

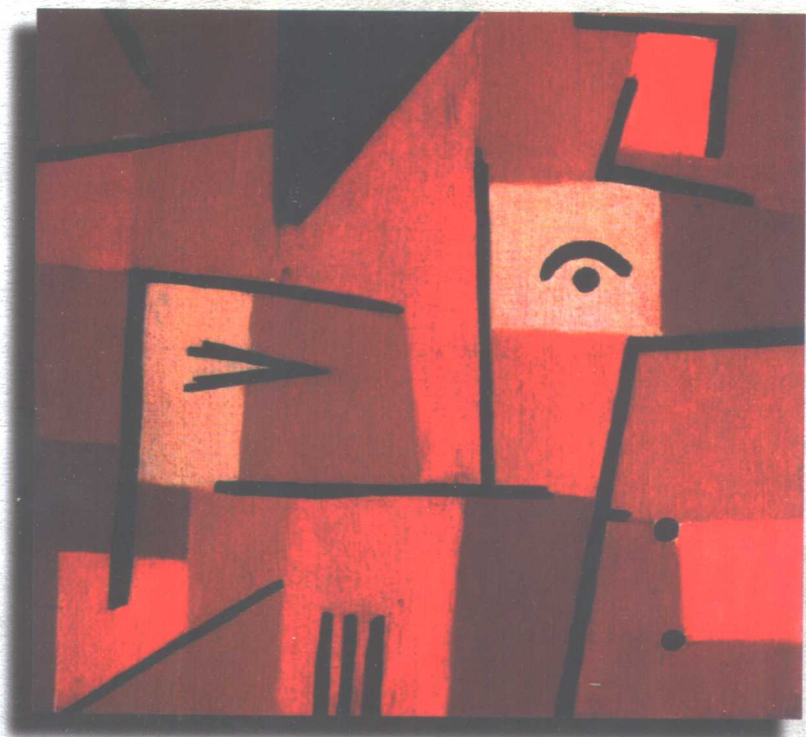
心理咨询与治疗系列

Mind Over Mood

# 理智胜过情感

——改变思维模式，排除情绪障碍

【美】Dennis Greenberger博士 Christine A. Padesky博士 著 张忆家博士 译



 中国轻工业出版社

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

MIND OVER MOOD

# 理智胜过情感

——改变思维模式，排除情绪障碍

【美】Dennis Greenberger 博士  
Christine A. Padesky 博士 著  
张忆家博士 译



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

理智胜过情感 / (美) 格林伯格 (Greenberger, D.),  
帕蒂斯基 (Padesky, C.A.) 著; 张忆家译. - 北京: 中  
国轻工业出版社, 2000.1

(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)

ISBN 7-5019-2716-2

I . 理… II . ①格…②帕…③张… III . 心理卫  
生 - 普及读物 IV . R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53010 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 杜文勇

\*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [wqtw@public3.bta.net.cn](mailto:wqtw@public3.bta.net.cn)

电 话: (010) 65288410

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.75

字 数: 125 千字

书 号: ISBN 7-5019-2716-2/G · 152 定价: 15.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-0770 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

## 译者的话

人生有许多的人、事、物，会不经意地拨动我们的心弦。

1992年11月我第一次到中国。在广州精神病医院参观时，一位年轻的医生一直跟着我们的参观队伍，其实她并没有被安排陪同我们，只是抓住机会问了许多的问题，渴望学习心理咨询的心态溢于言表，给我留下了深刻的印象。

1995年再回到中国，在华西医科大学精神科讲授了一年的心理治疗。没想到在广州遇到的那位年轻医生，正好考入华西医科大学攻读博士，是一年级的学生。谁说中国大？我们居然会再碰到一起。

