

总有一天， 你要和 自己握手言和

运用认知行为疗法（CBT）改变我们的人生

打破旧的思维模式，摆脱困扰你的负面情绪
重建新的生命秩序，找到与自我和解的密码

[澳] 萨拉·埃德尔曼 著
张超斌 译

上



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

总有一天， 你要和 自己握手言和

运用认知行为疗法（CBT）改变我们的人生

[澳] 萨拉·埃德尔曼 著
张超斌 译



图书在版编目 (CIP) 数据

总有一天,你要和自己握手言和 / (澳) 埃德尔曼著;张超斌译. — 北京:北京理工大学出版社,2016.5

书名原文: Change your thinking: positive and practical ways to overcome stress
ISBN 978-7-5682-1792-7

I. ①总… II. ①埃… ②张… III. ①压抑 (心理学) — 通俗读物 ②情绪 — 自我控制 — 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第016611号

CHANGE YOUR THINKING: POSITIVE AND PRACTICAL WAYS TO OVERCOME STRESS, NEGATIVE EMOTIONS AND SELF-DEFEATING BEHAVIOUR USING CBT (SECOND EDITION) by SARAH EDELMAN, PH.D.

Copyright: © 2006 BY SARAH EDELMAN, PH.D.

This edition arranged with SARAH EDELMAN, PH.D.

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 by Beijing Reading Product Joint Culture Media Co Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号图字: 01-2015-8354

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 / 28.75

责任编辑 / 李慧智

字 数 / 346千字

文案编辑 / 李慧智

版 次 / 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 50.00元

责任印制 / 边心超

经历了这些困难后，我比以前更能理解生活的无限丰盈和美好，也认识到曾经令我无比纠结的事情，其实并不那么重要。

——凯伦·布里森（丹麦女作家）

引言

事无善恶，思想使然。

——威廉姆·詹姆士（1842—1910）

你有过这样的经历吗？你一根筋地纠结于某个问题，后来却发现那个问题其实根本没有你想象的那么重要。或者你曾有过这样的时刻：你为某件事感到很不安，后来你对朋友讲述了这件事，你的朋友说了他的一些观点，这些观点是你以前从未有过的，当你尝试按照他们的观点去看待这件事时，你感觉好多了。向朋友倾诉能够让你对目前的状况有另一种思考，当你开始尝试用不同的方式思考问题时，你的感觉也就发生了变化。

其实每天我们所经历的各种状况无不在验证这样一条简单的规律——我们对事情的看法决定我们的感受。当事情进行得不顺利时，当别人的行为很自私时，当令人失望的事情发生时，我们是否为此烦恼以及为其烦恼的程度大部分都取决于我们对这些事情和思考方式。有的时候，即使我们的生活状况并没有那么糟糕，我们也可能感觉自己特别痛苦，这是由消极、自我挫败的思考方式导致的。有的时候，我们抱怨他人，抱怨我们的生活状况，继而产生气愤、挫败、憎恨、焦虑、沮丧的情绪，其根本原因就是我们的认知——即想法以及对某种情况的判断——决定了我们的思考方式和行为方式。

这并不是坏事，因为当我们无法改变他人或者我们目前的生活状况时，我们需要做的就是改变自己对事情的看法。如果我们能够学会以一种更平和的方式思考问题，那么在碰到问题时，就不会再感到痛苦、焦虑了。

对事情的看法改变了，我们的感知方式自然也就改变了。这个简单的理念就是认知行为疗法的核心原则。认知行为疗法（Cognitive Behaviour Therapy，简称CBT）是用于全球临床心理学和压力管理项目的心理学方法。（在这里，认知是指利用思维的认知。因此，认知疗法是帮助我们检查并改变思维方式的一种疗法。）

自20世纪70年代起，CBT已经成为心理治疗中的主要方法之一，被心理治疗师广泛使用。因为世界范围内的研究已经证明，CBT对许多心理问题的治疗都有帮助，如焦虑、抑郁、惊恐、睡眠问题、恐惧症、人际关系问题、害羞、进食障碍、愤怒、吸毒和酗酒、性功能障碍、创伤后应激障碍、慢性疼痛、健康问题、情感障碍和社交恐惧症。当然不同的CBT治疗方法用于治疗不同的心理问题，但关键都是改变认知和行为。

CBT被称为“活疗法”，因为它一直在不断发展，随着现代技术在不断完善。这种治疗方法已经被世界范围内的研究所评估，试验结果也与其他心理疗法，如假治疗、安慰剂等进行了对比，结果证明CBT治疗着实有效。其后，该结果在心理学期刊上发表并在学术会议上被讨论。虽然这种新疗法在早期的治疗中被不断改善和修正，现在已经较为完善，但心理学家们仍然在不停地对该方法进行研究和改进。

CBT最初是用来治疗特定疾病的，但目前应用较广泛的是为人们减轻压力，提高生活质量。CBT有助于管理和缓解日常生活压力，无论是对微小的烦心事还是重大的心里挑战都有帮助。CBT的原理简单易学，非常适

