

行为治疗的理论 和 技 术

张雨新 编著

光明日报出版社

行为治疗的理论和技术

张雨新 编著

光明日报出版社

行为治疗的理论和技术

张雨新 编著

光明日报出版社出版发行 新华书店经销

顺义太平印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8,625印张180,000字

1989年10月第1版 1989年10月北京第1次印刷

印数0,001—1,050

ISBN 7-80014-545-X/B·032 定价3.90元

前 言

60年代初，以学习理论为基础的行为治疗出现了；由于它的理论的科学性，概念的可操作性，治疗方法的规范性，以及治疗效果的可比较性，行为治疗很快对传统的精神分析疗法形成了强有力的挑战，被迅速地应用于临床、教育、家庭和人际关系等许多领域，治疗和应用效果显著。

本书结合我自己的临床实践，系统地介绍行为治疗的基本理论范型，具体治疗技术，以及实际应用。第一章叙述了行为治疗的产生历史和现状；第二章讨论了行为治疗的理论范型。如同普通医院的门诊，在行为治疗之前，要进行诊断，或者行为评估；第三章涉及诊断的主要方面，第四章包括了行为治疗的诊断中常用的心理评估手段，例如会谈、行为观察、自陈问卷，以及心理生理反应的测量。第五章到第十章分别叙述了各种治疗技术，以及它们是如何被实际应用的；在每一章中，读者都能发现一些相应的治疗实例，我希望读者能对这些实例感兴趣。第十一章是从神经症障碍的角度，介绍行为治疗技术的应用情况，并且详细地叙述了性行为障碍的治疗过程。最后一章是对行为治疗的评价。

本书是为从事心理治疗的临床工作者和那些希望在将来从事这项工作的人而写的；但是，它也适合精神病医院和普通医院的医生和护士、教育工作者、社会工作者、父母，以及心理学本科学生阅读。我相信，即使是普通的读者，也会从书中的某些章节中受益。

最后，我希望能借此机会对窦慧和梁玮表示谢意，她们高质量地誊抄出全部手稿；并对负责组稿的北京大学心理学系任宝崇同志和出版社的编辑同志表示感谢。

张雨新

1988年11月北京大学心理学系

目 录

前言	(1)
第一章 行为治疗：起源、发展和现状	(1)
第一节 什么是行为治疗	(1)
第二节 历史背景	(2)
第三节 行为治疗的产生	(7)
第四节 行为治疗的现状	(17)
第二章 行为治疗的理论范型	(20)
第一节 经典条件学习	(21)
第二节 操作条件学习	(27)
第三节 模仿学习	(40)
第四节 认知改变	(48)
第三章 行为功能分析	(51)
第一节 行为功能分析的一般原则	(51)
第二节 确定靶行为及其因果关系	(55)
第三节 行为障碍的类型	(59)
第四章 行为评估方法	(63)
第一节 会谈	(63)
第二节 行为观察	(87)

第三节	自陈技术·····	(96)
第四节	心理生理反应的测量·····	(123)
第五章	系统脱敏·····	(129)
第一节	系统脱敏的一般原理·····	(129)
第二节	系统脱敏技术·····	(132)
第三节	系统脱敏的治疗效果·····	(148)
第四节	系统脱敏治疗的初次会谈指南·····	(153)
第六章	自信训练·····	(158)
第一节	准备工作·····	(161)
第二节	自信训练指导·····	(163)
第三节	自信训练中应注意的问题·····	(169)
第七章	其它降低焦虑技术·····	(171)
第一节	满灌疗法·····	(171)
第二节	发泄疗法·····	(179)
第三节	矛盾意向疗法·····	(180)
第四节	模仿学习·····	(182)
第八章	厌恶疗法和思维阻断法·····	(187)
第一节	厌恶疗法·····	(187)
第二节	思维阻断法·····	(197)
第九章	操作学习方法·····	(202)
第一节	增加适应性行为·····	(202)
第二节	提高期望行为发生的可能性·····	(211)

