

个人小传·经典理论·咨询实务

20世纪心理治疗大师系列



【认知治疗学派创始人】

Aaron T. Beck

2 贝克

〔美〕马裘丽·韦夏◎著 廖世德◎译

学林出版社

20世纪心理治疗大师系列

K837.12/290

2007

【认知治疗学派创始人】

Aaron T. Beck

贝克

〔美〕马裘丽·韦夏◎著 廖世德◎译

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

认知治疗学派创始人——贝克/(美)韦夏著;廖世德译. —上海:学林出版社,2007.5

(20世纪心理治疗大师系列)

ISBN 978-7-80730-348-0

I. 认... II. ①韦... ②廖... III. ①贝克, A. T. 一生平事迹②贝克, A. T. —精神分析—研究 IV. B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 066444 号

English language edition published by Sage Publications of London, Los Angeles, New Delhi and Singapore, © Marjorie Weishaar, 1993

20 世纪心理治疗大师系列

认知治疗学派创始人——贝克

策 划 / 万语文化

执行策划 / 徐维东 郑 燕

作 者 / [美]马裘丽·韦夏

译 者 / 廖世德

特约编辑 / 徐维东

责任编辑 / 钱丽明

装帧设计 / 姚 荣

出 版 / 上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号)

发 行 / 学林图书发行部(上海钦州南路 81 号)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷 / 上海长阳印刷厂

版 次 / 2007 年 5 月第 1 版

印 次 / 2007 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 880×1240 1/32

字 数 / 180 千

印 张 / 9.75

书 号 / ISBN 978-7-80730-348-0/B·17

定 价 / 25.00 元

“20 世纪心理治疗大师系列”推荐序(一)

复旦大学、华南师范大学教授,心理分析博士生导师

申荷永

国际分析心理学会心理分析家

若要深入理解某种理论或方法,领会其独创的意义,便要认识和理解这种理论和方法的提出者或原创者。由万语文化策划,学林出版社推出的“20 世纪心理治疗大师系列”为我们提供的便是这样一种机会。

纵览丛书的组成,弗洛伊德、荣格、罗杰斯、贝克、温尼科特、莫雷诺等巨擘荟萃,他们为当代的心理学和心理治疗留下了深邃的思想,也留下了各具特色的方法和技艺。作为一位心理学的临床实践者,不管你认同于哪一学派,总是要面对意识和无意识的问题、治疗师与来访者的关系、情绪与认知的考量、身体与病症的表现、行为与客体的转变……于是,自由联想、积极想象、共情与关注、相互作用分析、情绪认知策略、对象关系的演绎、空椅子意象对话、心理剧场表达等,均属可以不用但不可不知的经典技术。

实际上,我们治疗师本人,便是方法中的方法,技术中的技术。我们的理解与智慧,我们的胸怀与人格,更是所有

临床心理实践的条件和基础。我们所面对的这套丛书，堪称心理治疗的华山论剑，被尊为大师的心理学家现身说法，在展示其超群技艺的同时，也散发出他们思想的光辉、人格的力量，以及人类心灵探索所能达到的境界。

“20 世纪心理治疗大师系列”推荐序（二）

华东师范大学教授、基础心理学博士生导师

梁宁建

上海心理学会副会长兼秘书长

茨威格在其著作《精神疗法》中说道：对于人来说，健康是正常的，疾病是不正常的。因为健康是人的天然属性，它并不表白自己而且也不愿意被解释。但每一个受折磨的人总要为他的病痛寻找某种意义。因此，人类驱除疾病，经历了从争夺神的搏斗到纯科学的医学再回归到器官治疗与精神治疗共存的过程。

21 世纪的中国，是国民追求精神需求的中国。应此背景，有志于从事心理咨询与治疗的人越来越多，希冀探寻自身心理世界的人也越来越多。求助心理医生，已不再是非常困难的事情，而心理咨询中心、心理咨询所也在全国各地应运而生。尤其是国家开始实行“心理咨询师资格认证”制度以来，更有不少人踏入了心理咨询这块领域。无论是媒体还是网络，以“心理”为关键词的栏目日益红火。

