

心理咨询与治疗系列

Behavior Modification: Principles and Procedures

行为矫正的原理与方法

【美】R. G. Miltenberger 著 / 胡佩诚 等译

(上册)



055



中国轻工业出版社

R749.055
M596
1

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Behavior Modification: Principles and
Procedures

行为矫正的原理与方法

【美】R. G. Miltenberger 著

胡佩诚

王方钟涛译

沈斌陈菲

(上册)



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为矫正的原理与方法 / (美) 米尔滕伯格 (Milt-
tenberger, R. G.) 著; 胡佩诚等译. —北京: 中国轻工
业出版社, 2000.6

(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)

书名原文: Behavior Modification: Principles and
Procedures

ISBN 7-5019-2836-3

I. 行… II. ①米… ②胡… III. 行为治疗
IV. R749. 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 17994 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65288410

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 26.75

字 数: 580 千字 定 价: 50.00 元 (上、下册)

书 号: ISBN 7-5019-2836-3/G · 171

著作权合同登记 图字: 01-1999-0455 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

前 言

本书的主要内容是介绍行为的基本原理，让读者概括地了解环境事件对人类行为的影响，同时对行为矫正过程进行描述，使读者对改变人类行为的一些方法有所认识。全书一共分为28个相对短小的章节，每一章节都包含了读者可以接受的一定量的信息（例如，一个原理或者一项操作）。本书可以作为标准的一学期课程教材，用于行为矫正、行为分析、行为管理或行为改变等教学课程中。

本书的内容力求通俗易懂，因而即使没有学过有关知识的读者也能够读懂。使用对象为在服务、教育或者康复机构中的专业工作者，他们在治疗服务中需要使用行为矫正技术来处理治疗对象的行为。

书中尽量避免性别歧视。例如，当进行案例讨论时，尽可能地让男女性别人数基本相当。

本书的特征

本书具有下列特点，目的在于帮助读者更容易地学习：

本书的组织

在一般性的绪论之后，第二、三章涉及了行为记录、作图和变化测量等知识，这些知识将会应用于下面的每一个章节中。接下来，第四至八章主要集中介绍操作性行为与应答性行为的基本原理。这些原理的应用便成为随后二十章节的主要内容。建立和增加良好行为的操作过程在第九至十五章中进行了描述，而减少

不良行为的操作过程则见于第十六至二十二章的讨论。最后，第二十三至二十八章向大家展示了对其他一些重要的行为矫正过程所进行的调查研究。

原理与操作过程

用于改变行为的各种操作过程是建立在过去60多年来对行为基本原理的实验研究基础之上的。我们相信，读者在学习基本原理之后，会更易于明白各种操作过程。因此，在第四至八章中首先回顾一下操作和应答行为的基本原理，然后在第九至二十八章中详细探讨如何将这些基本原理应用于行为矫正过程中。

从日常生活中得到的例子

每一章都使用各种生活中的真实事件为例，来阐明基本原理与操作过程在生活中的应用，有些例子与大学生有关，有些则来源于作者的临床经验。

来自研究中的例子

本书还结合了传统的以及现代最新的对行为矫正原理和操作过程所进行的各种研究。

应用练习

在讲授操作过程的各章结尾（第二、三和九至二十八章），都提供了几个应用性练习，每一个练习都以真实的生活为例，要求读者运用所描述的操作程序实际应用。书中附有每个练习的模拟答案。这些练习给读者提供了对该操作过程在真实生活中应用的思考机会，并且通过他们的回答迅速地获得反馈信息。

误用练习

应用练习之后是误用练习。每个练习提供了一个案例，应用于这个案例的是不正确或不太合适的操作，要求读者分析这个案例并且描述在该案例中应用这种方法的错处。这些误用练习需要

读者带着批评的眼光来思考操作过程的实际应用。每个练习的模拟答案已附在本书内，所以，读者可以对自己的学习情况迅速地获得反馈信息。

循序渐进地学习

为了加强理解，每当各章讲授到某一专门的行为矫正操作过程时，本书都按循序渐进的方式列出具体的执行过程。

摘要栏

每章结束后都以摘要栏的形式给出有关的内容摘要，旨在帮助读者组织该章节的材料。

自测题

本书不断地给读者提供自测题。读者需要利用本章节中已经提供的信息来回答这些问题，这些问题将帮助读者评估他们对资料的理解情况。在许多情况下，问题的答案是紧跟在问题之后的。

