

2012
第四版

行為改變技術

BEHAVIOR MODIFICATION

理論與運用

WHAT IT IS AND HOW TO DO IT

Garry Martin 著
Joseph Pear

黃裕惠 譯
洪儷瑜 審訂



關於此書

改變一個人或一群人的行為是每個人常見的問題，但卻也是棘手的。本書作者以淺顯的文字介紹簡單但實用的行為改變之相關理論、技術與其運用，不僅包含了傳統的技術，也涵蓋了新的技術與運用。因此，對大學生、家長或教師，甚至從事專業服務的特教教師、心理師、社工師而言，本書均可算是不可多得的好書。



學富文化事業有限公司

臺北市大安區和平東路二段118巷2弄20號

TEL/(02)2378-0358 FAX/(02)2736-9042

ISBN 978-986-624-79-7



9 789866 624797

行為改變技術

第四版

理論與運用

Behavior Modification: What It Is and How To Do It

Garry Martin、Joseph Pear 著

黃裕惠 譯

洪儷瑜 審訂

 學富文化事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

行為改變技術：理論與運用 / Garry Martin、
Joseph Pear 著，黃裕惠 譯

-- 四版 -- 臺北市：學富文化，2012.09

面：公分

譯自：Behavior Modification: What It Is
and How To Do It.

ISBN 978-986-6624-79-7 (平裝)

1. 行為改變術

178.3

101016087

四版一刷 2012 年 9 月

行為改變技術：理論與運用

Authorized translation from the English language edition, entitled BEHAVIOR MODIFICATION: WHAT IT IS AND HOW TO DO IT, 9th Edition, ISBN: 0205792723 by MARTIN, GARRY L.; PEAR, JOSEPH, published by Pearson Education, Inc, publishing as Pearson, Copyright © 2011. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.
CHINESE TRADITIONAL language edition published by PRO-ED PUBLISHING COMPANY, Copyright © 2012

作	者	Garry Martin、Joseph Pear
譯	者	黃裕惠
審	訂	洪儷瑜
發	行	人 于雪祥
發	行	所 學富文化事業有限公司
地	址	台北市大安區和平東路二段 118 巷 2 弄 20 號
電	話	02-23780358
傳	真	02-27369042
E - M A I L		proedp@ms34.hinet.net
編	輯	蔡福根
印	刷	上穀印刷有限公司
定	價	580 元(不含運費)

ISBN: 978-986-6624-79-7

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換

中文版權學富文化事業有限公司所有。未經許可不得以任何方式或
形式進行複製或重製。翻（影）印必究！

獻給母親 廖郁子

——總是支持我做想做的事

專文推薦

俗諺「江山易改，本性難移」，似乎改變一個人的行為確實是不容易的，然而有些人卻無法逃避改變行為的責任，例如身為父母的人，生了一個固執難養的小孩時，還是需要學習如何幫助孩子增加可以應變的彈性行為，一個老師也需要去試圖幫助一個好動的孩子可以安靜在教室內上課。除了個人外，公司行號或是政府機關都需要面臨如何改變個人或團體行為的挑戰，例如改掉司機酒後駕駛的習慣，或是建立百姓誠實報稅的行為。當我們面臨這些困難的挑戰時，如何不要向問題屈服，這確實是生活中需要學習的一種藝術。

改變個人行為的理論與技術很多，行為學派（behaviorism）卻是被運用最廣的其中之一，最多人會認為行為學派的多數理論都是由學者在狗、老鼠、鴿子等動物身上的實驗所獲得的結果，不適合用在高等動物的人類身上。在我出國進修之前，也曾抱有這種想法，直到有機會在國外接受完整的行為學派的技術訓練之後，才知道過去對行為學派的歧視，完全因為個人的無知所致。這幾年個人在國內運用行為學派於特殊學生或一般學生的學習或行為的問題時，發現行為改變技術確實是解決學生問題的利器。然而，當我在很多場合介紹時，很多教師或家長希望能推薦適合的參考書籍，發現國內介紹行為學派的書籍，不是過於理論，就是過度著重技術的講解，很少有書籍對同一技術能夠連結理論、技術與實例為一體，蓋利馬丁（Garry Martin）和約瑟夫皮爾（Joseph Pear）合著的「行為改變技術—理論與運用」（Behavior modification：What it is and how to do

