

心灵拓展系列



别跟情绪过不去

Feeling Better, Getting Better, Staying Better

亚伯·艾里斯(Albert Ellis)博士 著
广梅芳 译



电话: 028-85318553
地址: 四川省成都市
四川人民出版社

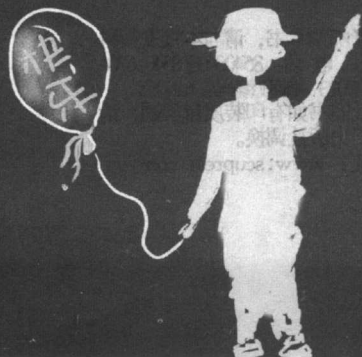
四川大学出版社

心灵拓展系列

别跟情绪过不去

Feeling Better, Getting Better, Staying Better

亚伯·艾里斯 (Albert Ellis) 博士 著
广梅芳 译



四川大学出版社

责任编辑: 韩 果
责任校对: 朱兰双
封面设计: 李金兰
责任印制: 杨丽贤

图书在版编目 (CIP) 数据

别跟情绪过不去 / (美) 艾里斯 (Ellis, A.) 著; 广梅芳译. — 成都: 四川大学出版社, 2007.4
ISBN 978-7-5614-3672-1

I. 别… II. ①艾…②广… III. 情绪-自我控制-通俗读物 IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047148 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2007-11 号

FEELING BETTER, GETTING BETTER, STAYING BETTER

by Albert Ellis, Ph. D.

Copyright © 2001 by The Albert Ellis Institute

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Sichuan University Press

ALL RIGHTS RESERVED

国际简体中文版授权 / 深圳埃基柯文化发展有限公司

www.ageco.com.cn

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

译者: 广梅芳

书名 别跟情绪过不去

著者 亚伯·艾里斯 (Albert Ellis) 博士
译者 广梅芳
出版 四川大学出版社
地址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行 四川大学出版社
书号 ISBN 978-7-5614-3672-1/B·164
印刷 四川大学印刷厂
成品尺寸 170 mm × 220 mm
印张 20.375
字数 165 千字
版次 2007 年 4 月第 1 版
印次 2007 年 4 月第 1 次印刷
印数 0 001~5 000 册
定 价 32.00 元

◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科联系。电话: 85408408/85401670/85408023 邮政编码: 610065

◆ 本社图书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。

◆ 网址: www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

目 录

审视自己的情绪	(1)
---------------	-----

第一部 做情绪的主人

第1章 心情变好,心态正确	(7)
---------------------	-----

静坐有效吗	(9)
-------------	-----

放松运动嗜好	(12)
--------------	------

心理治疗的效果	(15)
---------------	------

第2章 改善心情,更要调整心态	(19)
-----------------------	------

“干扰”是你自己的选择	(22)
-------------------	------

ABC 理论	(24)
--------------	------

理性与非理性	(26)
--------------	------

健康与不健康的情绪	(27)
-----------------	------





别跟
情绪
过不去

三个“一定” (29)

“价值观”是关键 (31)

第3章 心情变好,心态正确了 (33)

无条件自我接纳 (33)

无条件接纳他人 (40)

高挫折忍受力 (44)

重构生命的能力 (51)

第二部 喂,问题在观念

第4章 暂时停止痛苦 (57)

认知转移技巧 (57)

拥有嗜好 (62)

自我效能 (64)

活在当下 (67)

做出负责任的选择 (71)

第5章 搬走路上的石头 (73)

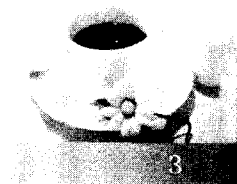
寻求认同 (74)

当你遇见治疗师 (77)

互助团体	(79)
宗教信仰	(82)
精神力量	(85)
 第6章 让心情变好的方法	 (91)
放轻松呼吸	(92)
好好享受运动	(93)
体育竞赛是游戏	(97)
瑜伽配合哲思,知行合一	(102)
其他转移焦虑的方式	(104)
改变态度胜于学习技巧	(106)

