



新世纪高等学校教材

应用心理学系列教材

XINGWEI
GAIBIAN
JISHU

行为改变技术

李祚山 陈小异 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

应用心理学系列教材

行为改变技术

XINGWEI GAIBIAN JISHU

李祚山 陈小异 主编

C0/44



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



北航

C1673059

图书在版编目(CIP)数据

行为改变技术 / 李祚山 陈小异主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013. 7

新世纪高等学校教材. 应用心理学系列教材

ISBN 978-7-303-16500-1

I. ①行… II. ①李… ②陈… III. ①行为科学—高等学校—教材 IV. ①C0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 100538 号

营 销 中 心 电 话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jyxx.bnup.com>
电 子 信 箱 jiaoke@bnup.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm×230 mm

印 张: 23.5

字 数: 380 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 周雪梅 王晚蕾
美术编辑: 纪 潇 装帧设计: 纪 潇
责任校对: 李 菡 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

- 主 编：**李祚山(重庆师范大学)
 陈小异(重庆师范大学)
- 副主编：**金泽勤(重庆市第三十七中)
 唐 春(重庆师范大学)
- 编 委：**李祚山(重庆师范大学)
 陈小异(重庆师范大学)
 金泽勤(重庆市第三十七中)
 雷小燕(重庆工程职业技术学院)
 刘 晶(第三军医大学)
 王丽平(湖南省郴州职业技术学院)
 唐 春(重庆师范大学)
 赵 均(重庆市长寿区健康教育所)

前 言

本书是重庆市高等学校特色专业应用心理学专业教材建设的项目之一。近年来,随着社会的发展,竞争的加剧,东西方文化和价值观的冲突,人们在行为问题上的表现也比过去更为突出和严重,而且培养应对激烈竞争和富有个性的新时期人才与传统的教育方式之间的矛盾所导致的儿童个体的行为问题也变得更加普遍和突出。为了应对和解决个体的心理和行为问题,心理学工作者越来越关心如何利用从学习心理学或其他实验心理学研究中所获得的原理原则,有效改变人类的行为,包括良好行为的塑造和养成以及不良行为的矫正和根除等。这种运用学习原理来改变行为的方法称为行为改变技术或行为矫正。这种方法是心理咨询和治疗中的一个传统方法,对很多行为问题都可以起到较好的矫正或者治疗作用。然而,在应用心理学专业教材的建设方面,存在以下一些问题:一是国外的教材和专著尽管具有较高的研究价值和较完善的体系,案例丰富,可阅读性较强,但存在的一个最大的问题就是由于东西方文化的差异,案例的理解和可复制性比较差;二是国内现存的一些教材和专著,偏向于关注特定的人群(残障人士或儿童),研究对象带有一定的局限性,内容上也较多参考和依据国外的体系和思路,使得学生在学习的过程中可能遇到一些难以解决的问题,从而较难找到更好的解决办法。

鉴于以上原因,我们在专业建设的同时,加快了教材建设。本书是在我校1999年开设应用心理学专业、自编的《行为改变技术》讲义的基础上,经多年教学逐渐修

改、完善和丰富而形成的。全书具有以下特点：理论介绍强调前瞻性，但写作生动有趣、通俗易懂；案例选择强调本土化、科学化和可操作性。全书共16章。第一至五章主要涉及绪论、行为改变技术的理论基础、行为的观察、记录与评估、实验设计和行为改变技术的系统步骤，重点介绍行为改变技术的一些基础知识，为学生进一步学习和应用打下基础。第六至十六章主要涉及行为改变的常用基本原理，例如，强化原理、塑造原理、渐隐原理、连锁原理、模仿学习原理、代币制与行为契约、类化原理、惩罚原理与厌恶疗法、消退原理、系统脱敏法和认知行为改变理论等。在六至十六章中，每一章均通过一些浅显易懂的案例引入该行为改变技术，并结合实例分析该技术的基本原理和理论，以及使用过程中的各种注意事项，使学生对该技术的了解和掌握更加全面、准确。每一章均专门以一节从对该技术的正用和误用的角度来探讨该技术的使用，为学生提供更全面的角度，加深学生对相应原理和应用技术的理解和掌握。为了进一步促进学生对理论与实务的掌握，每章末尾均对该章的主要内容进行了简要回顾，并设置了相应的复习思考题为学生全面了解和掌握相应知识的核心技术提供方向。