那年周旋于教书、做示范治疗和临床督导，深为医生们迫切的学习热情感动，然而他们却苦于没有美国这么多的资料，可信手拈来增进咨询技巧。从实际接触的被咨询者身上看到他们求助的决心，常感叹如果能有更多受过正规训练的咨询者帮助他们，那该有多好。我在路上常被人拦住，他们也许是听过我的演讲或是听人提起过我，看到我时，赶紧抓住机会问些心理咨询的问题。各种情况常让我瞠目结舌，也更让我体会到需要训练更多的咨询工作者。

1996年回到美国之后，有机会参加了《理智胜过情感》一书的作者所主持的训练，发现这本书是针对专业人士的不足，为那些没有足够的钱可以支付咨询费用，或是想快速脱离抑郁、焦虑苦海的人而写的，立即就问作者这本书有没有被翻成中文。于是经过一连串的毛遂自荐，当敲到最后一扇门时，我的汉语能力是否胜任成为了一个疑点。我深信自己的专业水平（在美国获心理

## 2 理智胜过情感

学博士学位，并在加州成为有执照的心理学家，开业已十余年），又深得作者的精华传授（前后三次上了他们开设的不同程度的训练班），再加上强烈的使命感（在美国，一个小时收取的心理门诊费不知是翻译润笔费的多少倍，所以绝对不是为了外快的缘故。但想到我曾接触过的医生们、路上把我拦下问问题的人、被咨询者、还有许许多多未曾谋面但处在类似境况中的人……心弦是受到这些人的拨动而衍生成使命感的），于是竭力把翻译合约争取过来。也希望书出版之后，有机会再回中国办训练班。

但开始翻译之后，真的发现汉语表达能力不足。正好当年在广州精神病医院工作、后来在华西医科大学读博士的许珂医生，现在正在美国国立卫生研究所从事博士后研究。谢谢许珂医生在百忙之中为我抽空看译稿，并为之润饰。

翻译当然得求信、达、雅，但是碰到国情、民俗不同的时候，我尽量找出与中国国情符合，又不失原文意思的替代说法。为的是希望读者不受干扰，而能直接融入书中的内容，找出解决问题的秘诀，不再受抑郁和焦虑的煎熬，可以拥有快乐、健康的生活。

这本书根据认知心理治疗的原则所写，是一本操作性很强的应用性书籍。在找不到咨询者的情况下，自己阅读也会有一定的帮助。但如果有受过认知心理治疗的咨询者提供咨询，且在咨询之外，再配合阅读本书，效果会相得益彰。

张忆家

1999年秋

于美国加州洛杉矶

# 序

一本实际可以改变你生活的好书是很罕见的。《理智胜过情感》就是这样的书。格林伯格和帕蒂斯基把心理治疗中的智慧和科学提炼出来，写成这本容易理解、助人改变的手册。这是一本值得一读再读，常被咨询者、病人和致力于改变他们生活的人推荐的好书。

当我在50年代后期从事认知治疗的发展工作时，我完全没想到它会成为当今最有效、被广泛使用的心理治疗方法。原来该方法是要帮助人们克服抑郁。我们治疗抑郁的确切效果引起人们对认知治疗的广泛兴趣。认知治疗是今天成长得最快的一种心理治疗手段，主要原因在于大量对照研究证实它有效而迅速。

过去几十年来，认知治疗成功地帮助了有抑郁、惊恐障碍、恐怖症、焦虑、愤怒、应激相关障碍、人际关系障碍、滥用精神活性物质和酒精、进食障碍及其他最为棘手的问题的人们。这本书把成功治疗这些问题的核心原则传授给读者。

《理智胜过情感》在认知治疗的演化过程中，被证实是一个重要的里程碑。从来没有一本书把认知治疗的细节以这么清楚的步骤向大众描述出来。格林伯格和帕蒂斯基很慷慨地把他们多年来的临床经验，以提问、提示、提醒和练习的形式，为那些寻求彻底改变的人们提供工具和路标。这本罕见而特别的书可用于自助或与咨询同时并进。

多年来，格林伯格和帕蒂斯基是我的学生、同事和朋友。他们把两人的才干、经验和教育组合在一起，写成这本书。格林伯格将认知治疗用于住院病人，独具创新性。所以他对那些充满挑

