

你不快樂

——合理情緒治療法



A. Ellis 博士原著
R.A. Harper
何長珠、何真譯著

63095

B842

86-63

你不快樂

—合理情緒治療法

A. Ellis 博士 原著

R.A. Harper

何長珠、何真譯著



S0184389

大洋出版社

wt06/05

版權所有
翻印必究

合 理 情 緒 治 療 法

定 價：新 台 幣 150 元 整
編 譯 者：何 長 珠 · 何 真
發 行 所：大 洋 出 版 社
發 行 人：游 增 林
社 址：台北市景美區興德路66巷3號1樓
電 話：2306525 · 9326529
郵 政 劃 撥 帳 戶 一 〇 七 七 五 二 號
總 經 銷：文 笙 書 局
台 北 市 重 慶 南 路 一 段 69 號
印 刷 所：吉 豐 印 製 有 限 公 司

中 華 民 國 七 十 三 年 六 月 三 版
本 出 版 社 經 行 政 院 新 聞 局 核 准 登 記，發
給 出 版 事 業 登 記 證 局 版 台 業 字 第 1445 號

序

翻一本好書的快樂，就在妳會忘了自己是在翻書——有時它談到的一個觀點，正是妳自己一直過不了關的，這時，你會有增加智慧的快樂（或痛苦）；又有的時候，它引發妳內心幽處極深刻的共鳴，振筆直書之餘，真叫人完全忘了是在譯書。

書翻完了，丟在沙發椅上好久。想這樣就把它交差，因為知道寫一篇序，就會把所有的複雜都勾起來的；又不能就這樣拋掉，那幾個半夜裏的兩、三點；三、四點，我和真曾隔桌發呆似地注視對方良久！這樣要好，相契深如樹根的姐妹，在RET的解剖抬上，却仍是那麼多未知的自我在被剖析和被披露。十幾年來，解剖自己一回又一回，却覺得RET這次才敲開了骨髓似的看了自己一遍！原來一個人在內在和外在肯定間的平衡翹翹板竟是這樣一番血和淚的旅程！也只有在懂得心絞的滋味後，才稍微得到一些宗教的本質——悲憫。啊！人！

所以我才真誠地對幾個人說過，這是到目前為止，我最喜歡的一本譯作。喜歡不在文筆，而在主旨。中國的聖人雖然不多，聖人的標準却充塞於生活的上下左右。因此人不但容易看見別人的做得不夠好，更容易自己也呼吸不暢。有太多的「應該」、「怎麼可以」加在我們從柔軟（小時候）到僵化（愈大愈是如此）的價值觀上，使得快樂，竟變成像羅大佑歌中的愛情一樣，是絕不永恆的一件事！

而RET，就像我們偶而接觸到的身邊少數的快樂人一樣，輕輕地擁上來，圍繞你以由內而外的放鬆。藉著「斷喝」（「停！我已經

爲這件事責怪自己夠久夠深了，我不要再像以前那樣恨自己，我要另外一種反應！」)；「循序漸進」的邏輯分析（這是最需要專家幫助的部份。像陀螺的迴旋紋一樣，經由邏輯性的思考，在印證事實真相的原則下，把自己的問題一層又一層地深入擴大地分析進去，目標是找出困擾當事人的非理性思考之內容及根源。）和練習一種「積極」更寬容自己些的「內言」。RET 使每一個真心想釋放自己痛苦的人都能有所收穫。所以，朋友，請不要爲分析過程中的眼淚和抗拒所嚇倒好嗎？唯有通過這個流淚谷，人生真正的快樂，才能得著呢！

但是，RET 當然也是有限制的。除了原作者所說的智力、年齡、心理健康的情況等因素以外；個人還要加上兩點。一個是問題的性質，不用說大部份人失去親愛的都會難過的，但有人却爲此而受到嚴重的影響。不錯！大部份的人失去所愛的時，是有一段時候會茶飯不思的，但若有人因此而自殺或終身不娶不嫁。則是否太深了？在這個例子中，讀者或可體會前者的情況應屬正常，只有後者的情況，才需要RET之處理。其次是問題的時間，一個打擊初來臨時，誰都會有強烈的情緒反應。此時，兩個RET專家之降臨也未必對當事人有用。因此RET並不適於處理正在最高潮或最低潮的情境；而比較適合用在當事人能了解自己，對某事的情緒有心改善，但已不致有強烈的情緒反應時爲宜。

