所以,无论是从所针对的个体对象来考察,还是从能解决的各种行为及心理问题来看,今天的行为矫正的适用范围具有了比以往任何时候都大得多的功效。

需要指出,与其他一些心理干预模式相比,行为矫正是相对较为年轻的一个领域。它发展至今仅只有70多年的历史。由于种种原因,我国于80年代初才有译文集、于90年代初才有译作对它作较为全面的介绍。可以说,行为矫正在我国是片尚待开拓和耕耘的“处女地”。不过,可以相信,这一处女地在不久的将来一定会成为硕果累累的“百花园”。因为,现实生活已经并将继续对心理教育和心理干预、心理治疗提出强烈的社会需求;更因为,在我国已经有并且将会有更多的拓荒者甘愿在这片处女地上辛勤耕耘、抛洒心血。本人很高兴能成为这支队伍中的一员,编撰本书就是为此聊尽的一份绵薄之力。

面对行为矫正这一在我国尚待发展的新领域,本人深感学识浅陋。对我本人来说,无论在基础理论还是在临床应用这两方面,都有许多问题有待深入加以学习和探究。故本书的欠缺和纰漏在所难免,恳请专家和广大读者给予指正。

编著本书并能顺利出版,首先要感谢我校、系的领导,是他们使我能有缘涉足行为矫正这一原本我并不熟悉的领域,并为我在这—领域开展教学和科研提供了机会。同时,还要感谢我系94级研究生刘军豪、庄康义、刘振中,他们利用外文资料分别撰写了“应用篇”中的“活动过度行为的矫正”、“儿童若干行为培养举隅”、“儿童社交技能训练”部分的初稿,尤其是我的研究生刘军豪为打印书稿耗费了大量的时间和精力。这里,还要感谢华东理工大学出版社袁明辉同志,他为编辑本书付出了辛勤的劳动。最后,要感谢我的导师李伯黍教授,李先生获悉拙稿有望付梓,尽管年事已高,且近年来深受目疾所困,仍欣然秉笔作序,虽寥寥数百字,但言简意赅,无疑是对我莫大的鼓励和鞭策。

本书引用了国内外心理学工作者的许多有关研究成果和材料,谨在此深表谢意。

岑国桢

1996年3月

于上海师范大学



# 目 录

序 .....	(1)
前言 .....	(1)

## 基 础 篇

<b>第一章 行为矫正与心理治疗、心理咨询</b> .....	(1)
1. 心理健康与心理障碍 .....	(1)
2. 如何处理心理障碍 .....	(7)
3. 行为矫正与心理治疗、心理咨询 .....	(10)
<b>第二章 行为矫正的发展</b> .....	(14)
1. 行为矫正的由来 .....	(14)
2. 行为矫正的发展 .....	(16)
3. 行为矫正的现状 .....	(18)
<b>第三章 行为矫正的理论背景</b> .....	(23)
1. 经典条件作用说 .....	(23)
2. 操作条件作用说 .....	(25)
3. 条件作用的主要过程 .....	(27)
4. 观察学习说 .....	(32)
5. 行为矫正的基本假设与特点 .....	(36)
<b>第四章 行为矫正的组织和实施(I)</b> .....	(39)
1. 行为矫正的组织准备 .....	(39)
2. 行为矫正的实施过程和原则 .....	(44)
<b>第五章 行为矫正的组织与实施(II)</b> .....	(50)
1. 界定目标行为 .....	(50)

2. 行为矫正的观察和记录 .....	(56)
3. 行为矫正中的分析评定 .....	(63)
<b>第六章 发展良好医-患关系 .....</b>	<b>(67)</b>
1. 良好医-患关系的含义和意义 .....	(67)
2. 良好医-患关系中医者的特征 .....	(70)
3. 促进良好医-患关系的措施 .....	(74)
4. 发展良好医-患关系的注意点 .....	(78)

