

別跟情緒 過不去



Feeling Better, Getting Better, Staying Better
Profound Self-Help Therapy for Your Emotions

理情行為療法創始人 亞伯・艾里斯 (Albert Ellis) 博士 / 著 廣梅芳 / 譯

武自珍

東海大學社工系副教授 / 導讀

國家圖書館出版品預行編目資料

別跟情緒過不去 / 亞伯·艾里斯 (Albert Ellis)

原著；廣梅芳翻譯.--初版--臺北市：

張老師，2002〔民91〕

面：公分.--(心靈拓展系列；D96)

譯自：Feeling better, getting better,
staying better

ISBN 957-693-524-5 (平裝)

1. 情緒 - 管理 2. 生活指導

176.5

91012074



◎心靈拓展系列 D96

別跟情緒過不去

Feeling Better, Getting Better, Staying Better

作者→亞伯·艾里斯 Albert Ellis

譯者→廣梅芳

特約編輯→馬興國

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2002年8月

ISBN→957-693-524-5

定價→280元

法律顧問→林廷隆律師

排版→普林特斯資訊有限公司

印刷→鴻展彩色印刷股份有限公司

國際中文版授權·博達著作權代理有限公司

Copyright © 2001 by The Albert Ellis Institute

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.

Through Bardou-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright ©

2002 by Living Psychology Publishers

All RIGHTS RESERVED

目

錄

〈導讀〉審視自己的情緒

武自珍

005

第I部

做情緒的主人

第1章 心情變好？心態正確？

011

第2章 改善心情，更要調整心態

021

第3章 心情變好，心態正確了

034

第II部

喂，問題在觀念

第4章 暫時停止痛苦

053

第5章 搬走路上的石頭

066

第6章 讓心情變好的方法

082

第III部 路不轉，心轉

第7章 你真的這麼想嗎？ 1 0 3

第8章 問題癥結在哪裡？ 1 1 2

第9章 深入觀點的核心 1 5 0

第10章 有答案還要有行動 1 6 0

第11章 怎麼想和怎麼做 2 0 4

第12章 在實踐中學習 2 3 0

第IV部 讓好心情長在

第13章 避免走回頭路 2 4 7

第14章 深化好的改變 2 5 6

第15章 選擇自己的觀點 2 6 3

結語 你有選擇的自由 2 6 8

別跟情緒 過不去



Feeling Better, Getting Better, Staying Better
Profound Self-Help Therapy for Your Emotions

理情行為療法創始人 亞伯・艾里斯 (Albert Ellis) 博士 / 著 廣梅芳 / 譯

◎目

◎錄

〈導讀〉審視自己的情緒

武自珍

005

第I部 做情緒的主人

第1章 心情變好？心態正確？

011

第2章 改善心情，更要調整心態

021

第3章 心情變好，心態正確了

034

第II部 喂，問題在觀念

第4章 暫時停止痛苦

053

第5章 搬走路上的石頭

066

第6章 讓心情變好的方法

082

第III部 路不轉，心轉

第7章 你真的這麼想嗎？ 1 0 3

第8章 問題癥結在哪裡？ 1 1 2

第9章 深入觀點的核心 1 5 0

第10章 有答案還要有行動 1 6 0

第11章 怎麼想和怎麼做 2 0 4

第12章 在實踐中學習 2 3 0

第IV部 讓好心情長在

第13章 避免走回頭路 2 4 7

第14章 深化好的改變 2 5 6

第15章 選擇自己的觀點 2 6 3

結語 你有選擇的自由 2 6 8



審視自己的情緒

武自珍

在台灣推廣訓練「合理情緒行為治療法」(編按: Rational Emotive Behavior Therapy 簡稱 REBT, 本書譯為「理情行為療法」)的運用已經有一段時間了, 每當學員問起我有沒有好的書籍可以提供進一步學習的時候, 總是不容易找到一些 REBT 的中文書籍, 所以很高興看到張老師文化積極地翻譯我的老師亞伯·艾里斯所寫的書。亞伯·艾里斯著作等身, 很難得看到他寫了這本比較輕鬆、適合一般大眾閱讀的自助手冊。我第一次上亞伯·艾里斯的訓練課程, 就發覺人類想法對我們的行為以及情緒的影響是十分深遠的。我繼續了許多年的課程, 到最後拿到亞洲第一張 REBT 治療師及訓練督導師證書, 這一段學習的歷程讓我更了解及認識艾里斯。他的理論都建立在實務經驗, 以及對人用心的了解與包容上。在我的實務經驗中, 也越來越同意人是可以做自己情緒的主人。下面是一些我對閱讀這本書的建議, 您覺得有幫助就參考看看, 若沒幫助, 您的損失也不大。人嘛! 不用太嚴肅。

別跟情緒過不去

[006]

首先看第一部「做情緒的主人」。作者想澄清一個觀念，那就是我們不能強迫自己或說服自己放棄某種情緒。但是，我們可以從一種情緒中轉變狀態，或是減少情緒對我們影響的程度。作者在書中比較一些流行的心理治療方法對情緒改變持久性的效果，從這些發現中，作者建議我們把注意力放在造成情緒的想法中。你看完這一部之後，可能會有一點訝異，書中呈現的觀念與你熟悉的觀念有點不同，但暫且往下看，你會發現他的道理。

