

普
华
文
化

P Pearson

心理学与生活

嘿，该给自己的情绪做个大扫除了！

CHANGE YOUR LIFE WITH CBT

How Cognitive Behavioural Therapy
Can Transform Your Life

认知与改变

CBT对情绪和行为的积极影响

[英] 柯瑞妮·斯威特 (Corinne Sweet) ◎ 著

段鑫星等 ◎ 译



全球顶级心理学家帮你遇见幸福的自己

知道为什么，而后知道怎么做，然后行动起来



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理学与生活

CHANGE YOUR LIFE WITH CBT

How Cognitive Behavioural Therapy
Can Transform Your Life

认知与改变

CBT对情绪和行为的积极影响

[英] 柯瑞妮·斯威特 (Corinne Sweet) © 著
段鑫星等 © 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

认知与改变 : CBT对情绪和行为的积极影响 / (英) 斯威特 (Sweet, C.) 著 ; 段鑫星等译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016.5

(心理学与生活)

ISBN 978-7-115-42213-2

I. ①认… II. ①斯… ②段… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第075194号

内 容 提 要

你是否总是怀疑自己? 你是否经常妄自菲薄, 不愿与人交流? 你是否总是郁郁寡欢, 情绪低落? 你是否想要改变目前的状况? 你是否想要改变却又不得其法? 如果答案为“是”, 那么这本书就是你所需要的。

本书作者为资深的心理学专家, 通过自己的实践和工作经验, 为读者介绍了心理学中的认知行为疗法 (CBT), 并利用丰富的案例和图示将这种方法形象地展示出来, 可读性和可操作性非常强。阅读本书可以帮助你解决生活中遇到的各种困扰, 让你生活得更加快乐。其实, 改变生活的力量就掌握在自己的手中, 而你可以从本书中找到这种力量。

本书适合在生活中、工作中遇到心理困惑的人, 以及心理咨询师和心理学专业的读者阅读使用。

-
- ◆著 [英]柯瑞妮·斯威特 (Corinne Sweet)
译 段鑫星等
责任编辑 姜 珊
执行编辑 贾淑艳
责任印制 焦志炜
- ◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
- ◆开本: 880 × 1230 1/32
印张: 9 2016年5月第1版
字数: 200千字 2016年5月河北第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2012-0314号
-

定 价: 35.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号



认识自己的内心与行为

北京师范大学心理学院教授 寇彧

在过去的 20 多年间，认知行为疗法已经成为心理卫生专业人员用来处理大多数情感和行为问题的首选方法。这是因为，世界各地的精神科医生和心理学研究人员所进行的数以百计的研究已经表明，认知行为疗法（CBT）对于处理广泛的心理问题 and 心理障碍是有效的。

由于职业的原因，经常会有朋友或是学生向我咨询日常生活中的心理困惑。比如，有人说他总是为某个问题左思右想，焦躁不安，可后来发现事情并没有自己担心的那么严重；有人说他常

常担心自己会得病，不敢这样，不敢那样，甚至无法正常生活；有人说她从小就害怕蜘蛛，因此不敢在墙角处停留，甚至看见墙角就有莫名的恐惧；有人说他总是对妻子发怒，虽然事后他知道这样不对，也想竭力克制，但他下次还是忍不住；有人说她每次出门都担心门没有锁好，需要反复不停地确认，甚至走出了好远还要返回去再一次确认，这使她十分困扰；还有人说他在工作中很难跟同事打成一片，不敢在会上发言，他无法从工作中获得乐趣……问题还有很多。这些都是难免的，我们会遇到挫折，我们会感到不安、郁闷、焦虑或是其他。深入剖析一下，我们就会发现，其实人们对于问题的反应，很大程度上取决于怎样看待这些问题。有时，哪怕我们的处境没那么糟糕，问题没那么棘手，但只要我们以一种消极的、自我折磨的方式来思考，就会使自己感到非常痛苦，甚至陷于其中无法自拔。

