

当代行为疗法

第五版

Contemporary Behavior Therapy · 5nd Edition

[美] 迈克尔·D. 斯宾格勒 (Michael D. Spiegler)

戴维·C. 格雷蒙特 (David C. Guevremont) 著

胡彦玮 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

当代行为疗法

第五版

Contemporary Behavior Therapy · 5nd Edition

[美] 迈克尔·D. 斯宾格勒
(Michael D. Spiegler)
戴维·C. 格雷蒙特
(David C. Guevremont) 著

胡彦玮 译

图书在版编目(CIP)数据

当代行为疗法:第五版/(美)迈克尔·D.斯宾格勒(Michael D. Spiegler)著;胡彦玮译. —上海:上海社会科学院出版社, 2016
书名原文:Contemporary Behavior Therapy
ISBN 978-7-5520-0870-8

I. ①当… II. ①迈… ②胡… III. ①行为疗法-研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 314076 号

Contemporary Behavior Therapy. 5th edition
Michael D. Spiegler & David C. Guevremont, Hu Yanwei

Copyright © 2010 by Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有, 盗印必究。

Shanghai Academy of Social Science Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权上海社会科学院出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN 978-7-5520-0870-8

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.
151 Lorong Chuan, #02-08 New Tech Park, Singapore 556741

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签, 无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2013-250 号

当代行为疗法(第五版)

作者: (美)迈克尔·D.斯宾格勒等

译者: 胡彦玮

责任编辑: 杜颖颖

封面设计: 黄婧昉

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sass.org.cn

照排: 南京理工出版信息技术有限公司

印刷: 上海新文印刷厂

开本: 710×1010 毫米 1/16 开

印张: 33.5

插页: 1

字数: 655 千字

版次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-0870-8/R·036

定价: 99.80 元

版权所有 翻印必究

中文版序^{*}

感谢你读这篇序。很少人会读序,所以我想立刻强化你这个好行为。

本书将有机会能与数十亿中文读者见面,我感到又激动又高兴(当然我也深深怀疑是不是所有人都会读这本书)。请允许我向大家介绍一下这本书。《当代行为疗法》既是一本为大学低年级学生准备的启蒙教材,也是为高年级学生和专业人员准备的一篇学术综述和学习资源。我想把这本书作为一本“教科书”——一本可以使学生轻而易举地学到些什么的书。所以,我采取了非正式的写作风格,力争能做到引人入胜(希望这样的写作风格能满足中国读者的需要)。本书的教学特点有以下几点:

- 统一的原则及相关主题,他们将首先在简介章节中呈现,而后贯穿全书。
- 一个相辅相成的行为主义视角,包括行为主义原则的应用——例如提示、塑造、强化、示范以及行为预演——以此来教授行为主义的原则,操作步骤和实际应用,而非仅仅描述来访者问题的特征。
- 独一无二的概念框架,它整合了现有行为疗法领域内各分支流派的治疗手段。
- 丰富的个案,他们与教材内容相结合,对于行为疗法在一系列病症中的应用提供了翔实的细节描述。
- 参与性练习,能给予学生亲身实践行为治疗原则与操作步骤的机会,促进积极学习。
- 众多插画(包括照片和卡通),不仅有装饰性,更具有功能性。
- 综合临床实践、理论研究、专业发展以及道德伦理方面,多维度呈现行为疗法的实践过程。

《当代行为疗法》适用于各学科背景的读者,其应用与实例也取自不同领域。读者在开始阅读前,无需具备相关背景知识,第三章和第四章会论述所有的基本概念。在理论点(Theory Box)中,理论问题、方法论问题以及专业相关事宜都会被纳入其中,因此,当这些问题与本书课程内容缺乏必要相关性时,在正文中则会被省略。

本书具有涵盖面广、评估客观的特点,所以称得上是专业性较强的行为疗法综述。书中讨论了所有行为疗法的操作步骤,呈现了最新的研究进展,并对其加以整合,进行了批判性的评价。

《当代行为疗法》由三部分组成。第一部分呈现了行为疗法的基本原理,这些原理

^{*} 本序是作者斯宾格勒先生专门为中国读者所写。

也会在以后的章节中被反复列举说明和被引用。第二部分主要涵盖了当今使用的主要行为疗法的操作步骤。第三部分首先说明了行为疗法原理的广泛应用,实施行为医疗的步骤,以及以生理症状为主的心理障碍;然后,本书总结并评价了行为疗法的现状和未来发展趋势。

