

DAVID D. BURNS, M.D.

伯恩斯坦

转化日常不良情绪的有效工具

临床验证完全有效的非药物治愈抑郁症疗法

新情绪 疗法II

[美]戴维·伯恩斯坦/著
李亚萍/译

权威
情绪疗法
抗抑郁药物
使用指南

有如下状况者请使用本书

- 抑郁 焦虑
- 孤独 内疚
- 躁狂 自卑
- 拖延 悲观
- 缺乏自尊 自杀企图

本书对抑郁症患者治愈率70%，
且持续3年不复发

献给：抑郁症患者、拖延症患者、焦虑症患者、精神科医师、心理医生、大学生、
都市白领、职场精英、IT从业者……缺乏沟通技巧而无法享受亲密关系，
及所有有压力、情绪不稳的你、我、他。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

DAVID D. BURNS, M.D.

伯恩斯坦

转化日常不良情绪的有效工具

临床验证完全有效的非药物治愈抑郁症疗法

新情绪 疗法II

[美]戴维·伯恩斯坦/著
李亚萍/译

权威
情绪疗法
抗抑郁药物
使用指南

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

伯恩斯新情绪疗法 II / (美) 戴维·伯恩斯(David D. Burns) 著;李亚萍译. -- 北京:科学技术文献出版社, 2016.8

书名原文: THE FEELING GOOD HANDBOOK

ISBN 978-7-5189-1749-5

I. ①伯… II. ①戴… ②李… III. ①抑郁症—精神疗法 IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第173575号

著作权合同登记号 图字: 01-2016-4899

中文简体字版权专有归双螺旋文化交流有限公司所有

THE FEELING GOOD HANDBOOK

Copyright © David D. Burns, M.D., 1990, 1999.

Simplified Chinese Translation copyright © 2017 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

ALL RIGHTS RESERVED

伯恩斯新情绪疗法 II

策划编辑: 田文正 责任编辑: 周明理 责任校对: 赵 瑗 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
销 售 部 (010) 63275378, 63489791 (传真)
官方网址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京中印联印务有限公司
版 次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 690千
印 张 41.25
书 号 ISBN 978-7-5189-1749-5
定 价 58.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

伯恩斯焦虑状况量表

说明：下表列出了人们常有的一些症状。请根据过去一周中这些症状或问题困扰你的程度，在右边勾选（√）最符合实际情况的一项。

症状列表	0-完全 没有	1-轻度	2-中度	3-重度
第1类：焦虑的感受				
1. 焦虑、紧张、担忧或恐惧				
2. 感觉身边的一切事物怪异、不真实 或暧昧不清				
3. 感觉身体的一部分或全部与自己 脱离				
4. 突然感到恐慌				
5. 感觉大难临头或有不祥的预感				
6. 感觉紧张、压力大、“绷得紧紧的” 或走投无路				
第2类：焦虑的想法				
7. 难以集中精力				
8. 思维翻腾或跳跃				
9. 有恐怖阴森的想法或幻想				
10. 感觉处于崩溃的边缘				
11. 害怕失控或发疯				
12. 害怕昏倒或晕厥				
13. 害怕生病或心脏病发作或死亡				
14. 担心在别人面前出丑或露拙				
15. 害怕孤单，害怕被人隔离或抛弃				
16. 害怕批评或反对				
17. 害怕有不好的事要发生				

► 接上页表格

第3类：生理症状

- | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|
| 18. 心律不齐、心跳加速或剧烈跳动（有时可称为“心悸”） | | | |
| 19. 胸口痛、有压迫感或胸闷 | | | |
| 20. 脚趾或手指有刺痛感和麻木感 | | | |
| 21. 胃痛或肠胃不适 | | | |
| 22. 便秘或腹泻 | | | |
| 23. 焦躁不安 | | | |
| 24. 肌肉紧绷、紧张 | | | |
| 25. 出冷汗 | | | |
| 26. 喉咙哽咽 | | | |
| 27. 颤抖或摇晃 | | | |
| 28. 大腿发软或绵软无力 | | | |
| 29. 眩晕、头晕或感觉失去平衡 | | | |
| 30. 感觉窒息或透不过气来或呼吸困难 | | | |
| 31. 头痛、脖子痛或后背痛 | | | |
| 32. 浑身潮热或打冷颤 | | | |
| 33. 感觉疲倦、虚弱或很容易筋疲力尽 | | | |

请在此处记录33项症状得分相加后的总分：_____

日期：_____

填完“伯恩斯焦虑状况量表”后请计算总分。总分值介于0（如果全部33项症状的答案都是“完全没有”）和99（如果全部33项症状的答案都是“重度”）之间，具体意义如下所示：

