

PEARSON

闪亮人生系列

Brilliant

Second Edition

Cognitive Behavioural Therapy  
How to use CBT to improve your mind  
and your life



[美] 史蒂芬·布莱尔思(Stephen Briers) 著  
刘萍 许士杰 译

不得不懂的

CBT

(第2版)

幸福人生的  
关键点

PEARSON

清华大学出版社

Brilliant

Second Edition

Cognitive Behavioural Therapy  
How to use CBT to improve your mind  
and your life



[美] 史蒂芬·布莱尔思(Stephen Briers) 著

刘萍 许士杰 译

不得不懂的

CBT

(第2版)

幸福人生的  
关键点

清华大学出版社

北京

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-3945

Authorized translation from the English language edition, entitled BRILLIANT COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY: HOW TO USE CBT TO IMPROVE YOUR MIND AND YOUR LIFE, Second edition, 978-0-273-77773-1 by STEPHEN BRIERS, published by Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall, copyright © Dr Stephen Briers 2009 © Dr Stephen Briers 2012 (print and electronic).

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

This translation of Brilliant Cognitive Behavioural Therapy 2/e, is published by **Pearson Education Asia Limited** and **Tsinghua University Press Limited** by arrangement with **Pearson Education Limited**.

本书中文简体翻译版由培生教育出版集团授权给清华大学出版社出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

不得不懂的CBT: 幸福人生的关键点: 第2版 / (美) 布莱尔思(Briers, S.) 著; 刘萍, 许士杰译. —北京: 清华大学出版社, 2015

(闪亮人生系列)

书名原文: Brilliant Cognitive Behavioural Therapy: How to use CBT to improve your mind and your life

ISBN 978-7-302-40329-6

I. ①不… II. ①布… ②刘… ③许… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第112650号

责任编辑: 朱敏悦

封面设计: 汉风唐韵

责任校对: 王荣静

责任印制: 沈露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm 印 张: 7.25 字 数: 158千字

版 次: 2015年8月第1版 印 次: 2015年8月第1次印刷

印 数: 1~4000

定 价: 28.00元

## 作者简介

在学习成为一位临床心理学家以前，史蒂芬·布莱尔思（Stephen Briers）博士曾在剑桥大学研修，之后他受聘在剑桥进行温尼考特学派（Winnicott Unit）关于儿童发展的研究。

现史蒂芬从事儿童和成人的临床工作。他参加的电视节目有英国广播电视公司在第4频道播出的四大知名育儿节目《小天使》《少年天使》，以及《伴我成长》。过去史蒂芬还是《泰晤士报》教育副刊、《头脑和行为》专栏的长期撰稿人，同时也是《父母的超能力》一书的作者。

目前他同妻子带着两个年幼的儿子在布莱顿市工作和生活。

# 目 录 Contents

## 作者简介

---

第 1 章	CBT 为何如此精彩	001
第 2 章	基本原则	021
第 3 章	常见思维陷阱以及如何避免它们	037
第 4 章	应对消极思维	053
第 5 章	用习惯来改变心情	073
第 6 章	找出你的问题	091
第 7 章	消除抑郁	115
第 8 章	战胜焦虑	135
第 9 章	抑制愤怒	153

