

心理咨询与治疗系列教材

理性情绪行为咨询实务

(第3版)

英

温迪·德莱顿 (Windy Dryden)
迈克尔·尼南 (Michael Neenan)

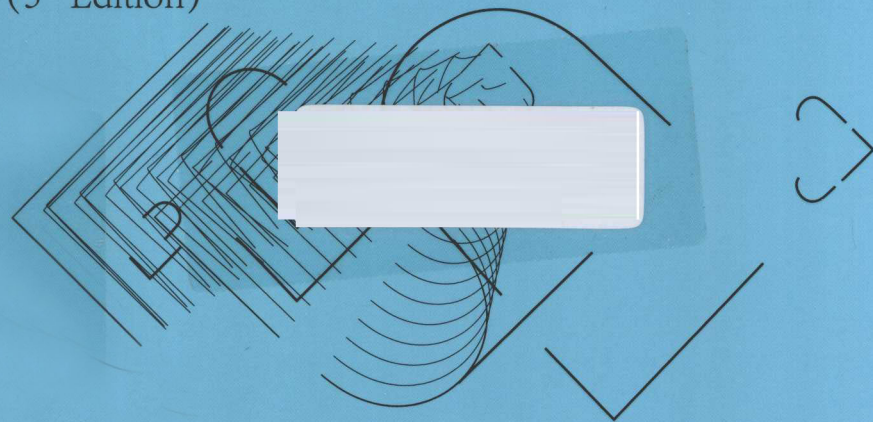
著

王蕾 鲁侃

译

Rational Emotive Behavioural
Counselling in Action

(3rd Edition)



心理咨询与治疗系列教材

理性情绪行为咨询实务

(第3版)

英

温迪·德莱顿 (Windy Dryden)

迈克尔·尼南 (Michael Neenan)

著

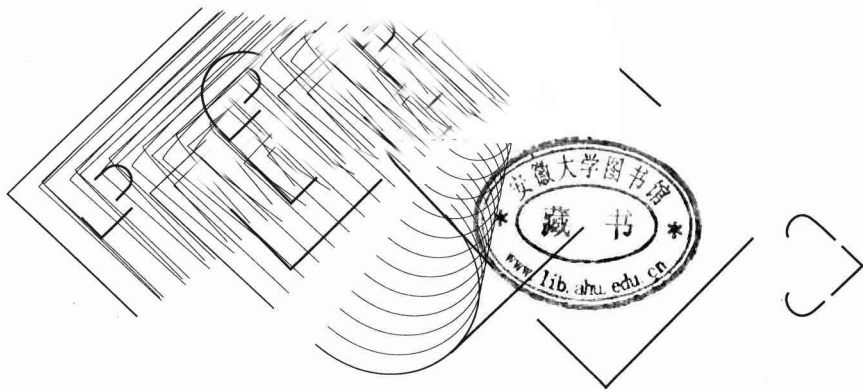
王蕾

鲁侃

译

Rational Emotive Behavioural
Counselling in Action

(3rd Edition)



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

理性情绪行为咨询实务：第3版/（英）德莱顿，（英）尼南著；王蕾，鲁侃译．—北京：中国人民大学出版社，2012.12

心理咨询与治疗系列教材

ISBN 978-7-300-16764-0

I. ①理… II. ①德… ②尼… ③王… ④鲁… III. ①精神疗法-教材
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309648 号

心理咨询与治疗系列教材

理性情绪行为咨询实务 (第3版)

[英] 温迪·德莱顿 迈克尔·尼南 著

王蕾 鲁侃 译

Lixing Qingxu Xingwei Zixun Shiwu

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京东君印刷有限公司		
规 格	148 mm×210 mm 32 开本	版 次	2013 年 1 月第 1 版
印 张	4.375 插页 1	印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷
字 数	116 000	定 价	12.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序



Preface

理性情绪行为咨询实务

本书的目标是：将理性情绪行为咨询（rational emotive behavioural counselling, REBC）实务的本质呈现出来。为了实现这个目标，我们将本书分为三个部分。在第一部分，我们给出了理性情绪行为咨询的基本理论和实践原则。在第二部分，我们详述了使用理性情绪行为咨询帮助你的来访者解决任何特定问题时需要遵循的六个步骤及其顺序。最后，在第三部分，我们思考了理性情绪行为咨询从开始到结束的全部过程。为了强调理性情绪行为咨询的实务部分，我们使用了一个关于保拉（化名）的案例，你将会在本书的第二和第三部分见到。

