

38

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

行为治疗

Xingwei Zhiliao

庞爱莲 樊召锋 ◆ 编著

Pang Ailian Fan Zhaofeng

开明出版社

38

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

行为治疗

Xingwei Zhiliao

庞爱莲 樊召锋 ◆ 编著
Pang Ailian Fan Zhaofeng



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为治疗 / 庞爱莲, 樊召锋编著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10
(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0843 - 0

I. ①行… II. ①庞… ②樊… III. ①行为疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217903 号

责任编辑: 陈璘彬 王拓 沈伟 肖维玲

书 名: 行为治疗

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 11.75

字 数: 173 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 31.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育 and 心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作者会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

行为治疗是在行为主义心理学的理论基础上发展起来的心理治疗流派，被称为心理治疗的“第二种势力”，是心理治疗发展史上的“第二个里程碑”，它的出现为心理治疗提供了更广泛的应用空间。

自诞生之日起，这种短、平、快的治疗理念，加以良好的治疗效果，使其受到了业界的普遍欢迎。行为主义的先驱华生曾经说过一段名言：“请给我一打健康而没有缺陷的婴儿，让我在我的特殊世界中教养，那么我可以担保，在这些婴儿之中，我随便拿出一个来，都可以训练他成为任何一种专家——无论他的能力、嗜好、趋向、才能、职业及种族是怎样的，我都能够训练他成为一个医生，或一个律师，或一个艺术家，或一个商界首领，或者甚至也可以训练他成为一个乞丐或窃贼。”虽然这段话抹杀了个体先天素质、主观能动性的作用，但是却很好地体现了行为治疗的宗旨：个体的行为具有巨大的可塑性，可以运用技术对其进行训练。行为治疗认为，个体的中心任务是要学习如何适应当前社会的和物理的生活环境，当个体无法学习如何有效地应对环境时，他们可以利用条件反射的学习原理为基础去克服那些非适应性行为。

1

但是这种对于行为的过分关注，对人的内部心理状态的无视，导致传统的行为治疗排除了人的认知的重要作用，排斥意识、心理状态、心理内容等人的内在因素，对来访者所采取的各种措施和技巧都是在外部刺激上下功夫，这使得行为治疗在应用中具有一定的局限性。同时，诸如惩罚、厌恶疗法、满灌疗法等治疗技术采用了使个体非常痛苦的刺激，使用不当甚至会造成难以纠正的损伤，因此行为治疗在伦理道德方面一直备受批评。

行为治疗者们一直在吸收先进的心理学理念，持续关注认知对心理治疗的影响，越来越认识到来访者认知在治疗中所起的重要作用，并使行为治疗在与现代科学技术的密切结合中显示出的勃勃生机。目前，行为治疗无论是在内容上还是范围上，无论是在实验上还是临床上都有了突破性进展，正在逐渐走向成熟。

在今天，行为治疗已经成为心理治疗的一种主要形式，其影响已经扩大到全世界，有庞大的专业机构和从业人员，一些著名的大学和

研究机构都成立了专门的培训中心。总之，我们有理由相信，伴随着行为医学、心理学、生理学的发展，行为治疗将会有更广泛的发展空间。

本书旨在帮助读者更容易地了解行为治疗的基本原理和各种技术，在广泛借鉴国内外有关行为治疗的研究成果的基础上，将行为治疗的具体技术分成若干个章节进行阐述，并结合治疗案例系统地阐明了其理论基础和治疗过程。全书共十三章，内容涉及四大部分，第一部分是第一章至第三章，以综合的视角，较为全面地介绍了行为治疗的基本概念、相关理论模型及行为治疗的过程；第二部分是第四章至第六章，重点介绍了基于行为治疗理论而发展出的强化、惩罚、塑造、渐隐和链锁等行为治疗的基本方法及其应用；第三部分是第七章至第十一章，介绍了目前广为流传的临床行为治疗技术，并结合实际对其实施过程分别进行了阐述；最后一部分是行为治疗案例评析及未来展望。本书的内容编排力求简洁明了，在重视知识理论性和逻辑性的同时，特别注意内容的针对性和实用性，力求将各种疗法介绍得清晰明了，为读者了解与应用行为治疗提供理论与现实的依据。