第三节	降低过剩行为发生的可能性.....	(220)
第十章	自我管理.....	(226)
第一节	理论模型.....	(227)
第二节	实验研究结果.....	(230)
第三节	自我管理技术.....	(232)
第十一章	行为治疗技术的应用.....	(242)
第一节	焦虑和恐怖症的治疗.....	(242)
第二节	抑郁性神经症的治疗.....	(243)
第三节	强迫症的治疗.....	(245)
第四节	性行为障碍的治疗.....	(248)
第五节	口吃.....	(256)
第十二章	对行为治疗的评价.....	(258)

第一章

行为治疗：起源、发展和现状

第一节 什么是行为治疗

治疗的理论和技术是以疾病或变态行为形成的理论模型为基础的。例如，最常见的医学模型将人的变态行为看作症状，这些症状的存在表明有机体内部生理过程的病理变化；因此，治疗的目的是要消除那些内部的病理变化。

建立在心理学行为主义理论之上的行为模型认为：人的变态行为就是他的心理病理变化本身；治疗的目的就是要消除，或者至少要显著地减少这些经常出现的受欢迎的行为。在某种特殊条件下经常出现的行为反应，称为习惯。它可能涉及到个体的多种心理过程，如运动、情绪和认知等等。根据行为主义的观点，人的习惯是通过学习的过程获得的。大多数的习惯是适应性的，即能够帮助个体满足生物的或心理的需要，或者逃避痛苦、伤害及不愉快刺激。然而，在个体的成长过程中，个体也可能通过学习获得那些不利于他的生存和发展的不适应行为或不良习惯。尽管这类不良习惯在我们人类的行为反应中并不是非常普遍地存在着，有些

不良习惯却可能给行为者造成极大的烦恼或痛苦。

行为治疗的目的就是要消除这些习得的非适应的或不良的行为习惯。它与其它心理治疗的区别在于：行为治疗是以心理学中有关学习过程的理论和实验证据为基础的。著名的行为治疗家沃皮（Josph Wolpe）将行为治疗（Behavior therapy）定义为：使用通过实验而确立的有关学习的原则和方式，克服不适应的行为习惯的过程（Wolpe, 1982）。

人格心理学家艾森克（Hans Eysenck）也曾为行为治疗下过定义。他提出，不适应行为可以分为二类，一类是行为表现的过剩，如酗酒、过度吸烟、吸毒、赌博、性变态、强迫思维等等；另一类是行为表现的不足，如缺乏社交技能、焦虑、恐怖等等。艾森克认为，按照学习理论，行为治疗实质上是一个非常简单的过程；在条件化的行为反应是过剩的情况下，治疗就是要消退这些反应；而在条件化的行为反应是不足的情况下，治疗就是要建立那些缺失的刺激—反应之间的联系（Eysenck, 1959）。

行为治疗家的某些工作与其它类型的心理治疗家是共同的，如收集病人的有关情况。但是，只有当治疗家是在实际使用来自学习原理的方法时，才能称得上在进行行为治疗。使用这些方法的目的在于削弱和消除非适应行为，或建立和加强适应行为，或者二者兼而有之。

第二节 历史背景

行为治疗技术实际上是我们常见的人类行为中的一部分

分。工资作为报酬付给那些做了工作的人，用行为治疗中的术语，叫正强化。别人帮助你一点忙，你表示“谢谢”，也是在使用正强化技术。尽管在说出“谢谢”时，你也许并没有考虑这么多。即使是目不识丁的老奶奶也知道这样去对付自己淘气的、不用功的小孙子：“作业做完了，我就让你出去玩”（奶奶的法则）。学骑自行车的孩子摔倒了，一旁的母亲也许会将孩子扶上车，鼓励他继续练习下去。这种将个体暴露于曾经使他产生恐惧的情境中，在行为治疗中是降低恐惧的一种基本策略。

