

# 改变的 理由

【英】Windy Dryden  
聂晶  
译 著

理性情绪行为疗法操作指南

**Reason to Change**

A Rational Emotive Behaviour Therapy  
[REBT] Workbook

改变的理由——理性情绪行为疗法操作指南

## Reason to Change

A Rational Emotive Behaviour Therapy [REBT] Workbook

# 改变的理由

## ——理性情绪行为疗法操作指南

【英】Windy Dryden 著

聂晶 译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

改变的理由: 理性情绪行为疗法操作指南 / (英) 卓丹 (Dryden, W) 著; 聂晶译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6642-4

I. 改… II. ①卓…②聂… III. 情绪—精神疗法  
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153143 号

## 版权声明

*Reason to Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy [REBT] Workbook*, 1st Edition/by Windy Dryden/  
ISBN: 9780415229807.

Copyright © 2001 by Windy Dryden.

Authorized translation from English language edition published by Brunner-Routledge, an imprint of Taylor & Francis Group; All rights reserved; 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下, Brunner-Routledge 出版公司出版, 并经其授权翻译出版。版权所有, 侵权必究。

China Light Industry Press is authorized to publish and distribute exclusively the **Chinese (Simplified Characters)** language edition. This edition is authorized for sale throughout **Mainland of China**. No part of the 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. 本书中文简体翻译版权由中国轻工业出版社独家出版并在限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕

责任监印: 刘志颖

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: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 13.50

字 数: 146千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6642-4/B · 168 定价: 26.00元

著作权合同登记 图字: 01-2008-2911

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

80730J6X101ZYW

## 译者序

能够翻译本书，实在是一种机缘巧合。

大概在三年以前，我的一个美国朋友——一位年轻有为的认知行为流派治疗师，将这本书作为礼物送给了我。据他所说，这本书不但适合专业心理治疗人员阅读学习，同时也是一本自助式手册，可以让深受心理疾患痛苦的来访者自己尝试解决问题，因此在美国广受欢迎，算得上是一本畅销书。

虽然对这份礼物深感谢意，但我当时并没有把它放在心上，更别说到要翻译此书的心思。直到一年之前，我的一位患有严重抑郁症的来访者，因要度过两个月的漫长暑假无法参与心理治疗而深感焦虑。而我也同样为他能否安然度过假期、不重蹈覆辙而惴惴不安。在我们为此讨论了多种可能解决方法，但都因为种种原因无法实行或不甚满意的情况下，我忽然想到了这本书。抱着姑且一试的念头，我将其中的一章内容(恰好也正是我们治疗进展到的地步)进行了简单的翻译并交给了他，叮嘱他按照书上的内容进行自我调整和改造。假期结束后，当我再见到他时，简直无法相信自己的眼睛。我的来访者不但没有出现任何抑郁症状的反复和倒退，反而取得了长足的进展。他自己也表示，我送给他的那份文字材料对他帮助很大，他正是循序渐进地按照上面的内容去做，才成功地挑战并改变了自己众多的不合理信念，并学会了用健康的理性信念来应对生活中的困扰和问题。

上面的经历让我触动颇深。纵观国内市场上的心理治疗类读物，数量虽多，但绝大多数为理论概述，面向的都是专业的心理健康工作者，从未见到过直接针对来访者的心理症状、旨在帮助来访者自我实行结构化治疗的自助手册式读物。如果能够将本书进行翻译和出版，势必将填补这一领域内的空白，让众多因为种种原因无法走进心理治疗室的心理疾病患者，有机会依靠自己的力量与心理疾病作斗争，有机会学到一种可操作而又实用的方法调整自己的思维和情绪。

抱着这样的目的和想法，我联系了中国轻工业出版社“万千心理”，向他们推荐了本书，并最终得到了他们的鼎力支持，让本书可以得到中文翻译版权出版发

行。而我在翻译本书的过程中，更是深深被其简单平实的叙述、条理清晰的脉络、具体详实的理论，以及操作性极强的实用技巧所折服，发现并弥补了自己在认知行为治疗，特别是理性情绪疗法上存在的种种漏洞和不足。我相信，对于心理咨询与治疗方向的专业人员来说，无论属于哪一种治疗流派，本书都将成为你强有力的后备知识和治疗技巧的有益补充。而对于那些刚刚步入心理治疗领域的治疗师来说，本书更是一本不可多得的随学随用、方便上手的理性情绪行为治疗操作指南。

