

心理学大师·埃利斯经典作品

百年诞辰纪念版

Ellis



How to Stubbornly Refuse to Make
Yourself Miserable About **Anything**
Yes, Anything

理性 情绪

[美] 阿尔伯特·埃利斯 著
(Albert Ellis)

李巍 张丽 译



机械工业出版社
China Machine Press

理性 情绪

How to Stubbornly Refuse to Make
Yourself Miserable About Anything
Yes, Anything

[美] 阿尔伯特·埃利斯 著
(Albert Ellis)
李巍 张丽 译



心理学大师·埃利斯经典作品
| 百年诞辰纪念版 |



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

理性情绪 / (美) 埃利斯 (Ellis, A.) 著; 李巍, 张丽译. —北京: 机械工业出版社, 2014.7

(心理学大师·埃利斯经典作品)

书名原文: How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything: Yes, Anything

ISBN 978-7-111-47501-9

I. 理… II. ①埃… ②李… ③张… III. 理性 - 通俗读物 IV. B017-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170037 号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-6576

Albert Ellis. How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything: Yes, Anything.

Copyright © 1988,2006 by Albert Ellis.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2014 by China Machine Press.

This edition arranged with Albert Ellis through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Albert Ellis 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

理性情绪

[美] 阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis) 著

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号) 邮政编码: 100037

责任编辑: 张 昕

责任校对: 董纪丽

印 刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm × 242mm 1/16

印 张: 12.75

书 号: ISBN 978-7-111-47501-9

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

How to
Stubbornly Refuse
to Make Yourself Miserable
About Anything

对话大师

李孟潮专访埃利斯

心理治疗流派层出不穷，但实际上真正受到承认的只有屈指可数的几种，这几种重要流派的开山宗师堪称凤毛麟角，阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）就是其中一位。

全世界学习心理治疗的人都会在教科书里找到这个名字，都知道他是理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT）的创始人。如果你不知道的话，要当心自己的学业前途了。笔者曾有幸在埃利斯 89 岁那年采访到这位世界心理学巨匠，谈话内容在此分享给诸位读者。

李孟潮：您写过这么多书，年近九旬仍每周工作 80 小时以上，保持如此神奇精力的秘诀是什么？

埃利斯：我在 89 岁依然能有很多精力努力工作，第一个秘诀是遗传——我的母亲、父亲和哥哥都是精力充沛的人！第二个秘诀是，我对自己实行理性情绪行为疗法（以下皆依埃利斯原话简称为 REBT），所以我坚决反对任何人扰乱我在做的任何事情，我也反对去扰乱别人的事情或这个世界上正在发生的任何事情。

李孟潮：想不到理性情绪行为疗法还能让人精力充沛。您的业余时间都做些什么呢？

埃利斯：实际上我几乎没有什么业余时间，当我有一点空闲时，我很喜欢听音乐和读书。

李孟潮：中国人总对别人的私生活感兴趣。也许美国人不太习惯——请问您结婚了没有？您的家庭是什么样的？

埃利斯：我结过两次婚，还和一位女士同居了36年，但现在我又是单身了。我很喜欢单身的生活。我没有孩子，但我和兄弟姐妹、父亲母亲相处得很融洽。

李孟潮：看来在您40岁前遇到过不少挫折。也换过不少职业，至少有作家、商人、心理咨询师这三个职业吧？现在回首往事，您认为这样的经历对您有什么意义吗？

埃利斯：我这一生中曾经至少转换过三个职业，这个事情仅仅意味着，在一段时间内，我会全神贯注于一项事业，然后由于各种原因我会改变，并且同样全神贯注于下一项事业。

李孟潮：您经历过很多刺激事件，您怎样处理这些事件呢？

埃利斯：我是这样处理我生活中的刺激事件的——并不要求这些刺激事件不要有刺激性，也不为这些事情感到焦虑或忧郁，因此我在处理这些事情时就能做到最好。

李孟潮：能用一句话介绍一下理性情绪行为疗法吗？

埃利斯：REBT还真不能用一句话来概括，但如果我来试试的话，我会这么说，REBT是这样一种理论，它认为人们并非被不利的事情搞得心烦意乱，而是被他们对这些事件的看法和观念搞得心烦意乱的，人们带着这些想法，或者产生健康的负性情绪，如悲哀、遗憾、迷惑和烦闷，或者产生不健康的负性情绪，如抑郁、暴怒、焦虑和自憎。

