

【美】Raymond G. Miltenberger 著

(第五版)

行为 矫正

——原理与方法

**Behavior
Modification:
Principles and
Procedures**
(5th Edition)

石林 等译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Behavior Modification:
Principles and Procedures (5th Edition)

行为矫正

——原理与方法

(第五版)

【美】Raymond G. Miltenberger 著
石林 等译

图书在版编目 (CIP) 数据

行为矫正: 原理与方法: 第5版 / (美) 米尔腾伯格 (Miltenberger, R. G.) 著; 石林等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.2
书名原文: Behavior modification: principles and procedures
ISBN 978-7-5184-0215-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第300332号

版权声明

Behavior Modification: Principles and Procedures, 5th Edition

ISBN: 978-1-1113-0612-0

Raymond G. Miltenberger 石林 等译

Copyright © 2012, 2008 Wadsworth, a part of 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。

China Light Industry 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中国轻工业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: 978-7-5184-0215-1

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。

总策划: 石 铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任监印: 吴维斌

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: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年2月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 31.50

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0215-1 定价: 80.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-1283

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

131520Y2X101ZYW

前言

《行为矫正——原理与方法》一书前四版得到了来自教师和学生们的积极评价，我感到很荣幸。第5版保留了前四版的优点，并根据评审者的建议进行了修改，补充了一些新的材料以反映行为矫正领域的最新研究成果。

第5版的目标与前几版一样，是对行为的基本规律给予描述，以使学生了解环境事件是如何影响人类行为的。而对行为矫正步骤的描述，是让学生学习改变人类行为的方法。全书一共分为25个相对短小的章节，每一章节包含一定量可以掌握的信息（例如，一个原理或者一项操作）。本书可以作为一个学期的标准教材，用于有关行为矫正、实用行为分析、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学生也能够读懂。使用对象为大学本科学生或一年级的研究生。本书对社会服务、教育或者康复机构的专业工作者也颇有价值，他们在心理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。

本书延续前四版的特点

本书具有以下特点，旨在帮助读者更容易

地学习：

本书的组织 在一般性的绪论之后，第2章、第3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4章至第8章主要集中介绍操作性行为与反应性行为的基本原理。这些原理的应用是后续17章的主要内容：建立和增加良好行为的操作过程在第9章至第12章中进行了描述；减少不良行为的操作过程见于第13章至第19章的讨论；最后，第20章至第25章介绍其他一些重要的行为矫正方法。

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4章至第8章中首先回顾一下操作和反应行为的基本原理，然后在第9章至第25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。

来自日常生活中的例子 每一章都以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，有些例子与大学生学习实践有关，有些则来源于作者的临床经验。

来自研究中的例子 本书还提供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。

各章小测验 在每一章后面都有 3 个小测验，每个测验包括 10 道题目。这些测验帮助学生对于自己对该章知识掌握的情况进行自我评价。教师也可以让学生将测验作为作业上交，或者让学生在课堂上进行测验。

练习测验 各章结尾都有简答题类型的练习测验，每一题都可以在书中直接找到答案。

应用练习 在讲授操作过程的各章结尾（第 2 章、第 3 章，以及第 9 章至第 25 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。这些练习给读者提供了思考该操作过程在真实生活中如何应用的机会。

误用练习 应用练习之后是误用练习。每个练习都提供了一个案例，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不当之处。这些误用练习需要读者带着批判的眼光来思考操作过程的实际应用。

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。

小结框 一些信息总结在小结框中，穿插在课文中间，以便帮助学生组织该章的材料。

本章小结 每章结束后都以小结的形式给出内容摘要，旨在帮助读者组织该章节的材料。

自我评价的例子 在有关基本原则的第 4 章至第 7 章，有根据该章中所讨论的原则的例子列出的表。在以后的各章中，将让学生回到这些表，利用新的信息来分析表中所列例子的具体方面。