第 10 章 增强自信心 173

第 11 章 打破循环：运用认知行为疗法克服不良嗜好和坏习惯

100 章 195

150 章 195

150 章 195

结语：是时候送给你了！ 219

150 章 195

150 章 195

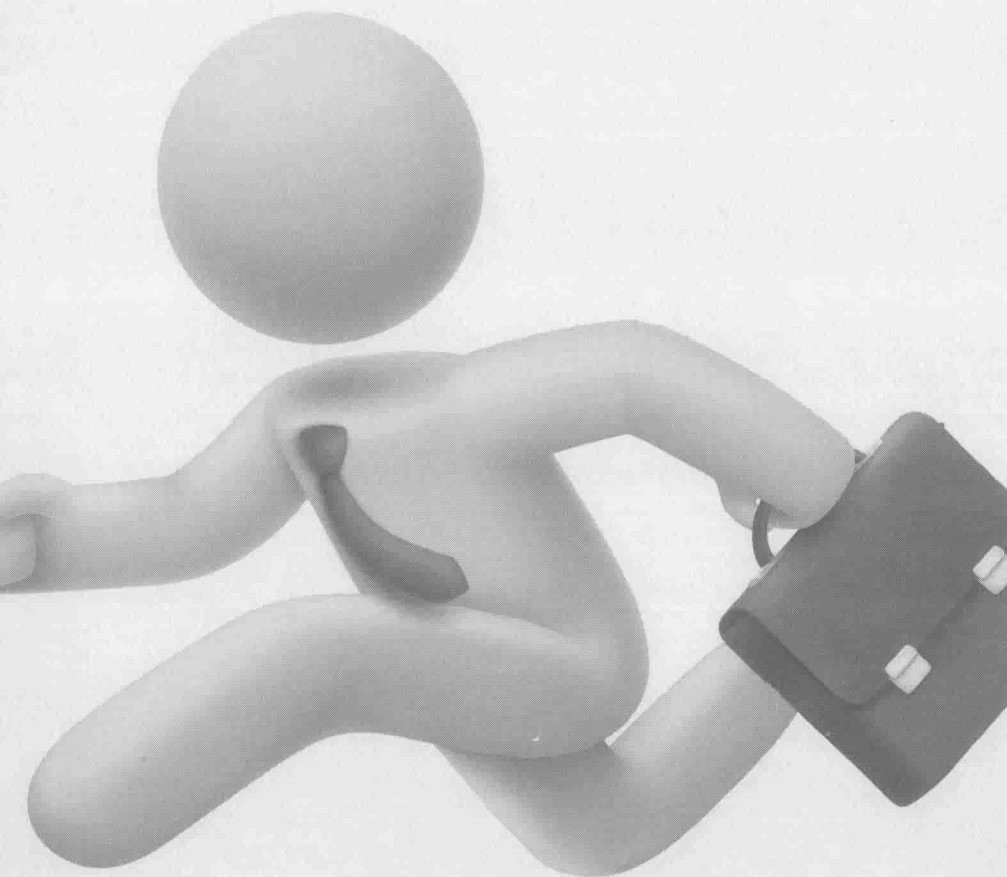
150 章 195

150 章 195

150 章 195

# 第 1 章

## CRT 为何如此精彩







谈到“治疗”一词，你最先想到的是什么？若干年以前，提到“治疗”一词，我们想到的通常是病人躺在病床上接受治疗时流下的痛苦的眼泪和治疗过程中病人难以打发的无聊时光，以及病人对童年记忆的冥思苦想。这都是由于受到19世纪西格蒙德·弗洛伊德创立的心理分析学派的影响。该思想主导了近乎整个20世纪“治疗”方面的概念。

然而，近几十年来，一场革命悄然而至。一种截然不同的治疗形式出现了，它不仅驳斥了很多先前关于“治疗”的偏见，而且，顺利成为全球谈话疗法中使用频率最高的形式。这种治疗形式结合了几种不同的理论传统，被称为“认知行为疗法”，或简称“认知疗法”。

本书第一版出版的时候，认知疗法已经崭露头角，随即又迅速崛起，其发展势头非常迅猛。三年以来，认知疗法不仅彻底地改变了心理保健的发展面貌，而且它的原理在学校、企业和其他非临床性机构得到了常规性应用。认知疗法已不再是心理学领域的新鲜事物，事实上，它已家喻户晓，在拿起这本书以前，你大概早就听说过它。如今当“治疗”一词再被提起时，人们想到认知行为疗法就如想到当年老套陈腐的弗洛伊德心理分析学一样。

在英国，CBT的概况已在政府的大力推动下备受瞩目。因为政府要让更多的人能够在国民医疗保健制度中接触到CBT。在长达6年的IAPT项目（使更多人得到心理治疗）展示结束之后，将新增

6 000 名 CBT 治疗专家并完成对他们的培训。此项目的首要目标是确保到 2015 年，让每一位成年人都能通过心理治疗来治愈焦虑或抑郁的疾病。IAPT 的第二步，是努力让 CBT 更好地适用于儿童、青少年，长期身体状况欠佳、患不明医学症状以及患有严重精神疾病的人群。国家临床技术研究所（NICE）越发地将 CBT 作为对于逐渐增多的众多心理健康问题的“治疗选择”。CBT 在缓解癫痫、心脏病、背痛、乳腺癌甚至更年期潮热等症状的开拓性研究中也已大有作为。似乎，CBT 每周都会在其他新问题或客户群中有所建树。

