

全球畅销书 已售300多万册

★★★★★ 亚马逊五星排名

最新
修订版

David D. Burns, M.D.

伯恩斯坦

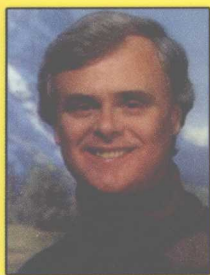
新情绪疗法

FEELING GOOD: The New Mood Therapy

[美] 大卫·伯恩斯坦/著 李安龙/译

■ 据美国精神病协会《诊断统计手册》标准，本书对抑郁症患者治愈率70%，且持续三年未复发。

■ 翻开首页，即可确定你是否需要本书。



本书对抑郁症患者治愈率70%

附抑郁症患者用药指南

目标读者群：抑郁症患者、医生、心理医师、学生、都市白领、IT从业者、销售员……所有有工作、生活压力的人

- ◆ 3分钟做完“贝克抑郁清单”，立即显示你的情绪状况
- ◆ 本书的价格比一天的抗抑郁剂费用还低，而且没有讨厌的副作用
- ◆ 本书阅读治疗时间：4-12周
- ◆ 在美国心理治疗师列出的1000种书籍中，本书名列榜首
- ◆ 据美国《预防》杂志，每五个人中就有一个抑郁症患者，每个人一生中至少需要一次心理治疗

◆ 有如下情况者请使用本书：

- 孤独
- 抑郁
- 内疚
- 自卑
- 躁狂或焦虑
- 幻觉
- 人格障碍
- 自杀企图

北方文艺出版社 海南出版社

全球畅销书 已售300多万册

★★★★★亚马逊五星排名

David D. Burns, M.D.

伯恩斯坦

新

情绪疗法

FEELING GOOD: The New Mood Therapy

[美] 大卫·伯恩斯坦/著 李安龙/译

- 用 **17** 个相对简单的技巧克服人生命的低谷
- 附 **5** 种全新临床验证的药物使用方法
- 附《贝克抑郁清单》和《伯恩斯坦焦虑量表》

北方文艺出版社 海南出版社

黑版贸审字 08-2007-040

原书名:FEELING GOOD

Copyright©1980 by David D.Burns and Aaron T.Beck

Chinese(Simplified Characters only)Trade Paperback copyright©2002

by Hainan Publishing House(Hainan Chu Ban She)

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

through Arts & licensing International,Inc,U.S.A

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

伯恩斯新情绪疗法/(美)伯恩斯著;李安龙译.-哈尔滨:
北方文艺出版社,2007.7

ISBN 978-7-5317-2165-9

I.伯… II.①伯… ②李… III.抑郁症-精神疗法

IV.R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第072994号

伯恩斯新情绪疗法

作者	[美]大卫·伯恩斯
译者	李安龙
责任编辑	刘薇
封面设计	烟雨
出版发行	北方文艺出版社 海南出版社
地址	哈尔滨市道里区经纬二道街17号
网址	http://www.bfwy.com
邮编	150020
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经销	新华书店
印刷	北京大运河印刷有限责任公司
开本	787×1092 1/16
印张	23
字数	250千
版次	2007年7月第1版
印次	2007年7月第1次
定价	39.00元
书号	ISBN 978-7-5317-2165-9

前言

一个特别的礼物：抑郁症新疗法问世

大卫·伯恩斯的工作使得一般公众有望找到一种调节情绪的方法，对此我感到非常高兴。最近一段时期，他的工作已经引起了心理健康同行的极大兴趣。伯恩斯博士总结了多年来他在宾夕法尼亚大学有关抑郁情绪的原因和治疗方法的研究成果，清晰地表述了自研究成果推导而来的特殊疗法中自助自救这一关键要素。对于那些在理解和把握自己情绪过程中希望能够使自己实现“飞升”的人来说，这本书将提供非常大的帮助。

