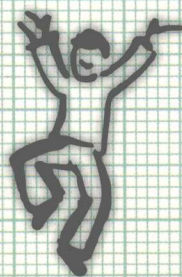
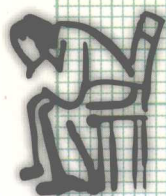


Change for the Better

Self-help through practical psychotherapy (3rd Edition)



做更好的自己



【英】Elizabeth Wilde McCormick 著



傅莉译



中国轻工业出版社

Change for the Better

Self-help through practical psychotherapy (3rd Edition)

做更好的自己

【英】Elizabeth Wilde McCormick 著

傅 莉 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

做更好的自己 / (英) 麦考密克 (McCormick, E. W.)
著; 傅莉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.6
书名原文: *Change for the Better: Self-help through
practical psychotherapy*, 3rd Edition
ISBN 978-7-5019-7460-3

I. ①做… II. ①麦… ②傅… III. ①心理卫生—
普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第241333号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks,
New Delhi and Singapore.
© Elizabeth Wilde McCormick, 2008.

总策划: 石 铁
策划编辑: 戴 婕
责任编辑: 戴 婕 孙蔚雯

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: 2010年6月第1版第1次印刷
开 本: 720×1000 1/16 印张: 19.50
字 数: 208千字
书 号: ISBN 978-7-5019-7460-3 定价: 36.00元
著作权合同登记 图字: 01-2009-0756
读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianedu@yahoo.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
90966J6X101ZYW

译者序

我相信，翻译本书是一种缘分。那个时候的我，正为工作的紧张、焦虑，自我成长的困惑、迷茫，肩颈的僵硬、疼痛所烦恼，做更好的自己，这不正是当前的我最期望的吗？当中国轻工业出版社“万千心理”的编辑向我推荐这本书时，仅仅这个书名就足以让我下定决心，我想要翻译它。而本书推荐序里这样的句子：“直到有一天我们发现自己受困于过分的焦虑、频繁的抑郁、不明原因的躯体症状，或者我们终于意识到生活不再像自己期望或预料的那样。此时，我们可能会停下来想想我们的生活是怎么了……”，这更是让我没有了任何的迟疑，迫不及待地想要去拥抱更好的生活。

不可否认，这种急功近利的思想一开始带给我的不是惊喜，而是有点儿失落。迫于交稿日期的压力，翻译的过程中，我并拿出没有多少时间跟随作者的指引，与内心中的自己对话。似乎，翻译和阅读的过程并没有给我的生活带来多少明显的积极改变，反而又增加了一种压力。直到有一天，我发现自己在心理咨询工作中，开始陪伴来访者去探寻他们幼年时与周围的人、与周围的环境之间的交互作用，并鼓励、支持他们去改变那些植根于过去，但现在却限制了自己的思维与行为的模式；直到有一天，我发现自己开始审视，存在于自我身上的“陷阱”、“两难困境”、“阻碍”以及“不稳定的心理状态”，并开始去思考这些固有的习得的程序对今天的我的影响。写这篇译者序，距离翻译结束已有将近三个月的时间，在这段时间里，我停下匆忙的脚步，用更多的时间，去回味，去反思，去自省……“更好的自己”似乎与现在的我之间仍然有一段距离，但令人欣喜的是，我正在改变的路上，而且我越来越强烈地感觉到自己身上，有一股自我探索的力量。原来，改变已悄无声息地发生了。

也许你也和我一样，期望着把阅读本书的过程当做一次自我帮助、自我成长的旅程，那么请吸取我的教训，抛弃渴望立竿见影的功利念头。不要奢望自己用一周的时间把这本书读完，之后就可以“做更好的自己”了，因为改变主要来自



于自省的力量，而不是阅读本身。而且在改变的过程中，你负有责任，而没有任何一种药方，可以让你不付出任何努力而取得想要的改变。因此，你需要做的，是拿出一些属于你自己的时间，在书中与作者约见。与这位看不见、但极具亲和力的治疗师对话，通过自我探索的练习，用平易近人的认知分析治疗的观点，去挖掘本质的东西。

