

行为矫正技术

XINGWEI JIAOZHENG JISHU (第二版)

管飞◎编著

行为矫正技术

(第二版)

管飞◎编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行为矫正技术 / 咎飞编著. —2版. —北京: 中国轻
工业出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5019-8933-1

I. ①行… II. ①咎… III. ①行为治疗
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第172851号

总策划: 石 铁
策划编辑: 孙蔚雯
责任编辑: 孙蔚雯
责任终审: 滕炎福
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 中国电影出版社印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012年10月第2版第1次印刷
开 本: 740×1050 1/16 印张: 25.50
字 数: 280千字
书 号: ISBN 978-7-5019-8933-1 定价: 52.00元
读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
120677Y2X201ZBW

第二版序

《行为矫正技术》自2009年出版以来，已经过去了三年。感谢“万千心理”在这三年中总是主动、及时地告知此书的相关信息，并从出版人的角度就书稿的修订提出了中肯的建议。

对写书的人来说，书就像自己生的孩子，总是希望能够获得别人的认可。我虽然有一点自信，觉得自己在编写这本书的过程中重视理论与实际的结合；并且在自身的学习、思考和实践经验的基础上，描述了如何操作相关技术，相信读者能够从此书中受益。但没有想到这样小众的专业类书籍也可以很快重印，并在三年之后进行修订。这真是有点超出我的预期，在此真心感谢读者对此书的认可和喜爱。

在第二版的编写中，我未考虑对原有体系动“大手术”。一方面原因是原书的架构便是按照在实际临床工作中对行为问题进行干预的操作顺序编写的。我在其中细致阐述了相关技术的概念、计划制订以及实施过程中要注意的问题。这样的架构便于人们学习、掌握行为矫正技术。我自己的教学、培训、讲座经验也证明了这一点。因此，我在修订时就没有打算调整这个架构。另一原因是目前业界

II 行为矫正技术

对每一种行为矫正技术的概念、操作方法和要求没有什么大的变更。

因此，第二版的内容主体没有大的变化。第二版除了修改了第一版中错误、不严谨的地方之外，主要有以下四点变化：

第一，针对各个技术，增加了相关的临床干预研究案例。在讲解某种技术时，提供相关的行为问题干预案例报告，可以让读者在真实的案例中看到某种技术或者几种技术是如何对某一类问题行为产生影响的，这有助于他们更好地理解、掌握行为矫正技术。

第二，对相关章节的内容进行了补充。其中第十三章补充了“学校范围内的积极行为支持”，介绍了这种行为干预理念与方法在整个学校范围内是如何实施的；第十四章补充了“理性情绪行为疗法在儿童期情绪和行为障碍上的应用”，着重介绍了这种认知行为疗法在处理儿童情绪和行为问题中要注意的问题。

第三，采用“启发阅读”或者“知识拓展”的方式对相关内容进行了介绍，比如介绍了示范模仿疗法中的“自我录像干预法的一般操作过程”等。

第四，新版也增加了案例讨论，这样教师在使用此书作为教材时可以采用书中的案例进行课堂或者课后研讨，从而加深学生对某种技术的理解。

再次感谢您对此书的关注。您的批评和指正是我成长的重要助力。

答飞

2012年7月

于华东师范大学

第一版序

当今社会，儿童出现情绪行为方面问题的可能性似乎大大增加了，人们常常能够从新闻媒体上看到此类主题的报道。越来越多的父母、教师开始烦恼该如何处理孩子的问题行为。

行为矫正技术一直被认为是一种改变个体行为问题、培养良好行为的有效教育手段。就如行为主义学派的鼻祖华生所说：“给我一打强健而没有缺陷的孩子，并在我自己设定的特殊环境中养育他们，那么，我可以担保，在这十几个孩子之中，随便挑选一个孩子，我都可以将之训练成为我所选定的任何一种专家——医生、律师、艺术家、商业首领，甚至是乞丐或者小偷，无论他的天资、嗜好、倾向、才能、职业以及种族”。虽然这段话抹杀了个体先天素质的作用，但是它很好地体现了个体行为具有可塑性，并可通过一定技术对之进行训练的观点。确实，大量的研究证明，采用行为矫正技术是可以让个体的行为发生改变的，其原因在于行为的发生以及持续存在都有着内在的规律，它们与环境中各种因素的存在有着密切的关系，只要认识这些环境因素或者维持行为的内在规律，我们就有可能设计有效的教育策略和干预技术来改变个体的行为。

《行为矫正技术》一书详细地介绍了各种基于行为主义原理发展起来的矫正技术。作者在编写过程中系统地研读了相关行为矫正方面的书籍和研究文献，参考了原来在华东师范大学授课的讲义（包括面向特殊教育学系本科生讲授的《行为矫正技术》以及面向全校各专业本科学生开设的《行为矫正》公共选修课讲义），并结合作者历年来针对儿童行为的临床实践，从篇章结构到具体内容进行了仔细推敲，以保证内容的科学性和语言的可读性。

