

共情力

你压力大是因为没有共情能力

[美] 亚瑟·乔拉米卡利◎著
耿沫◎译



THE STRESS SOLUTION

哈佛大学前讲师首创共情认知行为疗法，
助你解决压力引起的焦虑和恐惧

共情力

你压力大是因为没有共情能力

[美] 亚瑟·乔拉米卡利◎著
耿沫◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

共情力 / (美) 亚瑟·乔拉米卡利著; 耿沫译. —
北京: 北京联合出版公司, 2017. 3
ISBN 978 - 7 - 5502 - 9919 - 1

I. ①共… II. ①亚… ②耿… III. ①压抑 (心理学)
IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 035637

北京市版权局著作权合同登记: 图字 01 - 2017 - 1005
The Stress Solution
Copyright©2016 by Arthur P. Ciaramicoli
First published in the United States of America by New World Library.
All rights reserved.

共情力



项目策划 斯坦威图书 斯坦威
Stanway
作 者 (美) 亚瑟·乔拉米卡利
译 者 耿沫
责任编辑 管亚会 夏应鹏
策划编辑 马晓娜 张倩倩
封面设计 红杉林文化

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销
225 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.5 印张
2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 5502 - 9919 - 1
定价: 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线: 010 - 82561773

赞 誉

压力俨然已经形成一股潮流，无处不在地向我们袭来，对人们的工作学习都造成了很大困扰。《共情力》这本书饱含非凡的智慧，用独特的角度审视人们面对的压力。更重要的是，乔拉米卡利博士在这本书里阐述了他新颖而超前的理论。如果你正深陷在压力旋涡里而苦苦不能自拔，那么本书将非常适合你。我诚心诚意地向大家推荐这本书。

——畅销书《我爱你，但我并不相信你》

(I Love You but I Don' t Trust You)

作者米拉·克什博姆 (Mira Kirshenbaum)

学界对压力的研究一直众说纷纭，本书则对这个不断变化的领域做出了突出贡献。在研究证明的基础上，乔拉米卡利博士运用传统的认知行为疗法来分析人的共情能力，并做了一系列实验进行相关研究，从而为如何应对压力带来的副作用提供了一个明智、有效又令人振奋的解决方案。本书所阐述的解压方法简单实用，不但能让你快速识别哪些方法对缓解压力是没有用的，还能指导你如何释放、远离压力。如果你正被压力困扰，希望寻求一个不那么激进但是却非常有效的办法，那么共情 CBT 疗法一定不会让你失望。

——布鲁诺·A. 卡杨 (Bruno A. Cayoun) 博士，

临床心理学专家，MiCBT 研究院院长，著有《正念认知

行为疗法：如何成长为更好的自己》(Mindfulness - integrated
CBT for Well - being and Personal Growth) 一书

乔拉米卡利博士的这本书富有见解，且非常有启发性。对我来说，读这本书的过程非常愉悦，并且我个人在其中收获颇丰。我从书中找到了很多可以借鉴的方法，当然更少不了那些令人佩服的独家之谈。我特别喜欢本书的最后两章，乔拉米卡利博士像一位有才华的诗人一般，用曼妙的文字将几乎所有的概念都交织在一起，这些概念包括勇气、自由、智慧、可信赖性以及利他主义等。这些概念互相验证着彼此，它们合在一起刚好向我们展示了共情能力能给人带来多大的影响。乔拉米卡利博士假设人的共情能力是源自客观事实，对于这一点我是非常认同的。事实上，在我们的文化里，共情能力和事实是如此的紧密联系，以至于这个概念早已深入每个人的内心。乔拉米卡利博士在本书里还探讨了如何认识自我和获得个人成长，这些相关内容也同样精彩。我确实是这本书的忠实粉丝。

——詹姆士·布伦南 (James Brennan) 博士，美国理海大学
(Lehigh University) 组织行为学研究领域的客座教授，
著有《成为自己的艺术》(The Art of Becoming Oneself) 一书

