



中国心理学会推荐图书

妙治心魔

Miao Zhi Xin Mo

——古今故事中的心理治疗

林正文 著



世界图书出版公司

妙治心魔

Miao Zhi Xin Mo

——古今故事中的心理治疗

林正文 著



世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

妙治心魔:古今故事中的心理治疗/林正文著. —北京:世界图书出版公司北京公司, 2009. 1

ISBN 978-7-5062-8749-4

I. 妙... II. 林... III. 精神疗法—普及读物 IV. R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181980 号

妙治心魔——古今故事中的心理治疗

著 者: 林正文

策划编辑: 郭 力

责任编辑: 张颖颖 王 佶 于 彬

配 图: 王家琪

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 31.5

字 数: 449 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5062-8749-4/R · 164

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究

第一章 绪论 3

杯弓蛇影 车祸余影 爱迪生

- 1.1 楔子 从“玫瑰花”说起 5
- 1.2 认知的意义与性质 拾穗图 7
 - 1.2.1 认知的意义 小宝做作业 8
 - 认知:为“识别”和“知识” 8
 - 认知是一种过程、结果和能力 9
 - 1.2.2 认知的性质 10
 - 多维性 10
 - 相对性 10
 - 联想性 11
 - 发展性 11
 - 先占性 12
 - 整合性 12
- 1.3 认知行为治疗的意义 望梅止渴 13
- 1.4 认知行为治疗的理论基础 张从正医案 14
 - 1.4.1 情绪、行为与认知 15
 - 情绪、行为的动力:动机 15
 - 刺激的反响:反应、情绪、行为 16
 - 1.4.2 认知是刺激与反应的中介 18
 - 从一个例子说起 太阳远近 19
 - $S \rightarrow R$ 19
 - $S \rightarrow O \rightarrow R$ 20
 - $S \rightarrow C \rightarrow R$ 20
 - 1.4.3 情绪障碍的认知模式 20
 - 浅层的负性自动想法 21
 - 深层的功能失调性假设或基模
 - 抑郁的季老师 21
- 1.5 认知行为治疗的基石:认知改变与认知建构机制 23
 - 1.5.1 认知改变 23
 - 认知是一种假设建构 23
 - 认知改变

- 1.5.2 认知建构——寓言故事的应用 28

从一个例子说起 漆梁辨乐 28

认知建构的必要 29

丰富建构的途径:寓言故事

鹬蚌相争,渔翁得利 不死之药 30

应用示例

多多 怎么跟他在一起? 孔子

绝粮 32

第二章 理情治疗法 37

- 2.1 楔子:从几个示例说起 心魔 39
 - 2.1.1 绝对认知
 - 尔何能?为人?为己? 40
 - 2.1.2 以偏概全
 - 痴人说梦 吃梦中醋 42
 - 2.1.3 负向情绪
 - 鲁婴泣卫 医圣与药草 44
 - 2.1.4 结语 45
- 2.2 内容 46
 - 2.2.1 源起与基本理论 46
 - 哲学观点:人本的快乐主义 47
 - 人类特质:理性 48
 - ABC理论 49
 - 非理性信念及其特征 50
 - 2.2.2 情绪困扰的根源与绵延 52
 - 自以为是 晋见上司 盗牛者说
 - 昆仲趣答 农夫恋王女 忙煞老僧 52
 - 推理错误:ABCDE模式 幼女配老翁
 - 父亲善游 起死回生 傻子集
 - 牛乳 不嫁人与不做官 56

