

心理治疗与心理咨询丛书

No.3

认知心理治疗

Psychotherapy & Psychological Counseling Psychotherapy & Psychological Counseling

认知行为治疗家如是说

Psychotherapy & Psychological Counseling Psychotherapy & Psychological Counseling

心理的紊乱，总是以对现实的歪曲理解为基础。从一个片面的角度去判断现实与推测未来，就会导致社会适应不良。发现并纠正错误的思维方式，是重返心理健康的有效途径。

Psychotherapy & Psychological Counseling Psychotherapy & Psychological Counseling

徐俊冕 季建林 著

Psychotherapy & Psychological Counseling Psychotherapy & Psychological Counseling



贵州教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认知心理治疗/徐俊冕, 季建林著. —贵阳:
贵州教育出版社, 1999. 6

(心理治疗与心理咨询丛书/许又新主编)

ISBN 7-80650-046-4

I. 认… II. ①徐…②季… III. 精神疗法 IV. R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 21484 号

认知心理治疗

徐俊冕 季建林 著

出版发行 贵州教育出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号

印 刷 贵阳宝莲彩印厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印张字数 7.375 印张 185 千字

印 数 1-3 000 册

版次印次 1999 年 8 月第 1 版 2001 年 4 月第 2 次印刷

书 号 ISBN7-80650-046-4/R·1

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 贵阳市白云大道 156 号 电话: 4843909 邮编: 550008

出版说明

心理治疗与心理咨询在西方已相当普及,而在我国直到 80 年代初才真正开始。但十多年来发展很快,在综合医院、大中专学校以及其他医疗保健机构,都陆陆续续开展了这项工作。有心理问题,看心理医生,已逐渐成为共识。许多年轻的医生、心理学工作者、学校老师以及社会工作者都对这项工作表示兴趣,并愿意从事这项工作。由于在我国还没有一个规范的培训体系,致使很多从业人员无论在理论上还是在技术上都缺乏基本的训练。为使中国的心理治疗与心理咨询事业走上一个规范的健康发展的轨道,中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会决定组织国内的专家,在吸收西方理论的基础上,结合中国本土文化,总结他们的临床经验,编写一套小丛书,以期为后来的同道提供一些借鉴。这就是本套丛书的由来。

丛书按不同理论流派分别介绍。因为丛书编写的目的在于给后来者提供一个范型,因而

内容的框架整个是建立在案例的基础之上,以案例说明方法。这也体现了“来自实践、指导实践”的原则。

应当说,这套丛书主要是为专业工作者服务的,但对于一般读者,它也可以在如下方面为他们提供帮助,帮助他们了解:(1)心理问题是怎样产生的?(2)心理问题的解决如何成为可能?(3)心理医生是怎样工作的?(4)心理治疗如何产生作用?

如果这套丛书能够给那些正在从事或准备从事心理治疗与心理咨询的读者带来一些帮助,为一般读者打开他们的心理症结提供一把钥匙,我们的劳动也就没有白费,在心理上也就有了一点欣慰。

贵州教育出版社

1999年8月

前言

近十多年来，心理治疗在我国引起了人们的极大兴趣和广泛关注。这是因为，人们知道无数的发明创造，从探索比电子还小的粒子到遨游太空，实现人类登月的梦想，无一不是人类心理和智慧开放的灿烂花朵。另一方面，人类的互相残杀、自杀、吸毒、污染或破坏我们的生存环境，这些愚蠢的行为也和人们的不良心理有关。健康的心理，导致健康的行为，才有幸福的、人道的生活，生命才能发出更加绚丽的光辉。近半个世纪以来医学科学的迅速发展，反复证明了人的生理和心理不可分割的事实。心理社会应激成为现代人类重要的致病因素，同许多心理障碍、心理生理疾病和适应不良行为密切相关，而心理治疗的熟练运用又是帮助人们

维护和提高心身健康的有效途径。如果医务人员对心理和生理的相互关联一无所知,是不可能医治人这个整体系统的。医学迫切需要发展一种整体的、更人道的、同人类生存环境更为和谐和协同的医疗保健观点和方法,就需要造就人数众多、技术成熟的心理治疗的专业队伍。这是医学科学必须面对的任务。