然而，正如 20 世纪五六十年代的美国，心理咨询师鱼龙混杂。今天的中国，心理咨询师亦似各方好汉，异军突起。

而学院派心理学者，又仅止于科学研究领域，似乎那一番热闹与自己无关。心理咨询与治疗方面的相关理论与知识，对许多已经拥有证书的心理咨询师来说，还是比较空白的。值此关头，万语文化策划的这套“20世纪心理治疗大师系列”的出版应是适逢其时。弗洛伊德、荣格、罗杰斯、贝克……精神分析、认知疗法、行为疗法、来访者中心疗法、心理剧……无论是人名还是术语，对许多人来说并不陌生，然而，每一个人名或者术语背后代表着什么，却不是许多人知晓的。茨威格说：“要表述一种思想，我总认为更有意义的是了解一个人心中的思想如何产生，又如何通过这个人传向世界。”这套丛书，从大师的成长着手，探寻其重要理论的产生和咨询技术的应用，让你了解大师如何成其为大师，你可以从中汲取大师的精华，净化自身的灵魂，鼓起更大的勇气前行在探寻人类心理健康的路上。

导读：认知疗法中的科学、哲学和父爱

原中德心理医院门诊部主任、主治医师 李孟潮

每位心理医生都要学认知疗法。

认知疗法是如今心理治疗界循证实践（Evidence-based Medicine, EBM）风潮的宠儿，支持认知疗法的有效的科学证据远远超过其他疗法，所以不少治疗指南手册已经把认知治疗列为治疗首选。认知疗法如日中天的地位和贝克的贡献是分不开的。正是贝克，让认知疗法走出艾利斯的那种草根风格，登堂入室，进入“心理科学”的圣殿。他以众多的实验研究验证了认知疗法的有效性，并且让这种疗法具有了食谱一般的可操作性。

可以说，没有贝克，就没有今天的认知疗法。在临床心理学界，贝克的影响已经超过了弗洛伊德。可是他却没有弗洛伊德一样的声名，被人顶礼膜拜，奉为偶像。这也许是因为贝克的认知疗法实在太简单了。在认知疗法中，一切都是明明白白的，每一步都很清楚，一二三四五六七，只要照着贝克发明的各种表格做就行了，任何一个初中生都可以学会。

如果你真的认为认知疗法很简单，那么说明你还没有理

解认知疗法。一位教授认知疗法的美国老师如此说。的确，别忘了，把复杂的事情弄简单了不容易。《易经》简单吧？就一阳爻和阴爻搭积木式的变样子，可是谁敢说《易经》简单啊！认知疗法表面看起来就是自己挑自己的思维毛病。这谁不会啊，中国人从小到大不就是在琢磨别人和自己的心思，深挖别人和自己的思想根源，挑剔别人和自己的思想毛病中长大的吗？这种对认知疗法简单化的理解，让认知疗法在实践中变成了心焦心躁的驾校大老粗教练对战战兢兢冥顽不化的初学者的呵斥和责怪。

认知疗法自简至繁。它试图恢复一种古老的传统，苏格拉底和柏拉图的对话传统，佛陀和弟子的对话传统，这里存在着一个智者和一个受苦的人，这个受苦的人倾诉自己的苦恼，而智者总是能够保持心灵的平静，对这个受苦的人保持感同身受的同情，能够循循善诱，通过一个个的提问、反问、设问，让这个受苦的人最终产生领悟，发现万物的因果苦恼的根本原来皆来自内心，来自自动思维、中间信念，来自图式（schema）和核心信念，来自歪曲的思维模式和对现实的纯真而不切实际的幻想。认知疗法的施行离不开这种古圣先哲般的心平如镜心静如水的心态，治疗师如同沉着冷静的猎

