

心理学精品译丛 • 第一辑：实用心理治疗系列

丛书主编 刘新民

# 认知行为治疗

## 故事和类比的应用

### Stories and Analogies

in Cognitive Behaviour Therapy

原 著 Paul Blenkiron

主 译 邓云龙 章晨晨



人民卫生出版社

R749.055  
201319

# 认知行为治疗

## 故事和类比的应用

### Stories and Analogies

in Cognitive Behaviour Therapy

原 著 Paul Blenkiron

主 译 邓云龙 章晨晨



人民卫生出版社

Stories And Analogies In Cognitive Behaviour Therapy, by Paul Blenkiron  
Copyright © 2010 John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ,  
England

All Right Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Blackwell Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with People's Medical Publishing House and is not the responsibility of Blackwell Publishing Limited. No Part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

## 敬告

本书的作者、译者及出版者已尽力使书中的知识符合出版当时国内普遍接受的标准。但医学在不断地发展,随着科学研究的不断探索,各种诊断分析程序和临床治疗方案以及药物使用方法都在不断更新。强烈建议读者在使用本书涉及的诊疗仪器或药物时,认真研读使用说明,尤其对于新的产品更应如此。出版者拒绝对因参照本书任何内容而直接或间接导致的事与损失负责。

需要特别声明的是,本书中提及的一些产品名称(包括注册的专利产品)仅仅是叙述的需要,并不代表作者推荐或倾向于使用这些产品;而对于那些未提及的产品,也仅仅是因为限于篇幅不能一一列举。

## 图书在版编目(CIP)数据

认知行为治疗:故事和类比的应用/(英)布伦克荣(Blenkiron, P.)主编;邓云龙等译.—北京:人民卫生出版社,2013.4

ISBN 978-7-117-16690-4

I. ①认… II. ①布… ②邓… III. ①行为治疗 IV. ①R749.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290678号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询,在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

图字:01-2011-4530

## 认知行为治疗:故事和类比的应用

主 译:邓云龙 章晨晨

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:三河市双峰印刷装订有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:20 字数:348千字

版 次:2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-16690-4/R·16691

定 价:49.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



## 心理学精品译丛翻译专家委员会

顾 问 张 侃(中国科学院心理研究所研究员,教授,博士生导师)

主任委员 刘新民 王 伟

委 员 (排名不分前后)

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 王 伟(浙江大学,教授,博士生导师)    | 程灶火(无锡市精神卫生中心,教授,博士生导师) |
| 邓云龙(中南大学,教授,博士生导师)    | 张理义(解放军102医院,教授,博士生导师)  |
| 洪 炜(北京大学,教授,博士生导师)    | 李建明(河北联合大学,教授,硕士生导师)    |
| 刘新民(皖南医学院,教授,硕士生导师)   | 张瑞岭(新乡医学院,教授,硕士生导师)     |
| 杜文东(南京中医药大学,教授,博士生导师) | 李荐中(齐齐哈尔医学院,教授,硕士生导师)   |
| 何金彩(温州医学院,教授,硕士生导师)   | 薛云珍(山西医科大学,教授,硕士生导师)    |
| 崔光成(齐齐哈尔医学院,教授,硕士生导师) | 吉 峰(济宁医学院,教授,硕士生导师)     |
| 吴爱勤(苏州大学,教授,硕士生导师)    | 赵静波(南方医科大学,副教授,硕士生导师)   |
| 李功迎(济宁医学院,教授,硕士生导师)   | 孙鸿仁(绍兴文理学院,教授)          |
| 孙宏伟(潍坊医学院,教授,硕士生导师)   |                         |
| 王翔南(广西医科大学,教授,硕士生导师)  |                         |
| 潘 芳(山东大学,教授,博士生导师)    |                         |
| 杨艳杰(哈尔滨医科大学,教授,博士生导师) |                         |