我当了很多年的妇产科医生，同时也是一家机构的首席执行官。我发现，最近几年，有越来越多的女性患者深受压力折磨，这种现象在这几年变得很普遍，而之前则没那么多。所以我觉得乔拉米卡利博士的这本书来得真是太是时候了，他告诉读者们如何用共情能力来揭开我们脑中扭曲的伤疤，在认知行为疗法的指导下将我们从弯路引向正路。乔拉米卡利博士所提供的这种方法是独一无二的，极具创新性。除此之外，《共情力》这本书还富有实践指导意义。书中给出了一些可操作的方法来帮助我们减少压力，进而维护身体的健康。我相信，在未来很长一段时间内，我都会把这本书放在我的客厅里，并不断推荐给我的患者、同

事、亲戚和朋友们。

——玛丽·伯瑟尼 (Mary Bethony)，医学博士，
马萨诸塞州弗雷明汉市和韦斯特伯勒市世间女人公司
(All About Women) 首席执行官

乔拉米卡利博士在本书中提出了一种全新的、非常有效的方法来帮助人们缓解压力。他的方法把共情能力论和认知行为疗法融会贯通，自成一统。对当前社会来说，我们恰恰就缺少这样一种实用的解压、减缓焦虑的工具。在本书中，作者还告诉人们如何在社会繁杂压力的包围下取得生活的平衡。乔博士在书里清晰指出了偏见能给一个人带来多少负面影响，还提出了一个人要怎样做才能从过去的遭遇中解脱出来。我已经把本书推荐给我的亲友和客户，在这里，我希望你也能够阅读它，如果你刚好对这一领域感兴趣的话。

——罗伯特·切尼 (Robert Cherney) 博士，马萨诸塞州弗雷明汉市积极社区与健康服务公司的首席心理学家

乔拉米卡利博士的新作《共情力》非常值得一读。我是一名认知行为领域的心理学家，我知道如何用认知行为疗法来管理压力，而我也恰巧懂得一点人道主义的皮毛，这让我对共情能力论也有一些基本认知。但是，我却从来没有想过能有人如此巧妙、有创造性地把这两者结合在一起，最终创造出一种强有力又系统化的治疗方法。这真的是太奇妙了！能够把逻辑和情感连接在一起，并互相证明、增强彼此的力量。乔博士，我不得不为你点赞！

——克里斯·斯杜特 (Chris Stout) 博士，全球创新中心
创始董事，美国伊利诺伊大学芝加哥医学院精神病学系主任医师

前 言

只有当我们变得富有同情心，能够真正理解他人的感受时，我们的内心才将收获一直寻觅的平静和幸福。

几周前，我跟我的好朋友罗博（Rob）一起骑行。在我看来，罗博这个家伙就是个典型的人生赢家：他身体健康，身材也保持得非常好，有一份体面而且收入不错的工作，与妻子和两个女儿一起生活，是个好丈夫和好爸爸。在社交圈子里，罗博也非常受欢迎，是个很有意思的朋友。所以，我总是特别希望哪一天能跟他来一次长途骑行。那天，我跟他一边骑车一边聊天，却发现罗博的处境好像和我想象中有点儿不太一样。罗博的女儿们在上学，他得不停地花时间陪女儿参加学校组织的各种各样的活动，而且她老婆的膝盖有点儿问题，还得进行一次手术，火上浇油的是他家里的屋顶又坏了，他还得额外留出一笔钱来维修。除此之外，他还得赚钱养家，并且现在就得开始为两个女儿攒大学学费。罗博跟我说话的时候显得一副忧心忡忡的样子，言语间离不开“压力”二字。不过，他自己好像根本没意识到他提及“压力”二字的频率有多高，很显然，压力已经成为他生活的一部分了。

我们一路骑车，一路聊个不停。我仔细听了罗博的抱怨，并跟他表达了我对这些的理解，希望能让他好受些。我们接着又骑到一个很陡的山坡上，这要是平时，当我们骑车上山的时候，我俩肯定会累得连喘气的劲儿都没有，但那天，罗博可能真的有太多要吐槽的了，他气喘吁吁，却又坚持着，用沉重的语气说：“有时想想，我真不明白我们的社会为什么会这样？怎么一个人就要为那么多的事负责任？每件事情看起来都还很重要，以至于你停下来喘喘气、休息一下的时间都没有！你知道我的感觉是什么