## 2 理智胜过情感

战、甚至包括有高度自杀危险的病人都有自己专精的手法。此外，他对认知治疗未来发展的方向有独到的见解。他致力于推广认知治疗，不仅是让咨询者应用这些方法，也帮助广大的群众由此获益。格林伯格博士是有才华的咨询者，是富于技巧的导师，也是位成功的制定计划的人。

克里斯汀·帕蒂斯基和我从1982年起一同向全球成千上万的咨询者讲授认知治疗。经过数百个小时的交谈，我发现她对认知治疗的理解无人能出其右。我敬仰她将温馨、清晰和注意力融入咨询关系。1983年帕蒂斯基博士在加州新港滩建立了认知治疗中心，成为美国西海岸训练咨询者认知治疗的中心。身为研习会的主讲人，她讲解认知治疗的方法，所教过咨询者的数目除我以外比任何人都多，同行们都非常尊重她。1992年，她当选为国际认知治疗协会的主席。

格林伯格博士的远见和创意，再加上帕蒂斯基博士的杰出导师和咨询者的身份，产生出这部经典之作。就像我与John Rush、Brian Shaw和Gary Emery合写的《抑郁的认知治疗》(*Cognitive Therapy of Depression*, New York: Guilford Press, 1979)为咨询带来变革一样，《理智胜过情感》定下了患者应用认知治疗方法的标准。

本书详细地说明帮助患者遵从认知治疗的原则，就能帮助他们改善生活的品质。《理智胜过情感》把认知治疗放在读者的手中，是部有用的工具书。

阿伦·贝克医生  
(Aaron T. Beck)  
宾州大学精神科教授

*MIND OVER MOOD* (《理智胜过情感》)

**COPYRIGHT © 1995, The Guilford Press**  
by arrangement with Mark Paterson



# 目 录

前 言 .....	1
这本书将如何帮助你 .....	1
如何使用这本书 .....	2
第 1 章 了解你的问题 .....	3
了解张先生的问题 .....	6
了解马莎的问题 .....	9
了解林琳的问题 .....	11
了解克俭的问题 .....	13
第 2 章 关键在思维 .....	17
思维与情绪间的关联 .....	17
思维与行为的关联 .....	20
思维与生理反应的关联 .....	22
思维与环境的关联 .....	24
积极思维是解决之道吗 .....	26
改变你的思维是不是让你产生 良好感觉的惟一方法 .....	27
第 3 章 了解与评估情绪 .....	29
了解情绪 .....	29
评估情绪 .....	33

## 2 理智胜过情感

<b>第4章 情境、情绪与思维 .....</b>	<b>36</b>
第一栏：情境 .....	40
第二栏：情绪 .....	40
第三栏：思维 .....	41
<b>第5章 不自主的思维 .....</b>	<b>49</b>
我们如何觉察到自己的不自主思维 .....	52
棘手思维 .....	57
<b>第6章 证据在哪里 .....</b>	<b>63</b>
克俭：停下来，看一看，听一听 .....	63
张先生：重新考虑 .....	66
马莎：设身处地想一想 .....	71
林琳：假话或后果 .....	77
<b>第7章 替代或平衡思维 .....</b>	<b>83</b>
克俭：搜集新证据 .....	83
张先生：平衡的思维 .....	89
马莎：替代思维 .....	92
林琳：替代/平衡思维 .....	96
<b>第8章 试验和行动计划 .....</b>	<b>106</b>
张先生的试验：伸出关怀的手 .....	107
林琳的试验：除了惧怕本身之外，没什么好怕的 ...	108
克俭的行动计划：平静下来之前的暴风雨 .....	114
马莎的行动计划：一线曙光 .....	117
<b>第9章 假设与核心信念 .....</b>	<b>123</b>
阐明假设和核心信念：箭头向下的技巧 .....	126

