

心理咨询与治疗100个关键点译丛

如  
果  
只  
懂  
一  
种  
方  
法  
，  
就  
不  
要  
使  
用  
它



100 KEY POINTS

Rational Emotive Behaviour Therapy:  
100 Key Points & Techniques

# 理性情绪行为疗法(REBT) 100个关键点与技巧

(原著第二版)

(英)温迪·德莱顿(Windy Dryden) 著  
(英)迈克尔·尼南(Michael Neenan) 著  
于泳红 魏清照 译

心理咨询与治疗100个关键点译丛

中央财经大学应用心理专硕(MAP)专业建设成果



100 KEY POINTS

Rational Emotive Behaviour Therapy:  
100 Key Points & Techniques

# 理性情绪行为疗法(REBT)

## 100个关键点与技巧

(原著第二版)

(英)温迪·德莱顿(Windy Dryden) 著  
(英)迈克尔·尼南(Michael Neenan) 著  
于泳红 魏清照 译

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

理性情绪行为疗法(REBT):100个关键点与技巧/(英)温迪·德莱顿(Windy Dryden),(英)迈克尔·尼南(Michael Neenan)著;于泳红,魏清照译.—北京:化学工业出版社,2017.6

(心理咨询与治疗100个关键点译丛)

书名原文:Rational Emotive Behaviour Therapy:100 Key Points & Techniques

ISBN 978-7-122-29632-0

I.①理… II.①温…②迈…③于…④魏… III.①精神疗法 IV.①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第100799号

Rational Emotive Behaviour Therapy:100 Key Points & Techniques, 2nd edition/by Windy Dryden and Michael Neenan

ISBN 978-1-138-80207-0

Copyright© 2015 by Windy Dryden and Michael Neenan. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Routledge, a member of Taylor & Francis Group

本书中文简体字版由 Taylor & Francis Group 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2017-1559

---

责任编辑:赵玉欣 王新辉 曾小军

责任校对:边涛

装帧设计:尹琳琳

---

出版发行:化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:三河市航远印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张17 字数232千字

2017年9月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888

(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:59.80元

版权所有 违者必究

理性情绪行为疗法（REBT）已在世界各地得到了广泛的实践，应用领域包括咨询与治疗、职业和教育。《理性情绪行为疗法（REBT）：100个关键点与技巧》呈现了这一体系的主要特质，以帮助治疗师提升实操水平。这些关键点来自于作者自己的实践，也来自于他们在培训和督导新手咨询师时的经验。

结合 REBT 领域发生的变化，新版做了全面的更新。新版以介绍 REBT 的基础知识开篇，全面覆盖了以下所有关键的主题：

- 治疗联盟的问题；
- 教育问题；
- 处理来访者关于 REBT 的错误概念问题；
- 鼓励来访者致力于改变；
- 处理妨碍来访者改变的障碍；
- 以创造性的方式来运用 REBT。

本书力求简洁、实用，对接受培训的或实践中的心理治疗师和咨询师非常有帮助，相信通过阅读本书他们能充分地理解 REBT。

## 作者简介

温迪·德莱顿（Windy Dryden）是理性情绪行为疗法（REBT）的国际权威，至今已从事心理咨询与治疗工作 40 余年，其著作超过 200 余部。

迈克尔·尼南（Michael Neenan）是布莱克西区教练中心和压力管理中心副主任，英国行为与认知心理治疗学会（BABCP）认证的认知行为治疗师，著作有 20 多部。

# 序

“心理咨询与治疗 100 个关键点译丛”行将付梓，这是件可喜可贺的事情。出版社请我为这套译丛写个序，我在犹豫了片刻后欣然应允了。犹豫的原因是我虽然从事心理学的教学和研究工作多年，但对于心理咨询和治疗领域却不曾深入研究和探讨；欣然应允的原因是由于这样一套重头译丛的出版做些祝贺与宣传，实在是件令人愉快的、锦上添花的美差。

鉴于我的研究领域主要聚焦于社会心理学领域，我尽量在更高的“解释水平”上来评论这套译丛。大致浏览这套丛书，即可发现其鲜明的特点和优点。

**首先，选题经典，入门必备。**这套书的选题内容涵盖了各种经典的心理治疗流派，如理性情绪行为疗法、认知行为治疗、焦点解决短程治疗、家庭治疗……这些疗法都是心理咨询师和治疗师必须了解和掌握的内容。这套书为心理咨询和治疗的爱好者、学习者、从业者，铺设了寻门而入的正道，描绘了破门而出的前景。