在第二部中，作者介紹一些轉變自己情緒的方法。首先，你會發現有些觀念是值得我們去思考的，例如「條件式自我接納」與「無條件自我接納」的觀念，會使我們對自己的看法隨著自己的成就而改變，因此我們的心情也會隨著我們的行為結果而起伏。如果我們能夠把自我從成就中獨立出來，也許情緒就容易穩定。其次，作者也談到有關焦慮的問題：我們傾向為沒發生的事提早想像比實際還可怕的後果，作者鼓勵讀者要注意「當下」，而不要因為對未來的憂慮而犧牲現在可能得到的快樂。

在第三部與第四部中，作者以實際舉例的方式介紹如何運用想法來轉換心情的方法及技巧。在第三部中所提的不要為困擾而困擾的觀念，是我常在實務中觀察到的現象。我們已經在生氣了，但是使我們更生氣的是氣自己為什麼那麼生氣。我們在 REBT 中稱這為「複情緒」。所以，在我們處理真正的原始情緒前，要先面對我們不合理的觀念，如：「我們是不能有情緒的」或「情緒是有分對錯的」。先處理這個部分的想法，在比較能接受自己的情緒之後，再來減低情緒的負面影響是有可能的。

在這個部分，作者也提醒讀者不能只做思考而沒有行動。我們都面對自己不願改變的自然傾向。雖然有些事情知道要改變一下比較好，但是懶得改、怕改、不好意思改及不習慣改，都是我們可以過得好一點的致命傷。

我的建議是當你閱讀這本書的時候，可以思考自己常常有情緒的狀況。當時自己的想法是什麼？對事實的詮釋是什麼？你對人生幸福的條件是屬於高標準嗎？這一輩子能達成嗎？閱讀任何心理治療的書籍，如果不努力練習的話，通常只會成為你再次失敗的藉口，如果你覺得這本書講得有道理，那就做做看囉！祝你有一個合情合理的快樂生活！

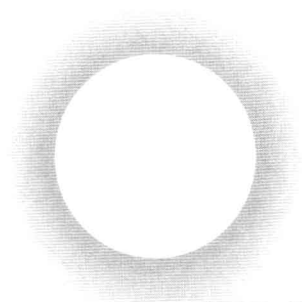
作者簡介：

本文作者為東海大學社工系副教授，合理情緒行為心理治療法創始人亞伯·艾里斯直接授業弟子，曾取得亞伯·艾里斯理情行為治療法訓練學院治療師證書，以及亞伯·艾里斯理情行為治療法訓練學院督導訓練證書。

第 I 部

做情緒的主人

Feeling Better, Getting Better,
Staying Better



第一章

心情變好？心態正確？

當你處於低潮的時候，有許多方法可以讓你的心情變好，甚至幫助你調整心態（編按：原文書名 Feeling Better, Getting Better, Staying Better 正是本書的寫作概念與架構，為便於中文閱讀，譯為「心情變好」、「調整心態」和「保持在良好狀態」，以傳達作者盡量用動詞形式取代名詞的思維）。但如果我是你，我不會使用這些方法。等你讀完本書之後，將可辨認出哪些方法對你真的有幫助，而哪些方法只是乍聽之下不錯而已。

所有心理治療和心理自助的方法，都含有兩個主要的目的：幫助你減少自我困擾（self-disturb），並且讓你擁有更快樂充實的生活。自我困擾的時候，你會感到緊張、沮喪、憤怒、自怨自艾；這些情緒會導致身體功能反常，產生自我壓抑、隔離、強迫性行為，使你很不快樂。心理治療就是要幫助你減少這些困擾自己的想法和行為，進而擁有充實、自我實現（self-actualization）的生活。當你沒有達到第一個目標時，不太可能會實現第二個目標！

如果你想達成第一個目標，將發現這不是一件簡單的事。減少自我困擾包含兩個部分：

心情變好和調整心態。心情和人的整體運作功能息息相關；心理治療成功與否的一個關鍵在於心情的掌控，因為人的心情瞬息萬變。但是，心理治療不只是改善心情而已。

「調整心態」比心情變好更重要，效果也比較持久，一共分為八個部分：(1)心情變好；(2)保持好心情；(3)自我困擾的情形減少（例如憂鬱或者自我壓抑）；(4)很少沮喪；(5)懂得減緩偶爾發生的沮喪；(6)知道如何調整心態；(7)當生活中出現新狀況時，比較不會有自我困擾的反應；(8)即便有不尋常的壞事降臨，也比較不會自怨自艾。

調整心態和心情變好不一樣，而且比較不容易做到。你可能因為心理治療師的態度和協助，讓心情變好。但除了心理治療的方法外，有很多方法可以幫助你改善心情。你可以安排一些活動轉移注意力，比如：靜坐、瑜珈以及其他讓身體放鬆的方法、從事社交活動、讓自己忙碌、運動、喝酒或服用藥物等。當你覺得有事困擾自己的時候，這些方法可以讓你感覺好過一些；長久以來許多人都嘗試過，你也可以自己試試看。

但這些方法都只有暫時的功效，只能維持幾分鐘、幾天或幾個月而已。為什麼呢？因為這些方法只是轉移你的注意力，讓你關注人生中美好的部分，暫時忘記醜惡的部分，這樣你就沒有時間思考原本困擾自己的事情了。

這些轉移注意力的方法通常很有效，但那只是暫時讓你忘記現在發生、已經發生或可能發生的「壞事」，而這些事情之所以「壞」，僅因和你的期望、興趣相牴觸。當你有事困擾自己的時候，你會把這些「壞事」看作「非常糟糕」或者「十分恐怖」的事情，甚至認為它們