本书的大纲由重庆师范大学李祚山制订，各章的撰稿者为：重庆师范大学李祚山（第一、二章）、重庆市第三十七中金泽勤（第三、七、十二章）、重庆工程职业技术学院雷小燕（第四章）、第三军医大学刘晶（第五、八章）、重庆师范大学陈小异（第六章）、湖南郴州职业技术学院王丽平（第九、十、十一、十四、十五章）、重庆师范大学唐春（第十三章）、重庆市长寿区健康教育所赵均（第十六章），金泽勤、陈小异博士对本书进行了前期统稿，最后由李祚山和陈小异博士共同统稿和定稿。

本书既可以作为心理学各专业的教材或参考书，也可以作为特殊教育、小学教育、教育学等各专业的教材或参考书，同时也可以作为心理咨询师和中小学心理健康教育骨干教师培训教材。另外本书也适合家长、企业管理人员以及热衷于行为改变技术应用的人员阅读。

由于编者本身的知识结构还不完善、能力有一定的欠缺等原因，教材在编写的过程中可能会存在各种缺陷和疏忽，恳请各位读者批评指正，以便我们可以有效地改进，共同促进该学科的进步、发展和应用。

本书得到了重庆师范大学教材出版资金的资助，在此表示感谢！

李祚山

2012-07-30 于重庆师范大学

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 行为改变技术概述	(1)
一、行为	(2)
二、行为改变技术	(4)
三、行为改变者的道德自律及信条	(9)
第二节 行为改变技术的应用领域	(10)
一、教育和教学方面	(10)
二、儿童行为塑造和改变方面	(12)
三、医学和临床心理学方面	(12)
四、组织行为管理方面	(13)
五、社区心理学方面	(14)
六、个人问题的自我管理方面	(14)
第三节 行为改变技术的发展简史	(15)
一、国外行为改变技术的发展概况	(15)
二、我国行为改变技术的发展概况	(18)
第二章 行为改变技术的理论基础	(20)
第一节 反应性条件反射理论	(20)
一、巴甫洛夫的经典条件反射实验及理论	(20)
二、制约与反制约的经典实验	(23)
三、沃尔普的临床实验	(25)
四、反应性条件反射与行为改变技术	(26)
第二节 操作性条件反射理论	(27)
一、斯金纳的动物操作条件反射实验	(27)

二、反应性条件反射和操作性条件反射的比较	(29)
第三节 认知行为改变理论	(30)
一、认知行为改变理论的产生背景	(30)
二、认知行为改变理论的基本内容	(32)
第四节 社会学习理论	(35)
一、观察学习	(35)
二、“三位一体的交互决定论”	(36)
三、间接强化在学习行为中的作用	(37)
四、观察(认知)决定学习的观点	(37)
五、观察学习的主要心理过程	(39)
第三章 行为的观察、记录与评估	(44)
第一节 行为观察	(44)
一、观察法概述	(44)
二、行为改变技术中的观察	(46)
第二节 行为记录	(50)
一、选用合适的记录方法和记录工具	(51)
二、记录时的注意事项	(59)
第三节 观察信度的检验	(60)
一、常用的观察信度检验方法	(60)
二、观察信度的计算方法	(61)
三、提高观察信度的有效途径	(64)
第四节 行为评估	(65)
一、行为评估概述	(65)
二、行为评估的形式	(65)
三、行为评估的方法	(68)
第五节 行为的观察、记录与评估应用案例分析	(70)
第四章 实验设计	(75)
第一节 行为改变实验方法概述	(75)
一、行为改变实验方法的基础	(75)
二、行为改变的基本实验设计模式及其特点	(75)
三、行为改变实验方法的三个基本阶段	(76)
四、行为改变实验数据的常用记录方式——图表	(78)
第二节 倒返实验设计	(85)