传承与运用 CBT 的别出心裁的想法也一直贯穿始终。据 2012 年 1 月在《柳叶刀》杂志上的一篇文章报道，一项小规模的研究提供了 CBT 可通过视频会议和移动电话来进行干预的消息。更有趣的是，最近来自奥克兰大学的研究小组开发了一种叫作 SPARX 的电脑游戏，该游戏通过虚拟角色扮演的形式，帮助年轻人战胜抑郁症。如果你喜欢，你可以在 Youtube 上观看 SPARX 的预告片。现在一些网站提供 CBT 电脑程序包在线下载服务，还有一些优秀的智能手机应用程序可以帮助大家把 CBT 技术付诸实践。如果你感兴趣的话，可以在本书末尾的附录 1 中浏览一下关于这些软件的大致介绍。

本书致力于教你如何如何将 CBT 的理论与实践相结合，从而让你游刃有余地运用到个人生活当中。后面的章节会帮助你：

- 鉴别行为认知方法的特质
- 熟知 CBT 的基本原则、方法和模型
- 在 CBT 框架结构内剖析自己遇到的问题
- 辨认可能会使你的困难加剧的无益思维或行为模式

- 运用既有的认知行为技巧，制定实际而循序渐进的策略来解决你的问题

在步入正轨以后，你需要做一些练习来更透彻地理解 CBT 技巧，真实的例子会更好地诠释 CBT 的重点，另外还有一些克服困难的窍门助你一臂之力。

## CBT 的起源：摒弃弗洛伊德

“心灵对话……”亚伦·特姆金·贝克（Aaron Temkin Beck）如此描述促成 CBT 演变的突破。贝克是一位 20 世纪 60 年代颇有建树的精神病医生（尽管很让人失望），他试图运用弗洛伊德心理分析来治疗他的患者。弗洛伊德的疗法强调患者释放他过去生活中的压抑性矛盾的重要性，而贝克则深信对于很多他的患者来说，他们问题的关键更多地在于目前他们一直所告诉自己的。

他在此进行的研究中发现，一位患者对与贝克进行的临床咨询深表堪忧。这位患者记下了以下几种消极的想法：

- “我是个不可求药的病人。”
- “贝克医生一定会对我大失所望。”
- “我只是在浪费他的时间……他不会再想见我了。”

贝克确信，不管何种原因，当下给他的患者带来不良情绪的正是这种令人忧心忡忡的评论。对贝克来说，“心灵对话”意味着让患者与医生彼此敞开心扉，每当患者感到压抑、焦虑或不能自己时，让医生更容易捕捉他们这些稍纵即逝的想法。

贝克突然想到，如果他的病人的情绪问题归因于其特有的思维方式，那么培养他们接受另类“更健康的”思维习惯就可能找到缓

解他们症状的关键所在。

贝克着力于这些充满希望的见解，并开始在临床实践中进行测试。在1979年，他发表了《抑郁症的认知疗法》，这些具有里程碑意义的文字，不仅描述了典型的抑郁症的思维方式，而且提供了一种新的办法来治疗它们。从那时起，CBT便义无反顾。

### 练习 思维驿站

想想在生活当中，你感到特别不开心、害怕或紧张的时刻。你能回忆起那时在你头脑中穿梭的是哪些思绪吗？你是如何看待自己、他人，以及未来的？

当你下次心烦意乱的时候，试着把注意力转移到自己的想法与感受上，来体会你思维的变化，当你处于平和或乐观的心境时，你看待事物的方式为何与心烦意乱时大不相同？

贝克理念的基本原则已被改编为定制化，从而形成了一系列治疗各种病症的方案。除了起初与之最密切相关的对抑郁症和焦虑症的治疗外，CBT协议现在也帮助癌症患者戒烟，援助失业者再就业，以及为那些饱受人格障碍和精神错乱等更加棘手的心理健康问题困扰的人提供支持。结合了其他治疗方法的元素，传统CBT一直推陈出新，衍生出一系列的创新疗法，这其中包括接受和承诺疗法（ACT），内观疗法和认知分析疗法（CAT）。下表将为你简短地介绍CBT是如何继续发展和参与塑造新一代的“混合”疗法的。

