

嚣张的上司、啰嗦的同事、脾气暴躁的伴侣……

每个人身边都有**难以相处**、却又**甩不掉**的人。

给你最简单、最有效的人际关系解决方案
让糟糕的人际关系瞬间转晴

百万级别
畅销书作者
最新力作



伯恩斯 情绪疗法



Feeling GOOD Together
The Secret to Making Troubled Relationships Work

改善你与身边人的关系

认知疗法创始人

[美] 大卫·伯恩斯 (David D. Burns) 著
覃薇薇 译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

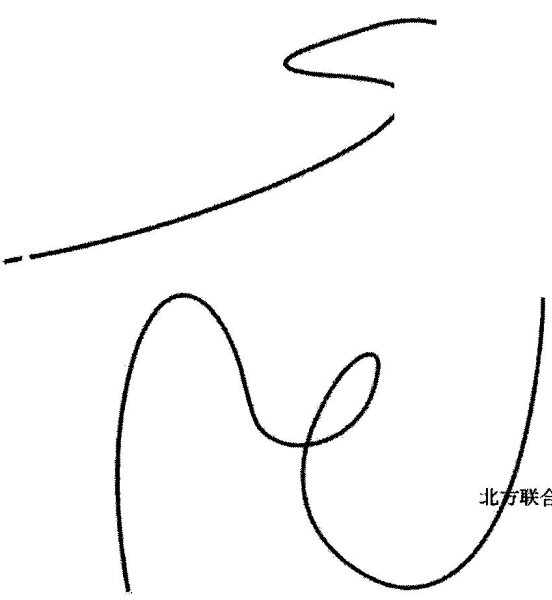
万卷出版公司



伯恩斯 情绪疗法

Feeling GOOD Together
The Secret to Making Troubled Relationships Work

大卫·伯恩斯 (David D. Burns) ©著
覃薇薇 ©译



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2010 年第 329 号

图书在版编目（CIP）数据

伯恩斯情绪疗法 /（美）伯恩斯著；覃薇薇译. —
沈阳：万卷出版公司，2010.8
ISBN 978-7-5470-1172-0

I. ①伯… II. ①伯… ②覃… III. ①情绪—自我控制
②精神疗法 IV. ①B842.6②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 157625 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm

字数：191 千字

印 张：14.5

出版时间：2010 年 8 第 1 版

印刷时间：2010 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑：张凤琴 孙郡阳 张 旭

特约编辑：郑悠然

装帧设计： 大源设计工作室

内版设计：付 楠

ISBN 978-7-5470-1172-0

定 价：39.80 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传 真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址：http://www.chinavpc.com

Feeling
GOOD Together

前言

糟糕的人际关系往往令人伤身伤神。大多数人都会把自我价值，至少是一部分的自我价值建立在与他人的关系上。和你在乎的人争吵或者打架并没有多大意思，即使和一个你不在乎的人结怨也会吞噬你的快乐，耗尽你的心力。

如果你和某人相处不融洽，那么让我来给你一些好的建议：如何与他人建立一种更有益的关系。无论是你的配偶、兄弟姐妹、父母、邻居、朋友还是陌生人，我都可以教你如何将自己的沮丧和愤懑转变成温暖和信任的情感。这个转变的过程比你想象的要快，甚至在几分钟之内就可以搞定。

然而，在追寻亲密关系的旅途上总是布满荆棘，你必须先对自己下一番功夫，审视你身上的那些连你自己都不愿意看到的东西。如果你愿意鼓足勇气大干一场，那么我会告诉你一些可以巧妙处理人际关系的方法，它们将改变你的人生。

第一部分

“为什么我们不能友好相处”

第1章

你与身边人的关系怎么了 / 3

第2章

天性善良的我们，为什么还会争吵 / 14

第3章

为什么我们会因爱成恨 / 20

第4章

拿什么改善人际关系 / 26

第二部分

“我需要情绪疗法的帮助吗”

第5章

你对自己的人际关系满意吗 / 33

第6章

争吵时，你到底想要什么样的结果 / 39

第7章
融洽的人际关系需要付出哪些代价 / 42

第8章
什么是人际关系日志 / 53

第9章
什么样的沟通方式好，什么样的糟糕 / 59

第10章
糟糕的人际关系，到底是谁的错 / 69

第11章
陷入人际关系僵局，谁应作出让步 / 74

第三部分

“我要怎么说，才能有个好人缘”