人穿行在密布逻辑错误的丛林，如同散开在黄昏的河流上的睡莲。

认知疗法，就像钟表一样精确，就像数学一样严格，就像药品一样有效（实际上，疗效比药品还好）。但是不少治疗师却不愿意使用认知疗法，因为在他们看来，这是一个枯燥无味、机械刻板的疗法。但是正如贝克的同事对他的治疗风格描述的一样，认知疗法完全可以（本来就是？）像一个慈祥耐心的祖父和自己的孙女对话。也许“认知疗法是刻板枯燥的”这个观念本身就有必要使用认知疗法来检验一下其合理性。

认知疗法起源于一种爱，起源于对真理的爱，对心理健康的爱。这种爱也起源于年幼的贝克像一个懂事的大人一样陪伴他那患抑郁症的母亲，起源于青年的贝克摆脱抑郁症和恐惧症的努力尝试，贝克他必然像一个坚定而慈祥的父亲去抚慰自己的母亲和自己内心的痛苦。在认知疗法的规划严密、看起来有些死板的每一步骤中，你都可以感觉到一个略带焦虑、关怀备至的中学老师一样的父亲，他很关心你的康复，他不厌其烦地告诉你解脱痛苦的方法，他拙于表达一些美丽而感人的词语让你情绪激动让你眼泪汪汪，但是在他一次次

的教授中，你会渐渐地体验到一股父爱的暖流。就像陆游，写了一堆“示儿”的诗，大多是“闻义贵能徙，见贤思与齐。食尝甘脱粟，起不待鸣鸡”这类教训人的话，可是父爱的关怀也在这些冷冰冰硬邦邦的话语中润物细无声，父爱就像粗粮，虽然难以下咽可是对茁壮的身体来说是必不可少的，在陆游的《示儿》组诗中，也有“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”这样蕴含着伟岸雄奇的父爱的句子。这种父爱是一个民族精神的脊梁。

一个人不具备哲学家那种对真理的热爱，不具备父亲那种对子辈的关怀和期望，是很难领悟认知疗法的精髓的。认知疗法如果沦为依葫芦画瓢的填鸭训导，既是这个疗法的失败，也是治疗师本人灵魂的失败。

《认知治疗学派创始人——贝克》这本书不仅仅是给心理治疗的入门者看的，更是给我们这些号称已经使用认知疗法多年的人看的。要学习一个心理治疗方法，必然对此疗法的创始人要保持一定程度的认同，通过和此创始人的心心相印的过程，你才能够真正理解为什么当初要发明这个疗法，在使用这个疗法的过程中你会经历如何的心灵历程，以及这个疗法的局限在哪里。而这整个过程，都离不开了解此创始人

的传记。虽然贝克是各大流派的祖师爷中“活着的传奇”，可是有关他的传记却只见到这一本。这本传记的作者亲历历史，和传主有亲密的联系，并且做了大量的历史研究的工作，言简意赅地阐述了贝克发明认知疗法的整个过程，有利于大家了解贝克这个人。作者还插入了不少章节，对认知疗法操作过程进行了讲解，并且介绍了学术界有关认知疗法的争论和研究证据，不知这算不算一种“超值奉送”？

贝克的历史传奇仍然在延续之中。就在前年，他又做出了可以写进历史的事情，那就是他开始和佛学界对话，并提出佛学和认知疗法从理论到实践有诸多类似之处。这无疑给近年来本来就对佛学发烧的美国心理治疗界火上浇油，可以预测认知疗法和佛学的进一步整合将会成为这个世纪心理治疗界最具有革命性的事件之一。而贝克，这个特姆金家族的后代，在这场风潮中也是不甘于寂寞和落后的。感物思君叹复歌，且随鱼鸟泛烟波；落花寂寂啼山鸟，静室同虚养太和。祝老贝克一路走好！