《伯恩斯新情绪疗法》的读者或许会对书中有关认知治疗演进的论述感兴趣。当我开始我的职业生涯时，我热情洋溢地实践着传统的心理分析疗法。我开始为弗洛伊德理论和抑郁症治疗法寻找经验支持。而事实证明，经验对这种理论的支持是模棱两可、难以捉摸的。我通过设问而获得的数据反倒有可能支持一种新的、可验证的情绪紊乱诱因理论。研究发现，抑郁症患者似乎总是把自己看做是一个“失败者”，作为一个不完美的人，他注定会感到沮丧、受剥夺、屈辱和失败。进一步的实验表明，在抑郁者对自我的评价、期望和抱负与他个人的实际成就（通常是非常突出的）之间存在着明显的差异。我的结论是，抑郁必定包含着思想紊乱：抑郁的人以一种特异的和消极的方法考虑他们自己、他们所处的环境和他的未来。悲观心理影响着他们的情绪、动机和他们与别人的关系，并使他们无论是在心理上还是在生理上都出现典型的抑郁症状。

大量的研究数据和临床实验表明，抑郁症患者只需要运用一些相对简单原则和技巧就可以学会控制摇摆不定的悲伤情绪和自己打击自己的行为。这项充满希望的调查已经引发了精神病学者、心理学家和其他从事心理健康研究的专业人士对于认知理论的兴趣。许多学者已经把我们的发现看做是心理

治疗和个人变化研究领域的一个重要发现。基于这一发现，情绪紊乱理论的发展已经成为世界范围学术中心的一个调查主题。

伯恩斯博士清晰地描述了我们对于抑郁症理解的演进。他用简洁的语言向我们讲述了改变痛苦的沮丧情绪，改变虚弱焦虑的卓有成效的新方法。我期望这本书的读者能够拿我们用之于其他病人身上的原则和技巧来解决他们本人遇到的问题。如果你情绪严重紊乱的话，当然需要心理健康方面的专业人士的指导。不过，如果你只是遇到一些可操控的问题，那么，运用伯恩斯博士所描述的新近发展起来的“常识”处理技巧将会使你受益匪浅。对于那些想自己解决问题的人来说，《伯恩斯新情绪疗法》将是一本非常有益的进阶指南。

最后，我还要说，这本书反映了作者特有的眼力。他的热情和创造才华是他奉献给病人和同事的特别礼物。

宾夕法尼亚大学医学院

精神病学教授

医学博士 阿罗·T. 贝克

导 言

还你一个好心情:认知疗法

在这本书中,我将和你们分享一些最新的科学测试方法,利用这些方法,我们可以克服忧伤情绪,让自己的生活感觉更好一些。这种技术是基于一种新的名叫认知疗法的治疗方法,你可以因此而迅速行动,控制抑郁和焦虑等情绪。这种治疗方法之所以被称做“认知疗法”,是因为当你感到难过时,你可以通过改变你解释和看待事物的方法,来使自己感觉更好一些,并使自己能够更加有效地行动。

情绪提升技术非常容易掌握,而且非常有效。事实上,认知治疗是心理治疗史上最早被采用的一种方法。临床研究表明,在治疗严重的抑郁症时,这种方法比利用抗抑郁药物进行治疗更有效。调查也显示,在治疗抑郁症上,认知疗法要比行为疗法、小组疗法、顿悟疗法等其他几种心理疗法有效。这些发现已经引起了许多精神病学家和心理学家们的兴趣,激起了一股基础和临床研究调查的浪潮。纽海汶耶鲁大学医学院的迈纳·魏茨曼博士在一份领先的精神病学刊物(《普通精神学档案》)上发表了一篇文章,他总结说,总体来说,各项调查都表明,认知疗法要比其他各种疗法更优越。随着医学和心理健康研究的发展,各种疗法孰优孰劣最终还要靠时间和进一步的研究来检验,不过,这种方法一出现就让人感觉非常有希望。

