

心理咨询与治疗丛书

行为矫正

伍新春 胡佩诚 编著

心理咨询与治疗丛书

行为矫正

伍新春 胡佩诚 编著



高等教育出版社

内容提要

本书在广泛借鉴国内外有关应用行为分析、行为治疗、认知行为治疗等领域的研究成果的基础上,结合我国高校开设行为矫正课程的教学实际和我国开展心理咨询服务的培训需要,从理论基础、研究方法、基本技术、扩展技术、内隐技术等五个方面重新构建了行为矫正的学科体系,全面系统而深入细致地论述了行为矫正的主要内容。本书将纷繁复杂的行为矫正理论和方法进行了重新梳理和科学建构,不仅注重引用大量研究案例来阐述基本原理和研究基础,而且列举了大量生活中常见的真实案例来强调各种行为矫正技术在学校教育、家庭教育、特殊教育、心理咨询、心理治疗、临床医学、自我保健等领域的广泛应用,有助于广大读者举一反三、学以致用。因此,本书不仅可作为心理学、教育学等相关学科的专业教材,也可作为教师专业进修和咨询员深入学习的培训教材,还可以作为家长教育子女的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

行为矫正/伍新春,胡佩诚编著. —北京:高等教育出版社,2005.10

ISBN 7-04-017127-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109395 号

策划编辑 林丹珺 责任编辑 岳永华 封面设计 王 睢 责任绘图 宗小梅
版式设计 王 莹 责任校对 康晓燕 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 18.75
字 数 420 000

版 次 2005 年 10 月第 1 版
印 次 2005 年 10 月第 1 次印刷
定 价 23.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17127-00

前 言

—

行为矫正主要是依据学习原理处理问题行为,从而引起行为改变的一种客观而系统的有效方法。它既是一种理论,又是一种方法。根据其侧重面的不同,行为矫正也称作“行为矫正理论”或“行为矫正方法”,前者强调了行为矫正的理论意义,后者注重行为矫正的应用价值,因此前者有时又称作“行为矫正原理”,后者有时又称作“行为矫正技术”。

本书就是在广泛借鉴国内外有关应用行为分析、行为治疗、认知行为治疗等领域的研究成果的基础上,结合我国高校开设行为矫正课程的教学实际和我国社会开展心理咨询培训的实际需要而编写的一本理论与方法并重、原理与技术兼顾、专业与普及两全的教材。它可以满足行为治疗、儿童行为矫正、学生行为管理、应用行为分析等课程的教学之需。

本书从理论基础、研究方法、基本技术、扩展技术、内隐技术等五个方面重新构建了行为矫正的学科体系,全面系统而深入细致地论述了行为矫正的主要内容。理论基础部分,在阐明行为矫正的基本概念和发展历史的基础上,重点介绍了作为行为矫正理论基础的经典条件作用理论、操作条件作用理论、认知行为学习理论和社会学习理论;研究方法部分,在明确功能评估的功能与策略的基础上,重点介绍了目标行为的观察和记录方法及行为矫正的实验研究技术;在基本技术部分,系统而深入地探讨了强化、惩罚和消退等基本行为矫正技术的科学含义、主要类型、基本特点、影响因素、误用表现及其有效运用原则;在扩展技术部分,全面而细致地介绍了建立在强化、惩罚和消退基础之上的差别强化、刺激控制、塑造、渐隐、连锁、代币系统、行为契约、行为维持、自我控制等行为矫正技术;在内隐技术部分,则讨论了厌恶疗法、系统脱敏疗法、冲击疗法、生物反馈疗法、认知疗法、理性情绪行为疗法、示范模仿疗法等具有鲜明认知色彩、适于内隐行为矫正的各种主要技术。

总之,本书将纷繁复杂的行为矫正理论和方法进行了重新梳理和科学建构,不仅注重引用大量研究案例来阐述基本原理和研究基础,尤其列举了大量生活中常见的真实案例来强调各种行为矫正技术在学校教育、家庭教育、特殊教育、心理咨询、心理治疗、临床医学、自我保健等领域的广泛应用,有助于广大读者举一反三、学以致用。因此,本书不仅可作为心理学、教育学、护理学等相关学科的专业教材,可作为教师专业进修和咨询员深入学习的培训教材,也可以作为家长教育子女的参考用书。

二

在我拟定全书的结构体例、确立全书的写作风格后,特别邀请了北京大学医学部医学心理教

研究室主任胡佩诚教授执笔第十三章,并和我共同完成第十二章的编写任务。在此,对胡佩诚教授在教学和科研任务十分繁重的情况下,慷慨应允给予支持和合作,表示衷心的感谢!

