

Active Cognition- Behavior Therapy

积极认知行为治疗

唐平 主编



北京大学医学出版社

积极认知行为治疗

(Active Cognition–Behavior Therapy, ACBT)

唐 平 主编

北京大学医学出版社

JJI RENZHI XINGWEI ZHILIAO

图书在版编目 (CIP) 数据

积极认知行为治疗/唐平主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5659-0473-8

I. ①积… II. ①唐… III. ①行为治疗 IV. ①R749.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251038 号

积极认知行为治疗

主 编: 唐 平

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 王智敏 责任校对: 金彤文 责任印制: 苗 旺

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 11.75 字数: 302 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0473-8

定 价: 46.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

成都医学院科技

出版基金资助出版

参与本课题研究及本书写作的主要人员

- 唐 平 成都医学院
李尚学 泸州医学院心理学教研室
张 涛 泸州医学院附属医院精神科
杨贵英 泸州医学院心理健康教育咨询中心
宋丽娟 泸州医学院心理学教研室
陈 屹 泸州医学院心理学教研室
游向宇 泸州医学院心理学教研室
宋 杨 泸州医学院心理学教研室
康 燕 泸州医学院心理学教研室
石 惠 泸州医学院心理健康教育咨询中心
张介平 泸州医学院心理学教研室
韩玉果 泸州医学院心理学教研室

序

我国国民的心理健康问题已经成为重大的公共卫生问题和突出的社会问题，也是国际脑与认知科学的前沿问题。《国家中长期科学和技术发展规划纲要》也提出“疾病防治重心前移，坚持预防为主、促进健康和防治疾病结合”的主题思想。成都医学院唐平教授和他的同事撰写的《积极认知行为治疗》正是基于以上的特点，反映了目前心理健康临床研究的一项重要成果。

认知行为疗法是一种通过改变思维或信念和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。认知决定了我们的情绪和行为，认知是人心理活动的决定因素，认知疗法就是通过改变人的认知过程和由这一过程中所产生的观念来纠正本人的适应不良的情绪或行为。认知行为疗法在心理健康的临床应用中已经日趋成熟，应用广泛。因此，在传统认知行为治疗的认知、情绪和行为的三要素中加入“积极”，形成积极、认知、行为和情绪四要素，使本书具有科学性、客观性、创新性和可操作性。

笔者在差不多三十年前刚走出大学校门时，曾在成都医学院的前身——成都军医学校工作，十八年前由医学转入心理学领域，十年前组建中国科学院心理健康重点实验室，并将研究领域转入情绪与社会认知的认知神经科学研究。能为成都医学院的唐平教授及其团队撰写的本书作序，非常荣幸，也十分高兴。相信本书对心理治疗的医务工作人员，对医学心理学的学生、学者，对心理疾病的患者都会有具体的指导作用和非常积极的意义。



北京师范大学脑与认知科学研究院院长
国际社会神经科学学会中国分会会长
2012年10月24日于京师园

前 言

在心理学的起源、发展与成熟过程中，就心理学的学科性质、理论体系、研究方法与对象以及应用等方面，学界内外一直存在着激烈的争论。我以为，就心理学本身而言，以下几点是肯定的。第一，随着人类对自然世界和自身规律认识的深入，一定要把心理学划分为自然科学或人文社会科学的某一领域是不一定恰当的，简单地说心理学是一门自然科学与人文社会科学相交叉的学科；第二，随着社会的发展与人类的进步，尽管心理学在应用领域存在着各种不规范、不科学和功利主义，对心理学的发展与成熟造成了巨大的损伤，但心理学已经或将更大地为人类作出贡献是历史的必然；第三，人是具有文化性的“高级情感动物”，中国学者对心理学的研究结合本土文化探索出中国的心理学发展之路那将是一种必然。积极认知行为治疗便是沿着这一条路产生的一个新的“生命”。

在心理学的应用领域，除了在工程、教育及人力资源方面外，在医学和心理学交叉领域如心理健康教育和心理障碍的治疗方面，是学者们探讨的热门领域。就方法而言，从早期的催眠治疗到 19 世纪的精神分析以及当代的认知行为治疗，其咨询与治疗技术有几百种之多。在专业人士看来，每一种都有其可用之处，但都有较大局限性；就患者而言，不但对各种咨询与治疗技术的治疗效果持怀疑态度，甚至对心理治疗持否定的态度。

