

心灵伙伴大学

行为跟踪与评估 -- DBT行为链分析

李亚亭

发展与教育心理学硕士，国家二级心理咨询师，热爱专业领域探索与研究，深耕教育行业多年

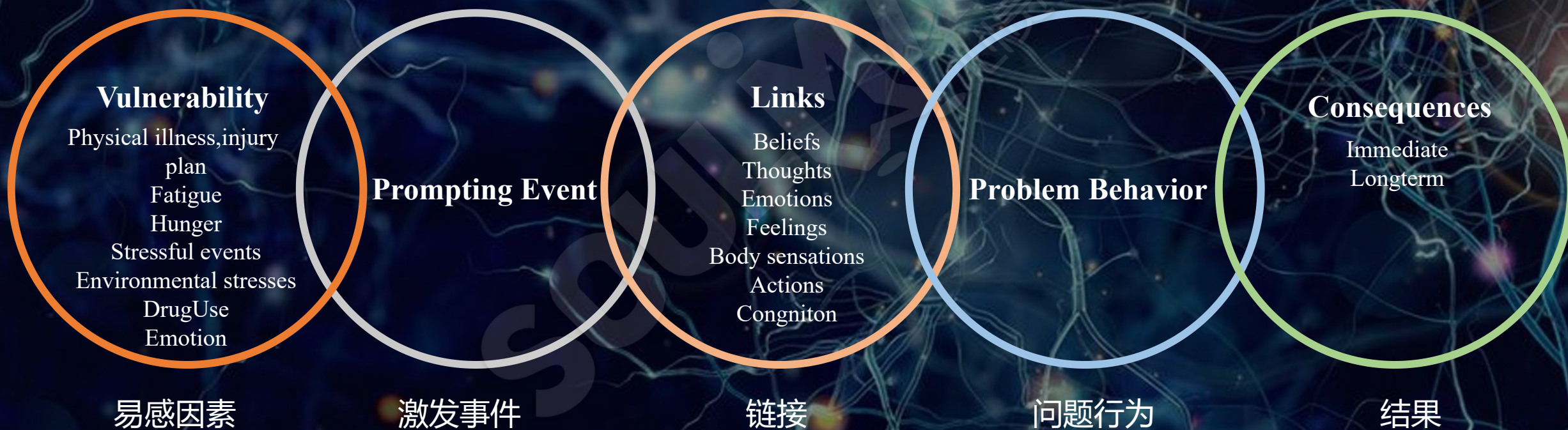
目录

- 01 什么是行为链分析
- 02 如何进行链锁分析

/ 什么是行为链分析 (Behavior Chain Analysis) ?

对于靶行为前因，后果的分析

任何行为都可视为由一系列环节所组成，行为链分析通过一系列问题：在这之前发生什么？之后发生什么？哪些行为的后果可能使行为难以改变？逐步将融合在一起的行为拆解开来。



/ 为什么要做链锁分析?

找出问题所在，并进行干预

很多时候，我们无法顺利解决问题是因为没有完全了解并分析问题。停止问题行为的第一步，就是先找到串联这些部分的环节，当我们能打破这些环节，就能阻止问题行为。

/ 行为链分析示例

行为 (A), 身体感觉 (B), 认知 (C), 事件 (E), 感受 (F)



如何进行连锁分析

/ STEP1: 描述具体的问题行为

- 要非常具体，详细，没有含糊用词；尽可能详细到电影中的演员能够准确重现的程度。
- 确实找出你做了，说了，想了，或感觉到什么？确实找出什么是你没有做，说，想，或感觉的。
- 描述那些重要行为的强度，以及行为的其它重要特性。
- 尽可能详细描述问题行为，如果该行为是某些事你没有去做，问问自己为以下哪种情况？
 - 1.你不知道需要去做
 - 2.你忘了，后来就再也没有想到要去做
 - 3.当你想到它时，你拖延去做
 - 4.当你想到它时，你拒绝去做
 - 5.你是执意拒绝去做，或者有一些其它的行为，想法或情绪干扰你去做

如果是 (1) 或 (2) 跳到步骤6，如果是其它，继续步骤2；

/ STEP1 - 自助表单

描述具体的问题行为

1. 精确来说，我要分析单主要问题行为是什么？

喝酒太多而且酒驾

/ STEP2:描述具体促发事件

- 什么具体事件促成连锁反应行为的开始？
- 导致问题行为的事件顺序是何时开始的？问题是什么时候开始的？
- 在发生问题行为想法或行动的前一刻，发生了什么？
- 在那个时候，你正在做/想/感觉/想象什么？
- 为什么问题行为发生在那一天而不是前一天？

/ STEP2 - 自助表单

描述具体促发事件

2. 环境中，什么**促发事件**让我开始一连串的链锁而导致问题行为？包括：在行动或想法出现**之前那一刻**发生了什么？

发生促发事件的时间：周一

我姐姐打电话给我，说无法像之前承诺过的来看我，因为她要陪先生参加一个重要的商务会议

/ STEP3:描述特定脆弱因子

- 身体疾病，不均衡的饮食或睡眠，受伤
- 使用药物或酒精，滥用处方药物
- 环境中的压力事件（不论是正面或负面）
- 强烈的情绪，如悲伤，愤怒，恐惧，孤独
- 想到自己之前觉得有压力的行为

