



The Dialectical Behavior Therapy
Skills Workbook

辩证行为疗法

掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧

Matthew McKay

[美] Jeffrey C. Wood 著
Jeffrey Brantley

王鹏飞 李桃 钟菲菲 译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

The Dialectical Behavior Therapy
Skills Workbook

辩证行为疗法

掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧

Matthew McKay
[美] Jeffrey C. Wood 著
Jeffrey Brantley

王鹏飞 李 桃 钟菲菲 译

重庆大学出版社

THE DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY WORKBOOK: PRACTICAL
DBT EXERCISES FOR LEARNING MINDFULNESS, INTERPERSONAL
EFFECTIVENESS, EMOTION REGULATION, & DISTRESS TOLERANCE
by MATTHEW MCKAY & JEFFREY C. WOOD & JEFFREY BRANTLEY
Copyright: © 2007 BY MATTHEW MCKAY & JEFFREY C. WOOD &
JEFFREY BRANTLEY

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2009 CHONG QING UNIVERSITY PRESS
All rights reserved.

版贸核渝字(2008)第094号

图书在版编目(CIP)数据

辩证行为疗法:掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受
痛苦的技巧/(美)麦凯(McKay, M.), (美)伍德(Wood, J. C.),
(美)布兰特利(Brantley, J.)著;王鹏飞,李桃,钟菲菲译.
—重庆:重庆大学出版社,2009.3

(心理自助系列)

书名原文:The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook:
Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal
Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance
ISBN 978-7-5624-4790-0

I. 辩… II. ①麦…②伍…③布…④王…⑤李…⑥钟…
III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019633 号

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:14.25 字数:225千

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4790-0 定价:29.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

译者序

辩证行为治疗(Dialectical behavior therapy ,DBT)是目前有最多循证医学支持的针对边缘型人格障碍有效的治疗方法。它在借鉴并结合东方宗教思想中的禅念的基础之上,提出了独有的正念(mindfulness)概念,旨在帮助人们面对自身的负面情绪,并最终从中走出。已有近 20 年历史的辩证行为疗法是一种非常实用且极其成熟的心理治疗方法,目前在美国临床心理治疗方面应用非常普遍。该疗法对每个人来说都有非常重要的应用价值,它能帮助人们认识自我、调整情绪、建立有效的人际关系以及学会如何忍受生活中常常滋生而又不可避免的痛苦,它也是对目前边缘型人格障碍及其他严重情绪调节功能缺陷病症最为有效的治疗方法。

最早提出辩证行为疗法概念的人是美国华盛顿大学的马莎·莱茵汉(Marsha Linehan)教授,而本书的三位作者分别是加州伯克利莱特学院的哲学博士马修·麦克凯(Matthew McKay)、心理学博士杰弗里·C.伍德(Jeffrey C. Wood)和医学博士杰弗里·布兰特丽(Jeffrey Brantley)。这三位博士在总结辩证行为疗法大量的临床实践之上,为读者提供了辩证行为疗法简单明了和按部就班的指导。

此书翻译期间,正值我国四川汶川发生了中国建国以来震级最高、破坏性最大的一次地震一月之后。“5·12”汶川大地震不仅夺去了许多人宝贵的生命,同时使更多幸存者和死者的亲属受到心理的煎熬从而产生严重的心理疾病:许多人亲身经历了从一个健康人变成一个残疾人的阵痛,亲眼目睹了身边的亲人瞬间被夺去生命的惨烈,站在废墟上回忆昔日美丽家园的怅惘和失落。这种高强度的情感冲击,可能造成敏感、多疑、高度紧张与戒备;也可能使人变得麻木、焦虑、噩梦,或感到孤独、忧郁、悲伤。受到这些压迫性情绪的折磨,人际关系可能变得紧张、脆弱,最终造成自闭、自残等严重后果。因此,该书的面世,有助于指导灾区人民从地震灾难的心理阴影中恢复过来,积极面对现实,走上重建美好家园之路,这也

正是我们翻译此书的最大动力。

《辩证行为疗法》并非是对辩证行为疗法的理论介绍书籍,而是辩证行为治疗的实际应用手册。它从最简单的承受痛苦开始,逐步指导人们如何学会并使用各种压迫性情绪的正确处理技巧,并通过正念、情绪调节的各种方法帮助人们逐步走出心理障碍,建立更好的人际关系,重塑健康人格,获得更好的生活品质。