在长期的教学、科研和临床工作中，尤其是在近十年的临床心理门诊中，编者遇到了几乎所有类型的心理障碍患者。在药物治疗、物理治疗和心理治疗的对比与探索中，我们以为对心理障碍患者的治疗中心理治疗才是“治本”。在心理治疗的探索中，我们发现传统的认知治疗、行为治疗等各有其优缺点，经过反复讨论与研究，在心理障碍患者的治疗中，抓住认知、情绪和行为三要素是核心，而调动患者的“积极性”是关键。于是将积极性、认知、行为和情绪四要素维度相结合，使这种结合具有可操作性、客观性和科学性便是我们写作本书不懈的动力。

在积极认知行为治疗英文的命名过程中我们又经过反复的讨论与研究，发现 Active 与 Positive 相比，Active 更强调人行动的积极性。我们发现心理障碍患者在配合治疗的过程中不仅需要心态积极，更需要“动”起来，或者说心理障碍患者更需要用一个积极的行动来对抗自己的负性情绪和困难心境。所以我们最后用了 Active Cognition-Behavior Therapy (ACBT) 来作为本书的英文名称。

积极认知行为治疗 (ACBT) 是编者经过长期的理论研究，对目前最流行的被大多数同行专家认可的心理治疗方法进行认真的分析，将心理学领域的三个

核心要素：认知、行为、情绪进行了很好的维度划分与把握，并对上述三个要素在心理障碍的发病机制和临床表现中的作用进行了深入研究。尽管现在心理疾病发病机制还不是很清楚，但我们认为把握住认知、行为、情绪三要素，是治疗心理疾病的关键。而且我们认为心理障碍的治疗是心理治疗为主，药物治疗为辅。经过近十年的临床治疗实践探索和总结，我们认为 ACBT 不是其他心理治疗的简单组合，而是针对心理障碍的本质，从逻辑结构、科学性、可操作性与治疗效果几个方面进行深刻分析与提炼，并经过了长期的实践检验。所以，我们认为 ACBT 与其他心理治疗方法相比有以下一些优势：第一，更具有可操作性，尤其对一些刚进入该领域的同行们来说（可详细参考第二章）；第二，更具有科学性：对一门学科或方法而言，就其科学性问题，至少有两个主要的检验方法，一是实证研究和可重复性检验，二是逻辑检验。对 ACBT 的科学性问题我们予以高度的关注和讨论。因此，在本书中，既进行逻辑检验，也对典型案例进行实证性讨论；第三，治疗效果很好：在本书第四章，我们从近十年的心理门诊中对各种心理障碍的治疗效果进行了分析总结，不但与其他心理治疗进行了对比，也与药物治疗进行了对比并进行了统计分析，从而提出了 ACBT 的使用范围。

本书包括理论基础探索、操作程序描述、临床应用与典型案例讨论四部分内容。尽管本书从心理学的几大经典理论来讨论 ACBT 的理论基石问题，但我们认为，由于心理学的学科不成熟性以及研究对象的复杂性，这一部分还有待于进一步完善，欢迎同行和读者们不吝赐教。当然，操作性描述一章是本书的重点，因为我们想解决的一个重要问题就是在过去心理治疗领域各种方法可操作性差的问题，以帮助同行们尤其是年轻的同行们在临床工作过程中获得一把“金钥匙”。当然，我们也在这一部分借鉴了同行专家特别是国外著名的心理治疗专家的优秀成果，在此表示衷心感谢。“ACBT 的临床应用及疗效研究”和“ACBT 的典型案例分析”两章供读者们在实践中遇到问题时参考对比。

在全书的写作过程中，李尚学老师花了很多精力，同时他对全书的统稿、出版协调方面也起了很重要的作用。张涛、杨贵英教授在临床案例提供和临床应用上做出了较大的贡献。宋丽娟、陈屹、徐浩岚等老师在临床效果检验和理论基础等章节也花了不少的精力。游向宇、宋杨、康燕、石慧、张介平、韩玉果等老师在唐平教授的指导下对该课题的研究与方法的讨论及本书的写作也付出了很大的努力。在此一并表示诚挚的谢意。尽管我们这个团队在课题的研究和本书的写作过程中付出了巨大的艰辛与努力，但心理治疗是一个既要面向同行专家进行科学探索的学术问题，又是一个要面向社会人群的应用性问题，不足之处在所难免，还望同行和读者们不吝赐教。