认知行为疗法认为，人们之所以会感到愤怒、焦虑、内疚、害羞、受挫或者抑郁，都是人们的认知使然——是人们对于某种情况的想法和观念使他们产生了某种感受，可以说是“庸人自扰之”。那么，这样说来，这也不全是坏事，至少我们知道，要想摆脱这些负面情绪，最终还得靠我们自己！而且，这是通过我们的努力就可以做到的事情！也许让我们改变他人或改变世界是非常困难的，但是让我们改变自己却是可以做到的。我们可以改变自己的思维方式。如果我们学会用一种更积极、更健康的方式来思考，也许就不会一遇到问题就自寻烦恼。

认知行为疗法的英文是“Cognitive Behavioural Therapy”，常以

英文缩写“CBT”代称。字母C代表认知，即人们对于自身处境和发生在生活中的事件是如何看待的，以及由此逐渐发展成的对事物的普遍看法。这种普遍的看法会影响我们的行为，进而再影响我们的认知，如此反复。例如，那些一遇到心跳加速就认为自己得了心脏病的人，其行为就会变得异常敏感和谨小慎微，与觉得偶尔心跳加速是正常现象的人相比，他们会更经常地对死亡感到恐慌。再比如，那些一遇到挫折就万念俱灰的人，会对很多事情不感兴趣，觉得自己什么都做不好，做什么都没劲；与那些将遭遇挫折看成是小麻烦的人相比，他们更容易感到沮丧和自卑……认知行为疗法就是要帮助人们更清楚地看待问题，同时调整你思考、认知问题的角度，从而让你用正确的态度和行为面对问题或是其他。认知行为疗法并不会告诉你什么是正确的、什么是错误的，而是引导你一步一步地发现自己，认识到“心跳加速”不会要了你的命，“挫折”只是个小困难，它们并不值得你为此郁郁寡欢。

字母B代表一种行为的探究。认知行为疗法会协助求助者理解做哪些事会使他们安全，哪些行为是更为合理的。例如，让社会恐惧症患者认识到对着大家讲话并不那么可怕；让惧旷症患者知道外出并不会有什么令人焦虑的事情发生……CBT的主要观念就是帮助人们体会：改变一些观念和行为是安全的，也是有效的。

然而，认知行为疗法并不是心理疾病患者的“救世主”，它的疗效并不是立竿见影的。如果你不想付出努力，或是想一夜

成功，那么认知行为疗法不是你的选择。这本书带给你的是一种简洁明了的方法，需要你一次一小步地做出改变，并且需要你坚持下去。

我很高兴看到有这样一本书出版，也乐见认知行为疗法得以推广。希望广大读者能够从这样一种心理自助方法中受益！



改变认知，营造美好生活

海军总医院心理科主任 郭勇

在咨询中，我经常让求助者思考一个问题：我们在家做过饭，也在餐馆吃过饭，然而我们做的某些饭菜却不如餐馆做的好吃，这是什么原因？答案五花八门。我认为关键在于两个方面：（1）我们有没有想把饭菜做好的意识；（2）我们有没有能把饭菜做好的能力。由于这两个方面的差异，餐馆在没有鱼的情况下，可以把茄子做成鱼香茄子，味道也很不错，而现实生活中，有的人家中有鱼，不止一种，不止一条，但他做不出鱼的味道来。做饭做菜如此，生活更是如此！全世界所有人都面对着两个基本问题：第一，我们有想

把日子过好的意识吗？第二，我们有能把日子过好的能力吗？答案不出所料，太多的人没有，太多的人不能。因此也就有太多的人过不好日子！

几乎所有的人都明白：日子是自己过的。但怎样把自己的日子过好，不是人人都知道的。心理学常识告诉我们，认知引领行为，认知改变情绪。因此通过改变认知，就可以改变以往我们没有过好的日子。