在心理咨询中，常常有来访者询问：我已经知道了自己的问题所在，但请告诉我，应该怎样做。他们的问题也时常困扰着我。但也许很多时候，自省本身就具有积极改变的力量。去培育和发展内心中的“观察者自我”，让他随时随地、积极主动地去识别我们所受到的伤害，从而更理智地去限制自我本性中那些不合理的方面，这样就不会只是被动地遭受折磨，承受痛苦了。无论是作为咨询师，还是作为一个普普通通、有困惑、渴望改变的人，作者的观点都让我豁然开朗。不过要提醒大家，自我探索并不是一件容易的事情，你甚至可能会觉得书中的一些练习过于繁琐，甚至会怀疑它的作用，但请在尝试以后再做判断，书中的案例会给你力量，在改变的道路上会有很多人与你同行，其中，有我。

非常荣幸能够承担本书的翻译工作，它让我对认知分析治疗有了更深入的认识和理解，给我提供了一个全新的审视自我、探索自我、追求更好的生活的机会，如果作为读者的你也能有所同感，从中有所收获、体会，并从中汲取到积极的力量，那我将感到无比幸福。

最后，感谢我的父母，感谢他们为我营造了一个温暖的成长环境，让我有力量去面对压力和挫折，积极地去改变自己的生活；感谢我的丈夫蒋理，感谢他运用自己文字工作的特长在语言方面帮助我进行润色和修正，也衷心感谢他给予我的爱、鼓励和包容。

由于时间仓促，水平有限，翻译文本当中难免出现疏漏和错误，还望读者们批评、指正。

傅莉

2009年11月于北京邮电大学

原著推荐序

特定的时间，特定的地点，我们的父母把我们带到这个世界上，早年的经验和遗传的气质特征使我们成为独特的个体。从婴儿、孩童、青少年到成年，在这生命的旅途中，我们大多数人都形成了比较稳定和满意的自我认识，以及对生活的世界比较充分的理解和感悟，与此同时，我们也积攒了一些不太好的习惯、性情或者信念，但它们已牢牢成为我们自我认识的一部分，以至于我们从不会对其产生质疑，直到有一天我们发现自己受困于过分的焦虑、频繁的抑郁、不明原因的躯体症状，或者我们终于意识到生活不再像自己期望或预料的那样。此时，我们可能会停下来想想我们的生活是怎么了，我们可能会和家人、朋友聊聊，然后得到他们的支持和建议。但是，对于那些非常困惑的人来说，这些支持和建议有多大用处呢？其原因部分是因为我们通常会选择谈话的对象（可能是无意识的），这样我们可以保证倾诉的对象会以我们期望的方式给予我们回应，而不会对我们的问题提出挑战。还有部分原因是，即使他们提出挑战，我们可能也听不进去。这并不是因为我们很愚蠢，在很大程度上（可能我们自己都没有意识到）可以说，我们都是生活在人际关系的网络当中的，其中既有故交，也有新识。正是这个人际关系的网络维持着我们对自我的认识。或者也有可能在面对那些情感上不太容易接受的早期经历时，我们已经学会了隐藏自己，告诉自己不要完全信任别人，似乎没有人能够给予我们足够的安全感，让我们可以揭露内心的伤痛，毫不隐瞒地表现自己内心的弱小。

在这个时候，这本书的价值可能就体现出来了。McCormick 是一位心理治疗专家，这本书，他完全从读者的角度出发，将丰富的治疗经验与自己的写作天赋完美结合。不过如果你只是想给自己的身心疾病寻求一个诊断，寻求相应的处方——怎样能更好一些，那么你可能要失望了，因为在本书中，不是只对问题进行非常简单的解释，也不是简单地开一些现成的处方。取而代之的是，读者需要仔细地考虑自己所碰到的困难和问题，去直接感受自己过去的以及现在的经历的意义。现代社会有一种倾向，即倾向于用身体疾病去类比心理症状，比如一些精神病医生就很推崇采用药物治疗



或者简单的对症下药，同时，药理学产业的发展也更加强化了这种治疗方式。大多数人很难意识到自己的情绪和症状是由于自己在生活中碰到困难之后，身体的一种反应，它是在提示我们需要改变。当然我们也承认，这些症状一开始可能部分是身体方面的，可能有时需要药物治疗，但是这本书的目的在于让大家意识到，理解一个人的苦恼和他的生活方式之间的这种关系是非常重要的。我们希望说明，理解和改变那些潜藏在我们的抑郁、焦虑、头疼、不幸以及痛苦关系背后的思维、情感和行为是可能的，这样，我们将不再只是被动地受折磨，而是会积极主动地去识别和改变我们所受到的伤害，并且更加理智地去限制自我本性中那些不合理的方面。