这种新方法强调基于常识而介入。它的快速行动模式已经引起了不少传统型分析治疗专家的质疑。的确,传统治疗方法通常并不管情绪紊乱的问题,事实上,他们有时会把事情归结为环境的恶化。与此相对照,仅仅经过三个月的治疗,大部分来情绪诊所就诊的严重抑郁症患者都反映自己的症状有实质性的缓解。

我之所以写这本书,就是希望大家了解这种治疗方法,因为它已经帮助许多人摆脱了忧伤情绪,让他们找回了幸福和自尊。在学习掌握自己情绪的过程中,你会发现个人的成长是一种让人兴奋的体验。在这一过程中,你会形成更

加有意义的个人价值观,采取一种有意义的生活哲学,这一过程会使你如愿以偿:更加有效、更加快乐。

我进行认知治疗研究的过程是比较曲折的。1973年夏天,我收拾起全部家当,把它们扔进大众汽车,然后就开始了我从旧金山到费城地区的长途跋涉。我曾经在宾夕法尼亚大学医学院接受了一个训练,成为一名情绪研究方面的高级心理医师。我先是在费城退伍军人管理局医院的抑郁症研究所为近来广为流行的抑郁症化学理论搜集数据。通过这项研究,我从实验中总结出一些关键信息,明白了大脑如何在调节情绪中比较重要的某些化学品进行控制性反应。由于我的这项工作,我在1975年获得了生物心理学会为基础心理研究而设的A·E. 贝内特奖。

真是梦想成真呀!因为我一直认为获奖意味着职业的顶峰。不过一个关键因素被忽略掉了。这些发现离我在日常的临床实践中遇到的问题太远,离人们所经受的痛苦——有时甚至是死亡——太远,离抑郁症和其他情绪紊乱太远。有许许多多的病人,用现有的治疗方法根本解决不了他们的问题。我脑海中浮现了老军人弗雷德。十多年来,他都一直陷入一种严重的、难以自拔的抑郁之中。他坐在抑郁症研究所的病房里,浑身发抖,一天到晚盯着墙壁。如果你和他搭话,他就会喃喃地回答你:“喔,要死了,大夫,我要死了。”他就这么一直待在病房里,我甚至都怀疑他是否会在这里终其一生。有一天,他得了心脏病,几乎就要死去。抢救过来后,他异常失望。在心脏病科待了一段后,他又被转回了抑郁症研究所。

治疗人员给弗雷德使用了当时所能知道的几乎所有抗抑郁药物,甚至还用了当时还处在实验中的药物,然而,他的抑郁病症还是没有治好。最后,他的心理医生只得给他用最后一招,决定采用导电痉挛疗法——这也实在是其他招数都用过之后的无奈之举。过去我从来都没有参加过电击疗法,不过还是被获准去帮助这位心理医生。我记得弗雷德在经过八次电击治疗后,从麻醉状态醒过来,环顾四周,然后问我他在什么地方。我告诉他他还在医院,我们正把他往他的住处推。我满心希望能够发现他有哪怕些许好转的痕迹,我问他感觉怎么样。他抬头看了看我,然后又哀伤地自言自语道:“喔,要死了!”

我意识到,我们需要更加有效的方法来战胜抑郁疾病,可是我不知道这种方法会是什么样的。就在这时,宾夕法尼亚大学精神病学部的主席约翰·保罗·布拉德博士建议我和阿罗·T. 贝克博士一起做点什么。后者是有关情绪失调方

面的世界顶尖级权威。他当时正在做一项称做“认知疗法”的抑郁症谈话性治疗方法的研究,这项研究充满争议。

正如前边所说,“认知”是指你在某一特定时刻如何考虑事情和感受事情。贝克博士的论题很简单:(1)当你抑郁或焦虑时,你是在用一种非逻辑的、消极的方式进行思考,你不可避免地是在以一种自己打击自己的方式在行动;(2)只需要很小的努力,你就可以矫正你那被扭曲了的思维模式;(3)当你那痛苦的症状消失时,你会重新变得富有成效,重新变得幸福,你会变得尊重自己(4)这一目标可以在相对较短的时间内,用直截了当的方法实现。