學習從心裡面重新再愛自己一次罷，親愛的朋友！

何真
行長珠

1983夏高雄

目 錄

第一章	自我分析能幫助你多少	1
第二章	人有所思，則有所感	11
第三章	只有合理的思考，才能產生好的感受（覺）	17
第四章	情緒是如何產生的？	21
第五章	脫離情緒的困擾	35
第六章	認識與對抗神經質的行為	45
第七章	克服過去的影響	59
第八章	理由就一定是合理的嗎？	69
第九章	拒絕感受極不快樂的情緒	83
第十章	如何處理被認可之需要	95
第十一章	根除失敗的恐懼	109
第十二章	如何停止責備並開始新生活	123
第十三章	如何克服挫折而不感沮喪	135
第十四章	掌握自己的命運	149
第十五章	征服焦慮	159
第十六章	養成自律的習慣	175
第十七章	重寫你的資料	187
第十八章	接受現實	197
第十九章	克服惰性	207
第二十章	在非理性的世界中，如何以理性之道自存	219
第二十一章	合理情緒治療法以及當今的理性行為訓練	225

第一章 自我分析能幫助你多少

常常有人來對我們說：「如果你們這種合理情緒治療法的原則是有效的。如果你們真能教導有理性的人不再覺得沮喪，或被事情弄得心情不愉快。如果這些都是真的，爲什麼不把你們這些理論寫成書，讓我們大家都能分享？如此一來，既可省下許多的時間，又可避免去接受心理治療時可能遇到的困擾。」

但是，我們對這種看法並不以爲然，原因有幾。

首先，自我分析有其限制。不論著書多麼詳盡，人們往往會誤解其中的某些原則。他們可能讀自己願意讀的地方，而忽略了自己不喜歡的地方。也有時候人們因爲應用這些經過個人修改，可能過份單純化的原則於他人身上，而導致許多未曾預料到的麻煩發生。

更糟的是，多數讀者把他們所相信的有關心理、道德、社會等原則常掛嘴邊。他們不斷地說：「我真不知該如何謝您，您寫的真好！我一讀再讀，它對我實在有莫大的幫助。」但當我們和他們更進一步討論時，却會發現他們只是讀到了一本“好書”而已，行爲却不能因此產生任何的改變。甚至有時候，與我們的主張還是背道而馳的呢！

密集式的心理治療(intensive psychotherapy)在重建式的教導(reconstructive)上，有其獨特之優點。它能系統性地檢核當事人是否真的接受了治療者的建議。事實上，早在諮商關係初開始時，與傳統心理分析者或非指導派治療者不同之處，是合理情緒治療者會很明白的告訴當事人說：「你有困擾，若想成爲一個健全的人，就必須面

對這些不合理的思想及行爲，同時要和這些不合邏輯的臆測對抗，使你的思想、行爲能盡量合理化，減少不當的自我防衛。」

在經過一段時間的合理情緒治療法後，你或者會說：「嘢！我想我已了解你的意思了，我要照你所說的去面對那些不合理和無聊的情緒困擾」。你真的這麼做了，然後你告訴我說：「嘍！我發覺這真棒！我完全能照你所說的去，當我的妻子不屑於我又要花錢來你這講她的事情時。我不會再像以往那樣有齷齪的感覺；相反的，我問我自己，「她從生氣中得到什麼？」。我想正如你說的，她只是想掩飾她自己的弱點，或是藉著踏在我頭上來表示她的堅強而已。只不過這次我拒絕讓她的憤怒來影響我，同時還得爲她的軟弱難過，我發現這件事已不再能困擾我了！」

「很好！」我想可能這位個案真能開始去面對自己的某些不合理假設，並做出較合理的行動來了。因此我接著問到：「那麼，你現在是如何對待她的呢？」

「啊！那簡單！」他說：「我照你說的對我自己說，我再也不要被這個女人的壞思想來干擾我了。我已忍受太久了，現在起，應該是她來負擔這件事。你知道我現在不像以前那麼容易害怕，反而敢把自己的想法告訴她。我告訴她，我覺得她是如何之可恨及待我不公！假使她再如此下去，我會要她好看！哦！你看，就完全照你所說的，讓她去承擔後果！」

「我是告訴你這麼做的嗎？」我驚駭地問。後來，經過多次的面談之後，我才總算讓他了解，我真正的意思所在。是的，他最好能學到去瞭解其妻子行爲背後的動機，也不要太在意她的支持與否。但是，他同時也可以學到不去指責她，並試著接受其妻子那些潑婦般的行爲，想辦法幫助和改變它！在經過三個半月的合理情緒治療後，這位