自测题 本书不断地给读者提供自测题，以“★”为记。读者需要利用本章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。问题的答案通常紧跟在问题之后。

图 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研究报告的图。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。

关键词索引 本书最后附有书中各章提到的重要词汇。每个词都给出相应页码，以便查找。

题库的改善 题库包括多项选择题、填空题、判断题和问答题。

扩展阅读 每一章都包括扩展阅读框。对与本章内容有关的有意思的研究给予简单介绍，并给出了这些文章的出处。这些文章来自 JABA（或 JEAB），学生可以很容易从互联网上找到（JABA 的网址是 <http://seab.envmed.rochester.edu/jaba/>）。教师可以将这些文章留给学生作为额外得分作业，或者当高年级学生使用本书时作为阅读任务。

第 5 版的新特点

激发操作 第 4 章介绍了激发操作这一概念，并且全书都涉及这一概念（特别是第 4 章、第 6 章、第 16 章）。激发操作是一个较现代的概念，它包含建立操作和取消操作。因此，在第 4 章中还介绍并讨论了取消操作。

强化物评估步骤 第 15 章讨论了强化物选择过程（区分强化）。本书介绍了研究领域中的三种不同的强化评估：单刺激评估、配对刺激评估、多种刺激评估。

正确词汇 在第4、5、6、8章加入了“正确词汇”这个新栏目，以帮助学生们用正确方式使用各种行为概念。加入这一新栏目的原因是作者经常发现学生们在使用概念时犯错误。

观察者信度 “观察者效度”这一概念在本书中改为更为普遍接受的“观察者信度”。同时，第2章还讨论了建立观察者信度的另外两种方法：只出现方法和只不出现方法。

研究设计 第3章增加了ABAB反向设计，并介绍了跨被试非同时多重基线设计，该设计是跨被试多重基线设计的一种。

消失 第14章明确了由积极和消极强化保持的两类行为消失的区别是什么。介绍了逃避消失的概念，并探讨了实施逃避消失时可能遇到的困难。

功能评估 第13章有几处改动。在这一版中，作者提到：散点图并不是一种ABC记录方式；强调了进行ABC直接观察的三种方法；明确了功能分析的定义；区分了探索性功能分析和验证性功能分析；在“功能评估的实施”一节，将评估分为几步以使步骤更清晰。

书后的测验 每一章末尾的3个测验集中放在书的最后，学生可以很容易地将测验取下做完后上交。

其他新特点

- 加入对于社会效度的讨论，以及数据收集时运用的技术（第2章）。
- 加入对于用Excel作图的使用方法介绍（第2章）。
- 明确了正性强化与负性强化的差异（第4章），明确了正性惩罚与负性惩罚的差异（第6章）。

- 加入在自闭症患者身上使用促进和消失方法的讨论（第10章）。
- 加入一段录像榜样内容（第11章）。
- 加入一段现场评估的内容（第12章）。
- 将有关功能干预的讨论从第16章结尾改在第13章结尾，即在功能评估步骤的介绍之后。
- 全书增加了50多处新的文献参考。
- 在全书中将“智力缺陷”一词改为如今更为通用的“智力失能”一词。
- 在书中增加了十多个新词，并加入到词汇表中。

给学生的建议

为了能够从本书和行为矫正课程中得到最大的收获，请考虑以下建议：

1. 在上某一章的课之前阅读该章。这将使你获益很多。
2. 完成各章中的自测题，以考察是否理解了刚讲过的内容。
3. 完成各章之后的练习测验。如果能够回答每一个问题，就说明你理解了该章中的内容。
4. 完成各章后面的测验以检验你对各章知识的掌握（除非教师计划在课堂上使用这些测验）。
5. 完成各章后的应用和误用练习。这样你就能很好地理解并应用这些内容，或者知道怎样的应用是错误的。
6. 准备测验的最好方法是提前对自己进行测试。在重复阅读各章内容和课堂笔记之后，用下列方法测验自己：
 - 找出各章的关键词，看一看能否不看书中的定义就能够解释它们。