为了完成这个任务，这本书开篇对普遍存在问题的思维和行为模式进行了清晰的描述。这些内容通常是在重复我们早期所经历的那些不幸的模式，或者代表着我们早期通过让问题变得更加糟糕的方法和手段去解决问题的尝试。我们通常很难完全意识到自身的这种模式，因此在书中，作者用一些实例来说明一些常见的模式，还提供了一些练习来帮助我们进行自我探索，并且提供了一些可行的应对方式供选择。对大多数人来说，这是一个陌生的领域，探索时需要指导者的帮助。这本书一个特别的长处就在于它的写作方式，你会感觉到你是在与作者进行对话，你不是被动地接受指令，而是好像邀请一个指导者（这本书）参与到对自身地图的重构当中，来进行对自身的探索。这意味着，作为读者，如果你想从这本书中有所收获，你必须要认识到自己在这个任务中所分担的责任。这不是你在等巴士时打发时间的闲书，它需要你专注，其中的一些观点需要你整天去进行积极的思考。并不是你意识到以后改变就立即发生，它需要持续的注意。这本书的结构支持这种观点，因此最有效的方法就是以自己的节奏，按照本书的结构系统地去操作。在帮助大家对自身消极的方面进行清晰思考的同时，McCormick 还将她对于佛教思想的理解引入其中，提出正念（mindfulness）技术，来帮助我们扩展自我意识。

相信在很多问题上，这本书都可以给大家带来帮助，在扩展情感素养方面，它也会有所贡献。忍受生活中那些不能改变的部分，并不是一项可以传授的技术，但是在阅读本书的过程中，你会慢慢清晰，学会分辨什么是可以改变的，知道如何开始改变。无论是否需要进一步的帮助，我都十分愿意热情地向大家推荐，这本书绝对是一个开始旅程的绝佳起点。

致 谢

这本书是基于盖和圣汤姆斯医院（Guy's and St Thomas's Hospitals）的 Anthony Ryle 医生创建的限时治疗模型（time-limited therapy），也称为认知分析治疗（Cognitive Analytic Therapy，简称为 CAT）。1984 年以来，CAT 以及 CAT 治疗师如雨后天春笋般大量涌现，现在在英国国家健康服务所覆盖的各个机构中，这种焦点治疗的方式被广泛地传授和运用。在这里，我要特别感谢 Tony Ryle，他一直鼓励我写一本自助读本，在他的帮助下才有了第一版、第二版和现在的第三版，同时还要感谢他，在我作为心理治疗师工作的这么多年里，他是很好的督导师，并给予我科学的支持和帮助。Ryle 医生现在已经退休，居住于苏塞克斯，这次我还和他在一起待了两天，共同审阅为再版所准备的新材料。这第三版大部分都是新撰写的，这些变化反映了认知分析治疗最新的发展，特别是对相对角色关系理解的运用，在第二版中就很少提到。Ryle 医生的贡献是无法估量的。他带来的不仅仅是极端精细、专注的科学头脑，还有追根溯源并将其精简的能力，以及伟大的人格魅力。

很多的认知分析治疗同仁们都在这一自助读本的成型过程中贡献着自己的力量，因此这本书是认知分析治疗领域集体智慧的结晶。为了第三版的面世，SAGE 出版公司向不同部门的 30 名同事发放了有关使用本书的问卷。所有这些同事都抽出时间做出了细致的回答，我收到的所有意见几乎都在这个版本中有所体现，在此表示感谢。

还要感谢阅读最初手稿的 Annalee Curran 和 Shakir Ansari，以及很多认知分析的同仁，特别是 Deirdre Haslam, Jackie Baker, Julia Clark 博士, Liz Fawkes，维护 ACAT 网站的 Jon Sloper，以及后来的 Angela Wilton 和 Mark Dunn，所有这些人均为本书贡献了想法和案例。同样感谢 Susan Needham 对这些章节的编辑，也感谢我的搭档 Keith Maunder，是他为本书的封面提供了灵感。

某年三月，在一次美妙的 CAT 督导师和治疗师的聚会上，我有机会和一拨同仁分享自己关于 CAT 理论和实践发展的疑问和思考，因此也要特别感谢这个团体。



我觉得，近期的这些工作帮助我看到，正如本书的书名那样，作为作者，我也可以“做更好的自己”。

我还要向教授我正念的老师表示诚挚的谢意：Ven Thich Nhat Hanh，佛教徒 Vietnamese Zen，藏传佛教觉姆 Pema Chodron^{*}，她同时也是一位作家，佛学心理学家 Dale Asrael；位于北威尔士班戈的正念训练中心的 Becca Crane, Bangor；我亲爱的朋友和同事 Nigel Wellings 和 Philippa Vick，我常常和他们坐在一起，讨论有关心灵修练的疑难问题。此外，还包括 Suffolk 沿海的僧侣们在内的无数的人，他们的文章和实践让我受益匪浅。鉴于所有心灵的教诲，我在此深深地致以谢意。