看起来似乎相当简单明了,我的一些抑郁病人的确是用一种消极悲观和扭曲的方式来考虑问题。不过我怀疑这么复杂和被层层保护的的心理和情感行为能否用贝克博士所描述的训练程序轻易地消除。整个想法看起来太简单了!

不过我提醒自己,在科学史上,许多最伟大的进展并不都是复杂的,而且在开始时人们都是以深深的怀疑眼光来看待这些进展的。认知概念和方法或许会革命性地改变情绪紊乱治疗方法,这种可能性深深地吸引了我,我决定作为一项实验在我的几个疑难病人身上使用这种方法。我对于看到实质性的结果并不抱乐观态度,不过,假如认知治疗只是一个噱头,我希望自己去发现这一点。

结果很让我吃惊。许多病人多年来第一次体验到一种轻松的感觉,有些人还毕生第一次感到幸福。这些临床实验结果出来后,我开始更紧密地与贝克博士和他在宾夕法尼亚大学情绪诊所协会进行工作上的联系。我们小组开发和完成一些科学研究来评定我们所发展出来的治疗方法的效果。这些调查结果对于美国和海外心理健康专业的发展产生了很大的影响,具体情况将在第一章中详细阐述。

你将受惠于这种新的方法,你将不再那么抑郁。我们都将受惠于心理的不断“调协”。这本书将告诉你,当你感到郁闷时你应该如何做。它将向你展示如何揭示你以那种方式进行感受的理由,并帮助你制定有效的战略来尽可能地解决掉你的问题。如果你愿意在自己身上花一点时间的话,你就可以学会更加有效地把握自己的情绪,这就跟一个参加日常锻炼的体育运动员会变得更加强健和有耐力一样。这种训练的意义将会非常清楚。这些建议会很实用,你可以制定出一套适合于你自己的成长方案,这种方案将会使你情绪放松,并能让你明白何时情绪难受,以及难受的根本原因是什么。这些方法很管用,而且效果非常好。