前 言

这本书得到很多人的帮助，我对他们的贡献铭刻于心。有太多的访谈资料无法在本书呈现。内文里面的引文如果没有注明出处，都是从我做的访问中而来。

阿伦·贝克很支持也鼓励本书的出版计划。他容许我横越大陆访问他；容许我在他开会期间，在工作室、颁奖典礼、咖啡厅、计程车上访问他；他回答问题直接、率真、幽默。他还介绍我认识他的家人，他们的阅历对我既是快乐的源泉，又是传记资料的源头。我感谢阿伦·贝克的哥哥毛瑞斯让我分享他的记忆和他们父亲哈里·贝克的诗作。艾文·贝克和他的太太艾狄丝提供和确认很多家族资料。我写作本书期间，“可以问艾文”成了一句大家熟悉的话。朱迪丝的表姊妹米娜·萨克斯提供了家族文献、照片、家族史资料。另外一个表姊妹琼安·斯拉夫斯基编了特姆金家谱，这一份家谱有一部分出现在本书中，由平面艺术家吉尔·布拉迪设计。

费城认知治疗中心行政主任芭芭拉·马里内莉支持我的这一项计划，为我指点正确的方向。她介绍我认识多位人士。这几位人士提供我资料，并且允许我使用中心的档案资料。贝克

博士的助理卡伦·昆恩在本书出版方面，对我有求必应，又以专业效率核对事实，查证资料。安·麦高维以他在宾州州立大学所做的研究协助我。罗德岛犹太历史学会的图书馆员兼档案员艾莉诺·霍维兹指点我运用特姆金家族档案，参与讨论哈瑞·贝克的论文，对我也是无价的资源。我很感谢他们的协助。

我因为本书访问和咨询了很多。我很感谢大卫·克拉克、爱德华·克雷海、加里·埃默里、亚瑟·傅里曼、鲁思·格林伯格、史蒂芬·贺伦、玛莉亚·科瓦克斯、麦克·马奥尼、唐纳德·梅钦鲍姆、克里斯廷、詹姆斯·普瑞泽、约翰·鲁斯、布莱恩·肖、马克·惠斯曼、杰西·赖特、杰弗里·扬、艾伯特·伊莱斯等几位博士。伊莱斯博士和贝克博士一样，让我运用他们之间三十年来的通信。除了我自己做的访问，我还撷取了安·迪菲利和彼得·罗斯两位记者对保罗·萨尔可夫斯基和麦克·亚波克两位博士所做的访问内容。

最后，我要感谢珊德拉·寇伯。她仔细而准确的誉稿，记录访问内容，打参考书目，校对最后的手稿。我还要感谢丛书编辑温蒂·德莱登博士，她仔细阅读手稿，自始至终把我推向目标。

目 录

第一章 贝克的生平	001
家族背景	005
童年时期	013
贝克的焦虑	017
医学训练	020
早期的研究	025
从精神分析到认知疗法	027
运用自我观察	032
抑郁症的认知疗法	034
心理学的认知革命	041
国家心理卫生研究院抑郁症治疗共同研究计划	057
美国与欧洲的承认	062
人格理论	065
自杀问题研究	066
目前的兴趣	067
人格特质	068
第二章 重要理论	071
现象学观点	073

信息加工模式	074
与精神分析的理论差异	076
与其他认知疗法的差异	080
对抑郁症理论的贡献	084
抑郁症认知模式的经验测试	093
对心理治疗研究的贡献	098
对焦虑理论的贡献	101
对伴侣治疗的贡献	106
对人格障碍理论的贡献	108
认知理论的发展方向	112
第三章 咨询实务的应用	113
治疗程序中的创新	115
临床程序的创新	132
结语	150
第四章 批评与辩驳	151
认知疗法的批评史	153
行为疗法提出的批评	157
对认知疗法实务的批评	165
对认知理论的批评	192
对贝克抑郁症认知模式的批评	194

结语	201
第五章 全面性的影响	203
概述	204
理论上的重要性	206
对临床的影响	208
对保健政策的影响	215
对各种研究的影响	216
未来的心理治疗发展	220
贝克认知疗法的后续演化	226
外国人名译名对照表	229
参考文献	243