译介的过程对于每位译者也是一次学习和再思的历程。作为译者,我们在心理学方面可谓在外行,但我们本着学习的态度和严谨的译介理念,多方请教相关心理学专家,最终使得该书的译介工作得以顺利完成。

此外,感谢重庆大学出版社对我们译介此书的鼓励与支持,同时感谢参与此次翻译的曹力银、胡兴波、林文韬、董爱丽、徐婧、杨乔、王祥冰等。

最后,限于译者自身的水平及经验,错漏和不足在所难免,尤其是专业术语的翻译有不尽之处,恳请读者批评指正。

译者
于成都

目录

CONTENT

1 / 导言 辩证行为疗法：治疗概述

2 / 此书的适读对象

3 / 心存希望

4 / 1 承受痛苦的基本技巧

4 / 什么是痛苦承受技巧

8 / 关于本章

8 / 怎样使用本章

9 / 全盘接受

11 / 摆脱自毁的行为

12 / 让自己转向快乐的活动

15 / 将注意力转移至其他人来分散自己的注意

16 / 转移你的思想

18 / 转移注意力，走为上策

18 / 用工作和杂事来转移注意力

20 / 用数数来转移注意力

20 / 制订你的转移注意力计划

21 / 放松及自我抚慰

26 / 制订放松计划

27 / 结束语

28 / 2 承受痛苦的高级技巧：改善现状

28 / 安全地方的形象化

30 / 暗示控制放松

32 / 重识你的价值

35 / 认识你的超然力量……让你感到更有力

38 / 停下歇歇

- 39 / 活在眼下
- 42 / 运用自我激励的应对思想
- 46 / 全盘接受
- 50 / 自我肯定陈述
- 51 / 制订新的应对策略
- 54 / 制订紧急应对计划
- 55 / 结束语

- 56 / **3 掌握正念的基本技巧**
- 56 / 什么是正念技巧
- 58 / 关于“注意力不集中”的练习
- 59 / 为什么正念技巧很重要
- 59 / 关于本章
- 75 / 结束语

- 76 / **4 掌握正念的高级技巧**
- 76 / 本章你将要学到什么
- 77 / 慧心
- 78 / 慧心及直觉
- 80 / 怎样做出明智的决定
- 81 / 全盘接受
- 86 / 全盘接受和初始者的思维
- 90 / 评价和标示
- 92 / 非评判和你的日常经历
- 95 / 理性地与他人交流
- 99 / 做有效的事
- 101 / 在日常生活中多留意观察
- 102 / 日常冥思训练
- 106 / 注意自己的冥思行为
- 108 / 冥思练习的阻碍或障碍

- 110 / **5 进一步探索正念技巧**
- 110 / 正念与冥想

- 111 / 用善心和同情心来增强你的正念技巧
- 114 / 留意世间的广阔和宁静来加深冥思
- 116 / 结束语
- 117 / 6 情绪调节的基本技巧**
- 117 / 你的情绪:它们是什么
- 119 / 情绪是怎么起作用的
- 120 / 什么是情绪调节技巧
- 121 / 认清你的情绪
- 127 / 跨越通往健康情绪的障碍
- 128 / 情绪和你的行为
- 132 / 减轻压迫性情绪对身体的伤害
- 141 / 不加评判地观察自己
- 142 / 减少你的认知的弱点
- 151 / 增强你的正面情绪
- 154 / 7 情绪调节的高级技巧**
- 155 / 关注情绪而不妄作评判
- 157 / 情绪宣露
- 163 / 逆情绪行事
- 166 / 问题解决
- 170 / 每周调节
- 173 / 8 人际效能的基本技巧**
- 173 / 全心关注
- 175 / 消极被动与咄咄逼人
- 176 / “我要—别人要”比例
- 178 / “我想—我应该”比例
- 179 / 技巧培养
- 179 / 重要人际交往技巧
- 181 / 使用人际交往技能的障碍
- 189 / 9 人际效能的高级技巧**
- 189 / 了解你想要什么