it)，就是一本能將理論、技術與實例由淺入深介紹的參考書，正如他們書名的副標題，他們不只在介紹內容，也介紹執行的方法。

蓋利馬丁和約瑟夫皮爾這本書籍，除了對於每一個行為改變技術在原理、技術的運用以及實例的討論外，最值得推薦的是，雖然他們的書名仍為「行為改變」(behavior modification)，但是他們並未被拘泥於傳統的操作制約的行為改變技術，他們除了介紹操弄行為後果的技術，例如增強、懲罰或代幣之外，也另闢章節討論行為的原因與功能診斷，以及介紹運用行為前事變項的技術。由此可見，兩位作者試圖將「行為改變技術」的意義擴大，超越以操作制約為主的技術，擴大到反應制約的技術，以及應用行為分析所強調的實驗診斷。雖然，作者在文中認為「行為改變」一詞比「行為治療」或「應用行為分析」更廣（參閱第二章），但是，作者確實已經將過去二十年行為學派所發展的革新技術，融入在他們的「行為改變」一書中，這是國內很多相關書本所少見的。

此外，蓋利馬丁和約瑟夫皮爾在這本書更闢專章討論使用行為改變技術時應考慮的專業倫理，書中提出很多在運用行為改變技術時，所要面臨的爭議性的論題，這些討論可以提供給很多服務專業人士，包括教師、心理治療師、社工師等，在執行專業服務時參考。

行為學派的理論與技術，說穿了就是只有刺激一個人—反應三者的連結關係而已，道理很簡單，但卻也因為簡單，所以在運用上就有很多巧妙的搭配，很多人的學習僅以技術為重點，就常犯過度簡化的問題。事實上，如何運用簡單的技術在各種難題上，就是一門藝術。很難得的是，蓋利馬丁和約瑟夫皮爾的一書中，也見章節討論如何運用這些簡單的技術來解決問題，由行為的定義、問題的診斷、行為介入的計畫、以及到計畫成效的評鑑，這些都是簡單技術的合併使用，就像跳舞一樣，舞步簡單，但如何運用簡單的舞步跳出優美的舞蹈，卻是一門藝術。我很欣賞這本書除了教導舞步之外，也提供步驟和範例教導讀者如何將簡單舞步配合歌曲適切的運用。

鑑於上述理由，我積極推薦學富文化公司能將此書翻譯給國人，也推薦我的學生黃裕惠老師擔任本書的翻譯，因為譯者在本系碩士班就讀時，曾專研於行為學派之技術等相關學習，並以功能分析為其碩士論文的主題，所以，她的專業訓練和經驗應該足以勝任此翻譯工作。

最後，謹用我經常勉勵特教教師的一句話，「不要輕易放棄行為改變技術」與各位讀者共勉。當您發現自己在解決行為的問題遇到瓶頸時，不妨利用這一本書重新學習。當我們希望挑戰困難的問題時，不能僅在觀念或態度的層面打轉，但也不能讓自己的學習停留在技術層面，本書將理論、技術和應用三者高度連貫的撰寫手法，以及非常實用的案例和練習題，均有助於學習者融會貫通，如此一來，技術的運用才能提升到藝術的層面。

不可不學的行為改變「藝術」

洪儷瑜

台灣師範大學特殊教育系教授

譯序

身為譯者，很高興翻譯《行為改變技術》(*Behavior Modification: What It Is and How To Do It*)一書，因為這本書完整地介紹行為改變技術的理論，同時兼顧行為改變技術運用的細節。除此以外，全書前後連貫性高，有助於讀者瞭解不同概念之間的關連。對於有心想要學習及精熟行為改變技術者而言，實在是一本不可多得的好書。

中文版部分，進行部分調整。首先，譯本刪除原書中屬於臨床應用的部分，並且將行為改變簡史與專業倫理問題這兩個章節移至第一篇，這是因為這兩章的理解，特別是第三章，有助於減少應用者濫用行為改變技術。另，文中的「他」指稱兩性，並非單指男性。而所謂的「家長」或「老師」，指的是任何運用行為改變技術改變他人行為的人，「孩子」或「學生」指的是行為改變技術運用的對象。書中所用之研究或案例，若有名字或情節有雷同部分，則純屬巧合。

