

HZ BOOKS
华章心理

心理学大师·埃利斯经典作品

| 百年诞辰纪念版 |

Ellis



The Myth of Self-Esteem
How Rational Emotive Behavior
Therapy Can Change Your Life Forever

无条件 接纳自己

[美] 阿尔伯特·埃利斯 著
(Albert Ellis)
刘清山 译



机械工业出版社
China Machine Press

无条件 接纳自己

The Myth of Self-Esteem
How Rational Emotive Behavior Therapy
Can Change Your Life Forever

[美] 阿尔伯特·埃利斯 著
(Albert Ellis)

刘清山 译



心理学大师·埃利斯经典作品
| 百年诞辰纪念版 |



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

无条件接纳自己 / (美) 阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis) 著; 刘清山译. —北京: 机械工业出版社, 2017.3

(心理学大师·埃利斯经典作品)

书名原文: The Myth of Self-Esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever

ISBN 978-7-111-56086-9

I. 无… II. ①阿… ②刘… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 027961 号

本书版权登记号: 图字: 01-2016-9650

Albert Ellis. The Myth of Self-Esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever.

Copyright © 2005 by Albert Ellis.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Albert Ellis 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

无条件接纳自己

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 岳小月

责任校对: 殷虹

印刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版次: 2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 17.75

书号: ISBN 978-7-111-56086-9

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

The Myth of
Self-Esteem

对话大师

李孟潮专访埃利斯

心理治疗流派层出不穷，但实际上真正得到承认的只有屈指可数的几个。这几个重要流派的开山宗师堪称凤毛麟角，阿尔伯特·埃利斯就是其中一位。

全世界学习心理治疗的人都会在教科书里找到这个名字，都知道他是理性情绪行为疗法（rational emotive behavior therapy, REBT）的创始人。如果你不知道的话，就要当心自己的学业前途了。笔者曾有幸在埃利斯 89 岁那年采访到这位世界心理学巨匠，谈话内容在此分享给诸位读者。

李孟潮：您写过这么多书，年近九旬仍每周工作 80 小时以上，保持如此神奇精力的秘诀是什么？

埃利斯：我在 89 岁依然能有很多精力努力工作，第一个秘诀是遗传——我的母亲、父亲和哥哥都是精力充沛的人！第二个秘诀是，我对自己实行理性情绪行为疗法（以下皆依埃利斯原话简称为 REBT），所以我坚决反对任何人扰乱我在做的任何事情，我也反对去扰乱别人在做的事情或这个世界上正在发生的任何事情。

李孟潮：想不到 REBT 还能让人精力充沛。您的业余时间都做些什么呢？

埃利斯：实际上我几乎没有什么业余时间，有一点空闲时，我喜欢听音乐和读书。

李孟潮：中国人总是对别人的私生活感兴趣。也许美国人不太习惯被问——请问您结婚了没有？您的家庭是什么样的？

埃利斯：我结过两次婚，还和一位女士同居了 36 年，但现在我又是单身了。我很喜欢单身的生活。我没有孩子，但我和兄弟姐妹、父母相处得很融洽。

李孟潮：好似在您 40 岁前遇到过不少挫折，也换过不少职业，至少有作家、商人、心理咨询师这三个职业吧？现在回首往事，您认为这样的经历对您有什么意义吗？

埃利斯：我这一生中曾经至少转换过三个职业，这个事情仅仅意味着，在一段时间内，我会全神贯注于一项事业，然后由于各种原因我会改变，并且同样全神贯注于下一项事业。

李孟潮：您经历过很多刺激事件，您怎样处理这些事件呢？

埃利斯：我是这样处理我生活中的刺激事件的——并不要求这些刺激事件不要有刺激性，也不为这些事情感到焦虑或忧郁，因此我在处理这些事情时就能做到最好。

李孟潮：能用一句话介绍一下 REBT 吗？

埃利斯：REBT 还真不能用一句话来概括，但如果我来试试的话，我会这么说，REBT 是这样一种理论，它认为人们并非被不利的事情搞得心烦意乱，而是被他们对这些事件的看法和观念搞得心烦意乱，人们带着这些想法，或者产生健康