在翻译本书的过程中，我有幸得到了易春丽、黄峥、高隽、王雨吟、秦漠等人在专业知识和翻译技巧方面的大力帮助，在此对她们表示深切的感谢。此外，由于本人的能力和水平有限，本书的翻译难免存在疏漏和错误，希望读者朋友们多加指正。

聂晶

2008年9月于北京

# 前 言

---

理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behaviour Therapy, REBT）是一种心理咨询和治疗的方法，属于当前十分流行的认知行为治疗（Cognitive-Behavioural Therapeutic Tradition, CBT）流派中的一个分支。这一治疗流派更多强调的是思维、信念和行为在发展并维持情绪问题时所起到的作用。

人们慢慢意识到，理性情绪行为疗法是第一种对世界治疗领域产生了重大影响的认知行为治疗方法。而它的创始人——1955年发明理性情绪行为疗法阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）先生，则被认为是两名认知行为治疗运动之父当中的一位，另外一位是艾伦·贝克（Aaron Beck），他是认知疗法的创始人。你们也许不知道，我本人曾经既在艾利斯也在贝克那里接受过培训，但是我更多地把自己看做是一名理性情绪行为治疗师。

事实上，我从1977年起就开始实践理性情绪行为疗法，并且就这一问题写过多部著作。然而，本书与我其他的著作不同，在这里，我将尝试以一种非常具体的方式来教授那些你需要从这一治疗流派当中获取的技巧。

我写的这本操作指南，一方面人们可以用于独立对自己进行自我帮助；另一方面，也可以供那些正在接受某位理性情绪行为治疗师咨询的来访者使用。读者要想从本书当中获得更多东西，非常重要的一点就是不局限在阅读上，而是以一种积极的方式来使用这些技巧，帮助自己克服自身存在的情绪问题。为了帮助你做到这一点，我会详细解释和描述每一种技巧，并且配合一个事例来展示如何将这一技巧运用到实践当中。在你刻苦钻研这本书的过程中，请随意复印书中的任何表格。

我创作本书的主要目的，就是为那些因为情绪问题而干扰了自己生活质量的人们提供帮助。如果你也符合这一情况，那么你可以独立使用这一操作手册，也可以在接受一位理性情绪行为治疗师咨询的同时阅读此书。但是，如果你的问题远不止干扰了你的正常生活，而是使你达到了功能受损的程度，那么不要自行阅读本书并进行操作，请找一位理性情绪行为治疗师进行咨询，并配合心理治疗使用本书。

尽管这本书拥有许多优点，但是，它同样存在着一个明显的不足。它无法也不可能量体裁衣式地帮助你克服自己特殊的情绪问题。在我试着预见你的问题，并以一种清晰、直接的方式来解答它们的时候，你可能还会拥有一些本书当中没有涉及的问题。如果你能够接纳这种局限性，抛开它勇往直前，特别是当你全身心投入这一过程的时候，我相信你将极大获益于本书中列出的练习。

你也许会感到奇怪，为什么我会将这本操作指南命名为《改变的理由》。答案有两层含义：第一，为了实现改变，你需要给自己一个改变的理由；第二，你需要运用自己的理由来进行改变！

最后，我希望你能够通过使用这本手册获得帮助，而就像我在本书结尾处所说的，我将永远乐于了解你在尝试这一过程时体验到的种种经历。祝你好运！

温迪·卓丹 (Windy Dryden)