唐 平

2012 年 10 月 10 日于成都医学院新都校区

目 录

第一章 积极认知行为治疗 (ACBT) 的理论基石	(1)
第一节 ACBT 与积极心理学	(1)
一、关于“积极”一词	(2)
二、关于积极心理学	(7)
三、从积极心理学到积极认知行为治疗	(12)
第二节 关于认知与认知心理学	(13)
一、认知	(14)
二、认知与认识	(18)
三、关于认知心理学	(22)
第三节 行为、行动与行为主义	(28)
一、行为与行动的区别	(28)
二、行为的分类	(31)
三、人类行为与动物行为的区别	(35)
四、行为主义派系及观点	(38)
第四节 心身关系与多元交互理论	(43)
一、心与身：历史上的观点转变	(43)
二、现代认知科学对心身关系的推动与冲击	(49)
三、多元交互理论	(52)
第二章 ACBT 操作程序	(61)
第一节 ACBT 的四个阶段	(61)
一、首次会谈与诊断评估阶段	(61)
二、自我探索阶段	(64)
三、强化巩固阶段	(67)
四、疗效评估和回归社会阶段	(67)
第二节 ACBT 的六个核心环节	(68)
一、阶段与环节的关系	(68)
二、六环节划分的理论与逻辑	(72)
三、六核心在 ACBT 中的重要性 & 意义问题	(81)
第三节 ACBT 的维度及关键问题	(82)
一、ACBT 的几个维度的确立	(82)
二、关于 ACBT 的几个关系和关键问题	(86)

第四节	ACBT 的科学性问题	(91)
一、	科学与心理学	(91)
二、	ACBT 的理论逻辑论证	(98)
三、	ACBT 的可操作性及实证检验	(102)
第三章	ACBT 的临床应用及疗效研究	(107)
第一节	ACBT 的临床应用	(107)
一、	ACBT 的适用对象及适应证	(107)
二、	ACBT 的临床评估方法和评估工具	(109)
三、	临床常用的 ACBT 治疗技术	(110)
第二节	ACBT 与其他治疗方法	(117)
一、	ACBT 与其他心理治疗的联系与区别	(117)
二、	ACBT 与药物、仪器治疗	(121)
第三节	ACBT 的临床效果检验	(123)
一、	ACBT 治疗效果的临床检验与观察	(123)
二、	ACBT 检验的因素分析	(138)
第四章	ACBT 的典型案例分析	(142)
第一节	ACBT 对神经症的应用	(142)
一、	神经症的本质及特点	(142)
二、	运用 ACBT 治疗神经症的典型案例	(144)
第二节	ACBT 对心境障碍的应用	(153)
一、	心境障碍的本质及特点	(153)
二、	ACBT 对具体案例治疗过程介绍	(156)
三、	ACBT 对心境障碍具体案例治疗效果分析	(163)
四、	ACBT 治疗心境障碍（主要是抑郁症）的过程中值得注意的问题	(164)
第三节	ACBT 对创伤后应激障碍的应用	(165)
一、	创伤后应激障碍的本质及特点	(165)
二、	ACBT 对具体案例治疗过程介绍	(169)
三、	ACBT 对应激障碍具体案例治疗效果分析	(173)
四、	治疗过程中值得分析注意的几个问题	(174)

(ACBT) 的理论基石

积极认知行为治疗 (Active Cognition-Behavior Therapy, ACBT) 是建立在人本主义心理学、认知心理学和行为主义心理学等心理学理论的基础上,通过对现代认知治疗、理性情绪治疗、行为治疗以及积极心理治疗等心理咨询与治疗方法、技术的分析、总结和提炼得出来的一种独特的、专业化的、可操作性强的心理治疗方法。它主要适用于 18 至 55 岁之间,高中文化程度以上的神经症、心境障碍和人格障碍患者^[1]。

积极认知行为治疗理论是建立在人本主义心理学、行为主义心理学和认知心理学等传统心理学理论以及积极心理学这一心理学发展新方向的基础之上的。自然,积极认知行为治疗也是在借鉴吸收积极心理治疗、行为治疗、认知治疗等治疗方法和技术的基础上,经长期的临床实践总结出的一种符合受中国文化背景影响的心理治疗技术和方法。