的负面情绪，如悲哀、遗憾、迷惑和烦闷，或者产生不健康的负面情绪，如抑郁、暴怒、焦虑和自憎。

当人们按理性去思维、去行动时，他们就会是愉快的、行有成效的人。人的情绪伴随思维产生，情绪上的困扰是非理性的思维所造成。理性的信念会引起人们对事物适当、适度的情绪反应；非理性的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些非理性的信念，长期处于不良的情绪状态中时，最终将会导致情绪障碍的产生。

非理性信念的特征有：（1）绝对化的要求，比如“我必须获得成功”“别人必须很好地对待我”“生活应该是很容易的”，等等。（2）过分概括化，即以某一件事或某几件事的结果来评价整个人。过分概括化就好像用一本书的封面来判定一本书的好坏一样。一个人的价值是不能以他是否聪明，是否取得了成就等来评价的，人的价值在于他具有人性。因此不要去评价整体的人，而应代之评价人的行为、行动和表现，每个人都应接受自己和他人是有可能犯错误的人类一员（无条件自我接纳和无条件接纳他人）。（3）糟糕至极。这是一种认为如果一件不好的事发生将是非常可怕、非常糟糕，是一场灾难的想法。非常不好的事情确实有可能发生，尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情，但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们将努力去接受现实，在可能的情况下去改变这种状况，在不可能时学会在这种状况下生活下去。

理性情绪行为疗法，简单来说就是让来访者意识到自己非理性的思维模式，并与之辩论，从而达到“无条件自我接纳”。

大部分心理治疗流派都会比较倾向于使用或认知或行为或情绪的方法，但是 REBT 是一个比较独特的流派，它三种方法都使用，并清楚地认识到认知、行为、情绪是相互作用的。所以，我们以一种情绪和行为的模式使用认知技术，以一种认知和行为的模式使用情绪技术，以一种认知和情绪的模式使用行为技术。

李孟潮：哪一类咨询者可以寻求 REBT 治疗师的帮助？

埃利斯：几乎每个人都可以，只要他愿意持续地、充满情感地、坚强地去探索自己是如何使自己烦恼的，并愿意努力摆脱让自己烦恼的方式，REBT 治疗师就可以帮助他。

李孟潮：您在创立 REBT 时一定面临了很大的压力，以当时的眼光来看，那是对弗洛伊德的背叛。直到前不久，您还说过根据您的标准来看，弗洛伊德还不够性感。能告诉我们这句话是什么意思吗？

埃利斯：我说弗洛伊德不够性感的意思是指，其实弗洛伊德的内心像个老处女，他把性行为的很多种形式都看作变态或异常的。一个真正的性心理治疗师会认为，只有极少数性行为是不好的或不道德的，虽然在有些社会环境中会坚持认为这些行为是异常的。

李孟潮：目前中国的心理治疗事业刚刚起步，如果中国的心理咨询师想要学习 REBT，应该怎么做？需要什么样的条件和过程才能成为 REBT 治疗师呢？

埃利斯：成为 REBT 治疗师的条件和过程是，多读一些我写的书，听我的磁带和录像带。当然，最好是直接参加我们的培

训，我们每年都会在全世界举办很多次培训。

李孟潮：当前中国的心理治疗师面临的一个问题就是经济问题。有些咨询者和部分治疗师认为，心理治疗应该是和商业活动无关的；也有的治疗师认为，心理治疗中蕴含着无穷的商机。您看起来是一个很特殊的治疗师，既具有很大的知名度，又有很多通过 REBT 赚钱的途径。您对赚钱和无私地帮助别人之间的冲突是怎么看的？

埃利斯：实际上我并没有通过 REBT 赚到什么钱，因为我所做的一切都是为了阿尔伯特·埃利斯研究所，这是一个非营利机构。我的书的版税和其他收入都直接归到研究所，而不是我个人。对钱的强烈欲望时常让人们做更多自私的事，也阻止人们做到 REBT 所说的“无条件接纳他人”，可我不是这样的。

