

DAVID D. BURNS, M.D.

# 伯恩斯坦

全球畅销逾500万册 超过20国文字出版

临床验证完全有效的非药物治愈抑郁症疗法

# 新情绪 疗法

[美]戴维·伯恩斯坦/著 李亚萍/译

最新  
完整版  
全新抗抑郁药  
使用指南

有如下状况者请使用本书

- 抑郁 焦虑
- 孤独 内疚
- 躁狂 自卑
- 拖延 悲观
- 缺乏自尊 自杀企图

本书对抑郁症患者治愈率70%，  
且持续3年不复发

献给：抑郁症患者、心理医师、企业中高层、都市白领、女性精英、大学生、  
宅男宅女……所有有工作、生活压力的人；所有想全面掌控自我情绪的人

- ◆ 3分钟做完“伯恩斯坦抑郁状况自查表”，测定你的情绪状况
- ◆ 本书阅读治疗时间：4~12周

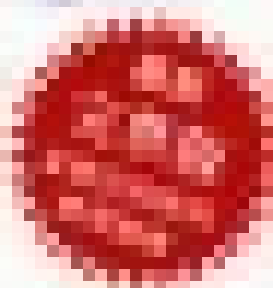
DAVID D. BURNS, M.D.

伯恩斯

临床验证完全有效的最新认知行为疗法

# 新情绪 疗法

THE NEW EMOTIONAL THERAPY



最新认知行为疗法治愈率高达70%。  
适用于40多种常见

心理障碍。包括：抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、双相情感障碍、边缘型人格障碍、进食障碍、成瘾、自杀倾向、失眠、慢性疼痛、创伤后应激障碍、儿童行为问题、老年痴呆症、精神分裂症、双相情感障碍、边缘型人格障碍、进食障碍、成瘾、自杀倾向、失眠、慢性疼痛、创伤后应激障碍、儿童行为问题、老年痴呆症、精神分裂症。

• 适用于40多种常见心理障碍  
• 治愈率高达70%

THE NEW EMOTIONAL THERAPY

# 伯恩斯

全球畅销逾500万册 超过20国文字出版

临床验证完全有效的非药物治疗抑郁症疗法

# 新情绪疗法

[美]戴维·伯恩斯/著 李亚萍/译



中国城市出版社

·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-2683

图书在版编目(CIP)数据

伯恩斯新情绪疗法 / (美)伯恩斯(Burns.D.D.)著  
; 李亚萍译. —北京:中国城市出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5074-2365-5

I. ①伯… II. ①伯…②李… III. ①抑郁症—精神  
疗法 IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第202291号

---

FEELING GOOD: The New Mood Therapy by David D. Burns, M.D.  
Copyright © 1980 by David D. Burns, M.D.  
New Material copyright © 1999 by David D. Burns, M.D.  
Simplified Chinese Translation copyright © 2011 by China City Press  
Published by arrangement with William Morrow,  
an imprint of HarperCollins Publishers  
ALL RIGHTS RESERVED

---

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 黄 贇 伍四运 冯俊文
封 面 设 计	蒋宏工作室
版 式 设 计	安晓蓓
责任技术编辑	张建军 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编100039)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
字 数	530千字 印张33.5
开 本	787×1092 (毫米) 1/16
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
定 价	49.80元

---

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

## 目录

致谢 1

序言 抗抑郁突破性新疗法 5

简介 思维决定情绪——改变认知，战胜抑郁 7

---

### 第一部分 理论和研究——认知疗法与情绪抑郁

1.情绪障碍症治疗的最新突破 20

2.诊断情绪：治疗的第一步 27

    伯恩斯抑郁状况自查表得分说明 29

3.破解情绪：思维决定情绪 36

    10大认知扭曲 39

    认知扭曲自评测试 46

    感觉不是事实 51

---

### 第二部分 实际应用

4.从建立自尊开始 54

    克服无价值感 58

    提升自尊的特效方法 60

- 5.战胜无为主义 75
  - 13种思维定势 80
  - 每日活动计划表 85
  - 反拖延症表 88
  - 消极思维日志 90
  - 快乐预测表 92
  - 如何摆脱“但是”——反驳“但是” 95
  - 学会认同自己 95
  - TIC-TOC法 98
  - 化整为零 101
  - 自我推动，拒绝强迫 102
  - 解除戒备法 104
  - 视觉化成功 105
  - 记录积极的一面 107
  - 验证你的“不行” 108
  - “不能输”方法 109
  - 要分清先后顺序 111
- 6.语言柔道——学会反驳自我批评 114
  - 步骤一：移情 117
  - 步骤二：消除批评者的敌意 119
  - 步骤三：反馈和协商 122
  - 反驳质问法 124