认知心理治疗是一种新型的心理治疗方法,它以现象学、认知心理学和信息加工理论为基础,吸收了前人心理治疗的成果,容易掌握而且迅速有效。所谓“认知心理治疗”是以改变适应不良认知为主要目标的心理治疗的总称,包括几种很著名的心理治疗,如 A. Ellis 的合理情绪疗法, D. H. Meichenbaum 的自我指导训练, A. T. Beck 的认知治疗。其中 A. T. Beck 的认知治疗在理论和技术方法上比较成熟,受到各国学者的广泛注意。编写本书的目的,在于向从事心理治疗的专业人员和认知心理治疗感兴趣的年青学者、医务人员介绍认知心理治疗的原理与方法。重点介绍 A. T. Beck 的认知治疗方法。

本书论述了认知治疗的概念、原理、应用技术和常见心理障碍的认知治疗应用。我们以临床应用的方法为讨论重点。为了讲清原则,我们采用了若干临床实例,其中部分引自国外学者的咨询,大部

分则是我们自己的临床经验。我们希望，专业人员通过学习能将认知心理治疗用于临床实践，发展和创造适合我国国情的心理治疗方法。

承蒙中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会约请我们二人撰写这本书，使我们有机会整理国内外文献和自己的临床经验资料，我们二人感到十分荣幸，并从中受益匪浅。同时，衷心感谢心理治疗与心理咨询专业委员会主任委员许又新教授的大力支持。衷心感谢出版社编辑、审校人员所做的大量文字工作。由于他们的支持和鼓励，才使这本专著得以早日面世。我们希望本书能对读者有所裨益，并热切地倾听诸位专家、同道的意见和要求。

徐俊冕 季建林

1996年7月

目 录

第一章 认知治疗的概念	(1)
第一节 认知是什么	(2)
第二节 认知治疗的历史简述	(6)
第三节 认知治疗的定义及主要特点	(10)
第四节 认知治疗的分类	(14)
第五节 认知治疗的疗效研究	(22)
第二章 认知治疗的基本理论	(30)
第一节 认知是情感和行为的中介	(31)
第二节 情绪障碍的认知模型	(35)
第三节 认知曲解的类型	(41)
第四节 常见心理障碍的认知解释	(44)
第五节 认知转变和认知重建的机制	(53)
第三章 认知治疗的过程与应用技术	(63)
第一节 建立治疗性医患关系	(64)
第二节 怎样会谈和提问	(72)
第三节 怎样做认知行为评估	(85)
第四节 澄清问题的技术	(97)

第五节	治疗对象的选择·····	(113)
第六节	认知治疗中常用的行为技术·····	(116)
第七节	负性自动想法的识别和检验·····	(122)
第八节	潜在功能失调性假设的识别和矫正·····	(131)
第九节	认知治疗中家庭作业的应用·····	(135)
第四章	常见心理障碍的认知治疗·····	(142)
第一节	抑郁障碍·····	(142)
第二节	自杀行为·····	(152)
第三节	焦虑、惊恐·····	(160)
第四节	恐怖·····	(168)
第五节	强迫症·····	(179)
第六节	进食障碍·····	(190)
第七节	性心理障碍·····	(195)
第八节	癌症的心理问题·····	(203)
结束语：走向整合·····		(209)
附录 1	贝克抑郁量表 (BDI) ·····	(211)
附录 2	贝克焦虑量表 (BAI) ·····	(213)
附录 3	贝克绝望量表 (BHS) ·····	(215)
附录 4	Marks 恐怖强迫量表 (MSCPOR) ·····	(216)
附录 5	自动想法问卷 (ATQ) ·····	(217)
附录 6	功能失调性态度量表 (DAS) ·····	(218)
主要参考文献·····		(225)

第一章 认知治疗的概念

虽然医药治疗技术在心理卫生领域仍占有重要地位，但随着现代生物—心理—社会模式的广泛普及，越来越多的医务人员认识到高水平的临床会谈技巧在临床实践中的重要性。因为心理卫生专业人员（包括精神科医师、医学心理学、临床心理学工作者，以及有关人员）面对的是患各种心理或精神疾患的病人，尤其是他们常出现思维、情感和人际交往等方面问题。临床治疗医师通过耐心倾听病人的问题，给予设身处地的理解、适当的鼓励和支持，帮助他们认识其异常行为表现，指导他们学会用新的方式来改变不良行为、痛苦情绪和态度，这一过程便是心理治疗。

