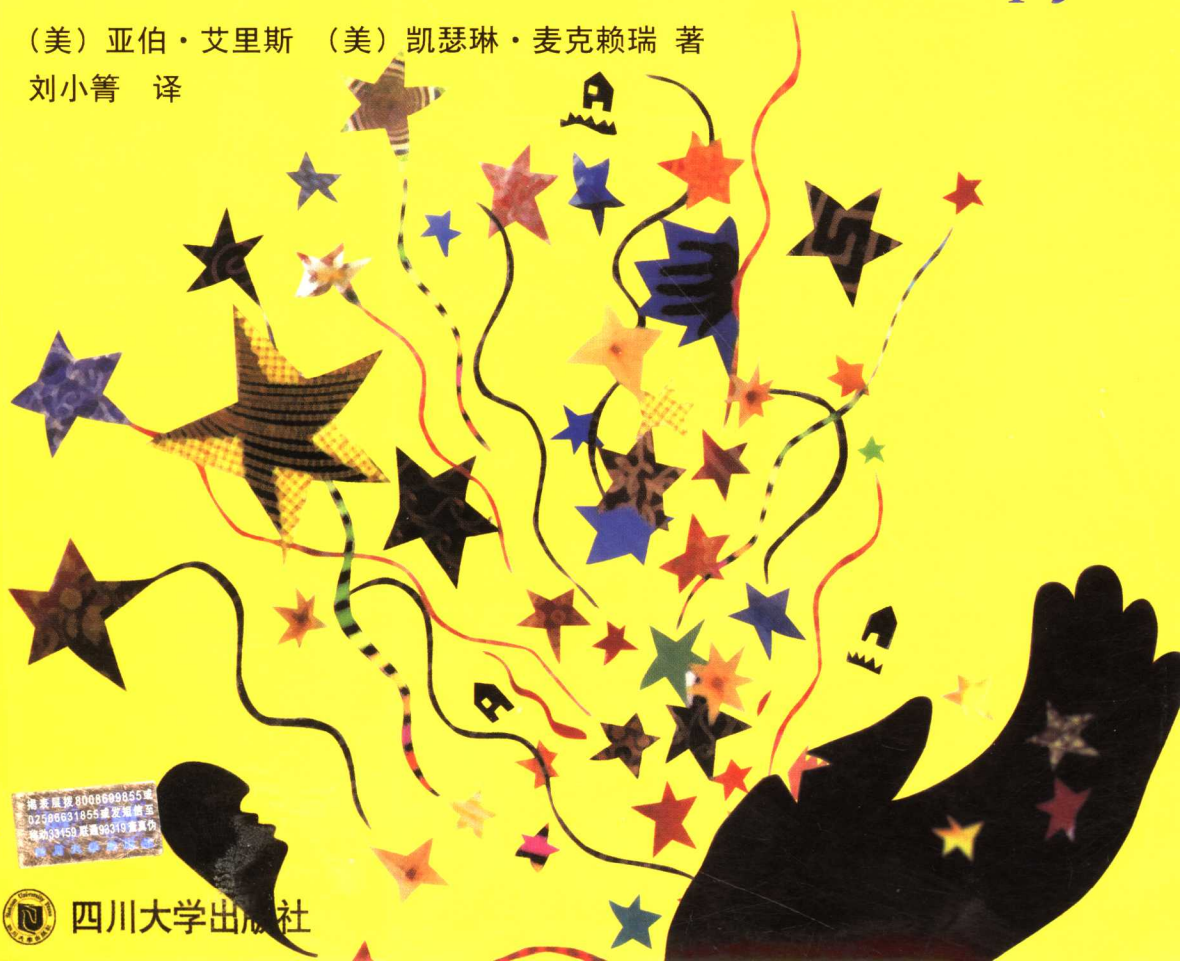


情理 行为治疗

Rational Emotive Behavior Therapy

(美) 亚伯·艾里斯 (美) 凯瑟琳·麦克赖瑞 著

刘小箐 译



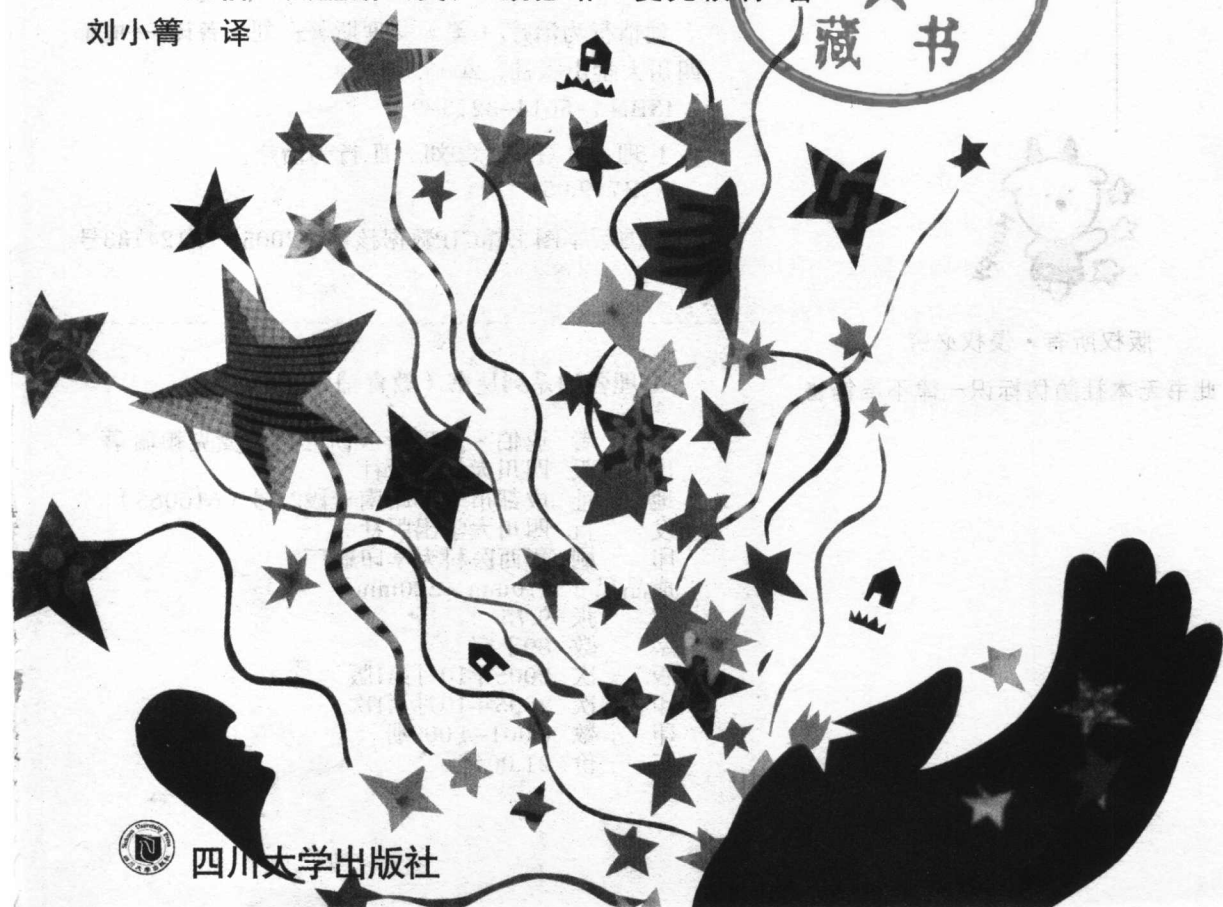
四川大学出版社

情理 行为治疗

Rational Emotive
Behavior Therapy

(美) 亚伯·艾里斯 (美) 凯瑟琳·麦克赖瑞 著

刘小箐 译



四川大学出版社

特约编辑 / 陈秋燕

责任编辑 / 张晓舟

封面设计 / 米茄设计工作室

责任印制 / 杨丽贤

责任校对 / 刘 珺



版权所有·侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY

by Albert Ellis, Ph.D. and Catharine MacLaren, M.S.W.