学术秘书 何 洋 刘 畅

## 关于著者

Paul Blenkiron 是英国认知与行为心理治疗协会(British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies, BABCP)的认证成员。自2000年起,他担任英国约克郡布萨姆公园医院(Bootham Park Hospital)的顾问医生,负责成年人的心理咨询和社区精神病学工作。同时兼任赫尔-约克医学院和利兹大学精神病学与行为科学教研室的名誉高级临床讲师。Paul对认知行为疗法的教学、科研和实践有浓厚的兴趣。

Paul Blenkiron 1988年毕业于牛津大学医学与外科学专业,并于1992年成为皇家医师学会成员。在1997年成为皇家医学院精神病学家之前,曾在澳大利亚和英国接受培训。1999年,他获得了利兹大学医学硕士学位。他的研究成果包括:关于自残时机选择的学术论文荣获马克思·汉密尔顿奖(Max Hamilton Prize);对心理健康服务用户护理的研究获得道格拉斯·班尼特奖(Douglas Bennett Prize);他发表了50多篇文章,涉及认知行为疗法(CBT)、抑郁症、自残和临床指南等,同时也是书籍《认知行为疗法——健康专家如何应对职场压力》的共同作者。

作为CBT的从业者,Paul通过英国的国民医疗保健体系发现人们时常求助于约克医院的心理治疗。他也担任着约克医院“肿瘤患者心理服务”的联络会诊精神科医师。同时,作为约克大学健康科学部心理卫生专业CBT课程的教员,Paul很享受教授本科生和研究生CBT的相关知识。

一直以来,Paul致力于促进以实证研究为基础的心理疗法的发展,同时他也担任英国国家卫生与临床优化研究所(National Institute of Health and Clinical Excellence)出版物的咨询专家。2008年,Paul被任命为英国皇家学院精神病学专业在北部地区和约克郡地区的公共教育官员。身为教育官员,他通过新闻媒体、国家培训研讨会和以网站为基础的公共信息传播途径的影响,致力于提高CBT在公共领域和专业领域的声望。他的目标是使CBT为所有人服务,当然,本书的出版就是朝向这个目标的重要一步。

## 译者序

达摩祖师到中国传法，数年后，准备回天竺国。临行前，他对弟子们说：“你们跟我学了这么多年，总应该有些心得，大家说说吧！”

道副首先说：“我的见解是：不执文字，不离文字。将文字作为悟道的工具。”

达摩祖师说：“你得到了我的皮。”

尼总持接着说：“我的见解是：就像念佛的人，必须升起信心的时候，一念就往生到了东方阿闪佛国。一见就不再见了。”

达摩祖师说：“你得到了我的肉。”

道育说：“我的见解是：四大本来空，五蕴亦非有，所以无一法可得。”

达摩祖师说：“你得到了我的骨。”

最后轮到慧可，他什么话也不说，走到祖师前礼拜祖师，然后回到原来的地方。

达摩祖师说：“你得到了我的髓。”

接着，达摩祖师告诉慧可：“从前，佛祖将正宗禅法传给了迦叶大士。后来一直辗转传承，传到了我这里。今天我就将它传给你，你要好好爱护保持。我还要授给你袈裟和传法信物。”

然后对大家说：“从你们刚才的表述，已经看出你们修炼的程度。你们心里也一定明白。”

听完这个故事，你想到了什么呢？

认知行为疗法（cognitive behavioral therapy, CBT）起源于20世纪，是行为治疗和认知治疗这两种互补方法的合并。CBT以目标为导向，有系统化的程序，着眼于解决丧失功能的情绪、行为与认知问题。至今，CBT因经得起实证研究验证而备受关注。

《认知行为治疗：故事和类比的运用》一书由英国认知与行为心理治疗协会专家Paul Blenkiron所著，书中凝聚了他长期从事认知行为疗法的科研成果

果和临床实践经验，也倾注了他对CBT教学的满腔热忱和孜孜不倦的付出。

本书详细介绍了如何使用日常的故事、轶事和类比这些言语沟通工具，以帮助治疗师理解并学会灵活运用CBT，进而去帮助需要帮助的人们解决心理问题。以译者之见，这正是CBT治疗师梦寐以求的指导，这也正是我们翻译本书的目的所在。