李孟潮：您怎么看中国文化？其中有和 REBT 相似的地方吗？

埃利斯：我认为中国文化有些地方和 REBT 是相似的，因为佛教的一个主要观点就是承认这个世界和生活中一直都有痛苦存在，人们没必要喜欢这些痛苦，但可以建设性地接受它，从而不让自己那么烦恼，能够更好地处理问题。

李孟潮：对今天的中国您有什么想要了解的？

埃利斯：我对今天的中国了解很少，如果有时间的话，我想更多地了解中国。

李孟潮：作为 89 岁的老人，回首人生，您认为在生命中什么是最重要的？

埃利斯：我生命中最重要的事就是对自己使用美国式的 REBT 并总

是接纳我自己，虽然我也尝试着改变我做的很多事情。

李孟潮：一个大问题，也可能是一个愚蠢的问题，您对生活的态度是什么？

埃利斯：我对生活的态度是，我们不是被邀请到这个世界上来的，生活本身并没有意义，而是我们给了它意义。我们赋予生活意义的方法是，决定什么是我们喜欢的，什么是我们不喜欢的，什么是我们特殊的目标和目的，从而为我们自己选择了意义。

李孟潮：我的采访就快结束了，您想对中国的年轻人说些什么？

埃利斯：我想对中国年轻人说的是，他们很年轻，如果这个世界有不幸的事情发生——这是屡见不鲜的，他们有足够的时
间，建设性地使用 REBT 或其他类似的思考方式来努力不
让自己烦恼。

The Myth of
Self-Esteem

阿尔伯特·埃利斯简介

阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis, 1913—2007), 超越弗洛伊德的著名心理学家, 理性情绪行为疗法之父, 认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大, 他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名 (卡尔·罗杰斯第一, 弗洛伊德第三)。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法, 为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快, 为中国心理咨询师最常用的方法, 是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯在哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位, 投身心理治疗工作已 60 余年, 治愈了 1.5 万多名饱受各种情绪困扰的人, 并在纽约创立了阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人, 也是心理咨询与治疗领域著作最丰厚的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章, 他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之最。他一生出版了 70 多本书籍, 其中有许多都成为长年畅销的经典, 有几本著作销量高达数百万册。

2003 年, 在他 90 岁生日的那天, 他收到多位公众知名人物的贺电, 其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿, 前国务卿希拉

里·克林顿。

在 2007 年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的最伟大的心理学家”。

他是史上最长寿的心理学家，2007 年安然辞世，享年 93 岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。

生平

1913 年 9 月 27 日，阿尔伯特·埃利斯出生在美国匹兹堡的一个犹太人家庭，是 3 个孩子中的长子。

4 岁时，埃利斯全家移居纽约市。

5 岁时，埃利斯因肾炎住院，因此不能再从事他所热爱的体育运动，从而开始热爱读书。

12 岁时，埃利斯父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱；母亲性情冷漠，喜欢说教，却从不倾听。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时埃利斯就已经是个很能解决麻烦的人了。

进入中学以后，埃利斯的目标是成为美国伟大的小说家。为了这个目标，他打算大学毕业后做一名会计师，30 岁之前退休，然后开始没有经济压力地写作，因此他进入了纽约市立大学商学院。经济大萧条击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，并且获得了学位。

大学毕业后，埃利斯开始做生意，生意不好不坏。这时埃利斯对文学还是痴心不改，他把大多数时间都用来写纯文学作品。

28 岁时，他已写了一大堆作品，可都没有发表。这时他意识到，自己的未来不能靠写小说生活，于是开始专门写一些非文学类的杂文，并加入了当时的“性-家庭革命”。他发现很多朋友都把他当作这方面的专家，并向他寻求帮助。此时，埃利斯才发觉原来他像喜欢文学一样喜

