

感觉良好

·
认知改变心情

刘翔平◎著

感觉勇气，不再焦虑；

感觉自尊，不再抑郁；

悦纳自我，不再自责；

感觉果断，不再拖拉。



中国经济出版社

感觉良好

·
认知改变心情

刘翔平◎著

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

感觉良好:认知改变心情/刘翔平著. —北京:中国经济出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-5017-7676-4

I. 感… II. 刘… III. 认知科学—通俗读物 IV. B842. 1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114572 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑:乔卫兵(电话:010-68300010, E-mail: weibingq@sina.com)

责任印制:石星岳

封面设计:清水设计工作室

经 销:各地新华书店

承 印:北京东光印刷厂

开 本:A5

印张:8.75 字数:180千字

版 次:2007年1月第1版

印次:2007年1月第1次印刷

印 数:6000册

书 号:ISBN 978-7-5017-7676-4(D)·454

定价:22.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:68359418 68319282



刘翔平 现任北京师范大学心理学院教授，博士生导师，北京翔平中小学生心理教育培训学校校长，中国心理学会学术委员会委员，中国社会心理学会心理健康教育委员会副主任，北京市健康人格学会常务理事。长期从事心理健康教育研究，尤其对于青少年的情绪障碍和学习障碍有深入研究。他主张从认知改变入手解决心理障碍，一方面要解决人的社会认知障碍，这个障碍歪曲了一个人对自我、社会和世界的看法，导致情绪困扰；而另一个方面就是解决人对自然界的认知障碍，即学习障碍，包括阅读障碍、数学障碍和书写障碍等。

刘翔平教授长期从事心理咨询的实践工作，对于青少年的考试焦虑、上学恐惧、恋爱与沟通问题、人际交往、亲子沟通等问题，具有丰富的咨询经验。主持多项有关心理健康研究的课题，在全国各地为大学生、中学生、教师和家长开展专题讲座数百场，在各类学术杂志和报纸上发表有关心理健康的学术和科普文章百余篇。

刘翔平发表的与心理健康有关的专著有：

《给自己注入积极基因》

《寻找生命的意义》

《精神流浪的轨迹》

《社会转型与人格再造》

《心理选择学》

《赌博心理分析》

《生命与梦》

翻译的著作有：

《你的潜在在哪里》

《孤独的人群》

《性吸引的奥秘》

主编的心理健康教材有：

《小学生心理健康心理素质训练教程》

《中学生心理健康心理素质训练教程》

《职高生与中专生心理健康心理素质训练教程》

作者联系方式：

lxp599@163.com

北京师范大学心理学院 邮编：100875

责任编辑：乔卫兵

装帧设计：清心设计工作室



序

心理健康的智慧

——如何运用认知疗法克服情绪困扰

记得阿基米德曾经乐观地说过,给我一个支点,我就能撬起地球。如果这是出于发现物理学规律的自信的话,那么我也想乐观地说,给我一个合理的、正确的想法,我就能战胜一切情绪困扰。一个人怎样想、想什么,他是什么,只要建构了理性的认知结构,如实地认知现实,就能从根本上克服情绪困扰。

现代人经历着越来越多的情绪困扰,这似乎是社会发展的必然。社会结构的复杂化和信仰的多元化、人的社会化的延长和信息的轰炸,使短暂的人生充满了更多的不确定性。心灵的挣扎和痛苦,安全感的丧失和自我的迷失,焦虑与烦恼,伴随着现代人心灵的成长。这一切都是现代人的精神宿命。想彻底消除这些日益增多的情绪困扰恐怕并不现实,存在就是合理的,我们只能减少它,让它的消极性影响减少到最小。



情绪困扰的日益增多,需要更加复杂和精致的化解困扰的智慧,需要提升人们应对心理危机的理性的力量。这个力量只能依靠人类自身所固有的装备——认知结构。认知赋予世界以意义,是我们对世界的理解和看法。如何看待这个世界决定着心理健康的程度。

认知疗法是20世纪50年代由美国的心理医生埃利斯(A. Ellisc)和贝克(A. T. Beck)不约而同提出的,它主张情绪困扰是不正确认知的结果,由于人的想法歪曲了客观现实,所以产生过度的、不健康的情绪和行为,如果我们纠正了这个不健康的想法,不健康的情绪和行为也就自然消除了。

认知疗法对于被称为神经症之类的心理疾病具有良好的效果,患有心理疾病的这类人对于失败、挫折、危险、讨厌之事具有过度的情绪反应,相应地被冠之以抑郁、焦虑、恐惧、拖延等心理障碍的类型,其实,隐藏在背后的是对自我需求和愿望必须得到满足的求完美的想法,是对理想自我的苛求。认知疗法所主张的人生哲学和人生态度对于这类心理不健康的人具有针对性,不仅治标,而且治本。认知疗法主张,不要过度重视人生的得失,要学会容忍和接纳,坦然而中庸地看待人生,即所谓从从容容才是真。对于个人损失的结果要反应适当,不要反应过头,否则就会



