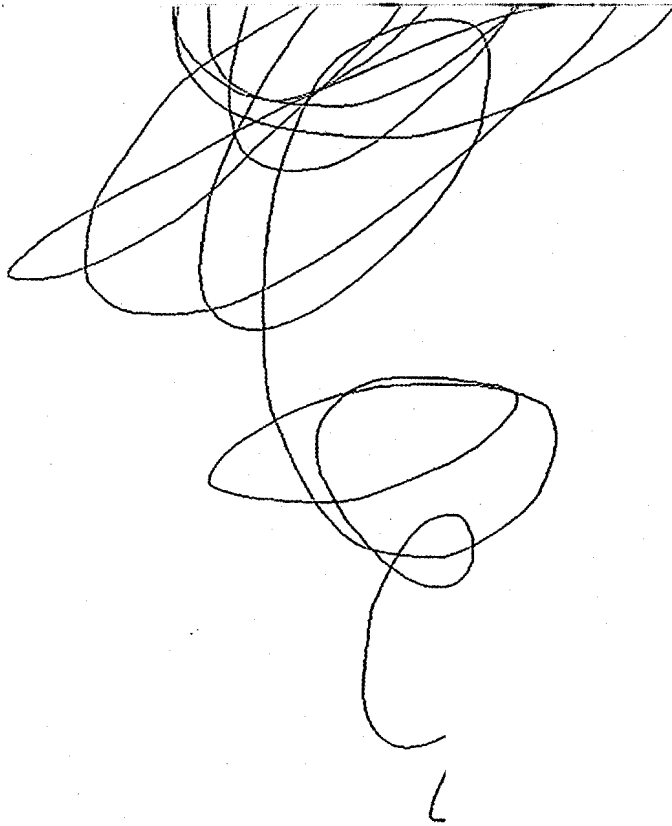




# 辩证行为疗法与 情绪调整

[美] 袁弘 王蕾 编著

重庆出版集团  重庆出版社



《实用临床心理学书系》

# 辩证行为疗法与 情绪调整

R749.05 [美]袁弘 王蕾 编著  
Y2

重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

辩证行为疗法与情绪调整 / 袁弘等编著. —重庆: 重庆出版社, 2007.11

(实用临床心理学书系)

ISBN 978-7-5366-9203-9

I. 辩… II. 袁… III. 精神障碍—治疗 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 169288 号

## 辩证行为疗法与情绪调整

BIANZHENG XINGWEI LIAOFA YU QINGXU TIAOZHENG

袁弘 王蕾 编著

---

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王梅

责任校对: 何建云

装帧设计: 钟丹珂



重庆出版集团 出版

重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

---

开本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 13.75 字数: 341 千

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

ISBN 978-7-5366-9203-9

定价: 29.00 元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

---

版权所有 侵权必究

# 《实用临床心理学书系》

——教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”子课题“中国心理健康服务的方法学研究”部分成果



丛书主编：黄希庭

教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”首席专家，西南大学教授、博士生导师。中国心理学会第七届和第八届副理事长兼心理学教学工作委员会主任。现任西南大学学位委员会副主席、国家重点学科基础心理学和心理学博士后流动站学术带头人，国务院学位委员会第五届心理学科评议组召集人。



本册编著：袁弘

1978～1983年就读于重庆医科大学医学系，获医学学士学位。1994年初移民美国纽约。2000～2003年就读于纽约理工学院（New York Institute of Technology）心理系，获心理学学士学位。2004～2005年就读于纽约 Adelphi University，获心理学硕士学位。1995～1998年，任美国国际日报纽约分社新闻记者。1998～2000年，任香港《华人》杂志社特约记者。2005～2007年多次应邀在西南大学心理学院、重庆医科大学护理学院等讲学。现在美国任国际华人医学家心理学家联合会理事。

# 《实用临床心理学书系》

---

《心理咨询师临床操作手册》

《树木 — 人格投射测试》

《艺术疗法》

《辩证行为疗法与情绪调整》

《抑郁症、自杀与危机干预》

《社交焦虑障碍》

《儿童自闭症》

责任编辑：王梅

[cqnaxin99@163.com](mailto:cqnaxin99@163.com)