我既是第五版《当代行为疗法》的作者,又是一名教师、一名研究员、一位临床工作者。作为一名教师,我在实际教学中融入了许多教学法的应用来帮助学生更好地学习,其中包括强调一般原则,积极鼓励学生参与行为疗法的学习,以及为学生提供许许多多的相关实例和日常应用。作为一名研究员,我欣赏实证支持在治疗程序中的重要地位。因此,在对研究进行描述的过程中,我摆出了行为疗法具有其效力与效果的证据。不仅如此,我还对他们进行了客观严谨的评估,对他们的缺陷也进行了讨论。作为一名临床工作者,我发现行为疗法的实践过程不仅具有挑战性,还振奋人心,同时又是一个不断自我强化的过程。我致力于在字里行间与读者分享这样的感受,希望能给未来的行为治疗师们一些启发。

特别致谢

我感谢本书的中文翻译胡彦玮女士。在翻译过程中,她提出了许多富有见地的问题,并致力于翻译的准确性。我们的共同合作,使得本书的部分写作得以达到“信达雅”的境界。

I wish that I read Chinese so I could appreciate Yanwei's rendering of my words in your language. I'll leave that pleasure(I hope) to you. My only contribution to the translation is that I supplied(below) the date in the Chinese calendar that I wrote this preface. As I learned about your holiday on the ninth day of the ninth month, *Chong Yang Festival*, I discovered that the way you celebrate it has personal meaning for me. When I eat dim sum, which I love, I drink chrysanthemum tea. Perhaps your reading this book will be enhanced by sipping chrysanthemum tea(or, more traditionally, wine).

我真希望自己能懂中文,这样就能从另一角度欣赏本书翻译版的语言之美。我希望,读者能享有这份愉悦。我对本书翻译版的唯一贡献只有三个字,重阳节,这是我写下这篇序的日子。重阳节,中国农历九月的第九天,如今对我而言又有了一层新的意义。在这样的日子里,我就爱吃一块点心,抿一口菊花茶。也许,读者朋友会有同感,边喝菊花茶(或者选择传统的美酒)边读本书,是一件多么相映成趣的事情。

迈克尔·D.斯宾格勒

2014年10月2日

(九九重阳节)

致乔治·A·雷蒙德(George A.Raymond)

在我的一生中,从未遇见第二个人,能像你这样学富五车,天下之事,无论大小,也无论是否与心理学有关,你都有所涉猎;你追求细节的精准,也热爱英语语言之细微奥妙;多年来,你我之间的友谊和你慷慨无私的人格,丰富了我的人生。以上评价,句句肺腑之言。

序

感谢你读这篇序言。很少人会读序,因此,我会对你可能好奇的问题之一作回答,以此来强化你这个出色的行为:这本书与其他行为疗法的教材相比,有哪些不同?《当代行为疗法》既可以作为初学者的入门介绍,也可以充当高年级学生和专业工作者全面专业的综述材料和参考资料。为了使这本书成为名副其实的“教材”——即学生可以轻松地从中学到东西——我以轻松、引人入胜为写作风格,同时也兼备了教学法所具有的一些特点,包括:

- 统一的原则及相关主题,将首先在章节简介中呈现,而后贯穿全书。
- 一个相辅相成的行为主义视角,包括行为主义原则的应用——例如提示、塑造、强化、示范以及行为预演——以此来教授行为主义的原则、操作步骤和实际应用,而非仅仅描述来访者问题的特征。
- 独一无二的概念框架,整合了现有行为疗法领域内各分支流派的治疗手段。
- 丰富的个案,结合教材内容,对行为疗法在一系列病症中的应用提供了翔实的细节描述。
- 参与性练习,能给予学生亲身实践行为治疗原则与操作步骤的机会,促进积极学习。
- 众多插画(包括照片和卡通),不仅有装饰性,更具有功能性。
- 综合临床实践、理论研究、专业发展以及道德伦理方面,多维度呈现行为疗法的实践过程。

《当代行为疗法》适用于各学科背景的读者,其应用与实例也取自不同领域。读者在开始阅读前,无需具备相关背景知识,第三章和第四章会论述所有的基本概念。在理论集合(Theory Box)中,理论问题、方法论问题以及专业相关事宜都会被纳入其中,因此,当这些问题与本书课程内容缺乏必要相关性时,在正文中则会被省略。