痛苦、抑郁；对于不爱做的事情和讨厌的事情也不要反应过头，否则就要拖延和逃避；对于人生的危险和没面子也不要反应过激，否则就要焦虑。对于来自他人的不公正也不必过于认真、反应过度，否则就会愤怒失控。事先接受人生的不完美，事先承认人生需要满足的有限性，就会对挫折的情绪注入免疫力。

我认为认知疗法是最具有自助性、哲理性和人生智慧的助人方法，它不仅旨在治疗某一行行为症状，而且是从根本上修复错误的人生观；它不想分析人的失误，而是重新建构精神生活；它不仅教你操作方法，而且让你恢复久违的理智力量；它不直接面对情绪问题，而是强壮你固有微弱的智慧力量。人们不难发现，人类的智慧在探索自然方面的力量是那么令人惊叹，科学技术可以克隆动物、制造航天飞机，登上月球，但这个智慧在探索心灵和控制情绪方面的力量却是如此欠缺，以至于就连对自杀现象的认识还停留在表面的水平。

但是，无论如何，我相信控制情绪和保持心灵宁静，拥有坦然生活和从容节奏的力量，只能来自人的理性，理性是唯一可以解决情绪困扰的心理结构，虽然它的力量很弱小。

在本书的写作过程中，我在分享著名心理学大师的心理



治疗思想的同时，也在修补着我自己的某些认识上的误区，重新建构自我的认知结构。这也是一个心灵升华的过程，一个自我治疗的过程，我写出的有些句子简直就是在给自己进行治疗。

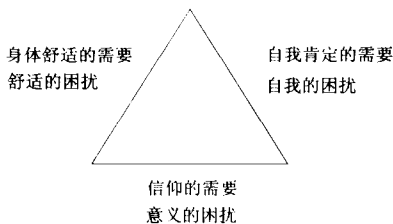
我认为，认知治疗是目前唯一一种最具有结构化和系统化的治疗方法，从事这种治疗的人，无论助人者还是自助者，都从对待自己、他人和世界这三个方面有一个系统的变化。而且这种变化就体现在他所使用的语言结构和语境中。当你认同了这些话语，你经历了这些语境，你就能感受到情绪的微妙变化。

通过总结认知治疗的思想，我觉得，人生实际上要完成三个基本任务，人的需要相应地也有三个层次。第一个层次是身体的需要。一个人需要身体的舒适，需要身体的安全，避免受到人身伤害，如果这个基本需要受到妨碍，就会有舒适的困扰。许多情绪困扰都与这个需要的受挫有关，如恐惧症、焦虑症等。第二个层次是人际关系的需要。一个人需要别人的肯定，需要维持自己的面子，需要与人比较来确定自尊，他要形成自信和感觉良好，这个需要受挫就会产生自我的困扰或自尊的困扰，爱可以属于这个需要，在爱中人们得到自我肯定，学会了解自我的价值。第三个层次的需要是信仰，是人们对于人生的意义、生存和死亡的思考，对精神归宿



的理解。人对终极意义的关心,对宇宙、宗教的探索也都体现了对这个问题的兴趣。这个需要的受挫会导致意义的困扰。有人因为无意义的生活而需要治疗,他们渴望寻找精神家园。

心理不健康的人在以上三个方面都会产生过度反应和歪曲,导致我不好、你不好和世界不好的呻吟,而改变了消极的想法,他们就会同时觉得:我好,你好,世界好。至少觉得这三个层面的世界是中性的,不是痛苦的。



认知治疗有能力为我们同时提供上述这三种需要受挫后的调节方法,它的解释范围和说服力具有极大的涵盖性。心理治疗最终应当体现为一种人生态度和人生哲理,而不单纯是技术层面。它最终的目标是使人终生受益,而不是解决某一症状。认知治疗恰恰具有这一特点。所以,我愿意向广大读者介绍认知疗法,我的本意不是讨论某一心理疾病的治疗,而是希望借本书,宣传认知疗法所倡导的积极的生活态度,塑造健康的人生。



本书写作过程中,我的学生收集整理了资料,他们是杨双、吴洪峻、刘卫卫、刘文理、张丽娜、张秀秀、张靖乔、王斌、曹欣美、张微、许菲、宋雪芳、李臣刚、宁宁、成吉祥、钟殊。

本书出版之际,我谨向所有帮助过我的人,我的家人和本书的编辑表示真诚的感谢。

刘翔平

2006年9月



序 心理健康的智慧 (1)

——如何运用认知疗法克服情绪困扰

第一章 你可以改变消极情绪,感觉良好 (1)

- 4/ 一、不要把控制自己的力量交出去
- 7/ 二、了解消极情绪产生之源
- 13/ 三、你能够用理性的力量来改变自己
- 16/ 四、认知自然与认知自我

第二章 不合理信念与负性情绪 (19)

- 20/ 一、对不合理信念的探索之旅
- 32/ 二、消极情绪的认知内容

第三章 健康的信念与不健康的信念 (45)

