

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李丹 李正云 主编

行为矫正： 原理、方法与应用

岑国桢 著

Counselling
and
Psychotherapy



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

013060795

R749.05
05

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李丹 李正云

行为矫正： 原理、方法与应用

岑国桢 著

Counselling
and
Psychotherapy



R749.05
05



北航 C1666431



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

行为矫正:原理、方法与应用 / 岑国桢著. - 上海:
上海教育出版社, 2013.6
(心理咨询与治疗系列丛书 / 李丹, 李正云主编)
ISBN 978-7-5444-4852-9

I. ①行… II. ①岑… III. ①行为治疗
IV. ①R749.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第134441号

责任编辑 谢冬华
封面设计 郑 艺

心理咨询与治疗系列丛书
李丹 李正云 主编

行为矫正:原理、方法与应用
岑国桢 著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 苏州望电印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 20

版 次 2013年7月第1版

印 次 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-4852-9/B·0086

定 价 45.00元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

总 序

十年前,上海师范大学应用心理学系曾推出“学校心理辅导系列教材”,这套教材共五本,分别是《学校心理辅导基础》、《学校心理病理学》、《学校心理卫生学》、《学校心理测量学》和《学校心理干预的技术与应用》。该系列教材由广西教育出版社出版,被诸多高等院校以及自学考试选用为教材,迄今已多次加印,为我国学校心理健康教育起步做出了贡献,得到学界肯定,并因此获得国家教学成果二等奖、上海市教学成果一等奖。

十年来,随着中国社会转型,社会经济结构已经发生了令人瞩目的变化,经济、社会的迅速发展给人们带来的不仅是机遇和希望,也带来了压力和挫伤。伴随着人们对心理健康的重视与追求,有关心理健康的自我探求以及各类心理咨询的培训大大增加,涉及的领域不再限于学校,而是扩展到社会、社区以及不同类型的组织领域。有鉴于此,我们在“学校心理辅导系列教材”的基础上编撰了“心理咨询与治疗系列丛书”,希望兼顾该领域系统训练所要求的理论基础和应用技术,同时反映该领域专业发展和专业成熟度的现状,亦回应近些年学校和大众对心理健康和心理咨询的特定需求。原系列教材的大多数作者都参与了本丛书的撰写,同时我们也吸收了几位在该领域已有一定成就的年轻教师,以及在心理咨询和治疗领域具有丰富实践经验的资深教师加入到系列丛书的作者队伍中。

本系列丛书涵盖专业基础和应用技术两方面内容,专业基础类三本,分别是《健康心理学》、《心理评估与诊断》和《心理咨询理论与技术》;应用技术类四本,分别是《行为矫正:原理、方法与应用》、《游戏治疗》、《团体辅导:理论、设计与实例》和《职业心理咨询》。丛书作者均为上海师范大学咨询心理学和发展心理学领域的中青年骨干教师和资深教授,他们在各自擅长的研究和教学领域均已取得较好的成绩,同时也都在心理健康教育或临床咨询

与治疗领域积累了丰富的经验。总体而言，本系列丛书具有以下几个方面的特点。

一、内容体系完整且新颖。在参照和吸纳前人已有知识框架的基础上，每本著作都力求在内容与框架体系上有所创新。《健康心理学》从健康、健康心理学的概念与发展历史入手，侧重探讨影响健康的心理与社会因素，影响健康的生活方式，以及对以各种心理与社会因素为主要诱因引发的心身疾病的预防和干预。《心理评估与诊断》从生物-心理-社会的视角，以多元文化观来看待异常行为，关注了导致来访者问题的生物学因素、心理因素和社会文化因素，并涉及认知评估、环境评估和生理评估等多种方法。《心理咨询理论与技术》着重介绍心理咨询的基本原理、过程和技术，以及主要的干预体系。《行为矫正：原理、方法与应用》由三部分组成，分别介绍了行为矫正的基本知识、基本原理和基础工作，行为矫正的技术方法，以及行为矫正在实际中的应用，包括处理不良行为和发展良好行为。《游戏治疗》侧重介绍游戏治疗的基础理论，游戏治疗的几种模式及技术方法，游戏治疗的过程，并重点介绍沙盘游戏治疗的理论与技术。《团体辅导：理论、设计与实例》在理论方面着重介绍了团体辅导的基本概念和技术、团体辅导的心理学基础以及团体带领者的特征和成长，在实务方面主要介绍了结构化团体辅导方案实例和非结构化团体辅导方案实例。《职业心理咨询》在剖析职业心理咨询的对象、性质、内容、特点和介绍相关理论的基础上，重点阐述职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具、常见问题及其对策，并通过案例教学来训练读者进行相关咨询的专业敏感与实战技能。