目录

前言 一个特别的礼物:抑郁症新疗法问世 / ⑨

导言 还你一个好心情:认知疗法 / ⑪

第一部分 认知疗法与情绪抑郁

第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破 / 2

认知疗法 / 2

认知疗法的效果 / 5

——表 1-1 44 位严重抑郁病人在经过十二周治疗后的效果 / 6

第2章 如何诊断你的情绪:情绪治疗的第一步 / 10

测试你的抑郁状况 / 10

——表 2-1 贝克抑郁清单 / 10

——表 2-2 贝克抑郁清单解释 / 14

第3章 理解自己的情绪:怎么想就怎么感觉 / 19

与你的情感进行接触 / 19

——表 3-1 所思与所感的关系 / 20

认知扭曲的多种界定 / 22

——表 3-2 认知扭曲的多种界定 / 29

感觉不是事实 / 34

第二部分 实践

第4章 从建立自尊开始 / 38

克服无价值感 / 43

增进自尊的特别方法 / 45

——表 4-1 改善情绪“三栏法” / 46

——表 4-2 紊乱思想日志 / 48

——表 4-3 摘自盖尔用“三栏法”写的家庭作业 / 49

——表 4-4 南希为鲍比在学校里的问题而写的家庭作业 / 56

第5章 什么也不做主义:如何打败它 /60

一种典型的情绪沮丧性循环 /64

——表 5-1 一种典型的情绪沮丧性循环 /65

每日活动时间表 /70

——表 5-2 每日活动时间表 /72

抗拖延清单 /73

——表 5-3 抗拖延清单 /73

不良想法日常记录 /74

——表 5-4 不良想法日常记录 /75

快乐预测清单 /76

——表 5-5 快乐预测清单 /77

但是辩驳法 /79

——表 5-6 但是辩驳法 /80

学会认可自己 /80

——表 5-7 学会认可自己 /81

TIC-TOC 法 /82

——表 5-8 TIC-TOC 法 /82

碎步跟进 /85

没有强迫的激励 /86

——表 5-9 躺在床上的优缺点 /88

解除武装法 /88

可见的成功 /90

记下你所记录的东西 /91

测试你的“不能” /93

“不能输”体系 /94

——表 5-10 “不能输”体系 /94

别在马前放车 /95

——表 5-11 自我激活法大纲 /96

第6章 语言柔道:学会在批评的火力下反唇相讥 /99

不要随便给自己贴标签 /99

——表 6-1 摘自阿特用双栏法写的家庭作业 /101

步骤一:移情 /102

步骤二:解除批评者的武装 /104

步骤三:反馈与协商 /108

反诘问法 /110

——表 6-2 对待别人批评的三种反应方式 /112

第7章 愤怒了吗? 你的 IQ 怎样 /113

诺瓦克愤怒量表 /114

是谁惹你生气了? /116

——表 7-1 非消极事件的情绪反应 /118

开发意愿 /126

——表 7-2 发怒成本:收益分析 /126

让激动的想法冷却下来 /128

——表 7-3 苏的“激动想法”/129

——表 7-4 紊乱思想日常记录 /130

想象法 /131

重写规则 /132

——表 7-5 修正“应该规则”/134

学会想象疯狂 /135

开明的处理方法 /137

“应该”陈述缩减 /139

——表 7-6 应该去除法 /139

谈判策略 /140

准确地移情 /142

把所有的都放在一起:认知演练 /148

——表 7-7 怒气等级 /148

关于愤怒你应该知道的十件事 /150

第8章 战胜内疚的方法 /153

内疚的感情根源 /153

内疚循环 /157

——表 8-1 内疚的恶性循环 /158

不负责任的内疚 /159

- 逐日记下不良想法 /161
- 表 8-2 克服自尊的不足和欠缺感 /161
- 清除应该法 /162
- 表 8-3 相信“我应该能够让我的妻子一直快乐”的利弊 /163
- 学会坚持自己的看法 /169
- 反哭诉法 /172
- 摩雷悲叹法 /174
- 改进看法 /175
- 表 8-4 客观评价三表法 /176

第三部分 “现实的”抑郁

第 9 章 悲伤不是抑郁 /180

失去生命 /182

- 表 9-1 内奥米价值和工作图 /183

失去肢体 /185

失去工作 /188

- 表 9-2 哈尔的家庭作业 /191

失去爱人 /197

没有痛苦的悲伤 /199

第四部分 障碍和个人成长

第 10 章 抑郁的诸多原因 /204

一个无声的假定 /205

- 表 10-1 改善感受法 /206

- 表 10-2 下意识想法中的无声假定 /207

- 表 10-3 辨别认知扭曲,以客观的反应替代扭曲的想法 /208

功能紊乱态度量表(DAS)/211

- 表 10-4 功能紊乱态度量表(DAS)/212

解释你的 DAS 分数 /217

- 赞成 /217
- 爱 /218

目录

- 成就 /218
- 完美程度 /219
- 资格 /219
- 全能 /220
- 自治能力 /221

第 11 章 寻求赞成的嗜好 /222

通往独立和自尊的道路 /227

- 成本收益分析 /227
- 表 11-1 运用成本收益法评价“无声的假定”/228
- 重写假定 /227
- 自尊蓝图 /229
- 交谈法 /231
- 从不赞成或拒绝中恢复过来 /237