欢心理咨询。

1942年，埃利斯开始攻读哥伦比亚大学临床心理学硕士学位，主要接受精神分析学派的训练。

1943年6月，埃利斯获得哥伦比亚大学临床心理学硕士学位。

1947年，埃利斯获得临床心理学博士学位。如同当时大部分心理学家，这时候的埃利斯是个坚定的精神分析信徒，他下决心要成为著名的精神分析师。

20世纪40年代后期，埃利斯已经在当地的精神分析界小有名气，他在哥伦比亚大学做教授，还先后在纽约市以及新泽西州的几所机构身居要职。可就在此时，埃利斯开始对自己钟爱的精神分析事业产生了怀疑。

1953年1月，埃利斯彻底与精神分析分道扬镳，开始将自己称为理性临床医生，提倡一种更积极的新的心理疗法。

1955年，他将自己的新方法命名为理性疗法（rational therapy, RT）。这种疗法要求临床医生帮助咨询者理解，自己的个人哲学（包括信仰）导致了自己的情感痛苦。例如“我必须完美”或“我必须被每个人所爱”。

1961年，该疗法改名为理性情绪疗法（rational emotive therapy, RET）

1993年，埃利斯又将该疗法更改为理性情绪行为疗法（rational emotive behavior therapy, REBT）。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此疗法不重视行为概念，其实埃利斯初创此疗法时就强调认知、行为、情绪的关联性，而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。

2004年，埃利斯罹患严重的肠炎。

2007年7月24日，埃利斯自然死亡，享年93岁。

The Myth of
Self-Esteem

前言

自尊是病吗

自尊是病吗？这要看你怎么定义了。根据普通人和心理学家通常的定义，我只能说它很可能是人类已知的最严重的情绪困扰，甚至比憎恨别人还要严重。憎恨别人虽然看上去已经很糟糕，但它实际上也许比自尊要好一些。

为什么憎恨和诅咒别人看上去比几乎总是导致自我仇恨的自尊更加糟糕呢？因为憎恨别人显然会导致打架、对抗、战争甚至种族灭绝。听上去真可怕！自我仇恨则会导致更加隐蔽的结果——你可能会鄙视自己，但是不一定会去自杀。也许你将一直生活在深深的自责中。

请让我花点儿时间对于自尊和自轻给出明确的定义。这件事并不简单，因为人们在过去一个世纪提出的各种定义不是模糊不清就是存在相互重叠。不过，为了写本书，这也是一件不得不做的事情。

自尊是你根据两个主要目标来评价你自身、你的生命、你的个性、你的本质以及你的整体。这两个目标是：（1）你所做的事情是否有效，是否取得了成功，包括你的学业、工作和项目。当你成功得到你想要的东西，回避你所不想要的东西时，你认为这是好的。很好。不过，你也会对自身做出评价：“我是个优秀的人，因为我取得了成功！”当你没能实现目标成就时，你会说：“这很糟糕，我也很糟糕。”（2）当你的目标是和他

人融洽相处时，那么当你和别人相处得不错，得到了他们的认可时，如果你将这种相处和你的自尊（你作为一个人的价值）联系起来，你就会对自己说：“这很好！”“我是一个优秀的、有价值的人！”如果你没能得到其他重要人物的认可，你就会认为自己的努力和自己本人都是没有价值的。

听起来这是显而易见的，而且它显然会使你陷入麻烦之中。作为不完美的人，你无法保证自己在工作和爱情上永远不犯错误，所以你的自尊最多只是暂时的。即使你现在对自己的评价很高，你仍面临着再次犯错并陷入自责的危险。更糟糕的是，由于你不能立刻知道未来的结果，而且你认为自己作为一个人的价值取决于自己的成功，因此你会对重要的事情产生焦虑，这种焦虑很可能会影响你的表现，提高失败的可能性。

太糟糕了！你对自尊的需要使你更加难以得到自尊，而且使你在努力过程中变得更加焦虑。当然，如果你是一个完美的人，情况就不一样了，但这种情况发生的可能性极低。

几个世纪以前，一批哲学家（包括亚洲人、希腊人、罗马人等）意识到了这一点，发明了自我接纳方法。他们说，你可以建设性地选择永远拥有所谓的“无条件自我接纳”（USA），其方法很简单，那就是坚定地无条件接纳自己，并且保持这种接纳。