在编写过程中，我们借鉴、参考和引用了大量的文献资料，谨此向有关的编著者和出版者表示诚挚的谢意！

由于理论水平有限，实务经验不足，在编写的过程中难免出现纰漏与错误，恳请同行专家和使用本书的每一位读者不吝指正。

庞爱莲 樊召锋

目 录

Contents

第一章 行为治疗的概念、起源与发展	1
第一节 行为治疗的基本概念	2
第二节 行为治疗的发展简史	10
第二章 行为治疗的理论模型	16
第一节 经典条件反射理论	17
第二节 操作性条件反射理论	22
第三节 社会学习理论	28
第四节 认知行为学习理论	36
第三章 行为治疗的过程	43
第一节 问题行为的功能分析	43
第二节 行为的观察与记录	47
第三节 建立行为治疗方案	52
第四章 强化	54
第一节 强化的概念	54
第二节 强化的实践应用	57
第五章 惩罚	63
第一节 惩罚的概念	63
第二节 惩罚的实践应用	66
第六章 塑造、渐隐和链锁	72
第一节 塑造的实践应用	72
第二节 渐隐的实践应用	75
第三节 链锁的实践应用	78

第七章	系统脱敏疗法	82
第一节	系统脱敏疗法及其基本原理	83
第二节	系统脱敏疗法的实施过程	84
第三节	系统脱敏疗法的实践应用	94
第八章	厌恶疗法	98
第一节	厌恶疗法及其基本原理	98
第二节	厌恶疗法的实施过程	101
第三节	厌恶疗法的实践应用	107
第九章	满灌疗法	114
第一节	满灌疗法及其基本原理	114
第二节	满灌疗法的实施过程	118
第三节	满灌疗法的实践应用	123
第十章	示范模仿疗法	126
第一节	示范模仿疗法及其基本原理	126
第二节	示范模仿疗法的实施过程	131
第三节	示范模仿疗法的实践应用	136
第十一章	生物反馈疗法	141
第一节	生物反馈疗法及其基本原理	141
第二节	生物反馈疗法的实施过程	146
第三节	生物反馈疗法的实践应用	150
第十二章	行为治疗的案例评析	155
第一节	焦虑症的治疗	156
第二节	恐怖症的治疗	160
第三节	强迫症的治疗	163
第十三章	行为治疗的评价及未来展望	168
第一节	行为治疗的评价	168
第二节	行为治疗的发展现状及未来展望	174

第一章 行为治疗的概念、起源与发展

【本章提要】

作为心理治疗系统的重要组成部分，行为治疗是当今世界上应用最为广泛的心理治疗派别之一，属于对人类行为进行分析和矫正的心理学领域，是以减轻或改善人们的异常行为或问题行为为目标的一类心理治疗技术的总称。行为治疗的发展已有上百年的历史，具有针对性强、易操作、疗程短、见效快等特点。由于学派理论较多，且难以达成共识，因此，它的种类名称也呈现百家争鸣的局面。本章从行为治疗的基本概念入手，阐述了行为治疗的特点、起源及其发展历史，为学习行为治疗的理论基础及实践应用作好铺垫。

【学习重点】

1. 了解行为治疗的基本概念。
2. 领会行为治疗的基本假设和特点。
3. 了解行为治疗的起源。
4. 掌握行为治疗的发展历史。

1

【重要术语】

行为 行为主义 行为治疗 经典条件反射 操作性条件反射 交互抑制系统脱敏

行为治疗是在行为主义心理学的理论基础上发展起来的心理治疗派别，是当代心理治疗中影响较大的派别之一。与心理治疗的其他疗法不同，行为治疗并不是由某一位研究者系统创立的，而是由许多研究者依据行为主义心理学的理论分别开发出的若干种治疗方法集合而成的。行为治疗的发展历史先后经历了酝酿期、形成期、发展期等几个阶段，并以 20 世纪五六十年代为分界线，之前为行为治疗的酝酿和形成时期，之后是行为治疗的发展时期。1913 年，行为主义心理学创建人华生（J. B. Watson）发表了著名的论文《行为主义者心目中的心理学》，主张即使最复杂的行为也是由条件作用形成的。20 世纪 60 年代，各种行为治疗的刊物纷纷创办，许多大学开设了行为治疗的课程，一些大学还建立了训练中心，由此行为治疗作为心理治疗的一个流派正式登上了历史舞台并获得迅速发展。