目 录

第一部分 理性情绪行为咨询的基本原则 / 1

- 理性情绪行为咨询的理论基础 / 1
- 理性情绪行为实践的关键要素 / 18
- 注释 / 30

第二部分 理性情绪行为咨询的顺序 / 31

- 理性情绪行为咨询顺序概述 / 31
- 步骤一:选择和调查问题 / 34
- 问题选择的两种策略:来访者的选择与来访者最严重的问题 / 34
- 步骤二:设定目标 / 46
- 步骤三:教授 B—C 链接并评估非理性信念 / 51
- 步骤四:检查非理性信念和理性信念 / 55
- 步骤五:进行协商并回顾家庭作业任务 / 68
- 步骤六:完成 / 74
- 注释 / 78

第三部分 理性情绪行为咨询的过程 / 80

- 开始阶段 / 80
- 中间阶段 / 85
- 结束阶段 / 99
- 理性情绪行为咨询的过程:保拉 / 100

附录 1 没有完成自助任务的可能原因 / 107

附录 2 如何保持并提高你的理性情绪行为治疗成效 / 109

参考文献 / 119

索引 / 123

第一部分

理性情绪行为咨询的 基本原则

在本书的第一部分，我们首先考虑理性情绪行为咨询的理论基础，接着我们将关注这种咨询方法的基本实践要素。



理性情绪行为咨询的理论基础

历史背景

理性情绪行为疗法由纽约临床心理学家亚伯·艾里斯（Albert Ellis）于1955年创立。艾里斯原本是一位精神分析学家，他起初很喜欢使用这种治疗方式，但是不久他就开始对这种治疗方式感到不甚满意，用他的话来说，这是因为这种治疗方式“效率低”，它不仅需要的时间较长，而且也没有产生非常有效的治疗结果。在创立理性情绪行为疗法前，艾里斯曾使用短期精神分析的心理治疗法和各种折中的方法进行试验。在这些试验过程中，他受哲学家的影

响要大于受心理学家的影响。这使他对哲学传统内的实践方法保持着长期的兴趣。特别是，他深受罗马哲学家爱比克泰德（Epictetus）观点的影响。爱比克泰德认为：“人们不是被事情本身，而是被他们对事情的看法所困扰。”

在当时，也就是 20 世纪 50 年代中期，大多数治疗师都受到精神分析理论和方法的影响，为了强调其治疗方法中所不同的逻辑和认知的方面，艾里斯将他的方法称为“理性疗法”。这引发了一些问题，即一般认为理性疗法只关注认知（也就是思想和信念）。然而，艾里斯从一开始就认为，认知、情绪和行为是相互关联的心理过程，并且他的治疗方法对三者都有强调。为了进一步反驳对理性疗法的无端批评，即理性疗法忽视情绪，1961 年，艾里斯把他的心理治疗方法重新命名为“理性—情绪治疗”，并且在有关理性情绪行为疗法的第一部著作《心理治疗中的理性与情绪》（Ellis, 1962，当该疗法逐渐为人所知时）的题目中作出强调。在 1993 年，艾里斯将该疗法的名称改为“理性情绪行为疗法”，因为他认为评论者会忽略其中的行为成分。该疗法从来就没有忽略过行为成分，从一开始，理性情绪行为咨询师除了关注来访者的情绪与信念方面外，还鼓励来访者通过使用行为方法积极地把他们在治疗中的所学投入到实践当中（Ellis, 1994）。

目标、目的和理性

根据理性情绪行为咨询理论，当确立了重要的人生目标和目的，并且积极努力地去实现这些目标和目的时，人们是最高兴的。在这种情况下，我们最好承认，我们生活在一个社会世界当中，并且该世界鼓励我们逐渐形成一种开明的利己哲学。这包括我们在追求我们认为有价值的目标的同时，也显示出阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）称之为“社会兴趣”（social interest）的方面——既致力于帮助他人完成他们的价值目标，同时也让这个世界成为更友好、更适合居住的地方。

