

Ellis

How to Make Yourself Happy
and Remarkably Less
Disturbable



拆除你的 情绪地雷

[美] 阿尔伯特·埃利斯 著
(Albert Ellis)

赵菁 译



机械工业出版社
China Machine Press

拆除你的 情绪地雷

How to Make Yourself Happy
and Remarkably Less Disturbable

[美] 阿尔伯特·埃利斯 著
(Albert Ellis)

赵菁 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

拆除你的情绪地雷 / (美) 阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis) 著; 赵菁译. —北京: 机械工业出版社, 2016.9

(心理学大师·埃利斯经典作品)

书名原文: How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable

ISBN 978-7-111-54766-2

I. 拆… II. ①阿… ②赵… III. 情绪状态—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212360 号

本书版权登记号: 图字: 01-2016-2698

Albert Ellis. How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable.

Copyright © 1999, 2007 by The Albert Ellis Institute.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with The Albert Ellis Institute through Bardon-Chinese Media Agency. 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 The Albert Ellis Institute 通过 Bardon-Chinese Media Agency 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。

拆除你的情绪地雷

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: 朱婧璇

责任校对: 殷 虹

印 刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版 次: 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm×242mm 1/16

印 张: 14.75

书 号: ISBN 978-7-111-54766-2

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

How To
Make Yourself Happy
and Remarkably Less

Disturbable

对话大师

李孟潮专访埃利斯

心理治疗流派层出不穷，但实际上真正受到承认的只有屈指可数的几种，这几种重要流派的开山宗师堪称凤毛麟角，阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）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，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：中国人总对别人的私生活感兴趣。也许美国人不太习惯——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、父亲母亲相处得很融洽。

李孟潮：看来在您 40 岁前遇到过不少挫折。您也换过不少职业，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？

埃利斯：我这一生中曾经至少转换过三个职业，这件事情仅仅意味着，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，但如果让我来试试的话，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的，人们带着的这些想法，或者产生

健康的负性情绪，如悲哀、遗憾、迷惑和烦闷，或者产生不健康的负性情绪，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；而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之中时，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。过分概括化就好像以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，人的价值就在于他具有人性。我因此主张不要去评价整体的人，而应代之以评价人的行为、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（无条件自我接纳和接纳他人）。③糟糕至极。这是一种认为如果一件不好的事情发生将非常可怕、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。

理性情绪行为治疗的方法简单来说，就是让来访者意识到自己的非理性的思维模式，并与之辩论，从而达到“无条件自我接纳”。

大部分心理治疗的流派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 的治疗师都可以帮助他。

李孟潮：您在创立 REBT 的时候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一样，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，只有极少数的性行为是不好的或不道德的，虽然有些社会环境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，应该怎么办呢？需要什么样的条件和过程才能成为理性情绪行为治疗师呢？

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，最好就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的问题。

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，既具有很大的名声，又具有很多通过 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·埃利斯学院，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学院，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，从而不让自己烦恼，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，您想对中国的青年说些什么？

埃利斯：我想对中国青年说的是，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。

How To
Make Yourself Happy
and Remarkably Less
Disturbable

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 (rational emotive behavior therapy, REBT), 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。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位后, 投身心理治疗工作 60 余年, 治愈了 15 000 多名饱受各种情绪困扰的人, 并在纽约创立阿尔伯特·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内著作最丰富的作者之一。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, 有几本著作销售量高达几百万册。

2003年，90岁生日那天，他收到了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，埃利斯的父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢说话，却从不倾听，父母关系向来很差。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时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。经济大萧条来了，击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，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，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内任要职。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，该疗法更名为理性情绪疗法（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。