本人之所以能够走上行为矫正的教学之路,并有胆量撰写行为矫正的教材,应该特别感谢我尊敬的两位导师:一位是我的博士生导师、我国著名的教育心理学家冯忠良教授,一位是我的心理咨询指导教师、国际知名的心理咨询专家林孟平教授。在跟随冯忠良教授研习学习理论与教学心理的五年研究生生涯中,冯忠良教授每周六学时、持续一学年的学习理论课程,为我打下了扎实的学习理论根底,使我具备了从事行为矫正研究的良好基础;冯忠良教授不仅要求我们学生理论联系实际、学以致用,而且经常带领我们深入中小学教学实际、扎根基层,使我形成了重视理论的教育应用的学术倾向。在跟随林孟平教授研习心理咨询与治疗的两年在职研修生涯中,林孟平教授一人为我们开设了六门心理咨询与治疗的理论与实务的专业课程,使我对专业的心理咨询与治疗有了比较深入的体认;尤其难能可贵的是,虽然林孟平教授本人是典型的人本主义治疗大师,但是她鼓励学生形成自己的治疗风格,对于我痴人说梦式的“人本主义的行为矫正”,林孟平教授予以了极大的精神支持。在此,特向两位恩师表示弟子最诚挚的谢意和敬意!

本书是在借鉴、参考和引用国内外大量文献资料的基础上完成的。参考文献中的研究案例索引列出了本书中引用的研究报告来源,参考文献中的主要参考书目则列出了撰写本书时参阅较多的有关书目,谨此向有关的编著者和出版者表示深切的谢意!在本书成稿的过程中,我们得到了高等教育出版社“心理咨询与治疗丛书”的策划编辑林丹瑚和本书责任编辑岳永华的大力支持与协助,在此亦一并致谢!

当然,由于我们水平有限,编写的疏漏和错误在所难免。诚恳地欢迎同行专家和使用本书的每一位读者提出宝贵的批评和意见,以便今后进一步修订和不断完善。

伍新春

2005年8月10日

北京师范大学英东教育楼

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第一部分 理论基础

第一章 行为矫正的基本概念	3	一、巴甫洛夫的经典实验	16
第一节 行为与问题行为	3	二、经典性条件作用的主要规律	17
一、行为及其改变	3	三、从巴甫洛夫的理论到沃尔普的 临床实验	19
二、行为的特征	4	第二节 斯金纳的操作性条件作用理论	20
三、问题行为	6	一、从桑代克到斯金纳	20
第二节 行为矫正的含义与特点	7	二、斯金纳的经典实验及行为分类	21
一、什么是行为矫正	7	三、操作性条件作用的基本规律	22
二、行为矫正的基本假设	8	四、经典性条件作用和操作性条件作 用的比较	24
三、行为矫正的基本特点	9	第三节 认知行为学习理论	25
四、行为矫正与行为治疗	11	一、认知行为学习理论的发展与含义	25
第三节 行为矫正的发展简史	11	二、艾里斯的理性情绪行为理论	26
一、巴甫洛夫的基础性工作	11	三、贝克的认知行为理论	27
二、华生和琼斯等人的先驱性工作	12	第四节 班都拉的社会学习理论	28
三、沃尔普和艾森克的开创性工作	13	一、学习的交互决定论	28
四、斯金纳和班都拉等人的发展性工作	14	二、观察学习的实验基础	29
五、行为矫正的相关组织和学术刊物	15	三、观察学习的基本过程	30
第二章 行为矫正的理论基础	16	四、影响观察学习的主要因素	31
第一节 巴甫洛夫的经典性条件作用理论	16		

第二部分 研究方法

第三章 问题行为的功能评估	37	一、问题行为的调查评估	40
第一节 功能评估的含义与功能	37	二、问题行为的观察评估	44
一、功能评估的含义	37	三、问题行为的实验评估	47
二、问题行为的功能	37	第三节 建立行为矫正方案	49
三、功能评估的价值	38	一、建立行为矫正方案应考虑的因素	50
四、功能评估的方法	38	二、建构等值性行为模式	50
第二节 功能评估的主要策略	40		