积极认知行为治疗走一条整合之路,但并不是说这种新的治疗方法是一种“鸡尾酒”式的治疗模式。除了注重传统心理治疗技术和方法的优点,它更加注重“认知”、“情绪”、“行为”和“人格”等内容与个体心理健康的内在统一。也就是说,这种新的治疗方法不是单纯从某一方面对心理障碍进行治疗,而是把个体的心理看做是一个整体,在认知、情绪、行为和人格等方面同时发挥作用,从而治疗心理障碍。更重要的是,这种新的治疗方法是去寻找认知、情绪、行为和人格的积极因素,“积极”将这四个方面统一起来成为一个整体,个体的心理健康或心理障碍的治疗应该是这四个方面的结果并和谐统一。这与当前在心理咨询与治疗领域走整合道路的倾向是一致的。

所以,本章主要从积极心理学出发,分别阐述积极心理学、行为主义、认知主义以及人本主义心理学的基本理论对积极认知行为治疗提供的支撑,并在随后的论述中展示它作为一种全新的治疗心理障碍的方法的价值。

第一节 ACBT 与积极心理学

之所以被称为积极认知行为治疗,是因为这种治疗方法和技术受到了积极心理学深刻的影响,特别强调“积极”一词。积极心理学在英文则是用“positive psychology”来表示,它与传统的心理学研究问题模式不同,积极心理学研究心理生活中的积极因素,如积极的情感体验(包括主观幸福感、美德、潜力等)、积极的人格特征(包括自尊、创造、善良、正直等人格品质)和积极的社会制度系统(包括对和谐的社会制度、工作环境等的

[1] 唐平. 医学心理学. 北京:人民卫生出版社,2009:304.

研究)等内容。不管是认知行为治疗还是理性情绪治疗,它们都从来访者的不合理信念开始,对来访者的不合理信念进行辩论,使来访者对此有理性的认知,并以具体的行动去对抗来访者的不合理信念从而帮助其建立起理性的信念。

这一过程中,认知行为治疗和理性情绪治疗更多关注个体的不合理信念。而积极心理学不同,它主要是去发现个体心理生活中的积极因素,将之培养并贯穿个体的心理生活。这种培养不仅是培养一种理念,更重要的是培养个体积极的情绪、认知和人格,并以意志行动来表达这一切,而行动又强化了个体心理中的积极方面。所以积极认知行为治疗强调发现个体心理生活中的积极方面,在发现的过程中让来访者改变此前的错误的认知,建立起积极的认知模式,并以具体的行为去强化,最终建立起来访者积极的心理行为模式,完善他(她)的人格。

通过对“积极”、“积极心理学”和“积极认知行为治疗”的理解,我们会找到它们之间的内在逻辑关系。通过对个体心理生活中积极因素的探索,心理学家创立了积极心理学,在一定程度上纠正了心理学自1879年以来的一贯错误。而积极认知行为治疗就是在积极心理学这种新的心理学思潮影响下创立的一种新的治疗模式。

一、关于“积极”一词

“positive”一词在英语中可作为名词和形容词。作为形容词是指“认为形势是好的”、“感到自信和有希望的”;作为名词,“positive”的主要意思是“优点”^[1]。“positive”一词源于拉丁文“positum”,原意是“实际的、具有建设性的、潜在的”;在现代汉语中,积极也主要有两种意思:一是肯定的、正面的意思;一是进取的、热心的意思。

(一)“积极”的心理学释义

“积极”一词是心理学中常用的一个词语,用以表达“积极的、有潜力的、正性的和主动的”之意。不管哪种意思,它都是代表一种正性的、向上的、积极的意思,更为重要的是,“进取的”、“热心的”这些意思更是表达了一个人对于潜力开发的愿望。

个体之所以能适应周围环境并存在下去,就因为个体调动了心理资源用以对抗所遭遇到的一切困难,并取得了成功。这种调动就是一种主动的、积极的、进取的挖掘潜能的过程。积极应该是用来描述心理现象中所存在的一切潜在力量,它不仅如美国、英国等西方心理学家所关注的重心那样,积极主要反映在情绪和行为上,更重要的是,对于个体而言,心理现象是一个整体,积极性应该在这个整体中的每一个部分之中。

因此,除了有积极情绪外,还有积极的认知、积极的动机与人格特质、积极的自我、积极的关系,更重要的是要有积极的改变。

情绪情感是个体反映客观事物与主体需要之间的关系的体验,由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三部分组成。人类有八种基本的情绪,分别是恐惧、惊讶、悲伤、厌恶、愤怒、期待、快乐和接受(Robert Plutchik, 2003)。在这八种基本情绪中,从表面看有积极的也有消极的,但是从人类适应环境来看,这八种基本情绪都是非常重要的,这些情绪让人类产生了适应性行为。判断这些基本情绪对人类的好坏最重要的是通过人类的情绪智力(情商)来实现。这个因丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)的《情商:

[1] 霍恩比. 牛津高阶英汉双解词典. 北京: 商务印书馆, 2004: 1333.