假定我们倾向于目标导向，那么在理性情绪行为咨询理论中，**理性的**（rational）“主要指的是帮助人们实现他们的基本目标和目的的方面”，而非理性的“主要指的是阻止人们实现他们这些目标和目的的方面”（Dryden, 1996: 306）。虽然理性不是以任何绝对的意义来定义的，但是它有四个主要的标准：它是（a）灵活的和**不极端的**；（b）**注重实效的**；（c）合乎逻辑的；（d）**基于现实的**。因此，理性的一个更为扩展的定义首先就是，它是灵活的并且是非极端的；其次，它帮助人们实现他们的基本目标和目的；再次，它是合乎逻辑的；最后，它在经验上与现实相符。相反，非理性的扩展定义首先就是，它是僵硬刻板的并且是极端的；其次，它阻止人们实现他们的基本目标和目的；再次，它是不合乎逻辑的；最后，它在经验上与现实不符。

负责任的快乐主义

理性情绪行为咨询理论认为，从我们寻求生存并获得适度快乐的意义上来看，作为人类的我们从根本上说是快乐主义的。这里的“快乐主义”并没有“肉体快乐”的含义，而是包含个人意义的概念；当一个人以一种对他来说有意义的方式快乐地行动时，就可以说他在施行快乐主义。负责任的快乐主义的概念还意味着：我们要注意到这样的事实，即我们生活在一个社会世界当中，在理想状态下，我们个体有意义的行为应该能使世界变成更适合生活的地方，至少这些行为不应该过分伤害任何人。

理性情绪行为咨询理论对短期的快乐主义和长期的快乐主义作出了重要的区分。当我们成功地完成我们的短期目标和长期目标时，我们可能感到最大程度的快乐。然而，我们常常由于试图满足我们的短期目标，而破坏了我们的长期目标，进而挫败自己。例如，尽管体验不适会帮助我们实现我们的长期目标，因而对于我们来说，体验不适是明智的事，不过我们还是常常尽量避免不适。理性情绪行为咨询师鼓励他们的来访者在他们追求短期目标和长期目

标之间获得一种平衡，同时也不要忘记这样的事实，即对于特定的人来说什么代表一种健康的平衡，这最好由他自己来判断。

文明的利己

理性情绪行为咨询师常常受到这样的指责，即因为他们积极地鼓励他们的来访者追求幸福，所以人们认为他们提倡自私（selfishness）。然而，如果我们将“自私”定义为“轻蔑地无视他人的看法和观点，无情地追求自己的目标”，那么这种批评便不准确了。恰恰相反，理性情绪行为咨询师鼓励他们的来访者表现出文明的利己（或健康的利己），这包括在大多数情况下将自己放在首位，同时将他人尤其是重要的他人放在第二位。文明的利己有时也包括将他人的愿望置于我们自己的愿望之前，尤其是当这些他人的幸福和快乐对他们而言非常重要，同时我们的愿望不是最主要的。但是不鼓励自我牺牲，除非这个人想要牺牲自己并且在这个过程中找到个人的意义和快乐。

哲学与科学的重点

理性情绪行为理论强调：我们是天生的哲学家。我们有思考自身的思想和意识到我们深受内隐生命哲学（philosophies of life）影响的能力。这些内隐生活哲学可能是灵活的、非教条的，也可能是强迫性的（musturbatory）和绝对的。理性情绪行为咨询理论同意乔治·凯利（George Kelly, 1955）的观点，即我们也是科学家，我们能够充分认识到我们的哲学基本上是关于我们自己、他人和世界的假设，这些假设需要被检验，最好将其与我们的哲学能力尤其是我们对自身思想的逻辑和非逻辑方面进行批判思考的能力结合起来。

虽然艾里斯（1976）已经指出，人类有强烈的以非理性方式思考和行动的倾向，但是他也强调，我们也有批判、思考我们的思想和行为以及改正我们思维中矛盾的方面，并且判断我们的假设是否

与现实一致的能力。然而，理性情绪行为理论家确实要意识到：不能用任何绝对的方式来判断现实，但如果一群中立的观察者将其看作与现实相符，那就最好将其看作与事实相符（共识性现实原则）。