现代心理治疗的历史已有 100 余年，各种心理治疗的方法已有 400 余种，但临床常用的疗法为精神动力学治疗、行为治疗、认知治疗、人本治疗、集体性心理治疗（包括家庭和婚姻治疗），以及支持性心理治疗。其中认知治疗的历史最为短暂，它正式提出并应用于临床是在 70 年代后期，最初用于情绪障碍病人的认知矫正。认知治疗强调认知过程是个体行为和情感的中介，通过“学习”可以改变不良行为。因为它注重科研和实用性，因此是近年来发展最为迅速的心理治疗方法之一。本章将就有关概念、历史、分类、疗效等作出阐述。

第一节 认知是什么

认知 (cognition) 一般是指认识活动或认识过程, 即个体对“感觉信号的接受、检测、转换、简约、合成、编码、储存、提取、重建、概念形成、判断和问题解决等信息加工的过程”。简单地讲, 认知的概念可有广义和狭义之分, 广义的概念就是应用现代信息加工处理的理论将人的认知看成是一个过程, 即包括: (1) 接受和评估信息的过程; (2) 产生应对和处理问题方法的过程; (3) 预测和估计结果的过程。而狭义的认知就是指认识。当然, 本书所应用的认知概念是广义的, 尤其是侧重认识过程中的观念或态度形成及其改变的策略。

认知是一种心理功能, 一般包括内容和形式两方面, 前者是指认知活动所涉及的特殊事件, 而其形式则是指认知活动的内在结构。认知同其他生理适应活动一样, 有同化 (assimilation) 和顺应 (accommodation) 两个互补的方面。这里同化的意义是阐述 (construing) 和解释 (interpreting), 即个体以自己现有的、能获得的或喜欢的思考方式去解释外部事物, 并吸收成为自己的经验, 如幼儿将一片木片假想为一艘船。顺应的意义则为注意 (noticing) 和认知说明 (cognitive account), 即个体发现了外部事物性质不同而注意到不同事物间的关系, 并试图作出认知处理——理解 (apprehension) 关系结构的属性, 如幼儿模仿父亲的手势, 试图了解其动作的含义。

由于认知概念的提出在很大程度上是与大脑信息加工过程理论密切相关的, 因此广义的认知概念包括了传统心理学中的多种心理活动, 如感觉、知觉、注意、记忆等与认知的接受过程密切

相关,智能、思维、情感和性格等与认知的应对、处理和结果预测等过程相关。限于本书的篇幅,有关认知的心理学基础,建议读者参考相关的心理学书籍,这里仅侧重介绍认知治疗临床中经常遇到的一些认知问题。

一、认知的多维性

宋代文豪苏东坡曾写过一首诗:“横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。”说明从不同角度看同一事物会有不同的认识。尽管事物只有一个,但人们会有不同的认知或看法。个体认知的产生总有一定的局限性和片面性。要真正认清事物的全貌和本质,必须认识到事物的整体性和多维性。因此,完整认知的形成应该考虑其多维性。“瞎子摸象”所说明的道理,便是一个很好的范例。

二、认知的相对性

当代伟人毛泽东曾说过:“事物都是一分为二的”,提倡人们要学会“两分法”来认识和处理问题。实际上,在现实社会中,许多事物都是由两个相对的部分组成一个整体,如动物有雄雌之分,事物有好坏之分,时间有昼夜之分等。实际生活中,人们常常会因为某事而出现“大喜大悲”的情感表现,其实质可能只是认识到事物的一方面,并未考虑到事物认知的相对性。成语中的“乐极生悲”,“塞翁失马,安知非福”等便是古人对认知相对性的一种适当表达。

三、认知的联想性

人类的认知活动并不仅仅是感知觉的活动,而是包括了思维、想象等心理过程,同时也与人的智力及其既往经验有关。如图1-1所示,有英文基础的人将此读成“THE CAT”(猫);幼