第三部 路不转,心转

第7章 你真的这么想吗	(113)
关键的非理性信念	(114)
现在该你了	(121)
 第8章 问题症结在哪里	 (125)
真的有这么糟吗	(125)
这样做会比较好吗	(131)





别跟
情绪
过不去

克服完美主义	(134)
模仿同路人	(138)
有问题,解决它	(140)
别往死胡同里钻	(143)
停止为困扰而困扰	(149)
创造问题,解决问题	(151)
自助有其局限	(154)
想象技巧	(157)
把感觉、经验写下来	(159)
重新看待不幸事件	(160)
对抗不理性的情绪	(166)
认知泛滥方法	(167)
 第9章 深入观点的核心	 (171)
三种质问的方法	(174)
为什么“应该”和“必须”	(175)
这样的期待和希望对吗	(176)
再用心想一下	(178)
真的想清楚了吗	(180)
 第10章 有答案还要有行动	 (183)

放弃不理性的念头	(184)
巩固理性的想法	(187)
闭上眼睛.....	(189)
打击羞耻练习	(198)
扮演理性角色	(205)
用幽默打击困扰	(208)
真正的乐观和自我鼓励	(223)
寻求快乐	(226)
多重角色的扮演	(226)
 第 11 章 怎么想和怎么做	 (229)
一步一步来	(230)
自由,真正的自由	(234)
冒险试试看	(239)
不因环境而困扰自己	(243)
双管齐下	(246)
制造矛盾的练习	(248)
奖赏与惩罚	(250)
自律带来自由	(253)
防止回到从前	(254)
面对上瘾和人格失调问题	(256)





对治疗做出承诺	(257)
---------------	-------

第 12 章 在实践中学习	(259)
---------------------	-------

不要贬低自己	(259)
--------------	-------

不要贬低别人	(260)
--------------	-------

吃苦当作“进补”	(260)
----------------	-------

世上没有“一定”的事	(262)
------------------	-------

无条件接纳自己	(264)
---------------	-------

无条件接纳别人	(265)
---------------	-------

挫折之必要	(268)
-------------	-------

快乐和不幸带来了什么	(271)
------------------	-------

第四部 让好心情常在

第 13 章 避免走回头路	(277)
---------------------	-------

“好”的喜欢和“坏”的厌恶	(278)
---------------------	-------

什么事这么糟呢	(280)
---------------	-------

自我困扰的想法	(282)
---------------	-------

你不要相信	(283)
-------------	-------

这是你自找的吗	(284)
---------------	-------

第 14 章 深化好的改变	(287)
---------------------	-------

不实际又不治标	(288)
暂时止痛	(289)
不完全的改变	(290)
 第 15 章 选择自己的观点	(295)
你可以改变什么	(295)
 结 语 你有选择的自由	(301)
选择或不选择	(302)
有意识的选择	(303)
选择个人或社会价值	(304)
平衡行为	(308)
用健康的心态取代困扰	(309)
让自己维持在良好状态	(310)



审视自己的情绪

在台湾地区推广训练“合理情绪行为治疗法”（编按：Rational Emotive Behavior Therapy, REBT，本书译为“理情行为疗法”）的运用已经有一段时间了，每当学员问起我有没有好的书籍可以提供进一步学习的时候，总是不容易找到 REBT 的中文书籍，所以很高兴看到张老师文化积极地翻译我的老师亚伯·艾里斯所写的书。亚伯·艾里斯著作等身，很难得看到他写了这本比较轻松、适合一般大众阅读的自助手册。我第一次上亚伯·艾里斯的训练课程，就发觉人们的想法对我们的行为以及情绪的影响是十分深远的。我继续了许多年的课程，到最后拿到亚洲第一张 REBT 治疗师及训练督导师证书。这一段学习的历程让我更加了解和认识了艾里斯。他的理论都建立在实务经验，以及对人用心的了解与包容上。在我的实务经验中，也越来越同意人是可以做自己情绪的主人的这一观点。下