個案果然能學得去更合理性的思考及行動。但仍須我在旁不斷的重覆，爲他解說在這些新經驗上，他原有的某些企圖，以期愈接近事實。

密集式心理治療的一個主要優點，與其特質有關。那就是：它是重覆的、實驗性的、修正性的，同時還帶有練習性。而這些，却不是任何一本書、一個教訓、一篇文章或演講，就能完全包括的。這件事的結果，也使得個人及團體的治療和訓練繼起的心理治療者之工作勢在必行。因爲事實上，不管我們喜歡與否，人們的焦慮或者敵意，往往都不是一蹴而幾的，也因此無法在旦夕之間得到消除，而必須經由專家的協助，直接和密集式地加以處理始可。如果可能，誰都希望仙丹靈藥；不幸的是，事實上並沒有這檔子事。

換個立場來看，雖然多數有情緒困擾的人，從閱讀這類書中只能獲得有限的利益；但有些人却可以得到的比較多。例如：有一位五十歲上下的工程師，在看完我的書「如何與神經病患者生活」(How to Live with a Neurotic)後來看我。因爲他的妻子有顯著的心理困擾，而使他在爲期二十八年的婚姻生活裡，飽受煎熬。他告訴我說，在未讀此書之前，他對她的行爲感到的是憤怒，但在讀過該書二遍之後，奇妙的，這憤怒居然消失了，同時他也獲得從未曾有的平靜——雖然還不是幸福。現在他最關心的，乃是如何保護他們的三個孩子，避免受到他們母親太多的不良影響。

「書中的某一段特別有助于我。」他說：「當我把那段一讀再讀後，就如奇蹟出現般，我發覺我對她的憤怒都消失了。」

「到底是那一段呢？」我很好奇的問

「在你那章‘如何與有嚴重情緒困擾的人共處’一文中，你說：『好吧！巧慧的確每晚都醉薰薰的，並且吵鬧不休，但你怎能期待一

個醉鬼的行動是清醒的呢？「那句話真是深入我心，我問自己：『你怎麼能期望神智不清的妻子行動正常呢？』。就這樣，我使地獄變成了天堂！」

儘管我看得出他從這段文字中，得到很大的幫助，使行動更為合理。不過，他對文意的瞭解還是有所瑕疵的。比如說罷！世上並沒有真正所謂“醉鬼”的人，而只有常常喝酒或行動如酒醉的人。同時也沒有人“是瘋狂”的，我們只能說某人瘋狂地行動。當我們使用醉鬼和瘋子的名詞時，我們往往傾向過度的分類；像我們把一個喝得太多了的人，定規為總是且只有如此；把一個行為瘋狂的人認為是必然的。錯！這都錯了，因為「醉鬼」是能夠清醒的，而「瘋子」也能夠幫助自己變得更正常些！

不論如何，「如何與神經病患者生活」的讀者，當可清楚的看到一件事，那就是不要期望一位常常行動如醉鬼的人，能保持清醒；也不用期待那些行事瘋狂的人會保持冷靜。假如我們硬要如此做，不啻是忽略了事實，那就是非理性的勢力。

另外一個例子的效果，更是驚人。一位以前的個案，我們姑且叫他謝不丞好了。由於被診斷為精神分裂症，他花費了一年半的時間，在州立醫院中治療。在此之前，他曾在社區中工作過五年，擁有良好的考績。他不但是個顧家的人，也常常幫助其他有困擾的人。

但謝先生也有他自己的困擾。過去一兩年來，他從未與其雙親說過話（毫無疑問的，彼等亦有其個人的困擾）且幾乎要和他的妻子離婚；此外，他常焦慮的去避免許多事。例如去接近不同的人們或和別人討論「親密」或「令人難堪」的問題等。可以說，他的行為是充滿了防衛及憤怒。

在花了幾星期的時間，閱讀新潮雜誌「現實主義者」中的文章，

和「與亞伯、艾力士一次不禮貌的會談」及從刊載在專業雜誌上有關合理情緒心理治療法的一些要點裡，他發現了一件事實：「人和事並不能使我們沮喪，而是因為我們相信會有如此的事發生，所以才會有沮喪。」