合作为自助工具。

近年来，正念减压疗法开始被心理学家广泛使用。“正念”为佛教术语，在西方一直被推崇，美国麻省大学医学教授乔恩·卡巴·金博士也非常推崇这种疗法。目前大量的研究机构正致力于研究正念疗法在各种心理状态下的效果。新的研究结果显示，正念减压疗法如果和CBT结合，可增强治疗效果。正是由于该原因，本书才有了关于正念的一章。

该书介绍了如何将CBT应用于日常潜在的压力事件中。通过阅读此书，你将学会反思自己那些常常引起不必要的困扰的思维方式，以及如何改善这种思维方式。当然，这需要行动起来，也许是挑战某些固有的、会给你造成困扰的想法和信仰。虽然这本书是一本自助心理学书籍，但该书不能替代心理治疗。如果你正经历着某种心理问题或疾病（如抑郁症、强迫症、饮食失调、躁郁症等），一定要去接受专业的心理治疗。虽然这本书在治疗期间有助于加强某些信息，但该书没有包含详细具体的细节介绍。本书还在结尾的推荐阅读书目中推荐了一些关于CBT的其他书籍。

引言 / 1

第1章 认知行为疗法 (CBT) / 001

发展历史 / 002

CBT的治疗方法 / 004

认知 / 004

情绪 / 005

行为 / 009

为什么我们要思考自己的行为方式 / 012

恰当的情绪和不恰当的情绪 / 016

ABC模型 / 017

引入D: 驳斥 / 018

小结 / 019

第2章 识别错误思维 / 021

非理性信念 / 022

发现错误的思维 / 031

小结 / 049

第3章 驳斥负面认知 / 051

逻辑驳斥 / 052

行为驳斥 / 068

目标明确的思维方式 / 072

小结 / 077

第4章 战胜挫折 / 079

造成耐挫力低的思维方式 / 082

对耐挫力低的反应 / 083

“但我不想任由它去” / 091

耐挫力低下与拖延行为 / 091

针对耐挫力低的行为驳斥 / 093

“这本不该发生” / 096

“但我应该难过——这是我的错” / 098

小结 / 100

第5章 控制愤怒 / 101

适当的愤怒VS不当的愤怒 / 102

搏斗或逃避反应 / 103

愤怒的益处 / 104

愤怒的坏处 / 105

短暂愤怒VS长期愤怒 / 107

压力的效果 / 107

- 易感因素 / 108
- 转嫁愤怒 / 109
- 易怒人格 / 109
- 抑制愤怒 / 110
- 是憋在心里还是发泄出来 / 111
- 控制愤怒的策略 / 112
- 应对持续愤怒 / 119
- 改变想法 / 124
- 识别并改变引起愤怒的认知 / 130
- 小结 / 143

第6章 应对焦虑 / 145

- 常见的威胁 / 147
- 进化的促进 / 147
- 对焦虑的倾向 / 148
- 每个人焦虑的事不尽相同 / 149
- 焦虑障碍 / 149
- 焦虑的影响 / 150
- 引起焦虑的思维习惯 / 154
- 解决问题 / 170
- 应对担忧的苏格拉底式诘问 / 175
- 识别焦虑 / 180
- 游离性焦虑 / 181
- 暴露 / 183

放松的技巧 / 193

冥想 / 195

呼吸练习 / 196

引导训练 / 198

小结 / 198

第7章 维护自尊 / 199

影响自尊的因素 / 201

伤害自尊的思维模式 / 204

无条件接纳自己 / 220

认知灵活性 / 222

承认强项和优点 / 224

强化自尊的行为策略 / 224

小结 / 231

第8章 摆脱抑郁 / 233

抑郁的不同类型 / 235

抑郁的原因 / 238

引起抑郁的生物因素 / 240

抑郁症的影响 / 243

应对抑郁的认知策略 / 248

应对挫折 / 253

元认知信念的作用 / 254

控制抑郁的行为策略 / 258

防止抑郁复发的策略 / 272

小结 / 280

第9章 掌控自我 / 283

解决问题 / 285

认清障碍 / 291

应对障碍 / 296

行动计划 / 301

自信 / 306

坚持下去——强化 / 315

小结 / 319

第10章 有效沟通 / 321

不良的沟通习惯 / 323

良好的沟通习惯 / 327

传达和解信息 / 329

沟通的“要”和“不要” / 343

小结 / 357

第11章 享受幸福 / 359

与幸福相关的因素 / 361

幸福的人有何个人品质 / 362

生活方式 / 363

生活要有目标——设定生活目标 / 373

有条件的幸福——等待正确的时机 / 379

我们所关注的 / 380

小结 / 382

第12章 保持正念 / 385

关于本章内容 / 386

西方哲学中正念的出现 / 386

什么是正念 / 388

为什么要练习正念 / 390

日常生活中的正念 / 392

练习正念禅修 / 393

正念与放松 / 396

对思想的正念 / 397

对情绪的正念 / 399

对身体感受的正念 / 402

暴露 / 404

正念VS认知行为疗法 / 405

解决问题仍很重要 / 407

小结 / 409

参考答案 / 411

推荐阅读 / 428



第1章

认知行为疗法 (CBT)