二、理论基础与实践运用并重。丛书非常强调理论基础先行，在心理咨询与治疗的框架体系下，作者将系统梳理的理论学说与相关的实践运用加以整合，不仅用于诠释现实社会中发生的种种身心问题，而且有助于读者全面了解和使用相关的操作策略和技术。诸如，健康整体性观念在实际病症中的反映，生物-心理-社会模式在致病原因探寻中的作用；在心理诊断与评估中强调以多元文化观来看待异常行为；精神分析治疗、行为主义治疗、认知治疗和人本主义治疗等理论在心理治疗中的操作运用；行为矫正技术方法的基本原理以及相应的操作步骤与注意要点；沙盘游戏治疗的理论与技

术及其与自我沟通、自我理解的关系；团体辅导形式对新颖性、自发性和创造性的强调，以及心理剧、社会剧、萨提亚团体治疗等常用团体技术的特点与操作；职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具的介绍，等等。这些理论、原理的阐述辅以针对具体个案的操作方法介绍，读者或治疗工作的实践者将从中获取更加明晰的知识内容，也更容易达到对治疗方法的透彻理解。

三、普适性与针对性兼具。丛书的内容涉及大量健康常识的介绍，包含大量的个案分析与实际操作层面的内容。这些常识或案例源自生活和临床实践，又经过了作者的加工改造，融入了作者自身的思考和专业考量。不少具体事例更是积聚了作者十多年甚至数十年的智慧与经验。丛书涉及面广，既具有理论的宽度和深度，又具有较好的可操作性，无论是作为心理咨询与治疗领域的理论和实证研究的参考读物，还是作为实践应用的指导指南，都值得广大临床心理学工作者、爱好者，教育工作者和家长阅读参考。系列丛书因其理论系统性，可以作为各大学心理学系的教科书或教学参考书，也可以为各类心理咨询培训机构所使用。

本系列丛书作为上海市重点学科“发展与教育心理学”和上海市教育高地建设项目“心理学应用人才培养模式”的成果，得到了上海师范大学和教育学院各级领导的大力支持。丛书的顺利出版得到了上海教育出版社的鼎力相助，该出版社的谢冬华先生为系列丛书的编辑出版多次与编者电话电邮沟通，付出了辛勤的劳动。在此一并致以衷心的感谢！

丛书主编

2013年1月18日

前 言

数十年来,行为心理学在理论和实践两方面均有丰硕的研究成果。尤其是社会学习理论学派的卓越贡献,揭示了决定人的行为的许多因素,帮助人们更深刻地认识了改变人的行为的有关中介机制。在这些研究资料的基础上,形成了理论基础扎实和科学体系严谨的行为矫正这一临床心理学的分支学科。行为矫正的原理及其应用体现的对人的行为的解释力和对改变人的行为的有效性,展现了心理学理论的真正价值。

在世界发达国家和地区,行为矫正已经被广泛应用于临床处理以及家庭、学校和社区的心理咨询等活动,更是以儿童青少年为对象的心理干预常用的手段和方法。行为矫正对实施的条件和具体步骤、对整个操作过程的观察记录以及对结果的分析 and 评估均有明确详细的规定,这使行为矫正方法具有自我矫治或自我管理的性质,更增加了行为矫正技术的应用价值。与以往任何时候相比,我国当前尤其重视并追求社会和谐和人的心灵和谐,学校、社区和家庭开展的心理健康教育活动日益增多,人们也越来越企盼得到必要的心理咨询与治疗,作为心理干预一个重要方面的行为矫正理当发挥应有的作用。

本书共八章。第一、二、三章为行为矫正的基础部分,它们关涉行为矫正的“三基”,即基本知识、基本原理、基础工作。第一章为“导论”,概述了行为矫正这一分支学科或临床心理学分支领域的基本问题;第二章为“行为矫正的理论原理”,介绍了行为矫正依据的心理学理论和基本原理;第三章是“行为矫正的组织实施”,从操作层面上介绍了实施行为矫正会涉及各个环节及具体工作、必须重视的要点以及需要注意的问题。第四、五、六、七章则是关于行为矫正的各类技术方法。就针对的目标行为而言,这些技术方法分别隶属于“增强”、“减弱”、“发展”与“其他”四类,每类均含有若干具体