为什么比智商更重要》一书而兴起的概念发展到今天在心理学界产生了两种不同的认识：一种观点认为情商是一种能力，正如加德纳 (Howard Gardner) 认为的一样，智力还包括认识和调节自己情绪的能力以及认识和管理与他人关系的能力；还有一种观点认为，情绪被定义为一种个性特征，并提出了情绪智力的个性模型^[1]。人类对情绪和情绪智力进行研究，都是为寻找到更加适应环境并有效率地生存下去的支持，人类更多关注那些对人类有用的研究成果，比如如何提高人类的情绪智力，这充分反映了人类对于积极情绪的关注和重视。

和人类关注积极的情绪一样，人类对于认知的关注也更多倾向于诸如天赋、天才、创造力、智慧等方面，而对于认知障碍展示出极大的悲伤和同情。人们更喜欢像爱因斯坦那样的天才，而对于像舟舟那样的因患唐氏综合征带来的低智商感到惋惜。对积极的人格特质和动机的研究是近年来积极心理学研究的又一重要内容，这反映出积极心理学重视对个体心理中动机与人格的积极方面的研究。有关人格的理论很多，不论是“卡特尔 16 种人格因素调查表”还是“大五因素模型”，这些理论都更多地关注人格中积极的或正性的特质。更有塞利格曼 (Seligman) 和彼德森 (Peterson) 将人类的六种力量称为引领人类走向幸福快乐的力量，而每种力量就是一种积极的人格特质，即智慧、勇气、人道主义精神、公正、节制和卓越。

不论是传统的心理学研究还是心理学的新发展成果都无一例外地在关注人类如何更好地适应环境，更好地生存下去并且过着有效率、有质量和满意的生活。从个体心理现象来看，积极是这些部分存在的一种常态，是个体适应环境并生存和发展的原动力。

(二) 各家之说

有学者认为^[2]，人类在漫长的发展过程中，或多或少地使用了“积极”，但在大多数情况下，人类的这些积极行为还只是经验性的不具有代表性的个人行为。心理学家现在明确提出“积极”的概念，其目的在于使积极不再是一种偶然的机遇，而是一种深思熟虑的社会有意设计，并最终把积极的观念变成社会的共识。这场关于“积极”的运动应该主要研究社会或社会成员中存在的各种积极力量，并在社会实践中对这些积极力量进行扩大和培育。在这个问题上，我们认为积极它不仅是一种观念，而是一种客观存在；它不是一种建构，而是一种因进化而形成的利于人类发展的机制，也就是说它是一种人性或者是人性的一个方面^[3]。

关于对“积极”理解的另外一个分歧就是它与消极的关系。我们一般认为积极相对的是消极。在英文中，消极是“negative”，它主要的意思是反面的、消极的、负性的和否定的。积极与消极的关系在很大程度上影响所谓消极心理学与积极心理学的关系，也影响到我们对这二者的理解。正如有学者关心的那样，是把积极看做是消极消除的结果还是把积极看成是与消极同等地位的独立变量事关积极心理学的学术地位和学科性质。有学者认为^[4]，积极和消极应该是两个极点，而把它们联成一条直线的话，这两个极点之间的中

[1] Alan Carr. 积极心理学：关于人类幸福和力量的科学. 郑雪译. 北京：中国轻工业出版社，2008：101.

[2] 任俊. 积极心理学. 上海：上海教育出版社，2006：10.

[3] 关于进化形成心理机制的理论，请参见：D. M. 巴斯. 进化心理学. 熊哲宏，张勇，晏倩，译. 上海：华东师范大学出版社，2007：58.

[4] 任俊. 积极心理学. 上海：上海教育出版社，2006：11.