儿可能将此看成是积木堆砌的玩具，第一个是“榔头”，最后一个工厂的“厂”。这里的“T”和“H”，由于自身的变化和不变化均可以使人们产生不同的理解或形成固定的认识，这并非事物有所特别，而是与人的经验、理解能力等有关。由于认知具有联想性的特点，因此个体的认知并不像感知觉那样真实地反映客观事实（感知觉也不一定都真实无误！），因为其中包含了个体的想象和思维成分，而且渗入了情感因素。例如俗语所说的“情人眼里出西施”等便是这个道理。

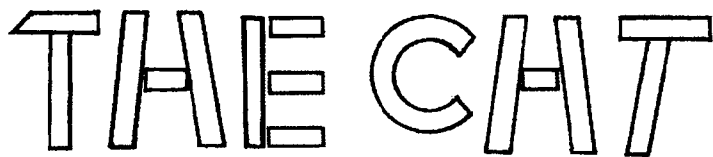


图 1-1 认知联想性举例

四、认知的发展性

由于认知活动与一个人的知识结构、文化程度和所处社会文化环境等因素相关，因此人的认知功能有其历史性或发展性的特点。如有关健康的概念，40年前对普通中国人来说，“无病就是健康”；而90年代的今天，许多中国人已认识到“健康不仅仅是没有身体的疾病或躯体的残疾，而是指身体、心理和社会适应的一种良好状态”。同样，儿童对影视剧中的角色习惯以好人和坏人来区分，而成人却知道很难仅用好与坏来区分人物。小学生只认识到“ $5-3=2$ ”，“ $3-5$ 不能减”；但读了中学后认识到“ $3-5=-2$ ”。因此，认知活动与一个人的知识水平是成正比关系的，

即认知也是不断发展改变的。由于认知具有发展性的特点，为认知治疗转变病人的不良认知提供了可能性，通过适当的教育和知识培训，可以在一定程度上改变人的认知。

五、认知的先占性

在日常生活中，人们的认识活动或认知过程经常会发生“先入为主”的现象，或以“第一印象”来判断和解决问题，这便是认知的先占性。认知的先占，在某些情况下是有益的，人们通过检验认知的实践效果，“吃一堑，长一智”；但在另外一些情况下则与心理障碍的形成有关，如恐怖症病人往往是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，疑病症病人往往会对身体上的一点不舒服表现出“草木皆兵”的惊恐。一般来说，认知的先占与个体的既往经历和个性特征有关，个性敏感、拘谨、内向的人易产生认知上的先占。

六、认知的整合性

由于认知活动包括了识记信息、处理信息的过程，不仅有感知觉、记忆、思维等心理活动的参与，而且有判断和解决问题的过程，因此，认知功能的另一特点是整合性。所谓整合，就是个体最终表现出对某一事物的整体认知或认识，往往是综合了有关感知、记忆、思维、理解、判断等心理过程之后获得的。当然，正是因为认知有整合性的特点，因此有些人会产生“自己经历过和深思熟虑过的东西没错，肯定正确”等过分僵硬的信念，这是认知治疗中经常会遇到的棘手问题之一。一般说来，正常成人因为认知整合性的特点会经常自我修正一些认知错误和偏见，学会自我调节。如有的人被领导当众批评，起初感到“失去面子”、“无脸再见人”、“抑郁、沮丧”，甚至认为“领导不喜欢自己，欲辞退自己”；但在经过自我的认知整合处理后则感到“领导脾气比较暴躁，谁出错就会批评谁，这次批评我是因为我出错，因此

领导对我和对其他员工一样，都是一视同仁的。”这样一想，心情也随之宁静了。

总之，认知一般具有上述 6 个特点。除此之外，近年来国外有关认知心理学的发展进一步完善和丰富了人们对大脑认知功能的认识和理解。这里所阐述的有关认知的观点，更多地是从临床的研究中得出的，有待进一步的研究和证实。

