

“十一五”国家重点图书出版规划项目



儿童心理咨询与治疗丛书

主编 傅宏


www.djysg.com

Behaviour Therapy of The Children

儿童哪些行为需要得到更多的关注？每个儿童的成长都是不可复制的，……朱婷婷 著
如何通过必要的训练方法，让他们在运动、认知、语言、情绪以及社会
性等方面健康地成长？本书将带你感受行为
治疗的无穷魅力。

儿童行为治疗

凤凰出版传媒集团

 江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

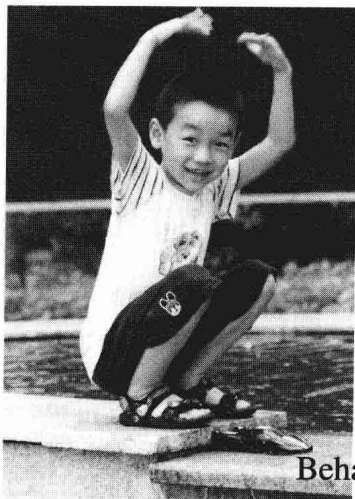
儿童行为治疗

朱婷婷 著



儿童心理咨询与治疗丛书

主编 傅宏



Behaviour Therapy of The Children

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

儿童行为治疗/韩力争主编. —南京:江苏教育出版社, 2010. 8

(儿童心理治疗丛书)

ISBN 978-7-5343-9918-3

I. ①儿... II. ①韩... III. ①儿童—不良行为—精神
疗法 ②小儿疾病—缄默症—行为治疗 IV. ①R749.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149633 号

	儿童心理治疗丛书
书 名	儿童行为治疗
作 者	朱婷婷
责任编辑	刘国颖
出版发行	凤凰出版传媒集团 江苏教育出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼 210009)
网 址	http://www.1088.com.cn
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京前锦排版服务有限公司
印 刷	北京市世界知识印刷厂马鞍山分厂
地 址	马鞍山市花山工业园 500 号(邮编 243000)
电 话	0555-8283811
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	21.5
字 数	285 000
版 次	2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5343-9918-3
定 价	35.00 元
批发电话	025-83657791, 83658558, 83658511
邮购电话	025-85400774, 8008289797
短信咨询	025-85420909
E-mail	jsep@vip.163.com
盗版举报	025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

总序



从历史的角度看,心理咨询和治疗事业在中国的发展至今也只不过二三十年的短暂时光。在这个过程中,国人虽然已经积累一些有益的经验,不过,与一些西方成熟的心理学大国相比较,事实上还是存在着不小的差距。在目前情况下,中国心理咨询专业发展的最主要问题实际上并不是引进西方文献不足,而是方向选择不够具体,内容不够贴近现实社会需要:虽然这几年一些出版社已经引进了大量的西方专业咨询治疗书籍,并且很多书籍也都是一些经典,但是,大多为简单照搬,在许多贴近中国社会文化或现实需要的专业实践工作上还不够充分,基本上还处在“拿来主义”和知道什么就介绍什么的阶段,显得有些消化不良和比较杂乱无序。而一些早已经被西方主流心理学淘汰的,比较激进和追求外在形式上吸引力的心理治

疗方法反而受到了热捧。所有这一切不利于引导人们形成对心理咨询和治疗的合理认知。大可关注的是,中国心理学界对于一些目前国内急需得到关注并亟待发展的问题,譬如针对独身子女和高学业压力处境下的儿童抚养,现代家庭的婚姻指导和快速老龄化情形下的心理干预等相关问题的专业咨询研究书籍相对还比较缺乏,没有得到应有的重视,其研究水平、发展速度与国人总体对心理学的需求尚不相符合。基于这样的现状,我们编写了这套既强调专业性,且能够很好指导实际儿童心理训练的丛书。希望能够对儿童辅导相关专业人员,包括广大教育工作者乃至家长们在儿童培育研究和实践中有所助益。