点就是“0”状态。“0”状态是一个理论上的中间状态，在这个状态下，个体对任何外在的事件既不喜欢也不厌恶。任何特定条件引起的情形变化如果向正向发展那就是积极，如果向负向发展那就是消极，因此积极与消极是两个完全独立的、有各自定义的变量，积极不是消极解除之后的结果，并不会伴随消极的消除而自动产生。

（三）我们的观点

在我们所处的生活环境中我们常看到人们有时焦虑、有时抑郁、有时愤怒，也会看到人们有时高兴、有时兴奋、有时喜悦。这些情绪表现以及相伴的主观体验与我们的生活时时相关，但大多数人没有因为高兴而忘乎所以，也没有因悲伤而消极沉沦，这一切都要归功于我们在适应环境中形成的有用的调节机制。当然，当我们过度焦虑、抑郁和愤怒时，这些痛苦的情绪会影响到我们的健康，不仅是心理上的，还可能是生理上的。从对这些现象的研究中，我们可以得出这样的初步结论：首先，个体情绪上存在着积极与消极两面，而哪一面起作用，这与当时的情境、个体的人格特质以及所获得社会支持等因素有关；其次，积极性不仅存在于情绪中，还存在于人格特质、认知活动以及意志行动之中；再者，积极性与消极性是可以相互转化的，消极性向积极性的转化，这是一种建设性的、发展性的转变，这也使得个体有了改变的可能。

1. 积极性是人类的本性

受马尔萨斯（Thomas Malthus）《人口论》、拉马克（Jean Baptiste Lamarck）《动物学的哲学》以及一批伟大的博物学家和地质学家们的影响，达尔文通过实地考察撰写了《物种起源》一书。在这本书中，他主要阐述了两个观点：自然选择和适者生存。达尔文认为，自然选择和适者生存原则使那些在生存斗争中存活并且成熟的生命形式，倾向于把那些使得它们茁壮生长的特殊技能和优势遗传给它们的后代。因此，生命形式将以生生不息之势一代代地传播下去，所以达尔文在最后写到，“展望未来，我们可以预言，最后胜利的并且产生占有优势的新物种将是各个纲中较大的优势群的普通的、广泛分布的物种……我们可以肯定，通常的世代演替从来就没有中断过，而且可以确定，从来没有任何灾变曾使这个世界变成荒芜……自然选择只是根据并且为了每一生物的利益而工作，所以一切肉体的和精神的禀赋都有向着完善化前进的倾向”〔1〕。

我们之所以要引述这一大段话，就是要讨论一个重要问题，那就是人性怎样。不管是哲学家、伦理学家还是一些心理学家（比如存在主义心理学、人本主义心理学以及积极心理学）都会对人性进行一个理论前提的预设，因为他们是在这个基础上讨论他们所提出的问题的。我们认为关于人性怎样的问题在达尔文那里已然得到了证明，那就是人性是积极的，只是达尔文没有用“积极”二字，而用了“有着完善化前进的倾向”。基于简单的逻辑推理，如果包括人类在内的一切生物只是被动地去适应自然，那自地球产生以来发生的无数次变化足以让这个星球的生物毁灭千百回，而事实是生物们“生活”得还相当不错。唯一的解释就是这里有一种机制让这些生物产生了变化以适应环境的变化，因为这种变化会带来巨大的收益，使得这种优势遗传基因在亲子之间实现代际传播。

这种机制就是积极性。对于动植物来说，这一种“向着完善化前进的倾向”，是进化形成的一种保存物种的有效机制。而对于人类来讲，机制远比动植物要复杂得多。弗洛伊

〔1〕 Charles Darwin. 物种起源. 周建人, 叶笃庄, 方宗熙, 译. 北京: 商务印书馆, 1995: 556.

德 (Sigmund Freud) 认为人性由强烈的里比多决定, 而对于詹姆斯 (William James) 来说, 人性是由十几种或几十种本能组成, 即使是环境决定论者也认为人类有适应环境的能力, 比如学习。

进化心理学^[1]对于人性的起源有着自己的理解, 也对人性是什么有了最清晰的证明。与大多数物种一样, 人类也面临很多适应性问题。生物学会研究人类为什么会形成诸如调节温度、害怕黑暗、恐惧蛇、断奶、选择配偶以及应对社会冲突等问题, 而心理学家则研究这些问题所牵涉到的心理层面。进化心理学研究证明, 人类拥有众多的专门化的心理机制, 而每一种新的心理机制形成就会承担一项新的任务, 而这项新任务的完成对于人类来讲将是适应环境 (或改造环境) 的又一重要工具。这诸多的心理机制都证明了一个问题: 人类不是被动地适应自然, 人类会努力地去将自己变得与自然更加和谐, 这种变化所体现的就是人类的最本质的属性——积极性。