人本主义的观点

对于人类问题及其解决途径来说，理性情绪行为咨询不仅具有哲学和科学取向，而且采用了特定的人本主义—存在主义取向。人本主义—存在主义将人看作整体的、不可分割的、具有目标导向的有机体，人在世界上之所以具有重要性，仅仅因为我们是人，同时我们是有生命的。这种观点鼓励我们无条件地接受自己的缺点，同时还鼓励我们尽量朝着将自己的缺点最小化的方向努力。理性情绪行为咨询认同道德人本主义（ethical humanism）的观点，即“强调人的利益高于无生命的自然界的利益，高于低级动物的利益或任何假定的/虚构的自然规律或神的利益，因此人本主义鼓励人们以人的利益为生活准则”（Ellis, 1980: 327）。然而，这并不意味着完全不顾及生态或环境，不意味着提倡盲目屠杀动物或不尊重他人的宗教观点。此外，这种观点承认：我们是人，但绝不是超过常人的（superhuman）或低于常人的（subhuman）。 5

两种以生物学为基础的基本倾向

理性情绪行为理论假设：作为人，我们的非理性思考倾向和类似的理性思考倾向是有生物学基础的。由于理性情绪行为理论强调，在影响人类幸福方面，这些以生物学为基础的基本倾向比环境条件的作用大，因而它不同于其他咨询方法，但是理性情绪行为理论绝对没有忽视这些环境条件对人类情绪和行为的影响。人似乎很容易产生歪曲的想法，即使那些一直以理性的方式抚养长大的人们也普遍存在这样的思维。在此基础上形成了这样的观点，即非理性思维主要是由生物学因素决定的，尽管它总是与有影响的环境条件发生交互作用。在这一方面，艾里斯已经注意到：“即便所有人都

以最理性的方式抚养长大，几乎所有人都会经常非理性地将他们个人的和社会的倾向转变为对（a）他们自己、（b）其他人和（c）他们周围世界的绝对化要求。”（Ellis, 1984a: 20）

两种基本的人类困扰

艾里斯已经注意到，人类心理问题大致可以分为两大类：自我
6 困扰（ego disturbance）和不适困扰（discomfort disturbance）。自我困扰与我们对我们自己提出的要求，以及当我们未能达到我们自我设定的要求时出现的负面自我评价有关。此外，自我困扰的问题可能是那些乍一看似乎是他人或生活条件提出的要求的基础。因而，我可能因为你以一种在我看来是威胁到我的“自尊”的方式做事而感到不满。我的愤怒表面上直接指向你，实际上却是在以这种方式来保护我自己“可怜的自尊”。

另一方面，不适困扰更多与人类的舒适感有关。当我们教条式地要求舒适而惬意的生活条件时，不适困扰便出现了。

正如你将会在本书这一部分看到的那样，自我困扰的健康替代物（healthy alternative）建立在无条件自我接纳的基本态度之上，即一个人能够完全接纳自己是一个人，因而不能给予单一的整体评价（single global rating）。不适困扰的健康替代物建立在较高的挫折或较高的不适容忍力人生观之上，即我们准备忍受挫折或不适，但并不是纯粹为了忍受，而是将其作为一种克服障碍以追求我们的基本目标和目的的方式。

心理交互作用论

理性情绪行为理论宣称，不能将一个人的思想、情绪和行为分开来看待。更确切地说，最好将它们理解为彼此重叠或交互作用的心理过程。这是心理交互作用论（psychological interactionism）的基本原则。因而，当我们思考某物时，我们对它有一种情绪反应的倾向，同时也会有以某种方式对待它的倾向。同样，如果我们对一

个人有感情，那么我们可能会关注他，同时也会有以某种方式对待他的倾向。与此类似，如果我们以某种方式行动，这通常也是出于我们对一件事或一个人的看法和情绪。

理性情绪行为咨询因为它强调认知以及认知重建的成分（cognitive restructuring components）而闻名。虽然它的确强调了认知在人类快乐与困扰方面的作用，但是它也同样完全承认情绪与行为的成分对人体机能的影响。理性情绪行为咨询强调：这三种基本的人类心理过程几乎总是相互影响的，并且常常以复杂的方式进行（Ellis, 1985）。与此类似，虽然理性情绪行为咨询实践因为它的认知重建法而闻名，但是认知重建法绝不是它的唯一组成部分，理性情绪行为咨询师经常使用情绪—唤起法（emotive-evocative）和行为治疗（behavioural methods）方法，鼓励来访者改变他们的思想。