目 录

情绪失调 帮人打儿子 杨布打狗 车轭 害人害己 说韩信 60	把绝对性的语意改为弹性的选择 鲁 莽人 澄子寻衣 争雁 海有多 大 换我上了一课 请你死过去 105
自我应验预言 要求不多 只疑邻 人 悲泣不遇 杀子惑世 疑人 偷斧 63	
2.2.3 治疗策略 67	2.4.2 情绪技术 110
认知技术 杯弓蛇影 三虱争肥 67	无条件的接受 盲人竖桥 千里马 猫头鹰和斑鸠 该买多少 四 十张 110
情绪技术 笼中鹦鹉 庭燎求贤 70	理性情绪想像 洗浴 冬瓜明目 狐笑痴 不和老苍讲话 有女初 长成 口吃 114
行为技术 兔水与治国 众狙皆瘠 73	2.5 贡献与局限 118
2.3 应用 杞人忧天 76	2.5.1 贡献 118
2.3.1 认知技术 77	2.5.2 局限 120
驳斥非理性信念,建立合理想法 邹忌 比美 踊贵履贱 野兔自尽 外表 的幸福 难忘公车一席话 一元教 我成长 77	第三章 认知治疗法 123
把绝对性语意改变为弹性的选择 不死之药 火钱 秃头之恼 是 大? 是小? 做自己的主人 你 对我错 83	3.1 楔子:从几个示例说起 眼镜 126
2.3.2 情绪技术 88	3.1.1 认知重建 孔子绝粮 报告灾 情 126
无条件接纳 侏儒与卫士 祭牛 心中有妓 死得真对 悲喜自己 想 公主的胎记 89	3.1.2 重新归因 二人行 宝箱明镜 129
理性情绪想像 自吹父德 有无扬 雄 河阳猪肉 绕塔 恶作剧 爱与死 93	3.1.3 灾难祛除 见死不哭 聚私而 出 131
2.3.3 行为技术 98	3.1.4 基模厘清 万物一体 索取无 物 133
2.4 陷阱 献鸡放生 99	3.1.5 结语 134
2.4.1 认知技术 100	3.2 内容 135
驳斥非理性观念,建立合理的想法 驴 子和父子 婢女与羊 以奶换水 打电话 我真的姓苏 大风吹 100	3.2.1 基本理论 135
	认知治疗要义 136
	重要观念 139
	人格认知理论 140
	3.2.2 情绪困扰的根源:认知的扭曲 142
	二分法思考(dichotomous thinking)

- 狡猾的蝙蝠 犊鹿之辨 142
- 灾难化(catastrophizing) 雕鸟有雏
一叶障目 143
- 自我中心(personalization) 鲁王养鸟
东食西宿 145
- 随意推论(arbitrary inference) 余姚
咬君 幸与不幸 146
- 牵强附会 三人同卧 并非小事 148
- 断章取义(selective abstraction) 盲人
摸象 中秋“日”饼 150
- 过度类化(overgeneralization) 都瞎
了眼 南北吹牛 151
- 扩大或贬低(magnification and minimiza-
tion) 三老对吹 善人被讹 152
- 极端化思考(polarized thinking) 死错
人 姜从树生 154
- 3.2.3 治疗策略 156
- 认知重建法(cognitive restructuring)
踏水有道 马肝有毒 156
- 重新归因法(reattribution) 不易贱妻
不育离开 158
- 灾变祛除法(decatastrophizing) 老虎
与刺猬 卧官奇谈 159
- 基模厘清法 晋平公的琴 梨子打
破头 161
- 3.3 应用 愚而 162
- 3.3.1 认知重建法 163
- 心像法 美女与仙人 富贵无边
164
- 思考中断法 何不秉烛 裤子掉了
165
- 心理示范法 考察立宪 扭转乾坤
一句话 167
- 3.3.2 重新归因法 169
- 心像法 爱好丑恶的人 云雀妈妈
的经验 169
- 思考中断法 本末倒置 文在背上
的承诺 171
- 心理示范法 丑女难夫 有女初长
成 173
- 3.3.3 灾变祛除法 175
- 心像法 一字笑话 结善缘 175
- 思考中断法 智救奶娘 外婆真水
176
- 心理示范法 狐假虎威 我的女儿
最能干 178
- 3.3.4 基模厘清法 181
- 心像法 公仪休嗜鱼 出口成“脏”
181
- 思考中断法 鲁庙里的怪酒壶 公
主的胎记 183
- 心理示范法 家族盛衰 有品位的
大胖子 185
- 3.4 陷阱 割肉补肉 187
- 3.4.1 认知重建法 188
- 心像法 黄公嫁女 哪个太太 188
- 思考中断法 打就是不打 换我上
一课 190
- 心理示范法 鱼字大小 你们缺主
任吗? 192
- 3.4.2 重新归因法 194
- 心像法 反表负薪 认知的差距
194
- 思考中断法 最好杀人 各人自扫
门前雪 195
- 心理示范法 中国民权 有臭味的
错 197
- 3.4.3 灾变祛除法 199