我们这次编写的《儿童心理咨询与治疗》丛书,其基本出发点就是希望能够引导人们对于儿童咨询治疗相关问题的重视。以家庭为例,在目前大多数家庭只能生一个孩子的情况下,父母往往会面临一个非常尴尬的处境:一方面,重视惟一一个孩子的成长,希望尽可能地倾注心血为下一代做一些力所能及的事情;另一方面,父母又会因为缺乏经验,存在太多的困惑和茫然。在没有专业知识指导的情况下,他们很容易会用一种成人的眼光自以为是地去抚养和教育孩子,自作多情地为孩子提供尽可能多的训练,生怕自己的孩子不如别的孩子优秀。“拔苗助长”在当今儿童青少年培养中自然就比比皆是了。其实其中许多的错误甚至只需要具备一些基本的专业常识就可以得到解决了。笔者还记得在南京图书馆为一些读者做了一次关于儿童心理发展知识的报告会之后,曾经有一位充满困惑的母亲向我提问说,“(在心理学中)有没有什么好办法可以让自己的孩子不厌食”(其实,从当时的提问情境判断,我理解她所表达的意思是指孩子“挑食”和“不好好吃饭”),我随即向这位母亲反问道“试想当你还是孩子的时候,那时候生活处境还不如现在富裕,而且你的家中有很多兄弟姐妹,每当吃饭的时候每个孩子只能吃到他自己的那一份,即便剩余一些少量饭菜也是要看谁先吃完了才有机会先得到的话,你估计还会有人挑食或不好好吃饭



吗？”这位母亲听了这番话后，显得若有所思的样子，不过，旋即又说道，“可是现在的情况不一样啊，现在生活条件已经明显改善了，而且独生子女也没有可能去争抢了”。是啊，其实更重要的是从吃饭的行为看到日常生活中的一个现象，在父母与惟一个孩子相处的过程中，这些儿童是很难学会必要的自我保护能力的，更何况那些只有在“恶劣”处境下才能获得的一些竞争和必要的妥协能力。可是，父母不知道的是，经常只要稍许减少一点关注，就可以令孩子的饮食行为变得自然许多了。要知道，获取食物是人的本能，是无须要刻意训练的，过度关注反而造成厌食。类似厌烦的情况还会表现在学习和日常生活的很多方面，只要稍作引导就可以改善了。

从这里也就自然引出了一个值得思考的问题：哪些东西是儿童成长中更为重要和需要更多关注的？而哪些是可以减少关注的？除去读书学习，游戏玩耍对于促进儿童成长的意义何在？虽然这些是很难简单回答的问题，但是，至少我们可以确信一点，在儿童成长中，诸如游戏、绘画、阅读等等，很多都是对他们成长很重要，也是他们很喜欢的事情。通过这些丰富多彩的活动，儿童方能发现自我，认识社会，并最终得到合理成长。当然，中国儿童比其他文化背景下的儿童承受更多学业上的压力，甚至在学龄前就承受课业的压力。一些学者(Lin & Fu, 1990)提出，中国父母比美国父母更强调儿童学业成就的重要性，中国父母不但要求儿童在学校的学业成就优秀，而且还重视让孩子学习“有用的嗜好”。与学习相比，绘画、游戏等活动常为家长视为次重要的方面。对中国儿童而言，学业竞争的失败常被引导内化为不能为家族争光。这种为家族争光的价值正好与西方儿童理论中强调的喜欢、欣赏并接纳自己的价值形成了鲜明的对比。记得一位从事幼教工作的好友曾经说到他在一个幼儿园听公开课时见到的一幕情景：女孩子在上课的过程中，几位小朋友在老师的安排下扮演娃娃家游戏，其