第一节 行为治疗的基本概念

作为心理治疗系统的重要组成部分，行为治疗是当今世界上应用最为广泛的心理治疗方法之一，属于对人类行为进行分析和矫正的心理学领域，是以减轻或改善人们的异常行为或问题行为为目标的一类心理治疗技术的总称。行为治疗的发展已有上百年的历史，具有针对性强、易操作、疗程短、见效快等特点。由于学派理论较多，且难以达成共识，因此，它的种类名称也呈现百家争鸣的局面，有的称为“行为治疗”，有的称为“行为矫正”，也有的称为“行为矫治”，较为一致的区分方法是把以操作性行为理论作为理论基础的方法叫做行为矫正，把以经典行为理论作为理论基础的方法叫做行为治疗。我们认为这几个概念之间几乎可以通用，并没有十分严格的区分界限，因为多数行为治疗者在具体应用时对两种理论都会有所涉及，甚至运用到的治疗方法并不一定都是以这两种理论为基础，如社会学习理论。本书在强调理论性的同时，更强调实用性，我们采用“行为治疗”这一概念。

一、人类行为的界定

在介绍行为治疗的基本概念之前，我们必须首先明确行为这一概念的真正内涵。行为是心理学中最重要的名词之一，也是最难以界定的名词之一。对于行为的认知，我们可以结合人类行为学和心理学两大学科来共同理解。

（一）人类行为学对行为的理解

人类行为学（Praxeology）是一种研究人类行为的学科。对行为的理解较具代表性的是对人类行为进行经济学剖析的奥地利经济学家路德维希·冯·米塞斯（L. Mises）。米塞斯认为人类的行为非常复杂，很难用解构的方式对其进行研究，且人类的害羞本性使得他们的行为总是无法被正确地观察，因此，他反对使用观察的方式研究人类的行为。与自然科学不同的是，观察人类行为或者试图以历史资料解释人类行为的社会科学研究，都难免会受到其他各种没有被人们注意到的研究变量的影响。为了避免在研究过程中研究者的主观意愿影响到研究的结果，米塞斯特别强调了研究人类行为的逻辑架构，他认为人类所有有意识的行动都是为了满足自己的快乐感，增加自己的满足感。米塞斯强调人类行为学并不需要统一界定什么是快乐的目标，而只是要研究那些对于个人看来能够使自己感到快乐的目标即可。个体增加快乐感的方式之一是移除那些使自己感到不快乐的来源。此外，由于未来的事情是难以确定的，因此，米塞斯认为所有人类行为也都是出自对未来的预测。

米塞斯还提出人类所有的决策都是以排序方式为基础的，个体不可能在同一时间内同时进行超过一种的行动，大脑在知觉行动的时候，在同一时间也只能可能

处理一个决策,即使这些决策可以被迅速排列,也是要按照顺序进行的。因此,基于人类所有有意识的行动都是为了满足快乐感,人类会自觉地逐次移除那些使他不快乐的来源,会首先移除那个使他感到最不快乐的来源,接着再移除排序第二使他不快乐的来源。除此之外,米塞斯认为人类主观的价值是难以量化的,不可能以数学方式进行计算,也不可能研究出来一个基数作为评估他的价值的衡量标准。对于个体而言,会在满足了最趋向的目标后,接着转向第二趋向的目标,而第二趋向的目标又总是比第一趋向的目标显得更不重要。因此,当个体完成越来越多未来的目标时,对个别目标的满足感,或称为边际效用,也会逐渐减少。