吗？我就好像骑在一匹烈马上，什么都控制不了，是，没错，缰绳是在我的手里，但是我根本决定不了我的方向，我只是被生活往前拽着走！”

罗博的这番话让我感触很深，我瞬间想起了我的那些来访者们，虽然他们职业不同，生活方式也都不一样，但是他们都与罗博一样，他们全都被压力压得喘不过气来。那天下午，当我和罗博结束骑行后，我回到家中，不禁开始查阅起学术界近期对压力的研究。从那时起，我意识到罗博和我很多来访者所经历的一切都不是个别现象，压力俨然已经成了一种普遍现象。于是，我想写一本书来记录这一切。是的，我写这本书的契机就是脑中不停回想的罗博当日在陡坡上的倾诉。

当今社会，不仅在美国，全世界各国的人民都在感受着越来越大的压力。我们的工作时间变得更长，睡眠却更少，恋爱时也不敢全身心投入，但我们却每天都在叩问自己：我为什么这么不快乐？我的身体为什么不健康？

半数美国人曾在夜里感受到压力的困扰，进而夜不能寐，其中，有3/4的人在身体上或心理上（或两者皆有）出现了压力的症状。2012年，哈里斯互动调查公司（Harris Interactive）为美国心理学会做了一项关于压力的调查研究，调查结果表明美国人普遍身处高压环境中，有53%的美国人表示自己从医护保健人员处很少得到或完全得不到任何关于压力管理的建议。根据2013年的盖洛普民意测验（Gallup poll），大体上，有70%的美国人厌恶自己所做的工作，感觉自己没有真正融入到工作中；在白领患者中，有2/3是因为压力太大导致的。根据世界卫生组织的报告表明，相比其他16个发达国家的居民，美国人平均寿命更短，患疾病的概率更高。

对我们来说，讨论压力本身并不是问题的关键，更重要的是我们要如何看待压力、如何应对压力，并且还要清楚了解压力带来的潜在影响。威斯康星大学（University of Wisconsin）的学者们研究发现，压力能够使人死亡的概率上升43%。幸运的是，这一发现只是针对那些认为压力有害的人群。

如果一个人想要获得个人成长或者是职场上的成功，那么他不可避免地要做出某方面的牺牲，感受到一些压力。但是，这种牺牲和压力不应该大到毁掉一个人的健康，影响到爱情和其他亲密关系的维护。我们所应追求的不仅仅是物质上的回报，而应该是自我的提升以及生活中更多的真实、美好、健康。这适用于生活中的各个方面。世界上有许多人都发现，他们曾认为会给自己带来幸福的一些东西，如成功，其实反而会让他们的感情上被孤立、感受到巨大的压力。幸运的是，总有办法来解决这一切。

在本书中，我将给大家介绍一种方法来减少压力，那就是共情认知行为疗法（*empathic cognitive behavioral therapy*）（也称为共情 CBT），它能够帮助我们逐步把自己从难以摆脱的压力中解脱出来，并能够促使我们去寻求工作和情感生活中的意义。共情认知行为疗法巧妙融合了共情和行为认知疗法两者的精髓，为我们提供了一个自我解压的工具，有助于人们在生活中寻求平衡。当一个人产生共情时，他的情感大脑会变得平静，所以他才能精准又贴切地感受到他人所处的境遇。事实上，当一个人进入共情状态时，他的大脑中会产生一些自然的解压化学物质，这些化学物质能够让人变得平静，精力更集中，更容易做出最佳表现。当我们已经理解了共情理论，并能够真正做到感同身受时，我们也就有能力用认知行为疗法来纠正之前一些被扭曲的想法。这两个过程产生了一种协同效应，一方面减少了我们生活中的压力，另一方面让我们更加清楚地认识自己的潜力。

在过去的 35 年里，我一直在用共情认知行为疗法来帮助我的客户。如果你也对这一领域感兴趣，这个特别的方法将会教你如何减少因情感关系、亲友和工作而产生的压力。

共情（*empathy*）是一个人能够理解另一个人的独特经历，并对此做出反应的能力。共情能够让一个人对另一个人产生同情心理，并做出利他主义的行为。共情是人类根源于基因的一种天赋：共情并不是一种情绪，也不是一种感受，而是人类与生俱来的一种能力。