测试核心信念 .....	134
辨明和加强替代的核心信念 .....	138
<b>第 10 章 理解抑郁 .....</b>	<b>150</b>
抑郁的认知层面 .....	154
抑郁的治疗 .....	158
<b>第 11 章 理解焦虑 .....</b>	<b>173</b>
焦虑的认知层面 .....	176
惊恐的认知层面 .....	180
克服焦虑 .....	181
<b>第 12 章 理解愤怒、内疚和羞愧 .....</b>	<b>191</b>
愤怒 .....	191
内疚和羞愧 .....	198
<b>跋 .....</b>	<b>209</b>
张先生：老而弥坚 .....	209
马莎：我的生活终于似乎值得过下去了 .....	211
林琳：经常乘飞机的人 .....	213
克俭：完美的解决之道——接受自己 .....	213
<b>附 录 .....</b>	<b>217</b>
<b>致咨询者的一封信 .....</b>	<b>233</b>

# 前 言

一个蚌壳可由一颗沙粒制造出珍珠。沙粒对蚌壳是刺激物质，蚌壳为了要回应这种刺激，分泌出平滑、保护性的物质，把沙粒包裹起来，使自己得到缓解。结果产生了美丽的珍珠。

对蚌壳来说，刺激物质成为新产物的种子。同样，《理智胜过情感》这本书将帮助你脱离目前的痛苦。本书中教授的技巧有助于你产生良好感觉，当你原来的问题解决之后，还将继续在你的生活中发挥作用。

## 这本书将如何帮助你

《理智胜过情感》所教的方法已显示出对情绪问题有一定程度的帮助。这些情绪问题包括：抑郁、焦虑、愤怒、惊恐、嫉妒、内疚和羞愧。在本书中所描述的策略也可帮助你解决人际关系问题、处理应激、增进自我尊严，变得不那么害怕且较为自信。如果你力图戒酒或不用精神活性物质，这些策略会帮助你达到目的。《理智胜过情感》帮助你的生活发生迅速、有效的变化。

这本书受到迄今最有效的心理治疗方法之一——认知治疗的启迪而写成。“认知”的意思是“思维过程”、“知识”和“知觉”。从事认知治疗的咨询者着重于检查与情绪、行为、躯体经验及生活中的事件有关联的思维和信念。认知治疗的核心理念在于：我们对一件事或经验的知觉，能强有力地影响我们的情绪、行为和躯体反应。

举例来说，如果我们排队等候公共汽车时想着：“还要等一会

## 2 理智胜过情感

儿，我不如松弛一下。”那么我们可能觉得很平静，我们的身体保持放松的状态，可能会和周围的人搭讪或读一本杂志。然而，如果我们这样想：“公共汽车需要好好整顿了，等这么久，真烦人。”我们会觉得愤怒，体验到躯体紧张或忐忑不安，不停地看表，嘴里还嘟囔着。

《理智胜过情感》教你如何在大小情境中辨明思维、情绪、行为和躯体反应。你会学到如何测试各种思维的意义和有效性，改变那些使你陷入困境的有关情绪、行为或人际关系的思维形态。此外，你会学到当思维改变后，需解决的问题该如何发生改变。

### 如何使用本书

这本书和大多数你读过的书不同，《理智胜过情感》使你的情绪、行为和人际关系发生彻底的改变。因此，完成每一章里的练习是非常重要的。如果你很快把书读完，而没给自己足够的时间去练习这些技巧，那么你将无法学到如何把这些技巧运用于自己的问题。有些技巧看起来简单，等到实际尝试去做时才会觉得很复杂。

如果是咨询或专业人士推荐你读这本书，可能会建议你跳着读。虽然每一章都会增加你的知识和技巧，但对有些人来说可能不需要读每一章。每一章中包括可以指导你发现学习重点的练习。在附录里你会看到有关这些练习的表格，可以复印并在你认为需要时使用它们。