本书在编写过程中力求贯彻以下几点：一是理论联系实际。在各个章节中，采用结合一定的生活事例以及行为矫正案例的形式来阐述行为矫正技术的原理以及具体应用中所要注意的问题；二是在讲解每一种矫正技术时，按照实际临床干预的顺序对实施过程中要注意的问题进行了深入细致的阐述，先是矫正计划的制订，然后是具体实施操作中的问题，以便读者更好地理解；三是内容具有专业性，但语言通俗易懂。

全书共14章，分为四编，第一编为理论基础部分，此编详细介绍了行为矫正的理论基础和研究方法；第二编介绍的正强化、负强化、间歇强化、行为养成技术、代币制以及行为契约技术，针对的是如何培养和增加个体的良好行为；第三编介绍的则是针对如何减少和消除不良行为的矫正技术，包括惩罚、消退、区别强化三种基本技术以及两种临床行为疗法（厌恶疗法和系统脱敏法）；第四编则是综合技术，这些技术不仅可以用来增加良好行为，同时也可以减少和消除不良行为，包括模仿疗法、功能评估、积极行为支持以及认知行为矫正疗法。总之，本书在编写过程中对行为矫正技术的理论和方法进行了重新梳理，尽可能做到理论与方法并重，原理与技术兼顾，专业与普及两全。本书不仅可以作为大学心理学、教育学、特殊教育学等相关学科的专业教材以及参考书，也可以作为临床工作人员、教师的培训或进修教材，还可为父母教育子女提供指导。

本书的出版得到了华东师范大学教务处以及“万千心理”的大力支持，谨此表示真诚的谢意。在本书的编写过程中，我的两位研究生——杨丹蓉、汪蔚兰为本书第二章的研究方法部分绘制了漂亮的图，并从读者的角度为本书提供了很好的建议。也要感谢其他几位研究生：万蓓、张琴、罗琳、黄炎、李艳、李笑然、刘嘉秋和黄朔希，与他们进行的临床案例探讨总是让我对行为矫正技术有更深入的认识。感谢我的同事江琴娣和苏雪云老师对本书提出修改意见，汪海萍、刘春玲

和马红英老师不断给予的鼓励和支持。“万千心理”高小菁编辑给予我大力支持和协助，并提供了良好的建议，在此也表示衷心的感谢。最后，特别感谢我的家人，他们给予了我很多支持，让我能够有充分的时间去编写本书。

由于作者水平、经验、资料以及时间等因素的限制，书中可能存在不当或者疏漏之处，敬请读者批评指正，以便今后进一步修订和不断完善。

答飞

2008年11月

于华东师范大学

目 录

第一编 行为矫正的基本理论 /1	
第一章 概述.....	3
行为与问题行为.....	5
行为矫正的概念.....	15
行为矫正技术的理论基础.....	18
第二章 行为矫正的研究方法.....	37
行为矫正的实施过程.....	39
行为矫正的实验设计方法.....	49
第二编 用于行为形成和增加的行为矫正技术 /75	
第三章 正强化.....	77
强化与正强化.....	79
正强化的实施.....	86

第四章	负强化	101
	负强化的概念	103
	负强化的实施	111
第五章	间歇强化	123
	间歇强化的概念	125
	间歇强化的实施	127
第六章	行为养成技术	141
	塑造	143
	渐隐	150
	链锁	158
第七章	代币制与行为契约	169
	代币制	171
	行为契约	182
第三编 用于行为减少或停止的行为矫正技术 /193		
第八章	惩罚	195
	惩罚的概念	197
	惩罚的实施	211
第九章	消退	221
	消退的概念	223
	消退的实施	232
第十章	区别强化与刺激控制	241
	区别强化	243
	刺激控制与前奏干预	257
第十一章	临床行为疗法	271
	厌恶疗法	273
	系统脱敏法	281

第四编 综合技术 /293

第十二章	示范模仿疗法	295
	示范模仿疗法概述.....	297
	示范模仿疗法的实施.....	304
第十三章	行为功能评估与积极行为支持	317
	问题行为的功能与评估.....	319
	积极行为支持的干预策略.....	326
第十四章	认知行为治疗	343
	艾里斯的理性情绪疗法.....	345
	贝克认知疗法.....	358
	自我控制.....	365
后 记	377
参考文献	379