本书具有涵盖面广,评估客观的特点,所以称得上是专业性较强的行为疗法综述。书中讨论了所有行为疗法的操作步骤,呈现了最新的研究进展,并对其加以整合,进行了批判性的评价。文献综述中涉及到了两千两百余篇参考文献,其中四分之一的文献是2003年再版以后新加入的。

第五版《当代行为疗法》较之以往版本有哪些地方不同呢?首先,本书由迈克尔·

斯宾格勒独立编写。当戴维·格雷蒙特(David Guevremont)告诉我,由于他忙于其他专业工作,而不能继续我们的合作时,我感到怅然若失。不仅仅是因为戴维对编写工作所贡献的价值,还在于我们以往的合作过程十分愉快。写一本教材是一项艰苦的长期工作,在此过程中不断产生的满足感远胜于最终完成时的如释重负。我怀念以往与戴维共事的时光,同时也对他在书中仍保有的珍贵贡献心存感激,当然,也感谢我们天长地久的友谊。

自上一版《当代行为疗法》出版以来,行为疗法领域已有了迅速发展,因此第五版也相应扩充了内容。现在,本书内容包括:

- 更加注重行为疗法对多元文化背景来访者的应用
- 涵盖了新的治疗手段,例如行为激活、功能分析心理疗法以及认知再处理疗法
- 扩展范围包括复发的预防、成瘾行为治疗、整合的配偶关系行为治疗、与 9·11 袭击和伊拉克战争相关的创伤后应激障碍的治疗
- 疗效评价中对效力与效果的新讨论,以及元分析研究所起的作用
- 增添了关于第三代行为疗法的章节,对接纳与承诺疗法,辩证行为疗法和正念认知疗法作了主要阐述

和以往版本一样,《当代行为疗法》由三部分组成。第一部分呈现了行为疗法的基本原理,这些原理也会在以后的章节中被反复列举说明和引用。第二部分主要涵盖了当今使用的主要行为疗法的操作步骤。第三部分首先说明了行为疗法原理的广泛应用,实施行为疗法的步骤,以及以生理症状为主的心理障碍;然后,总结并评价了行为疗法的现状和未来发展趋势。

我既是第五版《当代行为疗法》的作者,又是一名教师、一名研究员、一名临床工作者。作为一名教师,我在实际教学中融入了许多教学法的应用来帮助学生更好地学习,其中包括强调一般原则,积极鼓励学生参与行为疗法的学习,以及为学生提供许许多多的相关实例和日常应用。作为一名研究员,我重视实证支持在治疗程序中的重要地位。因此,在对研究进行描述的过程中,我摆出了行为疗法具有其效力与效果的证据。不仅如此,我还对它们进行了客观严谨的评估,对它们的缺陷也进行了讨论。作为一名临床工作者,我发现行为疗法的实践过程不仅具有挑战性,还振奋人心,同时又是一个不断自我强化的过程。我致力于在字里行间与读者分享这样的感受,希望能给未来的行为治疗师们一些启发。

致 谢

感谢曾经帮助我完成本书编写的人们。

我的编辑,乔恩-戴维·黑格(Jon-David Hague),如果没有他的经验与智慧,就没有这本书的诞生。

艾比盖尔·格雷希克(Abigail Greshik)的指导贯穿全书。她的学识、能力、关心和可靠使你手中捧着的这本书更有质感。对此,我表示感激。另外,艾比也是一个令人愉快的人,与她合作是我的荣幸。

凯特琳·奥唐奈(Kaitlin O'Donnell)仔细阅读了修订版原稿及其论据,她以敏锐的视角在多方面提出了许多建议,使得文字更加简明扼要。劳伦·摩西(Lauren Moses)对我所读的成百上千条文献追踪溯源,黛安娜·威尔克斯-史密斯(Diane Wilkes-Smith)是我的 Word 魔术师,劳伦·朱班维尔(Lauran Jubinville)使我去年产生的一些奇思妙想变成了现实,亚当·米勒(Adam Miller)在人名索引方面作出了重要贡献,扎克·奥克霍夫斯基(Zach Odachowski)在证据校样方面作了重要工作。安玛丽·马伦(Annmarie Mullen),作为一个完美的秘书,在多方面提供了帮助。还有,辛西娅·菲尼斯(Cynthia Finis)是我保持对细节专注的永远的支柱。