一、倒返实验设计的基本原理	(85)
二、倒返实验设计的不同模式	(85)
三、有效运用倒返实验设计的注意事项	(90)
四、倒返实验设计的效果评估	(91)
五、倒返实验设计案例分析	(93)
第三节 多项基线设计	(97)
一、多项基线设计的原理	(97)
二、多项基线设计的类型	(97)
三、有效运用多项基线设计的注意事项	(103)
第四节 逐变标准设计	(104)
一、逐变标准设计的原理	(104)
二、逐变标准设计的特点及应用	(104)
三、有效运用逐变标准设计的注意事项	(105)
四、逐变标准设计案例分析	(106)
第五章 行为改变技术的系统步骤	(110)
第一节 界定问题行为	(110)
一、把握问题行为的类型	(110)
二、正确评量问题行为	(112)
三、遵循问题行为评量原则	(113)
第二节 探究问题行为的前因后果	(114)
一、探究问题行为的三大要素	(114)
二、注意机体变项对行为的前因后果的影响	(116)
第三节 制定行为改变方案	(117)
一、确定目标行为和终点行为	(117)
二、选择适当的强化物	(119)
三、选用适当的行为改变策略	(120)
四、确定实验设计模式	(120)
五、创设有利的训练情境	(121)
六、安排实施方案的日程表	(122)
第四节 实施行为改变方案	(122)
一、正式实施行为改变方案前的准备	(122)
二、实施行为改变过程中应注意的事项	(123)
三、实施行为处理后的行为改变效果评估	(125)

第六章 强化原理	(128)
第一节 强化原理概述	(128)
一、强化的含义	(128)
二、强化的分类	(129)
三、强化物	(131)
第二节 强化的程序	(133)
一、固定比例强化	(133)
二、可变比例强化	(134)
三、固定间隔强化	(135)
四、可变间隔强化	(135)
五、影响强化效果的因素	(136)
第三节 强化原理应用案例分析	(139)
一、正用	(139)
二、误用	(144)
第七章 塑造原理	(149)
第一节 塑造原理概述	(150)
一、塑造的含义	(150)
二、塑造的特点	(150)
第二节 塑造原理的运用	(152)
一、运用塑造原理的意义	(152)
二、行为塑造的实施步骤	(153)
三、运用行为塑造的注意事项	(155)
四、行为塑造的实施原则	(157)
第三节 塑造原理应用案例分析	(158)
一、正用	(158)
二、误用	(161)
第八章 渐隐原理	(165)
第一节 渐隐原理概述	(165)
一、渐隐的含义	(165)
二、渐隐的优点	(166)
三、渐隐与塑造之间的区别与联系	(167)
第二节 渐隐原理的运用	(167)
一、运用渐隐原理的意义	(167)

二、有效运用渐隐原理的原则	(168)
三、渐隐原理在实施过程中应注意的事项	(170)
第三节 促进的类型与影响渐隐技术的因素	(170)
一、促进的类型	(170)
二、促进在渐隐中的作用	(172)
三、影响渐隐效果的因素	(172)
第四节 渐隐原理应用案例分析	(174)
一、正用	(174)
二、误用	(176)
第九章 链锁原理	(179)
第一节 链锁原理概述	(180)
一、链锁的含义	(180)
二、链锁性行为的分类	(181)
三、链锁训练的方式及其选用	(183)
四、塑造、渐隐和链锁三种原理的比较	(186)
第二节 链锁原理的运用	(187)
一、运用链锁原理的意义	(187)
二、运用链锁原理训练的实施步骤	(188)
三、运用链锁原理的注意事项	(190)
第三节 链锁原理应用案例分析	(192)
一、正用	(192)
二、误用	(194)
第十章 模仿学习原理	(199)
第一节 模仿学习原理概述	(199)
一、模仿的含义	(200)
二、模仿的方式	(200)
第二节 模仿学习原理的运用	(203)
一、运用模仿学习原理的意义	(203)
二、模仿学习原理的运用对行为改变的作用	(204)
三、影响模仿学习效果的因素	(208)
四、有效运用模仿学习的注意事项	(210)
第三节 模仿学习应用案例分析	(211)
一、正用	(211)