本书最重要的特点在于：首先，在坚实的理论基础上，列举了相应的故事、类比、隐喻、引语等言语工具，将象征性交流与治疗意图相结合，既新颖又富含知识，比单纯的技术方法讲解更有吸引力。因而在临床治疗实践中给从业者提供了实际的帮助，可操作性强。其次，这本书不仅是一种在实证框架下应用于临床的工具，也是一种可以在生活中发挥效力的指南。故事、隐喻、类比等作为交流工具，本身也是一种治疗工具，它们帮助我们理解周围的世界，获得新视角或者促进改变，实用性强。

因此，本书的对象不仅包括临床治疗师、咨询师，也包括医生、护士、社会工作者以及对心理学感兴趣的广大人群。有不同的文化需求的人们，在阅读与使用本书时会有不同的收益，就如开篇达摩传法的故事。

本书的翻译完稿，得益于许多同事和学生的帮助，尤其要特别感谢我的研究生赵旻和戴利莎的贡献。尽管译者努力，由于时间和水平有限，书中疏漏之处在所难免，希望各位专家、同行在阅读时批评指正，提出宝贵意见。

生活就是一本内容丰富的故事书——每天都是一个新故事。

邓云龙

于中南大学湘雅三医院  
中南大学心身健康研究所  
2012年6月1日

## 原版序

“我们的职责在于以旁观者的角度审视问题,这应该作为咨询师的目标。”

——Christine Padesky (2006)

故事的能量是巨大的,它们可以改变生活。想一想,上一次读到一本促使你去改变、去思考或是让你感到心绪不宁的书是什么时候?

许多文化都包含故事,这些故事涉及家庭、英雄和恶棍、逆境与挑战、成功与失败等等。我们还是孩子的时候就听过很多故事,有些故事的讲述仅仅是为了娱乐。然而,一个好故事带给我们的往往不止这些,它会鼓舞我们,给我们带来灵感,甚至是震撼。作为社会的一员,相互学习和模仿是我们的核心能力。故事正是通过这两种方式教会我们如何与他人沟通的。在《认知行为治疗:故事和类比的运用》一书中,故事和隐喻是一种无价的临床资源。这些工具建立在苏格拉底的传统之上,和思维日志、工作清单一样,是临床从业者有效的武器。确实,对许多人来说,本书提供了许多关键性的、具体的、好理解的例子,因此使它比其他技术方法更有吸引力。

交流是本书最关心的。作为临床医生,常常觉察到随着时间的流逝,我们把相同的故事讲了一遍又一遍。为了传达某些重要的观点,我们也可能会选择类比作为有效交流的方式。巧妙的结构化的故事也可以帮助来访者改变,而在我们的 CBT 从业者中不乏很多极好的故事讲述者。这本书传达了许多潜在的真理——作为人类,我们如何思考、感知和行动。所有的临床从业者都可以从阅读和使用这本精心编写的书中获益。书中列举了很多例子,有些例子比较长,而有些只是简短的观察报告或单句。无论长短,它们都富含了真正的力量和潜在的临床效力。

在本书中,作者列举了很多故事、典故、插图、引语等,为我们提供了一个无价的智慧宝库。医生和患者都乐意接受这种混合了幽默、挑战与鼓励的方式,而实际上,这种方式也解决了很多临床问题。我想很多人不仅仅只是将这些例子应用于临床,也会与家人或者朋友分享它们。



这本书值得阅读和使用。我很欣慰它不仅仅是一本故事指南,相反,更是一种可以在实证框架下应用的工具。有意义的是,作为 CBT 发展过程的模型,即使这些故事保持不变,它们也一直在传递着普遍的真理。我希望读者们仔细阅读这本书,更希望你们随着一次次阅读能有所深入。

对了,你听过这个故事吗……

### Dr Chris Williams

格拉斯哥大学精神病学专业高级讲师

英国认知与行为协会前任主席

心理治疗师( [www.babcp.com](http://www.babcp.com) )