## 7. 生气了吗——你的“易怒商数”是多少 128

诺瓦克愤怒程度量表 129

谁惹你生气了 132

激发欲望 140

冷却愤怒想法 142

想像替换法 144

重写规则 147

学会宽容 150

明智的控制手段 151

减少“应该” 153

谈判策略 155

准确地移情 157

整理思路：认知预演 161

关于愤怒的10大须知 164

## 8. 战胜内疚的方法 167

内疚怪圈 171

不负责任的内疚感 172

克服内疚6法 174

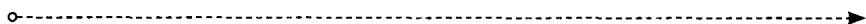
---

## 第三部分 “现实” 抑郁

## 9. 悲伤不等于抑郁——引致“现实抑郁”的5大迷思 192

迷思一：失去生命 194

- 迷思二：失去手脚 197
- 迷思三：失去工作 200
- 迷思四：失去所爱的人 208
- 迷思五：悲而不伤 211



#### 第四部分 预防措施和个人成长

- 10. 抑郁症的根源 214
  - 深挖隐性假设方法一：垂直箭头法 216
  - 深挖隐性假设方法二：功能失调性态度问卷（DAS） 221
- 11. 认同上瘾症 232
  - 认同上瘾症的根源 234
  - 独立自主之路 236
  - 点亮“心灯” 246
- 12. “爱”上瘾症 248
  - “爱”上瘾症的坏处 248
  - 如何理解孤独和独处的区别 250
  - 快乐预测法 253
  - 端正心态 256
- 13. 工作  $\neq$  个人价值 260
  - 工作是否等于价值 263
  - 通往自尊的四条大道 270
  - 逃离成就的陷阱 274



14.敢于平凡——战胜完美主义的必杀技 279

战胜完美主义15法 280

----->

第五部分 战胜绝望，拒绝自杀

15.最后的胜利——选择活下来 302

评估自杀冲动 304

自杀不合逻辑 306

----->

第六部分 应对日常生活中的压力

16.我是如何以身作则的 320

化解敌意：一位连炒20位医生的病人 322

如何应对忘恩负义的人：一位从来不说“谢谢”的女人 325

如何处理彷徨和无助：一心要自杀的女人 328

----->

第七部分 情绪化学

17.寻找“黑胆汁” 332

导致抑郁症的主要因素到底是先天遗传还是后天环境 333

抑郁症是由于大脑中的“化学物质失衡”所致吗 335

大脑是如何工作的 336

抑郁症的问题出在哪里 340

抗抑郁药物如何起效 344

18.心身问题	352
如果抑郁症是遗传的，是否意味着应该采用药物治疗呢	356
药物治疗和心理治疗孰优孰劣	357
12个心理误区	359
19.常用抗抑郁药使用常识	366
抗抑郁药使用“22条必知”	369
20.抗抑郁药物消费完全指南	393
抗抑郁药物的费用	395
三环类抗抑郁药物和四环类抗抑郁药物	397
选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）	418
MAOI类抗抑郁药物	428
5-羟色胺对抗剂	456
其他抗抑郁药物	461
情绪稳定剂	470
服用的抗抑郁药物无效该怎么办	496
医生可能会使用的其他药物	506
复方用药	510
参考文献	514
医药中英文名对照表	516

## 致 谢

在此，我首先要感谢我的妻子梅勒妮，为了这本书的顺利出版，许多个晚上和周末她都不眠不休，牺牲了宝贵的个人时间协助我编写这本书，给予了我极大的支持和鼓励。在此我也要感谢帮助我打印手稿的玛丽·洛弗尔小姐，她对工作积极热情，打字非常专业。

认知疗法凝聚了许多天才的集体智慧。早在20世纪30年代，亚伯拉罕·洛威（Abraham Lowe）医生为情绪障碍症患者发起了一项免费的心理自助活动，这项活动的名称叫“康复协会”，时至今日它仍然存在。亚伯拉罕·洛威是第一位强调思维心态决定情绪和行为的医生。虽然许多人都没听说过他，但许多心理疗法的理念之所以长盛不衰，洛威医生功不可没，他是当之无愧的创始人。