在此还要特别感谢那些同意将生活中的故事、图表、图示、信件公开发表的所有病人。出于保密的原则，他们所有的姓名和一些细节均被改动。他们的案例告诉我们：面临的问题可能是多么的困难，而生活又将怎样被改变。

《做更好的自己》从 1990 年由 Urwin Hyman 出版社推出第一版以来，经历了一次奇异的旅程。在出版两周后，由于其出版社被 Harper Collins 出版集团接管，这本书变成了“孤儿”，在接下来的几年里，书店里都找不到这本书。然而，它幸存了下来，这很大程度上归功于对 CAT 持续的兴趣，以及认知分析治疗协会（ACAT）越来越多地为心理治疗师提供培训项目。1997 年，当时新一版是为 Cassell 出版社准备的，但很快 Cassell 被合并到了 Continuum 图书公司。到了 2002 年，Continuum 又将其健康类图书卖给了 SAGE 公司，也就是现在这本书的出版商。很感谢 SAGE 出版公司委托制作新的版本，并且有志于完成一部完全不同的作品，内容完全被修订。因此，近 20 年来，《做更好的自己》经历了出版界风云莫测的变化而幸存了下来，在这个过程中它也逐渐找到了自己的出路，那就是走进那些关注改变和自我帮助的领域或机构，如大学、日间护理站，职业咨询服务、心理治疗培训以及普通开业医生的实习。我们会给等待的病人提供这本书，或者推荐他们将其作为自我帮助的工具，除此之外，它也常常成为接受培训的学生的教科书，特别是在 CAT 的培训中。它很容易读懂，而且容易使用。它将来自于心理治疗研究和实践的复杂思想进行了简化，方便了大众的阅读。

很感谢对本书感兴趣的朋友，特别是那些写信告诉我这本书对他们产生了多大作用的读者。我还要特别感谢认知分析治疗协会给予我的支持。

^{*} 藏传佛教中，女性出家人称为觉姆。——译者注

目 录

引 言	1
第一部分 有关改变的一切	7
第一章 改变是可能的	9
第二部分 情绪、情感与关系：关于我们自身、他人与症状	35
第二章 相对角色关系程序	37
第三章 情绪状态、抑郁和饮食障碍	47
第四章 关系中的问题与两难困境	65
第三部分 不要掉进症状的陷阱：列举出你的问题	87
第五章 陷阱	89
第六章 两难困境	111
第七章 阻碍与自我妨碍	141
第八章 困难的、不稳定的心理状态	149
第四部分 收集信息	155
第九章 检查生命之初带给我们的影响	157
第五部分 制造改变	193
第十章 撰写你的生活故事	195
第十一章 挑出产生问题的程序，决定改变的目标	211
第十二章 把图示放进你的口袋	215
第十三章 将改变过程坚持到底的技术	225



第六部分 在人际关系中改变	243
第十四章 爱是不够的.....	245
第七部分 坚持改变	269
第十五章 怎样坚持改变.....	271
附 录	277
附录一 心理治疗档案：更好地理解自我的助手.....	279
附录二 人格一致性问卷.....	291
附录三 正念练习与冥想.....	293
附录四 个人评价表.....	299

引言

我们任何一个人只能活在当下——去了解一切，去感知，去学习，去改变，去疗伤。

John Kabat Zinn, 《多舛的生命之旅》(*Full Catastrophe Living*, 1990)

一天当中我们会有多少次想到改变？我们常常会有很多的“但愿”。但愿自己不是这样，但愿他们不是那样，但愿我可以做到。当事情不如意的时候，是否我们经常会希望事情不是这样，或者我们不是这样该多好？而又有多少次，这些希望仅仅是一个遥不可及的梦想，只能通过法力无边的魔棒去实现？