此書為中文第四版，配合原文書第九版，不僅引用了更新的研究，同時也配合原書調整章節順序。與中文第三版相較，除了增加第廿章的動機一章外，第廿八章則針對認知行為改變與行為治療的第三波運動有詳細的說明，是更動較多的部分。

本書出版以來，得承蒙很多前輩或實務工作者指教，提供有關翻譯流暢度或排版的意見，再版時也納入這些意見，希望能讓讀者更容易閱讀。未來也歡迎讀者不吝指教，促使本書有更好的品質。當然，譯者在翻譯一事上仍有許多努力的空間，因學識及經驗不足所造成的不便，尚請讀者見諒。

本書能夠不斷地再版，要感謝師大洪儷瑜教授這些年對我的鼓勵與督導，讓我得以享受知識的奧妙與樂趣。同時，學富出版社于雪祥與蔡福根先生的協助，配合原文書更新而進行中文書的再版，讓更多人得以了解行為改變的理論與應用技巧。就譯者立場，希望透過一己之力，讓更多人可以享受這本書的樂趣，進而更瞭解行為改變技術，相信對自己及工作，都會有所助益。因為，從行為改變技術的觀點來看生活經驗，也許會讓你對很多事情有不一樣的想法與反應。

黃裕惠

目錄

專文推薦	v
譯序	ix

第 1 篇 行為改變取向..... 1

第 1 章 導論.....	3
第 2 章 行為改變簡史.....	19
第 3 章 專業倫理問題.....	33

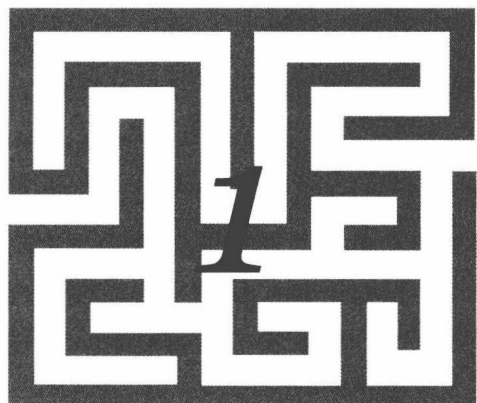
第 2 篇 基本行為原則與程序..... 47

第 4 章 正增強.....	49
第 5 章 透過制約性增強發展並維持行為.....	73
第 6 章 透過消弱減少行為.....	83
第 7 章 透過間歇性增強發展行為的持續性.....	99
第 8 章 減少行為的間歇性增強類型.....	117
第 9 章 刺激區辨與類化：在適當時間與地點做適當的事.....	127
第 10 章 藉由撤除發展適當行為.....	145
第 11 章 逐步養成.....	157
第 12 章 運用行為連鎖發展新行為.....	171
第 13 章 透過處罰消除不當行為.....	187

第 14 章	利用逃避與避免制約建立適當行為·····	207
第 15 章	反應制約原則的程序·····	217
第 16 章	反應與操作制約結合·····	233
第 17 章	行為改變的類化·····	247
第 3 篇	有效計畫策略的事前考量·····	263
第 18 章	規則與目標·····	265
第 19 章	示範、引導及環境誘發·····	283
第 20 章	前事控制：動機·····	299
第 4 篇	處理資料·····	311
第 21 章	行為評估·····	313
第 22 章	直接評估行為：記錄什麼和如何記錄·····	329
第 23 章	進行行為改變的研究·····	349
第 5 篇	整合所有的部分·····	365
第 24 章	功能評估：不當行為的起因·····	367
第 25 章	計畫、執行與評估介入方案·····	385
第 26 章	代幣制度·····	399
第 27 章	協助發展自我控制·····	417
第 28 章	認知行為訓練、自我引導因應法、接納與承諾 治療法·····	443
參考書目 ·····		463
索引 ·····		507

第 1 篇

行為改變取向



導 論

托兒所孩子的退縮行為、特教班孩子的拖拖拉拉的行為、亂丟垃圾行為、學習缺乏效率、寫小說、駕車超速、恐懼症、偏頭痛、人員管理，這些情境的共同特徵是什麼？在回答之前，先看每個情境的例子。