- 192 / 调节强硬度
- 193 / 提出一个简单要求
- 195 / 果断自信的陈词
- 199 / 洗耳恭听
- 201 / 学会说“不”
- 203 / 应对阻力和冲突
- 206 / 怎样协商
- 208 / 怎样分析问题的关联

- 211 / **10 综述**
- 211 / 天天练习心情开朗

- 214 / **参考文献**

导言 辩证行为疗法：治疗概述

由玛沙·莱恩汉(Marsha Linehan 1993a, 1993b)创始的辩证行为疗法对帮助人们掌控压迫性情绪非常有效。研究表明,辩证行为疗法能提高一个人在不失去控制或避免做出破坏性行为的情况下处理情绪困扰的能力。

有很多人在和压迫性情绪作斗争,他们大部分的感受就像是将旋钮扭到极致。当他们生气、悲伤或惊恐的时候,这些感受就像强有力的巨浪,使他们失去自我控制。

如果你在生活中面对过压迫性情绪,你就知道我们谈论的是什么。总有这样的时候,你的感受以海啸般的力量打击着你。这时,它使你害怕去感受事物,因为你不愿被你的情绪撂倒,这是可以理解的。糟糕的是,你越想压制或掩盖住你的情绪,这些情绪就变得越强大。对此我们会在关于情绪调节的第6章和第7章进行讨论。现在要了解的重点是试图阻止你的感受是行不通的。

有相当数量的研究表明,强烈的压迫性情绪很可能在一个人出生时就已经产生了,但也可能因童年时期的创伤和被冷落而加剧。在我们成长过程中的关键时候,创伤确实能改变我们的大脑结构,让我们在强烈的负面情绪下更加脆弱。然而,强烈情绪的倾向常常源于先天或创伤,并不意味着问题就无法解决。成千上万的人使用了在本书中学到的技巧而达到更好的情绪控制,他们能改变自己的生活——你也能。

那么,有些什么技巧呢,它们又怎样帮助你呢?辩证行为疗法教授四种极为重要的技巧,当某些情绪困扰你的时候,它们能减少你情绪波动的幅度,让你保持平衡。

1. 痛苦承受技巧将帮助你通过建立良好的心理弹性以更好地应对痛苦的事情,并且教你缓和消极环境因素影响的新方法。

2. 正念技巧将帮助你忽略过去的痛苦经历和未来可能发生的恐惧事情,从而更充分地体验当前的经历。

3. 情绪调节技巧帮助你更清楚地认识你的感受,然后体察每一种情绪而不是被它们左右。目的是用非对抗的,非破坏性的方式来调整你的感觉。

4. 人际效能技巧给你新的方式来表达你的信念和需求,设定原则,协商解决问题的方法——其前提是维护你的社会关系和尊重他人。

本书的结构易于学习。每种技巧都包含在两个章节内——基本的和高级的——除了冥想技巧,这一方法有三个章节。基础技巧章节讲解一些必要的概念,定义新技巧的要素,带你走出获取技巧的第一步。高级技巧章节带你学会其余的部分,逐步提高层次。为了让每一个步骤都清楚明白,还配有例子、评估、练习和工作记录,以帮助你练习所学的每一样东西。然后在最后综述一章,你将学会怎样整合所有的技巧,使其成为你生活中必不可少的部分。

本书写作的目的是为了易学。最难的事情是坚持做这些练习并将这些新技巧用于实践,仅看书是没用的。纸上的文字不会对你的生活产生任何影响,除非你用实际行动去完成书中学到的新技术和策略。所以,请想想你为什么阅读此书,你想改变什么,就在本页写下三种你想改变的你目前对自身情绪的反应方式。换句话说,当你沮丧或压抑的时候,你会做哪三件有害的事情,并且你决心要用更好的处理方式去替代它们。

1. _____
2. _____
3. _____

此书的适读对象

这本《辩证行为疗法》有两大目标读者群。第一种是正在接受辩证行为治疗,并且需要一本手册帮助他们学会四种关键技巧的人(群体或个体),另外,此书也适合任何独自和压迫性情绪抗争的人。这里所有提供的方法都旨在让你掌控情绪的能力达到显著的改善。话说回来,如果你是自学此书并感到实施这些新技巧

