



教育部普通高等教育精品教材  
“十二五”职业教育国家规划教材  
经全国职业教育教材审定委员会审定

# 行为改变技术

XINGWEIGAIBIANJISHU

第二版

◎主 编 王 辉



南京大学出版社



“十二五”职业教育国家规划教材 经全国职业教育教材审定委员会审定  
教育部普通高等教育精品教材 江苏省高等学校精品教材

第一版前言

# 行为改变技术

XINGWEIGAIBIANJISHU

第二版

◎主 编 王 辉

图书在版编目(CIP)数据

行为改变技术 / 王辉主编. — 2 版. — 南京: 南京大学出版社, 2014.9  
ISBN 978-7-305-13623-8

I. ①行… II. ①王… III. ①行为科学 IV. ①C

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 163252 号

出版发行 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号  
出 版 人 金鑫荣

邮 编 210093

书 名 行为改变技术  
主 编 王 辉  
责任编辑 黄隽翀

编辑热线 025-83685720

照 排 南京南琳图文制作有限公司  
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司  
开 本 787×960 1/16 印张 25 字数 435 千  
版 次 2014 年 9 月第 2 版 2014 年 9 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-305-13623-8  
定 价 40.00 元

网址: <http://www.njupco.com>  
官方微博: <http://weibo.com/njupco>  
官方微信号: njupress  
销售咨询热线: (025) 83594756

\* 版权所有,侵权必究  
\* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购  
图书销售部门联系调换

## 第一版前言

本书是江苏省精品教材立项建设项目之一。1999年我国教育部师范司组编了《行为矫正基础》一书,作为我国中等特殊师范教育学校弱智儿童教育专业的专业必修课教材,至今已过多年。随着三级师范向二级师范的过渡,我国大部分的特殊师范教育学校已经升格为专科或本科特殊师范学院(系),成为我国高等特殊师范教育的一个重要组成部分。1986年我国开始在师范院校设置特殊教育专业,专业建设发展迅速、招生规模逐年扩大,近年招收特殊教育专业的师范生已达数千人。然而,我国特殊教育专业课教材的建设与特殊教育专业的发展相比较,显得相对滞后,大多数专业课至今还没有相应的教材。《行为改变技术》一书,就是在这样一种背景下孕育而生的。

我们以现代教材的编写理念为指导,在编写时突出以下特点:第一,以实用性为主,具有可操作性;第二,用最通俗的语言阐明相关的概念、涵义、理论、原则及案例;第三,知识教育同能力培养密切结合;第四,研究案例的选择力求做到本土化、示范化、科学化及前沿性。第五,练习与测验的设计突出了多样性、巩固性与实践性的特点。

本书的出版有助于特殊教育专业的同学们的学习,让他们对行为改变技术的研究和实践领域有更全面的了解。它既可以作为高等师范院校特殊教育专业的教材或参考书,也可以作为高等院校心理学专业的教材或参考书,还可以作为心理咨询师和中小学教师心理健康教育培训教材。另外,它还可以对特殊儿童的父母、有行为问题子女的父母、特殊教育工作者、医务工作者及社会工作者等提供有益的指导。

为了便于学生的学习和掌握,在设计全书框架时,我们结合学生的认知特点和《行为改变技术》这门课程的特点以及多年的教学实践经验,将全书的结构分为四个部分。第一部分是基础理论(第一、二章),第二部分是基本方法(第三、四、五章),第三部分是基本原理(第六、七、八章),第四部分是研

究案例(第九章)。本书的编写者有王辉(第一、二、三、四、五章);陈琳、王辉(第六章);张茂林(第七、八、九章)。全书由王辉主编并统稿。

本书在编写过程中,得到了南京特教学院的领导与同事的大力支持与鼓励,在此我们表示衷心感谢。在编写过程中,我们也参考和借鉴了一些与行为改变技术相关的教材、论著及文章,谨向有关作者一并致以谢意。