第一编

行为矫正的基本理论

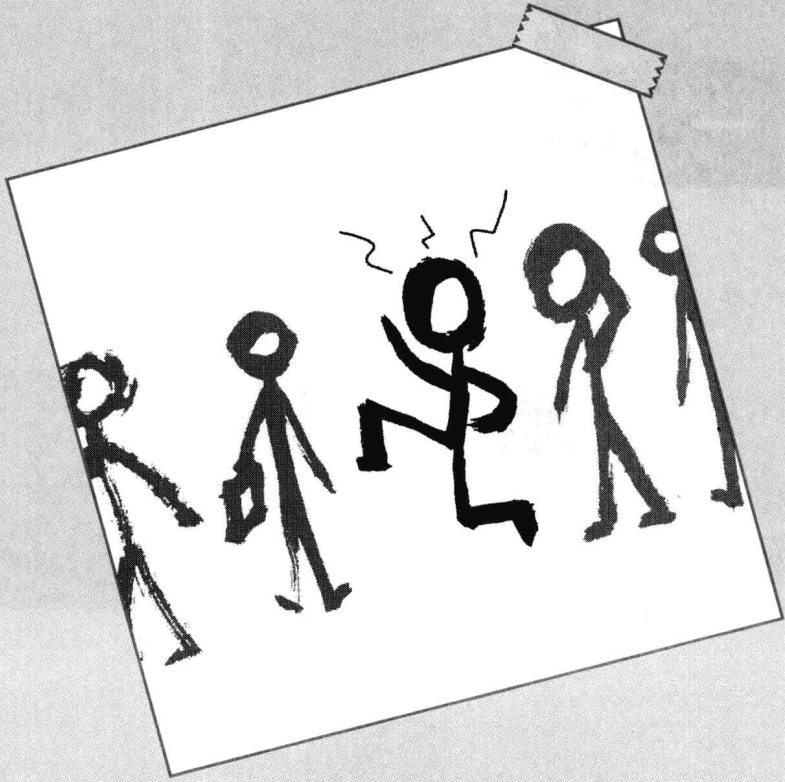
本编包括第一章和第二章，分别对行为矫正的概念、相关理论以及行为矫正的研究方法进行了介绍。

第一章

概述

学习目标

- ◆ 行为及问题行为的概念
- ◆ 常见的关于问题行为原因的解释
- ◆ 行为矫正的概念以及行为矫正对行为的假设
- ◆ 行为矫正的基本理论，包括经典条件反射、操作性条件反射、社会学习理论、认知行为矫正理论、积极行为支持理论



从本章开始，我们将详细地介绍与问题行为、行为矫正有关的概念与理论。本章中，我们首先要处理的是有关问题行为、行为矫正的定义以及行为矫正的理论基础。

行为与问题行为



案例一

某幼儿园中班，老师正在给全班小朋友讲故事。故事讲完之后，老师向小朋友提出了一个问题。很多小朋友举起小手，小炜同学也举起了手，并站起来。但是老师叫了其他同学回答，小炜放下手之后很快地向旁边同学吐唾沫，被吐的同学马上叫起来，“老师，老师，小炜向我吐唾沫。”老师过来批评了小炜，小炜马上不吐了。



案例二

某小学二年级学生小刘被诊断有多动症，上课时注意力常常不集中。美术课上，小刘同学画好了老师要求画的画，同桌看了看他画的画，说“你这个画画得太难看了，这么差。”小刘一听就往同桌身上打了一拳。然后两个人争了起来，直到老师来处理。由于小刘对同桌有攻击行为，老师还为之与其家长进行了沟通，希望家长能够在家庭教育中注意这个问题。



案例三

某数学课，老师正在黑板上演算数学题。小赵同学突然站起来大叫，并在教室里快走了2圈，然后又回到座位上。老师和同学们对他的这种表现已经司空见惯，而且老师也对他进行了多次批评，但是小赵同学的这种行为还是依然出现。

一、什么是行为

(一) 行为的概念

在回答什么是问题行为之前,首先必须确定什么是行为。在心理学的研究中,行为(behavior)是一个非常重要的内容,尤其是在行为主义流派的研究中,行为更是成为被关注的核心。但行为,却是一个非常难以界定的术语。一些研究者从不同角度对之进行了定义。

斯金纳(Skinner, 1938)认为,行为就是生物器官或者器官的某部分所产生的动作,这些动作是可以被观察和测量到的;也有学者(Johnston, Pennypacker, 1980, 1993)认为,生物有机体的行为是生物有机体与其环境进行交流的一部分,其特征是在一段时间内可觉察到的生物体某一部分在空间上的移动,并可导致至少从环境的某个维度上可以测量到的变化。这个定义被一些研究者认为是到目前为止在概念上最合理、经验上最完整的定义(Cooper, Heron, Heward, 2007)。这两个定义都将个体外在可以被他人观察和测量到的动作看做是行为,这样的行为可能是身体的某一部分发出的,但是这两个定义都明显地不将个体内在的心理过程视做行为。

也有很多研究者特别是持认知行为主义观点的研究者(如艾里斯与贝克等人)认为,行为除了上述可观察和测量到的有机体的外部动作之外,还应包括个体的认知观念、情绪等方面的心理过程。

在本书中,行为指的是个体的任何可观察到的或者可测量的动作或者活

动(Sundel & Sundel, 2005)。行为不仅指的是个体外部的动作,也可以指个体内在的心理过程,但主要指的是个体外部的动作。

行为的概念

行为指的是个体的任何可观察到的或者可测量的动作或者活动,包括个体外部的动作和个体内在的心理过程。

(二) 行为的特征

对于心理学领域所指的行为,有不少研究者对其特征进行了分析,如米尔腾