有一定困难,我们强烈建议你寻求合格的辩证行为治疗师的服务。

心存希望

大家都知道,生活总会有困难。但是,在与情绪的抗争中你并不总是绝望而一筹莫展。如果你真的努力实施这些技巧,你对一些情绪的反应方式总会改变。因为——不管是遗传还是儿时伤痛的因素——你在这儿学到的技巧能够影响每一次冲突,每一个沮丧的后果,还能明显改变你社会关系的进程。你有充分的理由满怀希望,你所有需要做的就是开始阅读此书,然后持之以恒地练习。

1 承受痛苦的基本技巧

什么是痛苦承受技巧

在生活中,我们不得不面对苦恼和伤痛,它可能是身体上的,比如被蜜蜂蜇或摔断手臂,也可能是精神上的,比如说悲伤或愤怒。在这两种情况下,痛苦通常都是不能避免和不可预测的。你无法预知什么时候会被蜜蜂蜇或什么时候某事会让你伤心。通常,最好的办法就是运用你拥有的应对技巧并希望其发挥作用。

但对某些人来说,对精神和身体的伤痛总比其他入感觉更强烈,并且发生得更频繁。他们的痛苦来得更快,就像汹涌的浪潮。经常,这种状况好像永不会结束,深陷其中的人不知道怎么应对伤痛的残酷。鉴于此书的写作目的,我们把这种问题叫做压迫性情绪(但是记住,精神和生理的伤痛常常如影随形)。

挣扎于压迫性情绪中的人常常用非常不健康、非常无效的方式去对付痛苦,因为他们别无选择。这是可以理解的,因为处于精神痛苦中的人很难理智地找到好的解决之道。尽管如此,许多被有压迫性情绪的人使用的应对策略只会使问题变得更糟。

这里列举了一些人们处理问题的通常做法。请在与你的情况相符的项目前打钩:

- ___你花大量的时间去想过去的痛苦、错误和问题。
- ___你在担心将来可能出现的痛苦、错误和问题时变得很焦虑。
- ___你为了避免痛苦而远离人群。
- ___你用酒精和毒品来麻醉自己。
- ___你用对别人暴怒或试图控制别人的方式将情绪传给别人。
- ___你做出危险的行为,比如,刀割、捶打、抓挠或火烧自己,或者扯自己的头发。
- ___你有不安全的性行为,比如和陌生人发生关系或者缺乏保护措施性行为。
- ___你拒绝解决问题的根源,比如辱骂或失调的关系。
- ___你用食物来惩罚或控制自己,要么暴食,要么绝食,要么将已经吃了的呕吐出来。
- ___你试图自杀或做一些极度危险的举动,比如疯狂驾驶或者吸入超量的酒或毒品。
- ___你回避快乐的活动,比如社交或锻炼,也许你认为你没资格快乐。
- ___你被痛苦打败,心甘情愿地过一种痛苦而破碎的生活。

所有这些做法都会带给你更大的精神痛苦,因为即使它们带来短暂的解脱,但未来却会带来更深的伤痛。参考下列“自毁式应对策略的代价”的工作记录表(表 1.1),找出其中的道理。记下你使用的策略和相应的代价,然后随时加上你能想到的其他代价。末尾处,尽量写下不在上列的你的策略和相应的代价。

表 1.1 自毁式应对策略的代价

自毁式应对策略	可能付出的代价
1. 花大量的时间去想过去的痛苦、错误和问题	错过眼前的好事而追悔莫及;对过去的沮丧 其他: _____
2. 担心将来可能出现的痛苦、错误和问题而焦虑不安	错过眼前的好事;焦虑未来 其他: _____