中一位男孩子被安排“拖地”，就在他拖地的过程中，另外一位在旁边负责观看的女孩子也很想一试身手，碍于很多参观的客人老师，小朋友有些不好意思，但却又很想做，最终还是忍不住从正在拖地的男孩手中抢过拖把，并且为自己开脱道“现在爸爸累了，妈妈来接着拖一下”，被这个突如其来的行为搞得不知所措的男孩子只得愣愣地站在那里……其实，由此引发的一个值得思考的寓意在于，到底我们人为安排的教育可以给予孩子们多少东西？还有哪些东西是必须靠孩子们在看似自然的游戏玩耍中才能学会的？儿童教育训练的关键是“授之以鱼”？或“授之以渔”？这些看似老调新弹的问题，其实很具有现实性。我们希望通过编写这套丛书，不仅帮助那些专业工作者们能够在他们的专业研究或实践中去更多地思考一些与国情相关的问题，而且，也能为千千万万的父母和一般教育工作者们提供一些有益的参考和引导，让他们能够体会到其实儿童的很多活动也是成长中所必须的，引导儿童的合理成长经常必须是多元的。

这套丛书共包含 6 册，分别是《儿童游戏治疗》、《儿童阅读治疗》、《儿童艺术治疗》、《儿童行为治疗》、《儿童团体治疗》和《儿童家庭治疗》，它们将陆续与读者见面。这些书不仅各具特色，而且非常贴近儿童实际，很多内容都是源自于对日常生活中儿童问题的帮助。对于大多数读者来说，无需考虑丛书的顺序，完全可以按照自己的喜好任意选择其中的一部开始阅读。至于为什么我们会使用“治疗”而不是其他更温和一些的字眼来表达这些儿童活动，其实用意很简单，只是为了强调它们的功用性，只要你把有意识的教育也当做是一种治疗的时候，这里治疗的含义也就没有那么难理解了。为了令包括普通教师、家长在内的所有读者们都能够从中有所获益，这些丛书的作者们在写作中做了很多推敲，力求通过使用通俗易懂的语言和一些身边的案例来表达科学知识、介绍最新专业研究成果。



不仅如此,这套丛书在结构和形式的编排上也做了一些设计,提供了导读、案例、问题与思考等专栏和知识链接,通过呈现资料和信息的方式,给读者尽可能多的个人思考空间。此外,除了一些专业人士和学生,关心此类书籍的读者还会包括很多有较好知识修养的普通家长和教育工作者,我们在不影响可读性的情况下,尽可能地把一些相关科学概念和研究成果作了系统梳理,确保文献的科学完整性,并与学术前沿接轨。

从国内现有出版物情况来看,除了少数几部关于一般儿童心理治疗的书籍和一些涉及游戏、艺术等专门儿童治疗的书籍之外,能够比较系统讨论各种与儿童生活联系紧密的治疗书籍还很少见。虽然这套丛书在很多方面难免存有瑕疵,有待同行和其他相关人士的批评指正,但是,我们也相信它的面世一定会对于推动更具有中国特色的儿童心理咨询和治疗事业作出贡献。

傅宏

2009年岁末于南京随园

前言



如果需要给本书加一个副标题,“根据学习原理改变儿童行为的技术”应该是合适的。本书的主旨是全面介绍儿童行为治疗的方法,这些方法都是基于学习原理发展出来的成熟治疗技术。这些行为治疗技术并不局限于临床领域,它们已经被广泛应用于教育、家庭、社会工作等等更加广阔的社会情境中。

本书讨论儿童行为问题的出发点主要有以下两点:

儿童的问题行为仅与正常行为存在数量上的差异,两者不存在本质上的差别。儿童的所有行为,不论适应或不适应都是习得的,因此都能通过学习过程进行改变。缺失的行为可以通过学习获得,过度的行为可以通过学习来消除。

儿童问题行为背后存在的更深层次原因不是本书讨论的内容。但是,我们同样关心儿童内在的认知和情感活动,这些作为内隐行为同样可以通过学习改变。我们只是不像心理动力取向的心理治疗那样重视潜意识和幼年经历等等“更深层次”的原因。

