

心理学译丛  
学术系列

PSYCHOLOGY  
TRANSLATION  
SERIES

主 编 许金声

# 自我导向行为

第九版

Self-Directed  
Behavior 9<sup>th</sup> Edition

[美] 戴维·L·华生(David L. Watson) 著  
罗兰德·G·夏普(Roland G. Tharp)  
陈侠 钟小族 陈丽 译

 中国人民大学出版社

心理学译丛

学术系列

PSYCHOLOGY  
TRANSLATION  
SERIES

主 编 许金声

# 自我导向行为

第九版 Self-Directed Behavior  
9<sup>th</sup> Edition

[美] 戴维·L·华生(David L. Watson)  
罗兰德·G·夏普(Roland G. Tharp) 著  
陈 侠 钟小族 陈 丽 译

中国人民大学出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自我导向行为: 第9版/ (美) 华生, 夏普著; 陈侠, 钟小族, 陈丽译.  
北京: 中国人民大学出版社, 2009  
(心理学译丛·学术系列/许金声主编)  
ISBN 978-7-300-10470-6

- I. 自…
- II. ①华…②夏…③陈…
- III. 应用心理学
- IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 040956 号

心理学译丛·学术系列

主 编 许金声

### 自我导向行为 (第9版)

[美] 戴维·L·华生 罗兰德·G·夏普 著  
陈侠 钟小族 陈丽 译

---

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街31号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a> <a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京山润国际印务有限公司		
规 格	155 mm×230 mm 16 开本	版 次	2009年8月第1版
印 张	29.25 插页2	印 次	2009年8月第1次印刷
字 数	414 000	定 价	48.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

# 序

本书的宗旨是帮助你了解一个应用广泛的行为理论，指导你通过练习来掌握自我分析的技能，为你提供关于如何实现自己所设定目标的精确知识。本书最重要的目标是帮助你能更好地自我决定，具有更强的“意志力”，更好地掌控自己的生活。

本书能够用作心理学课程的教材，但并不受限于正规的课程设置。任何读者都可以使用本书作为自我指南；不需要任何“先决条件”。治疗师或咨询师的客户，也可以使用本书来作为自我改变的辅助手册。

你需要警惕的是可能产生的负效应：你可能会变得热衷于行为科学。很多人通过自我改变的经验学习过程，在阅读完本书以后投入到了对这一主题更深入的探索。

学习的工具将是你的自我分析，你实现自己价值的方案。在本书的阅读中，你将被敦促一边阅读、一边进行你的自我完善计划。在某种意义上，你的日常生活将成为一个实验室，你可以在其中研究和建立自己的行为。

## 致专业人员的序

本书的第9版，延续了作者一贯的主旨：提供基于自我应用心理学规则和科学的科学指导。在自助手册越来越多的今天，我们给自己的定位是为学生们提供一个在实验室里学习科学心理学规则的机会，而这个实验室对他们来说是最重要的——因为这是研究他们生活中问题的实验室。同时，他们将学习掌握已得到验证的技能，以解决自己的问题。

为了达到这些目标，我们已经设定了一定的标准：确保所有重要文献的最近更新，包括已发表的关于自我管理行为的实证和理论工作；确保摘录和阐释的准确性，以便指导者能够有信心使用本书进行教学；谨慎地推荐基于安全数据库的材料；提倡综合性的理解，为这一成长中的领域贡献一些前后连贯的知识。除此之外，我们有一个更长远的考虑：首先不要造成伤害。我们没有涵盖最新的治疗技术，因为我们不确信读者在没有专业的指导下也可以安全地应用这些技术。最后，我们努力保证以前版本就具有的可读性。

自我导向行为领域从自我行为矫正开始，已扩展到替代和观察学习，认知行为主义与语言自我控制，想象以及信息科学。现在已经包括了如下理论和实证的概念：技能分析，延迟满足，习得性才智，控制理论，复发的预防，新维果茨基发展理论，自我效能感，承诺理论，决策，归因理论，自我调节，行为经济学，最近还有情绪调节的研究，健康和疾病行为，教育情境，以及行为的一般自我调节。所提供的概念框架，足以使自我导向更加连贯、更容易理解和更加完整。

