

《行为疗法》

实验手册

学号:

姓名:

实验一 放松训练

【目的】

掌握放松训练的操作程序；运用放松训练程序缓解紧张情绪。

【对象】

应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 舒适座椅
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

渐进性肌肉放松

渐进性肌肉放松技术是目前应用最为广泛的放松训练方法，其主要步骤是由治疗师用轻柔而愉快的声音引导来访者依次练习放松前臂、头颈部、颈、肩、背、胸、腹及下肢，重点强调面部肌肉放松。

一、准备阶段

1. 环境准备：安静、保密、环境优雅、光线柔和、不受外界环境干扰的地方。
2. 来访者准备：1) 治疗前可少量进食、排空大小便。2) 来访者的眼镜、手表、腰带、领带等容易妨碍身体充分放松的物品要尽量移开。3) 手机关机。4) 保持轻松状态，让其靠在沙发上，头向后靠，双手自然垂置于腿上，整个身体保持舒适、自然姿势。
2. 治疗师：1) 熟悉放松训练的程序与步骤。2) 说话声音要低沉、轻柔、安详、愉快、坚定，吐字要清楚、发音准确。
4. 音乐准备：放松时可以播放轻松、缓慢、柔和的音乐。

二、具体步骤

1. 呼吸训练（此步骤主要让来访者学会深呼吸、感受呼吸带来的轻松吐纳气息，

为接下来的肌肉放松做准备), 此步骤时间较短, 一般 3 分钟左右。

“现在, 注意你的呼吸, 你要很深很深地进行呼吸, 有规律地深呼吸, 慢慢把空气吸进来, 再慢慢把气呼出去。深呼吸的时候, 想象你把空气中的氧气吸进来, 空气从你的鼻孔进入你的身体。沿着气管流入你的鼻腔、喉咙, 然后进入你的肺部, 再渗透到你的血液里。吐气的时候, 想象你身体的二氧化碳通通吐出去, 把所有的疲劳、烦恼、紧张通通送出去, 让所有不愉快、不舒服远离你去”

每一次的深呼吸, 都会让你进入更深层、更放松、更舒服的状态。

2. 放松准备

一般情况下, 放松训练的程序要求来访者自行紧张身体的某一部分, 体会紧张-放松的感觉。如用力紧握 10 秒钟, 使之有紧张感, 然后放松 5-10 秒。

3. 正式训练

准备就绪, 可以正式实施放松训练。通常放松的程序依次是放松手、手臂、头部、颈部、躯干以及腿部的肌肉。

每一个部位要求连续做两次, 每次感觉肌肉部位的紧张, 然后放松, 感受放松, 要保持 5-7 秒。要转到下一部位时, 休息十秒。

第一步: 手部放松

“伸出右手, 紧握拳头, 用力握紧, 注意你右手的感觉。”“好, 请放松, 完全放松你的右手, 体验放松后的感受, 你会感到沉重、轻松和温暖”(停一会)

“我们再做一次……”

“伸出左手, ……”

“双臂伸直, ……”

第二步: 手臂放松

“弯曲你的右臂, 用力弯曲, 绷紧右臂的肌肉, 保持一会, 感受右臂紧张的感觉”“好, 放松, 完全放松你的右臂, 体验放松后的感受, 注意这些感觉”

第三步: 头部放松

依次按照额头、眼眉、嘴唇、牙齿的顺序依次体验紧张、放松的过程。

第四步, 躯干放松

第五步: 腿部放松。

第六步: 结束语。

“现在，请你感受你身上的肌肉，从上倒下，每一组肌肉都处于放松状态。让我们共同感受一下，你的脚趾、脚、大腿、腰部、胸部，都是轻松温暖、沉重的，你的双手、双臂、脖子、下巴、眼睛，最后你的额头都是放松的、愉快的”

“请你将这种状态保持 1-2 分钟，然后我从 1 数到 5，当我数到 5 时，请你睁开眼睛，这时你会感觉到很平静、安详、放松”（停 1-2 分钟）“好，现在，我从 1 数到 5，当我数到 5 时，请你睁开眼睛，这时你会感到很放松、很平静、很舒服”“1, 2, 3, 4, 5 请你睁开眼睛”

按照这个步骤连续训练几周。

4. 注意事项

- 1) 第一次进行放松训练时，治疗师与来访者同时做，可以缓解来访者的焦虑程度（学生训练时候，可以不用，交换角色时，在体验放松的感觉）
- 2) 放松过程中，要帮助来访者体验身体放松后的感受。
- 3) 整个训练过程中，请尽量保持安静，以免干扰其他同学的训练。