当人们按理性去思维、去行动时，他们就会是愉快的、行有成效的人。人的情绪伴随思维产生，情绪上的困扰是非

理性的思维所造成。理性的信念会引起人们对事物适当、适度的情绪反应；而非理性的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些非理性的信念，长期处于不良的情绪状态之中时，最终将会导致情绪障碍的产生。

非理性信念的特征有：①绝对化的要求。比如“我必须获得成功”“别人必须很好地对待我”“生活应该是很容易的”，等等。②过分概括化。即以某一件事或某几件事的结果来评价整个人。过分概括化就好像以一本书的封面来判定一本书的好坏一样。一个人的价值是不能以他是否聪明，是否取得了成就等来评价的，人的价值就在于他具有人性。他因此主张不要去评价整体的人，而应代之以评价人的行为、行动和表现，每一个人都应接受自己和他人是有可能犯错误的人类一员（无条件的自我接纳和接纳别人）。③糟糕至极。这是一种认为如果一件不好的事发生将是非常可怕、非常糟糕、是一场灾难的想法。非常不好的事情确实有可能发生，尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情，但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们将努力去接受现实，在可能的情况下去改变这种状况，在不可能时学会在这种状况下生活下去。

理性情绪行为治疗的方法简单来说，就是让来访者意识到自己的非理性的思维模式，并与之辩论，从而达到“无条件的自我接纳”。

大部分心理治疗的流派会比较倾向于使用或认知、或行为、或情绪的方法，但是理性情绪行为疗法是一种比较独特的流派，它三种方法都使用，并清楚地认识到认知、行为、情绪是相互作用的。所以，我们以一种情绪和行为的模式使用认知技术，我们以一种认知和行为的模式使用情绪技术，我们以一种认知和情绪的模式使用行为技术。

李孟潮：哪一类的咨询者可以寻求 REBT 治疗师的帮助？

埃利斯：几乎每个人都可以，只要愿意持续地、充满情感地、坚强地去探索自己是如何使自己烦恼的，并愿意努力摆脱让自己烦恼的方式，REBT 的治疗师都可以帮助他。

李孟潮：您在创立理性情绪行为疗法的时候一定面临了很大的压力，以当时的眼光来看，那是对弗洛伊德的背叛。直到前不久，您还说过根据您的标准来看，弗洛伊德还不够性感。能告诉我们这句话是什么意思吗？

埃利斯：我说弗洛伊德不够性感的意思是指，其实弗洛伊德的内心像个老处女一样，他把性行为的很多种形式都看作变态或异常的。一个真正的性心理治疗师会认为，只有极少数的性行为是不好的或不道德的，虽然在有些社会环境会坚持认为这些行为是异常的。

李孟潮：目前中国的心理治疗事业刚刚起步，如果中国的心理咨询师想要学习 REBT，应该怎么办呢？需要什么样的条件和过程才能成为理性情绪行为治疗师呢？

埃利斯：成为 REBT 治疗师的条件和过程是，多读一些我写的书，听我的磁带和录像带。当然，最好就是直接参加我们的培训，我们每年都会在全世界举办很多次培训。

李孟潮：当前中国的心理治疗师面临的一个问题就是经济的问题。有些咨询者和部分治疗师认为，心理治疗应该是和商业活动无关的。也有的治疗师认为，心理治疗中蕴含着无穷的商机。您看起来是一个很特殊的治疗师，既具有很大的名声，又具有很多通过 REBT 赚钱的途径。您对赚钱和无私地帮助别人之间的冲突是怎么看的？

埃利斯：实际上我并没有通过 REBT 赚到什么钱，因为我所做的一切

都是为了阿尔伯特·埃利斯研究所，这是一个非营利机构。我的书的版税和其他的收入都直接归到研究所，而不是我个人。对钱的强烈欲望时常让人们做更多自私的事，也阻止人们做到 REBT 所说的“无条件的接纳别人”，可我不是这样的。