本书共 12 章,主要分为两个部分。第一部分包括第 1、2、3 章,主要介绍儿童行为治疗的概况、原理和基本流程。其中最关键的是行为评估,准确的行为评估能为行为治疗找到方向,为进一步制定治疗计划、使用各种治疗技术打下坚实的基础。行为评估的核心是主 A - B - C 行为分析,即从行为(B)、行为的先行事件(A)及行为后果(C)三个方面寻找资料,并在

此基础上分析行为的功能,确定行为治疗的目标。

第二部分包括剩下的所有章节,主要介绍儿童行为治疗的具体技术。行为治疗的基础是各种学习原理,学习原理的范式多种多样,包括刺激-反应学习(经典条件反应)、操作学习(操作条件反应)、观察学习(社会学习理论)以及认知观点(认知行为理论),它们分别发展出各种治疗技术。本书第4章至第9章主要介绍基于操作条件学习原理的各种行为治疗技术,其中第4、5、6章介绍基本技术——强化、惩罚和消退;第7、8、9章介绍扩展技术——差别强化、刺激控制、塑造、渐隐、连锁、代币制和自我控制。第10章主要介绍基于经典条件学习原理的临床技术——厌恶疗法、系统脱敏疗法和生物反馈疗法。第11章主要介绍基于认知行为学习原理的认知行为治疗,由于其内容非常丰富,因此本书只作简要介绍。第12章主要介绍基于观察学习原理的示范模仿疗法。

本书关注实际应用,在每个章节都力图提供丰富的案例供读者思考和借鉴。希望没有太多专业背景的读者,如教师、家长、社工等,能从本书中获得实际的帮助。对于已经具有专业背景的读者,本书可能并不是最好的专业知识教材,也没有太多学科前沿的观点交锋,但是,经典的案例和简洁的逻辑或许有助于你感受行为治疗的无穷魅力。

朱婷婷

2010年2月



第1章

儿童与行为治疗



第1节	儿童与行为	3
1.1	儿童的行为	3
1.2	儿童行为问题的判断依据	7
1.3	儿童期常见行为问题类型	9
第2节	行为治疗	10
2.1	行为治疗的含义	10
2.2	行为治疗的特征	12
2.3	行为分析——A-B-C分析	13
第3节	行为治疗在儿童中的应用	15
3.1	缺失行为的治疗策略	16
3.2	过度行为的治疗策略	19
3.3	儿童行为治疗的各种应用领域	21
	结语	22
	关键词	23

第2章

行为治疗的基本理论及应用



第1节	经典条件学习	27
1.1	巴甫洛夫的经典实验	27
1.2	经典条件学习的基本原理	28
1.3	经典条件学习的临床应用	30
第2节	操作条件学习	33
2.1	斯金纳的经典实验	33
2.2	操作条件学习的基本原理	35
2.3	操作条件学习的具体应用	38

第3节 观察学习理论 42

- 3.1 观察学习的经典实验 42
- 3.2 观察学习的基本原理 44
- 3.3 观察学习的具体应用 47

第4节 认知行为学习理论 48

- 4.1 艾里斯理性情绪行为理论 49
- 4.2 贝克认知行为理论 50
- 4.3 认知行为学习理论的具体应用 51

结语 52

关键词 53

第3章

儿童行为治疗的实施



第1节 行为评估 57

- 1.1 行为评估的方法 57
- 1.2 行为的评估内容 59
- 1.3 行为的功能分析 61

第2节 行为的观察与记录 64

- 2.1 定义目标行为 64
- 2.2 观察记录的内容 66
- 2.3 选择记录方法 68
- 2.4 使用图表表示行为变化 69

第3节 行为治疗效果的评估方案设计 70

- 3.1 A-B设计 71
- 3.2 A-B-A-B设计 71
- 3.3 多重基线设计 73
- 3.4 逐变标准设计 80
- 3.5 交替治疗设计 83