最近在心理学界已经直接或间接地兴起了自我导向的理论研究。理论和实验研究就像左脚、右脚一样将科学向前推进。在前一版到现在的

四年之间，作为左脚的理论欣欣向荣，与此同时，运用精致正规的实验设计——包括元分析——来对这些技术进行评估的实证研究也方兴未艾。现在，自我导向已经是一个成熟的领域，具备可靠、有效的理论和基于研究的程序。

对本书的实验验证结果一致地都很积极：在课程中使用本教材达到自我改变目标的学生，从66%到84% (Brigham, 2002; Clements & Beidleman, 1981; deBortali-Tregerthan, 1984; Deffenbacher & Shepard, 1986; Dodd, 1986; Hamilton, 1980; Rakos & Grodek, 1984)，他们还报告生活风格得到了总体改善 (Castro, 1987)。

本书的结构设计是为了使它能最大可能地为学生所用。每章开头的学习目标能够指导阅读。关键词做了着重符号，每章末尾有一个专门的部分标识出整本书当中自我导向计划的连续步骤。绝大多数章节都包括的对典型问题的建议，将推进自我矫正计划更快地成型。

## 致 谢

在本版中，我们特别感谢来自以下朋友的宝贵建议：David Browning，托莱多大学；Jim Eubanks，中央华盛顿大学；Gerald Harris，休斯敦大学；Ellen Koch，东密歇根大学；Carolynn Kohn，太平洋大学；Christy Porter，威廉玛丽学院；Laura Seligman，托莱多大学；A. Robert Sherman，加州大学圣塔芭芭拉分校；Judith Siegel，美国加州大学洛杉矶校区；Jon Swanson，美国班尼迪克大学。特别感谢 Richard Suinn、Jerry Deffenbacher、Jack Kirschenbaum、Richard Rakos 和 William Higa 的宝贵建议和来信；特别感谢 Karen Budd 与 Kelly Chang 提供的新案例；以及 Naomi Olson 出色的研究帮助。

最感谢的是我们所有的学生。他们有的来自夏威夷马诺大学，有的来自国际国内的培训班。这些学生和他们的自我改变方案教会了我们很多，并使这本书的诞生成为可能。曾经对这本书作出贡献的学生，年龄从 20 到……需要考虑到他们的隐私权。我们一直以来都隐藏了他们的身份；希望他们仍然能从隐去真实信息的文本中认出自己，并接受我们的感谢，接受我们对他们这样不为人知的贡献者的感谢。

戴维·L·华生 (David L. Watson)

罗兰德·G·夏普 (Roland G. Tharp)

## 万维网上的进一步研究

以下的网站可能包含你需要的心理学信息：

美国心理学会 (APA)	<a href="http://www.apa.org">www.apa.org</a>
心理科学学会	<a href="http://www.psychologicalscience.org">www.psychologicalscience.org</a>
行为与认知治疗协会	<a href="http://www.abct.org">www.abct.org</a>
APA 数据库	<a href="http://www.psycinfo.com">www.psycinfo.com</a>
心理学信息在线	<a href="http://www.psychologyinfo.com">www.psychologyinfo.com</a>

有些学生喜欢在线探讨他们的改变议题。在专著《心理健康自助资源的权威指南》(*Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health*) (Norcross, Santrock, Campbell, Smith, Sommer & Zuckerman, 2003) 中列出并评估了关于 38 个主题的上百个网站。根据这本书, 以及我们的经验, 以下是一些关于我们在“对典型问题的建议”中所列出的主题最值得推荐的网站。

### 焦虑与压力

泛化的焦虑紊乱

[www.queendom.com/articles/mentalhealth/gad.html](http://www.queendom.com/articles/mentalhealth/gad.html)

恐慌焦虑教育管理

[www.healthyplace.com/communities/anxiety/paems/index.html](http://www.healthyplace.com/communities/anxiety/paems/index.html)

焦虑恐慌互联网资源

[www.algy.com/anxiety](http://www.algy.com/anxiety)

### 决断力

决断力

[www.couns.uiuc.edu/brochures/assertiv.htm](http://www.couns.uiuc.edu/brochures/assertiv.htm)



你有决断力吗?