Copyright © 1998 by Albert Ellis Institute

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2000 by Sichuan University Press

ALL RIGHTS RESERVED

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2005-124号

图书在版编目(CIP)数据

理情行为治疗/(美)艾里斯著;刘小菁译.一成都:
四川大学出版社,2005.10

ISBN 7-5614-3273-9

I.理... II.①艾...②刘... III.行为治疗
IV.R749.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第124133号

心理咨询系列丛书(教育辅导系列)

作 者	亚伯·艾里斯 凯瑟琳·麦克赖瑞 著
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段24号(610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	华西医科大学印刷厂
成品尺寸	170mm×220mm
印 张	9.75
字 数	89千字
版 次	2005年10月第1版
印 次	2005年10月第1次
印 数	0 001-4 000册
定 价	21.00元

作者简介

亚伯·艾里斯 (Albert Ellis)，亚伯·艾里斯学院的创建者，此机构专门研究并推广理情行为治疗模式，现在世界各地都有其分支机构。艾里斯博士的著作已超过五十种，包括《Reason and Emotion in Psychotherapy》、《The Practice of Rational Emotive Therapy》、《How to Keep People from Pushing Your Buttons》等。

凯瑟琳·麦克赖瑞 (Catharine Maclaren)，亚伯·艾里斯学院纽约分院的会员暨合格的督导。

译者简介

刘小菁，美国密西根州立大学咨询研究所硕士班毕业，曾任中国台湾地区台中县政府社会科的妇女福利服务中心社工员。译有《如何好好生气》、《家庭暴力者辅导手册》、《故事与心理治疗》、《每个学生都能成功》等书。

- 
- ◆男人其实很忧郁
 - ◆女人的压力处方
 - ◆界线对谈
 - ◆为婚姻立界线
 - ◆心理治疗入门
 - ◆儿童故事治疗
 - ◆理情行为治疗
 - ◆游戏治疗 101
 - ◆儿童与青少年焦点解决短期心理咨询

心理咨询丛书 顾问委员会

樊富珉教授	清华大学教育研究所
孙时进教授	复旦大学心理学系
赵旭平教授	上海同济医学院
伍新春教授	北京师范大学心理学院
孙学礼教授	四川大学华西医院心理卫生中心
方晓义教授	北京师范大学心理学院
张志刚副教授	复旦大学心理研究中心
陈华教授	电子科技大学心理咨询中心
黄丽珊副教授	四川大学心理咨询中心
孔琴副教授	西南财经大学心理咨询中心
陈秋燕副教授	西南民族大学心理咨询中心
吴薇莉博士	西华大学心理咨询中心

导 读

我一直很佩服艾里斯，不只是因为艾里斯在理论与技巧上拥有的卓越成就，而且他在传递理情行为治疗(REBT)的理念上，也有持续的执着及用心。他不但写了许多有关REBT理论的书籍及研究论文，艾里斯也同样的重视治疗师或咨询师在临床上对REBT的应用。

我跟随艾里斯学习REBT已经超过10年。从初级、进阶证书、治疗师证书到现在成为艾里斯学院的协同督导，每一个阶段的训练艾里斯都安排我们接受督导。艾里斯总是闭着眼睛听我们的录音带，眼睛一张开就能给予我们关键的意见。我很幸运有机会接受艾里斯的亲自督导，但是这并不是唯一能接触到REBT督导的方式。艾里斯及学院认证的实务工作者写了许多的书籍手册来协助我们如何在实务上使用REBT自助及助人。这本《理情行为治疗》就是其中一本有用的书。