封面设计：钟丹珂

# 内容提要

NEIRONG TIYAO

人类需要控制自己的情绪吗？怎样管理自己的情绪？如何摆脱失望、悲伤、愤怒的情绪？如何用辩证行为疗法训练获得更多的社会心理技能？

已有近 20 年历史的辩证行为疗法是一种非常实用且极其成熟的心理治疗方法，目前在美国临床心理应用非常普遍，对每个人来说都有非常重要的应用价值，能帮助人们认识自我，调整情绪，建立有效的人际关系以及学会如何忍受生活中不可避免的痛苦，也是对目前边缘人格障碍等严重情绪调节功能缺陷病症最有效的治疗方法，作者在借鉴、整理国外大量理论研究和实践案例的基础上，结合国内临床心理学实践对辩证行为疗法进行了系统介绍，针对典型的情绪失调疾病的治疗应用及其案例分析，详细介绍了该疗法主要的社会心理技能训练方法及其治疗策略。

本书既可为专业研究人员和临床工作者提供诊治参考，又可为普通大众如何提升自身心理素质、增强人际关系、化解夫妻冲突、摆脱灾难打击和疏导心理创伤等方面提供有价值的指导。



## 丛书序

CONGSHUXU

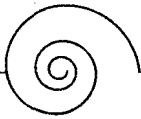
心理健康问题,十分重要。心理疾病使人丧失学习、工作和正常生活的能力。美国的一位精神病学家卡罗尔·诺斯(Carol North)医生曾患过精神分裂症,经过近20年的治疗得到了康复。病历中记录了她在患病时的一段言语:“直升飞机——噢——不是直升飞机——来扯我大脑中的毛发!救命啊!护士!救命!你听不到吗?必须到我的身体里面去才能救它!医生认为我能做好胶水。”可以想见,这种混乱的思维给患者带来多么巨大的痛苦!这是常人难以想象的。

在当今现代化和信息化的社会里,人们拥有了前所未有的物质享受和精神享受,但同时也遭遇到了前所未有的挑战和压力。随着社会的进步,心理疾病似乎不仅没有减少,反而有增加的倾向。一项美国的研究资料显示:

在每100人中有1人在其人生的某一时期出现严重心理障碍,需要住院治疗;

在老年人中有3%~6%的人患有器质性心理障碍;

在每个星期都有7%的人出现焦虑问题或相关心理障碍;



在每 8 个学龄儿童中有 1 人出现严重适应困难问题；  
在成人中，10%~20% 会患一次严重的抑郁症；  
在北美洲，每年有 200 万人在医院接受精神治疗；

.....

心理疾病是可以治疗的。心理疾病的治疗及其研究属于临床心理学的范畴。临床心理学涉及临床领域中的诊断、分类、治疗和预防的诸多心理学问题，是一门探讨人类心理疾病的病理原因、发病机制、防治手段及增进人类健康的应用性学科；其重点是对心理疾病的评鉴和心理治疗技术的研究与应用。临床心理学是一门极为精深的学问，要掌握这门学问，不仅要有心理学和医学的基础知识，而且还要掌握变态心理学等应用知识；不仅要有临床心理学的知识，而且要有治疗或化解心理疾病的技能；不仅要对人性的本质有所了解，而且要有提升人性尊严的满腔热情。

由于实际的需要，近年来我国不少单位开展了心理咨询师职业资格培训工作。这促进了我国的心理咨询师与治疗师队伍的不断扩大，在一定程度上缓解了社会对临床心理学工作者的迫切需求。但这种“宽口径”的从业准入也带来不少问题，主要表现在从业人员素质良莠不齐，总体专业素质低，专业知识技能不扎实，缺乏对人性本质的了解和提升人性尊严的情操。这是我国临床心理学面临急需解决的一个问题，而解决这一问题的最佳途径就是加强学习与研究，提高培训的质量。

1990 年我们曾出版过一本心理咨询的书，此后我就与心理健康问题的探讨结下了不解之缘。2005 年我主持了教育部哲学社会科学重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”，在这个项目中有一个“中国心理健康服务的方法学研究”子课题，这套《实用临床心理学书系》就是该子课题的研究成果之一。在这套书系中，我们将体现以下一些特点：

(1) 力求实用与理论相结合。本书系虽然着重从实用的角度讨



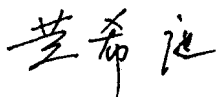
论临床心理学的技能操作，但始终渗透着我们关于人性的基本理念(每个人都有成为幸福进取者的潜能)和提升人性尊严之情怀。