人们经常会将共情和同情心（*sympathy*）混为一谈，而事实上两者是

有区别的。同情心是你将另一个人的经历理解为自己的某种经历，而事实上，你并不清楚你们两者的经历是否真正相同。比如说，当你听到邻居的爸爸去世的时候，你的同情心会立即起作用，在同情心的驱动下，你会这样想：“天哪，她一定会很伤心的！因为当我爸爸去世的时候我哭得稀里哗啦的。”结果呢，几天后你可能会听到的事实却是——你这个邻居的爸爸在她还是个孩子的时候就离开她了，并且从那之后几乎毫无音讯和往来。好吧，事实上，你的邻居因为跟爸爸没什么感情，根本没有因为他的去世而伤心欲绝！当我们遇到事情的时候，可能会在一刹那间产生同情心，但是，如果要真的做到共情，也就是能对另一个人的情感做到感同身受，我们则需要时间来了解事情的真相。由此可见，同情心经常由即刻情绪所驱动，未经对事实的深思熟虑，所以有的时候，这种未经考量的同情心可能会带来更多坏处，而非益处。这是为什么？你想想，如果一个人正渴求被人理解，他会希望别人对他轻描淡写地泛化，对他说你这种情况我之前也经历过吗？

共情是客观的。它产生的基础不是假设，而是事实。共情能够将人的情绪调整到一个可控的程度，让人对他人的想法和行为都能做出精准的感知。共情以一个人对另一个人的经历做出独特认知为中心，也就是说共情是一个人在深思熟虑之后做出的响应，而不是一个泛化的、普遍的由推论得来的当即反应。当人们对另一个人的经历感同身受时，通常会做出“我理解你都经历了什么”这样的表述。

我们生来就具有共情能力。如果一个人的共情能力从来都没有用武之地，那么就如同一块不被使用的肌肉一样，他的共情能力会慢慢萎缩。我从一些高级治疗课程中了解到，在过去的25年里，有证据表明，人可以被教授一些方法来扩大自己产生共情的领域，进而从中收获良多。当一个人出生以后，共情能力一直在帮助他减少压力。让我们拿婴儿举例，婴儿是无法自己来减少压力的，照顾婴儿的人可以用自己的共情能力来使婴儿变得平静、舒缓。在我们还是个孩子的时候，我们就意识到共情有助于减少

痛苦、释放压力。如果一个人在孩童期没有得到别人的共情，那么他有可能患某种疾病。

我们同样知道，不管是突然而来的压力还是长期积累的压力，都会让我们不能像平时一样产生精准的共情。因为我们会一直忧虑是哪些因素让我们产生压力，这种忧虑会影响一个人的认知能力，让他不能在日常交往中准确地理解他人的行为线索。换言之，就是当我们感受到压力的时候，我们将失去感知情感线索的能力：我们的注意力因压力而变差，我们也不能像平静时一样去准确理解某种境遇，在与他人的交往中也会言行失常。

我们知道，共情能力是大脑为了将侵害控制在一定程度内的产物，大脑的这种控制作用能够带来一场成功的沟通，而非毫无必要的冲突。大脑的这一控制作用在看重团队协作和合作共赢的商业社会里显得尤为重要。有一些公司，比如说 IBM 和哈雷戴维森（Harley - Davidson）就被称为所谓的共情公司。在共情公司里，有这样一种工作氛围：他们的员工能够快速抓住机会，在面对变化时产生的焦虑更少，并能拥有一种目标感来营造更积极的工作环境。

一个人必须将他的共情能力付诸实际。如果一个人有共情能力，但是却表现得很消极冷漠，那还不如一个没有共情能力但是却试图对别人感同身受的人呢。这是因为共情能力是基于事实而产生的，能够让我们拥有更清晰、更客观的感知。共情能力是对认知行为疗法的最好补充。