理性情绪行为咨询与建构主义

虽然一些评论家（例如 Mahoney, 1988）曾质疑理性情绪行为咨询是一种理性主义的咨询方法和心理治疗法（在他看来，理性情绪行为咨询理论认为，存在一种客观的现实，同时应该帮助人们看到这种现实），艾里斯（1989）则认为，理性情绪行为咨询实际上是一种建构主义的咨询方法。因此理性情绪行为咨询理论认为，虽然人们可能深受其所在的家庭与文化群体的影响，并且有一定的偏向/选择倾向（preferences），但是他们建构起了一个对此偏向/选择倾向的僵化的要求（rigid demands）。实际上，正如后面将要呈现的那样，对于人们的困扰是如何产生的，理性情绪行为咨询理论并没有一个明确的观点。理性情绪行为咨询理论认为，人们带着他们的倾向来为他们的经验提出要求，并建构出其他的非理性的信念，而其他理论则可能认为这是导致他们产生困扰的原因。

理性情绪行为咨询作为一种建构主义的咨询方法，与其他建构主义的方法有何不同呢？理性情绪行为咨询方法与其他建构主义方

法的不同之处在于，它认为对于个体来说，有些建构要比其他建构好。因此，理性情绪行为咨询认为，可以将一些建构看作反经验主义的、不合逻辑的和自我挫败的（self-defeating，例如，一个人将他在一场重要考试上的失败解释为他个人的失败）。与此相反，理性情绪行为咨询理论认为，其他可供选择的建构更多是以实际经验为根据的、明智的和自我提升（self-enhancing）的（例如，同一个人将考试失败解释为只能证明他是一个容易犯错的人，他既有可能成功，也有可能失败，但是不能用其中任何一个经验来给他自己下定义）。

因此，理性情绪行为咨询师鼓励他们的来访者对他们的建构承担责任，帮助他们置身于事外去看待这些建构/解释，并且在他们明显处于反经验主义、没有逻辑和自我挫败状态的时候，改变他们。此外，理性情绪行为咨询师在咨询实践中，会直言不讳地讲出他们的治疗建构，同时邀请（而不是要求）他们的来访者一起来分享他们的建构。

ABC 框架

ABC 框架是理性情绪行为咨询实践的基础，因此值得我们给予更密切的关注。实际上，在理性情绪行为疗法中有两种不同类型的 A：第一个是众所周知的“情境 A”，指的是对受困扰个体所处的情境的客观描述；第二个就是要点 A，指的是困扰个体自身的情境的主观方面。最常使用的要点 A 涉及对情境 A 中所发生的事情的推论。

B 代表信念。它们是对世界评价性的认知或建构性的观点，这些认知或观点或僵化或灵活，或极端或非极端。当这些信念是僵化的时，它们被称为非理性信念，因而采取必须、绝对应该、不得不、一定要等形式。当你的来访者坚持这种僵化的信念时，他们也倾向于从这些非理性的前提中得出非理性的结论。这些非理性的结论是极端的，并且以下述形式呈现：（a）糟糕至极——意思就是百分之百的糟糕，绝对比应该怎样还糟糕；（b）低挫折容忍力（low

frustration tolerance) ——意思是你的来访者认为, 如果他们要求实际上绝对不能存在的事情是存在的, 那么他们就无法想象自己如何能够一直忍受这种情境或者不会拥有任何幸福; (c) 贬低 (depreciation) ——你的来访者贬低他自己、其他人和/或生活条件。

当你的来访者的信念是灵活的时, 在理性情绪行为咨询中, 我们将这些灵活的信念称为**理性信念** (rational beliefs)。灵活的信念通常以愿望、希望、渴望和偏好 (preferences) 的形式出现, 你的来访者没有将这些信念转化为教条的必须、应该、理应等。当你的来访者遵循这样灵活的理性信念时, 他们倾向于从这些理性的前提中得出理性的结论。这些结论是非极端的, 并且以下述形式呈现: (a) 非糟糕至极 (anti-awfulising) ——举个例子来说, 当你的来访者面对消极的事件时, 他会断定“这件事‘不好’, 但是并不‘可怕’, 远没有到‘糟糕至极’的地步”; (b) 挫折容忍力高——此时, 你的来访者可能会说“我不喜欢, 但是我可以忍受”; (c) 承认——此时你的来访者能够承认他自己和其他人是容易犯错误的普通人, 不能像现有规定那样给他一个简单的总体评价。你的来访者也会承认, 世界和生活条件是复杂的, 既包括好的方面, 也包括坏的方面, 当然还包括不好也不坏的方面, 因而他也会控制自己不给世界一个总体评价。