行为技术在我们的社会中受到自觉的或不自觉的运用，有其悠久的历史。但是，只是在最近的30年内，行为技术才在理论的指导下受到了系统的研究，并被实施于临床和教育领域。在本世纪的前50年中，实验的研究，尤其是在巴甫洛夫（Pavlov）和华生（Watson）领导下的研究，揭示出大量的有关行为和习惯的表现特征，和决定这些行为和习惯的获得、保持和消退的因素。从确立了的因果关系中，研究者提出了各种假设，解释非适应性行为的获得，提出相应的可能用来消除它们的方法。

一、实验性神经症

用实验方法探索神经症的形成是条件化学习理论的一个十分重要的扩展。实验室中的观察表明，不同的动物对诱发“神经症”的方式有不同的反应；但是，这些反应一般都涉及到躲避、退缩、心跳加快、呼吸率提高、情绪变化无常、易发怒，以及其它一些类似于人类焦虑状态的反应。

对动物的实验性神经症的最早研究出于巴甫洛夫的实验

室，是实验者研究狗的辨别学习的一部分。在随后的实验中，研究者发现，当动物被要求对条件化的刺激进行难度较大的辨别时，它们会丧失曾经习得的所有的条件反应；而且，这些动物表现出明显的行为上的不安宜，它们变得烦躁不安、冲动，有攻击性行为表现。巴甫洛夫把这类情绪反应称之为“实验性神经症”，并对产生它们的神经学机制提出了假设（Pavlov, 1927）。

巴甫洛夫相信，如同条件反射一样，这些神经症反应可以被用作探索高级神经系统活动的一个途经。同时，他也认识到，在他的观察结果和人类异常行为之间可能存在着某种潜在的联系。为弄清这种可能的联系，巴甫洛夫曾多次出入各种精神病诊所和医院，熟悉各类精神障碍，并对某些精神异常和神经症症状提出以自己的实验室观察为依据的假设。

巴甫洛夫开创的实验性神经症的工作后来在美国得到进一步发展。研究者采用猫为实验对象（Masserman, 1943），试图用实验性神经症来统一关于行为异常的条件化理论和精神分析理论。在研究者所使用的消除动物的神经症反应的程序中，有些程序与目前行为治疗中的某些技术十分相似。如模仿学习（将一个已经形成恐惧反应的动物与一个没有恐惧反应的动物放在一个笼子里），暴露（强制动物去接触它们害怕的刺激），以及自我管理（通过控制食物递送装置自己管理食物的供给）。马瑟曼（Masserman）的本意是为了给精神分析理论提供实验证据。然而，事与愿违，这些研究的结果却对新的治疗途经——行为治疗——的产生，起到极为重要的影响。

二、临床应用的先驱

在心理治疗朝着这一方向的发展上，著名的小阿尔伯特实验（Little Albert）被认为是它的最早尝试（Watson and Rayner, 1920）。小阿尔伯特只有11个月，不活泼。实验开始前，他乐于同一只白鼠玩耍，用手抚摸这只小动物。实验是这样安排的，每当小阿尔伯特用手摸白鼠时，实验者就在他背后用铁棍猛地一击，发出较大的响声。很快地，实验者在小阿尔伯特身上形成了对这个小动物的恐惧性条件反应，一看见白鼠，他就表现出害怕情绪。随后，这个恐惧反应又泛化到其它物体上，如兔子、有绒毛的玩具动物，甚至毛皮大衣等。

这一实验具有着极为重要的意义。因为它向我们明确地指出：恐惧能够通过条件化的方式形成。同时，它向我们提示：学习或许可以向我们解释为何有的人会有不适当的恐惧反应和躲避行为。并且，其意义还在于，学习的过程也可能被用于消除那些习得的不良反应。在小阿尔伯特实验里，实验者曾提出了克服小阿尔伯特的条件化恐惧反应的四种方式：

