

國民教育輔導叢書 1

理性情緒治療法 的理論與實務

張進上 著

台灣省立台南師範專科學校實習輔導室出版

國民教育輔導叢書 1

理性情緒治療法 的理論與實務

張進上著

臺灣省立臺南師範專科學校實習輔導室出版

版權所有 • 翻印必究

理性情緒治療法的理論與實務

定價：新台幣 100 元

著者：張 進 上
發行人：陳 英 豪
發行所：國 教 之 友 社

地址：臺南市樹林街 17 號

電話：(06) 2 2 3 8 8 6 1

郵劃：第 0032205-3 號

印刷者：泰 成 印 刷 廠

地址：臺南市永福路 2 段 113 號

電話：(06) 2 2 2 5 9 1 8

中華民國七十四年六月

內版台誌字第 1106 號

¥ 12.50

陳校長序

古典的自然科學在於尋找因果律，主張事物間有一種不可分離的因果關係，此種決定論者，由對待無生物的看法過渡到有生物，最後加諸人類，結果致使唯物論盛行於科學與哲學之間，達爾文進化論的興起更肯定整體實在界的因果決定關係。影響所及，心理學亦有類似的發展，佛洛伊德(S. Freud)所創導的心理分析學派，即以因果律和決定論的假設為基礎，探討人類心靈的結構。雖然，後來的心理分析學者，如荷妮(Horney)、弗洛姆(Fromm)、沙利文(Sullivan)等並未完全同意其決定論的看法，另外併入社會文化的因素，分析現代人的疏離感、焦慮等問題，此稱為新佛洛伊德學派(Neo-Freudian)，但基本上，其並未完全脫離佛洛伊德所籠罩的陰影。

此外，胡塞爾(Husserl)領導的現象學強調統一性，反對十九世紀之視人為各種官能的組合體，在解決主、客體之二分，重視直觀本質或回歸事物本身，影響二十世紀的存在主義學者頗鉅，如海德格(Heidegger)、沙特(Sartre)、雅士培(Jaspers)等，常使用現象學的方法研究「存有」的問題；雖然存在主義學者其內部之間尚存有不小的差異，但存在先於本質的觀點則一：重視個人具體的感受，自覺生命的意義與價值，並強調整體性、自由與責任方為存在的真諦。

心理學與哲學的發展息息相關，二十世紀以來，經由馬斯洛(Maslow)、羅吉士(Rogers)、梅氏(May)、布拉姆(Brammer)等

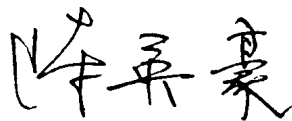
人的努力，使存在主義與新佛洛伊德學派匯為第三勢力，稱為「人文心理學」(humanistic psychology)，重視人類存在的尊嚴、人性價值、潛能的發揮與創造，使深受物化的人類有所覺醒，並帶來一線曙光與無限的希望。

在衆多的人文心理學中，艾里斯(Ellis)是頗受重視的人物，於心理治療方面，艾氏創造了「理性情緒治療法」以改變當事人不合理的觀念。人類存在是「理性」也是「非理性」的，具有創造的潛能却也有犯錯或求完美的傾向，具有獨特的能力去了解自身的限制與改變其自我，並非全由動物的本能及外在環境所決定。人的存在本身就是一種價值與權利，足以充實、創造、與選擇自己的生活，若不能運用高層次的思考，則易受非理性束縛而產生許多挫折與困擾。因而治療的重點在於以理性對抗非理性，消除不合理的信念，並擴大當事人的認知領域，融合了認知理論與行為改變技術，使當事人不只是心理上覺得好些，更重視實際行為的轉變，能坐而言且起而行，以達知行合一的境地。

多元與變遷的社會中，現代人面臨生活壓力而尋求心理支持者日益迫切。近年來，國內輔導專業知識與技術逐漸受到重視，特別是國小、國中、高中輔導室相繼設立，更說明了輔導在學校教育扮演著頗為重要的角色。輔導工作的推展有賴於輔導員良好的品質，惟品質的提升，方能增進輔導的效果。初入輔導領域者，面對衆多的理論不免有眼花撩亂之感，且常覺得理論與實務不相連貫；因此，極需要一本

兼籌並顧的專書以供學習，而本書正可以提供輔導員訓練及做爲自我檢核與練習的教材。理論與實務並重是本書的特色，作者介紹艾氏理論的思想源流與理論體系，以具體可行的技術與實務，供學習者操作、演練。

本書作者任教于省立臺南師專，畢業於國立臺灣教育學院輔導系、輔導研究所，目前爲東海大學社會學研究所博士候選人，專習社會心理學；對於諮商理論及其哲學背景頗有獨到的見解，相信本書可使讀者獲得莫大的助益。時值本書出版，樂爲之序。