第二节 认知治疗的历史简述

认知治疗作为专业术语和一种心理治疗方法首次提出是 1976 年，那年 Beck 出版了他的一本专著《认知疗法与情绪障碍》。1979 年他出版了《抑郁症的认知治疗》，更加全面和系统地阐述和说明了认知治疗的理论基础及其治疗过程与技术应用，从而引起世界各国同行的关注。在 80 年代初期，欧美等国的精神病学界和心理学界开始掀起了认知治疗应用和研究的热潮。由于认知治疗的出现，使得心理治疗长期存在的两大流派——精神分析与行为治疗的对峙出现了转机，即认知治疗起到了一个桥梁作用，沟通和融合了精神动力学理论和行为主义理论，对 80 年代中后期所出现的全球性心理治疗方法趋于整合和灵活多样的应用起到了一定的推动作用。另外，认知治疗的实施和研究借鉴了实验科学的方法，应用一系列定式化的评估工具，同时注重假设的提出、验证、资料收集、整理和分析等研究流程，使得其疗效的研究结果得以重复，从而令人信服，这也是认知治疗为何得到广泛重视和推广的原因之一。鉴于 Beck 对认知治疗的重大贡献，美国心理学会于 90 年代初向他颁发了心理学应用杰出贡献奖。

一、认知治疗的理论发展

尽管认知治疗作为一种独立的心理治疗方法只有 20 余年的历史，但它的产生及其理论基础的形成是与许多理论学派密切相关的。首先是心理现象学的研究，它认为一个人的观点和所处的环境对其行为的产生起着决定性作用，其代表人物可以追溯到古希腊斯多葛学派的哲学家，现代的理论学家代表有 A.Adler、O.Rank 和 K.Horney。第二是 I.Kant 和 S.Freud 的结构理论与深层心理学（即认知包括原发和继发两种过程）。第三是 G.Kelly 的个体建构（personal constructs）学说与 R.Lazarus 的情绪认知理论。

当然，认知治疗的产生，与认知心理学的发展也是密切相关的。U.Neisser 1967 年出版《认知心理学》一书，标志着心理学领域又增添了一个分支。1970 年，美国创立了《认知心理学杂志》。而认知心理学的兴起又是受到下述 6 个因素的影响和推动的：新行为主义、沟通理论（communication theory）、心理语言学、记忆研究、电脑科学和认知发展研究。因此，从心理学这一角度来看，认知治疗是认知心理学应用发展的一个部分。自 80 年代以来，国外又发展和兴起了认知科学（cognitive sciences），有学者（Rao, 1988）提出认知心理学是认知科学中的一部分。即认知科学是广义的，它包括：（1）研究认知的结构、内容和信息处理过程等的认知心理学。（2）研究认知本质的心智哲学（philosophy of mind）。（3）研究认知表现的心理语言学。（4）研究模拟认知或认知示范的人工智能。（5）认知神经科学。总之，认知治疗的理论背景是一个研究领域广泛的认知科学，以此作为理论基础，其发展和应用的前景也是令人注目的。

二、认知治疗技术的发展

认知治疗工作强调发现和解决在意识领域内此时此地的问题，许多治疗技术是借鉴和引用了多种心理治疗的方法。例如，侧重提问和强调病人自身体验的检查方式是借鉴了 Carl Rogers 的患者中心疗法；深入发掘和分析病人的情绪反应、前意识认知以及内心冲突的技术则是来源于精神动力学治疗的方法，尤其是 Leon Saul 的工作；有关治疗会谈的结构、日程安排、目标制订、假设验证、家庭作业布置等是借用了行为治疗的方法；有关认知偏见的识别和诘难等矫正技术又是与 Albert Ellis 的合理情绪疗法密切相关的。

具体来说，认知治疗的技术包括两个大方面：行为技术和认知技术。因此可以这样说，行为治疗近 30 多年来的迅速发展，在相当程度上促进和丰富了认知治疗的技术发展。目前常用的行为技术包括：完成和愉快体验的评估（M 和 P 技术）；每日活动记录；逐级加量的家庭行为作业；行为的演练或实践；心境状态的曲线记录等。认知技术在认知治疗过去 20 余年的发展中得到很大程度的发展和完善，从最初 Ellis 的“ABCDE”认知诘难技术、Beck 的识别自动想法和改变认知图式等技术，发展到如何改变认知偏见或识别不良认知的数十种技术，表 1-1 归纳了近年来常用的认知矫正技术。

表 1-1 认知治疗中常用的认知矫正技术

引出自动想法	纠正自动想法
1. 直接提问	1. 验证支持和反对这些想法的证据
2. “循循善诱”或启发式提问	