第12章
有效沟通的五个技巧 / 83

第13章
解除敌意的技巧：“你是对的” / 87

第14章
共情的技巧：“如果我没听错，你想说的是……” / 99

第15章
询问的技巧：“我这样理解，对吗” / 111

第16章
陈述的技巧：“我觉得……” / 117

第17章
抚慰的技巧：“我不想伤害你，但我必须和你谈谈” / 123

第18章
如何应付那些不好相处的人 / 130

第四部分

“获得好人缘，我该怎么做”

第19章

有效沟通训练：亲密关系练习 / 151

第20章

矛盾解决训练：一分钟练习 / 157

第五部分

“技巧失灵了，怎么办”

第21章

为什么五个技巧有时不好用 / 165

第22章

为什么给他人支招是最烂的解决方式 / 173

第23章

逃避现实：“关于生气的话题还是不谈为妙” / 178

第24章

道歉：“我能不能只说‘对不起’” / 185

第25章

被动的顺从：“我得让你高兴” / 189

第六部分

“遇到更复杂的问题，我该怎么办”

第26章

改变关注点：缓解争执双方的矛盾 / 201

第27章

积极重构法：开启亲密与成功之门 / 207

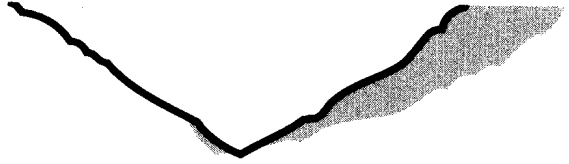
第28章


多选式共情：与不愿和你说话的人打交道 / 214

译者后记 / 219



第一部分 “为什么我们不能友好相处”





第1章

你与身边人的关系怎么了

米奇很不满意自己的婚姻，他对妻子玛吉有一大堆抱怨：她很无趣；她不理解我的辛劳工作是为了一家人的幸福；每天下班回到家，她对我都没什么好脸色；我们总是为了一对上六年级的双胞胎女儿吵个不停。

伯恩斯给米奇三个选择：

- A. 离婚或分居；
- B. 寻求改变和治疗；
- C. 维持现状。

米奇想了一想，“维持现状”！

为什么痛苦的米奇选择继续痛苦下去？

面对伯恩斯的考验，米奇将列出怎样的清单彻底摧毁这段感情？
这段婚姻关系背后又出现了怎样意外的转折？

(答案见本章)

人们都想与他人保持一种长期的友好关系，但是结果却往往适得其反——人与人交往到最后，多会陷入敌对、怨恨、猜疑的境地。为什么会这样？人与人之间为什么不能够和谐相处？

科学界存在着两种对立的观点。其中一种是“缺失理论”（deficit theory）——我们与他人相处不够融洽，是因为我们不知道如何与他人相处。换句话说，我们之所以会与他人发生争执，是因为我们缺乏处理人际关系的技巧。从我们呱呱坠地到咿呀学语，再到在学校学习读书写字、学习算术，没有任何一堂课是教我们如何与他人相处或者如何解决人际交往的问题的。

另一种理论被称为“动机理论”（motivational theory）——我们之所以无法与他人融洽相处，是因为我们实际上并不愿意与他人和谐共处。换句话说，就是人们总是不愿意主动去接近那些与自己谈不拢的人，当我们与自己合不来的人相处时，常常以敌对和冲突的关系作为结束。

就这么简单吗

大多数心理健康专家，包括临床心理医生和研究人员都赞同“缺失理论”。专家认为，人们在交往中之所以会发生争吵，是因为他们不懂得如何表达爱。人们拼命想拥有亲密满意的人际关系，但是却严重缺乏人际交往的技巧。

对于哪些才是在人际交往中最容易犯的错误，不同领域的专家有不同的看法。

缺乏沟通，人缘差。行为主义心理学家认为，人际交往出现问题的原因在于人们缺乏沟通，没有掌握解决问题的技巧，所以在某人斥责我们，而我们又不得不听的情况下，我们通常会采取自我保护的措施：马上撅着嘴、板起脸，甚至直接和对方大打出手，而不是开诚布公地分享彼此的想

法。正因为我们没有使用系统的磋商谈判方法或解决问题的技巧，才导致了人际关系的紧张。

男女有别，惹麻烦。有一种理论认为，人际关系的冲突是由于男女本质上的差异造成的，^①认为男女之间不能融洽相处是因为男人和女人表达方式不同：女人通过言语来表达情感，而男人则是通过言语解决问题。因此，当一个妻子向丈夫抱怨自己很心烦的时候，丈夫会不由自主地试图帮助妻子解决问题，因为男人的大脑就是这样运转的。但实际上，女人只是单纯地希望丈夫倾听并了解她的感受，所以女人一旦看到丈夫这样的“帮忙”，反而会变得更加心烦意乱，两人的关系最终将以郁闷和误会告终。