- 46/ 一、健康的信念
- 59/ 二、健康的信念与健康的消极情绪
- 62/ 三、健康的负性情绪与健康的行动

第四章 常见的不合理信念 (65)

- 66/ 一、“强求”与“必须”是双刃剑



69/ 二、对自己的不合理的信念：我必须成为一个重要人物

77/ 三、对他人的不合理的信念：别人必须对我好，对我公正

84/ 四、对环境的不合理的信念：我必须顺利，环境必合我意

第五章 不合理信念的特点 (89)

90/ 一、概括性

93/ 二、以偏概全

95/ 三、极端性

96/ 四、专制性

98/ 五、重复千万次

100/ 六、自动化

101/ 七、不易触及，一经触及会引发焦虑

102/ 八、有时会带来好处和成功

105/ 九、以思想的语言而不是具体的语言来表达自己

第六章 我在故我好 (107)

109/ 一、理性的生活在于不依据表现来评价自我

113/ 二、我在故我好

116/ 三、不要试图评价自我

121/ 四、自我接纳不会造成听天由命

第七章 善意地对自己说话 (125)

126/ 一、多使用正性词语

132/ 二、挣脱抱怨，关注问题解决



134/	三、消极的因果关系与积极的因果关系	
138/	四、将困境置于时间中	
140/	五、将能力置于空间中	
第八章	感觉自信,战胜焦虑	(143)
144/	一、焦虑情绪的双重作用	
146/	二、神经症式的焦虑	
148/	三、焦虑症是错误的报警	
152/	四、焦虑都是有原因的	
153/	五、打破焦虑的恶性循环	
157/	六、运用认知治疗技术战胜焦虑	
第九章	感觉勇气,战胜恐惧	(161)
162/	一、恐惧与夸张的表象	
164/	二、恐惧与恐惧症	
166/	三、恐惧症背后的信念	
170/	四、形形色色的恐惧	
174/	五、警觉、紧张,但不恐惧	
第十章	感觉自尊,战胜抑郁	(179)
180/	一、抑郁情绪是一种精神自残	
183/	二、抑郁背后的信念	
186/	三、我们是如何借助自圆其说的解释令自己不快乐	
189/	四、给心情放假,让心情更积极	
196/	五、运用成本—收益法	



第十一章 感觉果断,战胜拖延 (199)

- 200/ 一、拖延的痛苦远远大于执行的痛苦
- 203/ 二、对于拖延者的心理分析
- 215/ 三、消除拖延的陋习,从改变不健康的态度入手
- 223/ 四、如何从行为上改变拖延习惯

第十二章 感觉好孩子:家庭教育中的不合理信念及其消除方法 (227)

- 229/ 一、家长努力了,孩子的成绩就“一定”跟得上
- 235/ 二、如果孩子成绩不好,就“一定”没有前途了吗
- 240/ 三、大人话,孩子不“一定”要听
- 243/ 四、无论发生什么,你的孩子的本性都是好的
- 246/ 五、我选择了你,你无须回报
- 249/ 六、家长的“无为”与“有为”

第十三章 埃利斯的心灵健康格言的诠释 (251)

- 252/ 一、对成功学的批判
- 254/ 二、具体而全面的说话方式
- 258/ 三、埃利斯心灵格言的三个哲学主题

第一章

**你可以改变消极情绪，
感觉良好**

人是万物的尺度，是存在事物的存在尺度，是不存在事物不存在的尺度。

——古希腊哲学家 普罗泰格拉



大学生小吴前来咨询,困扰小吴的问题并不复杂。原来,上高三时小吴曾经拒绝了一位同桌女同学的求爱,小吴自称对该女生没有喜欢之意。自己内心中喜欢的是另一位女生。可大学三年来,小吴一直不能忘却此事,始终处在忐忑不安之中,无论上课还是自习,随时会产生一个内疚和自责的念头,“这个女生是不是因为我拒绝而陷入极度的痛苦中?”“我怎么能做出这种伤害别人的事情?”甚至严重影响到了学习,学习时不能专心,这更加导致不快乐,看着别人有说有笑地投入学习生活,自己却是这样痛苦,不免更加难受。偶尔有一天小吴遇到了一位心理学系的同学,这位同学得知了他的痛苦情绪后,建议他直接去确认那位高中的同学是否忍受着被拒绝后的耻辱。“既然你为此忍受煎熬,为什么不去验证一下呢?”这就是现实检验的方法。

于是,小吴鼓足勇气拿起了电话,令他吃惊的是,接电话的女同学听说了这事后,哈哈大笑,说:“我早就将这件事忘得一干二净了。”这位女同学现在正在上大学,是班长,过得很幸福。

按理说此事应当就此打住,小吴的心理负担也的确因此而轻松了不少,但是不久,小吴又开始惶恐不安了,小吴在想,“是的,她的确没有因为受到我的拒绝而痛苦,但是自从你给我打电话后,她知道了我三年来的痛苦是不是会感到内