想象放松训练

由自己或治疗师默念让人感到身心舒畅的指令，跟随指令体验其描述的效果，从而达到全身放松的技术。（老师示范训练）

【结果】

1. 体验放松的感觉
2. 掌握渐进性肌肉放松、想象放松的操作步骤

【讨论】

1. 渐进性肌肉放松与想象放松的区别
2. 放松训练过程中，发生意外怎么办？

【参考文献】

1. 庞爱莲. 《行为治疗》. 开明出版社. 2012
2. 咎飞. 《行为矫正技术》. 中国轻工业出版社. 2012
3. 米尔滕伯格著，石林等译. 《行为矫正：原理与方法》. 中国轻工业出

版社. 2004

福建医科大学心理与行为实验教学中心

实验二 系统脱敏疗法

【目的】

掌握沙盘游戏治疗室建立的环境构成与设备要求；熟悉沙盘游戏治疗中玩具的基本分类与象征意义；掌握沙盘游戏治疗开始阶段的导入方法；掌握沙盘游戏治疗过程中的观察与记录方法。

【对象】

掌握沙盘游戏治疗基本理论的应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 沙盘游戏治疗设备（沙箱、沙、玩具、记录纸与笔等）
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

一、准备阶段

1. 环境准备：安静、保密、环境优雅、不受外界环境干扰的地方。
2. 放松音乐、焦虑等级量表、纸张等。
3. 来访者准备：1) 治疗前可少量进食、排空大小便。2) 来访者的眼镜、手表、腰带、领带等容易妨碍身体充分放松的物品要尽量移开。3) 手机关机。4) 保持轻松状态，让其靠在沙发上，头向后靠，双手自然垂置于腿上，整个身体保持舒适、自然姿势。
4. 治疗师：熟悉系统脱敏程序，与来访者建立信任、安全治疗关系。

二、操作步骤

1) 寻找目标行为

通过访谈，收集来访者想要改变的目标行为，也就是焦虑或恐惧的刺激情境，罗列各种引起焦虑或恐惧的情境

2) 评定来访者的主观不适单位（SUD）

通常以 5 分，10 分，百分制方式，对各种焦虑、恐惧的刺激情境进行评定主观不适感。

2) 建立焦虑不适等级表

让来访者根据引发个体的主观不适(SUD)的强烈程度排列成等级或序列。

可以参考以下表格。

序号	刺激事件	感觉评分 (SUD)
1		
2		

3) 放松训练

可以根据来访者的情况选择不同的放松方法。每次 20 分钟，依次体会紧张和放松后，进行放松

4) 实施系统脱敏

按照焦虑等级表，依次进行脱敏

放松+想象脱敏：

受治者在放松的同时，逐一想象某种等级的焦虑情境，进行脱敏训练。

平静、深层放松（感觉舒适时进行脱敏）

集中注意力于第一个恐惧等级；尽量使想象鲜明；保持约 30 秒

停止想象，报告焦虑等级（ ≤ 10 即可）；放松几秒

重复第一等级 1—2 两次；放松；进入下一个等级

5) 结果反馈

系统脱敏结束后，治疗必须进行治疗后询问与随访，保证治疗效果并能维持较长的时间。

三、注意事项

想象脱敏训练要求来访者想象自己暴露于可怕的刺激物前面代替实际暴露，因此要求来访者对情境要有一个清晰的概念，具有一定的想象力。如果不能想象和放松可以考虑用其他的方法。

【结果】

3. 掌握系统脱敏的基本操作方法

4. 巩固放松训练

【讨论】

3. 系统脱敏焦虑等级如何建立
4. 不能想象脱敏的来访者，可以才用什么方法替代

【参考文献】

1. 庞爱莲. 《行为治疗》. 开明出版社. 2012
2. 咎飞. 《行为矫正技术》. 中国轻工业出版社. 2012
3. 米尔滕伯格著，石林等译. 《行为矫正：原理与方法》. 中国轻工业出版社. 2004

实验三 冲击疗法

【目的】

掌握冲击疗法的基本原理，熟悉冲击疗法的实施步骤，熟悉冲击疗法的适应症与禁忌症。

【对象】

应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 冲击疗法协议
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

第一阶段 冲击疗法实施

一、体检，筛选对象

由于冲击疗法是一种较为剧烈的治疗方法，所以应该事前检查病人的身体状况并做必要的实验室检查，如心电图、脑电图等。

二、约法三章，签订治疗协议

仔细地向来访者介绍治疗的原理、过程和各种可能出现的情况，尤其要清楚说明在治疗过程中可能承受的痛苦，不能隐瞒和淡化。让求助者了解只要在恐怖情境中坚持停留下去，焦虑感就会减轻。如果求助者及其家属下定决心接受治疗之后，应签订治疗协议。签订治疗协议的目的在于增强患者的自我约束，以保证治疗的顺利进行。