## 方法篇

<b>第七章 提高行为发生率的技术(I) .....</b>	<b>(82)</b>
1. 阳性强化 .....	(83)
2. 阴性强化 .....	(86)
3. 间隙强化 .....	(90)
<b>第八章 提高行为发生率的技术(II) .....</b>	<b>(96)</b>
1. 偶联契约 .....	(96)
2. 代币制 .....	(103)
3. 反馈 .....	(110)
<b>第九章 培养行为的技术 .....</b>	<b>(114)</b>
1. 塑造 .....	(114)
2. 渐隐 .....	(118)
3. (逆向)链锁 .....	(122)
<b>第十章 降低行为发生率的技术(I) .....</b>	<b>(127)</b>
1. 消退 .....	(127)
2. 暂停 .....	(132)
3. 反应代价 .....	(137)
4. 过纠正 .....	(143)
<b>第十一章 降低行为发生率的技术(II) .....</b>	<b>(146)</b>
1. 厌足法 .....	(146)

2. 躯体厌恶刺激与拉弹橡皮圈法、电击法 .....	(149)
3. 刺激控制的技术 .....	(153)
<b>第十二章 克服恐惧的技术 .....</b>	<b>(157)</b>
1. 恐惧症概述 .....	(157)
2. 系统脱敏法 .....	(160)
3. 系统脱敏的变式 .....	(170)
4. 满灌法 .....	(172)
<b>第十三章 模仿学习的技术 .....</b>	<b>(174)</b>
1. 榜样法概述 .....	(174)
2. 把握影响“行为获得”的因素 .....	(175)
3. 把握影响“模仿操作”的因素 .....	(179)
<b>第十四章 认知行为矫正 .....</b>	<b>(183)</b>
1. 认知行为矫正的若干理论假设 .....	(183)
2. 认知行为矫正的临床要求 .....	(189)
3. 认知行为矫正的若干技术 .....	(193)
<b>第十五章 自我管理 .....</b>	<b>(200)</b>
1. 自我管理的目的和理论假设 .....	(200)
2. 自我管理的若干核心要素 .....	(204)
3. 自我管理的一般过程 .....	(210)

## 应 用 篇

1. 儿童若干行为培养举隅 .....	(218)
2. 活动过度行为的矫正 .....	(229)
3. 儿童社交技能的训练 .....	(235)
4. 榜样法应用 .....	(242)

# 基础篇

行为矫正(behavior modification),是当今处理心理障碍的一种重要的心理治疗模式,也是心理咨询中常常会提供的一种主要的干预策略。它与心理治疗、心理咨询有着怎样的关系;它的心理学理论背景是什么;它经过了怎样的发展过程;其现状又如何;它针对不同的心理障碍、行为问题有不同的技术方法,但它们有何共同的特征和目的;不同的技术方法有何共同的组织和实施的要点;以及如何处理好矫正过程中的“医-患”关系。本篇的主要内容就是围绕上述诸问题展开阐述。这是理解、掌握、运用其后的“方法篇”、“应用篇”内容的必要基础。

## 第一章 行为矫正与心理治疗、心理咨询

### 1. 心理健康与心理障碍

行为矫正,作为心理治疗的一种模式或心理咨询中提供的一种干预措施,其最初的出发点和最终的目标,说到底,都是为了消除心理障碍、维护心理健康。为此,有必要对心理健康、心理障碍先作一简要的介绍。

## · 何为心理健康

有人说：“没有心理问题就说明心理是健康的”；也有人说：“与大多数普通人一样就是一个心理健康者”；还有人说：“具备应有的良好的人格品质的人才是心理健康的人”；又有人说：“只要个性在发展过程中能适应环境、生活得好就说明其心理健康。”四种说法代表了这一问题上的四种观点。