# 目 录

第一章 从理性情绪行为的理论视角看待心理问题	1
1.1 知情同意的重要性	1
1.2 有关“演讲”的典型事例	3
1.3 不合理信念和它们的理性替代物	4
1.4 不合理信念与它们的理性替代物具有的作用和效果	9
1.5 REBT 看待心理问题的观点的常见问题	10
第二章 理性情绪行为疗法的实践操作	15
2.1 “自助手册式”的 REBT	15
2.2 “治疗师引导式” REBT	19
2.3 有关 REBT 实践操作的常见问题	19
2.4 决策的时候到了	22
第三章 开出一张问题清单并设定目标	23
3.1 构成一个心理问题的主要因素	23
3.2 开出一张问题清单	27
3.3 抓住你的问题并设定现实目标	29
3.4 为你克服了问题之后的时间设定目标	34
第四章 选择靶问题并对一个具体事例进行评估	41
4.1 从你的靶问题当中选取一个具体事例进行评估	41
4.2 步骤一：描述情境	42
4.3 步骤二：识别 C —— 情绪和行为反应	44
4.4 步骤三：识别关键事件 A	49
4.5 步骤四：识别你对关键事件 A 的不合理信念以及它们的合理替代物	53



第五章	为具体事例设定目标 .....	63
	步骤五：选择你混合性的不健康信念和健康信念 .....	63
	步骤六：设定你的情绪和行为目标 .....	64
	步骤七：列举你的信念目标 .....	66
第六章	质疑信念 .....	69
	导    言 .....	69
	要求 vs 热切的希望 .....	70
	灾难化信念 vs 反灾难化信念 .....	73
	挫败感容忍度低的信念 vs 挫败感容忍度高的信念 .....	78
	贬低性信念 vs 接纳性信念 .....	83
	步骤八的操作实例 .....	86
第七章	处理你的怀疑、保留和反对意见 .....	93
	处理你对于采用健康的信念并放弃不健康的信念 而产生的怀疑、保留和反对意见 .....	94
	处理你对采用健康负性情绪并放弃不健康的负性情绪 而产生的怀疑、保留和反对意见 .....	100
	处理你对采用建设性行为并放弃毫无建设性的行为 而产生的怀疑、保留和反对意见 .....	107
	莱昂纳多·如勒博士的贡献 .....	109
第八章	采取行动 .....	115
	对如何设计和执行行为任务的指导 .....	115
第九章	重新思考关键事件 A .....	129
第十章	对某一主题的即兴发挥 .....	135
第十一章	处理你的核心不健康信念 .....	143
	识别你的核心不健康信念 .....	144
	列举你的核心不健康信念、它们的核心健康替代物以及	

各自的影响效果 .....	146
运用卓丹核心信念表格 .....	148
在困难中继续前进 .....	154
<b>第十二章 强化你的核心健康信念和具体健康信念 .....</b>	<b>157</b>
利用理性资料法 .....	158
使用锯齿技术 .....	163
利用理性情绪想象 .....	168
为他人传授健康信念 .....	177
其他问题 .....	177
<b>第十三章 目标实现 .....</b>	<b>179</b>
评估结果 .....	179
预防故态复萌并继续保持心理健康 .....	185
<b>附录一 空白卓丹理性情绪行为疗法 (REBT) 表格 .....</b>	<b>193</b>
<b>附录二 一份完成了的卓丹理性情绪行为疗法 (REBT) 表格 (DRF-2):</b>	
奥利弗的例子 .....	199

# 第一章 从理性情绪行为的 理论视角看待心理问题

## 知情同意的重要性

当你接受一位受过专业培训的咨询师或心理治疗师的咨询时，他很可能隶属于某个被认可的职业领域团体。这个团体肯定拥有一套你的咨询师必须遵守的伦理和从业准则，而这套准则当中的一条就是有关知情同意的法则。这一法则陈述了作为一种符合伦理的行为，你的咨询师或心理治疗师在实施某种方法对你进行帮助之前，应该首先获得你的同意。如果我们仔细看一看这条知情同意法则，就会迅速发现，要让你对实施某种咨询或心理治疗方法表示首肯，就必须让你先对这一方法进行了解。

当你与一名理性情绪行为治疗师进行咨询时，他第一件要做的事情，就是向你解释理性情绪行为治疗（简称为 REBT），以便让你做出一个明确的决定，是继续应用这一方法，还是寻求另一位不同治疗流派的咨询师的帮助。当然，你的 REBT 治疗师决不会用太多有关 REBT 的信息对你进行狂轰滥炸，相反，他会告诉你 REBT 对心理问题的看法以及该方法是如何被操作和实践的。