2. 积极与消极

积极心理学研究心理现象的那些积极问题, 但是正如矛盾总是有两面性一样, 有积极也就有消极。积极认知行为治疗不否认个体心理现象的消极面, 而且把它们看成是治疗的契机。我们并不像积极心理学宣称的那样, 把现在研究基于问题的病理心理学模式称为“消极心理学”, 因为它研究的是个体的异常心理, 是对个体异常心理现象进行分类、鉴别、诊断和治疗的一门科学, 因此它所关注的中心就是个体 (包括群体) 的异常心理现象, 而积极心理学关注的是“积极”的一面。

我们认为积极性与消极性并不是对立的, 而是互为一体, 是事物的两个方面。比如当情绪处于高兴或快乐的时候, 那就是积极情绪; 当情绪处于抑郁或悲伤的时候, 这就是消极情绪。当情绪处于何种状态时, 这就是情绪的主要方面, 这就决定了它是积极的还是消极的。普拉切克 (Plutchik) 就认为, 情绪除了具有强度、相似性之外还具有两极性, 并用一个倒锥体来说明三种特点 (图 1-1)。从这个三维模式图中我们可以清楚地看到, 积极情绪与消极情绪是可以相互转化的, 所有情绪组成了一个连续的谱。

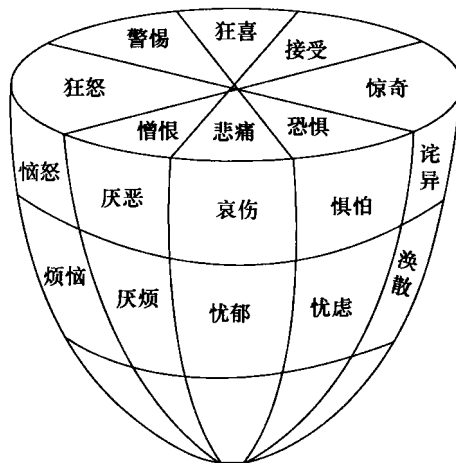


图 1-1 普拉切克情绪三维模式图

[1] D. M. 巴斯. 进化心理学. 熊哲宏, 等, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2007: 44-66.

同时，如果把情绪看成一个连续的谱，那么这也决不意味着情绪的一端就是积极情绪而另一端就是消极情绪。情绪是否可以被评定为积极或消极，还要看它的强度以及情绪产生的情境。比如焦虑，用积极心理学的观点来看，它可能是一种消极情绪。但焦虑在很多时候对人类是有益的，因为这让个体避免了危险。只有当焦虑的强度超过了正常的范围对日常生活产生严重的负面影响时，这时就是消极的了。所以积极与消极是可以相互转化的，而这种转化是有条件的。

在个体的心理现象的其他方面，积极性与消极性的关系亦如情绪一样，不赘述。

3. 积极性是个体发展的基础

积极性是生物的本性，就像我们在日常生活中看到一棵小草被一块大石头压住，但小草会倔强地长出来一样，人类也具有这样一种本性。就个体而言，人终究会死亡，无法逃脱这个宿命，但人在有生之年都会想办法使自己存活下去。对于人类整体而言，这种死亡却是种属存在的一种有效方式。所以不论是人类还是个体，这种现象就是积极性的一种具体体现。

积极性促使个体发展，所以发展心理学家们现在持一种毕生发展观。这种发展包括生理的、认知的、人格的和社會性的四个方面，在这四个方面中，发展的过程持续并贯穿于人类生活的每一个时期。也就是说，在发展学家们看来，从某个方面来说，人们不断成长，不断变化直到生命的最后一刻。这种发展就是积极性的一种最直接的体现。

被积极心理学称呼的“消极心理学”是基于问题解决的模式，而积极认知行为治疗是基于发展的模式出现的。有学者认为，人生有两大基本任务：适应和发展。适应就是个人通过不断调整身心，在现实生活环境中维持一种良好的、有效的生存状态的过程，而发展是指个体的身心功能及其品质有顺序的变化（积极变化）过程^[1]。在我们看来，发展不仅是这些按时间顺序产生的积极变化，还有通过自身努力将问题解决所带来的变化，以及在良好的状态下也通过努力以达到更好状态的变化。

那么通过积极认知行为治疗对于积极性的探索，以及来访者积极的变化之后，我们要达到一个什么样的目标呢？有学者认为心理咨询与治疗要达到的目标就是形成健全人格^[2]，而人本主义心理学家马斯洛认为应该是“自我实现的人”，罗杰斯认为是“充分发挥潜能的人”。我们认为应该达到“内心世界的一种完满状态，这种状态是个体对自己以及自己与周围世界关系的积极认同，并能在这种积极状态下发挥自己的潜能，能应对环境带来的挑战”。