第四章 行为矫正的研究方法	53
第一节 目标行为的观察与记录	53
一、界定和分析目标行为	53
二、观察和记录目标行为	55
第二节 行为矫正的实验设计	59

一、倒返实验设计	60
二、多重基线设计	63
三、逐变标准设计	68
四、交替治疗设计	70

第三部分 基本技术

第五章 强化	75
第一节 强化的含义与分类	75
一、强化与强化物	75
二、正强化与负强化	76
三、无条件强化与条件性强化	78
四、连续强化与间歇强化	79
第二节 强化物的类型与选择	80
一、消费性强化物	80
二、社会性强化物	81
三、活动性强化物	83
四、反馈性强化物	84
五、选择强化物的方法	85
第三节 强化的程式及其特点	86
一、定比例强化	86
二、变比例强化	87
三、定时距强化	88
四、变时距强化	88
第四节 正强化及其使用	89
一、正强化的含义与正例	89
二、影响正强化效果的因素	90
三、正强化的误用及其表现	92
四、有效运用正强化的原则	94
第五节 负强化及其使用	95
一、负强化的含义及正例	95
二、负强化的基本过程	96
三、负强化的误用及其表现	97
四、有效运用负强化的原则	97

第六章 惩罚	99
第一节 惩罚的含义与类型	99
一、惩罚与惩罚物	99
二、正惩罚与负惩罚	101
三、无条件惩罚与条件性惩罚	102
四、惩罚与强化的关系	103
第二节 惩罚物的分类与选择	104
一、体罚	104
二、斥责	105
三、矫枉过正	106
四、体力劳动	109
五、惩罚物的选择	110
第三节 惩罚的特点与影响因素	111
一、惩罚过程的特点	111
二、影响惩罚效果的因素	112
第四节 正惩罚的使用	114
一、正惩罚的副作用	114
二、正惩罚的误用	116
三、正惩罚的有效运用	118
第五节 负惩罚的使用	119
一、负惩罚的含义与类型	119
二、隔离技术的使用	120
三、反应代价的使用	122
第七章 消退	124
第一节 消退的含义与类型	124
一、消退的含义及正例	124
二、消退的基本类型	126