的方法。这四章的内容聚焦方法、围绕方法，辅以说明的实例也服务于方法。第八章为“行为矫正的若干应用”，或以现实个案为例，或以真实问题为对象，介绍了行为矫正在实际生活中的种种具体应用。

本书各章均以“本章要点”开始，条列了该章的重点；然后详尽介绍了本章内容并阐述相关要义；继而，以“本章小结”提纲挈领地概括了本章的主要内容；最后，以“推荐阅读”为结尾，意在通过提供有关材料的线索来帮助加深对本章的理解和开阔视野。需要指出的是，“推荐阅读”所列的材料均来自国内，而且以近期为主；所选的材料虽尽量联系本章内容，但因行为矫正研究在国内相对薄弱，有几章的材料较为匮乏，只能选相近或相关的材料；这些相近或相关的材料，多少能为我们思考如何做得更好提供颇有助益的支持。

本书各章的撰写以力求恪守科学性、突出应用性、坚持可读性为宗旨。

本书撰写的基础是本人的《行为矫正》(1996)、本人与李正云教授合作的《学校心理干预的技术与应用》(1999)。同时，本书吸取了我国自20世纪80年代末迄今行为矫正领域的研究成果，以及国外近期的研究成果，在此一并致谢！

囿于本人的学识和能力，本书难免有差错之处，恳请方家和广大读者惠予批评和不吝指正。

岑国桢

2013年1月

目录

Contents

第一章 导论	1
第一节 行为矫正的背景	1
一、心理干预途径与行为矫正	2
二、心理治疗模式与行为矫正	3
三、行为矫正与行为治疗的关系	5
第二节 行为矫正的发展	6
一、行为矫正的由来	7
二、行为矫正的发展	9
三、行为矫正的现状	11
第三节 行为矫正的若干问题	13
一、行为矫正的基本假设与特点	13
二、行为矫正的伦理问题	17
三、行为矫正的应用领域	21
本章小结	26
推荐阅读	27
第二章 行为矫正的理论原理	29
第一节 条件作用理论	29
一、经典条件作用理论	30
二、操作条件作用理论	32
三、两种条件作用的原理与比较	35
第二节 社会学习理论	36
一、社会学习理论的代表人物、典型研究与理论要点	37
二、观察学习	40

三、思维表征	44
四、自我管理	46
第三节 行为矫正的原理	47
一、基于条件作用理论的原理	47
二、基于社会学习理论的原理	53
本章小结	58
推荐阅读	60
第三章 行为矫正的组织实施	61
第一节 行为矫正的过程、要求与原则	61
一、行为矫正的过程	62
二、行为矫正者的要求	63
三、行为矫正人员的组织	65
四、行为矫正的环境要求	66
五、行为矫正的伦理原则	68
六、行为矫正的方法原则	69
第二节 行为矫正中的行为分析	71
一、界定目标行为	71
二、对目标行为的具体界定和分析	74
第三节 行为矫正中的观察记录与分析评定	77
一、行为矫正中的观察记录	77
二、行为矫正中的分析评定	83
第四节 行为矫正中的研究设计	85
一、逆转重复范式研究设计	86
二、多项基线范式研究设计	91
三、目标渐变范式研究设计	97
第五节 建立良好医患关系	100
一、良好医患关系的含义与意义	100
二、良好医患关系中的医者关键性特征	102
三、促进良好医患关系的若干措施	105
四、发展良好医患关系的注意点	109

本章小结	111
推荐阅读	113
第四章 增强行为的技术方法	114
第一节 阳性强化	114
一、阳性强化的含义与原理	114
二、阳性强化的范例	115
三、运用阳性强化的注意点	118
第二节 阴性强化	120
一、阴性强化的含义与原理	120
二、阴性强化的范例	121
三、运用阴性强化的注意点	123
第三节 间隙强化	124
一、间隙强化的含义、操作与原理	125
二、间隙强化的范例	127
三、运用间隙强化的注意点	129
本章小结	131
推荐阅读	132
第五章 减弱行为的技术方法	133
第一节 消退	133
一、消退的含义、原理与特点	134
二、消退的范例	135
三、运用消退的注意点	137
第二节 暂停	139
一、暂停的含义、做法与原理	139
二、暂停的范例	140
三、运用暂停的注意点	143
第三节 反应代价	144
一、反应代价的含义与原理	145
二、反应代价的范例	146