由于编者的水平有限,本书的缺点、错误在所难免,恳请批评指正。

王 辉

2006年2月

## 第二版前言

《行为改变技术》原是普通高等教育“十一五”国家级规划教材、江苏省立项建设精品教材,2007年被评为江苏省高等学校精品教材,2011年被教育部评为普通高等教育精品教材。本书自2006年南京大学出版社出版以来,深受业界师生和专业人士的青睐,得到了广泛的好评。

七年的实践检验,证明了本书确有很好的学习价值。但是,从学科发展的角度来审视本书,仍存在一些不足:一是书中的基本原理这个部分编写时理论性比重偏大,技术性与操作性尚需进一步加强;二是部分章节的结构、文字表述及案例还需进一步调整、凝练和斟酌;三是七年来国内外对行为改变技术的应用性研究有了新的进展,取得了很多新的研究成果。因此,原本新颖、前沿的教材,随着时光流逝已显得陈旧,难以与现实同步。根据客观形势的变化情况加以修订补充,既是时代的迫切要求,也是学科逐步完善的必经步骤。

本次修订主要集中在以下几个方面。第一,对第一章中特殊教育发展历史部分的内容进行了补充完善,增添了国内近几年的研究成果。第二,对第五章的部分内容进行了调整、修改,更突出其应用性。第三,将第三部分的名称更改为“基本技术”,以淡化其理论性,突出对行为改变技术十七种方法的技术性与操作性的介绍,并用现实生活中的一个个鲜活的案例进行分析与应用指导,立足于根据需要选择方法去解决儿童的行为问题,实现“技术/方法为人服务”的理念,而非“人为技术/方法服务”;同时,对部分方法介绍的逻辑结构进行了调整,对部分内容进行了归纳与概括,使其逻辑关系更清晰,读者更易读懂、更易操作。第四,对第四部分的一些研究案例进行了更新,基于循证实践的理念对应用性研究案例进行分析与评判,加强对学习者的引导。第五,对参考文献的位置进行了调整,原书将参考文献置于每章之后,这样虽然便于读者查找、阅读本章内容的参考文献,但是限于篇幅又不能太多,且各章参考文献的重复性难于避免,因此,为了减少重复,并让读者能够快速浏览及筛选本书所有的参考书目,把参考文献合并置于书后;同时,要让读者能更多地了解相关的应用性研究,从中得到启发,然而又囿于全书篇幅的限制,不能将所有经典的、最新的应用性研究成果全部呈现在书中,故选择在参考资料部分增加推荐阅读的文章与书目,拓展、延伸阅读,把

推荐阅读与参考文献两者合并为“参考与推荐阅读”，便于读者纵览与选择。第六，对全书的文字运用进行了提炼，去除了一些口语化的表述。

本次修订仍沿用原书的框架，只在名称上做了个别更改，全书的结构仍为四个部分。第一部分是基础理论（第一、二章），第二部分是基本方法（第三、四、五章），第三部分是基本技术（第六、七、八章），第四部分是研究案例（第九章）。本次的修订者有王辉（第一、二、三、四、五、六章）和张茂林（第七、八、九章）。全书由王辉主编并统稿。

本书在修订过程中，得到了南京大学出版社的吴汀编辑和黄隽翀编辑的大力支持，在此表示衷心感谢。在修订过程中，我们也参考和借鉴了一些与行为改变技术相关的教材、论著及文章，谨向有关作者一并致以谢意。