于臺南師專

七十四年六月十二日

理性情緒治療法的理論與實務

目 次

壹、前言	1
貳、背景與發展	6
參、人性的觀點	7
一、對人性的看法	8
二、一些不合理的觀念	11
肆、治療的理論	15
一、治療理論基礎	15
二、人格理論	17
三、ABCDE 理論	18
伍、治療的過程	19
一、治療的目標	19
二、治療的步驟	20
三、輔導員扮演的角色	21
四、諮商過程中當事人扮演的角色	22
五、輔導員與當事人之間的互動	23
陸、運用的技術	25
柒、與其他學說比較	30

捌、理論的應用.....	32
一、個別諮商的應用.....	32
二、團體諮商的應用.....	34
三、在學校的應用.....	35
玖、理論的評價.....	35
拾、結論與建議.....	37
參考書目.....	39
附錄(一) 心理治療的類別.....	42
附錄(二) 促進個人「合理情緒」練習(I).....	44
附錄(三) 促進個人「合理情緒」練習(II).....	45
附錄(四) 合理情緒團體諮商架構之設計.....	46
附錄(五) Homework Report (I).....	48
附錄(六) Homework Report (II).....	50
附錄(七) 個人信念自檢量表.....	52
附錄(八) 家庭作業報告(一).....	57
附錄(九) 家庭作業報告(二).....	61

理性情緒治療法的理論與實務

壹、前 言

諮商是輔導員與當事人之間的專業關係，在單純的社會情境下，從事有目的的商談，其目的在於促進個人的成長與增進環境適應的能力。因此它是面對面的專業關係，在於協助當事人的成長過程；輔導員是受過專業訓練的工作者，在訓練與學習的過程，他要熟悉各種諮商的理論技術與實務，以便於日後在輔導工作上發揮角色的功能。對於剛進入這領域的初學者面對諮商理論派別常有眼花撩亂之感，各專家對於諮商理論的分類且頗不一致（請參見附表：心理治療的派別——kinds of psychotherapy）。以 Patterson 為例，主要分成五個類別：心理分析（psychoanalysis）、存在（existential）、理性（rational）、知覺現象（perceptual phenomenological）、和學習（learning theory）等五類；Carkhaff & Berenson，除了增加特質因素論及將知覺現象改為當事人中心（client-centered）之外，其餘大致相同；有些人為了分類不容易而將各個治療學者自成一章（如 Ford, Urban）。另外有些使用二分法，例如以支持與否分成「支持性」與「非支持性」兩種；或以指導與否分成「指導性」與「非指導性」兩種。亦有學者以改變的向度（dimension）區分為三類：（一）認知的改變（如 Kelly）；（二）情緒的改變（如 Ellis）；（三）強

調行動的改變（如Wolpe）（楊國樞，民70年）。

形成諸多不同的理論主要在於對人的假定（assumption）不同，其人格理論之不同亦產生輔導方法之差異，一般諮商或治療理論大都建立在其人格理論基礎之上，而人格理論代表了他對人類行為的基本看法；一門完整理論的建構需具備：人性的本質（human nature）、人格理論、諮商或治療理論而後發展其治療改變的技術。了解這些也就較能接受許多相對立的諮商理論；也因為對於人類行為有不同的觀點（perspective），例如性善（如Maslow, Rogers）、性惡（Freud）、非善非惡（Wolpe），使得諮商理論更加充實而豐富；各個理論的產生亦顯示了特有的社會文化對它的影響。因此，從不同的時間、空間所創造的理論也就大異其趣。

雖然諮商與心理治療的理論如此的繽紛，但是若從心理學發展的趨勢——從 Freud 的心理分析、Skinner 的行為學派，一直到第三勢力人文學派（humanistic psychology），諮商與治療的理論派別可以下列三個模式加以分類說明：

(一)以人爲有深度反應個體的模式：

認爲人現在的狀況是過去經驗所造成的，個體行為的表現是衝動的或無意識的，往往受到過去喜、怒、哀、樂等情緒的影響。但是個體通常把情緒壓抑在潛意識中。對學生的輔導要了解其過去，多與交談，從學生的回想或追憶中發現問題的癥結所在，這是現代心理分析派的主張。

一般輔導方法：

伸縮性交談、自由聯想、情緒轉移（transference）。

(二)以人爲反應的個體的模式：

雖然人現在的情況是過去所造成的，但強調目前的行爲表現。不強調個人的主觀感覺與意識，注重新的刺激（環境）與新的反應（行爲）的產生，或新習慣的養成。因此，一般行爲法則可應用來處理大多數人的行爲偏差，強調外在刺激——反應連鎖、增強、重整的行爲訓練。