李孟潮：您怎么看中国文化？其中有和 REBT 相似的地方吗？

埃利斯：我认为中国文化有些地方和 REBT 是相似的，因为佛教的一个主要观点就是承认这个世界和生活中一直都有痛苦存在，人们没必要喜欢这些痛苦，但可以建设性地接受，从而不让自己烦恼，能够更好地处理问题。

李孟潮：对今天的中国您有什么想要了解的？

埃利斯：我对今天的中国了解很少，如果有时间的话，我想更多地了解中国。

李孟潮：作为 89 岁的老人，回首人生，您认为在生命中什么是最重要的？

埃利斯：我生命中最重要的事就是对自己使用美国式的 REBT 并总是接纳我自己，虽然我也尝试着改变我做的很多事情。

李孟潮：一个大问题，也可能是一个愚蠢的问题，您对生活的态度是什么？

埃利斯：我对生活的态度是，我们不是被邀请到这个世界上来的，生活本身并没有意义，而是我们给了它意义。我们赋予生活意义的方法是，决定什么是我们喜欢的，什么是我们不喜欢的，什么是我们特殊的目标和目的，从而为我们自己选择了意义。

李孟潮：我的采访就快结束了，您想对中国的青年说些什么？

埃利斯：我想对中国青年说的是，他们很年轻，如果这个世界有不幸的事情发生——这是屡见不鲜的，他们有足够的的时间，建设性地使用 REBT 或其他类似的思考方式来努力不让自己烦恼。

How to
Stubbornly Refuse
to Make Yourself Miserable
About Anything

阿尔伯特·埃利斯简介

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis, 1913—2007），超越弗洛伊德的著名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大，他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三）。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT），为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快，为中国心理咨询师最常用的方法，是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，投身心理治疗工作60余年，治愈了15 000多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与治疗领域内著作最丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之最。他一生出版了70多本书籍，其中有许多都成为长年畅销的经典，有几本著作销售量高达几百万册。

2003年，当他90岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克

林顿。

在 2007 年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的最伟大的心理学家”。

他是史上最长寿的心理学家，2007 年安然辞世，享年 93 岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。

生平

1913 年 9 月 27 日，阿尔伯特·埃利斯出生在美国匹兹堡的一个犹太人家庭，是 3 个孩子中的长子。

4 岁时，埃利斯全家移居纽约市。

5 岁时，埃利斯因肾炎住院，因此不能再从事他所热爱的体育运动，从而开始热爱读书。

12 岁时，埃利斯父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢说话，却从不倾听，父母关系向来很差。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时就已经是个很能解决麻烦的人了。

进入中学以后，埃利斯的目标是成为美国伟大的小说家。为了这个目标，他打算大学毕业后做一名会计师，30 岁之前退休，然后开始没有经济压力地写作，因此他进入了纽约市立大学商学院。经济大萧条来了，击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，获得了学位。

大学毕业后，埃利斯开始做生意，生意不好不坏。这时埃利斯对文学还是痴心不改，他把大多数时间都用来写纯文学作品。

28 岁时，他已写了一大堆作品，可都没有发表。这时他意识到自己的未来不能靠写小说生活，于是开始专门写一些非文学类的杂文，并加入了当时的“性-家庭革命”。这时他发现很多朋友都把他当作这方面的专家，并向他寻求帮助。此时，埃利斯才发觉原来他像喜欢文学一样喜欢心

理咨询。

1942年，埃利斯开始攻读哥伦比亚大学临床心理学硕士学位，主要接受精神分析学派的训练。

1943年6月，埃利斯获得哥伦比亚大学临床心理学硕士学位。

1947年，埃利斯获得临床心理学博士学位。如同当时大部分心理学家，这时候的埃利斯是个坚定的精神分析信徒，下决心要成为著名的精神分析师。

20世纪40年代后期，埃利斯已经在当地的精神分析界小有名气，他在哥伦比亚大学做教授，还先后在纽约市以及新泽西州的几所机构内身居要职。可就在此时，埃利斯开始对自己钟爱的精神分析事业产生了怀疑。