我们希望你像许多人那样从书里学到所教的技巧之后，回首原来驱使你读《理智胜过情感》的那些困惑，把它们看成是“化了装的祝福”，因为正是那些困惑提供了你制造人生中“珍珠”的机会和动机。

# 第1章 了解你的问题

## 张先生：我痛恨衰老

一天下午，一位心理咨询者接到张太太打来的电话。张太太已经68岁了，她很关心她的先生。她最近在《读者文摘》上读到一篇关于抑郁的文章，认为她的先生可能患有抑郁症。近6个月来，张先生一直觉得很疲倦，张太太常在凌晨3点左右听到张先生睡不着觉，在客厅踱方步，除此之外，他对她也不像以前那么体贴，他变得暴躁、易怒，对一向喜欢的打太极拳、看老朋友等活动也没什么兴致了，但每年一度的体格检查没查出什么毛病。他对妻子抱怨说：“我讨厌变老，这种感觉糟透了。”

心理咨询者请张先生听电话，他很不情愿地接了电话。他告诉心理咨询者要她别介意，因为他不怎么欣赏心理医生，也不愿意来看心理咨询，他并没发疯，只是衰老了。“如果你已经71岁，浑身酸痛，你也不会快乐的。”为了让妻子高兴，他还是同意来看一次心理咨询，但希望费用不会太贵，因为他认为心理咨询不会有帮助。

我们怎样理解问题，会影响我们怎样应付问题。张先生认为失眠、疲倦、易怒、对打拳和访友失去兴趣，这些问题是正常人老化过程的一部分。张先生没法改变老化的过程，所以他不认为有任何方法可以帮助他，让他觉得好过些。

当人们带着问题去见心理咨询者时，咨询者所做的第一件事是鼓励当事者了解自己的问题。咨询者会问当事者关于他的生活的五个层面的问题（图1.1），即思维（信念、形象、记忆）、情绪、

#### 4 理智胜过情感

行为、生理反应与环境状况（过去和现在）。应该注意到这五个层面是彼此相关的。

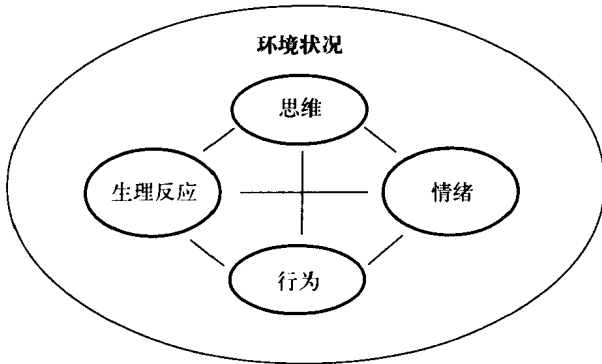


图 1.1 你生活经验的五个层面

圆圈间的连线表示这些层面彼此间的互相影响。例如，我们的行为变化会影响我们的想法和感受（身体与情感），行为改变会造成环境改变，同样地，思维改变会影响我们的行为、情绪及生理反应，而导致我们社会环境的改变。了解生活中这五个层面间如何互相影响，可以帮助我们理解自己的问题。

让我们看看张先生和心理咨询师第一次见面时谈了些什么，可以帮助我们了解张先生的问题。在候诊室里，咨询者立刻强烈地感受到张先生与张太太外表的差异。张太太穿了条玫瑰红的裙子，得体的花衬衫、耳环与鞋子，可以看得出来她为这次见面很慎重地打扮了自己。她笔直地坐在椅子上，看到咨询者时，睁大明亮、热切的眼睛，面露微笑向咨询者打招呼。与之相反，张先生窝在椅子上，虽然他穿着整洁的衬衫与长裤，但左下巴上还留着一撮没刮干净的胡子，眼神呆滞，黑眼圈流露出他的疲惫。他僵硬地慢慢起身，向咨询者问候，不高兴地说：“好吧，这一个小时的时间给你了。”