结语 85
关键词 86

第4章

强 化



第1节 强化的概念 89

- 1.1 正强化与负强化 89
- 1.2 强化安排——连续强化与间歇强化 90
- 1.3 强化物 92
- 1.4 强化物的选择 93
- 1.5 逃避与回避 96

第2节 正强化的使用 97

- 2.1 正强化的正用 98
- 2.2 正强化的误用 104
- 2.3 有效运用正强化的原则 107

第3节 负强化的使用 109

- 3.1 负强化的正用 109
- 3.2 负强化的误用 112
- 3.3 有效运用负强化的原则 115

结语 116
关键词 118

第5章

惩罚



第1节 惩罚与惩罚物 121

- 1.1 正惩罚与负惩罚 121
- 1.2 惩罚物及其选择 122
- 1.3 隔离与反应代价 126
- 1.4 惩罚的副作用 127
- 1.5 影响惩罚效果的因素 130

第2节 正惩罚的使用 132

- 2.1 正惩罚的正用 132
- 2.2 正惩罚的误用 136
- 2.3 正惩罚的使用原则 139

第3节 负惩罚的使用 140

- 3.1 隔离技术的使用 141
- 3.2 反应代价的使用 143

结语 145

关键词 147

第6章

消退



第1节 消退的定义 151

- 1.1 消退 151
- 1.2 消退过程的特点 153
- 1.3 消退效果的影响因素 154

第2节 消退的使用 157

- 2.1 消退的正用 157



- 2.2 消退的误用 160
- 2.3 消退的使用原则 163

结语 164
关键词 165

第7章

差别强化与刺激控制



第1节 差别强化 169

- 1.1 差别强化的原理 169
- 1.2 差别强化的正用 173
- 1.3 差别强化的误用 176

第2节 刺激控制 179

- 2.1 刺激控制的基本方法 179
- 2.2 刺激控制的促进策略 184

结语 191
关键词 192

第8章

行为养成技术



第1节 塑造 195

- 1.1 塑造的概念 195
- 1.2 塑造的应用 198
- 1.3 塑造的使用原则 201

第2节 渐隐 206

- 2.1 渐隐的概念 206
- 2.2 渐隐的应用 208

2.3 渐隐的使用原则 211

第3节 连锁 214

3.1 连锁的概念 214

3.2 连锁的使用原则 220

结语 221

关键词 223

第9章

行为管理技术



第1节 代币制 227

1.1 代币制的概念 227

1.2 代币制的有效实施 231

1.3 代币制的应用 237

第2节 自我控制 240

2.1 自我控制的概念 240

2.2 自我控制的方法 242

2.3 促进儿童自我控制 245

结语 249

关键词 250

第10章

临床行为疗法



第1节 系统脱敏疗法 253

1.1 建立焦虑或恐惧等级表 253

1.2 放松训练的方法 255

1.3 实施脱敏 257



1.4 系统脱敏疗法的应用 258

第2节 厌恶疗法 263

2.1 厌恶疗法的概念 263

2.2 厌恶疗法的使用原则 266

第3节 生物反馈疗法简介 268

3.1 生物反馈疗法的原理 268

3.2 生物反馈疗法的实施 269

3.3 生物反馈疗法的应用 270

结语 272

关键词 273

第
11
章

认知行为疗法



第1节 理性情绪行为疗法 277

1.1 理性情绪行为疗法的基本原理 277

1.2 理性情绪行为疗法的基本技术 285

1.3 理性情绪行为疗法的实施 288

第2节 其他认知行为疗法 297

2.1 自我教导法 297

2.2 问题解决法 300

第3节 “第三代行为疗法”简介 301

3.1 正念训练 301

3.2 接纳和承诺疗法 303

结语 304

关键词 306