4. active 与 positive

“active”有形容词与名词两种用法。作为形容词意为“忙碌的、活跃的、积极的、充满活力的、有效的”；作为名词意为“主动语态”^[3]。active的词根是“act”，意为行动。当作为“积极的”意思时，它与“positive”同义；当它作为“行动”或“活动”时，它与“behavior”同义。

积极认知行为治疗的英文译名为“active cognition-behavior therapy”，这里的积极之

[1] 江光荣. 心理咨询的理论与实务. 北京: 高等教育出版社, 2005: 1-2.

[2] 江光荣. 心理咨询的理论与实务. 北京: 高等教育出版社, 2005: 56.

[3] 霍恩比. 牛津高阶英汉双解词典. 北京: 商务印书馆, 2004: 17.

所以要使用“active”一词，是我们强调个体心理现象中的积极因素，而这些积极因素主要通过认知、情绪和行为——特别是行为——的改变来实现。不管是贝克 (Aaron Beck)、艾利斯 (Albert Ellis) 还是拉扎勒斯 (Arnold Lazarus) 都强调改变。大多数的“认知行为治疗”或“理性情绪行为治疗”都只强调三个维度模式，即 A-B-C 模式：情感-行为-认知。他们并没有忽略这三者的改变是什么东西促使的，但也并没有去强调，那就是个体的积极性在起作用。

行为主义认为所谓行为就是有机体用以适应环境或对刺激所做的一切反应。行为包括内隐的行为和外显的行为。行为与行动的区别在于行动是有意向性的，行动总是以一定的目标为向导。积极认知行为治疗就是要确定一定的目标促成来访者的改变，并以行为表现出来。外显行为是最容易通过观察发现的，来访者看到这些外显的变化对于治疗来讲是非常重要的。所以我们所讲的“积极”具有两层含义：一是积极性，一是行动性。

二、关于积极心理学

(一) 积极心理学兴起的背景

积极心理学的兴起似乎没什么征兆，好像是因为塞利格曼听到女儿的故事而突然想起来要兴起一种叫做积极心理学的新的心理学研究取向。其实不然，积极心理学的兴起与发展有着心理学发展的内在逻辑，同时也是在社会因素、心理学家自身的研究兴趣等外在因素影响下共同作用形成的。

1. 积极心理学兴起的内在逻辑

从 1879 年以来，科学的心理学研究流派此起彼伏，这极大地丰富了心理学发展的内涵。但是，不论行为主义、精神分析、认知主义抑或其他学派如何发展都无法回答一个问题，那就是心理学走上科学的道路已有一百多年的历史，取得的成果也相当多，对人类心理现象的揭示也相当深入，但无法解决随着社会发展人们日益增多的各种心理障碍，而且在异常心理的疾病谱中这个问题还在不断增长。这里虽然有着如库恩 (Kuhn) 所说心理学缺乏一个稳定的“范式” (paradigm)，也就是没有一个让学科共同体都接受的理论基础。这本身是由科学发展的一般逻辑决定的，同时也因为心理学的研究对象——个体 (群体) 心理现象——的复杂性决定的。

查尔墨斯 (Chalmers) 在《科学究竟是什么》一书中介绍库恩的范式理论时写到，“当某个科学共同体开始遵循某个单一的范式之后，那种在一门科学形成以前的混乱和多样化的活动，最终会转变为有组织和有定向的活动。范式由一些具有普遍性的理论假设和定律以及它们的应用方法构成，而这些理论假设、定律和应用方法都是某个特定的科学共同体的成员所接受的”^{〔1〕}。心理学发展到目前为止显然还没有出现一种让这个共同体成员都能接受的理论假设、定律和应用方法。当然这一点都不会影响心理学的发展，就像人类对于宏观世界的认识一样，也是等待了很多年才等来了牛顿的万有引力定律。

心理学的研究对象笼统的说是心理现象，但是心理现象的复杂性远远超出了物理学中的“黑洞”和化学中的那些元素。行为主义可以研究刺激与反应之间的关系，精神分析要研究心理病理现象的原因，而认知主义要发现个体信息加工的机制，这些都是心理学研究

〔1〕 A. F. 查尔墨斯. 科学究竟是什么. 鲁旭东译. 北京: 商务印书馆, 2007: 133.