在 ABC 框架中, C 代表你的来访者对“A”所持信念的情绪、行为和思想的结果。在理性情绪行为咨询中, 由负面“A”的非理性信念产生的“C”会对人产生不好的影响, 因此被称为不健康的负面结果。对负面 A 的理性信念产生的 C 不会对人产生不好的影响, 因此被称为健康的负面结果 (Ellis, 1994)。因为以下一种或多种原因表明: 不健康的负面情绪是不利于健康的: 它们会导致心灵出现大量的痛苦或不舒服的感觉; 它们会激发人去自我破坏的行为; 它们会阻止人去实现一个人的目标来说必需的行为; 并且它们也与歪曲和扭曲的思想联系在一起。与此相反, 健康的负面情绪因为以下一种或多种原因是健康的: 它们使人意识到, 一个人的目标受阻但并非固定不变; 它们激发人们去从事提升自我

的行为；它们鼓励采取那些对达成一个人的目标来说必需的行为；并且它们与中庸和现实的思想有关。

三种基本的必须

虽然你的来访者常常会用个人独特的词语来表达他们的非理性信念，但是你可能会发现，将这些个人特有的信念看作三种“基本的必须”的变式是有益的。

- 9 **基本的必须第一条 (No. 1): 要求自我** 第一个基本的必须是来访者对他们自己的要求，常常用下述词语表述出来：“我必须做得好，并且必须得到重要的他人的赞许，如果我做不到这一点的话，那么就是很糟糕的；当我不被他人爱时，当我做得不够好时，我不能忍受它，在某种程度上来说，我是一个该死的人！”这些信念常常导致焦虑、抑郁、羞愧和内疚。

基本的必须第二条 (No. 2): 要求他人 第二个基本的必须是来访者对他人的要求，常常用下述词语表达出来：“你必须对我好并且对我公平，如果你不这样，我就觉得很糟糕并且不能忍受。当你对我不好时，你就是该死的，而且你应该因做了绝对不该做的事而受到惩罚。”这种信念常常与不健康的生气、愤怒、消极的攻击以及暴力行为联系在一起。

基本的必须第三条 (No. 3): 要求世界/生活条件 第三个基本的必须是你的来访者对世界或生活条件的要求，通常以如下形式呈现：“我的生活条件绝对应该按我想要的方式进行，如果它们没有按我想要的方式进行，那么就糟糕，我不能忍受它，可怜的我！”这种信念与自哀自怜和伤害的情绪，以及自律联系在一起，例如拖延和成瘾行为。

困扰矩阵

三种基本的必须和两种基本的人类困扰，可以形成一个 3×2 的困扰矩阵（见图 1.1）。

	自我困扰	不适困扰
我必须	A	B
你必须	C	D
生活条件必须	E	F

图 1.1 困扰矩阵

A 自我困扰——要求自己 在这种困扰类型中，显然人关心的是对自己的要求，以及与他对自己的态度有关的问题。因而，从这种要求中衍生出来的主要的派生物是一些与自我贬低有关的变式，例如，“我必须获得一个好的学位，否则我就不够好。”

10

B 不适困扰——要求自己 这里，人对自己提出要求，但是实际的问题与他对其不适的态度有关。例如，“我必须获得好学位，因为如果我没获得，我的生活条件将会很艰苦，我不能忍受这一点。”

C 自我困扰——要求他人 这里，人开始对其他人提出要求，但实际问题是他对他自己的态度。这种情况的一个常见的例子是，当其他人的行为对他的自尊产生威胁时，他对他人不健康的愤怒起到保护其自尊的作用，例如，“你必须对我好，因为如果你不对我好，那就证明我不好。”

D 不适困扰——要求他人 这里，人开始对他人提出要求，但真正的问题与不适的领域有关：例如，“你必须对我好，因为我不能忍受你对我不好这种生活状态。”

E 自我困扰——要求生活条件 这里，从表面上来看，是对生活条件的一些方面提出要求，但是实际上，问题与他对他自己的态度有关，例如，“对我来说，生活条件必须舒适，如果生活条件不舒适，那就恰恰证明我没用。”

F 不适困扰——要求生活条件 这类困扰是低忍受挫折力的一种更客观的形式。当一个人对无生命客体大发脾气时，这种困扰常常会展现出来，例如，“我的车绝对不能发生故障，因为我不能忍受由此带来的挫折和无奈。”