**其次，体例新颖，易学易用。**这套书并不是板着脸孔讲授晦涩的心理治疗理论和疗法，而是把每一种心理治疗理论浓缩为 100 个知识要点和关键技术，每个要点就好似一颗珍珠，阅读一本书就如同撷取一颗颗美丽的珍珠，最后串联成美丽的知识珠串。这种独特的写作体例让阅读不再沉闷乏味，非常适合当前快节奏生活中即时学习的需求。

**最后，实践智慧，值得体悟。**每本书的作者不仅是心理咨询和治疗的研究者，更是卓越的从业人员，均长期从事心理治疗和督导工作。书中介绍的不仅是理论化的知识，更是作者的实践智慧，这些智慧需要每位读者用心体会和领悟，从而付诸自己的咨询和治疗实践，转化为自己的实践智慧。

一部译著的质量不仅取决于原著的品质，也取决于译者的专业功底和语言能力。丛书译者来自中央财经大学社会与心理学院、北京师范大学心理学部等单位，他们在国内外一流高校受过严格的心理学专业训练，长期从事心理学教学以及心理咨询和治疗实践，具备深厚的专业功底和语言能力；不仅如此，每位译者都秉持“细节决定成败”的严谨治学精神。能力与态度结合在一起，确保了译著的质量。

心理健康服务行业正成为继互联网后的另一个热潮，然而要进入这个行业必须经过长期的专业学习和实践，至少要从阅读经典的治疗理论书籍开始，这套译丛应时而出，是为必要。

这套译丛不仅可以作为心理咨询、心理治疗专题培训或自学的参考书，也适合高校心理学及相关专业本科生、研究生教学之用。这套译丛可以部分满足我校应用心理专业硕士（MAP）教学用书的需要。我“欣然”地为这套书作序，是要衷心感谢各位译者为教材建设乃至学科建设做出的重要贡献。

心理疗法名虽为“法”，实则有“道”。法是技术层面，而道是理论和理念层面。每种心理疗法背后都是关于人性的基本假设，有着深刻的哲学底蕴。我很认可赵然教授在她的“译后记”中提到的观点：对一种疗法的哲学基础和基本假设的理解决定了一个咨询师是不是真正地使用了该疗法。因此，无论是学习这些经典的心理疗法，还是研发新的疗法，都必须由道而入，由法而出，兼备道法，力求在道与法之间自由转换而游刃有余。技法的掌握相对容易，而道理的领悟则有赖于经年累月的研习和体悟。我由衷期望阅读这套译丛能成为各位读者认知自我，理解人心与人性，创造完满人生的开端。

辛自强 教授、博导、院长  
中央财经大学社会与心理学院  
2017年6月

理性情绪行为疗法（REBT）已在世界各地得到了广泛的实践，其应用领域包括咨询与治疗、职业和教育。《理性情绪行为疗法（REBT）：100个关键点与技巧》呈现了这一体系的主要特质，以帮助治疗师提升实操水平。这些关键点来自于我们自己的工作实践，也来自于我们在培训和督导新手咨询师时的经验。

在开展理性情绪行为疗法（REBT）的多年实践中，我们一直致力于在两个方面发展该疗法，这都将在本书中得以呈现。首先，我们一直鼓励大家以创造性的方式运用这一治疗体系，即充分地投入到来访者的情感体验之中；第二，我们一直渴望把 REBT 的有效实践建立在牢固的总体治疗原则之上，特别是利用最近关于治疗联盟方面的成果。后者将贯穿全书，特别是在开篇部分。此外，我们的想法受到了已故艾德·鲍丁（Ed Bordin）所做工作的很大影响。

结合 REBT 领域发生的变化，新版做了全面的更新。新版以介绍 REBT 的基础知识开篇，全面覆盖了以下所有关键的主题：

- 治疗联盟的问题；
- 教育问题；
- 处理来访者关于 REBT 的错误概念问题；
- 鼓励来访者致力于改变；



- 处理妨碍来访者改变的障碍；
- 以创造性的方式来运用 REBT。

本书力求简洁、实用，对接受培训的或实践中的心理治疗师和咨询师非常有帮助，相信通过阅读本书他们能充分地理解 REBT。

我们希望本书在奠定 REBT 基础的同时，也能激发出更有创造性的实践。

温迪·德莱顿

迈克尔·尼南

理性情绪行为疗法的基础知识	001
---------------	-----

## Part 1

### 第一部分

#### 治疗联盟的相关事宜

009

1 运用治疗联盟的观点	010
2 与来访者之间的关系模式因人而异	013
3 转换咨询师的影响力基础	016
4 改变咨询师在治疗过程中的指导程度	019
5 努力促进来访者的学习	021
6 使用“挑战性的，但并非压倒性的”原则	024
7 创建反思进程	026
8 和来访者使用共通的语言	028
9 在治疗中保持一种目标导向的态度	030
10 引出来访者对于有效改变的承诺	032
11 为人生哲学的转变努力奋斗，但要准备好做出妥协	034
12 让来访者进入最富有成效的治疗情境	036