也许在某些事情上，我们总是尽力去做到最好。我们奋力拼搏，充分利用我们所知道的一切。我们苦心经营工作、对人保持友善、建立各种关系、发展兴趣爱好、尝试新鲜事物……但是在我们的内心深处，却总觉得好像有什么地方不对，我们觉得不开心、失落、无望，似乎命中注定要失败。而现实生活中，事情的确进展不那么顺利：总是不能很好地适应周围的环境，丢掉了工作，伴侣也离我们而去，要不就是深陷那些让我们非常糟糕的不良习惯和思维中不能自拔。因此，我们试着去改变——焕然一新的外表，新的工作、伴侣、房子——在一段时间里我们变得开心，生活好像真的不一样了。但是，接下来，同样糟糕的事情又接踵而来，我们感觉越来越糟糕，因为连改变的希望都消逝了。自己好像被困住了，不幸、愤怒和无助的情绪开始涌现，包围住我们。也许我们逐渐开始相信，每天早上镜子里那个讨厌的、被困住的、想揍他一顿的家伙真的就是我们自己。

本书是关于改变的。它提供了一些方法，帮助我们去分辨我们自己以及我的行为哪些是可以改变的。我们一般都会根据早期生存的需要而发展出一些基本的假设和态度，当我们感觉到自己对这些假设和态度的控制力在减弱的时候，我们应该腾出更多的空间在我们内心里建造自然的“健康岛 (healthy island)”。“健康岛”是由我们自己基本的美德，以及所有带来健康的自我认识的积极体验所组成的。



“健康岛”其实离我们很近很近，虽然它常常被我们的问题所蒙蔽，而导致我们无法看到它或者感受到它的存在。

这本书提供了一些实际的、方便操作的关于改变的方法：

- 我们可以学着做一个更好的观察者，观察我们身上到底发生了什么事情。
- 我们可以去识别基于早期生存需要而形成的生活模式，这种模式主导着我们的行为方式。
- 我们可以去修订那些固有的、理所当然的，但实际上很多余的信念。
- 我们可以给一直在我们内心的“健康岛”预留一些空间，即使有时候我们看不到、感觉不到它。
- 我们可以通过分辨不同的自我表达方式并付诸实践来培育我们内心的“健康岛”。
- 我们可以改变，只要我们意识到那个只会愚蠢思考的固有自我与“健康岛”的能量之间存在着多大的差异。

当我们改变了有毛病的模式，我们就改变了自己的生活。

然而，我们改变不了自身本性中最核心的东西，它是与生俱来的，是独特的，它使我们成为真实的自我，我在第一章中会对这个问题作进一步的解释。但是我们可以改变固有的自我思维对生活的影响：它以某种方式限制着我们的选择，让事情变得糟糕。我们通常都没有注意到，在每天的选择当中，这种影响无时无刻不存在，因为很早我们就学会了这样的思维方式，我们对此再熟悉不过了。森林中受伤的野鹿可能会躺下，这样就不会被发现、被捕获，也可能跟随在别的野鹿后面，一瘸一拐地慢慢行走，甚至它可以找到能保护它生命的别的野鹿。在生存性的反映方面，人和野鹿是没有区别的。如果我们童年生活在一个凶恶的环境当中，那么我们可能会成长为一个脾气暴躁的、具有对抗性的人，但正因为这样我们才能渡过那些艰难的时光，如果不这样，我们可能已经被环境所遗弃。不过，成年以后，我们头脑中可能还是那些固有的观念：与别人保持亲密关系是很困难的，自己很难再被生活中的美所触动。而人和野鹿的区别就在于，我们可以在不同的可能性之间进行思考和权衡。当不好的情绪或者习惯出现，生活中出现困难和挑战的时候，或者当事情变得非常糟糕的时候，我们可以向那些自己先前一直认为理所当然的东西提出质疑。

本书旨在帮助那些希望能够积极地去影响自己生活的人，那些发现自己在说“难道就只能这样吗”的人。它可以提供个性化的自我检查、核对自己的思维模式、自我监控的方法，还可以提供方法让我们可以绘制出个性化的地图，让我们清楚地看到我们所编织的这种思维网络是怎样让自己深陷困局的。当然，它也会提供一些方法，帮助我们改变那些已经不再行之有效的模式。

下面的提纲是我们需要遵循的步骤：

1. 确认问题，确认思维、情绪以及与之相伴的二者之间的相对角色。
2. 对我们理所当然的，但是又确实限制着我们的选择的因果联系或者思维模式进行命名。
3. 撰写自己的生活故事，一开始我们的生活是怎样的，它是怎样将发生在我们身上的事件与我们每天现实生活中的陷阱、进退两难的境地、阻碍和不稳定的状态联系起来的。
4. 开始去注意那些发生在我们日常生活中的因果联系，并将其记录下来。
5. 制作地图，这样可以看见在日常生活的因果联系中，我们自己在哪里。
6. 制定现实的挑战并且改变这些因果联系的目标。
7. 我们开始更多地体验到内心“健康岛”的存在，发现更多“真实”的自我，因为这是我们第一次感觉到游刃有余，感觉到更加地有力量。
8. 我们继续前进，同时也要学会忍受变化所带来的波动和反复。
9. 我们会发现有效的办法让自己去坚持改变。