让我联系一个发生在我个人实践经历中的真实事件，强调一下咨询师事先对某种治疗方式进行解释以此来获得来访者对此同意与否的重要性。

### 伯明翰趣事

多年以前（在 20 世纪 70 年代后期），我正在伯明翰工作和生活。那个时候，曾有人打来电话询问我是否可以进行“理性疗法（RT）”治疗。要知道，在 1961 年之前，REBT（理性情绪行为疗法）一直都被称为 RT（理性疗法），所以，我猜这个人一定曾经阅读过一些在 REBT 还被称为 RT 时候的陈旧材料。不管怎样，当他前来与我进行第一次会面的时候，我还是向他解释了 REBT 看待心理问题的理论视角，即便当时我认为（事后发现这是错误的）他肯定已经做出了接受我帮助的决

定，因为我可以从事 REBT/RT 治疗。

当我向他解释了 REBT 对于心理问题的看法和观点之后（这个部分我将在下一段为你展示），他看上去十分惊讶，并声称从来没有听说过这个怪模怪样的名词。事实表明，他正在寻找一种与 RT 完全不同的创新治疗方法——瑞森（Reichian）治疗<sup>1</sup>，即一种通过深度按摩和其他物理流程帮助人们舒解身体内的能量栓塞的治疗方式。不说二话，我立即将他转介到了当地一位瑞森治疗师那里接受咨询，并随后发现，他在那里获得了很大的帮助。

这就是为什么，即便你认为自己已经充分理解了 REBT 对于心理问题的理念，我仍然要向你详细说明这些观点和看法。因为只有这样，我才能够确信你在了解了这本操作手册之后愿意遵照它实行。

就像我在本书前言部分提到的一样，你既可以将这本手册配合 REBT 治疗师的咨询一起使用，也可以完全当作自助手册加以使用。不论采取哪一种方式，在本章当中，我都会先解释 REBT 对于心理问题的理论视角，并在接下来的一章当中，讨论构成 REBT 实践操作的基本原理，以此来保证你能够对 REBT 获得足够的信息，判断自己是继续遵照这本操作手册，还是在发现 REBT 并不是自己正在寻找的咨询或自助方式之后，寻求另外一种不同的治疗模式。

在美国的社会工作领域当中，存在着一种观点，它巧妙地捕捉到了上述要点。这一观点指出，当你寻求帮助的时候，比如说从咨询师那里，你还处于一位“申请者”的角色位置上，而只有当你授予知情同意，决定在这里继续咨询之后，你的身份才会变为一位“来访者”。因此，到此刻为止，你还是一名“申请者”。我希望在你读完有关 REBT 如何看待心理问题的观点（本章）以及如何处理这些问题（下一章）的描述之后，能够成为一名来访者。如果不行，你决定寻求另外一种咨询方式，我也祝福你，并且向你推荐我与我的同事 Colin Feltham 一起合著的名为《心理咨询与心理治疗：用户手册》（1995）。这本书会告诉你一些心理咨询与治疗的不同流派和方法。

---

1. 瑞森是奥地利著名心理学家，他创立的Reichian疗法是将男性的生物能量平衡论与中医经络全息论有机地结合为一个整体，使其成为盛行欧美的一种重要的、有效的养生方式。——译者注

## 有关“演讲”的典型事例

让我以一个邀请作为开始，邀请你与我一起走进“演讲”事例当中。这一模型深入了REBT看待心理问题的核心观点。这个典型事例共分为四个步骤：

### 步骤一

我需要你想象一下，自己被老板要求在一些重要的来访客户面前发表演讲（在他们进行休息之前进行前半场演讲，休息之后进行后半场），而你对这一事件抱有如下的信念：

我很想做一场精彩的演讲，但是，这对我来说绝不是非要实现不可的事情。如果我不能做好演讲，当然很糟糕，但也不会是世界末日。

当你持有这一信念的时候，再想到自己可能会演讲失败，你会作何感受呢？

如果你仔细设想一下，就会发现，自己虽然可能会对做不好演讲感到担心，但是绝不会就此引发过度的焦虑。

### 步骤二

现在，在第二个步骤当中，我需要你再次想象一下，自己被老板要求在一些重要的来访客户面前发表演讲（在他们进行休息之前进行前半场演讲，休息之后进行后半场），但是，这一次你对事件持有了不同的信念：