二、误用	(213)
第十一章 代币制与行为契约	(218)
第一节 代币制概述	(218)
一、代币制的含义	(219)
二、代币制系统的组成	(220)
三、代币制的优点与弊端	(223)
第二节 代币制的运用	(225)
一、代币制运用的意义	(225)
二、代币制运用的实施步骤	(226)
三、运用代币制的注意事项	(229)
第三节 代币制应用案例分析	(230)
一、正用	(230)
二、误用	(231)
第四节 行为契约概述	(232)
一、行为契约的含义	(234)
二、行为契约对行为的影响原理	(234)
三、行为契约的类型	(235)
第五节 行为契约的运用	(238)
一、行为契约运用的意义	(238)
二、行为契约的形成过程	(239)
三、行为契约的签订原则	(241)
四、行为契约运用中的注意事项	(242)
第六节 行为契约应用案例分析	(242)
一、正用	(242)
二、误用	(245)
第十二章 类化原理	(251)
第一节 类化原理概述	(252)
一、类化的含义	(252)
二、类化形成的条件	(253)
三、类化、分化与辨别	(254)
四、类化的分类	(254)
第二节 影响类化效果的因素与促进类化的方法	(256)
一、影响类化效果的因素	(256)

二、类化的促进方法	(258)
三、类化的促进步骤	(262)
第三节 类化原理的运用	(263)
一、类化原理的运用意义	(263)
二、类化原理的运用原则	(264)
三、类化原理的运用技巧	(266)
第四节 类化原理应用案例分析	(267)
一、正用	(267)
二、误用	(270)
第十三章 惩罚原理与厌恶疗法	(275)
第一节 惩罚原理概述	(276)
一、惩罚的含义	(276)
二、惩罚的理论基础	(276)
三、惩罚的分类	(277)
第二节 惩罚原理的运用	(279)
一、惩罚运用的意义	(279)
二、惩罚运用的方式	(280)
三、惩罚的运用原则	(284)
第三节 惩罚原理的具体运用——厌恶疗法	(287)
一、厌恶疗法的含义	(287)
二、厌恶疗法的治疗原理及应用范围	(288)
三、厌恶疗法的治疗方式	(289)
四、使用厌恶疗法的注意事项	(290)
第四节 惩罚原理与厌恶疗法的应用案例分析	(291)
一、正用	(291)
二、误用	(294)
第十四章 消退原理	(297)
第一节 消退原理概述	(297)
一、消退原理的含义	(298)
二、消退过程中的特征	(298)
三、消退现象的种类	(299)
第二节 消退原理的运用	(301)
一、消退原理运用的意义	(301)

二、消退原理运用前应考虑的问题	(302)
三、消退原理运用过程中应注意的问题	(304)
第三节 消退原理应用案例分析	(306)
一、正用	(306)
二、误用	(309)
第十五章 系统脱敏法	(312)
第一节 系统脱敏法概述	(313)
一、系统脱敏法的含义	(313)
二、系统脱敏法的理论基础	(314)
三、系统脱敏法的变式	(315)
第二节 系统脱敏法的运用	(316)
一、系统脱敏治疗的操作步骤	(317)
二、系统脱敏法运用注意事项	(322)
第三节 系统脱敏法应用案例分析	(324)
一、正用	(324)
二、误用	(327)
第十六章 认知行为改变理论	(330)
第一节 艾里斯的理性情绪疗法	(330)
一、理性情绪疗法概述	(330)
二、不合理信念及其特征	(331)
三、理性情绪治疗的基本过程	(332)
四、理性情绪疗法的应用领域	(333)
五、理性情绪疗法的实施案例	(334)
第二节 贝克的认知疗法	(335)
一、贝克认知疗法概述	(335)
二、贝克认知疗法的基本技术	(336)
三、贝克认知疗法的基本过程	(337)
四、贝克认知疗法的具体实施方法	(338)
五、贝克认知疗法的应用	(339)
六、贝克认知疗法的实施案例	(340)
第三节 梅晨保的自我指导训练法	(340)
一、自我指导训练法概述	(341)
二、关于内部对话的观点	(341)

三、自我指导训练法的基本过程和方法	(341)
四、自我指导训练法的应用	(343)
五、自我指导训练法的实施案例	(343)
第四节 格拉塞的现实疗法	(344)
一、现实疗法概述	(344)
二、现实疗法的基本理论	(344)
三、现实疗法实施的特点	(347)
四、现实疗法的实施步骤	(348)
五、现实疗法的注意事项	(350)
六、现实疗法的应用	(351)
七、现实疗法的实施案例	(351)
参考文献	(355)