刊載於合理情緒治療中的“對抗不愉快的公式”幫助謝重組出一個新的生活原則，也改變了他的生活。他幾乎是“立刻的”開始和其雙親交談，改善與其妻子的關係，甚至能和人們討論那些以前他一直逃避的話題。

RET (Rational Emotive Therapy , 合理情緒治療法) 在謝身上的神效，不只在他盡力地打破不好的思想及行為而已；他還開始和別人交談、分發傳單、寫信 做許多認為有益於合理生活的合理事情，「他相信」只要繼續如此努力下去，同時勸導社會上有影響力的人一起動員，開始合理地思考，避免沮喪的事或物來影響他們自己，那麼邁向世界大同就是可能的了！不管這種想法是否有點理想，他決定採取此種想法，而使自己的存在變得更為豐盛和平靜！

閣下也能如此。不管原先是否已具備有關心理邏輯方面的知識，能讀到或聽到一種新思想——彼等得以有力地協助個人的思考及行動，都可以使個人的生活得到很大的改變。當然，並非每個人都能做到的，但的確有些人能，也有人願意一試，你呢？

歷史給了我們很多明證，人可以藉著冷靜地思考而使自己和別人獲益。像季諾 (Zeno) 他活於西元前三世紀，在希臘建立了一所哲人學校 (the Greek Stoic School of Philosophy)，又如伊比鳩斯 (Epicurus) 學派裡的腓尼基人 (Phrygian) 伊比梯塔斯 (Epictetus)，羅馬統治者馬卡斯奧理歐斯 (Marcus Aurelius)，荷蘭人斯賓諾沙 (Spinoza)，這些思想家，在讀過早先哲人 (Her-

aclitus & Democritus) 的教導及自己做過深入思索之後，往往熱衷於深入的探討哲學，以求了解他們信仰中的根本不同處。在此我們所要強調的是：他們確實是以哲學做為他們生活的指標。

所有這些哲者，都并不曾接受過今日所謂的心理治療。然而由於其思考，卒至在人類史上，佔有崇高之席位。但我們也可以說，他們的確是從別人的吉光片羽之中，獲得行動之準則的。

密集式的心理治療，就真能改變人的人格嗎？當代許多專家的看法是否定的。也因為如此，Freud, Otto Rank, Wilhelm Reich, Carl Rogers, 及 Harry Stack Sullivan 等人才會堅持地認為，欲求人格之改變，某些治療的條件必須存在，并持續若干時日始可。

至於我們的立場又是如何呢？人格困擾者，常有著根深蒂固的問題，使得他們必須借重心理治療者的協助！但這亦非一成不變。完全的改變往往并無規則可循，不過許多情況，倒都是有用的，後面將介紹之。從另外一方面來說，只要一個有困擾的人，能面對生活中的重要經驗，或學習他人的經驗或坐下來好好地思量一下自己的問題，或與一位能幫助他重建態度的治療者而談一段時候，都可使此人的情況得到改善！

因此，還是讓我們對自我分析，抱比較寬廣的看法罷！雖然事實上很少人能完成它，但它的確是存在并且能派得上用場的！

明白的說，所有的人格改變，都需要用得上自我分析。儘管人們能得到專家充分、適當的心理治療之協助，但如果不自己加上持久且有力的自我分析的話，其結果也不過是表面文章而已。就像我們常對來尋求心理治療及婚姻諮商之個案們所說的，我們的教導及建議之所以能幫助他們勝過情緒上的沮喪，乃因為他們照我們所說的去「做」的緣故。

更具體的說：雖然治療者教他的個案，如何做直接思考，但他們

事實上，並不能隨時得到治療者的教導，儘管有段時間，我們會對個案給予建議。最重要的，還是讓他們自己去思考，不然他們將會一直依賴我們或他人，而這，怎能算是解決問題的做法呢？

這也說明了本治療的特質。那就是（大部分都是）教導個案如何有效的去做自我分析。觀察自己的感覺及行爲，如何客觀地而不是道德式的或浮誇的做自我評判。這可使人們學習去爭取自己生命中的價值，並且不妨礙別人。經過這類過程的個案，會發現：自我分析的工作，不但重要而且是成功治療的要素！