由于编者的水平有限，恐难尽如人意。敬请同仁们批评指正。

王 辉

2013 年 12 月

## 目 录

## • 第一部分 基础理论

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一章 绪 论 .....               | 3  |
| 第一节 行为及其特点 .....            | 3  |
| 一、行为的涵义 .....               | 3  |
| 二、行为问题的产生 .....             | 7  |
| 三、行为的分类 .....               | 10 |
| 四、行为的特点 .....               | 11 |
| 第二节 行为改变技术及其特点 .....        | 16 |
| 一、行为改变技术的产生背景 .....         | 16 |
| 二、行为改变技术的界定 .....           | 18 |
| 三、行为改变技术与心理治疗、行为治疗的辨析 ..... | 19 |
| 四、行为改变技术的特点 .....           | 20 |
| 第三节 行为改变技术的发展与应用 .....      | 22 |
| 一、行为改变技术的发展 .....           | 22 |
| 二、行为改变技术的应用 .....           | 36 |
| 第四节 行为改变技术的价值取向与操作原则 .....  | 41 |
| 一、行为改变技术的价值取向 .....         | 41 |
| 二、行为改变技术的操作原则 .....         | 42 |
| 第五节 行为改变技术在特殊教育中的作用 .....   | 46 |
| 一、特殊儿童的行为特点 .....           | 46 |
| 二、行为改变技术在特殊教育中的作用 .....     | 47 |
| 第二章 行为改变技术的理论基础 .....       | 51 |
| 第一节 应答性条件反射学习理论 .....       | 51 |
| 一、巴甫洛夫及应答性条件反射实验 .....      | 51 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 二、应答性条件反射的形成及其原理         | 52 |
| 三、应答性条件反射学说在行为改变技术中的应用   | 53 |
| 第二节 操作性条件反射学习理论          | 60 |
| 一、斯金纳及操作性条件反射的典型实验       | 60 |
| 二、操作性条件反射的形成原理           | 61 |
| 三、应答性条件反射理论与操作性条件反射理论的比较 | 62 |
| 四、操作性条件反射学说在行为改变技术中的应用发展 | 64 |
| 第三节 认知行为改变理论             | 67 |
| 一、认知行为改变理论的产生背景          | 67 |
| 二、认知行为改变理论的基本观点          | 67 |
| 三、认知行为改变理论在行为改变技术中的应用    | 68 |
| 第四节 社会学习理论               | 72 |
| 一、社会学习理论的经典实验            | 73 |
| 二、观察学习的过程                | 74 |
| 三、观察学习的效用                | 75 |
| 四、社会学习理论在行为改变技术中的应用      | 76 |

## • 第二部分 基本方法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第三章 行为资料的搜集与图表绘制 | 83  |
| 第一节 定义目标行为       | 84  |
| 一、目标行为的定义特征      | 84  |
| 二、定义目标行为须注意的问题   | 85  |
| 第二节 记录的准备工作      | 86  |
| 一、确认观察者          | 86  |
| 二、确认记录的时间和地点     | 87  |
| 第三节 选择记录方法与记录工具  | 88  |
| 一、选择合适的记录方法      | 88  |
| 二、选择恰当的记录工具      | 94  |
| 第四节 观察信度的检验      | 101 |
| 一、观察信度           | 101 |
| 二、观察信度的计算方法      | 102 |
| 第五节 行为图表绘制       | 106 |
| 一、图表的组成部分        | 107 |
| 二、使用行为数据绘图       | 110 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 三、不同行为数据的绘图 .....              | 113        |
| <b>第四章 实验设计 .....</b>          | <b>118</b> |
| <b>第一节 行为改变程序的三个阶段 .....</b>   | <b>119</b> |
| 一、基线期 .....                    | 119        |
| 二、处理期 .....                    | 120        |
| 三、追踪期 .....                    | 120        |
| <b>第二节 倒返实验设计 .....</b>        | <b>121</b> |
| 一、倒返设计的基本类型 .....              | 121        |
| 二、使用倒返设计的注意事项 .....            | 123        |
| 三、倒返设计案例 .....                 | 124        |
| <b>第三节 多重基线设计 .....</b>        | <b>125</b> |
| 一、多重基线设计的涵义 .....              | 125        |
| 二、多重基线设计的类型 .....              | 126        |
| <b>第四节 逐变标准设计 .....</b>        | <b>137</b> |
| 一、逐变标准设计的涵义 .....              | 137        |
| 二、逐变标准设计的实施要点 .....            | 138        |
| 三、逐变标准设计案例 .....               | 138        |
| 四、逐变标准设计的特点 .....              | 140        |
| <b>第五章 行为改变技术实施的基本步骤 .....</b> | <b>144</b> |
| <b>第一节 诊断问题行为 .....</b>        | <b>144</b> |
| 一、问题行为的涵义 .....                | 144        |
| 二、问题行为的分类 .....                | 145        |
| 三、问题行为的诊断 .....                | 146        |
| <b>第二节 评估问题行为的前因后果 .....</b>   | <b>150</b> |
| 一、行为的前因后果 .....                | 150        |
| 二、评估问题行为的前因后果 .....            | 151        |
| <b>第三节 拟订行为改变的方案 .....</b>     | <b>153</b> |
| 一、界定目标行为与终点行为 .....            | 153        |
| 二、选择适当的强化物 .....               | 155        |
| 三、选用适当的行为改变技术 .....            | 158        |
| 四、确定实验设计模式 .....               | 158        |
| 五、创设良好的干预情境 .....              | 159        |
| 六、安排实施方案的日程表 .....             | 159        |
| <b>第四节 实施行为改变的方案 .....</b>     | <b>160</b> |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 一、做好实验前的说明工作 .....           | 160 |
| 二、订立明确、公平而可信的契约 .....        | 160 |
| 三、正确使用强化物 .....              | 161 |
| 四、严格执行方案的程序,严密操作行为处理策略 ..... | 163 |
| 五、系统而客观地观察和记录行为资料 .....      | 163 |
| 第五节 评估行为改变方案的实施效果 .....      | 164 |
| 一、关注个体被改变行为的变化 .....         | 164 |
| 二、关注个体其他方面的变化 .....          | 165 |