网站( [www.livinglifetothefull.com](http://www.livinglifetothefull.com) ) 创建者

## 前 言

“你不可能教会一个人所有的知识，能做的是让他自己发现这一切。”

——Galileo Galilei(1564—1642)

一天，风和太阳为谁更强大而争论不休。它们远远地看见路上有一个穿着厚重棉衣的行人，于是太阳说：“咱俩谁能让他脱下衣服，就算谁胜利！”“这对我来说再简单不过了！”风夸下海口，接着就开始猛烈地刮了起来，灰尘和落叶漫天飞舞，但随着风刮得越来越猛烈，瑟瑟发抖的行人把身上的衣服裹得更紧了。最终，风疲惫地泄气了。这时太阳从云朵后面出场，缓缓露出微笑的脸庞。随着阳光越来越明亮，温度也在渐渐升高，行人感觉很惬意，解开了衣襟。随着温度不断上升，行人逐渐感觉酷热难忍，于是脱掉衣服并在树荫下乘凉。

“你是怎么做到的呢？”风好奇地问道。

“我照亮了白天，”太阳回答道，“温柔就是我的方法。”

记得当我还是个孩子的时候，妈妈常跟我讲述这个故事伴我入眠，后来才知道这是《伊索寓言》里一则著名的故事。从800年前一个奴隶第一次讲述它开始，这个故事至今仍在流传。我们可以在931本不同的书里、超过21 000个网站上看到它的存在。太阳与风的故事给刚刚崭露头角的心理治疗师们上了至关重要的一课。人们为达到目的往往求助于暴力，当遇到阻抗的时候，会更大声地咆哮，但这样会发生什么呢？对方反而更坚持自己的观点了。相反，“太阳的方式”正是认知行为治疗师所赞同的。用温暖和共情的光线照耀每个来访者，使他们感到被倾听、被理解。通过创造适当的、促使“改变”的氛围，来访者会意识到没有必要抱着固有信念、固有习惯死死不放，而会尝试新的思维和行为

方式。正因为作出改变的决定是来访者自己的选择,他们会倾向于把进步归因于自己的努力。这些自我发现的结果都在于太阳温暖的引导。

认知行为治疗(CBT)的理论认为如果我们改变了不良的认知,不良的情绪就会消除。基于实证研究显示的有效性,这种关注“此时此地”的心理治疗方法很受欢迎。然而,科学(以证据为基础)能做的也就到此为止。自我认识是心理治疗是否成功的一个衡量标准,而不仅仅局限于诊断标准上相关症状的减少。创造出有趣的故事和生动的类比是治疗艺术的一部分,在治疗中我们可以讨论,并使它们广泛流传。

当我们尝试描述一种强烈的情绪(比如沮丧、恐惧和暴怒)时就可以运用隐喻和类比。“好像整个世界都在我的肩上”——此时,我画了一幅图画,在难以形容和难以理解的事物之间建了一座桥,并且清楚地表达了我的感觉。在此,在上面这个句子里,我用了三个隐喻。明白我的意思了吗?类似地,用故事传递知识是非常有效的——我们在向自己和他人讲述我们的经验。所以,治疗师们在咨询中可以充分运用这些交流工具帮助来访者获得新的视角,增加对意义的理解,强化改变的动机。

本书的目的在于为CBT的临床应用提供故事、轶事、隐喻、引用和类比。主要应用范围是成年人。本书分为三个部分。第一部分(第1~3章)主要是叙述背景:在第1章中,我们提出“什么是CBT”,并讨论了一些常见的错误观念;在第2章中,我们定义了故事、隐喻和类比,阐述了它们的影响,并探讨其他心理治疗对CBT的可借鉴之处;第3章列举了故事和类比作为CBT的有效工具的研究证据,关注其应用以及在使用时可能会出现的问题,并为治疗师们描绘了一份应用这种方法时“能做”和“不能做”的实践清单。第二部分(第4~8章)我们进一步讨论在治疗具体心理问题时如何运用故事和类比:包括抑郁(第4章),焦虑、惊恐和恐惧(第5章),强迫症和创伤后应激(第6章);第7章涵盖躯体健康的内容,包括进食障碍、健康焦虑和对疾病的适应性障碍;第8章主要针对无益行为(愤怒、低自尊、完美主义)合并一些持久性问题(自卑和人格障碍)的处理,其中我们着重检验了用“治疗性”的隐喻和心像来挑战无益的核心信念