[www.queendom.com/tests/minitests/fx/assertiveness.html](http://www.queendom.com/tests/minitests/fx/assertiveness.html)

## 抑郁与低自尊

抑郁

[www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm](http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm)

疯狂之翼：抑郁的信息，新闻及支持

[www.wingsofmadness.com](http://www.wingsofmadness.com)

自尊——是什么?

[www.positive-way.com/stopping%20your%20inner%20critic.htm](http://www.positive-way.com/stopping%20your%20inner%20critic.htm)

## 锻炼与体育运动

尝试在搜索引擎里搜索“exercise for health”（为了健康而锻炼）或者一项具体的锻炼，如“jogging”（慢跑）。

## 与他人的关系：社交焦虑、社交技能及约会

合作性的交流技能

[www.newconversations.net](http://www.newconversations.net)

## 吸烟、饮酒及吸毒

成瘾网站

[www.well.com/user/woa](http://www.well.com/user/woa)

习惯很聪明

[www.habitsmart.com](http://www.habitsmart.com)

## 学习与时间管理

汤姆森瓦德沃什学院成功解决方案

[www.thomsonedu.com/success](http://www.thomsonedu.com/success)

## 减肥与暴食

卡路里控制协会

[www.caloriecontrol.org](http://www.caloriecontrol.org)

减肥

<http://weightloss.about.com>

学习不同的观念，与那些应对同样的问题的人进行交流是大有助益的。以下两本书列出并评估了上百个讨论所有心理健康主题、适应及自助的网站资源。看看吸引你的主题，再进入那些专门针对这些题目的网站。

John M. Grohol (2000). *The Insider's Guide to Mental Health Resources Online*. New York: The Guilford Press.

John C. Norcross et al. (2003). *Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health*. New York: The Guilford Press.

如果指导员选择 Infor Trac 学院版，学生将可以通过电脑在几乎包含 6000 种期刊、每天 24 小时、每周 7 天的在线图书馆中搜索全文。Info Trac 学院版能够通过关键词、作者、主题进行搜索，它提供文章的摘要和全文。它是很有用的工具，不仅对这门课，对学生们可能参加的所有课程都是如此。它涵盖了诸如 *American Scientist*, *American Journal of Community Psychology*, 以及 *the Psychological Record* 等很多期刊。

### Info Trac 学院版 关键词

成瘾	健康行为
焦虑	健康习惯
决断	慌
决断力 (心理学)	放松
卡路里控制协会	放松技术
沟通技能	自尊
抑郁	社交焦虑
锻炼	社交技能
锻炼成瘾	压力
习惯 (及其所有子题目)	压力释放
健康	减肥

# 目 录

<b>第一章 自我调节的技能</b> .....	1
大纲及学习目标 .....	1
自我调节 .....	2
自我调节的技能和本书的主旨 .....	10
行为及其情境 .....	14
自我矫正的过程 .....	16
自我矫正真的有用吗? .....	23
章末小结 .....	32
你的自我导向计划：第一步 .....	33
<b>第二章 未雨绸缪：为计划成功做准备</b> .....	41
大纲及学习目标 .....	41
明确改变的目标 .....	43
对困难的预期 .....	53
选择目标 .....	75
关于典型问题的提示 .....	88
章末小结 .....	89
你的自我导向计划：第二步 .....	91
<b>第三章 自我认知：观察与记录</b> .....	92
大纲及学习目标 .....	92