咨询者在接下来的30分钟里温和地问了张先生一些问题后，他的状况慢慢变得越来越清晰。他对每一个问题总是先深深地叹了口气，然后面无表情地回答。张先生当了35年的邮递员，在同一个地区送信也有14年了。当他退休之后，常常打太极拳。每个星期总有4天跟其他3位已退休的老朋友碰面，一起打拳。张先生喜欢在家里东修西补，还帮他8个孙子、孙女及他们的朋友修自行车。他定期为孩子们提供一些炒股的建议，与他们关系都很好并且深以他们为荣。

一年半以前，张太太诊断出来罹患乳腺癌，因为是早期发现，所以在手术和化疗之后，她康复得很好，目前已没有癌症的迹象。张先生谈到妻子的情况时，含着眼泪说：“我以为我失去她了，真不知道该怎么办。”当他这样说时，张太太很快地插话，同时拍着他的肩膀说：“我不是好好的嘛，一切都没问题了。”张先生深深地吸了一口气，点点头。

当张太太接受化疗时，一位与张先生一起打太极拳的老朋友雷先生突然患肺炎去世了，他们相识已18年，张先生的失落感很重，他很生气老雷没早些进医院，因为如果早看医生，他也许不会死。张太太说，自从老雷去世后，张先生非常在意她的化疗。“我想如果我错过一次治疗，他会觉得自己难辞其疚。”张先生从此之后再也不打太极拳了，而把全部精力放在照顾妻子身上。

“当我妻子的治疗结束之后，我知道这仅仅是暂时喘一口气而已，以后我的生活会充满疾病与死亡的阴影。我觉得我已处于半死状态，像你这样年龄的年轻人是不会懂得这些的，”张先生叹了一口气：“就是这样了，我到底还有什么用呢？我的孙子、孙女们自己修理他们的自行车，儿子们也有股评专家给他们炒股的意见。如果不是我拖累她的话，我妻子的日子也可能过得比较好些。我不晓得哪一样更糟糕——死亡，或者孤单一个人活下去，因为你



的朋友们都死了。

当咨询者听完张先生的故事，也看过他的体检报告之后，知道他并没有任何健康方面的问题，很明显是患了抑郁症。他有生理方面的症状（失眠、食欲下降、疲劳），行为改变（不再参加任何活动、逃避朋友），情绪改变（悲哀、易怒、内疚），而且思维形式（消极的、自我批评、悲观）也与抑郁患者的思维形式一致。就像抑郁患者一样，张先生在过去的两年里有许多失落感和压力（妻子患癌症，老雷去世，而且觉得孩子和孙子们不再需要他）。

虽然张先生怀疑心理咨询能否帮助他，但在妻子的鼓励下，他同意再接受三次咨询，然后才决定是否继续接受治疗。

### 了解张先生的问题

在他们第二次心理咨询的晤谈中，咨询者帮助张先生以图1.1的模式列出他个人的改变。直到此时，张先生才注意到他生活中环境的改变（妻子患癌症、老雷去世）导致了他行为的改变（不再去公园打太极拳、陪妻子去医院接受化疗），导致了他对自己和生活有了不同的想法（“每一个我所关心的人都渐渐走向死亡”、“我的孩子和孙子都不再需要我了”），而且他的情绪变坏（易怒、悲哀），身体也不舒适（疲劳、难以入睡）。

张先生开始了解这五个生活层面中的任何一个层面如何影响其它的四个层面，导致他深陷悲哀的情绪中。例如，张先生这样的想法——“我们都渐渐老了，所有的朋友很快会去世”（思维改变），导致他停止打电话给他的朋友们（行为改变）；当张先生与他的朋友越来越疏远时，他开始觉得悲哀与孤单（情绪改变），而且他的缺少运动使他觉得更疲倦（生理改变）；自从他不再打电话给朋友或与他们来往后，他们也不打电话给他了（社会环境改变）。这样过了一段时间后，这些互相影响的力量使张先生深陷抑