目 录

- 心像法 掩耳盗铃 折翼的雏鸡 199
- 思考中断法 小僧吃饼 爱的省思 200
- 心理示范法 岂能不活 最聪明的人 202
- 3.4.4 基模厘清法 204
- 心像法 家奴守门 早就认识 204
- 思考中断法 只爱琴声不爱琴 大声讲 206
- 心理示范法 嫁祸于甬 谁是西施 208
- 3.5 贡献 209
- ## 第四章 认知行为矫正法 213
- 4.1 楔子:从几个示例说起 虚荣 蛇与金鼠狼 痴人说痴 灵丹妙药 欲食半饼 两个卖奶人 三重楼 216
- 4.1.1 结语 222
- 4.2 内容 223
- 4.2.1 基本理论 223
- 理论渊源 224
- 治疗理论的形成 226
- 认知行为矫正的内涵 228
- 4.2.2 情绪困扰的渊源 231
- 夸大事情的严重性 秃鹫 进京城 232
- 采取过低评价 鸡肋难舍 我所鸟 234
- 产生自我扰乱 狗儿投井 守树待肉 235
- 显现自我否定 讳疾忌医 味淡 236
- 4.2.3 治疗策略 238
- 行动式的自我教导 杀身成仁 群猴跳海 238
- 因应式自我教导 寸丝不挂 瓮中影 241
- 评量式自我教导 反主为宾 愚人买鞋 244
- 4.3 应用 和尚还在 246
- 4.3.1 行动式自我教导 247
- 不夸大事情的严重性 屋中有恶鬼 247
- 不显现自我否定 郎书燕说 248
- 不产生自我扰乱 鸚鵡救火 248
- 不采取过低评价 五个男生 249
- 其他 不该对他发泄 怪老鼠不洗脚 250
- 4.3.2 因应式自我教导 251
- 不夸大事情的严重性 伯牙破琴 252
- 不显现自我否定 黔驴技穷 252
- 不产生自我扰乱 一场蝶梦 253
- 不采取过低评价 跳出来看 254
- 其他 尽本分得自由 遇水则发芽 255
- 4.3.3 评量式自我教导 257
- 不夸大事情的严重性 老猫 257
- 不显现自我否定 斥鸹笑鸹 258
- 不产生自我扰乱 伪善者的下场 259
- 不采取过低评价 别轻言放弃 260
- 其他 便宜她了 死后不分离 261
- 4.4 陷阱 狐狸与酸葡萄 263
- 4.4.1 行动式自我教导 263
- 夸大事情的严重性 双头鸟 263
- 显现自我否定 邯郸学步 265
- 产生自我扰乱 观人做瓶 266
- 采取过低评价 错用了恻隐心 266