某个人郁郁寡欢，不停地抱怨他所开的车小，跑不快，不舒服，等等。显然他的日子没有过好。他自己不清楚，他没有过好日子的原因是他片面地看问题。他总是聚焦于事物不好的一面。他的车是一辆普通的车，确实很小、跑不快、不够舒服，但购买成本低、使用成本低、维护方便，这些好的一面他看不见，因而不舒服。这个人即使今后买了豪车，依然会不舒服，因为那时他看到的会是一年多少万元的保险，以及高昂的使用、维修费用。因此他过得好不好与开什么样的车无关，而与他看重什么有关。这就是认知，这就是认知改变生活。

像这样的例子，生活中比比皆是。既然认知影响我们的生活，那么我们应该怎样去认知呢？中国矿业大学的段鑫星教授做了一件非常有意义的事情，她把英国心理学家柯瑞妮·斯威特的著作翻译过来，介绍给国内的读者，让我们能够直接也较为系统地知晓，我们的认知，也就是我们的态度、看法、评价，到底出现了哪些偏差甚至错误，导致了我们的生活发生了怎样的改变；我们到底应该怎样去看待我们自己、外面的世界以及它们之间的联系等。

读懂这本书，对我们来说至关重要。因为这本身就是学习的过程、思考的过程，也是成长的过程。我们会因读懂这本书而获得心理成长，更会因心理成长而受益。读懂这本书对于我们想拥有健康、快乐、幸福的生活是有益的。

《认知与改变》一书，值得所有人阅读。若你用心去读，将会改变今后的人生。



初见“认知行为疗法”（CBT）这个词，可能很多人都会被其中的“疗法”两个字所吓到。其实大可不必，说白了，这就是一种方法，一种能让你变得快乐、让生活变得美好的方法！

那什么是认知行为疗法呢？

通俗地说，认知行为疗法既不关注我们的睡姿，也不剖析我们的过去，更不解梦；而是关注当下，关注我们自己，从而更好地发现自己。认知行为疗法让我们更好地觉察自我，使我们在感知、思考、行动的时候能准确地发现自己，正是这个“自己”让我们在特定的情形下用一定的方式行动。认知行为疗法就是要让我们学会更加自觉、合理地认识自我，让我们知道自己、他人与外界环境是怎样相互作用、相互影响的。

大体了解了认知行为疗法之后，我们可以审视一下自己。

- 亲爱的朋友，你的生命中是否曾经有过这样的一些时刻与体验：焦虑、恐惧、拖沓、害羞、沮丧、抑郁、情绪低落、孤立无助、缺乏自信、没有勇气面对困难……大概几乎所有的人都会回答“是”！
- 亲爱的朋友，是否有一个声音时不时就会在你耳畔响起：“没人喜欢我”“我总是不受欢迎”“这都是我的错”……其实，这是盘旋于我们大脑中的“负性思维”在作祟。
- 亲爱的朋友，面对不期待或者不想要的行为方式，我们总会说：“我要改变”，但大多数人都迟迟没有迈出“改变”的第一步，看来，有些因素使我们的动机与行为之间出现了错位。

其实，问题的根源就在于我们的“思维”，正所谓：世事本无好坏，关键看我们怎么想。我们可以通过改变自己的思维和行为，使我们的生活更美好！这也正是这本书所要告诉大家的！

我们先来了解一下本书的一些核心观念。

1. 每个人理解的世界都是不同的。
2. 行为能够影响思维和情绪。
3. 每个人都存在问题，只是程度不同。
4. 关注当下，解决问题。
5. 认知、行为、情绪、生理之间存在“互动系统”。
6. 科学地权衡结果。

通过对核心观念的梳理，本书又对潜藏于内心的“负性思维”“功能失调性假设”及“核心信念”进行了深入细致的阐述，并且就如何控制“思维误区”进行了探讨。书中列出了十大类典型的思维误区。

1. 黑白思维，即全盘肯定或全盘否定。

2. 笼统概括，即以偏概全。
3. 心理过滤，即抽取一部分事实或观念，以支持自己的消极思维。
4. 贬低事物的积极面。
5. 读心术 / 算命：妄下结论。
6. 夸大一切——“灾难宣扬者”（以及轻视一切——“否认灾难者”）。
7. 情感推理 / 奇幻式思维。
8. 条件性思维：总爱讲“应该”。
9. 个人化归因：认为一切不幸、事故都是自己造成的。
10. 怪罪他人、贴标签。

