

每个人一生中至少需要一次心理治疗

作者获美国
心理学会最高奖
贝内特奖



好心情

FEELING GOOD

[美] 大卫·伯恩斯/著 李安龙/译

海南出版社

每个人一生中至少需要一次心理治疗

作者获美国
心理学会最高奖
贝内特奖



好心情

FEELING GOOD

[美] 大卫·勃恩斯/著 李安龙/译

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心情/(美)大卫·勃恩斯著;李安龙译.

—海口:海南出版社,2003.7

ISBN 7-5443-1005-1

I. 好… II. ①大…②李… III. 抑郁症—治疗

IV. R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第039429号

原书名:FEELING GOOD

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

Chinese(Simplified Characters only)Trade Paperback copyright © 2003

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,USA

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字:30-2003-054号

版权所有 不得翻印

好心情

著 者 大卫·勃恩斯

译 者 李安龙

责任编辑 严平

特约编辑 许彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市盛华印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 250千字

印 张 13

版 次 2003年7月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-1005-1/B·54

定 价 38.00元

前 言

大卫·伯恩斯的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。

《好心情——情绪治疗新方法》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们的未来。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的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,《好心情》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。

阿罗·T. 贝克

宾夕法尼亚大学医学院精神病学教授、医学博士

导 言

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。现在已面世的调查也显示,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,这种方法还是一上来就让人感觉非常有希望。

这种新方法强调基于常识介入。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,这一过程也会使你如愿以偿: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，明白了大脑如何对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一辈子。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。在心脏病壳待了一段后，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妮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,许多最伟大的进展不是都

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 /I

导言 /IV

第一部分 理论与研究

第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破 /2

第2章 如何诊断你的情绪:情绪治疗的第一步 /12

第3章 理解自己的情绪:怎么想就怎么感觉 /21

第二部分 实 践

第4章 从建立自尊开始 /44

第5章 什么也不做主义:如何打败它 /70

第6章 语言柔道:学会在批评的火力下反唇相讥 /114

第7章 愤怒了吗? 你的 IQ 怎样 /132

第8章 战胜内疚的方法 /180

第三部分 “现实的”抑郁

第9章 悲伤不是抑郁 /210

第四部分 障碍和个人成长

- 第 10 章 诸多原因 /236
- 第 11 章 寻求赞成的嗜好 /256
- 第 12 章 寻求爱的嗜好 /277
- 第 13 章 你的工作不等于你的价值 /292
- 第 14 章 敢于平庸——克服完美主义的方法 /315

第五部分 战胜无望与自杀

- 第 15 章 最后的胜利:选择活下来 /344

第六部分 处理日常生活的压力与紧张

- 第 16 章 如何身体力行 /368

第七部分 情绪化学

- 第 17 章 抗抑郁药使用指南 /384

第一部分

理论与研究

第 1 章

治疗情绪紊乱的一项重大突破

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,我一直处于核心地带,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,他在二十世纪五十年代中期就开始提炼他这种独特的情绪转变方法。他的这种开创性的工作在过去五年里开始受到关注,因为宾州大学医学中心情绪诊所和其他学术中心的许多心理健康专业研究者已经开始接受和认可认知治疗方法。

认知疗法是情绪调节上的一项快速行动技术,你可以通过学习直接将其应用到自己身上。我之所以强调这是一项快速行动技术,是因为我相信,如果你很抑郁,你不会希望自己去接受一个可能持续数月乃至数年的漫长治疗,你需要学会尽可能快地消除这个症状。同时,你也希望能够看到个人的成长,所以你会希望自己以后尽可能不要那么烦乱,以免再次跌入抑郁症的情感地狱。

认知疗法这种简单有效的情绪控制技术将向你提供:

1. 快速的症状改进法:从抑郁症状解脱出来通常只需要12周的时间。

2. 理解症状:清楚地解释为什么你会郁郁寡欢,你可以做点什么来改变情绪。你会了解到你强烈情感产生的原因;学会如何把正常感情与非正常感情区别开来;学会诊断和评价烦乱情绪的严重程度。

3. 自我控制:你将学会无论何时遇到烦乱,都能用一套安全有效的方法使自己感觉舒服。我会指导你制定出一套实用的、有效的自助方案。运用这套方案,你可以随心所欲地控制你的情绪。

4. 预防和个人成长:要想真正持久地预防以后的情绪波动,你可以先有效地重新评价自己一些基本理论的价值和态度,这些价值和态度根植于你对待充满痛苦的抑郁症的看法上。我将向你展示如何挑战和重新评价人类价值观的某些基本假设。

在现代生活中,你所学到的解决和处理问题的技术将会应用于每一场危机当中——从非常微小的恼怒情绪到比较重大的情绪崩溃。其中还包括像离婚、死亡或失败这样一些现实的问题,以及一些非常模糊不清的、长期的问题,这些问题似乎没有明确的外在原因,如不够自信、挫折感、负罪感或冷漠。

现在你或许会问:“这会不会只是另外一种形式的大众自助心理学?”事实上,认知疗法是第一种在学术机构很挑剔的审视下通过严格的科学研究被证明的比抗抑郁药物治疗更有效的心理治疗方法。就其专业化的鉴定和具有高度学术水准的验证来讲,这种疗法是独一无二的。它不是又一流行时尚的自助疗法,而是又一重大发展,它已经成为现代精神病研究和实践这一主题的一个重要组成部分。在学院基础上的系统发展已经提高了它的影响力,也因此注定它会在未来若干年里发挥重要作用。不过,千万不要因为认知疗法已有的专业地位而失去对它的兴趣。和许多心理治疗方法不同,认知疗法并不是一种秘传学说,也绝对不是反直觉的。它很实用,并