- 看各章之后的每一个练习测验题，看一看能否不看书或笔记中的内容就能够给出正确答案。
- 就各章的原则或程序举出新的例子。
- 做一套卡片可能会对你有帮助。将一个概念或问题写在卡片的一面，将对概念的定义或对问题的回答写在另一面。在学习时，先看卡片一面的概念（或问

题），再看另一面的定义（或答案）。随着学习的进展，你会发现越来越不需要翻过卡片看。当你不看卡片背后的内容就能够说出它来时，你就真正掌握了这些材料。

- 坚持在不被打扰的地方专心学习。
- 总是在测验的前几天就开始复习。随着内容增多，给自己更多时间复习。

目 录

第 1 章 绪论	1
人类行为的定义	1
行为的实例	3
行为矫正的定义	4
行为矫正的特点	4
行为矫正的历史起源	6
行为矫正的应用领域	7
本书的结构	11

第一部分 对行为和行为改变的测量

第 2 章 行为的观测和记录	17
直接评估和间接评估	17
定义目标行为	18
记录的准备工作	20
选择记录方法	22
选择记录工具	26
反 应	29
观察者信度	30
第 3 章 用图记录行为 and 测量变化	37
图的组成部分	38
使用行为数据制图	39
根据不同记录程序绘制数据图	42
研究设计	43

第二部分 基本原理

第 4 章 行为强化	57
行为强化的定义	58
正性强化和负性强化	60
逃避行为和回避行为	62
条件强化物和非条件强化物	64
影响行为强化效果的因素	65
行为强化程序	68
对行为的不同方面给以强化	72
同时发生的行为强化程序	72
第 5 章 行为消失	77
行为消失的定义	78
消失爆发	80
自发恢复	82
行为消失的各种程序	82
对行为消失的常见误解	84
影响行为消失的因素	84
第 6 章 惩罚	89
惩罚的定义	89
对惩罚的常见误解	91
正性惩罚与负性惩罚	92
非条件惩罚物和条件惩罚物	95
强化和惩罚的对比	97
影响惩罚效果的因素	98

使用惩罚方法要考虑的问题	101
第 7 章 刺激控制：刺激辨别和刺激泛化	105
刺激控制的例子	105
刺激控制的定义	106
刺激控制的形成：刺激辨别训练	108
三段一致性	111
刺激控制研究	111
刺激泛化	112
泛化的例子	113
第 8 章 反应性条件反射	119
反应性条件反射举例	119
反应性条件反射的定义	120
中性刺激和非条件刺激的时间顺序	122
高级条件反射	123
条件情绪反应	124
条件反射的消失	125
反应性条件反射行为的	
分化与泛化	126
影响反应性条件反射的因素	126
反应性条件反射和	
操作性条件反射的区别	128
反应性条件反射和行为矫正	130

第三部分 建立新行为的方法

第 9 章 塑造	135
塑造的运用实例：	
教一个儿童说话	135
塑造的定义	136

塑造的应用	137
对塑造的研究	139
怎样运用塑造	142
问题行为的塑造	143
第 10 章 刺激控制的促进和转移	149
一个促进和渐消的例子：	
教队员打球	149
什么是促进	150
什么是渐消	151
促进的类型	153
刺激控制的转移	155
怎样运用促进和刺激控制的转移	160
自闭症治疗中的促进和刺激控制转移	161
第 11 章 链接	165
行为链接举例	165
刺激—反应链的分析	166
任务分析	167
逆向链接	169
前进链接	172
完全任务呈现	173
行为链教学的其他措施	176
怎样运用链接技术	179
第 12 章 行为技能训练方法	183
行为技能训练方法举例	183
行为技能训练方法的步骤	184
行为技能训练后加强泛化	188
现场评估	188
现场训练	189
行为技能训练和三段一致性	189
集体行为技能训练	190