(2)力求博采众长。在临床心理学中心理咨询和心理治疗有多种理论取向和方法。例如心理动力取向有经典弗洛伊德疗法和新精神分析疗法,行为取向有厌恶条件作用疗法、系统脱敏法和操作条件作用疗法,认知取向有合理情绪行为疗法和认知疗法,人本主义取向的来访者中心疗法,还有人际疗法、团体疗法、家庭疗法等等。这些理论和方法都有其一定的合理性,但也都有其一定的局限性。没有哪一种治疗方法是万能的。本书系在探讨对某种心理障碍的治疗时将阐述各种治疗方法的优势与局限性,主张博采众长以促进患者早日康复。

(3)力求尝试中国化。目前流行的临床心理学,它的理论、诊断标准、治疗手段等都是在西方文化背景下建立起来的,但是我国文化与西方文化在信念、价值观、宗教信仰、生活方式、对性的态度、家庭教养方式以及习惯化的非言语表达方式都有很大的差别。我们面对的来访者是中国人,因此不能直接硬搬西方临床心理学的理论、测量工具、诊断标准和治疗手段,而应当努力尝试使其中国本土化,并且还要努力挖掘和吸收我国传统文化中有效的防治心理疾病的思想和方法。

(4)力求可读性强。本书系的文字陈述力求易读易懂,尽量用通俗的事例来解释有关的概念和原理,对于广大患者及其家属也可有较好的参考作用。

我相信,广大读者会喜欢这套《实用临床心理学书系》,并将从中获益。是为序。



黄希庭谨识于重庆,西南大学窥渊斋

2006年10月



# 前言

QIANYAN

近代各种新型的心理治疗方法受到各国心理学界的高度重视,并在实践中广泛应用,精神分析法、认知行为疗法、厌恶疗法、暴露疗法、催眠疗法、音乐疗法等一些心理治疗方法也逐渐在我国推广和开展。而在美国已有近 20 年历史的辩证行为疗法对我国普通大众来说也许非常陌生,一些心理学专业人士也只是知其名,而不知其详细内容。

辩证行为疗法是一种革新的社会心理治疗方法。该疗法目前在美国临床心理应用非常普遍,凡是被诊断为边缘人格障碍、严重抑郁症、焦虑症、药物滥用、成瘾症、进食障碍等严重情绪失调者,只要他们曾经有过或者现在有准自杀和自杀行为都会被建议首选接受辩证行为疗法的系统治疗。特别是近 10 年来,许多美国行为心理学家对辩证行为疗法中的社会心理技能训练部分给予了极大的肯定,他们普遍认为该疗法是一种非常实用和有效的心理治疗方法,对每个人来说都有非常重要的应用价值,能帮助人们认识自我,调整情绪,建立有效的人际关系,以及学会如何忍受



生活中不可避免的痛苦等。于是，他们逐渐将该疗法扩展到应用来调整普通人的情绪，增强普通人的的人际关系技能，化解夫妻冲突以及疏导心理创伤。2005年底，我到西南大学心理学院讲学，介绍了辩证行为疗法，听众反应非常强烈，他们认为该疗法对中国大众也非常有实用价值。

辩证行为疗法与其他心理疗法的根本区别在于辩证行为疗法强调了人的心理及行为的正常和异常的辩证关系；强调了接受和改变的辩证平衡；强调了合理化认同情绪、行为和认知；强调了个体通过掌握社会心理技能之后，靠自己去改变自己的不适宜行为，而不是靠心理治疗师来改变；强调了心理治疗师在应用该疗法过程中，也应随时纠正自己的情绪、认知和行为。

哪些人适合阅读本书呢？我在这里假设读者目前的情况可能包括以下6种类型。

(1)你是一位心理正常人。你的生活和工作一切都很顺利。你能掌控自己的情绪，有良好的人际关系。

(2)你是一位心理正常人。你想要掌握更多的技能去应对和解决生活及工作中可能出现的问题。

(3)你目前是一位正常人，但你以前偶有情绪失调或者行为异常或者人际关系紊乱。为了预防不再出现以前的异常，你需要了解和掌握更多的技能。

(4)你是一位严重情绪失调疾病患者，如边缘人格障碍、焦虑症、抑郁症、成瘾症、进食障碍等病患。你曾接受过一些心理治疗，但效果不明显。有时候，你还有自杀想法或者自杀行为。你努力想改变自己。