不懂付出，少关爱。一些专家认为，导致人际关系紧张最重要的因素是缺乏自尊。换言之，如果你不疼爱自己、尊重自己，那么你就很难去爱别人，因为你总是想从别人身上得到爱而不是去付出。这也是学校普遍推行的观点：从小培养孩子的自尊，等他长大之后就会与他人建立起亲密信任的人际关系。

相处久了，毛病多。还有一些专家认为，人际关系紧张是由一种被称做是“人际关系倦怠”的因素造成的。你会发现，当你和某人相处不融洽的时候，你对他的负面看法就会随着时间变得越来越强烈。当你和伴侣互相指责对方的次数越来越多的时候，两人就很难像当初谈恋爱时那样甜蜜相处了。用不了多久，婚姻就会充斥着永无止境的压力、挫败和空虚感，那些曾经甜蜜开心的感觉将不复存在。如果婚姻走到这一步，分居和离婚就在所难免了。

缺乏信任，怕伤害。许多心理治疗师认为，人际关系出现问题是由于

^① 这种理论的普及得益于两本畅销书的推广，其中一本是由德博拉·坦嫩（Deborah Tannen）的著作《男女亲密对话：两性互动必修课》（*You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*）；另一本是由约翰·格雷（John Gray）所著的《男人来自火星，女人来自金星》（*Men Are from Mars, Women Are from Venus*）。——作者注

人们缺乏信任以及对脆弱的恐惧所导致的。在同事或者家人因为某事斥责你时，表面上看是你很生气，但实际上是你的内心受到了伤害，并觉得自己受了羞辱，你不愿意让别人知道你受到了伤害。因为你害怕别人说你软弱或者愚蠢，所以你为了保护自己而反唇相讥，甚至要把对方按倒在地才罢休。尽管这时人际关系变得紧张，但你的愤怒使你避免了软弱和受挫感。换言之，人际交往的基本缺陷就是缺乏信任，人们争吵源于对亲密的害怕。

童年阴影，影响大。精神分析师和精神动力学治疗师认为，所有人际关系的问题及缺陷都根源于儿童时期的精神创伤和痛苦经历。如果一个人从小在破碎家庭中长大，那么他成年以后也会在潜意识层面不断重构过去破碎家庭的生活模式。例如，在你儿时父亲总是骂你、奚落你，你就会觉得是自己不够优秀所以才不被疼爱。长大之后，你会很容易被那些动不动就批评你的异性所吸引，因为你理所当然地认为，在恋爱关系中自己的角色就是被主观臆断的权威所压制的，同时你也会拼命地想从异性身上索取那份从未在父亲那里获得的爱。

惹你生气的坏想法

到底是什么“缺陷”导致人际关系出现问题？不同的认知心理学家有不同的看法。他们强调思维方式、态度或者是认知模式决定人的情感反应。换句话说，他人的行为本身不会让我们生气，例如别人挑剔找碴儿或是在开车的时候突然插到前面。归根结底当我们遇到这种情况时，不是对方的行为导致我们生气，而是我们的思维方式（即如何看待对方的行为）决定了我们是否生气。

认知心理学家的这种说法可能和你的个人经历产生共鸣，当你朝一个人发火的时候，你会注意到自己脑子里会产生很多负面的想法：他真是

又蠢又笨！自以为是！做人真不怎么样，多么讨厌的一个人呀！当你生气的时候，这些负面的想法就会占据你的大脑并且根深蒂固，但事实上，这些想法存在着许多错误，或者说是认知上的扭曲，以下便是10种引发冲突的常见认知扭曲。

过于绝对化：你看待冲突或者对那些跟你合不来的人抱有一种“非白即黑”（绝不存在灰色地带）的绝对观点。你觉得那个惹你生气的人一无是处，你与他人的关系一旦出现裂缝，你就会认为彻底玩完了。

过分概括化：对于眼前出现的问题，你会产生永无止境的挫折、冲突和挫败感，并对自己说：“她以后还是会这样。”

心理过滤：“这是我第10次叫你倒垃圾了！”“我告诉你多少次了，不要把臭袜子扔在地板上！”心理过滤就是你对他人的错误斤斤计较，对他入说过伤害你的话或者做过伤害你的事念念不忘，而忽视甚至过滤掉对方的好品质。