(二) 心理学对行为的理解

心理学界对人类行为的理解主要存在三种不同的观点,即传统行为主义、新行为主义和认知行为主义^①。传统行为主义者,以华生、斯金纳(B. F. Skinner)等著名心理学家为代表,把行为界定为能够被观察和被测量的外显反应或活动,像走路、吃饭、说话、骑车等,传统行为主义者并不把那些看不见的内在的心理过程看做是行为,而且这些也不是他们的重点关注范畴。新行为主义者,以赫尔(C. L. Hull)、班杜拉(A. Bandura)等著名心理学家为代表,在传统行为主义的基础上扩大了行为的范畴,他们认为除了那些能够被观察和被测量的外显行为外,内在性的心理过程也属于行为的范畴,因此,他们把认知、观念、情绪等中介变量考虑在自己的理论观点中。认知行为主义者,以贝克(A. Beck)、埃利斯(A. Ellis)等著名心理学家为代表,反对传统行为主义不重视内在心理过程的观点,在新行为主义的基础上,进一步加大了对心理过程的重视,完全将行为看做是内在性的心理过程,强调信息加工、认知评价、问题解决等复杂心理过程,对那些外显的且可以观察和测量的行为,则显得不太重视。总之,行为在心理学中的含义广泛,它既包含了外显的行为变化,也包含了内在的心理过程。不过,就目前行为矫正的应用而言,外显行为变化由于易观察,因此,是行为治疗关注的主要方面,但内在心理过程也处于很重要的位置,只是难以用肉眼直接观察其变化。

3

总体上,人类的行为表现出以下基本规律:一是在特定的环境中,具有特定个性的人或群体,具有特定的行为表现;二是在相似的环境之中,具有相似个性的人或相似共性的群体,有相似的行为表现;三是任何一种行为,都会相应产生至少一种以上的后果。任何一种控制行为的行为,也都会相应产生一种以上的后果。而任何一种行为的后果,都有其自身固有的演化规律,与行为者和实施控制行为者的主观愿望无关。综上,我们认为行为不仅包含个体的外部动作,也包含个体的内在心理过程,是一切可观察到的或者可以量化的动作或活动。

① 伍新春,胡佩诚.行为矫正[M].北京:高等教育出版社,2005:3.

(三) 行为的特征及影响因素

作为行为治疗的主体,了解行为的特征及其影响因素具有十分重要的意义。米尔腾伯格(Miltenberger, 2000, 2004)提到,行为具有六个方面的特征。^①

1. 行为就是人们的说和做。行为包括个体的动作,因此,它是动态变化的,并不包含静态特征。对于人们的所说和所做,我们常常可以通过一定的方式进行观察,如可以记录个体说话的内容、语气、表情及肢体语言等。

2. 行为具有一种以上的测量尺度。对于所表现出来的行为,我们常常可以从不同的维度对其进行测量,主要有三个维度:一是行为在某段时间内发生的频次;二是行为发生一次所持续的时间;三是行为发生的强度。行为发生的次数(即频率)、持续时间和强度都是行为的自然尺度,也是我们对行为进行观察和测量时常常使用的维度。

3. 行为可以由别人或者行为者自己进行观察、描述和记录。行为是具有自然尺度的个体行动,这使得我们可以对其进行观察。不过,对于言行等外显行为,可以由自己或他人进行观察和描述,并进行测量和记录,而对于思想和感受等内在行为,则只能由行为者自己观测和记录,他人无法描述和测量。也就是说,对于斯金纳等提到的外部动作,别人很容易进行观察、描述和记录,但对于个体内在的心理过程,只有行为者自己才能体察到,若行为者自己报告所发生的内在心理过程,那么不仅行为者自己可以进行描述和记录,别人也可以进行描述和记录。

4. 行为对外界环境产生影响,包括自然环境和社会环境。行为是一种包含时间和空间运动的行动,因此,会对个体所处的环境产生影响。虽然不同的行为主义者对于行为和环境的关系的认知各有不同,如传统行为主义者认为个体的行为完全是由环境决定的,而新行为主义者和认知行为主义者则认为行为是环境和认知相互作用的结果,但是他们都承认行为和环境具有某种程度的因果关系。也就是说,行为的发生会对周围的环境产生影响,而行为的出现也受到环境事件的系统影响。

5. 行为是受自然规律支配的。基本行为原理描述了行为和环境事件之间的功能性关系,描述了行为如何被环境事件所影响或者作为环境事件的结果出现。按照行为主义的观点,行为的出现和维持与环境中的事件、行为出现之后的结果有密切关系,行为与环境之间的相互关系影响着行为,我们可以通过具体的观察和分析,找到控制行为的规律,并以此为基础设计和实施干预的计划,从而促使个体的行为发生改变。

6. 行为可以是公开的,也可以是隐蔽的。行为既可以指能够被观察和测量

^① 曾飞. 行为矫正技术 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2009: 6-8.