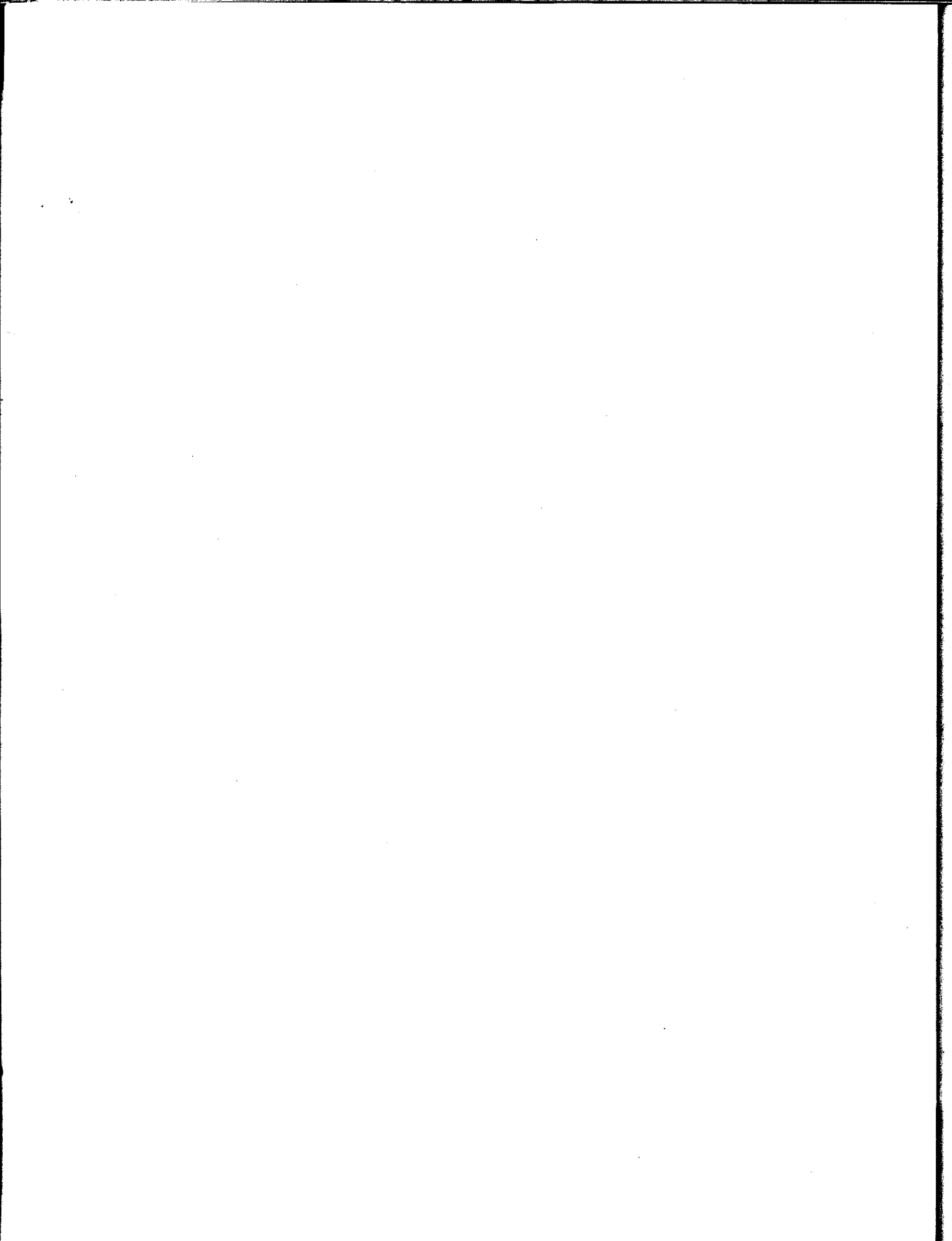
第二节 消退的特点与影响因素	128	一、消退的使用前提	136
一、消退过程的特点	128	二、消退的误用情况	138
二、影响消退效果的因素	131	三、消退的有效运用	140
第三节 消退的误用与正用	136		
第四部分 扩展技术			
第八章 差别强化与刺激控制	145	三、有效运用渐隐的原则	178
第一节 行为分化与刺激辨别	145	第三节 连锁	180
一、行为分化与差别强化	145	一、连锁的含义及正例	180
二、刺激辨别与刺激控制	146	二、连锁的类型及其选择	182
第二节 差别强化及其使用	148	三、连锁的误用	185
一、低率行为的差别强化	148	四、有效运用连锁的原则	186
二、其他行为的差别强化	151		
三、替代行为的差别强化	153	第十章 代币系统与行为契约	188
四、高率行为的差别强化	155	第一节 代币系统与行为契约的基本	
五、差别强化的误用与正用	156	概念	188
第三节 刺激控制的基本技术	157	一、代币系统的含义与特点	188
一、刺激控制的含义与案例	157	二、行为契约的含义与特点	191
二、控制行为的先行刺激	158	第二节 代币系统及其使用	192
三、控制行为的强化价值	160	一、代币系统的构成及其使用程序	192
四、控制行为的反应难度	161	二、代币系统的问题及其解决之道	196
第四节 刺激控制的促进策略	162	第三节 行为契约及其使用	198
一、言语指导	163	一、行为契约的类型	198
二、行为示范	164	二、行为契约的结构与实施	200
三、身体引导	165		
四、情境诱导	166	第十一章 行为维持与自我控制	203
第九章 塑造、渐隐与连锁	168	第一节 行为的维持与迁移	203
第一节 塑造	168	一、行为维持及其基本策略	203
一、塑造的含义与正例	168	二、行为迁移及其促进技术	206
二、塑造的误用及表现	170	第二节 自我控制的含义与起因	208
三、有效运用塑造的原则	171	一、自我控制的含义与案例	208
第二节 渐隐	174	二、自我控制的起因与类型	210
一、渐隐的含义及正例	174	第三节 自我控制的方法与步骤	213
二、渐隐的类型与特点	177	一、自我控制的主要方法	213
		二、自我控制的基本步骤	216