别跟 情绪 过不去

面是一些我对阅读这本书的建议，你觉得有帮助就参考看看，若没帮助，你的损失也不大。人嘛！不用太严肃。

首先看第一部“做情绪的主人”。作者想澄清一个观念，那就是我们不能强迫自己或说服自己放弃某种情绪。但是，我们可以从一种情绪中转变状态，或是减少情绪对我们影响的程度。作者在书中比较了一些流行的心理治疗方法对情绪改变持久性的效果，作者建议我们把注意力放在造成情绪的想法中。你看完这一部分之后，可能会有一点讶异，书中呈现的观念与你熟悉的观念有点不同，但暂且往下看，你会发现他的道理。

在第二部中，作者介绍了一些转变自己情绪的方法。首先，你会发现有些观念是值得我们去思考的，例如“条件式自我接纳”与“无条件自我接纳”的观念，会使我们对自己的看法随着自己的成就而改变，因此我们的心情也会随着我们的行为结果而起伏。如果我们能够把自我从成就中独立出来，也许情绪就更容易稳定。其次，作者也谈到有关焦虑的问题：我们倾向于为没发生的事提早想象脑内内啡呔比实际还可怕的后果，作者鼓励读者要注意“当下”，而不要因为对未来的忧虑而牺牲现在可能得到的快乐。

在第三部与第四部中，作者以举例的方式介绍如何运用想法来转换心情的方法及技巧。在第三部中所提的不要

为困扰而困扰的观念，是我常在实务中观察到的现象。我们已经在生气了，但是使我们更生气的是气自己为什么那么生气。我们在 REBT 中称这为“复情绪”。所以，在我们处理真正的原始情绪前，要先面对我们不合理的观念，如：“我们是不能有情绪的”或“情绪是分为对错的”。先处理这个部分的想法，在比较能接受自己的情绪之后，再来减低情绪的负面影响是有可能的。

在这个部分，作者也提醒读者不能只做思考而没有行动。我们都会面对自己不愿改变的自然倾向。虽然有些事情我们知道要改变一下比较好，但是懒得改、怕改、不好意思改及不习惯改，都是我们可以过得好一点的致命伤。

我的建议是当你阅读这本书的时候，可以思考自己常常有情绪的状况。当时自己的想法是什么？对事实的诠释是什么？你对人生幸福的条件是属于高标准吗？这一辈子能达成吗？

阅读任何心理治疗的书籍，如果不努力练习的话，通常只会成为你再次失败的借口，如果你觉得这本书讲得有道理，那就做做看啰！祝你有一个合情合理的快乐生活！





别跟
情绪
过不去

作者简介：

本文作者为台湾地区东海大学社工系副教授，合理情绪行为心理治疗法创始人亚伯·艾里斯直接授业弟子，曾取得亚伯·艾里斯理情行为治疗法训练学院治疗师证书，以及亚伯·艾里斯理情行为治疗法训练学院督导训练证书。

第一部

做情绪的主人



第1章

心情变好，心态正确

当你处于低潮的时候，有许多方法可以让你的心情变好，甚至帮助你调整心态（编按：原文书名 Feeling Better, Getting Better, Staying Better 正是本书的写作概念与架构，为便于中文阅读，译为“心情变好”、“调整心态”和“保持在良好状态”，以传达作者尽量用动词形式取代名词的思维），但如果我是你，我不会使用这些方法。等你读完本书之后，将可辨认出哪些方法对你真的有帮助，而哪些方法只是乍听之下不错而已。

所有心理治疗和心理自助的方法，都含有两个主要的目的：帮助你减少自我困扰（self-disturb），并且让你拥有更快乐充实的生活。自我困扰的时候，你会感到紧张、沮丧、愤怒、自怨自艾；这些情绪会导致身体功能反常，产生自我压抑、隔离、强迫性行为，使你很不快乐。心理