万法唯心造，诸相由心生，境由心造。

——佛语

发展历史

在20世纪上半叶，奥地利精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德的理论和疗法控制着西方精神病学。西格蒙德·弗洛伊德强调，无意识的心理活动决定了我们的感受和行为。他理论的中心观点是心理疾病起源于我们早期孩童时代的经历和无意识的心理矛盾。他的疗法被称为精神分析学，他认为如果要分解心理压力，就需要追溯到他们早期孩童时代的经历，及这些经历给他们带来的心理冲突，通过这种分析来释放患者的压力，使其摆脱心理困扰。

20世纪50年代，其他的心理治疗方法开始陆续出现。其中有来自弗洛伊德的理论（包括“精神动力”“存在”和“人文”心理疗法），也有其他不同方法的出现。其中最有意义的当属后来被广泛使用的认知行为疗法（CBT）。

心理学家阿尔伯特·艾利斯和精神病学家艾伦·贝克是行为认知治疗研究领域的两位最有影响的先驱。艾利斯和贝克从业之初都是精神分析治疗师，他们试图通过关注病人的既往经历来帮助他们解决心理问题。然而，他们最终都抛弃了弗洛伊德的理论（弗洛伊德认为回忆和分析既往经历是康复的关键）。在20世纪60年代早期，艾利斯开始关注思维方式和观念对心理问题的作用。他认为，人们常常因为不合理的想法而自寻烦恼，所以通过引导人们用一种更合理的方式来思考可以解决很多心理问题。他的疗法最初被称为“理性疗法”，后来被改为“理论情绪疗法”

(RET)，顾名思义，该疗法的目的就是通过对理性的思考来改变情绪反应。在20世纪90年代，该疗法被更名为“理性情绪行为疗法”(REBT)，目的是为了突出行为在此疗法中的重要作用。

艾伦·贝克起初在治疗抑郁领域的贡献对认知行为疗法的发展有一定的促进作用。他发现错误和扭曲的思维方式会导致人们抑郁。这个结论源于他称为“图式”的信条——我们在感知和解释自己经历时发生偏差的核心观念，多是由儿童时期发生的某些大事带来的影响所致。贝克认为，在我们感知自己的经历时，常常会套用图式“样板”，例如“我低人一等”“人是不可信的”“我会被抛弃”或者“世界真危险”，从而引发错误的思维，而且随着时间的推移一天天加深，最终导致抑郁、焦虑和其他的心理问题。贝克用“不利于适应的思维”来形容导致不必要忧郁的认知。跟艾利斯一样，贝克也认为治疗的目的应该是帮助人们认识并改变错误的思维方式和自我挫败的行为。

艾利斯用“非理性的观念”来形容那些造成情绪不安的认知活动，其他专家用的则是“消极思维”“无益的认知”“不现实的想法”“错误的思维”或者“自己打败自己的认知”，意思都差不多。这本书里，在表示那些让我们感到难受的想法和观念时，上述不同的术语可以被交替使用，虽然CBT不同流派在某些技术或术语上有所差异，但根本目的都是帮助个体通过修复无益的认知和行为来减轻压力。对于某些特定的问题，自阿尔伯特·艾利斯和艾伦·贝克提出自己的方法后，CBT也与时俱进，被修改过多次。随着研究的不断深入，还会有更多的新发现，还会研究出更有效的治疗方法。

CBT的治疗方法

CBT包含以下方面：

纠正认知：学会识别那些使我们感到难受的想法和信条，并把它们改变成更现实、更健康的思维方式。

改变行为：去做那些让我们在各种场合都能反应恰当、感觉良好的事情。这些好的行为包括勇敢面对我们害怕的情境、果敢地交流、练习深度放松的技术、解决问题、设定目标、利用社会支持，以及对自己的活动做出安排。

近年来，第三种方法被提出：

正念减压行为：把个体的全部注意力用积极和好奇的心境集中于当下，包括呼吸、思维、情感和身体感觉。通过日常的冥想和对正念的专注使思维集中于思维本身，而不是现实，不用去做判断（见第12章）。

认 知

认知这一心理过程包括思维、观念、态度这些我们每天都在进行的活动。某些认知是有意识的，或者我们可以通过观念反馈出清醒的意识。而有些认知是无意识的，或者需要某些特定的过程才能使其清醒，所以往往呈现出一种无意识的状态。

想法和观念有联系但却不是一回事。想法是短暂并且有意识的。据统计每天每人会有4000~7000个想法。通常我们不清楚自己在思考，但是一旦我们停止思考，并加以回忆，我们就能知道刚才在想什么。我们的想法影响着我们的感受和行为。