一般輔導方法：

獎勵、建設性的懲罰、漸次改變行爲法、削減法、剝奪權利、角色扮演或模仿、自我控制法。

(三)以人爲正在繼續進行中個體的模式：

是一種存在主義的看法，認爲人是過去與現在交互結果所造成的，不過分強調過去，也不忽視個體現在的感覺與所處環境的影響，輔導甚而注意到個體因過去和現在的經驗如何影響其將來的發展。輔導時強調輔導員與學生的關係，理想的輔導員主要在培養學生的兩種態度：一是對事物抱“假定”的看法，使個體具有理性而不主觀。二爲個體對自己的看法，目前與將來行爲抱負、承諾的態度。

一般輔導方法：

以溫暖、關懷及真誠對待，建立自然關係；無條件接納；設身處地；對事物之批判要經驗與認知一致。

以上三種模式中，第一種模式相當於心理分析學派，強調過去對於個人造成的影響，是典型的決定論者即所謂的心理分析學派，包括新佛洛伊德學派（Neo-Freudian），代表人物如 Fromm, Adler, Jung 等。第二種模式相當心理學的行爲學派，強調人類行爲的偏差是由於不當的學習而產生，可經由正確的學習而獲得改善，行爲矯治（behavioral modification）如 Wolpe, Miller-Dollard, Rotter……皆屬這一派。而第三種模式相當於第三勢力（third force）的人文心理學派，代表人物如 Rogers, Maslow, Frankl……等；強調對於當事人的尊重及人性的尊嚴，可以涵蓋知覺及存在主義的諮商理論派別。

以下要介紹的另一諮商理論是針對心理分析學派的反動，而融合了人文學派與行爲學派的大家——Ellis。艾氏創造了理性情緒治療法（Rational-Emotive Therapy）；不同意心理分析一意尋求其潛在意識，一味捕捉無心之言所隱含意義，甚至於認爲許多當事人（client），雖然也了解問題的原因，但是並沒有設計解決問題的方法，只坐而言而不採取行動策略。若運用此法，因易於了解，其治療率也高（Patterson, 1975）。因此，他在人文學派對人性尊重大前提之下，強調認知與情感的頓悟，積極改變與對抗當事人不合理的內在自我語言（self-verbalization），引用行爲改變的技術，以期轉變當事人在認知、情緒和行爲上獲得更良好的適應。

本文的主要目的在於介紹 Ellis 所創造的理性情緒治療法的理論

與技術，及其在實務上的運用。在前面也討論過完整的理論包含對於人性的看法、人格理論、及治療方法，本文將逐步敘述。艾氏強調使用家庭作業（homework），在附錄部分可以找到完整的資料。在敘述艾氏的理論之前，首先說明理性情緒治療法在諮商理論的地位，以及艾氏的生平及受教育的過程。

臨床心理學家艾里斯（Albert Ellis）發展出的理性情緒治療法（Rational-Emotive Therapy）簡稱為 RET，近年來漸為心理治療者和輔導治療者所熟知，在目前的心理治療理論中，對於本學說都有詳細的介紹，例如：派特森（Patterson, 1975）在他手著的「諮商與心理治療理論」（Theories of Counseling and Psychotherapy）一書中，闢有一章專門介紹艾氏的理論與應用；柯西尼（Corsini, 1975）在他的當代心理學（Current Psychotherapies）亦邀請艾里斯介紹理性治療法，拉察勒斯（Lazarus, 1975）在「行為治療與超越」（Behavior Therapy and Beyond）一書中亦介紹艾氏的理論，並表示他有時亦採用該治療法。從上述可知理性情緒治療法日漸受到重視，近年來，心理學家也逐漸認為認知因素（cognitive factors）對情緒的引發（emotional arousal）的確扮演決定性的角色，在各家共認的情況下，值得我國內心理學家、諮商人員更進一步的了解與運用，以下簡單介紹艾里斯的生平。

1. 1913年出生於 Pittsburgh，1934年畢業於紐約學院得到企業管理學士學位（B.B.A）。

2. 1943年得到 M. A. 1947年得到 Ph. D 兩種皆在哥倫比亞大學獲得。
3. 從1943年開始自己私自研究婚姻、家庭及性問題的諮商工作，對於精神分析感到興趣，獲得三年的訓練，他的主要精神治療的工作，佔去了他大半的專業生活。
4. 曾經擔任理性生活學社的主任，現任美國臨床心理學審查委員會的顧問，最近更進而從事學校及團體治療方面的研究。
5. 艾里斯本人好動，討厭「被動」或是「不參與」，故認為傳統式的分析 (classical analysis)，只會使個案覺得好一些 (fell better)，而只有使用積極的參與方能變得更好 (get better)，故而創立了「理性——情緒治療法」。