三、准备工作

1. 确立主要治疗目标

确定刺激物。刺激物应该是病人最害怕、最忌讳和最感焦虑的事物，因为这些事物是引发症状的根源。

2. 获得求助者的同意。在接受治疗之前求助者要正常吃东西、喝水，并排空大小便。穿着应简单、宽松。有条件的话应在治疗过程中同步进行血压和心电监测。

3. 布置治疗室：1) 不宜太大，布置应简单，一目了然，除了特意安排的刺激物

外，没有任何别的东西。2)要使求助者在治疗室的任何地方都能感受到刺激物的存在，不能有回避的地方。3)治疗室的门原则上由咨询师把守，使求助者无法随意夺路而逃。有些治疗需要特定的场所。4)准备安定、心得安、肾上腺素等防止意外，或有处方权的医生陪同治疗过程。

四、实施冲击

1. 第一次暴露的项目应当是求助者容易做到的，以利于帮助求助者建立治疗信心。实施次数2-4次，1日1次或隔日1次

2. 求助者进入治疗室后，咨询师应迅速、猛烈地向求助者呈现令其感到恐惧的事物或情境。求助者在受惊之后可能会出现惊叫、失态等激烈反应，咨询师不必顾及这些，应坚持持续不断地呈现令其恐惧的事物或情境。

3. 求助者如果出现诸如闭眼、塞耳、面壁等回避行为时，应该劝说或制止回避行为。

4. 每次成功的暴露之后，应和求助者进行讨论，把进步归功于求助者的努力，对求助者的合作表示赞扬。

5. 随着暴露成功的次数增加，病人的自信逐渐增强，对恐怖情境的应付能力也不断提高，焦虑症状也将日益减轻直至完全消退。

五 注意事项

1. 充分的说明：要向求助者说明冲击疗法带来的焦虑是无害的；说明不允许有回避行为，否则会加重恐怖，导致失败。

2. 充分了解要让求助者对治疗有足够了解、签订协议后方可实施。

3. 严密观察实施过程：冲击疗法会引起人最强烈的焦虑和恐惧，在生理上会有与

4. 强烈焦虑相应的变化，会出现交感神经处于强烈的兴奋状态所具有的一系列症状，如呼吸急促、心悸、出汗、四肢震颤、头晕目眩等情况。除非情况特别严重，或血压、心电出现异常，应该坚持进行治疗。

4. 在冲击治疗过程中，如果出现一些危急的情况，如通气过度综合症、晕厥或休克，医生应当果断地停止治疗，而不应该固执己见。

5. 求助者及家属有权终止治疗过程。

6. 如果求助者提出中止治疗，甚至出言不逊，咨询师应该冷静处理，谨慎对待。

【结果】

5. 冲击疗法的操作程序

6. 体验冲击疗法的影响

【讨论】

5. 系统脱敏与冲击疗法的区别

6. 冲击疗法的适应症

7. 冲击疗法的注意事项

【参考文献】

1. 庞爱莲. 《行为治疗》. 开明出版社. 2012

2. 胥飞. 《行为矫正技术》. 中国轻工业出版社. 2012

3. 米尔滕伯格著, 石林等译. 《行为矫正: 原理与方法》. 中国轻工业出版社. 2004

行为治疗协议

1、咨询师已反复讲解了冲击疗法的原理、过程及效果。求助者和家属已

充分了解，并愿意接受冲击疗法。

2、治疗过程中求助者将受到强烈的精神冲击，经历不快甚至超乎寻常的痛苦体验。为确保治疗的顺利完成，必要时咨询师可强制执行治疗计划。这些治疗计划包括所有的细节应该都是经病人及其家属事前明确认可的。

3、咨询师应本着严肃认真的态度对治疗的全过程负责，对求助者求治的最终目的负责。

4、如求助者及家属在治疗的任何阶段执意要求停止治疗，治疗应立即中止。

求助者（签字）

家属（签字）

咨询师（签字）

年 月 日

实验四 厌恶疗法

【目的】

熟悉厌恶疗法的基本原理；掌握厌恶疗法的操作程序；了解厌恶疗法的适应症与禁忌症。

【对象】

应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 厌恶刺激（如电击、橡皮圈）
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

一、确认靶症状（靶症状即指想要革除的目标行为）

1. 要消除的不良行为或症状。
2. 当有多种不良行为或习惯时，须选择一个最主要的或求助者最迫切要求去除的作为靶行为。
3. 确保靶症状的单一和具体。
4. 不夹杂其他行为