行为技能训练方法的应用	191	前提控制法的应用	274
怎样应用行为技能训练方法	194	第 17 章 使用惩罚: 罚时出局和反应代价	281
		罚时出局	281
		反应代价	287
第四部分 增加期望的行为和 减少不期望的行为的方法		第 18 章 正性惩罚程序与惩罚的伦理	297
第 13 章 通过功能评估理解问题行为	201	进行厌恶活动	297
功能评估的实例	201	施加厌恶刺激	302
功能评估的定义	203	正性惩罚: 最后的治疗手段	304
问题行为的功能	204	使用正性惩罚应考虑的问题	305
功能评估方法	205	惩罚的伦理	306
功能分析研究	213	第 19 章 泛化的促进	311
功能评估的实施	216	泛化程序举例	311
功能干预	217	泛化的定义	312
第 14 章 消失的应用	223	促进行为改变泛化的各种方法	312
威利的案例	223	促进泛化的策略	320
使用消失减少问题行为	225	促进问题行为减少的泛化	321
在使用消失前考虑强化的时间表	230		
强化替代行为	231	第五部分 其他行为改变的方法	
促进行为的泛化和维持	231	第 20 章 自我管理	329
消失应用的评价性研究	232	自我管理的案例	329
第 15 章 差别强化	239	找出需要自我管理的问题	331
对替代行为的差别强化	239	自我管理的定义	332
对其他行为的差别强化	248	自我管理策略的类型	333
对低反应率的差别强化	253	自我管理方案的步骤	336
第 16 章 前提控制法	261	临床问题	338
前提控制举例	261	第 21 章 习惯扭转疗法	343
前提控制法的定义	262	习惯性行为的案例	343
前提控制法的研究	268	习惯性行为的定义	344

习惯扭转疗法	345	行为契约的商定	377
习惯扭转疗法的应用	346	行为契约为什么能影响行为	377
习惯扭转疗法为什么有效	349	行为契约的应用	378
治疗习惯性障碍的其他方法	351	第 24 章 减轻恐惧和焦虑的方法	385
第 22 章 代币治疗	355	减轻恐惧和焦虑的实例	385
使萨米康复	355	界定恐惧和焦虑问题	387
代币治疗的定义	357	减轻恐惧和焦虑的方法	388
施行代币治疗	357	临床问题	398
实践考虑	361	第 25 章 认知行为矫正法	401
代币治疗的应用	362	认知行为矫正法的案例	401
代币治疗的利与弊	365	认知行为矫正法的定义	404
第 23 章 行为契约	371	认知行为矫正法	405
行为契约的范例	371	临床问题	411
行为契约的定义	373	关键词汇索引	415
行为契约的组成	374	测验题	419
行为契约的类型	375		

第1章 绪论

- 人类的行为是如何定义的？
- 行为矫正的特点是什么？
- 行为矫正的历史起源在哪里？
- 行为矫正是通过什么方法改进人们的生活的？

在本书中，你将学习行为矫正，也就是了解 and 改变人类行为的原理和方法。行为矫正的方法有很多种形式。请考虑下面的案例。

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，彼此之间积极的交往增加了，而消极的交往（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。虽然凯伦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，就去做另一项需要用手完成的竞争性活动（比如刺绣）。过了一段时间，凯伦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。这些电话阻塞了电话线路，给电信公司造成巨额损失。于是，这家公司制定了一套针对查号电话的收费标准，结果，这类电话大大减少了。

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，行为矫正的研究集中于行为和行为改变，所以，让我们从讨论行为开始。

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。

行为就是人们所说和所做的。行为包括个体的行动，它并不是个体的静态特征。如果你

说某个人“生气了”，那么你还没有真正辨明这个人的行为，而只是简单地把这个行为进行了分类。但是，如果你描述出一个人在生气时候的言行，你就真正辨明了其行为。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。