### • 第三部分 基本技术

## 第六章 行为改变技术(上)——联结学习论行为改变技术

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| .....                     | 171 |
| 第一节 正强化法 .....            | 171 |
| 一、正强化的涵义 .....            | 172 |
| 二、正强化的应用 .....            | 173 |
| 三、差别强化 .....              | 174 |
| 四、正强化的实施步骤 .....          | 179 |
| 五、正强化的实施案例 .....          | 185 |
| 第二节 惩罚法 .....             | 189 |
| 一、惩罚的涵义 .....             | 189 |
| 二、惩罚的类型 .....             | 190 |
| 三、惩罚的应用 .....             | 192 |
| 四、惩罚的副作用及弊端 .....         | 193 |
| 五、惩罚法的实施步骤 .....          | 194 |
| 六、惩罚法的实施案例 .....          | 196 |
| 第三节 负强化法 .....            | 199 |
| 一、负强化的涵义 .....            | 199 |
| 二、负强化物的基本过程——从逃避到回避 ..... | 200 |
| 三、负强化与正强化、惩罚的比较 .....     | 201 |
| 四、负强化的应用 .....            | 202 |
| 五、负强化法的实施步骤 .....         | 203 |
| 六、负强化法的实施案例 .....         | 205 |
| 第四节 消退法 .....             | 206 |
| 一、消退的涵义 .....             | 206 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 二、消退的应用 .....                | 208 |
| 三、影响消退有效性的因素 .....           | 209 |
| 四、消退法的实施步骤 .....             | 210 |
| 五、消退法的实施案例 .....             | 212 |
| 第五节 塑造法 .....                | 214 |
| 一、塑造的涵义 .....                | 214 |
| 二、塑造的应用 .....                | 215 |
| 三、塑造法的实施步骤 .....             | 216 |
| 四、塑造法的实施案例 .....             | 218 |
| 第六节 渐隐法 .....                | 219 |
| 一、渐隐的涵义 .....                | 219 |
| 二、渐隐的作用 .....                | 221 |
| 三、渐隐的应用 .....                | 222 |
| 四、渐隐法的实施步骤 .....             | 223 |
| 五、渐隐法的实施案例 .....             | 225 |
| 第七节 链锁法 .....                | 227 |
| 一、链锁的涵义 .....                | 227 |
| 二、链锁的方式 .....                | 229 |
| 三、链锁的应用 .....                | 232 |
| 四、链锁法的实施步骤 .....             | 234 |
| 五、链锁法的实施案例 .....             | 236 |
| 第八节 代币制 .....                | 240 |
| 一、代币制的涵义 .....               | 240 |
| 二、代币制的实施步骤 .....             | 242 |
| 三、代币制实施过程中可能遇到的问题及解决方法 ..... | 247 |
| 四、代币制的实施案例 .....             | 248 |
| 第九节 饱足法 .....                | 253 |
| 一、饱足法的涵义 .....               | 253 |
| 二、饱足法的应用 .....               | 253 |
| 三、饱足法的实施步骤 .....             | 254 |
| 四、有效运用饱足法的原则 .....           | 256 |
| 五、饱足法的实施案例 .....             | 256 |
| 第十节 相互抑制法 .....              | 258 |
| 一、相互抑制的涵义 .....              | 258 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 二、相互抑制法的应用 .....              | 259 |
| 三、相互抑制法的实施步骤 .....            | 262 |