打开“心灵之灯”/237

第 12 章 寻求爱的嗜好 /239

一个爱隐者的痛苦经历 /239

- 表 12-1 对于一个有“爱隐者”所假定“优点”的分析 /241
- 察知孤独和独处的区别 /242

快乐预测法 /244

- 表 12-2 快乐预测表 /245
- 态度调整 /247
- 表 12-3 独处的好处 /248
- 表 12-4 挑战让你难受的想法 /250

第 13 章 你的工作不等于你的价值 /251

快乐 \neq 巨大的成就 /251

工作 = 价值? /254

通往自尊的四条途径 /261

逃离成就的圈套 /265

——表 13-1 莱恩的家庭作业:成为“最伟大的人”的烦恼想法 /266

——表 13-2 快乐预测表 /268

第 14 章 敢于平庸——克服完美主义的方法 /269

平庸和完美,你选择哪个 /269

● 对抗完美主义 /270

● 测试你所假设的优点 /271

——表 14-1 简尼芙完美主义优缺点列表 /271

● 如果你是一个强迫型的完美主义者 /272

——表 14-2 反完美主义量表 /272

● 假定你已决定放弃完美主义,试一试看到底会发生什么 /273

● 克服完美主义新方法 1:面对恐惧 /274

——表 14-3 反应预防表 /276

● 你想变得完美的这种疯狂的恐惧是怎样开始的 /277

——表 14-4 弗雷德揭示“不完美”的恐惧起源 /278

● 克服完美主义新方法 2:学会过程导向 /281

● 克服完美主义新方法 3:为自己的生命负责 /283

● 我敢打赌你害怕犯错 /283

● 在完美主义中,你会非常关注你所认为不足的方面 /285

● 揭示要么一切要么全无思想的荒谬性 /285

——表 14-5 用现实的态度来看待问题 /286

● 克服完美主义新方法 4:人身暴露法 /287

● 关注你生命中真正感到快乐的一段时光 /289

● 克服完美主义新方法 5:贪婪法 /290

● 所有人都会犯错误 /291

第五部分 战胜无望与自杀

第 15 章 最后的胜利:选择活下来 /294

评估你的自杀冲动 /296

自杀不合逻辑 /298

第六部分 处理日常生活中的压力与紧张

第 16 章 如何身体力行 /314

如何对付敌意：一位吵了 20 个医生鱿鱼的男士的故事 /316

——表 16-1 如何对付敌意 /318

如何处理不知感恩图报：一位不愿表示感谢的女士 /320