我必须做一场精彩的演讲，而如果做不到就糟糕至极。

在持有这一不同信念的前提下，想到自己可能会演讲失败，你又会作何感想？

如果你这么想，就可能会对演讲失败产生极度的担心。

现在，我需要你把注意力放在问题的关键上：

面临相同的事件，不同的信念决定了你不同的感受。

### 步骤三

在事例的步骤三当中，我需要你想象自己仍然相信必须做一场精彩的演讲，而如果做不到就会糟糕至极。当你结束了前半场演讲之后，你感到自己做得很好。现在，你会对此有什么感受？你很可能感到轻松或是愉悦。

## 步骤四

但是，在你仍然相信自己必须做一场精彩的演讲，而如果做不到就会糟糕至极的前提下，你的轻松或是喜悦感忽然停止了，焦虑感再次席卷而来。你认为自己此刻在焦虑什么？

没错，你很可能在焦虑自己的下半场演讲会做得不好。

## 结论

这个典型事例的要点可以概括如下：

所有的人，不论黑人还是白人、富人还是穷人、男性还是女性，也不论他们来自哪种文化背景，当无法获取自己要求但是必须得到的东西时，他们都会受到情绪的困扰；即便得到了自己要求的东西，他们也很容易受到情绪困扰。因为情境随时可能改变，他们的要求也可能不再获得满足。然而，如果人们一直处于希望的状态而不将这种希望转化为要求，那么当希望不能实现的时候，人们虽然也会体验到消极的感受，但这些消极感受却是健康的，并且能够赋予人们动力去改变那些可以被改变的东西，并且对那些无法改变的事实进行建设性的调整。

你是否曾经听说过埃皮克提图（Epictetus）——一位斯多葛学派（Stoic）哲学家的著名格言：“困扰人们的并不是事物本身，而是他们看待事物的方法”？也许REBT对于心理问题的看法可以通过重新描述这一格言而得到完美的概括：

困扰人们的不是失误，而是他们看待事物时僵化而极端的角度。

现在，让我们更系统地来思考一下有关僵化和极端的信念（以后我们再提到它们时会把它们称作不合理信念），REBT认为，这些信念正是构成许多心理问题的核心，而那些灵活、不极端的替代性信念（之后我们再提到它们时会把它们称作理性信念）则是健康心理反应的核心。

## 不合理信念和它们的理性替代物

不合理信念是一些具有评判性的想法，它们具有以下特征：

1. 僵化或是极端；
2. 与现实不符；
3. 不合逻辑或是荒谬的；

4. 大部分导致功能不良的后果。

而另一方面，理性信念则会具有以下特征：

1. 灵活或是不极端；

2. 与现实相符；

3. 有逻辑或是明智的；

4. 大部分导致功能良好的后果。

REBT 理论包含了四种非理性信念以及它们的理性替代物。

## 要求 vs 热切的希望

### 要求

要求指人们所持有的一些僵化的意见，认为事情必须怎样或必须不能怎样。要求可以针对以下对象：

- 自己。比如，“我必须做好。”

- 他人。比如，“你必须对我好。”

- 生活状态。比如，“生活必须是公平的。”

就我将在本章中讨论的所有不合理信念来说，艾利斯认为，要求是引发许多心理问题的关键。相对于要求，一个健康的替代品就是热切的希望。

### 热切的希望

热切的希望指人们所持有的一些灵活变通的意见，他们希望事情能够变成什么样子，但是并不要求它们必须成为那种样子。热切的希望可以与下面内容相关：

- 自己。比如，“我想要做好，但是不一定非得做好。”

- 他人。比如，“我希望你对我好，但不幸的是，你并不一定要这样做。”

- 生活状态。比如，“我非常希望生活是公平的，但是很不幸，它并不一定按照我希望的样子进行。”

同样，就我在本章当中探讨的所有理性信念当中，艾利斯认为，热切的希望是构成我们面对消极生活事件时做出健康心理反应的核心内容。

## 灾难化信念 vs 反灾难化信念

### 灾难化信念

灾难化信念是一些极端的想法，是人们的要求得不到满足时衍生出来的产物。比如：

- “我必须做好，要是做不好就完蛋了。”