| 四、相互抑制法的实施案例 .....            | 264 |
| 第十一节 系统脱敏法 .....              | 265 |
| 一、系统脱敏法的涵义 .....              | 265 |
| 二、系统脱敏法的应用 .....              | 266 |
| 三、系统脱敏法的实施步骤 .....            | 267 |
| 四、系统脱敏法的实施案例 .....            | 273 |
| 第十二节 厌恶疗法 .....               | 274 |
| 一、厌恶疗法的涵义 .....               | 274 |
| 二、厌恶疗法的应用 .....               | 275 |
| 三、厌恶疗法与惩罚的区别 .....            | 276 |
| 四、厌恶疗法的实施步骤 .....             | 277 |
| 五、厌恶疗法的实施案例 .....             | 278 |
| 第七章 行为改变技术(中)——认知行为改变技术 ..... | 288 |
| 第一节 理性情绪疗法 .....              | 288 |
| 一、理性情绪疗法的涵义 .....             | 288 |
| 二、理性情绪疗法的实施步骤 .....           | 290 |
| 三、理性情绪疗法的应用 .....             | 293 |
| 四、理性情绪疗法的实施案例 .....           | 294 |
| 第二节 认知疗法 .....                | 295 |
| 一、认知疗法的涵义 .....               | 295 |
| 二、认知疗法的实施步骤 .....             | 297 |
| 三、认知疗法的应用 .....               | 299 |
| 四、认知疗法的实施案例 .....             | 300 |
| 第三节 自我指导训练法 .....             | 301 |
| 一、自我指导训练法涵义 .....             | 301 |
| 二、自我指导训练法的实施步骤 .....          | 302 |
| 三、自我指导训练法的应用 .....            | 303 |
| 四、自我指导训练的实施案例 .....           | 304 |
| 第四节 自我肯定训练法 .....             | 305 |
| 一、自我肯定的意义 .....               | 305 |
| 二、自我肯定训练法的涵义 .....            | 306 |
| 三、自我肯定训练的实施步骤 .....           | 306 |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| 四、自我肯定训练法的实施案例 .....                   | 308        |
| <b>第八章 行为改变技术(下)——社会学习行为改变技术 .....</b> | <b>313</b> |
| 第一节 模仿法的涵义及类型 .....                    | 313        |
| 一、模仿法的涵义 .....                         | 313        |
| 二、模仿法的类型 .....                         | 314        |
| 第二节 模仿法的作用 .....                       | 316        |
| 一、增进个体的良好行为 .....                      | 316        |
| 二、减弱个体的不良行为 .....                      | 318        |
| 第三节 影响模仿有效性的因素 .....                   | 319        |
| 一、榜样的特点 .....                          | 319        |
| 二、观察者自身的特点 .....                       | 320        |
| 三、程序的安排 .....                          | 321        |
| 第四节 模仿法的实施步骤 .....                     | 322        |
| 一、确立目标行为 .....                         | 322        |
| 二、选择好榜样 .....                          | 322        |
| 三、安排好示范过程 .....                        | 323        |
| 四、及时强化受训者的模仿行为 .....                   | 323        |
| 第五节 模仿法的应用举例 .....                     | 324        |
| 案例 1 采用模仿法治疗儿童的社交退缩行为 .....            | 324        |
| 案例 2 应用模仿法培养智障儿童良好的学业行为 .....          | 325        |