伯恩斯焦虑状况量表得分说明

总分	焦虑程度
0 ~ 4	极少或完全没有焦虑
5 ~ 10	近似焦虑
11 ~ 20	轻度焦虑
21 ~ 30	中度焦虑
31 ~ 50	重度焦虑
51 ~ 99	极度焦虑或恐慌

59~62页还有一份“伯恩斯焦虑状况量表”以及答题纸，每周测试时可用这张答题纸记录答案，并在最末两行记录总分和日期。测试得分可帮助你定期观察自己采用药物疗法、心理疗法或本书自助练习后的疗效。

如果愿意的话，每周亦可填写“伯恩斯焦虑状况量表”多次。测试的时候如果正好感觉特别紧张且极其缺乏安全感，不妨在答题纸底部写一条注释说明。举例来说，如果你在恐慌发作时得分为67，这说明你极度恐慌。这时你可以在总分栏旁边注明“测试时心情坏到了极点”。同样，当情绪处于最佳状态时，你可能也希望测试一下。届时将最高分和最低分一比对，你就会发现自己最近的情绪起伏有多强烈。

63~64页还有一份“伯恩斯抑郁状况自查表”以及答题纸，每周测试时可用这张答题纸记录答案，并在最末两行记录总分和日期。我希望诸位的“伯恩斯焦虑状况量表”和“伯恩斯抑郁状况自查表”得分最终能降到5分以下，不过只要总分有所下降，就表示情绪正在好转。

许多人都不太清楚焦虑和抑郁到底有什么差别，因为他们感觉这两种情绪往往相互相生。如果你的焦虑测试得分上升了，抑郁测试的得分很可能也会随之上升，反之亦然。抑郁是一种失落感。你感觉受挫，心情沮丧，这是因为

某种糟糕的事情已经发生。也许你在工作上失败了，也许你被心爱的人拒绝。而焦虑是一种恐惧感。它更多的是担心未来，你感觉某种灾难随时可能降临。焦虑就像你仅靠指尖抠住岩石、整个人吊在悬崖边上；而抑郁则更像你已堕入万丈深渊，瘫倒在谷底，四肢摔得稀烂。

假设这两种测试或其中一种测试的得分上升了，这说明你有心理疾病或神经过敏吗？当然不。焦虑和抑郁情绪几乎属于全人类，几乎每个人都有焦虑和抑郁的时候。虽然我的目标之一是教诸位更有效地处理这些感受，但我还是希望能鼓励大家接受这些负面感受。如果抗拒这些感受，抵死不接受，它们反而会越来越强势。相反，如果坦然接受，它们会好相处得多。在读这本书的过程中，你还将了解这种“接受悖论”的更多内容。

专业人士及读者对本书的评价

“本书充满着独特的智慧。任何一位尝过烦恼滋味的人（也就是我们每一个人）都会发现这本书的可贵之处。伯恩斯医生用一种另觅蹊径、活灵活现和真情流露的方式为我们展示了几十种有效的自助练习。”

——杰基·珀森斯博士 加州大学旧金山分校精神病学学院临床副教授
兼旧金山湾区认知疗法中心总监

“对于饱受焦虑、抑郁和婚姻问题折磨的人来说，这本书可谓是现代心理疗法的精华之作。”

——M. 安东尼·贝茨博士
费城长老会医学中心临床心理学家

“如果你渴望或多或少地改变人生，而且需要一些切实可行的建议，那这本书就是你的了！”

——罗伯特 L. 莱希博士
纽约认知疗法中心总监

“将《伯恩斯新情绪疗法II》中的神奇方法运用于生活中多个重要领域。清晰、有条理、强大有力。”

——阿尔伯特·埃利斯博士
理性情绪疗法协会总裁兼《新理性生活指南》作者

“感觉伯恩斯医生就站在我面前与我对话……他牵着我的手，一步一步地引导我，帮助我理解我为什么会抑郁以及我该如何快乐起来。”

——纽约卡德维尔N.C.S.

“这是我的圣经！它太神奇了！我简直要膜拜了！”

——加利福尼亚州圣地亚哥F.G.

“这些方法太妙了，那些怀疑自我价值、容易焦虑、极其渴求完美以及心情抑郁却找不到根源的人真该好好看看。这本书真的可以改变你的人生，让你重拾享受人生的能力。”

——宾夕法尼亚州查兹佛德J.K.S.

“《伯恩斯新情绪疗法II》中的方法太神奇了，它居然可以帮我化抑郁为快乐，化愤怒为温情。”

——费城S.M.