辩证行为疗法 >>>

续表

自毁式应对策略	可能付出的代价
3. 为了躲避痛苦而远离人群	独处太久,结果更加抑郁 其他: _____
4. 用酒精和毒品来麻醉自己	上瘾;丢财;工作出现问题;惹上官司;众叛亲离;生病 其他: _____
5. 将痛苦的情绪转嫁给别人	失去友谊、爱情和亲人;大家都回避你;孤独;为伤害他人而自责;触犯法律 其他: _____
6. 做出危险的行为,比如,剪断或抓扯自己的头发还有自残	死亡;感染;毁容;残疾;羞耻;身体的疼痛 其他: _____
7. 不安全的性行为,比如滥交或缺乏保护措施的性行为	性传播疾病,其中一些甚至威胁生命;怀孕;羞耻;尴尬 其他: _____
8. 拒绝解决问题的根源	关系恶化;急于替他人做事;处处碰壁;沮丧 其他: _____
9. 暴食或节食,要么将已经吃了的呕吐出来	发胖;厌食;贪食;健康恶化;医疗;尴尬;羞耻;沮丧 其他: _____
10. 试图自杀或采取一些致命的行动	死亡;住院;尴尬;羞耻;抑郁;长期药物并发症 其他: _____

续表

自毁式应对策略	可能付出的代价
11. 回避令人愉悦的活动, 比如社交或锻炼	郁郁寡欢; 缺乏锻炼; 抑郁; 羞耻; 孤独 其他: _____
12. 你被痛苦打败, 过着破碎的生活	痛苦不堪; 对生活充满遗憾; 抑郁 其他: _____
13.	
14.	

自毁式应对策略的代价是显而易见的, 它们将把你眼前的烦恼扩大成永久的痛苦。记住, 有时烦恼难免, 但因烦恼而遭受的痛苦却往往能避免。

比如, 好友玛丽亚和桑德拉发生了争吵, 如果玛丽亚没有压迫性情绪, 刚吵过她会难过, 但几小时后, 她会意识到自己和桑德拉都有错。于是第二天, 玛丽亚就不再对桑德拉生气。但对于有压迫性情绪的桑德拉来说, 争吵会连续几天在她脑子里盘旋, 玛丽亚当时的一言一行都是对她的侮辱, 于是三天后她们又见面时, 桑德拉依然生气, 然后又开始本已结束的争吵。两人又经历一次争吵的烦恼, 但只有桑德拉会痛苦, 很显然, 桑德拉很久都抛不开情感的烦恼, 日子过得沉重。我们不是总能操控生活中的烦恼, 但却能控制伤害带来的痛苦。

为避免这种长期的痛苦, 第1章和第2章将教你痛苦承受法, 这些技巧帮助你用一种更新、更健康的方式去忍耐和处理烦恼而不至于让它变成痛苦。这两章强调的新主张将教你“分散注意力、放松和应对”。

关于本章

在第1章中能学到的第一种痛苦承受法将教你从造成你烦恼的情势中分散注意力,这种方法的重要性在于(1)它能让你暂时忘掉烦恼,其结果,(2)它能给你时间去找到恰当的反应方式。还记得桑德拉作茧自缚的例子吗?她忘不了和玛丽亚的争吵。分散注意力可以让你丢掉烦恼,想想别的事,也给你充足的时间,在你采取行动去应对艰难的情况前情绪平静下来。

然而,别把分散注意力和逃避相混淆,后者是指你放弃应对困境,但分散注意力却是指当你的情绪平静到具有相当承受力的时候,你会主动去应对它。

本章你将学到的第二种痛苦承受法自我抚慰技巧(Johnson, 1985; Linehan, 1993b)。在你去面对困扰的原因之前,自我抚慰是必要的,因为你的情绪可能太激动。许多有压迫性情绪的人在面对争吵、排斥、失败或其他不愉快的事情时会很暴躁。在你运用新的情绪调节技巧(第6章、第7章)和新的改善人际关系技巧(第8章、第9章)去解决这些问题前,自我抚慰以重获力量是很必要的。如果这样做,痛苦承受法就像是给汽车加油后又能飞驰了。自我抚慰意味着让你从痛苦中平静和缓和下来,从而更好地采取下一步的措施。

自我抚慰法还有另一个作用。它帮你学会怜惜自己。许多有压迫性情绪的人幼年时期曾被虐待或冷落,结果,他们学会伤害而不是帮助自己。因此自我抚慰法的这一目的就是教你怎样温柔和充满爱意地对待自己。

怎样使用本章

在你阅读以下种种技巧时,把对你有用的作上记号。这会帮助你在读到本章节尾处时更容易找到面对紧急时的抽离办法,也可以从中受启发创造一系列抚慰自己的放松技巧,无论是在家或在外。这样,在下一章,你将学到更多先进的痛苦承受技巧。