20世纪50年代，纽约著名的心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）吸取了洛威医生的理论并自创了一种新型的心理疗法，它叫“理性情绪疗法”。埃利斯博士认为，许多情绪问题都是因为消极的自我对话（例如“应该”和“应当”）和非理性思维（例如“我必须完美”）引起的，为此他写了50多本书来强调他的观点。和洛威医生一样，埃利斯博士的贡献似乎也没有得到学术研究人员和学者的充分认可。事实上，我在写《伯恩斯新情绪疗法》第一版时，我都没怎么读过埃利斯博士的书，而且根本没意识到他的贡献是如此的伟大。在此我要向埃利斯博士道歉！

20世纪60年代，我在宾夕法尼亚大学医学院的同事亚伦·贝克（Aaron Beck）博士，在抑郁症临床治疗中终于应用了这些理念和治疗方法。他认为，抑郁患者对自己、对世界乃至对未来的看法都很消极。因此，他提出了一种治疗抑郁症的新型“思维疗法”，这就是“认知疗法”。认知疗法的目的是帮助抑郁患者改变消极的思维模式。贝克博士在这方面作出了巨大的贡献，

他和洛威医生以及埃利斯博士一样伟大。贝克博士于1964年发布了他的“贝克抑郁程度自量表”（简称BDI），这使得临床医生和研究人员第一次能够衡量抑郁程度。这份量表具有革命性的意义。从此以后，我们不仅能了解患者的抑郁症有多严重，而且还能跟踪记录患者的治疗进展状况。此外，贝克博士还强调，系统性的量化研究是至关重要的，只有这样，我们才能客观地评价不同心理疗法的实际疗效，才能将它的疗效和抗抑郁药物治疗法作对比。

在这3位先驱的倡导下，世界各地掀起了这种新疗法的研究热潮，这方面才华卓绝的研究人员和临床医生多达几百名。事实上，目前出版的有关认知疗法的研究报告很可能比任何其他类型的心理疗法研究报告都要多（行为疗法可能例外）。由于篇幅所限，我在此无法列出对认知疗法的发展作出重大贡献的每一个人。不过，在认知疗法发展的早期，我曾在宾夕法尼亚大学医学院和一些贡献卓越的同事一起共事，他们参与创建的许多疗法在今天仍然非常流行。这些同事分别是约翰·拉什博士、玛丽亚·科瓦克斯博士、布莱恩·肖博士、加里·埃默里博士、史蒂夫·霍朗博士、里奇·贝德罗西安博士、鲁思·格林伯格博士、艾拉·赫尔曼博士、杰弗·杨博士、亚特·弗里曼博士、荣·科尔曼博士、杰姬·帕森斯博士和罗伯特·莱希博士。

我在本书中详细引用了一些学者的著作，并征得了他们的许可。这些学者分别是雷蒙德·诺瓦克博士、阿琳·威斯曼博士和马克·德斯坦博士等人，在此我向他们致以诚挚的谢意。

此外，我还要特别感谢本书的编辑玛丽亚·加拉斯切利，她为本书注入了无限的生机和活力，这对我来说是一种极大的鼓舞。

为了编写本书，我曾参加过相关的培训和研究，在这一期间，我加入了精神病学研究基金会。在此我要感谢基金会的支持，正是他们大力支持，本书才得以顺利出版。

在此我也要感谢美国心理健康学会前会长弗雷德里克·古德温先生（医学博士）。在编写生物因素和抗抑郁药物在治疗情绪障碍症中的作用时，他给了我许多宝贵的指导和建议。另外我还在感谢我的两位同事，他们是斯坦福大学的乔·贝勒诺夫博士和格雷格·塔拉索夫博士，我在编写新增的药物章节时，他们给我提出了许多有用的反馈意见。

本书亦离不开阿瑟·斯瓦兹先生的鼓励和支持，在此我要向他表示感

致 谢

谢。我还要感谢Avon出版社的安·麦凯·索罗曼小姐，她帮助我编辑了本书新增的精神药理学章节。

最后，我要感谢我的女儿西格妮·伯恩斯，我在修订本书（即1999年版）时，她不仅给我提出了许多有用的建议，而且还一丝不苟地帮我编辑了一些新材料。



# 序言

## 抗抑郁突破性新疗法

我很高兴戴维·伯恩斯能面向普通大众介绍调节情绪的方法，在心理健康领域，已有许多专业人员对他介绍的这种方法表示出极大的兴趣和关注。多年以来，伯恩斯博士一直在宾夕法尼亚大学研究抑郁症的根源和治疗方法，他在本书中深入浅出地介绍了一些专业的自助疗法，几乎每一个字都凝聚了他多年的研究心血。如果您希望能够深入地了解自己的情绪并能自如地控制自己的情绪，这本书就是您的理想选择。