当我们对别人产生共情或者是接受别人对我们的共情时，会产生某种奇妙的变化。两个人之间的共情互动会释放出能够使大脑平静舒缓的某种化学物质，而这会给我们带来安全感和乐观的感受。大脑中的这种变化能够让我们变得更加幸福，在遭遇不幸时的复原力也更强。当你看到本书的第 12 章时，你会发现对别人产生感同身受的感觉会有助于你减少压力；但是感受到别人给予的共情对我们的健康也同样重要。

当我们放慢节奏，关注当下，全身心地投入到其中来努力理解另一个

人的独特感受时，我们能够产生更好的共情。只有当我们练习如何更好地倾听，与对方感同身受时，才能不再浮于表面，而是真正地了解一个人的内心。

这种深层次的情感了解能够让我们抑制住过去的伤痛，也就是当我们接受别人的共情时，我们大脑中的消极偏见才能得以释放，而我们自己也终会被人理解。我们可以通过使用一些认知行为疗法的手段来纠正一些扭曲的想法，但是如果没有人理解我们为何而感到伤痛，导致我们伤痛的因子在情感和认知层面就不会得到解决，那么我们负责情感领域的部分大脑会重新变得消极。我们渴求被理解，这种需求比向他人解释要优先得多。这是因为我们希望跟他人建立亲密融合的关系。别人给出的客观反馈有助于我们深刻地认清为什么有些情感伤害会如此难以治愈。

一旦我们能够了解过去的伤痛是如何影响现在的感知，我们就能利用认知行为疗法来探究我们对自身和他人的认知是否准确。这种对人内心和大脑的重新训练意义非凡，会给我们的生活带来诸多积极的改变。一些研究表明，认知行为疗法在短期内是非常有效的，但是心理动力学疗法告诉我们，承认并检验过去经历的事情对现在的感知产生的影响，从长期来看更有效。因此，共情能力和认知行为疗法的结合，能够在最大程度上保证一个人在最短时间内取得最好的治疗效果。

认知行为疗法与传统的谈心疗法非常不同，这主要是因为认知行为疗法不再强调对一个人所经历的过去的挖掘，而是将重心放在一个人现在的思考方式上。认知行为疗法认为一个人的想法会影响他的感受，而他的感受会影响他的行为和他对自身处境的认知。而所处环境如何、与什么样的人进行交往并不能决定我们如何感受，也不能决定我们生活的发展方向。真正能起到决定因素的是我们如何感知、理解、思考和看待我们的经历。认知行为疗法强调我们的想法会影响我们的行为，因此认知行为疗法认为，如果纠正一个人缺乏逻辑的想法，那么他的行为和情绪也会随之得到改进和提升。同时，与传统的治疗方法相比，患者在认知行为疗法中参与

得更深、更积极。认知行为疗法致力于针对患者的具体情况，提出专有的解决策略。在认知行为疗法中，患者需要做家庭作业来练习新的技巧，这种患者的主动参与行为亦表明改变是一个主动的、正向的过程。我们可以把认知行为疗法看作一个患者和治疗师互相合作的过程，在这个过程中，双方都做出努力，首先明确最需要解决什么问题，然后设立很具体的目标，去逐一实现。与传统的治疗方法不同，认知行为疗法可以让患者脱离治疗师的陪伴而独自练习，患者可以通过相关的教材、电脑软件或者一些互助小组来自我治疗。

认知行为疗法已经被证实在以下方面卓有成效，包括：绝望、焦虑、饮食不规律、下腰痛、纤维组织肌痛以及一些功能失调障碍。此外，认知行为疗法还能帮助有效治疗精神失常。关于认知行为疗法对解压是否有效，目前还没有太多有说服力的研究。有趣的是，有一家专门为了提升认知行为疗法实践效果而成立的机构叫作贝克学院（Beck Institute），它发表了一项声明，认为认知行为疗法可以成功治愈 76 种成年人、儿童和青年的失调症状，但唯独没有压力。这样一来，摆在我们面前的问题就非常清晰了，我们急需一个有效的认知行为治疗模型来帮助全世界日益增长的被压力所困的人群。