第五部分 内隐技术

第十二章 临床行为治疗	223	一、认知治疗及其基本原理	248
第一节 厌恶疗法	223	二、认知治疗的基本技术	250
一、厌恶疗法及其基本原理	223	三、认知治疗的基本过程	252
二、厌恶疗法的应用范围与特征	225	四、认知疗法的主要应用	253
三、厌恶疗法的变式与特点	226	第二节 理性情绪行为疗法	255
四、有效运用厌恶疗法的原则	227	一、理性情绪行为疗法的基本原理	255
第二节 系统脱敏疗法	228	二、理性情绪行为疗法的基本过程	257
一、系统脱敏疗法及其基本原理	228	三、理性情绪行为治疗的认知技术	260
二、肌肉放松训练的方法	230	四、理性情绪行为治疗的情绪技术	263
三、焦虑等级量表的建立	232	五、理性情绪行为治疗的行为技术	264
四、系统脱敏疗法的具体实施	234	第十四章 示范模仿疗法	267
五、系统脱敏疗法的变式与特点	234	第一节 示范模仿疗法的含义与作用	267
六、有效运用系统脱敏疗法的原则	236	一、示范模仿疗法的基本含义	267
第三节 冲击疗法	238	二、示范模仿疗法的主要作用	268
一、冲击疗法及其基本原理	238	第二节 示范模仿疗法的类型与影响	
二、冲击疗法的应用程序	240	因素	272
第四节 生物反馈疗法	242	一、示范模仿疗法的基本过程	272
一、生物反馈的基本含义	242	二、示范模仿疗法的主要类型	274
二、生物反馈治疗的基本原理	244	三、示范模仿疗法的影响因素	277
三、有效运用生物反馈治疗的原则	245	第三节 示范模仿疗法的有效运用	280
第十三章 认知行为疗法	248	一、示范模仿疗法的运用原则	280
第一节 认知治疗	248	二、示范模仿疗法的独特价值	282
参考文献	283		
一、研究案例索引	283		
二、主要参考书目	286		

第一部分

理论基础



第一章 行为矫正的基本概念

第一节 行为与问题行为

一、行为及其改变

(一) 什么是行为

要科学理解行为矫正,首先必须了解行为的含义。行为(behavior)可以说是心理学中最重要的一个名词,但也是最难以界定的名词之一。对于行为的认识,目前心理学界大致有三种不同的观点:

传统行为主义者,如华生(J. B. Watson)、斯金纳(B. F. Skinner)等,将行为界定为可以被观察和测量的外显反应或活动,像个体的跑步、游泳、写字等;至于内隐性的心理过程,则不被视为行为。

新行为主义者,如赫尔(C. L. Hull)、班都拉(A. Bandura)等,将行为的定义扩大,除可被观察和测量的外显行为外,也包括内隐性的心理过程,因而认知、观念、情绪等中介变量也在考虑之内。

认知行为主义者,如贝克(A. T. Beck)、艾里斯(A. Ellis)等,则将行为视为内隐性的心理过程,强调信息加工、认知评价、问题解决等复杂历程;对于外显而可观察和测量的行为,反而不太重视。

总之,行为在心理学中的含义广泛,它既包含了外显的行为变化,也包含了内隐的心理过程。不过,就目前行为矫正的应用而言,外显行为变化是主要的方面,内隐心理过程处于从属的地位。

(二) 行为改变

心理学研究表明,个体行为在本质上并非固定不变,而是因身心发展和客观环境影响在随时改变。那么,影响行为改变(behavior change)的因素是什么呢?概括而言,主要有两大矛盾四个因素:遗传与环境、成熟与学习。在这两大矛盾四个因素中,遗传与成熟可以说是决定个体行为改变的先天因素,而环境和学习则是影响个体行为改变的后天因素。

所谓遗传,是指在个体生命开始之际,父母亲的身心特点传递给子女的一种生理变化的过程;所谓环境,则是指个体的生命开始之后,其生存空间对其产生影响的一切因素。在个体发展的历程中,遗传和环境一直发生着交互的影响。遗传决定了个体的基本身心特征,如身高、体型、智力、性别等,这些特征往往是个体后天无法改变或很难改变的;而环境对个体行为的影响则是可以改变的。心理学的大量研究表明,早期儿童环境的改变愈多,儿童行为的改变也愈多。这方