1953年1月，埃利斯彻底与精神分析分道扬镳，开始将自己称为理性临床医生，提倡一种更积极的新的心理疗法。

1955年，他将自己的新方法命名为理性疗法（**Rational Therapy, RT**）。这种疗法要求临床医生帮助咨询者理解，自己的个人哲学（包括信仰）导致了自我的情感痛苦。例如“我必须完美”或“我必须被每个人所爱”。

1961年，该疗法改名为理性情绪疗法（**Rational Emotive Therapy, RET**）。

1993年，埃利斯又将该疗法更改为理性情绪行为疗法（**Rational Emotive Behavior Therapy, REBT**）。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此疗法不重视行为概念，其实埃利斯初创此疗法时就强调认知、行为、情绪的关联性，而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。

2004年，埃利斯罹患严重的肠炎。

2007年7月24日，埃利斯自然死亡，享年93岁。

How to
Stubbornly Refuse
to Make Yourself Miserable
About Anything

前言

21世纪的理性情绪行为疗法

本书的第1版写于1987年，那时理性情绪行为疗法作为一个诞生42年的心理疗法正在蓬勃发展。不过当时大家都觉得本书的（英文）名字太长了，可能会影响销量。但是，本书和《理性生活指南》（*A New Guide to Rational Living*）是我所著图书中销量最好的两本。

过去的日子里，事物都在日新月异地发展变化着，理性情绪行为疗法自1987年起也发生了很多变化。第一，它的名称发生了改变，它由1993年的理性情绪疗法（RET）更名为现在的理性情绪行为疗法（REBT）。第二，现在的理性情绪行为疗法已经越来越多元化。它更加强调想法、情感和行为三者之间的关系。因此，可以说它比以往更加认知—情感—行为化了。

另外，理性情绪行为疗法比以往更加注重哲学观。与大多数认知行为疗法不同，理性情绪行为疗法强调三大基本哲学观。我近期出版的书都非常注重这三大基本哲学观，尤其是《克服不合理信念、情感和行为》（*Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors*）《控制愤怒》、《控制焦虑》、《理性情绪行为疗法：一种行之有效的治疗方法》（*Rational Emotive Behavioral Therapy: It Works for Me, It Can Work for You*）、《如何打造耐力：理性情绪行为疗法哲学》（*The Road to Tolerance: The Philosophy*

of Rational Emotive Behavior Therapy)。这三大基本哲学观是从让你认识到自身扭曲、不合理信念开始，再通过认知—情感—行为三个层面的辩驳，实现建立有效新信念或者合理的应对观念的效果。

理性情绪行为疗法强调的三大基本哲学观如下。

用无条件的自我接纳 (unconditional self-acceptance, USA) 替代有条件的自尊 (conditional self-esteem, CSE)。用自己的主要生活目标以及是否能助你达成目标来评价、判断自己的信念、情感和行为。如果能达成目标，你则认为它是“好的”或“有用的”；反之，你则认为它是“不够好的”或“没用的”。但是，谨记不要让这些影响了对自我的评价，无论你的表现好或不好，无论别人是否认同你和你的所作所为，你都需要接纳并尊重自我、自己的人生和作为人存在的价值。

无条件地接纳他人 (unconditional other-acceptance, UOA)。用自己以及社会公认的标准评价他人的信念、情感和行为或“好”或“坏”，但是永远不要评价他人本身。接纳并尊重他人本身，不是因为他们身上具有的某些特质或他们的行为，只是因为他人与你一样，都有人的尊严。对所有人都抱有怜悯之心，甚至对所有生物都是如此。

无条件地接纳生活 (unconditional live-acceptance, ULA)。用自己以及社会群体的标准评价生活和社会的“好”与“坏”。但是请不要评价生活或境况本身是“好”还是“坏”。正如莱茵霍尔德·尼布尔 (Reinhold Niebuhr) 所说，尽你所能改变你不喜欢的生活，安然接受你不能改变的，并拥有区别两者的智慧。

理性情绪行为疗法并不认为这三大基本哲学观就能让你变得特别快乐，这也是不可能做到的，因为你和社会群体都有很多自我局限性。你有让自己产生不必要的心烦意乱和让自己的正常需要变成不健康需求的能力 (这是天性)；你无法摆脱现实的磨难 (例如洪水、飓风和疾病)。但是，如果你能够遵从这三大基本哲学观，那么你的想法—情感—行为方面的问