本书还给我们提供了四步法的认知策略。

1. 我们的认知（我们是怎么想的）。
2. 我们的情感（我们的心理感受是什么）。
3. 我们的行为（我们正在做什么）。
4. 我们的生理反应（我们的身体会有什么反应）。

面对我们行为中存在的问题，本书也给出了解决方案。

1. 明确自己的问题。
2. 评估它们的难度。
3. 确定这些问题对你的影响。
4. 设定有效的目标应对它们。

本书在第6章到第9章，就如何应对焦虑、抑郁、恐惧、愤怒、创伤后应激障碍等给出了可操作的策略，这对于改善我们的情绪大有裨益。本书第10章给我们提供了提高自信心与自尊心的办法，目的就是让我们的生活变得更美好！

特别要感谢参与本书翻译的人，他们是：马雪睿、武瑞芳、鹿欣纯、刘庭园、欧小兰和王丽莎。

最后，借用本书中的一段话作为祝福与读者共享：

“自我认知和自我接纳会令我们更快乐、更幸福，这是和谐自我。真正的朝圣者在和外部世界作斗争时，也在内心培养着积极的信念和乐观的精神。”

段鑫星

2011年12月18日于中国矿业大学



第一部分 关于思维、情绪、信念、行为的真相

第1章 你是否想要改变目前的处境 /3

生活中的你是否有过以下困扰：焦虑、恐惧、拖沓、害羞，沮丧、抑郁、低落，不愿与人群接触，不愿与人交流，妄自菲薄、缺乏自信……意识到这些问题之后，你要回答的问题是：我是否想要改变这样的状况？如果想，认知行为疗法可以帮助你改变目前的处境。但请记住——严肃地对待这个问题，下定决心而后开始之后的改变之旅。



第2章 行为背后的奥秘 /29

你知道自己是谁、自己在想什么、又为什么那样做事吗？如果对面有个人在向你招手，你觉得他想做什么？那瓶水是半瓶满着还是半瓶空着？认知行为疗法就是让你认识自己、发现自己。开始这次神奇的自我发现之旅吧！



第3章 小心你的“坏念头” /57

你是否有“我这辈子完了……”“我永远成功不了”“没人喜欢我，我永远都不会受欢迎……”“我又失败了，失败就是我的代名词……”这样的强烈想法？这些想法会让你忽略一扇幸福之门关闭的同时打开的另一扇门。发现那些消极想法，用认知行为疗法理解情绪，你会更加快乐、豁达。



第4章 小心思维的“陷阱” /87

你是小熊维尼的朋友——屹耳吗？你认为这个世界上的事情不是黑就是白吗？你觉得命运一直在捉弄你吗？你是否感觉朋友们都不那么喜欢你？快要迟



到时你是否会想老板肯定会开除自己，然后一切都完了？其实，生活没有你想象的那么糟糕，你会这样悲观是因为那朵“小黑雨云”笼罩着你，而它就是你需要警惕的——思维误区。

第5章 直面自己的负面情绪 /115

如果你也想像《星际旅行》中的斯波克一样，在一切灾难中保持镇定冷静，用惊人的速度分析问题，那么你就需要直面自己的负面情绪。和父亲习惯性的争吵，生活中焦躁易怒，害怕某些事情或事物，这些都是你需要直面解决的负面情绪。使用斯波克式分析、认知行为疗法、“罪恶之花”训练，你可以卸下自我防御心理，向害怕的事情靠近，突破自我局限，成为更好的自己。



第6章 改变生活的工具箱 /143

为了采取行动改变自己、改变生活，你需要一个实用的工具箱。本章为你提供了一个彻底改变自己的工具箱。正所谓“千里之行，始于足下”，说一万遍不如真正地迈出一步。按照我们的步骤，一点一点地蜕变吧！