面的极端例子,来源于行为主义心理学的创始人华生的著名论断:“给我一打健康而没有缺陷的婴儿,并在我自己设定的特殊环境中养育他们,那么我愿意担保,可以随便挑选其中一个婴儿,把他训练成为我所选定的任何一种专家——医生、律师、艺术家、商界领袖,甚至是乞丐或小偷,而不管他的天资、嗜好、倾向、能力、职业和种族。”(Waston, 1925, 104; 华生, 1998, 95) 华生过分强调了后天环境在儿童行为变化中的决定作用,完全抹杀了遗传素质的先天作用,这种论点显然是片面的,但其强调儿童行为具有可塑性的观点,则有着积极的价值。

所谓成熟,是指遗传素质在个体成长过程中的自然展现;所谓学习,则是指由于环境中的某一结果而引起的行为相对持久的变化。在个体发展的历程中,成熟与学习也一直发生着交互的作用。一般而言,个体的年龄越小、越幼稚,成熟对行为的作用越大;而随着年龄的增长,成熟的作用渐减,而学习的作用则逐渐增强。若就行为的性质而言,个体本能的、基本的行为(如站立、走路等)更多受到成熟的支配;至于特殊的、复杂的行为(如说话、写字等)则更多受到学习的影响。

现代心理学的研究表明,个体的行为主要不是依靠遗传和成熟获得的,而是在环境中、通过学习而获得的。儿童通过学习,才学会了说话、认字、书写,获得各种知识和技能;儿童通过学习,才学会尊老爱幼,遵守道德规范,形成良好的道德品质。个体一旦远离社会环境,丧失了学习的机会,即使具有人类的遗传特性,也很难发展人类的行为。这一点,我们已经从印度狼孩卡玛拉身上得到了最好的验证。卡玛拉从小为狼所抚养,与狼为伍的生活使得她不会说话、四肢爬行、遇人只会嚎叫、智力极其低下,丧失了人类的许多心理特征,行为方式与狼无异。

即使在人类社会里,环境不同也可以造成人们迥然不同的性格和能力。我国心理学家所进行的有关同卵双生子的研究就证明了这一点。例如,甲(姐)和乙(妹)系同卵双生姐妹,16岁,长相、健康状况相同。出生第一年,抚养环境相同,智力发展没有差异,观察力和语言发展等智力表现几乎相同。一岁后,环境发生根本变化。甲(姐)随农民生活,她的早期教育无人抓,上学后学习自流,没有形成良好的学习习惯;但是生活自由自在,并从小参加力所能及的体力劳动。乙(妹)随医生生活,早期教育抓得紧,教育上得法,提前两年上了小学,有良好的学习环境,形成了良好的学习习惯;但是,在家里作为独生子女养育,一切事情由成人照顾。结果,从六七岁开始,姐妹俩在性格和智力上开始分化,甲(姐)性格粗犷、泼辣、大胆,但是不爱学习,成绩很差;乙(妹)则性格娇弱、文静、害羞,但是喜爱学习、成绩很好。(朱智贤, 1982, 121; 林崇德, 1999, 175~176;)

总之,从上述的分析和案例中,我们可以看到,虽然遗传和成熟决定了个体行为发展的可能性,但只有环境和学习才能将这种可能性变为现实性,才是影响行为发展的真正决定力量。从这一意义上说,行为是在环境中学习而成的,行为是可以改变的。因此,科学的教育和良好的环境,可对儿童的行为产生不可估量的影响。

二、行为的特征

我们已经明确了行为的心理学含义,了解了影响行为改变的因素,那么行为具有哪些基本特

点呢?结合国内外学者的看法(Martin & Pear, 1999, 3~7; Miltenberger, 2004, 1~4),我们认为行为主要具有以下三个特征:

(一) 行为就是人们的所说所做和所思所感

所谓行为,在心理学上,也称为活动、行动、表现、应答、反应等。它通常指一个人所说的和所做的,也就是个体的言行,而不是个体的静态特征。例如,一个人眼睛的颜色不是行为,但眨眼睛是行为;一个人所穿的衣服不是行为,但穿衣服是行为。如果你说某人生气了,那么你还没有真正辨别这个人的行为,而只是简单地将这个行为进行了归类;而如果你能识别一个人在生气时的言行,例如“冲着妈妈尖叫,跑上楼梯,然后砰地撞上房门”,则证明你真正辨别了行为。