为什么要自我观察? .....	93
结构化日志 .....	95
对频率和持续时间的记录 .....	104
评价情绪的强度 .....	110
记录中的实际问题 .....	118
改变计划 .....	128
关于典型问题的提示 .....	132
章末小结 .....	141
你的自我导向计划: 第三步 .....	143
<b>第四章 自我调节的原则: 理论及实践 .....</b>	<b>145</b>
大纲及学习目标 .....	145
调节理论 .....	147
社会建构主义: 他控与自控 .....	150
语言控制的发展 .....	151
操作性理论: 后果 .....	154
前提 .....	162
反应性行为及条件化 .....	166
模仿 .....	171
章末小结 .....	176
你的自我导向计划: 第四步 .....	179
<b>第五章 前 提 .....</b>	<b>182</b>
大纲及学习目标 .....	182
鉴别性前提 .....	184
改进原有前提 .....	190
安排新的前提 .....	198
关于典型问题的提示 .....	209
章末小结 .....	219

你的自我导向计划：第五步·····	221
<b>第六章 行为：行动、思想和情感·····</b>	<b>222</b>
大纲及学习目标·····	222
替代性的新思想及行为·····	224
对焦虑及紧张反应的替代·····	230
放松·····	235
建立新行为·····	247
塑造法：逐次逼近的方法·····	259
关于典型问题的提示·····	266
章末小结·····	274
你的自我导向计划：第六步·····	276
<b>第七章 后 果·····</b>	<b>278</b>
大纲及学习目标·····	278
联结即时后果与长时延迟后果·····	280
发现及选择强化物·····	281
通过他人给予强化物·····	287
自我管理的后果·····	294
自我强化的技术·····	299
自我惩罚与消退·····	310
自我矫正计划中的强化·····	315
关于典型问题的提示·····	321
章末小结·····	329
你的自我导向计划：第七步·····	331
<b>第八章 制订一个成功的计划·····</b>	<b>332</b>
大纲及学习目标·····	332
综合 A—B—C 要素·····	333

一项好计划的要素 .....	339
评价你的改变计划 .....	353
关于典型问题的提示 .....	360
章末小结 .....	361
你的自我导向计划：第八步 .....	362
<b>第九章 问题解决与预防复发 .....</b>	<b>363</b>
大纲及学习目标 .....	363
问题解决 .....	364
预防复发 .....	379
章末小结 .....	392
你的自我导向计划：第九步 .....	393
<b>第十章 终点与超越 .....</b>	<b>395</b>
大纲及学习目标 .....	395
计划维持收益 .....	396
超越终点 .....	404
自我导向的幸福 .....	410
章末小结 .....	419
你的自我导向计划：第十步 .....	420
<b>参考文献 .....</b>	<b>421</b>
<b>译后记 .....</b>	<b>448</b>

# 第一章 自我调节的技能

---

## 大纲及学习目标

在每章的开始都会列出一组学习目标，其中列出了本章的全部要点。学习目标都用提问的方式列出。当你能够回答所有列出的问题时，你就掌握了本章的内容。在阅读每一章节之前请认真阅读学习目标。它将为你每一章节的学习指引方向。

### 自我调节

1. 什么是自我调节？
2. 学习本书的最佳方法是什么？
3. 把自我调节看做一种技能意味着什么？
4. 意志力的概念有什么问题？

### 自我调节的技能和本书的宗旨

5. 技能由哪两个要素组成？一种技能的形成有哪些阶段？
6. 解释本书的宗旨。

### 行为及其情境

7. 什么是前提、行为及后果？
8. 学习如何影响前提、行为及后果以及三者的关系？

### 自我矫正的过程

9. 什么是目标行为？大多数自我改变的方案中包含哪些步骤？
10. 如何运用 A—B—C 模式来理解我们是怎样改变的？

### 自我矫正真的有用吗？

11. 当人们有比较严重的行为问题时他们能够改变自己吗？举出例子。
12. 研究是如何揭示学习本书的学生们所获得的成功的？
13. 一个自我矫正的方案失败，最主要的原因可能是什么？
14. 举出一些在健康和/或教育情境下运用自我矫正的例子。