图表

为了阐明那些重要的原理或者操作，大部分的章节都有来自于研究报告的图表。读者必须学会使用前面几章涉及的有关行为记录、作图和变化测量等知识来分析这些图表。

第一章 绪 论

在这本书中你将学习行为矫正，也就是了解和改变人类行为的原理和程序。行为矫正的程序表现为很多种形式。请考虑下面的案例。

-
- 人类的行为是如何定义的？
 - 行为矫正的定义特征是什么？
 - 行为矫正的历史起源是什么？
 - 行为矫正是通过什么方法改进人们的生活的？
-

由于经常争吵，泰德和珍妮的婚姻正经历困境。婚姻顾问与他们达成了一项行为协定，在协定中，泰德和珍妮同意每天都做几件让对方愉快的事。结果，彼此之间积极的作用增加了，而消极

的作用（如争吵）减少了。

凯伦总是不停地揪头发，结果，头顶上弄出一块秃斑。虽然为这块秃斑感到很难堪，可她还是不停地揪头发。心理医生给凯伦进行了治疗，指导她每一次开始揪头发或者迫切地感到要揪头发时，就去做一项需要用手完成的竞争性活动（比如刺绣）。过了一段时间，揪头发的行为降到了零，而她的头发也重新长好了。

弗朗西斯科的体重不断增加，他决定为此做点什么，于是他加入了一个减肥小组。在每次小组会议上，弗朗西斯科先存入一笔钱，制定通过每天训练所要达到的减肥目标，然后根据目标的完成情况挣分数。如果他挣到了一定数量的分数，就可以取回他的存款，否则，就会失去一部分存款。加入这个小组后，弗朗西斯科开始有规律地进行锻炼，并且减轻了体重。

辛辛那提的居民们每天要拨打数千个不必要的查号电话。这些电话阻塞了许多电话线路，而且给公司造成巨额损失。这家公司于是制定了一个对每个查号电话收取费用的标准，结果，这类电话戏剧性地减少了。

你会注意到，上面的每个例子都集中于人类行为的某些方面，并且描述了改变该行为的程序。因为行为矫正学的研究集中于行为和行为改变，所以，从讨论行为开始是比较恰当的。

一、人类行为的定义

人类行为是行为矫正学的主体内容，具有如下特征。

1. 行为就是人们说的和做的

行为包括个体的行动，它并不是个体的静态特征。如果你说一个人生气了，那么你还并没有真正辨别这个人的行为，而只是简单地把这个行为进行了分类。但是，如果你识别出一个人在生气的时候的言行，你就真正辨明了行为。比如：“珍妮弗冲着妈妈尖叫，跑上楼梯，然后砰地撞上她的房门。”这就是对生气行为的描述。

2. 行为具有一种以上的测量尺度

你可以测量一种行为的频率，换句话说，你可以计算行为出现的次数（比如，莎娜在一节课里咬了12次手指甲）；你可以测量行为的持续时间，即一次行为发生从开始直到结束的时间（比如，丽塔慢跑跑了25分钟）；你可以测量行为的强度，即该行为中所包括的身体力量（比如，加瑟推举了100千克的重量）。频率、持续时间和强度都是行为的自然尺度。

3. 行为可以由别人或者行为人自己进行观察、描述和记录

由于行为是具有自然尺度的个体行动，所以它的发生可以被

观察到。当一种行为发生时，人们可以看到它。由于它是可观测的，所以看到该行为的个体就可以对它的发生进行描述和记录（第二章将记述对行为进行记录的方法）。

4. 行为对外界环境产生影响，包括自然环境和社会环境(别人或我们自己)

因为行为是一种包含时间和空间运动的行动，所以行为的产生会对它周围的环境产生影响。有些时候，行为对环境的作用明显的。你扳动电灯开关，于是灯亮了（对自然环境的作用）；你在课堂上举起手，老师叫你起来回答问题（对其他人的作用）；你念出电话本上的一个号码，以便在拨号时更容易记住它（对你自己的作用）。有些时候行为对环境的作用并不明显，它只对从事行为的人本身发生作用。但不论我们是否意识到，所有的人类行为都在某些方面对自然或社会环境产生影响。