以下为一篇短小精悍的常规治疗指南及其与CBT的关系。

疗法名称	说 明	与 CBT 的关系
精神分析/ 精神动力 治疗	精神分析疗法的目标是彰显自我意识和表面化的无意识冲突。它常与童年经历和弗洛伊德性别理论的影响相关联。	CBT 通常更加关注如何使问题更加清晰明了，比起患者童年经历，它更注重活在当下。 尽管二者看似大相径庭，但精神分析和 CBT 在一项问题是并驾齐驱的——那就是我们造就了经历。 在精神分析中医生营造倾听患者的纷繁心绪的氛围，而在 CBT 里医生更多扮演的是良师或向导。
内观疗法	植根于强调活在当下的东方冥想传统，“正念”训练人们放开自我，以不批判的方式来捕捉稍纵即逝的消极情绪和想法，而且它们可以在我们的意识中去自如。	乍一看，正念（内观）疗法似乎有悖于 CBT，因为 CBT 重在理顺人们烦乱的心绪，而不是教人如何逆来顺受。然而，由西格尔（Segal）、威廉姆斯（Williams）和蒂斯代尔（Teasdale）开创的一种 CBT，融入了内观疗法的某些元素，且已被证实其对预防抑郁症的复发是卓有成效的。
接受和承诺 疗法 (ACT)	类似于内观疗法，ACT 倡导人们只是通过“集中注意力”来抵御消极思想和不良感受，并通过看顾自我来摆脱昨日旧事的困扰。	相比 CBT，ACT 更加注重个人价值观及其个人行为的表里如一。
辩证行为 疗法 (DBT)	DBT 被用于治疗边缘型人格障碍，重点是帮助患者评估他们的想法是否实际可行，控制不良情绪，同时培养更恰当、以满足其需求的社交技能。	许多运用于 DBT 的技术是基于行为认知技术与正念（内观）理念的结合而形成的。DBT 强调治疗师在确认患者感受的同时竭力端正导致此类问题的行为和态度。

续表

疗法名称	说 明	与 CBT 的关系
以人为本的咨询	出自人本主义心理学家卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers) 的作品, 他相信, 当得到别人绝对的尊重、支持和信任时, 大多数人会不自觉地形成更健康、更健全的心境。	以人为本的咨询毫无导向性。医生鼓励患者探究和求索相关开放性的问题, 但并不是像 CBT 一样引导患者或试图教授患者调控想法、情绪或行为的技能。
同情聚焦疗法 (CFT)	CFT 是由保罗·吉尔伯特 (Paul Gilbert) 发展的一种 CBT 形式, CFT 鼓励人们面对自己的情感, 发掘自己的同情心, 从而学会自我安抚。	类似 CBT, CFT 也注重消极思想的内容, 但它更趋于把那些会引起羞愧心和自我批评的内容当作首要目标。与众多 CBT 形式不同的是, CFT 旨在通过意象和自我肯定来引出特定的情绪和精神状态, 而不是循规蹈矩地实现所谓的合情理而不被需要的“和谐之举”。
简要焦点解决疗法	这是由史蒂夫·德·沙泽尔 (Steve de Shazer) 和茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg) 所研发的一项治疗技术。当心理问题对患者的影响明显减弱或已基本解决时, 简要焦点解决疗法通过分析当前的状况, 来帮助患者根治这些心理问题。此疗法的理念在于, 如果患者能够“暗示自我”心理问题已不复存在, 那么患者的所思所为就会有助于他们在现实中缓解这些心理问题。	类似 CBT, 焦点解决疗法着重于解决那些让困境一直困扰着的思维、想法或行动。相较 CBT, 焦点解决疗法更加着眼于当下问题的庐山真面目, 而不是无关紧要的前尘往事。