要想通过这本书对那些已经行不通的固有模式进行改变，需要我们的意志和努力。一旦我们开始行动，开始对自己的行为从积极的方面进行思考，由此产生的力量会带来一系列的改变，这个连锁反应可能一开始是无意识的。那些积极地参与到帮助自己这个过程中的人，很多都收获了惊奇与财富。他们发现他们的内在远比自己想象的丰富得多。贯穿每个人生命中的很多事情可能一开始都让我们感到非常的混乱。当事情进展不顺利的时候，很多人的思维受到局限，只能管中窥豹，但当我们积极地参与改变的时候，我们会开始发现生活中有更多更好的方式去应对困境。

可以说，我们每个人都带着某些创伤前行。而我们如何带着这些创伤前行，就决定了是采取悲观的态度——“我很抑郁，没有人可以帮我”，还是积极的态度——



“郁闷只是我生活的一部分，我能好好地应对和处理”。一旦采取这种积极的视角，我们会变得更加开放地去欣赏和运用自己内心世界的想象、梦想和洞察，从而更好地接受我们自己。

以全新的角度觉察自我是一次挑战，但我们每个人都可以去迎接挑战：去发现哪些事情是我们可以改变的，去接受那些我们无法改变的，并且知道如何去区分二者的区别。花一些时间去仔细思考那些我们可以改变的事情，并且积极地努力去实现这些改变，这就意味着我们把自己从过去的限制当中解放了出来，这种转变使我们可以做更好的自己。

关于认知分析治疗

CAT（认知分析治疗）是在整合了众多心理治疗流派思想的基础上发展而来，包括认知的、心理分析的，以及更近一些的维果斯基的思想，它非常强调在运用描述性重构这种方式去呈现问题的过程中，治疗者—病人之间的这种合作关系。这种治疗模型源于一种持续的责任与义务，致力于研究更有效的治疗方法，同时也源于一种关注，为大众提供简捷有效的治疗方法。最初，CAT 只适用于个体治疗，而现在，它涵盖了心理治疗很多普遍性的理论，在不同环境的很多条件下都可以运用。

CAT 的操作基于一种合作治疗的理念，旨在让病人对他们的问题进行叙述性的、轮廓式的重建。这种理论重点关注外在事件、心理状态、行为三者之间关系的描述。最开始，重点只是探讨这种关系是如何阻止了我们对不正确的生活方式进行修正。而近来，CAT 的关注点也得到进一步的拓展，这种交互关系是如何在我们的早期经验中形成的，以及这种交互关系现在又重复出现在我们的生活中，重复出现在我们的应对策略中，这些都是 CAT 关注的（Anthony Ryle & Ian Kerr, 2002）。

作为一种限时治疗方法，认知分析治疗由伦敦的盖和圣汤姆斯医院的 Anthony Ryle 医生大力倡导和推动。从 1983 年以来，CAT 在英国国家健康服务所覆盖的大量机构得到了越来越广泛的运用，现在，在芬兰、澳大利亚、西班牙、希腊和法国都可以进行认知分析治疗。

关于正念

“正念”最基本的定义是“一个瞬间接一个瞬间的意识”。这种意识帮助我们，不管出现什么，都关注于此时此刻，因此我们可以全神贯注地去体验此时此刻。发展正念的能力可以在探索内心世界的旅程中帮助我们。它帮助我们看得更清晰，同时可以更加地平静。当我们在正念中融入非评判的接受时，我们可以更加深入地认识那些更困难的事情，并对此抱有更多的同情和怜悯。

2006年6月，禅佛大师 Ven Thich Nhat Hanh 在荷兰阿纳姆归隐时曾说到：

正念练习就是将注意力保持在当前这个瞬间，而不要尝试去改变它，逃避它。它具有注意的品质，觉察而不要去选择，就好像太阳均匀地照耀在每个事物上。正念的能量给我们带来专注的力量，让我们存在于此时此地。它使得我们可以去触摸内在的健康岛。只有达到正念的境界，我们才能知道在现在这个瞬间到底发生了什么。