其他	让来让去	都是镜子惹的祸	267	声	九百九十九只无鼻猴	驴放	
4.4.2	因应式自我教导		269	群牛		298	
	显现自我否定	饮水不断	269	5.2.2	行为问题的根源:观察、模仿		301
	产生自我扰乱	入海取沉木	270	实验		302	
	采取过低评价	才九十八岁	271	行为的仿同学习分析	老守门户	裂	
	其他	上错车	以为碰到鬼	衣新带		303	
4.4.3	评量式自我教导		273	5.2.3	治疗策略		306
	夸大事实	池中影	273	观察模仿(observational modeling)	腹		
	显现自我否定	欲食半饼	274	鯨斩子	守株待兔		307
	产生自我扰乱	雌雄二鸽	275	参与模仿(participant modeling)	申子		
	采取过低评价	以蝴蝶为鉴	276	请罪	效祖速食		308
	其他	明天的阳光	不是被吓哭	想像模仿(covert modeling)	鸬雏与		
			277	腐鼠	儿子也善洒		309
4.5	贡献		278	认知模仿(cognitive modeling)	鸬鸬		
第五章	仿同治疗法		281	效言	宋人学盗		311
5.1	楔子:从几个示例说起	有样学样		5.3	应用	裸人国的故事	313
			283	5.3.1	增进良好行为的仿同治疗		314
5.1.1	染苍则苍,染黄则黄	墨悲丝染	284	获得性仿同治疗法(acquisition effects)			
5.1.2	王好奉承,群臣随之	上行下效	285	猫儿索食	范老师	恃胜失备	
5.1.3	梓匠轮舆,予人规矩	杀猪教子	286	长线	我是美女	孺子可教	314
5.1.4	触蛮之争,能得多少	触蛮之争	288	宣泄性仿同治疗法(disinhibitory effects)	想发财	我是大染缸	
5.1.5	顺不足喜,逆不足忧		290	晏子论罪	所求何奢	解压	儿
5.1.6	结语		292	子变发记		319	
5.2	内容		293	引导性仿同治疗法(facilitation effects)			
5.2.1	基础理论		293	儒士儒服	小娃儿行医乐	铁棒	
	行为的形成		294	磨针	披蓑捉鸬	糗大了	爸爸,
	"行为"的观察学习历程		297	吃药		324	
	行为的决定因素	一犬吠影,百犬吠		5.3.2	消除不良行为的仿同治疗		329
				抑制性仿同治疗(inhibitory effects)			
				红蚁现螯	有样学样	水泡花环	
				吃煎麦的下场	反正无所谓		
				老师,笑不出来		329	

目 录

矛盾性仿同治疗 (incompatible effects)	
狮子、狐狸和驴子 神雕侠侣在 我家 屋中有恶鬼 狮子、天帝和 象 小人与乌龟妈妈 以身作则, 从小教 334	
5.4 陷阱 马与蟋蟀 341	
5.4.1 增进良好行为的仿同治疗 342	
获得性仿同治疗法 浑沌开窍 大 贼与小偷 卜妻为婢 按图索骥 怎么是养你呢? 不怕打的孩子 342	
宣泄性仿同治疗法 喜酒好展的狸 狸 讨打 举国皆狂 彭几剃眉 凶手是我 一手一机,有必要 吗? 347	
引导性仿同治疗法 欲得王意 别 做错误示范 床上播种 蛇与金 鼠狼 属下告退 疼疼我们的孩 子吧 352	
5.4.2 消除不良行为的仿同治疗 357	
抑制性仿同治疗 祀树神 差劲的 机会教育 盐贩和驴子 六师吹 牛 也许是最后一次 357	
矛盾性仿同治疗 善治鞭疮 拨快 了的时钟 小鸟与老鹰 夜鬼吓 人 不乖就上台背书 不守规矩 的家长 362	
5.5 贡献 367	
第六章 问题解决治疗法 371	
6.1 楔子:从几个示例说起 高人一筹 374	
6.1.1 临机应变 医仆应对 举报父 亲 374	
6.1.2 认知重建 泥涂曳尾 肢解 376	
6.1.3 显现信心 楼上楼下 谁放了 屁 378	
6.1.4 纾解压力 学会自己睡觉 深 夜 380	
6.1.5 结语 382	
6.2 内容 383	
6.2.1 基本理论 383	
问题解决治疗的意义 384	
理论基础 386	
重要观念 387	
6.2.2 行为问题的根源 388	
缺乏临机应变的能力 小儿与火 赶 马 389	
认知扭曲 保护言路 有眼必痛 391	
缺乏自信 捕鸟师 驴破瓦器 392	
沉重的心理压力 分那 394	
6.2.3 治疗策略 396	
D'zurilla 和 Goldfried 模式 狐假虎威 妄求驴乳 396	
Urban 和 Ford 模式 乐师与富人 截竿入城 398	
Eisenberg 和 Delaney 模式 偷食牦牛 穷人烧衣 399	
Carkhuff 和 Anthony 模式 鬼子母 妇人装死 401	
Kanfer 和 Busemeyer 模式 南海三鱼 以稻涂壁 404	
Egan 模式 野狐饮水 牛缺遇盗 405	
Yates 模式 列子拒粟 杀师祀天 408	