有一种对认知行为疗法的批评认为，尽管认知行为疗法有很多可取之处，但是它所带来的改变可能不会持久，因为这种方法并没有让一个人改变他在情感认知方面的学习能力，而这种能力所起的作用是不可忽视的。共情认知行为疗法则很全面地考虑了这个问题，从本质上来说，共情认知行为疗法结合了两种治疗方法，取其精髓，自成一体：它并没有像心理分析法一样批判过去，反而承认一个人的经历会对他产生影响，所以，我们的自我和对他人的认知是否准确，是可以得到纠正的。

在接下来的章节，我将共情能力论和认知行为疗法结合在一起进行阐述，以便清楚解释这种方法如何对我们的大脑产生积极的改变。我会跟大家分享几个我的患者朋友的故事，他们都成功得到了救赎，将自己从巨

大的压力中解脱了出来，重新恢复到一个健康的、满意的生活状态中。

共情认知行为疗法首先要解决的是过去的伤痛对你的影响，这些伤痛会阻碍你产生对自己和他人的正确认知。一旦你的这些伤痛得以治愈，你就将不再受它们的影响，你的思维也将重新回到正轨。在一个标准的认知行为疗法治疗过程中，你并不需要将过去的伤疤重新揭开。共情认知行为疗法不仅强调过去的伤害对现在产生的影响，还能够让你改变你对自己最初的看法，不再受过去伤痛所带来的偏见的影晌。而在这一过程中，你可以改变你大脑中的某些化学物质，来减少产生压力的激素，创造更多能够舒缓大脑的化学物质，它们有利于你进行更加积极的思考，你也将获得更好的身体状态。

你还记得在生活中每一次被伤害得痛不欲生时的情景吗？我猜你的答案一定是“记得”。那么你还记得每一次有人称赞你时的情景吗？我猜你可能不会记得。你所受到的这些伤害都被大脑储存在情感中，这是大脑的一种自我保护行为，以防止在未来你还要面对类似的伤害。然而，这种对痛苦记忆的积存可能会导致某些特定后果，也就是亚伦·贝壳（Aaron Beck）所说的消极模式（negative schema）。一个人在孩童时期或青少年时期所拥有的一些不好的记忆，会成为他成年生活的消极因子，而这些消极因子在他遇到压力之时，就会被集中和放大。这种消极模式还会带来认知偏见（cognitive bias），这种认知偏见是一种功能失调的思考模式，它会引发很多压力、焦虑和绝望。有的人可能一生都在这种失调中度过，他们会相信这种被扭曲的、不真实的故事，而这些其实只是他们的大脑在一段特定时间所编造的故事而已。这些会造成一个人对潜力的认知不准确，一时的错误理解，有可能会延续至终身，造成严重的后果。

这种消极模式会带来很多很多压力，而且也会产生一种影响人类神经系统的化学物质，因为消极因子会释放出压力激素皮质醇，当这些皮质醇达到一定含量时，会使大脑记忆中心的神经系统受损。这种不幸带来的结果就是你可能无法进行很清晰的思考，创造力也会下降。皮质醇会导致神

经突触数量减少。你的大脑总是按照一种相同的路线去运转，周而复始，你很难想出一件事情的新的解决方法，这导致你可能总是从很负面的角度去思考，并且会持续地处在一种压力状态下。这种消极模式还会带来沟通的失误。皮质醇还会限制一些负面的记忆，让你对自己有一个很顽固的负面印象。

这种消极思考有一部分来源于我们大脑的进化，因为大脑被设计成保护我们不受未来可能有的伤害的影响。我们的大脑天然就有很多沟沟壑壑，大脑对负面记忆有很强的储存能力，这种倾向还可能会导致人对一些事情的错误感知，比如我们可能期待着一些不切实际的事情的发生，抑或是反对一些已经成为既定事实的事。过去令你感到失望的一些事情，或者是那些促使你在情感上受伤的事情，都会让我们的大脑得出一个结论，以至于当我们在面临类似情况的时候，脑中的这种倾向会让人产生消极的反馈循环。此外，压力还会影响海马体，海马体是大脑的记忆中枢。大脑中的海马体也存在压力激素，会在某种特定的情况下产生压力。