三、运用反应代价的注意点	149
第四节 过矫正	151
一、过矫正的含义与原理	151
二、过矫正的范例	152
三、运用过矫正的注意点	153
第五节 躯体厌恶刺激	153
一、餍足	154
二、拉弹橡圈	156
三、电击	158
第六节 克服恐惧的技术	159
一、恐惧症	160
二、系统脱敏	164
三、满灌	176
本章小结	178
推荐阅读	180
第六章 发展行为的技术方法	181
第一节 塑造	181
一、塑造的含义、原理与做法	181
二、塑造的范例	183
三、运用塑造的注意点	185
第二节 连锁	187
一、连锁的含义、做法与原理	187
二、连锁的范例	190
三、运用连锁的注意点	192
第三节 渐隐	193
一、渐隐的含义与原理	194
二、渐隐的范例	195
三、运用渐隐的注意点	198
本章小结	199
推荐阅读	200

第七章 行为矫正的其他技术方法	202
第一节 偶联契约	202
一、偶联契约的含义、内容与原理	203
二、偶联契约的范例	205
三、运用偶联契约的注意点	207
第二节 代币制	210
一、代币制的含义、做法与原理	210
二、代币制的范例	212
三、运用代币制的注意点	215
第三节 模仿学习技术	218
一、榜样法	218
二、把握影响行为获得的因素	219
三、把握影响模仿操作的因素	222
第四节 认知行为矫正	225
一、认知行为矫正的理论假设	225
二、认知行为矫正的临床要求	230
三、贝克的认知疗法	233
四、埃利斯的理性情绪疗法	235
五、问题解决训练	237
第五节 自我管理	239
一、自我管理的提出	239
二、自我管理的目的	241
三、自我管理的理论假设	242
四、自我管理的核心要素	245
五、自我管理的一般过程	249
第六节 刺激控制、反馈与泛化	254
一、刺激控制	254
二、反馈	256
三、泛化	259
本章小结	265
推荐阅读	267

第八章 行为矫正的若干应用	268
第一节 儿童若干行为的培养	268
一、梳头行为的训练	269
二、穿衣行为的训练	270
三、如厕行为的训练	272
四、模仿行为的训练	275
第二节 活动过度行为的矫正	277
一、活动过度概述	277
二、对捣乱行为的矫正	278
三、对不注意和冲动行为的矫正	280
第三节 儿童社交技能的训练	283
一、儿童社交技能概述	283
二、社交技能行为成分的训练	284
三、社交技能认知成分的训练	286
第四节 榜样法的若干应用	288
一、应用于治疗	288
二、应用于预防	289
三、应用于培训	291
第五节 自我管理矫正电游过度	293
一、问题行为概况	293
二、问题行为分析	294
三、自我管理的干预	295
本章小结	298
推荐阅读	298
参考文献	300

一、心理干预途径与行为矫正

(一) 心理干预途径

干预，“谓参与别人的事”^{*}，意为通过各种途径运用各种方法对他人、对活动、对事件施加影响，使之发生这样那样的预期变化。

心理干预，则是通过各种途径和方法对他人的心理活动、心理状态施加影响以使其发生预期的变化。

各种模式的心理治疗，无疑属于心理干预的重要途径。心理咨询和心理教育则是心理干预的另外两种途径。这三种心理干预途径在以下六方面存在区别。

在对象方面：心理治疗的对象是心理问题严重者，即患者；心理咨询的对象是有一般心理问题的甚或仅有心理困惑的求助者；心理教育的对象则为正常的个体或人群。

在针对问题方面：心理治疗要解决严重或较为严重的异常心理问题；心理咨询要解决的心理问题没有心理治疗那么严重、紧迫，有时仅为一般性的心理困惑；心理教育，要解决的则是未来发展中可能面临的心理问题或挑战。

在所用手段方面：心理治疗基于不同的理论观有不同的主要治疗手段；心理咨询的手段主要为各种建议、忠告；心理教育，则为各种教育活动。

在追求目标方面：心理治疗力求让患者能回归常态，正常生活，适应环境；心理咨询力求让来访者摆脱当前的心理困境，能愉快生活、有效工作；心理教育则主要是提升心理素养、发展个体潜能、体现个人价值。

在实施者、场所方面：心理治疗由专业医生在专业医疗机构实施；心理咨询由资质合格的咨询师在专门的咨询室实施；心理教育由教育工作者、社会工作者、医务工作者、家长等在一般场所即可进行。