（1）用实验进行消退；（2）让他在他感到害怕的白鼠周围进行一些娱乐活动；（3）让他在白鼠在场时，进行他感到放松的活动，如喂食；（4）在白鼠在场时，刺激他身体的快感区域。值得一提的是，上述四种建议的后三种恰好符合我们将在后面的系统脱敏一章里详细讨论的反条件化模型。

几年之后，小阿尔伯特实验的实验者提出的第三个建议，被他们的学生琼斯（M. C. Jones）付诸实践了（Jones, 1924）。琼斯的病人是一位34个月的小男孩彼得。彼得患有

恐惧症，害怕有毛的物体。琼斯的任务便是采用一些方法克服彼得的恐惧行为。在测验情境中，琼斯观察到，较之对其它的刺激，彼得对兔子的害怕程度最为强烈。于是，琼斯选择了兔子作为治疗时使用的刺激物。治疗过程并不复杂，他给彼得一些食物吃，然后，他将一只关在笼子里的兔子，连同笼子一起逐渐地移近正在津津有味地吃着东西的小彼得。如果移近的兔子使孩子出现不安情绪，就把笼子移远一点儿。这样做的目的是要在愉快刺激（食物）与反应（吃东西）和害怕的物体（兔子）之间建立一种联系，从而减弱或消除彼得对兔子的恐惧反应。琼斯的治疗取得了成功。即使兔子不关在笼子里，彼得也不再对兔子感到恐惧了；而且，到最后，彼得能同兔子一起玩耍。

这些实验和治疗的演示，指出了—个解释和对付变态行为的新途径，提醒理论家和治疗家重新认识心理活动的病理性变化的概念。例如，精神分析治疗家对小阿尔伯特的恐惧反应的起因可能会说得头头是道。但是，那些解释与导致小阿尔伯特的恐惧反应的原因毫不相干。这种以学习理论为基础的—解释和治疗非适应性行为习惯的途径，对当时所盛行的精神分析观点是一个强有力的挑战。

三、在教育和其它领域的应用

条件化的作用在临床上得以应用的同时，在教育界也受到了相应的注意。例如，伯恩罕姆提出，加强儿童的心理卫生就是要使他们发展出适合环境的条件化的反应（Burnham, 1924）他将条件化原理应用于教育场所，他的许多观点都与当前在学校中使用的行为技术相吻合。例如，他强调在教室中要注意使用正强化，逐渐地提供正强化以形成学生的

复杂行为。他还建议用抑制恐惧情绪的反应和用将某人逐渐暴露于恐惧情境中的方法，去克服学生的害怕行为。

除此之外，伯恩罕姆非常明确地指出，用学习理论作为治疗的基础要比以其它心理学理论作为治疗的基础更为符合从简的原则。他讽刺对行为问题做精神分析式的解释是一种“心理上的天文学”。

1938年，莫瑞尔等人（Mowrer and Mowrer），将条件化原则应用于治疗儿童尿床问题（Mowrer and Mowrer 1938）。他们使用的便是后来称之为尿床报警铃的装置。这种装置由一个门铃和连接在门铃上的一块布垫组成。当儿童的尿浸湿了布垫时，就形成了一个完整的回路，门铃便响起来，经过多次使用，儿童便学会了在快要解小便时醒来，或睡一整夜的觉而没有发生尿床。尿床报警铃在对付儿童尿床问题上被证明是十分成功的。但是，莫瑞尔等人更重要的贡献在于，他们的工作促进了行为技术在更一般的领域内的推广和使用，促进了用学习理论的术语去解释人的不适应行为。他们认为行为技术比精神分析要技高一筹。