6.3 应用 一言胜千金 409	认知重建 龙女出游 438
6.3.1 D'zurilla 和 Goldfried 模式 411	显现信心 关尹子教射 439
随机应变 天烛绝纒 411	纾解压力 公叔之谏 440
认知重建 鼠屎断案 413	
显现信心 旁行一步 414	6.4 陷阱 转债 441
纾解压力 纳妾 415	6.4.1 D'zurilla 和 Goldfried 模式 442
6.3.2 Urban 和 Ford 模式 416	随机应变 猕猴救月 442
随机应变 美女与仙人 416	认知重建 病人食鸡 443
认知重建 伐毒掘根 417	显现信心 为妻换鼻 444
显现信心 纪昌学射 418	纾解压力 丈夫叫茶 445
纾解压力 两面获利 419	6.4.2 Urban 和 Ford 模式 446
6.3.3 Eisenberg 和 Delaney 模式 420	随机应变 破五通仙眼 446
随机应变 伯侯承烟 420	认知重建 刻舟求剑 447
认知重建 自相矛盾 421	显现信心 招婿 448
显现信心 摸钟 422	纾解压力 父子相追 448
纾解压力 赵襄子学御 423	6.4.3 Eisenberg 和 Delaney 模式 449
6.3.4 Carkhuff 和 Anthony 模式 424	随机应变 买果先尝 449
随机应变 群龟 424	认知重建 二鬼争财 450
认知重建 有犯罪器具 425	显现信心 被欺骗的牧羊人 451
显现信心 三皈依 426	纾解压力 木师与画师 452
纾解压力 景公戒酒 427	6.4.4 Carkhuff 和 Anthony 模式 454
6.3.5 Kanfer 和 Busemeyer 模式 428	随机应变 踢长者口 454
随机应变 早就该死 428	认知重建 运钟 455
认知重建 梁上君子 429	显现信心 不种不获 456
显现信心 偷钟 430	纾解压力 二子分财 457
纾解压力 鬼神像 431	6.4.5 Kanfer 和 Busemeyer 模式 458
6.3.6 Egan 模式 432	随机应变 老妇捉熊 458
随机应变 国王与村民 432	认知重建 吝嗇殒命 459
认知重建 都是妇人 433	显现信心 背书驾船 460
显现信心 金鼠 434	纾解压力 比丘与鬼 461
纾解压力 君子与小人 435	6.4.6 Egan 模式 462
6.3.7 Yates 模式 436	随机应变 一冒再冒 462
随机应变 学偷 436	认知重建 祛篋采囊 463
	显现信心 曹商得车 464

目 录

纾解压力	不识恩	465	7.2	从制约到认知：“思考”、“相信”和“内隐行为”	西藏之美	476
6.4.7	Yates 模式	466		反应性制约型思考	人面桃花	476
	随机应变	涸辙之鱼	467	操作性制约型思考		478
	认知重建	嗜酒裸形	468	两种思考类型的分合	原子弹	洗澡
	显现信心	双雁衔龟	469			480
	纾解压力	河豚之怒	470	7.3	走向统整	482
6.5	贡献	470		内隐语言,应用自如		482
第七章	结论:行为治疗的整合	473		警惕唯口,变化气质		483
7.1	从“盲人摸象”说起	475	参考书目			485



第一章

绪 论

- 1.1 楔子：从“玫瑰花”说起
- 1.2 认知的意义与性质
- 1.3 认知行为治疗的意义
- 1.4 认知行为治疗的理论基础
- 1.5 认知行为治疗的基石：认知改变与
认知建构机制

古今故事

姊妹观玫瑰

小宝做作业

望梅止渴

张从正医案

太阳远近

抑郁的李老师

杯弓蛇影

车祸余影

爱迪生

濠梁辩乐

多多

怎么跟他在一起？

孔子绝粮

当今世界,交通日趋便捷,文化交流日甚频繁,大众传播日新月异,致使各地的社会改革日渐激剧。在这种背景下生活的人们,涌现许多问题,诸如自杀、孤独、冷漠、自卑、精神疾病、离家、逃学、偷窃、打架、抢劫、杀人等等,着实令人担忧、深感棘手。本书即针对相关问题,从认知观点,采用通俗故事的诠释方法,介绍学者的相关论说及其治疗技术,以期减少家庭、学校、社会青少年学童的偏差行为。