### 章末小结

#### 你的自我导向计划：第一步

---

## 自我调节

我们人类每分每秒都在调节自己的行为。如果你与人交谈的声音太小，含混不清，并意识到别人不能明白你的意思，你就会在继续交谈之前做出改变。如果你跑得太快，以致呼吸困难，你就会放慢步伐。如果你超速驾驶，想到“我可能会吃罚单”，你就会减速。在人际交往中也是如此，在与朋友讨论的时候，你可能会想，“她看上去有些厌倦，我应该换一个话题。”

调节意味着根据规则控制或引导——诸如不要吃罚单或不让别人觉得乏味之类的小规则。我们调节自己的行为以遵循许多不同的规则。我们调节行为是让事情变得更好。我们是在进行调整。

自我调节意味着我们让自己进入好的秩序。自我调节暗示着控制自己、掌控自己的行动和内心的能力。我们调节自己的思维、情绪、冲动和行为。我们具备自我控制的能力。<sup>①</sup>

当我们说话更清楚以避免表达含混时，自我调节发生在较短暂的时间段内；当我们长达数月地有意识地节食和增加锻炼，以减轻体重时；

---

<sup>①</sup> 有的作者只在谈及冲动控制的时候使用“自我控制”的术语，不过，与《自我调节手册》(Baumeister & Vohs, 2004)一致，我们对自我调节和自我控制的定义是相同的。在本书以前的版本里，我们使用自我导向(self-direction)的术语，但现在在本领域更喜欢使用自我调节，我们将这两个术语看做是可以互换的。



或者当我们在整个大学生活中进行时间管理，以帮助自己更好的学习时，自我调节则是一个长期的过程。

自我调节的能力可以让我们引导自己的行为，以得到想要的结果。我们改变话题以避免让朋友感到乏味。我们停止喝酒以避免喝醉。我们用更多的时间学习以提高学习成绩。我们改善自己的倾听技巧以更融洽地与伴侣相处。

人们越多地自我调节，对他们越有益处。说某人有很强的自我控制力，意味着他们能够在不同的情境里进行成功的自我调节。这样的人通常在学校里得到更好的分数，更少抑郁或焦虑，自尊更高，拥有更多令人满足的亲密关系，也更加受人欢迎（Tangney, Baumeister & Boone, 2004）。而且，似乎没有消极的一面。这类人并非过着过度控制的悲惨生活（Tangney *et al.*, 2004）。为了乐趣他们会放弃控制，而在需要的时候，他们又会掌控自如。

自我调节的能力从何而来呢？研究和理论提出，尽管存在一些先天的因素（*cf.* Baumeister & Vohs, 2004），它还是一种习得的技能（Peterson & Seligman, 2004），因情境和人而异。你可能非常擅长控制自己的饮食，因此身材苗条而充满吸引力，却不擅长控制忧虑，常感到紧张和精神涣散。你可能是一名非常优秀的学生，对学习的事情掌控自如，但在社交生活中，你却可能表现得不太出色，不能掌控。

与另一些行为相比，我们更擅长自我调节某一些行为。你可能感到自己吃得太多，想要更好地调节自己的饮食。不过你能否改变呢？你有改变的技能吗？如果你没有，那些决定改变自己并且取得成功的人对你而言就像是一个奇迹。一位苗条的朋友说，“是的，我认为我超重了5磅，所以我就把它减掉了。”你听得目瞪口呆——你已经尝试了很多年要减掉多余的体重，但一直没有成功。

我们所有人都有一些自己不能达到的目标。我们中的多数人在一些特定情境中具备技能，但是在其他情境中就没有了。在必须的时候你可能并不费力地提高了学习成绩，而你那位苗条的朋友却没有这个能力。当我们具备了改变自己的能力，我们就具备了进行成功的自我调节的