一是心理健康的医学观。它认为，如同没有生理上的疾病就是身体健康那样，没有精神上的疾病也就是心理健康。

二是心理健康的统计学观。它认为，心理健康如同自然界和社会的许多事件那样也按常态曲线分布的，即多数人一定心理健康、也必有少部分心理不健康者。

三是心理健康的理想观。它认为，心理健康者应具有理想的完美人格，表现在个体的认知和智慧能力、情感和态度体系、行为和反应方式等方面，(见表1)。

四是心理健康的适应观。它认为，个体在成长发展过程中会面临种种生活事件和心理压力，只有心理健康者才会不断学习、善于应付、较好地适应社会变化和生活环境。

今天，心理健康的适应观点占主导地位，但同时它也汲取、整合另三种观点的合理内容。

医学观机械地把心理健康问题等同于生理健康问题，只是说了“没病”、却没有交代健康的内容。但是，任何心理活动都有其生理基础，健康的心理状态、心理活动也是如此。所以，考察个体心理健康时应该考虑其生理活动和状态。

表 1 心理学文献中的正常状态标准

<p>1. 基本的适应能力 适应性 灵活性 把握环境的能力 适应和应对多变世界的 能力 阐明并达到目的的能力 成功的行为 顺利改变行为的能力</p>	<p>4. 智慧能力 知觉的正确性 心理功能的有效性 认识的适当 合理性 接触现实 解决问题的能力 智力 对人类经验的广泛的了解和深刻的理解</p>	<p>在相反力量之间得以均衡 成熟的而不是自相矛盾的动机 自我利用 具备把握冲动、能量和冲突的综合能力 保持一致性 完整的复杂层次</p>
<p>2. 自我满足的能力 生殖性欲(获得性感高潮的能力) 适度满足个人需要 对日常生活感到兴趣 行为的自然性 放松片刻的感觉</p>	<p>5. 对他人的积极的态度 利他主义 关心他人 信任 喜欢他人 待人热情 与人亲密的能力 情感移入</p>	<p>9. 对自己的有利态度 控制感 任务完成的满足 自我接受、自我认可 自尊 面对困难、解决问题充满信心 积极的自我形象 自由和自决感 摆脱了自卑感 幸福感</p>
<p>3. 人际间各种角色的扮演 完成个人社会角色 行为与角色一致 社会关系的适应 与他人相处的能力 参与社会活动 利用切合实际的帮助 托付他人 社会责任 稳定的职业 工作和爱的能力</p>	<p>6. 创造性 对社会的贡献 主动精神</p> <p>7. 自主性 情感的独立性 同一性 自力更生 一定的超然</p> <p>8. 完全成熟 自我实现 个人成长 人生哲学的形成</p>	<p>10. 情绪与动机的控制 对挫折的耐受性 把握焦虑的能力 道德 勇气 自制力 对紧张的抵抗 道义 良心 自我的力量 忠诚 廉直</p>

统计学观点的问题是，曲线分布中间与两端的划分可能带有主观性，更值得重视的是两端的异常在某些人格维度上可能恰恰是值得肯定的特征，见图 1。但是，现实中，人类社会文化的发展历史使人们形成了一个传统共识，那就是对个体的认知、情感、行为的反应而言，尤其在涉及社会规范时，与社会大多数人一致时才被视为正常。所以，是否与多数人一致，在一般情况下也应该是考察心理健康的一个指标。