在这本书中，艾里斯刻意用许多日常生活的例子、浅显的文字来引导我们进入REBT的理论与实务中。读者要了解REBT理论发展的历史应该读这本书，因为书中用了



许多文字来介绍REBT对理性及情绪定义的说明。一个非常重要的概念就是，REBT虽然名称是理性情绪行为疗法，但是它绝不是理性主义，由历史上REBT的名称一再地更新就知道艾里斯不希望REBT与理性主义混淆。其实REBT的ABC架构中一个重要的元素就是情绪。如书上所说，情绪、想法及行为反应是相互影响的。REBT并不强调我们成为十分冷静理性的人，而是当我们情绪受到干扰的时候，借着这个机会我们可以检视自己对事实的想法，看看这些假设是不是真实的。当我们的假设碰到真实，自然会产生对原来想法的动摇，最后能导致我们的想法内容接近真实。用真实的状况作为基础来做出行为反应是比较有功能效果的。

书中还告诉我们如何区别理性与非理性（其实我认为如果能翻译成合理与不合理也许更接近REBT的原意）。希望读者能注意理性与非理性和想法的对错是不一样的。当我们说这个观念是理性的时候，是谈到这个想法的特性。理性的想法是有弹性的，根据事实而符合逻辑的。REBT并不是要咨询者来判断当事人的想法是对或是错，而是陪同当事人去看想法的内容本身是不是符合逻辑。“我对我男朋友抽烟很生气，他应该戒烟。”关于这个想法，咨询者没有立场界定这位女孩的男友应不应该戒烟，而应协助这位女孩去看到她希望她男友戒烟是合理的，但是男友戒烟还需要其他的条件，而不是因为女朋友就改得了的。女孩还是可以拥有原先的希望，但是在想法里加上戒烟的条件考虑，女孩的情绪就比较不是那么失控了，也许能有一

点耐心听男友讲不能戒烟的理由。这个观点是很关键的，读者可能要用点心在这方面的区别上。

书中也介绍了驳斥 (Dispute) 的几个基本类别。书中以实例介绍驳斥，很有价值。读者可以尝试将其中的方法用在自己日常生活中。我在REBT理情行为训练工作坊中，都会鼓励学员做情绪日记，记载自己生活中的情绪事件并且用ABCD来区分及自我驳斥。这些练习常对自己的情绪及生活困扰处理有帮助，而且书中所介绍的驳斥的技巧也容易明白。很好用的，真的不妨试试看！

这本书尝试把现今常用的治疗方法与REBT联合。其实现在许多治疗方法已经不强调分门别派，而是根据当事人的阶段及困扰类型混和使用。只要对当事人有帮助，并不计较是哪个学派的技巧。像上次我遇到一位中美洲的治疗师，他把心理剧与理情行为治疗法混和运用，令我印象深刻。不过在使用其他学派的咨询技巧时，REBT的ABCDE架构仍是需要维持的。另外REBT治疗法的咨询需要借助会谈进入当事人的内心想法中，与当事人一起想，咨询者的思绪清晰是很有影响力的。因此我也建议有心学习REBT的咨询者在逻辑训练上能多加注意，很有帮助。

(作者为中国台湾东海大学社工系副教授)



前言

本书“理情行为治疗”写作的目标主要是以轻松阅读的方式，引导身为心理健康专业人员的你，对于理情行为治疗（Rational Emotive Behavior Therapy，简称REBT）有一个广泛的认识。

本书第一部分在于回答下列问题：REBT在何时何地，以及什么情况下产生？我们也讨论本理论的哲学基础及人们情绪困扰的主因。

接着以许多篇幅着墨于REBT的实际演练。首先，我们讨论治疗的评估阶段，接着阐述REBT常用的各种特殊认知、情绪及行为技巧，同时也涵盖了许多个案实例，希望有助于你的学习。