5. 行为是受自然规律支配的

说得更精确些，它的出现系统地受到环境事件的影响。基本行为原理描述了行为和环境事件之间的相互关系，描述了我们的行为是如何被环境事件所影响，或者说是如何作为环境事件的结果出现的（参见第四至八章）。这些基本行为原理是行为矫正程序的基础。当你了解了引发行为的环境事件时，你就能通过改变环境中的事件来改变行为。

请考虑图 1-1，图表显示了一个孤独症患儿在教室里的分裂行为。当老师对他的注意程度处于高水平时，其分裂行为就极少出现。而当老师的注意程度处于低水平时，他的分裂行为就较频繁地出现。我们于是得出结论，这个孩子的分裂行为与教师的注意程度具有相互作用关系。

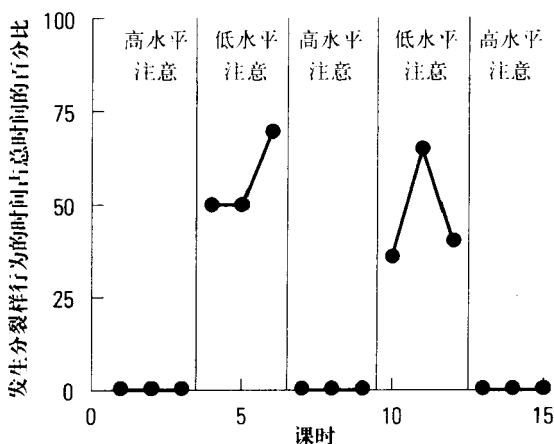


图 1-1 这张图表来自杜兰和卡尔的研究,它展示了教师的关注对一个特殊教育教室中的男孩(保罗)的分裂行为(定义为逃避做作业;大声尖叫,发牢骚或者大哭;撞击或者打翻物品)的影响。图表显示,当保罗受到老师频繁的注意时(HIGH ATT),根本不出现分裂行为。但是,当他得不到老师经常的注意时(LOW ATT),一半的时间里他都表现出分裂行为。这幅图表展示了教师的注意和保罗的分裂行为之间的作用关系。

6. 行为可以是公开的,也可以是隐蔽的

行为矫正程序最经常地被应用于了解和改变公开的行为。公开的行为是指可以被行为人以外的人观察并记录的个体行动。但是,有一些行为是隐蔽的。隐蔽行为又称秘密活动,是无法被外界观察的。例如,思考是一种隐蔽行为,它无法被另一个个体观察和记录。思考只能被从事这种行为的人自己观测和记录。行为矫正学的研究领域主要集中于公开行为,或称可观测行为,本书也是如此。但是,第八章、第二十六章和第二十七章将会对隐蔽行为和应用于隐蔽行为的行为矫正程序进行讨论。

行为的特征

- 行为就是人们说的和做的。
 - 行为具有一种以上的测量尺度。
 - 行为可以被观察、描述和记录。
 - 行为对外界环境产生影响。
 - 行为受自然规律支配。
 - 行为可以是公开的，也可以是隐蔽的。
-

二、行为的实例

现在让我们通过列举一些实例来说明行为的特征。下面的例子既包括普通的行为，又包括可以使用行为矫正程序改变的问题行为。

玛莎坐在计算机前给父母写信。

这是行为，因为打字时敲击键盘上的按键（1）是一种行动；（2）具备自然尺度（敲击频率、打字的持续时间）；（3）是可观察和测量的；（4）对环境产生影响（在屏幕上显示出字母）；（5）是受自然规律支配的（之所以出现，是因为先前学了在键盘上敲击会导致屏幕上显现字母）。

柯蒂斯拧下机油箱上的塞子，把一个桶放在车下盛机油，然后他卸下过滤器。当油流干后，他重新拧回塞子，装上一个新的过滤器，又加进 50 千克油。最后，他拔出油标尺检查油面。

这是一个有多个组成部分的链状行为，其中每一个组成部分都

具有上述的五个特征。请看第一个行为，柯蒂斯用一把扳手拧下塞子。这是一个动作（转动扳手）；具有自然尺度（在10秒钟之内转动了6下）；可以被柯蒂斯自己或其他的人观测和记录；对环境产生影响（塞子拧掉了，油流到桶里）；而且受自然规律支配（柯蒂斯之所以这么做，是因为这个行为在以前产生过同样的结果）。在这个行为和结果之间有一种相互作用关系。