——表 16-2 如何处理不知感恩图报 /321

如何处理忧郁及无助感：一位决定自杀的女士 /322

——表 16-3 如何处理难以预料的情况 /323

第七部分 情绪化学

第 17 章 抗抑郁药使用指南 /328

寻找“黑胆汁”/328

抗抑郁药是怎样影响大脑的 /330

——表 17-1 三环类抗抑郁药 /331

医患必读——几种常见抗抑郁药 /333

● 三环化合物 /333

● M.A.O.抑制剂 /336

——表 17-2 M.A.O 抑制剂的剂量范围 /337

——表 17-3 服用 M.A.O.抑制剂期间应避免的食物和药品 /338

● 锂 /338

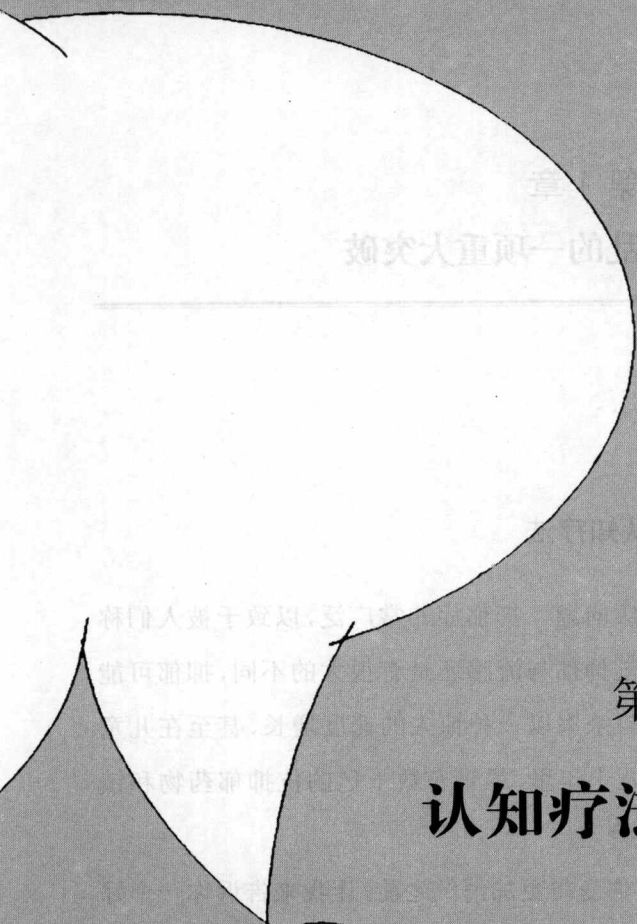
● L-色氨酸 /340

● 处方上可能出现的其他药 /342

● 复合药物治疗法 /344

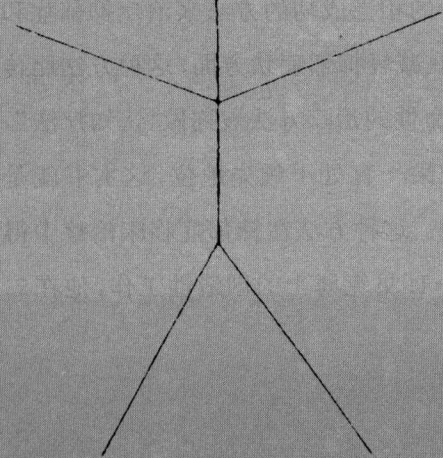
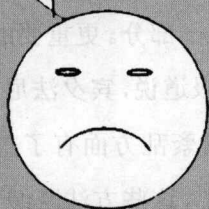
结合认知法的生物化学理论 /344

● 药物治疗的认知法 /345



第一部分

认知疗法与情绪抑郁



第 1 章

治疗情绪紊乱的一项重大突破

认知疗法

抑郁症被称做世界头号公共健康问题。抑郁症非常广泛，以致于被人们称做精神紊乱领域的流感。不过抑郁与流感还是有很大的不同，抑郁可能致人于死地。研究表明，最近几年，自杀率以一种惊人的速度增长，甚至在儿童和青少年中也增长得很快。在过去几十年里，尽管有数十亿的抗抑郁药物和镇定药分发出去，但死亡率仍在节节攀升。

这听起来似乎让人非常沮丧。在你变得更加消沉之前，让我来告诉你一个好消息。抑郁是一种疾病，但绝不是健康生活不可缺少的一部分。更重要的是，你可以通过学习一些简单的情绪调节方法来克服抑郁。有报道说，宾夕法尼亚大学医学院的精神病学家和心理学家已经在治疗和抑制情绪紊乱方面有了重大突破。这些专家不满于传统的抑郁症治疗方法，因为他们发现，这些方法既缓慢又不够有效，于是他们就开发和研究出了一种全新的相当成功的方法来治疗抑郁症和其他情绪紊乱症。最近的一系列研究证实，在减轻抑郁症状方面，这种方法比传统的心理治疗和药物治疗要快得多。这项革命性的治疗方法被称做“认知疗法”。

在认知疗法的发展过程中，我的研究成果一直处于领先地位，这本书就是我们向公众报告我们工作情况的第一本专著。这种方法在抑郁症临床治疗中得以系统应用和得到科学评价，得溯源于阿罗·T. 贝克博士的创造性工作，他在二