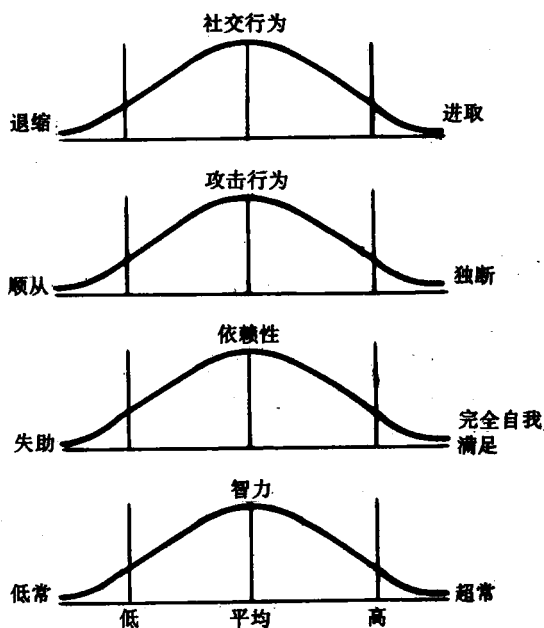


图 1 按统计学观点对若干心理和行为特征的划分

理想观列出的是要求心理健康应该去追求达到最佳的、却又通常是难以企及的理想状况，故又被称为乌托邦观。但是，这一理

想状况中的许多方面或品质正是临床处理某种心理障碍时要努力达到的目标。所以，这一理想状态也应该作为心理健康的某种参照物。

### · 何为心理障碍

上面介绍了心理健康的观点，能否据此来界定个体的心理障碍？回答既“是”、又“不是”。“是”，意指它们可以用作推测心理障碍有可能存在的某种征兆或依据；“不是”意指何为心理障碍另有其判定的标准。这如同人们不能用生理卫生上的一套标准简单地用到临床上来作为躯体疾病的唯一依据。

关于心理障碍，通常使用四种辨别标准：运用心理测验的结果，运用统计学的方法，对照社会习俗和规范，观察当事者的痛苦程度。上述常用的辨别标准都有某种缺陷。如心理测验本身的信度、效度及其实施中的问题，统计处理中对正态分布划分的主观性和对两端的价值评价的问题，社会习俗规范的文化差异和社会历史发展影响的问题，观察对象的痛苦程度与其心理障碍并不一一对应的问题，等等。所以，我们在辨别、了解心理障碍时，应该同时综合运用上述四种标准、联系个体的整个生活和心理活动的全貌，才能正确界定心理障碍的问题。

### · 心理健康、心理障碍的具体表现

个体的心理卫生状况是一连续体，心理健康与心理障碍是这一连续体的两个端点。但是，两者表现于个体生活的具体方面却是共同的。在这些方面的具体表现是积极的，说明个体处于良好的心理健康状态；消极的话，则有存在某种心理障碍的可能，有待进一步观察和运用各种辨别标准经诊断后加以处理；也有可能具体表现既不显得怎么积极、也看不出怎么消极，这时应警觉到可能存在某种消极因素，并采取积极措施加以防范或排除，以免造成某种心



理障碍,努力促使个体向心理健康的方向发展。

心理健康、障碍的具体表现有四个方面。其一,表现在个体与其工作的关系上。工作是人们谋生的基础,同时工作还是个体满足其心理需求、展示其健康心理的一个重要场所。心理健康者总是在主客观条件许可的情况下积极谋求工作、乐于从事工作,总是在工作中尽力发挥自己的聪明才智来展现自己的潜能、取得这样那样的成就、赢得环境对自身价值的认同和赞许,从中获得极大的满足感。如果有条件而回避甚至是拒绝工作、有需求却不愿甚至厌恶工作,这本身就可能是心理健康存在问题的征兆。

其二,表现在人际关系方面。人们都喜欢与人交往、爱过群居生活,这是人作为社会性生物所具有的一个典型特征。心理健康者一般都希望有朋友、并与之交往,也希望别人与自己交往、以自己为友,努力在交往中建立良好的人际关系,在人际的交往和关系中积极的认知、情感、行为反应(如尊重、信任、友好、愉悦等)总是多于消极的反应(如怀疑、妒忌、畏惧、怨恨等)。如果一个人自我封闭、不愿交往、没有朋友、或在交往中总是消极的反应大大多于积极的反应,其心理健康状况是很可以打上问号的。

其三,表现于对自我的关系方面。心理健康者都具有一定的自我意识水平,能在努力了解自己的基础上悦纳自我,既竭力发展自我的潜能和价值,又对历史造成自我的某些欠缺不作无谓的抱怨和悔恨。如果自我意识不仅很弱,而且总是贬抑、责难自我及其潜能和价值,对自身的琐细过节终日耿耿于怀、自怨自艾,这就可能是其某种心理障碍的反映。

其四,表现在有效解决种种生活问题上。个体在成长发展过程中会面临种种生活事件,如上学、升学、就业、婚姻、育儿、晋升等。心理健康者能够适当地认识和把握主客观条件,妥善解决自己面对的问题,表现出良好的适应社会环境和生活变化的能力。如果一个人总是不能正确看待和处理自己身心发展过程中出现的问题,