## ● 第四部分 研究案例

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>第九章 行为改变技术的研究案例 .....</b>          | <b>331</b> |
| 第一节 行为改变技术用于建立新行为的研究案例 .....          | 331        |
| 案例 9-1 以塑造、渐隐等方法训练脑瘫儿童走平衡木的实验研究 ..... | 332        |
| 案例 9-2 以塑造法训练脊髓裂儿童学会使用拐杖走路的研究 .....   | 337        |
| 案例 9-3 强化法帮助两位算术学习困难儿童计算减法运算的研究 ..... | 340        |
| 第二节 行为改变技术用于增进良好行为的研究案例 .....         | 343        |
| 案例 9-4 用塑造、正强化等方法增进儿童进食行为的实验研究 .....  | 344        |
| 案例 9-5 代币制提高学生作业完成质量的实验研究 .....       | 348        |

|     |                                  |     |
|-----|----------------------------------|-----|
| 806 | 案例 9-6 强化因素对缄默儿童说话行为的影响 .....    | 354 |
| 812 | 第三节 行为改变技术用于减少和消除不良行为的研究案例 ..... | 358 |
| 818 | 案例 9-7 厌恶疗法结合自我肯定训练减少上课分心行为的     |     |
| 818 | 研究案例 .....                       | 358 |
| 818 | 案例 9-8 用消退法矫正儿童不良进食行为一例 .....    | 362 |
| 818 | 案例 9-9 一例重度智障儿童攻击性行为矫正的个案研究 ...  | 366 |
| 818 | 案例 9-10 增强因素对矫正学生殴打学生行为的影响 ..... | 370 |
|     | 参考与推荐阅读 .....                    | 375 |

# 第一章 绪 论

【内容摘要】本章主要介绍行为主义的含义、特点以及行为的特点,介绍行为主义的发展背景,界定行为的概念,行为主义技术的发展历史及其应用领域,行为主义技术的特点及其局限性,以及行为主义在教育技术中的教育中的应用。

## 第一节 行为及其特点

### 一、行为的涵义

#### （一）行为的界定

## 第一部分

# 基础理论

行为主义认为,行为是个体在环境刺激下产生的可观察和可测量的反应。行为主义认为,行为是个体在环境刺激下产生的可观察和可测量的反应。行为主义认为,行为是个体在环境刺激下产生的可观察和可测量的反应。

从心理学定义来看,行为是心理学中最重要、最核心的一个名词,但是也是最难以界定的一个名词。根据不同的观点,“行为”一词大致有四个不同的涵义。

#### 1. 传统行为论者的涵义

代表人物有华生(J. B. Watson, 1878—1958)与斯金纳(B. F. Skinner, 1904—1990)。他们将行为界定为可以观察测量的外显反应或活动。内隐性的心理结构、意识过程以及记忆、情感等,都不能作为心理学研究的行为。

他们认为行为属于意识,意识是占优势的,而行为是潜意识的。人类的所有行为,尽管性质不同,内容各异,形式也多样,但都有一个共同特点,即它们都是外显的、可观察的,就是说,凡是可以测量行为,一般都能让人看得见,也能为人所记录和测量。行为主义者还强调,有机体的任何行为都是在环境的影响下发生的,可以说,没有环境刺激就不可能有行为的出现。华生主张,心理学应研究行为科学,而且他主张行为仅仅局限于有机体的肌肉或腺体对环境刺激做出的反应。他用S-R模式来表示,即刺激-反应模式。例如,有机体开车,见到红灯就停,见到绿灯就开,在这个例子中,