我感谢艾米·伍兹坦纳斯加(Amy Ustjanauskas)在写作过程中对我提供的多方面无价的帮助。她不仅追求细节的完善,对全局框架也了然于胸;她所给出的关于概念和编辑的反馈和建议富有见地;工作高效,本书的高质量绝对离不开她突出而无私的奉献。

感谢我的同事兼朋友们,他们给予我反馈、建议和支持,克里斯·布鲁姆(Chris Bloom),汤姆·吉耶梅特(Tom Guilmette),玛丽·哈尔蒙-武基奇(Mary Harmon-Vukić),玛丽·奥基夫(Mary O'Keeffe),乔治·雷蒙德(George Raymond)和詹妮弗·范·瑞特(Jennifer Van Reet)。

我的好朋友,里奇·麦克尤恩(Rick McEwan)一如既往地每个关键时刻给予我支持和帮助。

一段时间以来,“这本书”占据了我的生活重心,感谢我的家人对此的理解,或者说最大程度的忍受。在我焦躁狂热的时期,是我的两个孙女,阿米莉亚(Amelia)和梅根·芬克(Megan Fink)源源不断地给我欢乐,我知道我是她们的骄傲,这些是我平衡心态的

力量源泉。我所有的一切,包括写这本书,受到了两个人的鼓舞,并且她们也是我的榜样。她们是把我从医院的台阶上抱起来的两个人(至少她们是这么跟我解释的),我至爱的双亲,莉莲(Lilian)和朱莉·斯宾格勒(Julie Spiegler)。最后,最重要的,灿烂的军功章归属于一个女人,她以妻子和灵魂伴侣的身份伴随在她的男人身边,阿琳(Arlene)。我永远感谢她对我的爱和支持,以及对我长时间伏案工作需要的理解,谢谢你,我的“主心骨”。

迈克尔·D.斯宾格勒

致 读 者

当你通览全书时,有几个结构性特点需要注意,留意它们的布置将帮助你更容易地学习行为疗法。

- 每个章节都从内容大纲开始,我的建议是在阅读正文前,可以将它们先浏览一遍。
- 凡文献都以数字上标为标记,在每章的末尾处附有相应的参考文献。
- 所有主要的行为疗法术语被首次提到时,会用**粗体字**表示。这些术语的简明定义完整收录于书后的行为疗法术语表中。
- 如果在阅读过程中,遇到一些不熟悉的心理障碍,书后同样附有心理障碍与问题的术语表供查阅。

关于正文有三个特点。

- 个案始终贯穿正文的讨论中,所以你应当及时阅读它们。
- 参与性练习综合了行为疗法的原则和操作步骤,会给你亲身实践体验的机会。正文或脚注中给出了何时阅读和完成每个参与性练习的指导意见。有些练习需要工作表,有些附有答案,你可以在《学生资源手册》中找到。网址是:www.wadsworth.com/psychology/spiegler。
- 理论点描述了与行为疗法相关的理论问题、方法论问题以及专业问题。当它们在正文中出现时,合理的做法是仔细阅读它们。

最后,重要的信息和理念将以图表和数字的形式加以呈现。因此,读者必须对它们在正文中指代的内容加以仔细推敲。然后,花一点时间看看照片和卡通画,这可以帮助你学习材料,加深记忆。

在编写第五版《当代行为疗法》的过程中,我还听取了曾经阅读过先前版本的学生们的意见。我也非常愿意听到你的评价和建议。请写信给我:spiegler@providence.edu,我会回信的。

希望在阅读和学习行为疗法时,你能乐在其中。

目 录

序	1
致谢	1
致读者	1

第一部分 基本原理 1

第一章 行为疗法介绍	3
术语与范围	5
什么是行为疗法?	5
定义行为疗法的主题	6
行为疗法的普遍特征	8
行为疗法中的医患关系	9
行为疗法的种种变式	10
行为疗法中的道德伦理问题	12
本书主旨	13
小结	13
文献注释	14

第二章 当代行为疗法先驱	17
历史前辈	18
早期实验研究	19
对心理分析与日俱增的不满	20
当代行为疗法正式开始	21
在北美的的发展	21
在南非的发展	23
在英国的发展	24
关于行为疗法的早期道德伦理问题	24