二、选择厌恶刺激（任何能带来不愉快情绪的刺激）

常用的厌恶刺激（如电击、橡皮圈、化学刺激（令人难以忍受的气味）、声响刺激、食物剥夺或社交剥夺、或想象中的厌恶刺激）

三、体检、签订协议

不同刺激对人体有不同的威胁性，应根据所选刺激的特性排除不适宜人群，或根据求助者身体特点选择刺激物。 协议签订参考冲击疗法。

在靶行为（或症状）（即将）出现时施加厌恶刺激

尽可能的形成条件反射，必要时将厌恶体验与不适行为紧密联系起来，在不良行为出现同时施加厌恶刺激，建立稳定的联系。

五、效果评估

六、注意事项

1. 不具备使用条件的机构和个人不得使用。
2. 在决定采用此法之前，务必向求助者解释清楚，在征得同意后方可进行。
3. 一般应把厌恶疗法作为最后一种选择。
4. 在使用厌恶疗法的同时，应努力帮助求治者建立辨别性条件反应。如对同性恋使用厌恶疗法时，应将呈现厌恶刺激限制在求助者的同性性行为表现的范围内；同时，让求助者形成对正常的异性性活动的愉快反应。只有这样才能在消除非适应性性行为的同时，建立适应性行为

【结果】

7. 根据来访者的基本情况选择厌恶刺激
8. 掌握厌恶刺激基本程序

【讨论】

8. 厌恶刺激如何选择
9. 施加厌恶刺激的最佳时机
10. 实施厌恶刺激过程的注意事项

【参考文献】

1. 庞爱莲.《行为治疗》.开明出版社.2012
2. 咎飞.《行为矫正技术》.中国轻工业出版社.2012
3. 米尔滕伯格著，石林等译.《行为矫正：原理与方法》.中国轻工业出版社.2004

实验五 生物反馈疗法

【目的】

熟悉生物反馈疗法的基本设备；掌握生物反馈疗法的基本操作程序；将生物反馈与放松训练结合练习，验证放松训练的效果。

【对象】

应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 肌电反馈仪、心率反馈仪、电极片
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

一、准备阶段

1. 环境准备：安静、保密、环境优雅、不受外界环境干扰的地方。
2. 工具准备：肌电反馈仪、心率反馈仪、电极片
3. 治疗师：熟悉生物反馈治疗的基本理论与程序。
4. 来访者：衣着宽松，手机静音，不宜过饱。

二、操作步骤放松

（一）测量指标

放松状态

1) 肌电：

- A. 测量基线值（安静状态）
- B. 放松并观察肌电值的变化

2) 心率：

- A. 测量基线值（安静状态）
- B. 放松并观察心率的变化

生物反馈治疗

- A. 测量基线值（安静状态）
- B. 设置心率、肌电的反馈值

C. 放松，使心率、肌电达到反馈值，并保持 3 分钟

(二) 具体步骤

1. 放松和肌电

- 1) 将“量程选择”定在“0-99.9”
- 2) 声音旋钮转到最小
- 3) “预置”按钮设置在“肌电”（放开）
- 4) 插上电源线
- 5) 放置电极（红-黑-红，不要互相接触）
- 6) 被试进入平静状态
- 7) 打开电源开关
- 8) 显示肌电值，数值稳定后，即为基线值
- 9) 被试继续放松到最放松状态，读取肌电值
- 10) 求以上两个肌电值得差值

测量指标：肌电（基线）= _____

肌电（放松）= _____

差值（基线-放松）= _____

2. 利用肌电生物反馈进行放松训练

- 1) 关闭电源
- 2) 将“量程选择”定在“0-99.9”
- 3) 声音旋钮转到最小
- 4) “预置”按钮设置在“肌电”（放开）
- 5) 被试戴上耳机
- 6) 主试插上电源线
- 7) 放置电极（红-黑-红，电极之间间隔 1cm, 不要互相接触）
- 8) 被试进入平静状态
- 9) 打开电源开关
- 10) 显示肌电值，数值稳定后，即为基线值
- 11) 设置反馈肌电值
- 12) 被试进行放松，放松到设置值后反馈声音响起

13) 被试保持放松状态，让反馈声维持 3 分钟

14) 改变反馈肌电值，重复上两个步骤，直到到达目标

15) 记录基线值和每次反馈肌电值。

测量指标：肌电（基线）= _____

肌电（放松）= _____

差值（基线-放松）= _____

反馈值= _____

【结果】

9. 测量基线状态、放松状态的各个指标

10. 熟悉生物反馈的操作程序

11. 应用生物反馈疗法进行放松训练

【讨论】

11. 如果被试的肌电值没有变化，是否说明不能放松。

12. 运用生物反馈仪器测量个体的生理指标，比单独进行放松训练的优势在哪里。

【参考文献】

1. 庞爱莲.《行为治疗》.开明出版社.2012

2. 咎飞.《行为矫正技术》.中国轻工业出版社.2012

3. 米尔滕伯格著，石林等译.《行为矫正：原理与方法》.中国轻工业出版社.2004