续表

疗法名称	说明	与CBT的关系
认知分析疗法(CAT)	认知分析疗法是一种通常帮人们认识并改善他们被以前的人际关系所塑造的行为习惯的治疗方法,其应对的疾病临床症状表现为无益应对方式的副作用。	顾名思义,认知分析疗法是认知疗法和心理分析理论的结合体。前者重在矫正不正常的思维模式和思维假设;后者强调构建心理防御机制和人为主观化早期医患关系模式的方法。CBT与CAT都是有时限性的。CAT的特点之一是医患之间通过内容简要的信件进行交流。
神经语言疗法(NLP)	神经语言疗法并非自成一体,它是不具备明确理论依据、集百家之长的“大杂烩”。它意图通过教人们仿效成功而高能人群的想法和行为,来发掘其个人的潜能。	与CBT相似的是,神经语言疗法关注矫正无益的思维模式和打破患者的恶性循环。同样地,NLP倡导者们主张头脑可以习得有益的全新的思维模式。然而,与CBT明显不同之处在于,NLP很难在临床方面得到印证,所以它的理论基础几乎是不存在的。尽管众多患者认同它的功效,然而NLP却因其伪科学之嫌而得不到英国国家临床研究所肯定与授权。

## CBT为何如此受欢迎?

近年来, CBT引起了相当广泛的关注。它之所以流行不仅因为它解决了困扰大众的许多情感问题,而且因为它能“良好地适应”当前时代的首要问题与价值观。

### 它易于理解

与弗洛伊德和荣格的复杂甚至违反直觉的理论相比,时常被冠

以“常识心理学”之名的 CBT 更易于理解。通过指出我们的思维、感受和行为是如何互相作用的，伴以一些实践经验，CBT 会更加开门见山的认准目标，并且相应制定出你将面对问题的策略。

### 它以技能为本

CBT 是深植于教育途径的疗法。它并不局限于由专家来就诊医治，而是启发患者通过学习相关技能来解决自己的问题，保持自身的心理健康。某项批评提出，常规的治疗方法容易使病人对治疗师产生过多的情感依赖。而 CBT 则主张强烈抵制这种依赖：治疗师来循循善诱，左辅右弼，让人们觉得这种治疗方法并不可怕。无论如何，适合你的办法，才是最好的方法。

适合你的办法，才是最好的方法。

### 它有迹可寻

CBT 需要得到验证，因此贝克团队从一开始就一丝不苟地测试它的效果。CBT 很可能要比其他大多治疗模式得到了更全面的调研，它力求用准确和清晰的术语来说明患者的进步——这在心理分析传统治疗模式下是很难办到的。在这种治疗模式中，治疗的进展是靠个人经验来评判而不是靠科学术语来衡量。最近，英国国家临床医学研究所基于对 2011 年可研究文献 [ 它们大部分都被安东尼·罗斯 (Anthony Roth) 和彼得·福纳吉 (Peter Fonagy) 在其最新版的著作《恰如其分》中进行收录和总结 ] 的全面审查，推荐 CBT 为最适宜解决多种常见心理问题的心理治疗方案。



## 推荐认知行为疗法作为治疗以下病症的最佳选择

重度抑郁症	<input checked="" type="checkbox"/>
躁郁症	<input checked="" type="checkbox"/>
精神分裂症	<input checked="" type="checkbox"/>
广泛性焦虑症	<input checked="" type="checkbox"/>
恐慌症	<input checked="" type="checkbox"/>
强迫症	<input checked="" type="checkbox"/>
创伤后心理障碍症	<input checked="" type="checkbox"/>
暴食症	<input checked="" type="checkbox"/>
神经性厌食症	<input checked="" type="checkbox"/>
酗酒	<input checked="" type="checkbox"/>
大龄儿童品行障碍症	<input checked="" type="checkbox"/>

认知行为疗法能运用科研证据自圆其说，这对英国国民健康保险制度更具吸引力。然而不得不提的是，即便最艰苦卓绝的研究也难免会囿于成见。考虑所有的情况，就算骄人的研究成果也不能保证单词治疗会个人病症卓有成效。

### 它能快速提供诊断结果

认知行为疗法的一大卖点是它的基本原理可以很快掌握。这意味着相比需要经年累月进行治疗的传统心理疗法，认知行为疗法是一种可以在短短几个月内帮助患者掌握其所需技能的优异疗法。2012年5月的一份鼓舞人心的报告展示了认知行为疗法只用了15次会诊便治愈了非洲中部一半以上饱受战争蹂躏的患有创伤综合症的儿童。

一旦顺水推舟地把更多其他时效性的疗法与这种精简的心理辅导作对比，那么为什么认知行为疗法能够在医疗服务有限的预算中