将行为界定为个体的言行等外显表现,实际上是传统行为主义的基本主张。本书的第五至十一章所阐述的内容,就是用来矫正个体的外显行为的各种方法和技术。不过,应该说明的是,虽然行为矫正最常用来了解和改变个体的外显行为,但是随着新行为主义和认知行为主义的出现,行为矫正也开始被用来了解和改变个体的内隐行为,也就是个体的所思所感,即一个人的思想和感受。因此,本书的第十二至十四章所阐述的,就是内隐行为的矫正问题。

(二) 行为可以被他人或自己所观察和测量

只要是行为,一定是可以被观察和测量的。不过,对于言行等外显行为,可以由自己或他人进行观察和描述,并进行测量和记录;而对于思想和感受等内隐行为,则只能由行为人自己观测和记录,他人却无法描述和测量。

个体在进行行为观察和测量时,可以根据行为的性质,选用频率(行为出现的次数)、持续时间(行为从开始到结束的时间)和强度(行为所包含的身体力量)等指标进行量度。例如,小明在一节课里咬了12次手指甲,就是行为出现的频率;小明在操场慢跑了25分钟,就是行为的持续时间;小明推举了50千克的重量,就是行为的强度。

(三) 行为和环境具有某种程度的因果关系

虽然不同的行为主义者,对于行为和环境的关系的认识有所差别,例如传统行为主义者认为个体的行为完全是由环境决定的,而新行为主义者和认知行为主义者则认为行为是环境和认知相互作用的结果,但是他们都承认行为和环境具有某种程度的因果关系。也就是说,行为的发生会对周围的环境产生影响,而行为的出现也受到环境事件的系统影响。

个体行为对环境的影响,有时是明显的。例如,当黄昏时,你按动电灯开关,于是灯亮了,原来黑暗的环境变得明亮了(对自然环境的作用);当老师在课堂上提问时,你举起手,于是老师叫你起来回答问题,很可能就不提问其他人了(对社会环境的作用)。但是,有时行为对环境的影响并不明显,只对行为者本身发生作用。例如,当饥饿时,你吃了3两饭,你吃饱了。这一行为影响的只是个体的体内环境,对外界环境并没有明显作用。

行为矫正虽然重视行为对环境的作用,但是它更强调环境事件对个体行为的系统影响。在本书的第五至八章,我们将系统描述行为和环境事件之间的功能性关系,也就是阐述个体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。行为主义心理学家认为,当你了解了引发行为的环境事件时,你就可以通过改变环境中的事件来改变行为。这也就是行为

矫正特别强调对问题行为进行功能评估(第三章将具体阐述)的原因所在。

三、问题行为

应该说明的是,任何行为都具有上述三个特征,但不是任何行为都需要矫正。那么,什么行为需要矫正呢?心理学家将需要矫正的行为,统称为问题行为(problem behavior)。所谓问题行为,是指个体在行为上失去常态,并给他人造成困扰或妨碍自己生活适应的行为(林正文,1998,9~10)。

(一) 问题行为的性质

行为矫正的目的不仅要巩固和发展正常行为,更重要的是要矫正一些异常行为。所谓异常行为,就是指个体的某项行为异于常态,也就是偏离年龄相仿、教育水平相近的人群的平均值。用通俗的话来说,就是“与众不同”。例如,从发展的角度而言,活泼好动是儿童的正常现象,但是小明的活动量明显超过同年龄儿童的平均值,就是异常行为。不过,异常行为和正常行为是相对而言的。我们认为,正常与异常是一个连续体的两极,行为从正常向异常过渡,因此一般儿童都不同程度地存在一些异常行为,只是其严重程度不同而已。如正常儿童有时会发脾气,而异常儿童则是经常发脾气;有些儿童如学习不良儿童在许多方面的行为是正常的,只是在学习的一两个方面存在着不正常的行为表现,如知觉障碍、阅读困难等。

那么,如何制定标准来区分行为的正常和异常呢?心理学家常用各种量表来测量。量表测得的异常,是指其测量结果与该量表所具有的常模(即平均数)的差距超过了某个临界值。那么,行为分数离开常模多少才算异常呢?对此,不同的学者看法不一,有人认为当行为分数离开常模达到80%时,就可算异常行为;有人则认为行为分数离开平均数95%左右,才可认定为异常行为。可见,异常行为的标准也是相对的。