的动作，也包含个体的内在心理过程。动作往往是外显的，即可以直接观察和记录的，而心理过程则只有行为者自己可以体察和测量，如果行为者没有进行报告，别人往往只能通过其外显的动作进行间接推测和判断，而很难进行直观的观察和测量，因此是非常隐蔽的。不过行为治疗的主体更加聚焦于外在的、可直接观察的、公开的行为。

影响行为的因素主要包括遗传、环境和认知因素等三大方面。

1. 遗传是影响行为发展的先行决定因素

遗传是一种生物现象，传递着祖先的许多生物特征。遗传的生物特征主要是指那些与生俱来的解剖生理特征，如机体的构造、形态、感官和神经系统的特征等，这些遗传的生物特征也叫遗传素质。应当承认，遗传素质是人类行为发展的生物前提，如婴儿自出生的时候起，高级神经活动类型就表现出天生的差别，使有的孩子表现安静，有的孩子则手脚乱动，大哭大喊。当然，我们也不能过于夸大遗传的作用，因为遗传只能提供行为发展的自然前提和可能性，但却无法决定行为未来的发展。一个言语器官生来很健全的孩子，如果出生以后不与人类社会接触，就不可能学会说话，甚至不可能形成人的心理。所谓“狼孩”，就是一个很好的例子^①。1920年10月9日，在印度米德纳波尔地区的狼洞里，发现了两个“狼孩”。救回来以后，这两个孩子的行为完全和狼一样，白天睡觉，夜晚嚎叫，且不会使用吃饭工具，只会用手抓食。过了四年（约七八岁）之后，他们才逐渐开始能讲一点话，智力大约相当于正常婴儿的水平。也就是说，遗传对人类行为的发展起着显性决定的作用，但人类行为的发展方向，并不取决于遗传，环境和教育起着更为重要的作用。

5

2. 环境和教育是人类行为发展的后继决定因素

遗传为人类行为的发展提供了可能性，而环境和教育则为行为的发展和塑造提供了更为充沛的条件。如出生时，具有同样健全的头脑和身体的个体长大后的所作所为却有很大的区别，这说明环境和教育起着重要的作用。我们知道，教育是一种有目的、有计划、有系统的影响，现代心理学的研究表明，个体的行为主要是在环境中通过学习而获得的。儿童通过学习，学会了听、说、读、写并获得各种知识和技能，知道了哪些行为是社会规范所认可和允许的，哪些行为是不被社会接纳而应拒绝的，等等。个体一旦远离社会环境，也就丧失了学习的机会，即使具有人类的遗传特性，也很难发展人类的行为，如前文中提到的“狼孩”实例。当然，这也并不是说环境和教育可以机械地决定行为的发展。总体来说，虽然遗传和成熟决定了个体行为发展的可能性，但只有环境和学习才能将这种可能性转变为现实。也就是说，行为是在环境中学习而成的，且行为是可以改变

① 朱智贤. 儿童心理学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1993: 76.

的。因此，良好的环境和科学的教育，能够对人类的行为产生不可估量的积极影响。

3. 认知因素对人类行为具有很强的调节作用

人的主体性存在使人类行为的获得、表现、发展与变化的全部过程都渗透着认知活动。行为的先行决定因素和后继决定因素，都是在行为主体的认知基础上建立起来的。社会学习理论认为，行为的获得、维持与表现，是以个体的主体性为基础而实现的外部物理事件与内部认知事件之间双向的相互转换过程。其中，行为的获得就是个体通过各种途径，如反应结果、示范作用、符号经验等形成关于这一行为的认知表征的过程；行为的维持就是相对稳定的认知表征的内部贮存；行为的表现就是行为主体对这一行为的内部认知表征，执行外部物理产出的过程。对绝大多数人类行为而言，外部环境刺激只构成各种行为的具体现实条件，而促使个体表现某种行为的原因则是他的内部自我。如果没有各种作为自我因素的认识性动机，个体就不可能在物理上表现出各种相应的行为来。个体自我调节与自我反省的能力对学习有关键性的影响。换言之，人类的行为大多是由内在标准所引发，通过个体监控自身想法，从而履行之或预期由之引发的结果，并由结果来判断其思考的适当性，从而依情况予以更改的过程。