的效果。第三部分(第9章和第10章)我们关注当代的CBT:第9章探讨了如何在实践中有效地运用故事处理个体化的问题,包括用问题解决方法和类比来治疗精神障碍。第10章关注第三代心理治疗方法(如正念疗法),同时也探讨了如何发展心理弹性、防止复发,并对未来CBT的发展做了展望。

CBT强调苏格拉底式自助,所以在本书中我们用“来访者”(使用他人服务的人)来代替“患者”(接受治疗的人)。同时我们避免使用复杂的术语和理论,例如,我们选择“无益的规则”而不是“功能失调性假设”,用“极端化思维”来代替“认知偏差”,选择“对担忧的信念”而不是“元担忧”……并在每章的最后都附加了一个专栏以总结关键信息。

本书将在两个层面发挥作用。首先,通过对一些实践中有效或无效的类比和案例故事的描述,使得治疗师们更好地理解和应用CBT;第二,促进来访者对CBT的理解和应用——例如挑战负性思维或是对恐惧进行分级暴露。

故事和类比可以在治疗过程的任何一个阶段使用:评估适用性、制订治疗方案、理解维持因素的作用或是促发有效的改变。要记住的是:故事就是治疗工具,而非治疗本身。当我们选择性地应用这些工具时,这种令人印象深刻的“言简意赅的陈述”有助于我们清楚地描述来访者的情况,并创造出一种氛围使得进步成为可能。例如,治疗师们可以举一个“股票”的例子,并稍作改编使之符合当时的情境。同样,我们也可以鼓励来访者根据这些故事创造出他们自己个性化的故事。

本书并不能作为来访者直接的自助资源,它针对的主要是健康工作者,包括刚刚进入这个行业的治疗师或者是资深治疗专家。本书的目标人群也包括在初级保健或专业治疗中提供低强度或高强度干预的工作人员。CBT可以极好地综合各专业领域,因此心理学家、护士、精神病学家、社会工作者、职业治疗师、家庭医生和独立的治疗师都可以在这本书里发现对自己有用的内容。本书的文字材料聚集了经验丰富的临床医生的智慧、经历与故事,有些材料来自于对治疗文献的系统性搜索,更多则基于个人经验、匿名来访者提供的材料以及在培训班中专家提供的洞见。在此,非常感激大家对本书的贡献。

故事可能不是传统 CBT 的领域,但是它促使来访者重新整理自己的精神“家具”,从而为他们的信念——关于自己、世界和未来——创造出一个令人愉悦的、实用的家园。基于故事的 CBT 结合了已证实的 CBT 技术和隐喻、心像以及故事的影响。这种方法可以帮助来访者将新的信息整合到固有信念中,并为生活设定新目标。

最后一个类比:这本书就像一盒巧克力,有些读者可能选择自由地“出入”这本书,而有的读者可能更希望按照他们自己的方式有计划地阅读整本书。我们也可以选择那些坚果、杏仁或是水果夹心软糖,丢掉外层的黑巧克力。不要一次吃掉全部,期待有新的惊喜。需要记住的是:不是每个故事都符合你的胃口,但在这本书中,一定会有你喜欢的。

## 致 谢

“知识就像烛火,当它引燃蜡烛时,本身的光芒保持依旧。”

——Thomas Jefferson (1743—1826)

很多人都为本书的出版作出了直接或间接的贡献。书中涉及的故事或类比的来源基本已在文中注明。

在此我要诚挚地感谢:

Helen Outhwaite: 约克研究生医学中心图书管理员。感谢她为我提供关于大英图书馆核心期刊电子文献检索的建议。

Alison Hobbs :在纽卡斯尔认知行为治疗(Newcastle Cognitive Behaviour Therapy)课程上读到她的学术论文——《认知治疗中的隐喻:什么是隐喻以及它们如何在治疗实践中发挥作用》,使我受益匪浅。

感谢以下临床医生,正是他们的想法构建了本书的“故事情节”。这些临床医生包括:Chris Atha, May Badee, Martin Bamber, Aaron T.Beck, Judith S.Beck, Gillian Butler, John Bush, Trudie Chalder, Isabel Clarke, Felix Davies, Melanie Fennell, Barry Ford, Ann Hackman, Martin Harrison, Jacqueline Holland, Margret Hovanec, Mark Latham, Norman Macaskill, Joanne McVey, Norma Morrison, Michael Otto, Christine Padesky, Gill Richmond, Steve Reilly, Paul Salkovskis, Judith Seagrave, Michael Sharpe, Lorna Tener, Paul Umbrich, Chris Williams, Mark Williams, Sara Ward 和 Barry Wright。

Martin Bamber :北约克和约克健康科学部 CBT 心理学主任。感谢他在计划模式治疗中的专业支持;并提供实践机会。

Mark Latham :约克大学健康科学部 CBT 讲师,是我的 CBT 临床督导和约

克地区 CBT 从业者论坛主席。他可以称得上是常识、妙语和幽默的源泉,并建议我在牛津大学理学硕士高级疗法学习时进行案例研究。

剑桥大学出版社(Cambridge University Press)和英国认知行为心理治疗协会(British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies, BABCP):感谢它们允许我从文章《认知行为疗法中的故事与类比:行为认知心理治疗的临床回顾》中进行相关摘录。正是这篇文章启发了我书写本书。

Gillian Leslie:责任编辑,非常感谢她看到了本书潜在的价值。同时也感谢 Karen Shield, Andrew Peart 和整个 Wiley-Blackwell 出版社的成员,正因为他们的无私帮助,才使得本书顺利出版。

最后,特别要感谢的是 Susan Howard,在本书编写的整个过程中,她负责校阅工作,为本书提供了许多中肯的建议,并自始至终给予我鼓励。

# 目 录

## 第一部分 开始：故事的背景

第1章 什么是认知行为疗法 .....	3
引言 .....	3
什么是心理治疗 .....	4
什么是认知行为疗法 .....	5
CBT：十项基本要素 .....	7
十个关于CBT的常见“神话” .....	21
总结 .....	27
第2章 故事、类比和隐喻 .....	29
引言 .....	29
交流的工具 .....	29
来自广阔世界的故事 .....	34
宗教和禅的智慧 .....	36
在心理治疗中讲故事 .....	39
总结 .....	44
第3章 将故事应用于CBT .....	47
引言 .....	47
故事和隐喻的作用 .....	48
滥用和有效性 .....	55
证据基础 .....	57
画张总结图 .....	61
总结 .....	65



## 第二部分 发展情节：具体疾病的故事

<b>第4章 抑郁症</b> .....	69
引言 .....	69
定义 .....	70
故事和类比 .....	70
第一步：用语言表达 .....	71
第二步：接受帮助 .....	73
针对抑郁的CBT治疗 .....	75
第三步：做更多的事——行动和目标 .....	76
思维的三个层次 .....	78
第四步：去除批评的声音 .....	85
第五步：建立更友善的自我对话 .....	86
第六步：为将来做准备 .....	89
总结 .....	91
<b>第5章 焦虑、惊恐和恐惧</b> .....	93
引言 .....	93
什么是焦虑 .....	96
如何学习 .....	100
焦虑评估 .....	101
广泛性焦虑障碍 .....	102
惊恐障碍 .....	108
灾难性误解 .....	110
选择性关注 .....	111
过度警觉 .....	111
安全行为 .....	112
恐惧症 .....	114
逐级暴露 .....	116
社交焦虑 .....	120
总结 .....	123