行为具有至少一种测量维度。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**，即一次行为从开始发生直到结束的时间（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）。你还可以测量行为的速度，或从某个事件发生到某种行为发生之间的**潜伏期**。这些都是行为的自然维度。

行为可以由他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维度的个体行动，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2章将描述对行为进行记录的方法）。

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（Johnston & Pennypacker, 1981），所以行为的发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**是明显的**。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。

行为受自然规律支配。说得更精确些，它的出现受到环境事件的系统性影响。基本行为原理描述了行为和环境事件之间的功能性关系，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4章至第8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。

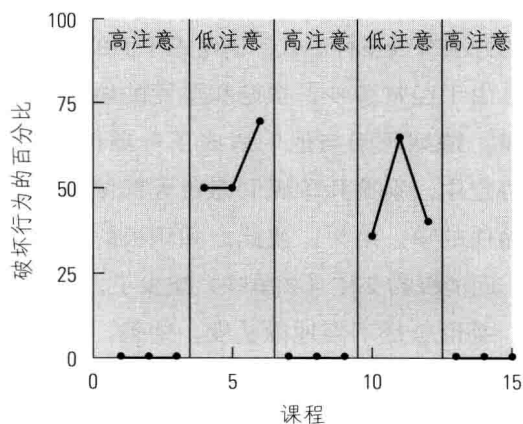


图 1-1 这张图来自 Durand 和 Carr 的研究（1992），它展示了教师的关注对一个特殊教育班级中的男孩（保罗）的破坏行为（定义为逃避做作业；大声尖叫，发牢骚或者大哭；撞击或者打翻物品）的影响。图中显示，当保罗受到老师频繁的关注时（高注意），根本不出现破坏行为。但是，当他得不到老师经常的关注时（低注意），一半的时间里他都表现出破坏行为。这幅图展示了教师的注意和保罗的破坏行为之间的作用关系。

图 1-1 显示了一个自闭症患儿在教室里的破坏行为。当老师对他的注意程度处于较高水

平时，其破坏行为就极少出现。而当老师对他的注意程度处于低水平时，他的破坏行为就较频繁地出现。由此我们得出结论，这个孩子的破坏行为与教师的注意程度之间存在相互作用。

行为可以是公开的，也可以是隐蔽的。通常，行为矫正程序应用于了解和改变公开行为。公开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 (Skinner, 1974)，是无法被外界观察的。例如，思考是一种内隐行为，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8章、第24章和第25章将会对内隐行为和应用于内隐行为的行为矫正程序进行讨论。

行为的特征

- 行为就是人们所说和所做的。
- 行为具有至少一种测量维度。
- 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。

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具备自然维度（敲击频率、打字的时间）；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，是因为当事者先前学了在键盘上敲击会导致屏幕上显现字母）。

★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6个特征（是一种具备自然维度的行动，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）。但不同的是哭闹行为的影响是作用于社会环境的：她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，哭闹行为就再次出现。这里，在哭闹和母亲喂奶的行为之间有一种相互作用关系。

★杰瑞的行为矫正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6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，哄她安静下来，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。

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。

行为矫正的定义

行为矫正是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。行为矫正程序由专业人员设计，用以改变有社会作用的行为，目标是改变个体生活的一些方面。

下一节主要介绍行为矫正的一些特点 (Gambrill, 1977 ; Kazdin, 1994)。

行为矫正的特点

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自闭症（一个类别标签），实际上，它是被用来改变那些患有自闭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，需要改变的行为叫作**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例子。

程序和方法以行为学原理为基础。行为矫正源自对动物实验的基础原理的应用 (Skinner, 1938)。对行为的科学研究叫作**行为的实验分析**或者**行为分析** (Skinner, 1953b, 1966)，而对人类行为进行科学研究以帮助人们改变行为叫作**应用行为分析** (Baer, Wolf, & Risley, 1968, 1987)。行为矫正的程序和方法是建立在已经进行了五十多年的应用行为分析研究基础之上的 (Ullmann & Krasner, 1965 ; Ulrich, Stachnik. & Mabry, 1966)。