6

二、行为治疗的界定

虽然行为治疗包含一系列具体的规范和成套的治疗方法，但在了解行为治疗基本方法之前，首先要清楚行为治疗的概念。简单地说，行为治疗主要是依据学习原理——行为学习理论或认知学习理论——处理问题行为，从而引起行为改变——矫正问题行为和增强良性行为——的一种客观而系统的有效方法。可以说，行为治疗既是一种理论，又是一种方法，根据其侧重面的不同，可称做“行为治疗理论”或“行为治疗方法”，前者强调了行为治疗的理论意义，有时又称做“行为治疗原理”，后者注重于行为治疗的应用价值，有时又称做“行为治疗技术”。具体地，国内外心理学者从不同的认知和经验出发，各自对行为治疗的概念进行了界定。

（一）国外心理学家对行为治疗界定的代表性观点

以美国心理学家为代表的诸多国外心理学家都曾对行为治疗的概念进行过界定。就像对行为进行界定一样，对于行为治疗的界定也显示出行为主义和认知行为主义的不同取向，同时由于对行为治疗的目标理解不同，也显示出了矫治问题行为和增强良性行为的差异。有的研究者认为，行为治疗是指运用学习原理以及其他实验心理学原理来改变行为的任何企图（Bootzin, 1975）；有的研究者认为，行为治疗是使用学习理论和认知理论来了解和改变人类行为的方法（Sarafino, 1996）；有的研究者认为，行为治疗是运用经典条件作用原理和操作条件作用原

理来改变人类行为的一切方法的总称（Coon, 1997）。比较有代表性的观点来自米尔腾伯格（2004），他认为行为治疗属于对人类行为进行分析和矫正的心理学领域^①。其中，分析是指识别环境和某一特定行为之间的相互作用关系，从而识别该行为产生的原因或者确定为什么特定个体具有他所表现出来的行为；矫正是指开展和实施一些程序和方法，来帮助人们改变自己的行为，它包括通过改变环境影响行为的一系列方法；行为矫正的程序和方法被专业人员和辅助人员用来帮助人们改变其显著的社会行为，以达到改进其生活的某些方面的目标。因此，米尔腾伯格将行为矫正学又称做行为分析应用学。

（二）国内心理学家对行为治疗界定的代表性观点

国内学者基于不同的理论取向以及对所依据的学习原理的不同看法，对行为治疗的理解也表现出完全的行为主义倾向和认知行为主义倾向。我国著名心理学家张春兴认为（1991, 1998），行为治疗的含义包含两方面：一方面是根据行为学习的理论，经过条件作用的过程，改变个体已有的不良行为或者矫治个体的不良习惯，而使个体获得健康生活；另一方面是采用认知学习理论，来改变个体的态度、观念和思想等较为复杂的心理过程，从而达到改变某种问题行为的目标。从行为治疗的含义可以看出，行为治疗的目的在于促使个体的行为发生良性改变，因此，也有研究者将行为治疗技术称为行为改变技术。但严格来说，并不是所有导致行为改变的方法都属于行为矫正的范畴。利用现代科学技术也可以诱使机体出现行为变化，例如利用外科手术将个体的大脑切除一部分，可以改变个体行为；向机体体内注射镇静剂，也会改变机体的行为。但这些行为的改变，并不属于行为治疗的范畴^②。也有学者与国外学者持相同的观点，认为行为治疗是使用学习理论和认知理论来了解和改变人类行为的方法（张世慧，2000）。

（三）我们对行为治疗概念的界定

综合国内外心理学家的观点，我们认为行为治疗是指依据学习原理处理行为问题，从而引起行为良性改变的一系列客观而系统的方法。目前应用较为广泛的方法有以经典条件反射原理为基础的系统脱敏法、厌恶疗法、满灌疗法、冲击疗法等，以操作性条件反射原理为基础的强化、惩罚、塑造、渐隐、链锁等方法，以认知和社会学习理论为基础的认知疗法、合理情绪行为疗法、示范模仿疗法等。实践证明，这些方法在行为治疗方面都有着比较明显的效果。具体来说，开展行为治疗通常包含以下四个方面的内容：一是观察、测量和评估个体当前可以观察到的行为模式；二是明确先前发生在环境中的事件与行为发生之后的结果；

① 米尔腾伯格. 行为矫正：原理与方法 [M]. 石林，译. 3版. 北京：中国轻工业出版社，2004：4.

② 伍新春，胡佩诚. 行为矫正 [M]. 北京：高等教育出版社，2005：7-8.