曼迪躺在婴儿床里大声哭闹。于是她的母亲抱起她，给她喂奶。

这个行为具有上述所有的五个特征（是具有自然尺度的行动，是可被他人观测的，对环境产生某种影响，是受自然规律支配的）。所不同的是哭闹行为的影响是作用于社会环境的：她的妈妈回应的方式是抱起她并给她喂奶。过去每次哭闹行为发生时，都带来妈妈抱起和喂奶的结果。这样，当曼迪饿了的时候，哭闹行为就继续出现。这里，在哭闹和母亲喂奶的行为之间有一种相互作用关系。

韦利斯在一家工厂的装配线上工作。在没人看见的时候，每个产品批次他都往传送带的轴承里扔几次刨花，直到传送带最后停转。这样，韦利斯就可以在维修人员修理传送带的时候，坐下来休息45分钟。

将刨花扔进传送带是一个以每批次时间内扔好几次的频率发生的行为。它之所以没有被别人观测到，是因为韦利斯只有在别的工人不在的时候才这么做。但是，这个行为是公开的，如果当它发生时有一个观察者在场，那么它就可以被观测和记录下来。当这个行为引发了传送带的停转并给韦利斯提供了45分钟的休息

时间时，它对自然环境产生了影响。在这个行为和它的结果——得到休息之间存在着相互作用关系。只要韦利斯能够继续通过这种行为得到休息，他就会继续这种行为。

杰瑞的行为矫正学课程的论文迟交了一周。当杰瑞把它交给老师时解释说，迟交论文是因为他必须回家去看望生病的祖母。老师接受了论文，也没有给他任何惩罚。杰瑞还错过了历史考试。他跟历史老师说，没能赶上考试是因为他祖母生病了。于是历史老师让他一周以后再补考。

杰瑞的行为——撒谎说他去看生病的祖母——具有行为所有的五个特征。这是一个发生了两次（频率）的行为（说谎）；被他的老师观测到了；对他所处的社会环境的影响（老师允许他一周后再补考或迟交论文，没有给他任何惩罚）。它还是受自然规律支配的，因为在行为（撒谎）和结果（逃脱按时交论文和考试）之间存在相互作用关系。

莎曼塔是一个6岁大的智障儿童，接受特殊教育。当老师正在帮助其他学生而注意不到她时，莎曼塔就开始哭闹并把头往桌上或地上撞。只要莎曼塔一撞头，老师就马上停下手里的事，过来抱起莎曼塔来哄。老师让她安静下来，告诉她什么事儿都没有，再拥抱她一下，还经常让莎曼塔坐在她的膝盖上。

请分别识别莎曼塔行为中的五个特征。

莎曼塔撞头的举动是一个行为。这是一个她每天重复多次的

行动。老师能够观测并记录下每天出现的次数。撞头的行为对社会环境产生了影响：每次它发生时，老师都要给予充分的注意。最后，这个行为是受自然规律支配的，它持续地发生，因为撞头的行为和老师给予充分注意这个结果之间存在着某种相互作用关系。

三、行为矫正的定义

行为矫正是涉及对人类行为进行分析和矫正的心理学领域。

- 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一个个体具有他所表现出来的行为。

- 矫正是指开展和实施某些程序和方法，来帮助人们改变他们的行为。它包括通过改变环境影响行为的方法。

- 行为矫正的程序和方法被专业人员及其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。行为矫正学又称作行为分析应用学。下面是一些行为矫正学的特点。

四、行为矫正的特点

行为矫正的特点

- 研究领域集中于人的行为。
- 程序和方法以行为学原理为基础。
- 行为矫正强调当前环境事件的重要性。
- 行为矫正对行为矫正程序进行精确的描述。

-
- 行为矫正通常由日常生活中的人们实施。
 - 行为矫正强调对行为改变的测量。
 - 行为矫正不再将过去的事件作为引发行为的原因加以重视。
 - 行为矫正拒绝使用对行为的潜在动因进行假设。
-

1. 行为矫正的研究领域集中于人的行为

行为矫正的方法被设计用来改变个体的行为，而非该个体的特点或显著特征。因此，行为矫正不再强调分类。例如，行为矫正并不被用来改变孤独症（一个类别），实际上，它是被用来改变那些患有孤独症的个体所表现出来的问题行为。