本书最后，特辟一章专门讨论REBT与其他治疗学派的整合。在心理治疗领域，无论你是新手或经验丰富的专业人员，我们都希望你会喜欢这本书，并且在未来以它为参考资料。





目 录

导 读 我一直很佩服艾里斯 前 言

第 1 章 简介与省思	/1
理情行为治疗理论的整合与折衷	/4
REBT 的有效性	/5
REBT 的起源	/7
REBT 的历史	/10
第 2 章 REBT 的哲学及人格理论	/13
后现代哲学观点与 REBT	/14
REBT 的哲学观	/17
从多元文化观点看 REBT	/19
REBT 如何界定理性与非理性	/20
健康及不健康的负面感受	/21
生理因素与人类的理性及非理性	/23

第 3 章 REBT 人格困扰与改变的理论	/27
心理困扰的成因与过程	/28
情绪困扰的持续及强化的理论	/34
对于非理性信念的揭露	/35
澄清信念、感觉和行动之间的关系	/39
如何运用洞察	/40
全方位变得更好	/41
逆境、信念及结果如何彼此影响	/43
REBT 积极主动的优点	/46
摘 要	/50
第 4 章 REBT 的评估过程	/53
摘 要	/59
第 5 章 REBT 的认知技巧	/61
驳 斥	/63
功能型驳斥 (Functional Disputes)	/65
实证型驳斥 (Empirical Disputes)	/68
逻辑型驳斥 (Logical Disputes)	/69
哲学型驳斥 (Philosophical Disputes)	/70



合理的因应句型 (Rational Coping Statements)	172
示 范	172
优劣分析	173
认知作业	174
心理教育作业	174
劝服他人 (Proselytizing)	174
录下会谈内容	175
认知重整 (Reframing)	176
停下, 然后观察	176
摘 要	177
第 6 章 REBT 的情绪/经验技术	179
理情心像	180
强力的因应句 (Forceful Coping Statement)	183
录下强力的驳斥	183
角色扮演	184
角色互换扮演	185
幽 默	186
如何变成一个善于因循苟且的人	190
治疗师的无条件接纳	191

无条件自我接纳及接纳他人 (UOA) /92

鼓 励 /93

会心演练 /94

团体演练的几则例子 /95

第 7 章 REBT 的行为技术 /97

增强作用 /98

惩 罚 /100

打击羞耻练习 /100

技能训练 /106

欲擒故纵的作业 /107

预防重蹈覆辙 /108

临场脱敏法 (In Vivo Desensitization) /109

继续待在困境 /110

将理性信念付诸行动 /110

第 8 章 与其他治疗系统的结合 /113

与精神分析及精神动力的结合 /114

如何与重视感觉的治疗法结合 /118

与行为治疗法的结合 /119



与个人中心和存在主义治疗法的结合	/121
与建构主义治疗法的结合	/122
与人际关系治疗法的结合	/123
与家族治疗法的结合	/124
与其他认知行为治疗法的结合	/126
摘 要	/127

附 录 如何维持并精进治疗所得	/129
-----------------	------

第一章 简介与省思



1

理情行为治疗 (Rational Emotive Behavior Therapy, 简称REBT) 的基本假设是, 人类的认知、情绪及行为功能并非是全然迥异的, 相反, 它们是彼此互动、整合为一的。当我们感觉的时候, 同时也思考、行动; 当我们行动的时候, 同时也感觉、思考; 而当我们思考的时候, 我们也有感觉并且采取行动。为什么会这样? 因为人类很少只有感觉、只有思考或只有行为。当人们受到干扰时, 他们的思考、感觉和行动便陷于丧失功能、自我挫败的混乱状态, 在恢复平静的过程中, 几乎毫无例外地改变了部分的认知、情绪反应以及行为表现。苏珊是艾里斯的一个当事人, 对于跟深具魅力的男性说话感到很惶恐, 因此常常在舞会、社交以及其他聚会上躲避他们。她把他們当成“危险人物”, 碰见他们的时候内心非常焦虑, 一旦他们有接近她的征兆, 她会马上逃之夭夭。她认为他们是危险的, 觉得惶恐, 并且赶快逃开。

在几次理情行为治疗之后, 苏珊大致体悟到原来她不断告诉自己她绝对不能被有魅力的男人所拒绝, 否则她就