1. **退縮的小孩**：托兒所的孩子正在操場上玩。有些孩子在玩紙牌，有些興高采烈地盪著鞦韆，有些輪流玩著溜滑梯，有些則玩著高低槓。但是有一個小男孩自己安靜地坐著，沒有要加入他們。老師像以前一樣很努力要讓他加入其他人的行列，但是他還是一樣，一個人坐著。
2. **拖拖拉拉的行為**：凱西是個七歲女孩，視動協調性很差，目前就讀特殊學校。雖然每天她都可以自己脫外套及鞋子，並且放在適當的地方，但是她要花很多時間做這些簡單的工作，甚至可以花上一個小時。她的老師則擔心學校的做法會干擾凱西自信心的發展，不過他們也不知道還可以做些什麼改善狀況，因為他們所做的努力並沒有讓凱西的動作快一些。
3. **亂丟垃圾**：湯姆和莎莉剛剛到達他們預定要露營的營地，看到之前露營者所留下的垃圾，他們既驚訝且不高興。莎莉不禁問，「難道他們都不在乎環境？」「他們怎麼能自己享受大自然，卻不讓別人也享受大自然？」湯姆回應，「如果他們繼續這樣做，其他人就沒有辦法也享受大自然了」。雖然他們希望有些做法，卻沒有人可以提出解決之道。
4. **學習缺乏效率**：山姆下個禮拜有兩個期中報告及一個期中考試，他正想著要如何順利地念完大一。山姆坐在凌亂的書桌前不斷地喃喃自語著，「為什麼我不早點開始？」在考試前的一個禮拜，他沒有睡覺不斷地讀書，只得到一個C-的分數。但是他的期中報告還沒寫，可以確定的是即使教授肯收過期的報告，他也會因為遲交被扣掉一些分數。
5. **寫小說**：凱倫在銀行工作，但是她想要利用閒暇時間從事小說

創作。雖然大部分的晚上及週末她都沒事，但她還是沒有寫。相反地，她把空閒時間拿來看電視、做針線活、烹飪、拜訪朋友及出去約會。有一盒削好的筆及一疊紙等著凱倫開始寫小說。但顯然凱倫完成不了她的想法。

6. **駕車超速**：在進入市區的高速公路上常有車禍發生。雖然有明顯標誌提醒減速，不過許多摩托車騎士常是在快超過速限時才減速。因為這裡有很多小孩子，已經有好幾次車子超速差點撞上小孩子，如果再這樣子下去，有一天可能會有小孩子受重傷或是死掉。
7. **恐懼症**：亞伯是個正常且健康的年輕人，但是他有個怪癖。他很怕搭飛機。如果你問他為什麼怕搭飛機，他也說不出理由來。理智上，他知道不可能每件壞事都發生在他搭飛機的時候，可是他就是沒有辦法搭飛機。雖然他的懼機症並沒有造成不便，不過這樣的怪癖也很麻煩，因為他的朋友似乎很難理解他為什麼不像他們一樣搭飛機去渡假。
8. **偏頭痛**：貝蒂在準備晚餐時，突然有一股很不舒服卻很熟悉的感覺侵襲她，而且感覺愈來愈強烈。霎時她覺得一陣噁心，根據往常的經驗她知道接下來會發生什麼事。她叫來正在客廳看電視的兒子——湯姆及傑克，替她弄好晚餐，因為她又偏頭痛了。她就趕緊衝進臥室，突然兩眼一黑，就倒在床上了。右邊太陽穴抽痛不斷，愈來愈痛，她右邊的頭都快要爆炸了。六個小時後，這折騰人的偏頭痛才逐漸消退，她才有辦法跟其他人在一起。但是隨時都可能出現的「媽媽偏頭痛」的威脅卻籠罩著家庭的每一分子。
9. **員工管理**：傑克和琳達有天坐在自己開設的餐廳喝著咖啡。琳達說，「我們要好好督導一下晚班人員」，「早上我到這裡時，冰淇淋機器沒有洗乾淨，然後冰淇淋的盒子與蓋子也沒放好」。「這只是冰山一角而已」，傑克接著說，「你應該看看用餐區！桌子跟洗手間都需要好好地刷一刷才行。也許我們需