貳、背景與發展

艾氏早期將他的治療法稱為理性心理治療法 (rational psychotherapy)，後來改稱為理性情緒治療法 (Rational-Emotive Therapy)，近幾年來他又喜歡稱之為「理性——情緒——行為的療法」 (Rational-Emotive-Behavioristic Approach)，此乃後期他亦運用了行為學派的方法來改變當事者的「不適當的思考」，本學說乃在於諮商中運用邏輯思考的方法來幫助當事者解決問題，一般說來 RET 是較為認知、行為和行動的心理治療，比較強調思想判斷決定、分析和採取行動。

合理情緒治療法發展約略分爲四個階段：

- 1.較早的婚姻諮商最主要的在於資料的獲得，雖然治好的比例也很高，但他不滿意於佛洛伊德的心理分析理論與技術，因為佛洛伊德的學說較爲被動而不合乎艾氏好動主動的角色，時間也會拖很久。
- 2.後來艾氏轉進了非精神分析學派的陣容，變得較爲積極而能增加諮商的效果，縮短會談的次數，可是他又不滿意，因為艾氏認爲雖然當事人的頓悟（insight）並不表示他便會改變。
- 3.艾氏又引進了學習理論，並將理論用於當事人的學習活動，結果還是不能令艾氏滿意。
- 4.於是自己從事研究工作，開始發展理性治療法，他認爲早期不合理的想法，並不因爲他們沒有被增強而消失，反而會因自我不斷的灌輸而抗拒改變，艾氏教導當事人如何改變思想，改變他們的思考方式，使他們對於問題的反應更符合理性，結果治好者在90%以上（Patterson, 1975）。

叁、人性的觀點

理性情緒諮商治療理論認爲個體只要不被非理性的思考所束縛，其本性是樂於助人和愛人的，同時造成個體困擾的原因不是事件而是個體對事件的判斷與解釋，因此個人需對自己的行爲和感覺負責，此派相信人有能力控制自己所思、所覺和所行；但艾里斯認爲人天生具有歪曲事實的傾向，且不應把過錯推諉給過去；艾里斯對於人性的看

法以及他所提出一些不合理的觀念分別討論於后。

一、對人性的看法

艾里斯所接受的哲學觀念，受到現行哲學家布拉坦(Braten, L. T.)理論很大的影響，其主要觀點為(Morris & Komitz, 1975)：

- 1.人是自由的，同時是限定自己的，亦即人雖受先天生物的影響，但人的意志是自由的。
- 2.人可以培養自己的個性，由適應與成長的過程中而有個人的獨特性。
- 3.人生活在別人的對話中。
- 4.自己的經驗方為最大的權威，經驗包括個人對事物的認知。
- 5.人是完全的呈現在瞬間之中，亦即人是未來取向的，現在的一句話，在說的時候又已成爲過去。
- 6.除了行動之外，沒有真理。
- 7.人可以突然超越自己；人的改變，在行爲方面是來自於個人內在的想法而導致於行動，因此要想超越自己，則改變在於改變思想，而行爲亦會跟着改變。
- 8.人應該充分的發揮潛能，潛能的發揮使人能過着創造的生活。
- 9.人不時的在改變，人並非絕對的受過去的歷史而無法改變，故人生活於改變與成長(on becoming)的過程之中。
- 10.人必須生活於接受某些限制，生活上的失意和挫折是不可避免的。

上述的十點人性觀點影響到艾氏對於人性的看法，使艾氏對於改變當事人的理論成爲可能，但是艾氏並未完全接受存在主義及有關自

我實現的趨勢，因為人實際上是生物性的動物，先天上受到本能的限制，有個別差異，例如先天能力差者，不能要求自己也成為偉人。艾氏對於人的理性、人性善惡、存在價值的問題提出以下的看法（Ellis, 1973:17-29）：

1. 人類生來便具有理性以對抗非理性的潛能，但人也是生來便有不合理思考的傾向。
2. 艾氏認為人是非善非惡的，與佛洛伊德（Freud）的性惡論不同，他批評佛氏的理論在人性方面只對了一半，治療的方法是不適當的、無效的，因為佛氏所使用的方法較被動。
3. 認為人並非完全是由本能決定性的動物，而是具有獨特能力去了解限制而改變自我不當的看法和自我挫敗的行為，人們可以運用各種不同的方法來改變不當的價值體系及教條。
4. 人存在的本身便是一種價值，無關於外在的任何價值，而存在的價值與否並不能用科學的方法加以說明，完全在於當事人主觀的認定，故沒有所謂好壞的評定，只要自己認為好，自己便是好的，認為壞時，則自己便是壞的，沒有價值的；我國先賢曾說：「天生我才必有用」，與齊克果、艾里斯的說法很相近。
5. 人有存在的權利，故可以充實自己，創造引導自己的生活，因為我們的存在故能自由的選擇自己的生活，自己的情緒不好，也是自己決定的，故應對自己的行為負責。人類若不能運用高層次的思考認知，則易導致焦慮、挫折、壓抑、敵對；可是人却有選擇這些產生