第三节 行为治疗的产生

行为治疗的术语产生于50年代，由斯金纳和莱史利首次使用（Skinner and Lindsley, 1954）。从某种意义上说，正是他们俩人关于动物行为的条件化反应的大量实验研究结果，促使人们对人类被试的有关行为进行研究，使人们清楚地看到了，在临床和教育上应用这种行为操作程序的可能性。然而，要明确指出行为治疗从可能变为现实的确定历史时间，实在不容易。行为治疗先是在世界的几个地方发展

着，最后终于成为一种正式的治疗技术。

一、在南非的发展

沃皮在南非的工作无疑是行为治疗发展史上的重要内容之一。沃皮不仅创造了系统脱敏技术，而且在使行为治疗这一概念进入它的具体应用的过程中，做了许多贡献。沃皮对学习原理可能帮助心理学家理解神经症反应十分感兴趣，劲头十足地研究如何用这些原理来发展具体的技术以消除神经症反应。

在阅读有关的研究材料中，沃皮注意到这样一个事实：在猫身上建立起的神经症反应，不仅在原来形成反应的情境中会有表现，而且，在其它情境中也会有表现；并且，神经症反应的严重程度似乎随着后来的观察情境与最初的反应形成情境的相似程度而变化。两种情境愈相似，动物的神经反应愈严重。沃皮研究了焦虑反应和进食行为的关系。他对那些接近食物的动物施以电击，发现电击诱发的动物的神经症反应，最终能抑制它的进食行为。沃皮指出，这一情况提示，如果改变条件，我们或许有可能使用动物的进食行为去抑制它的焦虑反应。这就是说，这两种反应可能是交互抑制的(Wolpe, 1954)。

为了消除动物形成的神经症反应，沃皮将它们放在与形成反应的环境相似程度不等的各种情境中。在这些情境中，他让动物学会进食反应。当动物能自由自在地进食时，沃皮就把它转移到更近似于最初形成神经症反应的环境的情境中。这样一直进行下去，直到他的动物能在最初形成神经症反应的环境中，自在安详地进食，不再流露出任何焦虑情绪为止。走完了这一步，动物的恐惧情绪就被消除或克服了。

沃皮以焦虑反应受到抑制的观点来解释这种治疗的效

果，提出了交互抑制的一般性原则：“如果一个与焦虑状态相颞颥的反应，能够在焦虑状态的诱发刺激存在的时候表现出来，使得焦虑反应受到完全的或部分的压抑，这个焦虑诱发刺激和个体的焦虑反应之间的联系，就必然会被削弱。”这一原则的提出，使得行为治疗向前迈进了极为重要的一步，它构成了日后发展那些用于对付人类不适当的恐惧反应的行为技术的基础。接着，沃皮又提出把使动物解除恐惧的交互抑制的方法用于人类被试的观点。在自己的临床实践中，沃皮在病人身上实施了这种想法，把病人暴露于使病人感到焦虑的情境中。不仅如此，沃皮还把我们的想象能力纳入他的交互抑制技术之中，让病人在想象中，而不是在真实的情境中，将自己暴露于他们所害怕的刺激，经过和在真实情境中一样的程序，最终达到消除恐惧情绪的目的。与此同时，沃皮还按照生理学家杰考博逊（Jacobson, 1938）的路子，用躯体肌肉群放松技术来治疗焦虑和其它一些行为障碍。他们认为，肌肉放松就如同能对抗恐惧反应的动物的进食行为，能被用于对抗和抑制人的恐惧情绪。

以这些工作为基础，沃皮建立了自己的行为治疗技术：系统脱敏。该技术包括三个部分，即肌肉放松训练、建立恐惧诱发事件的层次（或害怕事件层次）及放松与想象恐惧事件交替进行的实际治疗过程。这些过程的具体细节将在系统脱敏一章中进行讨论。

沃皮对行为治疗的贡献的重要意义是不言而喻的。他的主要工作可以归结为这样几点：第一，他建立了一系列具体的治疗技术。据报道，这些治疗技术的临床效果，相对而言，优于其它心理治疗，如精神分析（Wolpe, 1958）。第