行为过度和行为不足是行为矫正程序和方法的主要应用对象。在行为矫正中，要被改变的行为称作目标行为。行为过度是指个体希望在频率、持续时间或者强度方面有所减少的令人不快或不合需要的目标行为。吸烟就是行为过度的一个例子。行为不足是指个体希望在频率、持续时间或者强度方面有所增加的令人愉快或令人向往的目标行为。锻炼和学习就是行为不足的可能的例子。

2. 行为矫正的程序和方法以行为学原理为基础

行为矫正是得自最初使用实验室动物进行实验研究的基础原理的应用。对行为的科学研究称作行为的实验分析或者行为分析，对人类行为的科学研究称作人类行为的实验研究或应用行为分析。行为矫正的程序和方法是建立在已经进行了40多年的应用行为分析研究的基础上的。

3. 行为矫正强调当前环境事件的重要性

行为矫正的内容包括对和行为有关联的环境事件进行评估和改变。人类行为是由其所处环境中的各种事件所控制的，行为矫

正的目的就是识别这些事件。一旦这些控制变量被识别出来，我们就可以改变它们，从而对行为进行矫正。成功的行为矫正程序能够改变行为和环境中的控制变量之间的相互关系，从而产生希望得到的行为改变。

有些时候类别名称会被错误地认为是导致某种行为的原因。比如，有人可能会说，一个孤独症患者表现出问题行为（尖叫、打自己、拒绝听从指导等）是因为这个儿童是个孤独症患者。换句话说，说话的人在暗示，是孤独症造成了这个儿童的上述行为。然而，孤独症仅仅是一个描述该儿童表现出的行为模式的类别名称，这个类别名称不可能成为导致上述行为的原因，因为这个类别名称本身并不作为一个自然实体或者事件存在。导致该行为的原因必须从环境（包括这个儿童的生物学结构）中去寻找。

4. 行为矫正对行为矫正程序进行精确的描述

行为矫正程序涉及与行为有相互关系的种种环境事件的具体改变。为了使行为矫正程序在每次实施时都能产生效果，这些环境事件的具体改变必须每次都出现。通过对行为矫正程序和方法进行精确的描述，研究人员和其他专业人员就可以更容易地做到每次正确地实施这些程序和方法。

5. 行为矫正通常由日常生活中的人们实施

行为矫正程序是由受过行为矫正学专门训练的专业人员及其辅助人员发展起来的，但是行为矫正程序经常要由教师、家长、工作主管或者其他人员实施，帮助人们改变他们的行为。实施行为矫正程序的人应该首先接受充分的训练，以保证能够正确地使用行为矫正方法。精确的程序描述和专业人员的监督能够帮助家长、教师和其他人正确地实施这些程序。

6. 行为矫正强调对行为改变的测量

行为矫正的特点之一就是强调在进行行为干涉之前后对目标行为的测量，以便记录下行为矫正程序的实施所造成的行为改变。另外，还要对正在进行的程序进行评估，以便确定这种行为改变是否能继续到最后。如果一位主管正在使用行为矫正程序增加工作生产率（增加每天组装完成的成品件数），他就会记录下实施这个程序之前一段时间内工人们的行为。然后他会开始实施行为矫正程序，并继续记录工人们的行为。这样他就能确定这些工人组装完成的成品数量是否有所增加。如果工人们的行为随着主管的介入改变了，主管就会继续记录下一个阶段的行为。这样的长期观测能够揭示工人们能否继续按照已有的增长率装配产品，或者进一步的介入是否必要。

7. 行为矫正不再将过去的事件作为引发行为的原因加以重视

如前所述，行为矫正将重点放在作为引发行为原因的当前环境事件上。然而，过去的经验也可能提供一些和行为有作用关系的环境事件的有用信息。比如，我们展示过去获得的经验来影响当前的行为。因此，了解这些过去的经验可能有助于分析当前的某些行为和选择合适的行为矫正程序。虽然关于过去事件的信息是有用的，但是关于当前控制变量的知识才是与发展有效的行为矫正干预手段最为相关的，因为这些当前的控制变量与过去的事件不同，它们仍然可以被改变。

8. 行为矫正拒绝对行为的潜在动因进行假设

虽然心理学的某些领域，比如弗洛伊德的心理分析方法，可能对假设行为的潜在动因感兴趣（例如，未完成的恋母情结），但是行为矫正拒绝使用这种对行为的假设解释。斯金纳曾经称这种解释为“解释性的虚构”，因为这种解释的真伪永远也不能被证