## Part 2

### 第二部分

#### 教导事宜

039

13 建议来访者对他们的治疗阶段录音并复习	040
14 教导来访者进入 REBT 的模式和进程并帮助他们理解各自的角色	042
15 解释你在做什么以及你为何而做	044
16 注意来访者的非言语和副言语行为	046
17 反复教导来访者情绪责任原则	048
18 教给来访者理性信念和非理性信念之间详细完整的区别	050
19 教导来访者区分健康和不健康的消极情绪	052
20 教导来访者在学习新技能或改变环境之前处理情绪困扰的重要性	054
21 教导来访者认识非理性信念所产生的认知后果，以及将非理性信念带入情境中对他们理解诱发事件 A 所产生的影响	056
22 教导复发预防	060
23 教给来访者理性情绪行为疗法的自我治疗原则	062

# Part 3

## 第三部分 处理来访者对于 REBT 的误解

065

24	处理咨访疑虑	066
25	消极事件并不一定造成情绪困扰	067
26	抛开指责, 接受情绪的责任	070
27	他人亦无法逃避责任	072
28	REBT 的 ABC 模型虽然简单但不是简单化	074
29	REBT 不忽视过去	076
30	向来访者表明“接纳”与顺从和自满是截然不同的	078
31	向来访者表明理性情绪行为疗法绝非忽视他们的情绪	080
32	向来访者表明理性情绪行为疗法不会忽视治疗关系	082
33	解释 REBT 在平等与不平等治疗关系中的地位	084
34	向来访者表明 REBT 并非洗脑	085
35	向来访者解释 REBT 在情绪和行为上的地位 并告诉他们感受和行动的区别	087
36	向来访者表明你的工作是帮助而非阻止他 / 她们找到自己解决问题的方法	089
37	向来访者解释治疗中的对抗不同于来访者与治疗师的过度对抗	091
38	向来访者表明 REBT 中的结构化与把来访者放到治疗的束缚中是不同的	093
39	消除 REBT 只关心改变信念的想法	094
40	REBT 可以被调整以帮助更大范围的来访者	095

# Part 4

## 第四部分 技术问题

097

41	在治疗中要有组织有结构	098
42	获取足够的信息以助治疗任务的完成	100
43	行在正路上	102
44	来访者问题处理的优先级	104
45	针对来访者的问题，问具体的例子	107
46	始终专注于一个问题	109
47	慎重地使用提问	111
48	评估诱发事件 A 时需特别注意的问题	115
49	聚焦于核心的非理性信念	118
50	寻找隐藏在来访者言行举止中的非理性信念	121
51	允许来访者持有一段时间的非理性	123
52	挑战来访者的非理性信念时警惕你的不敏感	125
53	评定来访者改变的基础	127
54	要强化改变，而不要强化来访者获得赞许的需要	128
55	评估元情绪困扰，并在临床上与来访者适时合作解决这一问题	130
56	教会来访者何时去应对有问题的想法和信念，何时用心地接受它们	132
57	不要害怕重复	134
58	若有疑问就回到最初的原则	135
59	灵活地结束治疗	136

---

# Part 5

## 第五部分

### 鼓励来访者在改变中前行

139

---

60	让来访者的大脑承受压力	140
61	帮助来访者参与到相关的改变任务中	142
62	使用各种各样的自助表格	144
63	系统训练来访者使用 REBT 自助表格	149
64	与来访者一起协商合适的家庭作业	151
65	不同治疗目标安排不同的作业	153
66	鼓励来访者在完成作业时明智地寻求逆境	155
67	鼓励来访者每天都完成一些自助任务	157
68	定期在下一次咨询开始之前检查作业	159
69	形成泛化	162

---

# Part 6

## 第六部分

### 辩驳

165

---

70	暂时假定诱发事件 A 是理性的	166
71	一次只辩驳一个非理性信念	168
72	教来访者使用基于选择模型的评估与辩驳	170
73	在辩驳非理性信念的时候牢牢记住来访者的目标	174
74	全面辩驳	176
75	有意义、充满活力并持之以恒地进行辩驳	180
76	找到并使用那些你擅长的辩驳技术	183
77	帮助来访者削弱非理性信念且建立并强化理性信念	188
78	鼓励来访者使用应对型而不是掌握型的辩驳方式	190
79	鼓励来访者识别并为自己辩驳他人的非理性信念	192
80	避免过早或者过晚的辩驳	194
81	认真辨别辩驳性问题和评估性问题	196
82	鼓励来访者在辩驳非理性信念时使用过度学习原则	198