(5)你是一位正常人，但你的家庭成员或者亲近的社会关系人士患有严重情绪失调疾病，甚至有自杀倾向。

(6)你是一位心理咨询师或者心理治疗师或者心理健康教育和服务人士。

如果你是第(1)种类型的人,毫无疑问,你已有自己的一套“处世哲学”和“化险为夷”之技,而且还很管用。不过,你不妨也读一读这本书,也许你会意外发现书中所介绍的一些技能和策略与你平时使用的技能或方法有所不同,甚至更好。也许某一天会有某件意外之事发生,你正好需要本书中的内容以助你一臂之力。

如果你是第(2)种类型的人,我理解无论你是出于什么原因,你很想让自己变得更成熟、更充满智慧和更有能力解决一切问题,从而使自己的生活更美好。请你相信,本书能帮助你提高这些技能。

如果你是第(3)种类型的人,你非常有必要读这本书。你必须明白,你有情绪和行为的异常出现,说明你缺乏社会心理技能、缺乏辩证思维或者缺乏全面性看待事物的能力。本书所介绍的辩证行为疗法能帮助你纠正你的“二分式”思维方式并认识如何全面地看问题。更重要的是该疗法能帮助你掌握社会心理技能,最终使你减少情绪失调和行为异常的发生,并建立和谐的人际关系。

如果你是第(4)种类型的人,我首先想对你说:无论过去在你身上发生了什么,无论你现在的病情有多严重,无论你的生活有多艰难,你一定要有信心。只要你坚持治疗,努力学习新的技能,你的病情会有所好转,你的生活会有所改善。你要相信,每个人都有能力克服自己的困难。请你读读这本书,辩证行为疗法是一种新的心理治疗方法,对治疗你的疾病有明显效果。当然,在学习这本书的同时,你最好能寻找一位辩证行为疗法治疗师,并接受该疗法系统的治疗。

如果你是第(5)种类型的人,你为了你那患病的亲人或朋友能好起来,付出了许多的心力和财力,你一直没有放弃你的努力。你需要读这本书。一方面,你需要了解相关知识以便帮助你的病人;另一方面,你自己也需要掌握一些技能去调整自己,控制自己的情绪,需要学习如何合理化认同这些病人。任何一个病人都需要家庭或者朋友的支持,良好的环境是病人战胜疾病的必备条件。



如果你是第(6)种类型的人,你也许非常有兴趣了解新的心理治疗方法。本书向你详细介绍了一种新的行为疗法——辩证行为疗法。它对你的工作和研究可能有一定的帮助或者启发,起码有较好的参考价值。

本书的内容分为四大篇。用通俗易懂的语言向读者介绍了辩证行为疗法的理论与概念、辩证行为疗法与情绪失调疾病、辩证行为疗法的社会心理技能训练和辩证行为疗法的治疗策略。

本书的主要特点有以下3个方面。①理论性:全面、系统地介绍了辩证行为疗法的基本理论及原理,其中强调了西方的辩证法理论和东方的禅学理论在该疗法中的应用;②实践性:本书列举了许多实例来阐明该疗法的理论及其具体方法,并着重介绍该疗法在治疗严重情绪失调疾病中的应用;③操作性:本书在介绍辩证行为疗法方法时,除以大量实例和图表说明之外,还详细介绍了方法的操作步骤和技巧。

本书能顺利与读者见面离不开众多人士的支持和帮助。首先我要感谢王卫红教授,是他鼓励并与我共同策划了本书,在本书的编写初期帮忙不少。其次要特别感谢重庆文理学院王蕾教授的积极参与和真诚合作,她在整理本书工作中作出了很多贡献,并参与编写了本书第六、八、十三和十七章。还要非常感谢重庆出版社的编辑们,他们对本书的内容和结构提出了许多有益的意见,为本书出版付出了相当的心力。

由于编写时间仓促,篇幅有限,本书的缺点和不足在所难免,敬请广大读者在阅读此书后多提宝贵意见和建议,以便再版时修正。如果读者有疑问或者想要咨询可以通过电子邮件与我联系:[lisama502@yahoo.com](mailto:lisama502@yahoo.com)。