研究表明，认知行为疗法能对前额叶皮层产生积极的影响，有助于人提升自我管理能力和自我效能感，但是也有个别研究发现，传统的心理动力学疗法可能在中长期时间段内产生更好的作用。传统的疗法是通过揭开那些会影响一个人现在感受和行为的过去的情感伤痛遭遇，并对此进行感悟和感知，以达到治疗的目的。举例来说，有这样不幸的女人，她孩童时期要面对酗酒成性的父亲，长大成家后又要面对酗酒的丈夫，在治疗过程中，她可能会认为自己的使命就是被派来解救那些酗酒的男人的。在几个研究报告中，有人对认知行为疗法和传统的心理动力学疗法进行了对比，结果表明运用传统治疗手法的人在长时间内会取得更好的治疗效果。造成这种差异的原因可能是，在传统治疗过程中，情感伤痛会被更深度地挖掘，造成不幸的根源会被更深度地探究，并从中得出更好的解决办法。

心理动力学疗法强调根源和影响，深究一个人的过去经历如何影响他现在的方方面面，而认知行为疗法则几乎都致力于探究那些会影响一个人

当前情绪和行为的因素，即致力于如何改变一个人的大脑功能不协调和他的失常行为。有一个关于婚姻治疗的研究表明，38%的夫妻在接受了认知行为疗法相关的行为策略指导后，在四年后会离婚。而对于那些接受了传统领悟疗法的夫妻来说，四年后离婚的人只占3%。

就共情认知行为疗法而言，这种方法则消除了上述担心。因为在这种疗法中，杏仁核会产生作用。杏仁核是我们大脑中负责情感的部分，同时也是限制性学习障碍的控制中心。情绪学习是指伴随强烈情绪的学习能力。情绪学习会产生压力激素皮质醇，从而把我们的记忆在大脑记忆中枢深处进行编码、储存，这让我们治疗能够产生长期效果。

共情认知行为疗法教你如何自然地调整你的神经系统——如何产生那些能够让你平静而专注的激素，让你远离悲痛和不适。这种方法会使你仿佛进入这样一个旅程：你的思维和情感大脑都会在此被改变，错误的信念得以纠正，大脑从扭曲的观念中释放，你的生活不再受压力的影响。

压力是如何产生的？造成压力的来源是什么？如何应对压力？在下面的章节里，我会给大家介绍关于这方面的背景研究、案例分享和分析结论来帮助理解这些问题。但是，光说不做显然不会有任何实质性的效果。如果你真想了解自己，并且想为自己的生活带来某些改变，那么请一定要将共情认知行为疗法付诸实践。在每章的最后，我会请大家完成几道认知行为疗法的练习题。这些练习有助于帮助你减轻压力，这样你就不需要去找你的心理咨询师了。

这些练习有助于你检视过去和最近一段时间的经历，并记录下你的思维和行为。这些问题能让你发现自己是否犯了一些习惯性的认知错误（你的思维方式产生的某些偏见）。比如说，你是不是自我中心化？总爱猜测别人的心思？总是对自己或他人的行为做出负面判断？或者干脆黑白颠倒，是非不分？（详见“认知扭曲词汇表”）

当你把正文读完时，请你完成附录中的两个额外练习：错误核心信念练习与新信念练习。

这些练习中的问题还能引导你去挖掘自己所写的日记。如果你还没开始记日记，现在是个不错的时机，来马上开始吧。将事情写出来是个很有效的方法，这样做非常有治愈效果，有助于你释放情感，并且这样做以后你会对事情有另一番认知。近年来的一些研究结果表明，记日记除了有助于情感发泄之外，还有助于提高人的免疫能力、增强适应能力、提高做决定的能力、让人变得更有能量，等等。你可以试着去回答每章末尾所有关于日记的问题，记住，如果你把你的答案分享给某位亲近的人，那么你将从中收获更多。

最后的练习是“行动篇”，需要你采取实际行动，将学到的东西付诸实践。如果你希望大脑回归平静，那么除了改变负面想法之外，你还需要积极地行动起来。新的研究表明，一个人要想建立积极信念和培养自己的复原力，是不能光说不练的。