在无条件自我接纳模式下，你仍然可以选择一个重要的目标，比如工作或爱情，并对结果的好坏和成败做出评价。不过——注意！你不再对你自身，对你这个生命的“好坏”进行评价或衡量。正如现代哲学家阿尔弗雷德·科日布斯基所说，你意识到你的表现是你的一部分，但不是你的全部。你的表现是由你做出的，你在很大程度上需要对其负责，但它只是一次表现，而你的表现很容易随着时间的流逝发生变化（不管是变好还是变坏），而且总是——是的，“总是”——你的一个不断变化的特点。正如科日布斯基所说，你并不是由一次行为决定的。你是由数千次行为决定的，其中有好的行为，有不好的行为，也有无关紧要的行为。

所以准确地说，你应该这样想：“我做出了这种理想或不理想的行为，它当然不是自动发生的，而是我做出来的。而且，由于我的才能和缺陷，我还会做出更多理想和不理想的行为。不过，我并不是由我的行为决定的——我只是一个表现有好有坏的人而已。”

就是这么回事。你只是评估你的思想、感情和行为的效果，但你并不对你的整个人或整体效果进行评估或衡量。实际上，这种衡量是做不到的，因为你是一个变化的个体。你并不是静止的，你会成长、发展、进步甚至退步。为什么？因为这就是你。

这是你无条件自我接纳的唯一方式吗？不。你也可以间接做到这一点。你可以相信某个人无偿地无条件接纳你。这个人可能是上帝、仙女教母、你的母亲、心理治疗师或其他人。不过，首先你需要证明这个神仙或个人的确能够无条件接纳你。换句话说，这种无条件自我接纳实际上是由你自己提供的——幸运的是，你能够做到这一点。为什么非要说上帝（或魔鬼）无条件接纳你，而不是说你自己无条件接纳你自己呢？这不是更加诚实吗？你知道有条件自我接纳（CSA）不起作用，所以你决定无条件自我接纳。这样不是很好吗？

要点是，你自己决定无条件自我接纳并把这种做法坚持下来。请这样做吧，别客气。当你无条件自我接纳时，除了你，没有人能改变这种接纳。你的决定是：（1）“我能做到这一点。”（2）“我将做到并坚持这一点。”（3）“我是自己命运的主人，我是自己灵魂的船长。”

换句话说：“我接受我自己、我的存在、我的生命以及我的不完美。这很令人遗憾，不过，我仍然很好。认为自己状况不佳、没有价值的做法是愚蠢的，那会让人更容易犯错误。我很好，因为我认为自己很好。更准确地说，我是一个拥有许多优点和缺点的人，我应该对这些优缺点本身进行评价，而不是评价我这个人。”

根据定义，自尊和自我接纳都是可以获取的——只要你愿意，只要

你去选择，你就可以得到它们。要么选择自尊，要么选择自我接纳。请做出选择吧！如果你能够不进行总体评价，那就更好了。选择自己的目标和价值观，然后对你的表现好坏做出评价。一定不要评价你自己、你的生命、你的整体、你的个性。你的整体情况过于复杂，变化多端，很难做出衡量。请承认这一点。

不要再抱怨了，好好生活吧！

The Myth of
Self-Esteem

目 录

对话大师 李孟潮专访埃利斯

阿尔伯特·埃利斯简介

前言 自尊是病吗

第 1 章 纳撒尼尔·布兰登与自尊 / 1

第 2 章 卡尔·罗杰斯与无条件积极关怀 / 8

第 3 章 阿尔伯特·埃利斯与无条件自我接纳 / 14

第 4 章 心理治疗与人的价值 / 18

第 5 章 “理性情绪行为疗法”可以消除人类的大部分自我 / 44

第 6 章 有条件自尊和无条件自我接纳的一些定义 / 60

第 7 章 自尊或有条件自我接纳的好处和坏处 / 65

第 8 章 所罗门的箴言与自尊 / 70

第 9 章 老子及其谦逊节制的哲学与无条件接纳 / 75

第 10 章 拿撒勒的耶稣与自尊 / 78