《伯恩斯新情绪疗法》的读者也许希望我能谈谈认知疗法的来龙去脉，那我就介绍一下吧。我以前曾热衷于学习传统的精神分析精神病学，后来从事了这方面的研究工作。之后，我很快就开始研究弗洛伊德理论和抑郁症疗法，希望能从中找出实证支持。我找到了许多数据，虽然它们晦涩难懂，似乎站不住脚，但我却从中发现了一套崭新的实证性理论——正是这套理论揭开了情绪障碍症的根源。从研究结果来看，抑郁患者似乎会认为自己是“失败者”，是个没有用的人，所以命中注定自己会沮丧苦恼、一无所有，只配得到羞辱和失败。进一步的试验表明，抑郁患者的自我评价、对未来的期望过低，可他的实际成就却相当高，这两者之间几乎有天壤之别。所以我的结论是：抑郁患者在看待自己、自己的环境以及未来时会有古怪消极的想法。这种悲观的思维定势会影响他的情绪、动力乃至人际关系，使他的身心痛苦不堪，于是各种各样典型的抑郁症状就随之而来了。

目前，我们搜集了大量的研究数据和临床案例，它们足以证明，痛苦的情绪波动和自毁行为都是可以控制的，只要我们掌握一些相对简单的原则和方法并加以运用即可。我们的调查结果表明，认知疗法具有神奇的疗效，这引起了精神病医师、心理学家和其他心理健康从业人员的兴趣。许多学者认为，无论是从心理疗法科学研究还是从个人成长的角度来看，我们的发现都是一项重大突破。我们研究的基础——即情绪障碍症的演变理论——现在已经成为调查项目的主题，全球有无数家学术机构都在深入研究这一课题。

伯恩斯博士用通俗易懂的语言介绍了我们在抑郁症研究这方面的进展。为了帮助读者消除痛苦的抑郁情绪和有害的焦虑情绪，他提供了许多独特而行之有效的方法。这些原则和方法都是伯恩斯博士在治疗患者时总结出来的，它们虽然比较新，但仍属于“常识”型技巧。我希望读者能用它们来解决自己的问题。虽然严重抑郁症患者需要心理医生的帮助，但抑郁症不太严重的患者可以采用伯恩斯博士介绍的自助疗法。总而言之，对于希望能自我调节情绪的患者来说，《伯恩斯新情绪疗法》是一本绝佳的渐进式指导书，它会让你获益终身。

最后我要讲的是，这本书展现了作者独特的个人魅力。无论是对患者还是对同事，伯恩斯博士一直热情有加，始终如一地奉献他的创新能力。这也正是他的魅力之所在。

亚伦·贝克  
宾夕法尼亚大学医学院精神病学教授



# 简介

## 思维决定情绪——改变认知，战胜抑郁

(1999年再版)

自《伯恩斯新情绪疗法》于1980年出版后，引起了各方对行为认知疗法的极大兴趣，这让我深感意外。在这之前，很少有人听说过认知疗法。但自《伯恩斯新情绪疗法》问世后，认知疗法成为了心理健康专业人士乃至普通大众关注的焦点。事实上，认知疗法已成为全球应用最广、参与研究人数最多的心理疗法之一。

为什么这种特殊的心理疗法会如此大受欢迎呢？原因至少有三点：第一，认知疗法的基本理论非常实际，让人一接触就会产生共鸣。第二，无论是对于抑郁患者、焦虑患者还是对于遭遇其他常见生活问题的人士，认知疗法都很有帮助，这一点在许多研究报告中都得到了印证。事实上，认知疗法的疗效和最有效的抗抑郁药物（例如“百忧解”）相比，几乎有过之而无不及。第三，许多成功的自助书籍（包括我的《伯恩斯新情绪疗法》）已在美国乃至全世界掀起了认知疗法热潮。

在讲述抑郁症治疗的一些最新重大突破之前，我还是先简单地介绍一下认知疗法吧。认知是一种思维或心态。换言之，你的认知就是你一贯（当然包括现在）看待事物的方式。这种思维会下意识钻入你的脑海，而且常常还会对你的感受造成相当大的影响。