谨将此书献给
我挚爱的同仁
托尼·贝茨和茜拉·弗林

目录

致谢 1

修订版前言 抗抑郁非药物疗法——认知行为疗法 3

简介 我们每个人都有自己的传奇 17

第一部分 了解你的情绪

1.你可以改变你的感受 24

自我觉知练习 31

认知疗法常见问题 46

2.如何测量你的情绪 49

3.如何诊断你的情绪 66

焦虑与恐慌 67

抑郁与狂躁 73

4.你应该改变自己的感受吗 76

第二部分 爱上你自己——如何征服抑郁，建立自尊

5.如何改变感受——通往快乐之门的四个步骤 86

- 第一步：确定导致心情沮丧的事件 87
- 第二步：记录负面感受 92
- 第三步：三栏法 93
- 第四步：成果 96
- 6.纠正认知扭曲的十种方法 105
 - 一、找出认知扭曲 106
 - 二、检验证据 107
 - 三、双重标准法 108
 - 四、试验法 109
 - 五、思考灰色地带 110
 - 六、调查法 114
 - 七、定义术语 115
 - 八、语义法 116
 - 九、重新归因 117
 - 十、成本效益分析 119
- 7.如何建立健康的个人价值体系 126
 - 垂直箭头法 128
- 8.认知疗法应用：如何摆脱坏情绪 140
 - 情绪问题一：在社交场合有自卑感和无安全感 140
 - 情绪问题二：暴躁易怒和自尊心过低 145
 - 情绪问题三：沮丧、内疚和工作压力过大 150

情绪问题四：暴躁易怒、沮丧和婚姻冲突 157

情绪问题五：抑郁 162

9.人们为什么喜欢拖延 166

10.拖延症的处方 180

 步骤一：成本效益分析 181

 步骤二：制订计划 186

 步骤三：简化工作 188

 步骤四：正面思考 190

 步骤五：肯定你的功劳 194



第三部分 收获自信——如何战胜焦虑、恐惧和各种类型的恐惧症

11.理解焦虑 202

 你的想法是如何吓唬你的 203

 压抑已久的感受是如何令你焦虑的 205

 焦虑与恐慌的医学根源 208

12.如何战胜恐惧 212

 试验法 216

 矛盾法 218

 羞耻攻击练习 219

 直面恐惧 220

- 情绪日志 224
- 成本效益分析 227
- 正面想象 228
- 转移法 230
- 接受悖论 231
- 深挖根源 236
- 试验法实战练习 240
- 13.如何战胜对死亡的恐惧 247
- 14.社交焦虑症：对人的恐惧心理 256
- 15.公众演讲焦虑症 276
- 16.魂不附体时如何顺利面试 294
 - 面试成功的五大原则 299
 - 编写剧本 305
 - 反败为胜 308
- 17.考试焦虑症和临场焦虑症 312

.....>

第四部分 共寻好心情——如何提高沟通技巧，巩固双方感情

- 18.好沟通和坏沟通 330
- 19.亲密沟通的五大秘诀 341
 - 倾听技巧一：解除武装法 341

- 倾听技巧二：移情 349
- 倾听技巧三：询问 352
- 自我表达技巧一：“我感觉”句式 357
- 自我表达技巧二：安抚 362
- 沟通技巧概述 366
- 20.如何改变沟通方式 370
- 21.如何与难相处的人打交道 377
 - 如何与拒绝和你说话的人沟通 378
 - 如何与充满敌意的人打交道 381
 - 如何与顽固、爱争辩的人打交道 384
 - 如何与苛刻、爱指手画脚的人打交道 386
 - 如何与喜欢提不合理要求、令你左右为难的人打交道 390
 - 如何与爱抱怨的人打交道 391
 - 如何与身陷困境的亲朋好友打交道 392
 - 如何在聊天时迅速化腐朽为神奇 395
- 22.人们为什么不能有效沟通 397
 - “真理”是有效沟通的障碍 397
 - 自欺 403
 - 责怪和不信任 404
 - 冲突恐惧症 407
 - 受难心态 411

“必须解决问题” 415

----->

第五部分 情绪调节类药物

23.常用抗抑郁药和抗焦虑药常识 420

24.抗抑郁药物消费完全指南 436

抗抑郁药物的费用 438

三环类抗抑郁药物和四环类抗抑郁药物 440

选择性5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRI) 462

MAOI类抗抑郁药物 475

5-羟色胺对抗剂 501

其他抗抑郁药物 505

情绪稳定剂 514

服用的抗抑郁药物无效该怎么办 540

医生可能会使用的其他药物 544

复方用药 548

25.抗焦虑药物消费完全指南 552

巴比妥类药物 553

眠尔通 553

弱效镇静剂 554

丁螺环酮 563

β -受体阻断剂 565

可乐定 570

抗组胺剂 572

强效镇静剂 573



第六部分 心理医生和好奇的患者

26. 治疗成败的关键要素 576

27. 移情：如何与苛刻、愤怒的患者建立亲密关系 585

28. 设定目标：医生与患者束手无策时该如何激活治疗 594

29. 自助作业：如何使故意妨碍治疗的患者积极配合 613

自助表格与方法 627

不做自助作业的25大原因 629

医药中英文名对照表 636