第一章 绪论

刘明是一名大学生，他现在遇到的问题是总是喜欢不分时间、地点和场合地不断地照镜子，这已经严重地影响到了他的正常学习和生活。为此他求助于学校的心理咨询师，咨询师建议他在手上套一根较粗的橡皮筋，每当他一想到照镜子时，便用手指使劲拉开橡皮筋后突然放开，使其产生疼痛的感觉，从而改变自己喜欢不断照镜子的不良行为。

小王夫妇由于经常吵架，他们的婚姻正面临困境，婚姻顾问帮助他们达成了一项行为协定，在协定中小王夫妇同意每天都做几件让对方愉快的事情。结果彼此之间积极的作用增加了，消极的作用(吵架)减少了。

明亮是初中二年级的学生，他现在遇到的问题是做作业时总是比较粗心，经常把会做的题做错，这种行为已经迁移到了他的学业考试中，严重地影响到了他的学习成绩。为此，他求助于学校心理咨询师，心理咨询师给明亮的建议是：将其最喜欢的经典唱片暂时寄存于心理咨询室，如果明亮按照预定的计划减少了作业粗心的出现比率，他就可以逐渐地领回唱片，否则他会因此而丧失部分唱片，这些唱片会被捐献给学校图书馆。结果，明亮为了避免丧失唱片，在做作业时粗心的出现率逐渐减少，到后来基本上克服了做作业时的粗心行为，学业考试中的粗心行为也得到了有效的抑制，学业成绩进步明显。

以上例子都是利用了心理学的原理来改变人们的行为，并获得成功的事例。凡是利用心理学的原理、原则和方法促使行为发生改变的技术，我们通常称之为行为改变技术。本章的主要内容是行为改变技术的概述，并介绍其功用和发展简史。具体内容包括行为改变技术的定义、目的、特征、原则、功用及其在国内外的简史。

第一节 行为改变技术概述

行为主义心理学的观点认为，行为不是天生的，而是通过后天学习获得的。个体通过学习不仅能够学会各种知识和技能，而且也能够学会各种做人的规范和行为准则。离开了人类所生活的环境，即使具有良好的遗传物质，也难以发展成人的社会行为，狼孩的故事便是最好的说明。因此，学习对于人们行为的形成具有至关重要的作用。然而，人们在后天学习的

过程中，不仅会学会一些良好的、有利于适应社会的行为，也有可能学会一些不良的行为。因此，如何塑造和培养良好行为、矫正不良行为，这便是行为改变技术所关心的核心内容。本节主要介绍行为改变技术的含义、目的、特征、原则以及实施行为改变技术应遵循的道德自律和信条。

一、行为

人们都知道，吃饭、走路、读书、写字，甚至咳嗽、吐痰等，都是人们最基本的行为表现。但有时人们却会看到，一个原本爱说爱笑的人突然像换了一个人，很长一段时期里都显得少言寡语，郁郁寡欢；一个从不吮吸大拇指的小孩，在上学后却突然吮吸起拇指来……这是怎么回事呢？人们并不一定清楚。要解决这一问题，首先得了解行为的定义、行为的特点、行为的影响因素及行为问题产生的原因。

（一）行为的定义

行为在心理学中是一个非常重要的概念，但也是一个难以界定的概念。传统的行为主义学者将行为定义为可以观察和测量的外显的反应或活动；新行为论者则将行为的定义放宽，除了可以观察和测量的外显行为，还包括内隐的意识历程；认知学派则将行为视为心理表征的历程，对外显和可以观察的行为反而不太重视。本书对行为采用一个较为广泛的定义，认为行为既包括了可以直接观察和测量的外显反应和活动，也包括了内隐的意识历程。行为是人与环境相互作用的结果，是通过学习获得的。

（二）行为的特点

个体的行为具有以下四个方面的特点。

1. 动态特点

行为无论是外显的、可以被他人观察到的动作、反应或行动，还是内隐的、难以被他人轻易观察到的心理活动，都是动态的，因此行为具有动态的特点。如婴儿从不会说话到会说话，从不会走路到行走自如，行为是一个不断发展变化的动态过程。

2. 可塑性

人的行为大都是通过学习获得的，这显示了行为具有可塑性这一特点。行为主义心理学家华生有一段经典的名言：“给我一打健康的婴儿，一个由我支配的特殊的 environment，让我在这个环境中养育他们，我可担保，任意选出任何一个，不问他们的才能、倾向、本能和他们的父母的职业及种族