袁弘

2007年7月于美国纽约

# 目录

## CONTENTS

### 第一篇 辩证行为疗法的理论

- 第一章 行为疗法及其发展过程 3
- 第二章 辩证行为疗法理论 16
- 第三章 辩证行为疗法的基本构成与治疗目标 33

### 第二篇 辩证行为疗法与情绪失调

- 第四章 情绪 63
- 第五章 情绪调整和情绪失调 80
- 第六章 边缘人格障碍 111
- 第七章 广泛性焦虑症 138
- 第八章 抑郁症 150

### **第三篇 辩证行为疗法的社会心理技能训练**

第九章 社会心理技能训练基本程序 173

第十章 情绪调整技能训练 202

第十一章 正念技能 217

第十二章 有效人际关系技能 242

第十三章 容忍痛苦技能 282

### **第四篇 辩证行为疗法的治疗策略**

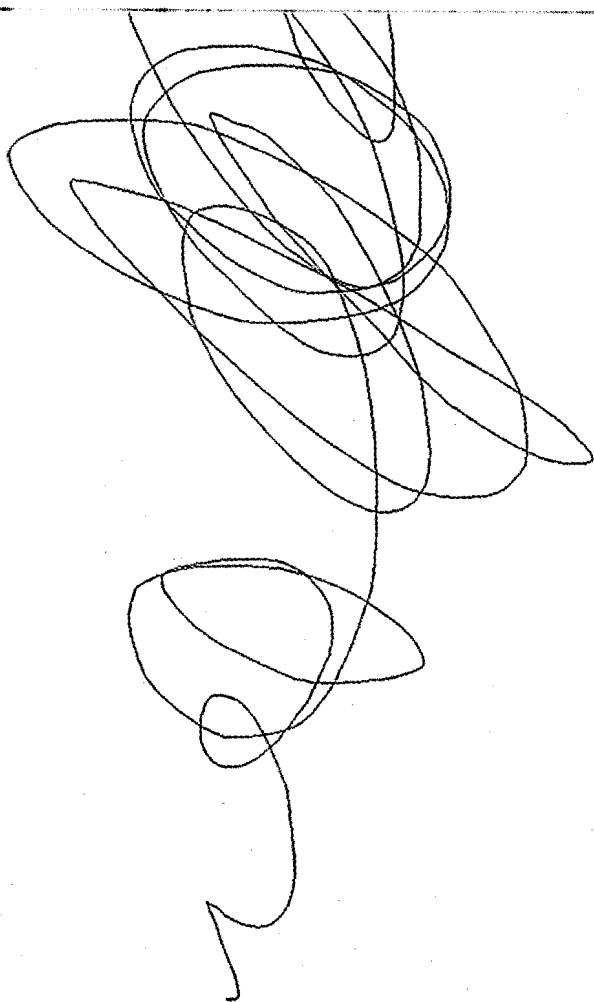
第十四章 辩证法策略 311

第十五章 核心策略 334

第十六章 交流风格策略 364

第十七章 个案管理策略 378

参考文献 417

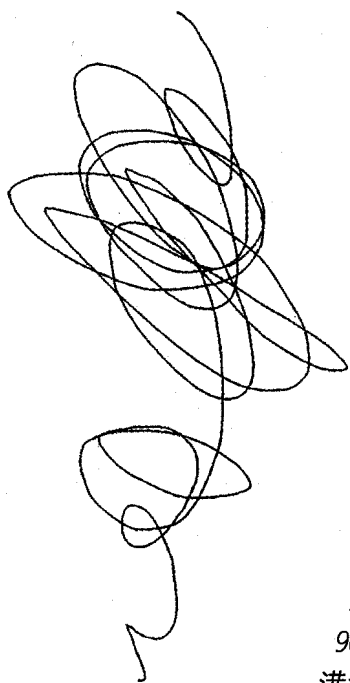


BIANZHENG XINGWEI  
LIAOFA DE LILUN

第一篇 辩证行为疗法的理论







心理治疗方法很多,有上百种。我们从宏观上可以将所有心理治疗方法归纳为 3 种治疗群:精神分析疗法、人本主义疗法和行为及认知行为疗法。

行为及认知行为疗法自建立 60 多年以来发展极为迅速。经历了单纯的行为疗法和认知行为疗法发展阶段之后,20 世纪 90 年代初,行为疗法进入了一个成熟和充满活力的新的行为疗法时期,辩证行为疗法就是新行为疗法的重要方法之一。该疗法整合了西方多种心理疗法的精华和东方的禅学理论,以辩证法的基本原则为指导思想。

在本篇里,我们将向大家介绍行为疗法发展过程,辩证行为疗法的基本理论、基本构成、治疗目标以及治疗范围。