How To
Make Yourself Happy
and Remarkably Less
Disturbable

目 录

对话大师 李孟潮专访埃利斯

阿尔伯特·埃利斯简介

第 1 章 让你快乐的心理自助法 / 1

第 2 章 赶走烦恼 / 14

第 3 章 如何改变自己 / 24

第 4 章 信念的力量 / 33

第 5 章 通向幸福之路 / 45

第 6 章 接纳自己和他人 / 54

第 7 章 正确看待不幸 / 67

第 8 章 坦然接受挫折 / 78

第 9 章 理性情绪行为疗法 / 100

第 10 章 积极心理暗示 / 128

第 11 章 避免盲目乐观 / 149

第 12 章	行动的力量	/ 175
第 13 章	自我价值的实现	/ 187
第 14 章	总结：如何获得快乐	/ 195
第 15 章	理性心灵鸡汤	/ 212
参考书目		/ 217

How To
Make Yourself Happy
and Remarkably Less
Disturbable

第1章

让你快乐的心里自助法

我第一次见到罗莎琳德时，她正陷入重度抑郁中。她的丈夫刚刚和她离婚，她哭泣不止，一直痛骂自己是个“失败者”。她也很担心自己的工作表现，尽管她是个有才华又成功的服装设计师，但她一直忧心忡忡、郁郁寡欢。她因为自己的焦虑和沮丧而感到神经紧张！

关于她的工作，她一直这样告诉自己，“是的，我为公司设计了不少好看的衣服，但是我还没有达到我应该达到的水平的一半。他们迟早会发现这一点，发现我是一个多么糟糕的设计师，然后肯定会解雇我。”这种想法导致了她的焦虑情绪。

我首先帮助罗莎琳德停止把自己叫作“失败者”，在感觉抑郁和焦虑的同时接纳自己。是的，我同意她做的某件事情可能会失败，但她不是一个“失败者”（毕竟，一个真正的失败者只会，并且会一直失败，也绝不可能获得成功）。和我们其他人一样，她有着多面性，既有很多“优点”，也有很多“缺点”，不可能简单地将她归类。

起先，在我企图让罗莎琳德不再简单粗暴地对自己，对她整个人生做出评价的时候，遭到了她的拒绝。“毕竟，”她反驳说，“我应该为自己

和前夫在一起时做出的愚蠢行为负责，我让自己抑郁、不安。既然我是那个表现很糟糕的人，为什么我不能把自己看作失败者？”

我不同意。诚然，罗莎琳德有失败的时候，但她也有成功的时候。她表现糟糕，但她也有表现出色的时候。“你做了很多很成功的事情，例如成功地设计了一款服装。这不就让你成了一个成功者吗？不，你只是一个干得很好或者干得不好的人；你是一个有几百万个想法、感觉和行为的人。那些想法、感觉和行为有好的，有不好的，也有不好不坏的。那么，为什么要因为不成功的行为而把自己定性为一个失败者呢？”

罗莎琳德最后终于接受了我的观点，开始不再因为自己失败的行为而责备自己和自己的人生。她开始接纳自己的烦恼。于是，让她吃惊的是，她发现原来那些想法，如因为被丈夫抛弃而感到的沮丧和因害怕工作表现不好而感到的焦虑，通通消失了。在接纳了自己的烦恼之后，她很快放弃了那些强迫自己成为完美的妻子和完美的设计师的要求。

当罗莎琳德采用了理性情绪行为疗法（REBT）中只评判自己的行为而非自己的原则后，她有了很大的变化。她的结论是，“不管我有什么样的表现，没有什么能真正地让我成为失败者。当然我最好表现得有能力、有爱心，因为这会改善我的工作表现、我的人际关系，也会让我更加快乐。这些都很好，但是我不是非得要成功和被人爱才能活在这世上。”

我只给罗莎琳德治疗了仅仅数月，她就出现了惊人的进步。她不仅摆脱了抑郁和焦虑，还保持了身体的健康。她还把我介绍给她的几个好朋友和亲戚，他们几乎都提到了她的改变有多大，而且她还在不断进步。她还定期到纽约参加我颇为有名的理性情绪行为疗法“周五晚间工作坊”，这个工作坊由阿尔伯特·埃利斯学院举办。在这个工作坊中，我会现场与听众中的志愿者合作，介绍、展示什么是理性情绪行为疗法。在这些工作坊中我与她多次短暂交流，她不断进步，并且变得更加快乐。

罗莎琳德只是数百个我治疗过的人群中的一例，他们都显示出理性