- “你必须对我好，不然就太糟糕了。”
- “生活必须是公平的，要是不这样就是世界末日。”

灾难化的信念来自于人们的一种要求，即事情绝对不能差到这样一个程度。这个时候，人们会以一种极端的方式，相信下面一条或几条想法：

1. 没什么比这更糟糕了；
2. 被讨论的事情的糟糕程度超过了 100%；
3. 从这件坏事当中得不到任何好的东西。

对于某种灾难化的信念，健康的替代品就是一种反灾难化信念。

### 反灾难化信念

反灾难化的信念是一些并不极端的想法，是人们的热切希望得不到满足时出现的衍生物。例如：

- “我想要做好，但是并不非得做好，如果我做不好，那确实很糟，但是并不可怕至极。”
- “我希望你对我好，但不幸的是，你并不非要对我好，如果你对我不好，那真的很不幸，但也不是灾难。”
- “我非常希望生活是公平的，但是很不幸，它并不一定按照我希望的样子进行，如果生活是不公平的，那真是很糟糕，但也不是世界末日。”

反灾难化信念来自于这样一种热切的希望，即希望事情不要变得如此糟糕，但是，这并不意味着事情绝不能如此。人们会以一种并不极端的方式相信下面一个或几个事实：

1. 事情永远有可能变得更糟；
2. 被讨论的事件的严重程度绝没有 100% 那么糟糕；
3. 从这件坏事当中仍然可能得到好的东西。

### 对挫败感容忍度低的信念 vs 对挫败感容忍度高的信念

#### 对挫败感容忍度低的信念

对挫败感容忍度低的信念是一些极端的想法，是人们的要求得不到满足时衍生出来的产物，比如：

- “我必须做到，如果我不能做到，我就无法容忍。”
- “你必须对我好，如果你不这样做，就让人难以忍受。”
- “生活必须是公平的，如果不是，我就无法承受。”

对挫败感容忍度低的信念来自于人们的一种要求，即事情绝对不能像现在这样



令人挫败或感到不舒服。这个时候，人们会以一种极端的方式，相信下面一条或全部想法：

1. 如果这种挫败或不舒服的感觉继续存在，我将会死去或彻底崩溃；
2. 如果这种挫败或不舒服的感觉继续存在，我将会彻底丧失体验幸福的能力。

对于某种对挫败感容忍度低的信念，健康的替代品就是一种对挫败感容忍度高的信念。

### 对挫败感容忍度高的信念

对挫败感容忍度高的信念是一些并不极端的想法，是人们的热切希望得不到满足时出现的衍生物。例如：

- “我想做好，但并不非得做好，如果我做不好，确实会让人难以忍受，但是我可以忍受，而且它也值得我去忍受。”
- “我希望你对我好，但不幸的是，你并不非要对我好，如果你对我不好，真的让人很难忍受，但我可以忍受，而且我也应该去忍受它。”
- “我非常希望生活是公平的，但不幸的是，它并不一定按照我希望的方式进行，如果生活是不公平的，确实很难忍受，但我可以忍受，而且为了自己好，我也需要去忍受。”

对挫败感容忍度高的信念来自于这样一种热切的希望，即希望事情不要像现在一样令人挫败或不舒服，但是，这并不意味着不幸的事情必须有所改变。人们会以一种并不极端的方式相信下面一个或几个事实：

1. 如果挫败或不舒服的感觉持续存在，我会在痛苦当中挣扎，但是，我既不会死也不会崩溃。
2. 如果挫败或不舒服的感觉持续存在，那么尽管我暂时体验不到幸福，但是，我绝不会丧失这种体验幸福的能力。
3. 挫败或不舒服的感觉是值得我们去忍受的。

### 贬低的信念 vs 接纳的信念

#### 贬低的信念

贬低的信念是人们所持有的，有关自己、他人和世界的极端念头，是人们的要求得不到满足时衍生出来的产物。比如：

- “我必须做好，否则就证明我是一个失败者。”
- “你必须对我好，否则就说明你是一个坏人。”
- “生活必须是公平的，否则世界就是邪恶的。”