/ STEP3 - 自助表单

描述特定脆弱因子

3. 描述自身及环境中让我产生脆弱性的因素。

*这些事件让我开始产生脆弱性的时间：星期天
男朋友告诉我，他在下个月的某个时候要出差*

/ STEP4:极度详细描述导致问题的事件链锁

- 动作或你所做的事情
- 身体的感受或心情感受
- 认知：信念，期望，想法
- 环境中的事件或他人做的事
- 你所经验的感觉或情绪
- 在促发事件之后，有什么具体的想法，感觉或行动？在那之后，又有什么想法，感觉或行为？之后是什么？再之后是什么？

/ STEP4 - 自助表单

极度详细描述导致问题的事件链锁

事件链锁中的环节：行为（行动、身体感觉、认知/想法、感受）以及（环境中的）事件。A：行动（Action） B：身体感觉（Body sensations） C：：认知/想法（Cognitions） E：事件（Events） F：感受（Feelings）

4. 列出事件链锁，利用上面的ABC-EF表

第一个：我感到很受伤并在电话中对姐姐大哭，对他很生气

第二个：我认为：我无法面对这种状况，没有人爱我

第三个：当我挂掉姐姐电话，我感到很羞愧

第四个：我认为：我的人生是没有价值的，没有人呢会为了我来这里

第五个：我试着看电视，但没有任何我喜欢的节目

第六个：我开始感到激动，并向着：我无法忍受这样了

第七个：我决定要喝杯葡萄酒让自己好过一点，但最后整整喝了两瓶

第八个：进到我车里，开车去具体不

第九个：当我弯腰捡纸时，我的车转向了，我被警察拦下并被开了酒驾罚单。

/ STEP5:描述行为的后果

- 该行为后立即的感受是什么
- 他人的立即反应之后的反应是什么
- 该行为对你和你的环境有何影响

/ STEP5 - 自助表单

描述行为后果

5. 精确地说，环境中的后果是什么呢？

短期：我必须在拘留所待一晚

长期：男朋友对我更不信任，姐姐也会因此心烦意乱

6. 我自己的部分呢

短期：对自己感到羞愧且极度恼怒

长期：将付更多汽车保险费，且在找工作时可能遇到困难

7. 我的问题行为造成什么伤害呢？

让我背负酒驾的记录，姐姐因烦恼我而产生罪恶感

/ STEP6:详细描述你用来组织问题行为发生的技巧行为

- 回到触发事件的行为连锁，如果你有不同的做法可能会避免问题行为，请在该环节打分
- 在行为链锁的各个环节中，你有什么不同做法以避免问题行为？

/ STEP6 - 自助表单

描述你用来组织问题行为发生的技巧行为

详细事件链锁

第一个：我感到很受伤并在电话中对姐姐大哭，对他很生气

第二个：我认为：我无法面对这种状况，没有人爱我

第三个：当我挂掉姐姐电话，我感到很羞愧

第四个：我认为：我的人生是没有价值的，没有人呢会为了我来这里

第五个：我试着看电视，但没有任何我喜欢的电视剧

第六个：我开始感到激动，并向着：我无法忍受这样了

第七个：我决定要喝杯葡萄酒让自己好过一点，但最后整整喝了两瓶

第八个：进到我车里，开车去具体不

第九个：当我弯腰捡纸时，我的车转向了，我被警察拦下并被开了酒驾罚单。

更有技巧性的行为

第一个：聆听姐姐无法前来的原因

第二个：记住姐姐和男友都是爱我的

第三个：核对事实，姐姐在这件事情后就会拒绝我

第四个：回拨电话给姐姐，为我的愤怒道歉

第五个：下载一部电影、玩猜谜游戏或打电话给朋友

第六个：尝试用改变身体化学状态来降低情绪激活

第七个：沿着街道散步并外带晚餐，因为我不想公共场合喝太多

第八个：打电话给我男友，请他过来一下

第九个：泡个澡，在尝试使用改变身体化学状态技巧

/ STEP7:详细描述你的预防策略

- 如何通过减少你的脆弱性来避免问题行为的事件链锁

/ STEP8:描述你对伤害的修复、矫正计划

- 分析：你真的伤害了什么？你可以修复的问题行为是什么？
- 看看你真的对他人或自己造成了什么伤害或痛苦，修复你所损害的。

/ STEP7、8 - 自助表单

描述你的预防策略、

7. 预防计划

在未来，降低我脆弱性的方法是：

拟定男朋友去外地时的计划

预防突发事件再次发生的方法

我无法阻止突发事件发生，所以要练习提前适应，并且有处理我独自在家的计划

8. 对伤害的修复、矫正计划

向姐姐道歉，并向她重申拥有改变计划的权利，和她一起计划重新拜访的时间，询问若我去拜访他，是否方便。

谢谢观赏!

上海心灵伙伴云计算科技集团