1.1 楔子:从“玫瑰花”说起

姊妹观玫瑰

婉菁知道自己有“季节性忧郁”的老毛病,枯板的生活,使人厌倦!不知为什么,当时序轮子一接近秋天边缘,就像一位失去凭依的乘客,心灵中就有一份空迷的惆怅!为了排遣这份沉甸的情绪,利用周休二日,偷得浮生半日闲,来到乡下姐姐佩菁家。

佩菁、婉菁姊妹,闲来无事,就往田野间同行散步叙往。初秋的原野,是那么温柔和明朗。她们目送了白云天空飘浮,耳听了小鸟枝头鸣唱;当微风吹动发儿,阳光轻抚肌肤,面对着野花含笑,稻穗飘香;脚踏着软软草径,放眼那旷达无际的空间,心胸为之开阔许多。这种迷人秋景,让姊妹回忆快乐童年,往事历历在目,栩栩如生,想象这片田亩,即将丰收,金黄谷粒,仓库充盈,人们满腔欢笑……

就在这时,婉菁指着路边花开蛮大的玫瑰说:

* 姐姐,你看!开着漂亮花的玫瑰,为什么要长满刺呢?我们社会中固然有美好的一面,可是翻开报纸,你争我夺、贪污舞弊、杀人抢劫,比比皆是,真是令人惊恐厌恶、苦恼烦忧……

* 妹妹,你说的也是事实,可是我的看法跟你不一样,长满刺的玫瑰,竟然开这么漂亮的花。社会固然有黑暗的一面,但人间还是充满着美好、和谐和希望,你看捐款、救助、舍身救人、为善不欲人知……处处都有……

两个姊妹后来的对话如何,我们不管它。值得注意的焦点是:

一、姊妹在行为与认知上有什么不同?其差异何在?为什么?

二、妹妹的忧郁是什么?如何形成?如何改善?

假若对这些问题感兴趣,甚至想更进一步了解较深入的相关问题:或如行为问题,或系心理疾病……那么以下就值得翻阅了。

要讨论行为问题,或分析心理疾病,先让我们从行为说起。行为一词在心理学中是一个相当重要的名词,也是一个难以适当界定的重要概念。为便于理解,就从婉菁姊妹一例说起。

像示例中:枯板生活,使人厌倦。那枯板的生活是感受到的“刺激”;使人厌倦,就是枯板生活所引起的“反应”。其他像“田野”“白云”“小鸟”“微风”“阳光”“野花”“稻穗”“谷粒”“玫瑰”等等均是刺激。由这些刺激所引发的活动叫反应,如美丽的田野,引导姊妹前往散步;白云天空飘浮,引发目送……均属反应。

像示例中的散步、目送、耳听、说话等,在心理学上叫它为“行为”。像示例中的“心旷神怡”“欢欣鼓舞”“惊恐厌恶”“苦恼烦忧”“满腔欢喜”……在心理学上称它为“情绪”。

所谓刺激就是任何足以激动感官引起机体活动的力量。而由刺激所引发的肌肉运动、液腺效应或其他一切活动称之为“反应”。某种刺激引发反应的历程便是“行为”,所以行为主义学者把行为定义为刺激反应间的连结。而情绪是一种意识现象,可分为两部分,一是心身的反应及感受;二是人类对事件的评价与解释。前者产生积极情绪,后者产生消极情绪。

有了上面几项较学术性观念的叙述后,让我们回头来看看佩菁姊妹的故事,或许就较容易清楚了。同样的玫瑰(刺激),在姊妹不同的知觉下,所反应出来的行为和情绪,殊异甚大。姐姐反应出美好、和谐和希望的乐观感受,以及令人欢欣鼓舞、快慰兴奋的情绪反应;而妹妹则不然,反应出你争我夺、弱肉强食的悲观心态及惊恐厌恶、苦恼烦忧的情绪反应。其殊异的关键何在?无他,认知使然。

姐姐心胸开朗,住在乡村,从事农耕栽种,过着清静、与世无争的生活,在她的认知里,只知默默耕耘,不知播种辛苦;只知收获的欢笑,不知物质的缺乏。尽管种子腐烂在土里,看不到结蕾绽花,也不怨天尤人。所以反映在玫瑰花上