# Part 7

## 第七部分 处理来访者改变过程中的干扰

201

- |    |                             |     |
|----|-----------------------------|-----|
| 83 | 评估并解决来访者改变过程中的干扰            | 202 |
| 84 | 认识到你和来访者都会将非理性信念带到 REBT 治疗中 | 206 |
| 85 | 评估并解决来访者对于治疗师辩驳策略的误解        | 210 |
| 86 | 确保来访者没有巧妙地渐渐破坏或抵消新的理性信念     | 211 |
| 87 | 识别并解决家庭作业完成中的障碍             | 213 |

# Part 8

## 第八部分 创造性

217

- |    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 88 | 正确应用转介                     | 218 |
| 89 | 治疗过程中的灵活性                  | 220 |
| 90 | 坚持 REBT 理论，同时合理运用一些其他疗法的技术 | 222 |
| 91 | 改变媒介而非信息                   | 224 |
| 92 | 让干预生动起来，但要避免过犹不及           | 227 |
| 93 | 创造新的 REBT 技术               | 229 |
| 94 | 充分利用来访者治疗前个人改变的经历          | 230 |

# Part 9

## 第九部分

### 建立个人风格以及专业性

233

95	当心神经质同意	234
96	定期寻求督导并且参加 REBT/CBT 内部或外部的持续性的专业发展活动	236
97	定期转录治疗过程并且评估每一次干预	239
98	在自己的生活中应用 REBT	240
99	认真严肃地对待 REBT，但不可太严肃	242
100	在治疗和生活中形成自己的风格	245

参考文献	247
专业名词英中文对照表	253
译后记	255

# 理性情绪行为疗法的基础知识

在给出希望能帮助你改进 REBT 实践的 100 个关键点之前，我们将简要介绍一下这一疗法的基础知识。

## 发展简史

理性情绪行为疗法（REBT）由美国临床心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis, 1913—2007）于 1955 年创立。他在 20 世纪 40 年代接受了精神分析学派的培训，但对这一学派的治疗方法越来越不满意。最初，这一方法被称为理性疗法（RT），因为埃利斯想强调理论的理性和认知特征。据此，埃利斯阐述了影响他的哲学思想（大部分是斯多葛学派，斯多葛学派人士秉承禁欲主义，坚忍克己——译者注）。1961 年，埃利斯将该理论的名字改为理性情绪疗法以应对外界的批评——表明他并没有忽视情绪；30 多年后（在 1993 年），为了应对外界的批评，埃利斯又将其重新命名为理性情绪行为疗法，以表明他并未忽视行为。

1962 年，埃利斯出版了《*Reason and Emotion in Psychotherapy*》一书，尽管这本书只是大量以前发表的相关论文和讲座稿的集合，但却是心理治疗史上的开创性著作。有关 REBT 的大多数主要的本质特征在书中都有描述：认知在心理困扰中的关键作用；心理交互作用机制原则，即认知、情绪和行为是相互作用的，而不是独立的系统；无条件地接纳有助于来访者应对他们/她们产生的关于自己的困扰看法；积极 - 直接疗法的重要性等。

REBT 在世界各地被广泛实践，应用于咨询与治疗、职业和教育。然而，



人们仍倾向于认为它存在于贝克（Beck）的认知治疗影响之下。认知治疗即认知行为治疗，该疗法已经吸引了大量的实践者，并且因其有广泛的实证基础，也更受学术上的推崇。

## 基本假设

既然从一开始理性就作为这个疗法的第一个词，那么就让我们首先来考虑什么是理性。理性通常作为一个概念被用来说明人的信念。理性信念被认为是心理健康的核心，它应该是灵活的、不极端的、与现实一致的、符合逻辑的并且是提升自我/关系的。非理性信念被认为是心理困扰的核心，它们是僵化的、极端的、与现实不一致的、不符合逻辑的且是挫败自我/关系的。

有四类理性信念：

- 灵活的信念（flexible beliefs）（我想要获得赞许，但并不是我必须被赞许）；
- 非可怕化的信念（non-awfulizing beliefs）（不被认可是很糟糕，但这并不是世界末日）；
- 不适的容忍信念（discomfort tolerance beliefs）（确实很难面对不被认可，但是我能容忍它，因为它值得容忍）；
- 接纳的信念（acceptance beliefs）（例如，接纳自我：“如果我不被认可，我也能接纳自己”；接纳他人：“即使你不认可我，我也能接纳你”；接纳生活：“生活中有好有坏，也有不好不坏，我不被认可仅是一件坏事而已”）。

同样的，非理性信念也有四种类型：