优点打折：对他人的好品质不屑一顾。如果与你合不来的人主动向你示好，你就会觉得对方是无事献殷勤。

过早下结论：对于没有事实根据的事情过早下结论，通常会有3种表现：表现一，你自认为了解别人对你的想法和感受，觉得对方极端自私，总是想利用你；表现二，觉得即使自己不开口，对方也明白你在想什么；表现三，你相信两人的关系是毫无希望的，无论在什么情况下对方总是以卑劣的方式对待自己，你觉得与你合不来的人永远不会改变。

夸大与缩小：你将对方的错误无限放大，而把对方的好品质尽量缩小。在争吵中，你会脱口而出：“我真不敢相信你怎么那么笨！”

情绪推理：你根据自己的情绪进行推理，或者认定自己的感觉就是事情的真相。你感觉对方像个失败者，然后你就下结论认为对方真的是一个失败者。

“必须这样”的观念：你自责或者指责他人“必须这样”、“不必这

样”、“不该这么做”、“应该那么做”。通常有两种表现：表现一，“他人应该”。你觉得对方不应该那样想那样做，而应按照你认为的方式去做；表现二，“自己应该”。你觉得自己本不该犯那样的错误或者本不该那样想。

贴标签：当给对方贴上“笨蛋”甚至更加糟糕的标签时，你会否定对方的全部品质，觉得他一无是处。“她是个坏女人！”“他是个混蛋！”

责备：你并不去弄清问题的原因所在，而是追究责任。通常会有两种表现：表现一，责备他人，将错误归因于他人，自己则置身事外，将“这都怪你！”作为惯用语；表现二，把出现的问题往自己身上揽，即使不是自己的错，也会觉得十分内疚，觉得自己很没用，将“都是我的错！”作为口头禅。

认知心理学理论最有意思的观点之一就是，认为生气和人际关系的冲突归根结底是一种心理欺骗。换言之，当你和某人对着干的时候，你的大脑会告诉你，事情其实并不像你所想的那样。然而，你也会发现自己在自欺欺人，那些扭曲的想法往往会成为自我实现的预言，因此扭曲的观点会在你的头脑里扎下根来。例如，你认为惹你生气的那个人糟糕透顶，所以你也用糟糕的方式回应他，结果对方也生气了并且表现得很糟糕，然后你会觉得自己一直是正确的：他果真如此不堪！

认知情绪疗法的基本着眼点就是改变人的思维方式，进而改变人的情绪和行为。换句话说，如果我们学会以一种积极的、切合实际的方式考虑他人的想法，就很容易解决人际关系的冲突并建立起有价值的人际关系。

这种理论乍听上去很不错，但事实上，使人愤怒并引发冲突的思维模式并不那么容易改变，这是由于人对于这些扭曲的想法的依赖。当我们鄙视某些讨厌的人时，心里就会觉得舒坦，这种思维模式会让我们产生一种心理上的优越感，不愿意承认自己对他人的想法是扭曲的。



伯恩斯情绪疗法实录 1—1

“都是她的错！”

——米奇和玛吉的故事

45岁的米奇曾服用过一些抗抑郁药，但他的情绪并没有得到好转，于是我停止对米奇用药，开始对他尝试用认知情绪治疗方法。几个星期之后，他的抑郁症状消失了，并请我帮他继续治疗下去。我非常乐意为他服务，但首先要搞清楚他还需要哪些方面的帮助。

米奇告诉我，他很不满意自己的婚姻，他对妻子玛吉有一大堆抱怨：

- 她的思维和他不同步，而且她总是说些平淡枯燥的事情；
- 她从不阅读有深度的书籍，而是将大把时间浪费在翻看时装杂志和垃圾小报上；
- 她情感麻木，对性生活从来不感兴趣；
- 她似乎体会不到他在外辛劳工作是为了一家的幸福；
- 她总是絮聒不休地责骂他；
- 每天下班回到家，她对他都没什么好脸色；
- 她很少做他喜欢吃的饭菜；
- 当她心情不好的时候，她就采取间接的方式报复他，例如要求他给她买一些特别昂贵的珠宝首饰和衣服，使他到月底被信用卡上的巨额账单吓到；
- 他们总是为了一对上六年级的双胞胎女儿吵个不停。

米奇在过去的15年中，一直都写关于玛吉的缺陷日记，每天他都把玛吉打击他的话和事情记录下来。在心理治疗过程中，他把日记带来并摘录大段内容大声朗读出来，而且详尽地叙述了他们之间的争吵。举个例子，