在特定的合理情緒治療中，我們導引個體和團體治療個案，在訓練期間去做相當份量的工作。例如給他們具體的家庭作業，如：冒險（risk taking），想像失敗並使自己對這失敗不感到沮喪！或用一些重要的方法，改變他們的想法；我們也教導有關自我管理（self-management）的技術，對自己的行爲，給予獎勵或酬賞，對不對和不好的行爲，則給予懲罰（但非責難）。在這幾個星期當中，我們也示範給他們看，如何利用機會和自己不合理的思想對質，而不祇是在治療過程中使用此技巧而已。就如同其他許多學派，合理情緒治療法，結果是一個包括了自我工作、自我分析和統整的綜合過程。

這也成爲我們寫這本書的主要目的之一。我們希望它能對那些從未受過治療之助的個人有些幫助，使他們在面對自己的人格困擾時，能更清楚的思考及更有效的行動；我們也希望它能成爲對數百萬已有過治療經驗的美國人而言，一份有益的補充讀物。

常常當我們在實施心理治療的婚姻和家庭諮詢時，個案們會問我們：「在治療過程中，有沒有什麼書，可以讓我們參考？可不可以開份書單，給我們讀呢？」。爲回答這些問題，我們試著建議了一些書名，並把名單列在書後的參考書目中。

由於我們所做的，是比較特殊的個案處理之歷程，且大部份這類的出版物，都只包括了部份的原則。因此，在「如何與神經病患者生活」及「創造性婚姻」(creative marriage) 這兩本書之外，我們特地又寫了第三本書。此外還有一些書也是用RET (合理情緒治療法) 來處理的。像“ Reason & Emotion in Psychotherapy ”、“ Growth Through Reason ” 以及“ Humanistic Psychotherapy : The Rational-Emotive Approach ”。

對想從這本書中得到一些特別幫助的人，我們有一個善意的警告：沒有任何一本書(包括這一本) 能治癒全部的情緒困擾。既然每個人的經驗都是獨特的，書本當然無法完全替代個別諮商。只不過，我們也同意，一本好書可以適當地補充或增強治療之效果。同時它也大大有益於自我分析而已！

另外一個警告，就是任何語言都有其限制。不要因為我們也使用其他心理學常用的術語，如「創造性」、「快樂」、「愛」、「成熟」、「困擾解決」等，就武斷地認為這是老生常談。表面上看來，我們的主張，接近通常所謂的「積極思想」，實際上却不是。請仔細看看本書中所介紹的「反不快樂原則」，實驗一下，就會發現所言不虛了。

在這，我們介紹的是合理的思考和理性的生活，請先仔細閱讀以便瞭解其精義和限制。同時也請先有一個心理準備，即「一個生活的規則，不管聽起來是多麼的健全完美，實行時，却往往有各種意想不到的困難」。這可能因為沒有讀通，也可能因為知和行之間，本來就是有著很大的距離的。也不要不切實際地認為，因為自己已瞭解了本治療的某些原則，生活的功能就可以得到改善，而且持續終生。事實上，認知之後，還有我們的習慣、感覺和行動之障礙存在，使得“改變

”本身是個終生不止息的奮鬥和挑戰。而在這樣的戰爭中，輸贏的比例，也不在於能完全放棄舊我，只剩新我；而在於新舊相減之後，所得到底是正差額抑或是負差額而已！

第二章 人有所思則有所感

有一次，在我對一群教育學者，做有關合理情緒治療法的演講時，發生了這樣的一個情況，正好用來說明思考影響情緒的事實和方式。

“哈博士”，聽衆席中有位陳博士站起來，用不太客氣的口氣質詢著說：「你們所介紹的，聽起來好像很有道理，如果人們行事真能如你們所說的那麼簡單就好了。事實上在我看來，二位的理論還很膚淺，只觸及部份的真相，幾乎可以說是反心理分析的，了不起也只能視之爲街頭巷尾流行雜誌中的一些俚俗之見而已。這也能算是學問嗎？」

陳博士的看法，不全然是錯的。合理情緒治療法的某些理論，聽起來的確像老生常談，它也反對所謂正統心理分析學派的某些觀點，（如A Adler；K. Horney；H. S. Sullivan；E. F. Fromm；E. Berne等自我心理學的立場）；雖然，有部份的觀點，彼此還是重覆的。

我覺得這是一個很好的機會，可應用來向其它的聽講者證明，合理情緒治療法的原則，於是我說——

“您的意思是不是反對人類的感覺與思考間是有密切的關係呢？你相信它們應該是不可改變的，而非如我剛剛演講中所說的是可以改變的，對嗎？”

“當然！過去五十年到一百年間的臨床和實驗資料，都可以證明此點！”