在理论背景方面：不同的心理治疗模式各有其主要的理论背景；心理咨询除了各种心理学理论之外，还需要生理学的、社会学的、人本主义的理论；心理教育，除了各种心理学的、生理学的、社会学的、人本主义的理论之外，还需要教育学的理论。

当然，这三种心理干预途径又有紧密联系。首先，三者都是以各种方法

^{*} 见辞海编辑委员会. 辞海[M]. 上海：上海辞书出版社，1989，第573页。

对人的心理施加影响来达到预期的目的。其次,心理治疗取得一定程度的疗效后,通常会进入接受建议忠告的心理咨询阶段,继心理咨询获得效果后,通常辅以心理教育的活动。再次,针对心理教育中发现的突出问题,通常提供心理咨询予以解决,对心理咨询尚不能解决的问题,则需要及时进行心理治疗的干预。

（二）行为矫正与心理干预

行为矫正(behavior modification),是从人的行为这一心理结构要素而不是从认知、情感切入来干预人的心理。行为矫正,也力求对人的行为产生影响以达到预期目的。

行为矫正,是基于心理学行为学习原理的一类心理干预方法的总称。行为矫正与上述三种心理干预途径有着密切的联系。

从环境控制、所需条件考察,行为矫正的众多具体方法有着不同的要求。有的要求较为严格,需要特定的场合和条件;有的要求较为宽松,一般的场合和条件下即可运用。

对心理治疗而言,行为矫正是学习论心理治疗模式在临床上的应用。行为矫正是临床心理治疗的一个分支领域。在心理治疗中使用的行为矫正方法通常是那些要求较为严格的方法。

对心理咨询而言,行为矫正是咨询过程中向来访者提供的可能的部分帮助。咨询过程中建议或督促来访者运用的行为矫正方法的要求一般相对较为宽松,以便于来访者自己运用来调控自己的心理活动或心理状态。

对心理教育而言,行为矫正是向受众提供的可能的部分教育内容。在心理教育过程中,让受众了解和掌握的行为矫正方法的要求也相对较为宽松,而且大多与发展需要的、良好的、符合要求的行为及其习惯有关。

总之,行为矫正可以成为心理治疗、心理咨询或心理教育的组成部分。当然,针对具体个案、具体问题,是否使用以及如何使用行为矫正则需要具体分析后作出抉择。

二、心理治疗模式与行为矫正

心理治疗,是相对于躯体治疗而言的。心理治疗针对的是个体的心理活动、心理状态和心理功能。

心理治疗是运用心理学的有关理论和方法解决人的心理疾患或心理障碍以及相关躯体问题的一类方法的总称。

在心理治疗领域,源于不同的理论背景形成了若干不同的心理治疗模式。它们主要有医学观心理治疗模式、社会学观心理治疗模式、精神分析论心理治疗模式和学习论心理治疗模式。

不同的心理治疗模式,在关注的核心问题、对心理问题的界定、对问题原因的解释、采用的治疗手段、追求的目的以及理论背景等方面,各有其理念和特点。

(一) 医学观心理治疗模式

医学观心理治疗模式,关注的主要是一个人的身体状况,着眼于躯体的生理功能。

该模式对心理问题的诊断主要依据人的躯体综合症状,从人的生理状况和有关的生理指征来作出判断。

该模式认为,可以从人的生物遗传特点、生理代谢过程、机体功能状况、生物化学变化或其他躯体因素来解释或寻找心理问题的原因。

该模式主张,患者应该服药、住院,接受有关医学治疗,像治疗其他躯体疾病那样来治愈心理障碍、解决心理问题。

该模式依据的理论,除了生理心理学的理论之外,还有各种生物学的、生理学的和医学的理论。

(二) 社会学观心理治疗模式

社会学观心理治疗模式,关注的主要是个体融入社会群体、适应社会生活的状况和能力,着眼于人的社会适应状况和能力。

该模式对心理问题的诊断主要依据面对社会事件、生活压力时一个人的心理应激状况及相应的表现来确定。

该模式指出,心理问题源于生存环境和社会生活的变动,是个体面对升学、就业、成家、生育、患病等生活事件,面对失业贫困、偏见歧视、情感疏离等巨大心理压力,又无法应激的结果。

该模式认为,解决心理问题应该从根本上改善社会的经济、文化和生活环境,应该致力于改善个体的各种社会活动,通过建立公正健康的社会环境才能达到使心理障碍者回归健康状态的目的。