题就可能会减少，当然随之减少的还有因这些问题而带来的困扰。

面对自己、他人以及周围世界出现的问题，我们要怎么办呢？首先，要明确意识到人具有通过绝对化的“应该”、“必须”和“一定要”引发不必要心烦意乱的天性。然后，尽可能地发现自己（和他人）的不合理性。最后，真正地、符合逻辑地、有效地与这些不理性进行辩论。辩论需要从信念、情感和行为三个层面进行——如何与其进行辩论呢？这些在本书中有详细的介绍。为了能够真正实现“理性情绪”，当你实现了上面所说的建立基本的合理应对观念之后，还需要不懈的努力和坚持！

致谢

感谢所有来访者与工作坊参与者的帮助，本书的案例均来自他们。案例中的人物均采用了化名。

非常感谢埃米特·韦尔滕（Emmett Velten）、肖恩·布劳（Shawn Blau）和凯文·埃弗雷特·菲茨莫里斯（Kevin Everett FitzMaurice），他们阅读了本书的手稿，并给予了极具建设性的意见。

最后，还要感谢蒂姆·罗尼恩（Tim Runion），感谢其卓越地完成了文字处理工作。

How to
Stubbornly Refuse
to Make Yourself Miserable
About Anything

目录

对话大师

阿尔伯特·埃利斯简介

前言

第1章

为何本书与其他心理自助书籍不同// 1

第2章

你真的可以面对任何事情而完全不让自己痛苦吗// 5

第3章

科学思维能消除你的情绪困扰吗// 13

第4章

怎样科学地思考你自己、他人和你的生活条件// 21

第5章

为什么普通的观点不能帮助你克服情绪问题// 30

第6章

REBT观点1：学会区分健康和不健康的情感// 35

第7章

REBT观点2：你的情感你做主// 41

第8章

REBT观点3：专横的“应该”、“必须”和“一定要”信念// 49

第9章

REBT观点4: 忘掉那些“极其恐怖的”过去 // 59

第10章

REBT观点5: 积极地驳斥不合理信念 // 64

第11章

REBT观点6: 不再因为庸人自扰而心烦意乱 // 74

第12章

REBT观点7: 解决实际问题的同时也要解决情绪/情感问题 // 82

第13章

REBT观点8: 用行为改变想法和感受 // 94

第14章

REBT观点9: 练习与实践 // 103

第15章

REBT观点10: 坚定地改变信念、情感和行为 // 116

第16章

REBT观点11: 情绪改变任重道远——持之以恒更加重要 // 125

第17章

REBT观点12: 若你退步, 请加倍努力再努力 // 137

第18章

REBT观点13: 你可以极尽所能不让自己再受伤 // 146

第19章

REBT观点14: 你可以不再为任何事而惶惶不可终日或抑郁沉沦 // 155

附录

不理性是人的天性 // 160

参考文献 // 183

How to
Stubbornly Refuse
to Make Yourself Miserable
About Anything

第 1 章

为何本书与其他心理自助书籍不同

每一年都有成百上千种心理自助书籍出版，其中很多确实能够帮助读者。既然如此，那我为何还要费心地再写一本呢？况且我与罗伯特 A. 哈珀（Robert A. Harper）合著的《理性生活指南》已经售出了两百多万本；我的另一本书《你的误区》（*Your Erroneous Zones*）也已经有数百万的读者了。在这种情况下，我为何还要再写一本呢？

之所以如此，是有一些重要原因的。尽管我在 1955 年创立了理性情绪行为疗法（REBT），且目前已在心理学领域占有一席之地，尽管大多数现代的治疗师（是的，包括精神分析学家）在他们的治疗计划中会纳入很大一部分 REBT 的内容，但是他们通常是通过简化、不够清晰的方式来使用 REBT 的。

除了我的专作，目前市面上还没有一本直接源于 REBT 的实用书籍。市面上现有的试图阐释 REBT 的图书，不但文字晦涩难懂，而且不是自助书籍的形式。而本书，正是为了填补这个空白。

具体来说，本书有以下的目标——我想，你们不会在其他书籍中看到