但是,即使个体的某一行为被判定为异常行为,也并不一定需要矫正。心理学家认为,只有异常且有害的行为,才需要矫正。所谓有害,是指行为结果对个体本人或他人造成困扰,且妨碍其生活适应。假如小明的某一行为(如多动)仅仅与众不同,但其行为结果并不妨碍他人,也不困扰自己,仍然不能称为问题行为。例如,小华素食,虽然与众不同(异常),但是并不妨碍他人,也不影响自己的健康,因而不是问题行为;但是小华若极端偏食,则成了问题行为,因为它不仅异常,而且有害于自身的健康。但有时,有害还是无害,本身也难以明确界定。例如,有的儿童不太合群、喜欢独处,有的儿童上课时喜欢与邻座同学谈话,有的儿童经常不做作业,有的儿童喜欢打扰别人,上述行为就很难明确断定是有害还是无害。因此进行行为矫正时,一定要谨慎从事。

(二) 问题行为的类型

虽然问题行为在现实生活中表现繁多,范围很广,但大体都可以归入以下三大类:

(1) 行为不足(behavioral deficits)。行为不足指人们所期望的行为(良性行为)很少发生或从不发生。例如,5岁的儿童很少和同伴讲话、基本不与他人交往,7岁的儿童不会自己穿衣服、不会自己吃饭,12岁的儿童经常不写家庭作业、考试成绩也很差等,都是行为不足的表现。

(2) 行为过度(behavioral excesses)。行为过度指人们所不期望的行为(不良行为)发生太

多。儿童上课时经常不遵守纪律或侵犯别人,智力重度迟滞儿童的顽固性撞头自伤行为等,就是行为过度的表现。当然,有些正常行为如果发生次数太多,也就成为不正常行为了。例如,某人特别好学(良性行为),但是每天都学习到凌晨3点才睡觉,早上6点又起床开始学习,就属于不正常行为了。

(3) 行为不当(behavioral inappropriateness)。行为不当是指期望的行为在不适宜的情景下产生,但在适宜的条件下却不发生。如10岁的儿童叫爸爸为“老兄”,5岁的儿童将玩具放入垃圾桶,20岁的青年在悲伤时大笑、在欢乐时却大哭等。后面这一类不正常行为大多发生在精神病患者的身上。

总之,行为矫正的根本目的就在于帮助人们增加期望的良性行为、减少不期望的过度行为,并改变不适当行为,从而提高个体的社会适应能力。

第二节 行为矫正的含义与特点

一、什么是行为矫正

关于什么是行为矫正(behavior modification),不同的学者由于其理论取向的不同,对此也有不同的看法。有人认为,行为矫正是一种客观而系统地处理行为的有效方法。这种方法主要应用得自实验心理学(尤其是学习心理学及社会心理学)的行为原理与技术,并注重处理效果的验证程序,以解决个人与社会问题,增进人类的适应功能(陈荣华,1986)。有人认为,行为矫正的含义主要有二:①根据行为学习理论,经由条件作用过程,改变个体已有的不当行为或矫治不良的习惯,而令个体获致健康生活;②采用认知学习理论,用以改变个体的态度、观念、思想等较复杂的心理历程,从而达到改变某种不良行为的目的(张春兴,1991,1998)。有人认为,行为矫正是指应用学习理论或行为原理于实际矫正的程序,包括不良行为的改善及良好行为的塑造(林正文,1998)。有人认为,行为矫正是指应用学习和其他实验心理学的原理来改变行为的任何企图(Bootzin,1975)。有人认为,行为矫正是运用经典和操作条件作用原理来改变人类行为的一切方法的总称(Coon,1997)。有人认为,行为矫正是使用学习和认知理论来了解和改变人类行为的方法(Sarafino,1996;张世替,2000)。有人认为,行为矫正是对人类行为进行分析和矫正的心理学领域(Milner,2004)。其中,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一个个体为什么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,以达到改善其生活的某些方面的目标。

就像对行为的定义一样,对于行为矫正的界定也显示出行为主义和认知行为主义的不同取向;同时由于对行为矫正的目的的理解不同,也显示出矫治不良行为和增强良性行为的差异。我们从前面的阐述中已经知道,行为可以通过学习塑造而来,也可以通过教育和矫治而加以改变。不过,必须注意的是,并非所有的行为改变都是行为矫正。利用现代科学技术也可以诱使机体出