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与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，行为矫正需要识别这些事件。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，从而实现预期中的行为改变。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，一个自闭症患儿表现出问题行为（尖叫、打自己、拒绝听从指导等）是因为这个儿童是个自闭症患者。换句话说，说话的人在暗示是自闭症造成了这个儿童的上述行为。然而，自闭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而存在。所以，导致该行为的原因必须从环境（包括这个儿童的生理结构）中寻找。

行为矫正和应用行为分析

行为矫正（本书中所介绍的）和应用行为分析这两个名词涉及的是一个相同的领域。虽然关于运用行为原则来帮助人们改变行为（行为矫正）的研究在20世纪50年代末期就出现了，但应用行为分析这一名词是在1968年第1期的《应用行为分析杂志》（*Journal of Applied Behavior Analysis*）上出现的，Baer, Wolf 和 Risley 的文章对应用行为分析给出了定义。他们在文中指出了应用行为分析的特点，包括：①着重于社会性偏重的行为；②表明环境事件与行为之间的功能关系；③清楚地描述步骤；④与基本行为原则相连；⑤引起有意义、可推广、可持续的行为改变。应用行为分析定义中的这些特点与本书中所介绍的现代行为矫正领域的特点是一样的。

行为矫正对行为矫正程序进行精确的描述（Baer, et al., 1968）。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。

行为矫正通常由日常生活中的人们实施（Kazdin, 1994）。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。

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干涉前后都对目标行为进行测量，以便记录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提高生产率（增加每天组装完成的成品件数），他会记录实施这个程序之前一段时间内工人们的行为，然后他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，主管就会继续记录接下来的行为。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，或者主管进一步的介入是否必要。

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并以此来影响当前的行为。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并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。

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，弗洛伊德的精神分析方法），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），但是行为矫正拒绝采用这种对行为的假设解释。斯金纳（1974）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明。这些假设中的潜在动因永远也不能被测量或是被操作，以展现与它们试图解释的行为之间的相互关系。

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。
- 行为矫正拒绝对行为的潜在动因进行假设。

行为矫正的历史起源

有些历史人物和事件对行为矫正的发展做出了贡献。让我们简要回顾一下该领域中的重要人物、著作和机构。

主要人物

下面是一些对探索行为矫正的科学原理做出了贡献的主要人物（Michael, 1993a）。

伊万·P·巴甫洛夫（Ivan P. Pavlov, 1849—1936） 巴甫洛夫的实验揭示了反应性条件反射（又称经典条件反射——译者注）的基本过程（见第8章）。他论证了反射行为（如对食物的流口水行为）可以对一个中性刺激形成条件反射。巴甫洛夫的实验是给一只狗喂食的同时展示中性刺激（节拍器的声音）。后来，那只狗单是听到节拍器的声音，没有看见食物时也流口水。巴甫洛夫把它称为条件反射（Pavlov, 1927）。

爱德华·L·桑代克（Edward L. Thorndike, 1874—1949） 桑代克的主要贡献在于他对**效果定律（law of effect）**的描述。从本质上说，效果定律认为对环境产生良好效果的行为更可能在将来被重复。在桑代克的著名实验里，他把一只猫放进笼子，然后把食物放在笼子外面猫可以看到的地方。要打开笼子的门获取食物，猫必须用爪子击打一个杠杆。桑代克证明猫学会了击打杠杆来打开笼门。渐渐地，这只猫一旦被放进笼子，它就更快地击打杠杆，因为击打杠杆的行为对环境产生了良好的影响：能够吃到食物（Thorndike, 1911）。

约翰·B·华生（John B. Watson, 1878—