行为疗法的接纳和成长 25

行为疗法的出现 26

小结 27

文献注释 28

第三章 行为模型 31

成就我们的,正是我们所做的事:行为的支配地位 32

显性行为 and 隐性行为 32

隐性行为:特殊的考虑 33

行为描述与特质描述 33

为什么我们会有如此的行为? 36

ABC 模型 36

当下的维持条件和起源于过去的条件:一个关键的区分 40

环境和学习与生物和遗传 41

小结 44

文献注释 45

第四章 行为治疗过程 47

个案 4-1 中的定义主题和普遍性特征 49

行为治疗过程:概述 50

第一步:明确问题 50

第二步:形成初始治疗目标 52

第三步:设计一个目标行为 52

良好目标行为的特点 53

两种目标行为:加速和减速 54

测量目标行为 58

第四步:确定维持条件 58

第五步和第六步:设计和实施治疗计划 59

第七步和第八步:评价治疗的成功和跟踪评估 59

行为疗法研究 60

个案研究 60

翻转研究	61
多基线研究	62
实验	64
有效的行为疗法由什么组成?	67
改变的意义	67
改变的迁移与泛化	67
改变的持续时间	68
治疗的可接受度	69
元分析研究	70
小结	72
文献注释	73
第五章 行为评估	75
多方法和多模型评估	76
行为评估的特征	78
个体化	78
聚焦当下	80
对相关行为直接取样	80
窄聚焦	80
结合治疗	81
行为访谈	81
直接自陈量表	83
自我记录	86
行为检核表和等级量表	92
系统的自然观察	95
模拟观察	97
角色扮演	98
生理测量	99
综述:行为评估	103
小结	103
文献注释	105

第二部分

行为疗法 107

第六章 加速行为疗法:刺激控制和强化 109

刺激控制:诱发行为的前因 110

提示 110

环境事件 112

正确看待刺激控制 112

强化:使行为加速的后果 113

什么是强化? 114

正强化和负强化 114

正强化的类型 116

皮墨克原则 119

行为激活 121

确定强化物 123

确定强化物的其他方法 127

实施强化物 128

塑造 130

强化理论面面观 134

小结 135

文献注释 137

第七章 减速行为疗法:差别强化、惩罚和厌恶疗法 139

差别强化:间接减速不良行为 140

对不相容行为的差别强化 140

对竞争性行为的差别强化 141

对其他行为的差别强化 141

对低反应率的差别强化 142

差别强化的变式 142

减速行为疗法:直接减速不良行为 144

惩罚 144

消退 144

暂停正强化 147

反应代价	149
矫正过度	151
生理厌恶后果	154
有效使用惩罚的指导意见	158
厌恶疗法	159
基本程序	160
内隐致敏法	161
针对成瘾行为的减速行为疗法	162
厌恶疗法使用过程中的道德伦理问题	163
功利原则	163
误用、滥用和保护措施	165
综述:减速行为疗法	166
小结	167
文献注释	168

第八章 强化与惩罚的结合:代币经济、后效契约法和家长行为训练 173

代币经济	174
什么是代币经济?	174
基本元素	174
社区训练中心:代币经济用于治疗患有慢性精神障碍的病人	175
成就场所:为涉嫌违法的青少年设计的代币经济	179
为训练智力障碍个体而设的代币经济	182
代币经济在课堂中的应用	183
为个体和家庭成员而设的代币经济	185
代币经济面面观	188
后效契约法	190
家长行为训练	192
小结	194
文献注释	195

第九章 暴露疗法:短时的/逐级上升的 197

暴露疗法的变式 198

系统脱敏法 200

用渐进式放松来作为焦虑的竞争性反应 201

建立焦虑等级表 204

脱敏 206

系统脱敏法的核心部分及辅助部分 209

系统脱敏法的变式 209

系统脱敏法面面观 213

现实脱敏法 214

自我管理式的现实脱敏法 216

现实脱敏法面面观 217

虚拟现实暴露疗法 218

综述:短时的/逐级上升的暴露疗法 223

小结 224

文献注释 225

第十章 暴露疗法:长时的/强烈的 229

现实冲击疗法 231

反应预防 233

想象冲击疗法 236

内爆疗法 240

眼动心身重建法 242

综述:长时的/强烈的暴露疗法 244

综述:暴露疗法 246

暴露疗法治疗多元文化来访者 248

小结 250

文献注释 251

第十一章 示范疗法:感应式学习消除和技能训练 255

照我做:示范过程的基本元素 256

自我示范 259