

“伯恩斯忧郁症清单”发明人
美国大卫·伯恩斯博士的最新力作

好心情 手册

THE FEELING
GOOD
HANDBOOK

[美] 大卫·伯恩斯/著
李华民/译

把你从恐惧、焦虑、抑郁中解放出来
战胜拖延恶习，释放你的成功潜能

找到亲密交流的五大秘诀

克服各种有害的思维方式和态度

河南人民出版社

好心情手册

[美] 大卫·伯恩斯/著
李华民/译

THE FEELING
GOOD
HANDBOOK
D

河南人民出版社

THE FEELING GOOD HANDBOOK by David D. Burns, M. D.
Copyright © David D. Burns, M. D., 1990, 1999
Simplified Chinese Translation Copyright © 2006
by Henan People's Publishing House
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers, Inc.
ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目(CIP)数据

好心情手册/(美)大卫·伯恩斯著;李华民译. - 郑州:河南人民出版社,2006.4
书名原文:The Feeling Good Handbook
ISBN 7-215-05911-1

I. 好… II. ①大…②李… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 009893 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南第二新华印刷厂印刷

开本 680 毫米×960 毫米 1/16 印张 24.25

字数 320 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

译 者 的 话

《好心情手册》是一本富有独创性的自我心理治疗工具书。作者大卫·伯恩斯博士向读者揭示了应对日常生活中各种心理问题的新技术。本书讨论了如何克服焦虑、惊恐和抑郁,如何改善与亲友的沟通,如何应对各种心理问题的困扰。

大卫·伯恩斯博士(David D. Burns, M. D.)是认知疗法的主要发明人之一,他所发明的“伯恩斯焦虑症清单”(BAI)和“伯恩斯抑郁症清单”(BDC)已经在中国国内的心理治疗中广泛应用。在本书中,他使用认知疗法治疗日常生活中出现的大量心理健康问题,例如:恐惧症、抑郁症、压力感、负罪感、自卑感等。本书告诉读者如何快速清除自己前进道路上的精神障碍——从害怕在公众面前讲话等情绪的检测到对抑郁症的治疗。

作为一本用于进行自我心理治疗的工具书,本书中附带大量图表、每周自我鉴定、情绪日记等,旨在使读者进行自我治疗和恢复。本书对于控制情绪波动、树立自信心、改善人际关系、保持良好心情,都是不可多得的指导用书。

本书自出版以来,长期位居美国畅销书排行榜。大多数读者用来进行自我心理治疗或推荐给亲友,更有一些心理治疗医生将本书像开药方一样向病人推荐。著名心理学家、美国宾夕法尼亚医疗中心安东尼·贝茨教授说:“《好心情手册》是一个惊人的成就,是现代心理学能够送给遭受焦虑、抑郁和挫折等痛苦的人们的最好礼物。”

为保证翻译的准确性,译者借助电子邮件,与作者伯恩斯博士建立了直



接联系。他总是耐心、及时地回答译者提出的各种问题,并期待着本书汉语版的面世。他告诉译者,他的学生中有一个中国人,那个学生的勤奋给他留下了深刻印象。根据他对中国的了解,他认为本书对于中国读者将会带来很大帮助。

是的,中国目前正处在一个大变革时期,升学的竞争、工作的压力、人际关系的困扰、对失业的恐惧、突然灾难带来的痛苦、对未来的担忧——都会给人们带来抑郁、焦虑和痛苦。如何处理好这些不良情绪带来的心理问题,不仅对我们每个人的生活和工作具有重要意义,而且已经成为影响社会稳定的一个重要因素。这些问题正在引起全社会的重视。我希望这本书的出版可以在这个方面起到一些积极的作用。

李华民

2005年12月

原 著 前 言

在《好心情：一种新的情绪治疗》（以下简称《好心情》）中，我介绍了一种对抑郁进行革命化的治疗方法，称为认知疗法。认知（cognition）一词的意思是思想或感知，认知疗法基于这一简单事实：人们的内心情绪是由人们自己的思想和态度，而不是外部事件造成的。

在你心烦意乱的时候，你可能注意到自己在用悲观的观点看待自己和世界。在你感到抑郁时，你可能会认为：“一切都感到无望了。我失败得太惨了。我今后再也不会感受到快乐了。”当你感到焦虑和恐慌的时候，你会想：“如果我不能控制自己，崩溃了怎么办？”当你和妻子（丈夫）吵架时，你心里可能想：“这个傻瓜，是什么东西！”虽然这些消极的思想通常是被扭曲的和不合逻辑的，但它们看起来都很真实。这样，你会认为事情会像你想像的那样糟糕。认知疗法可以帮助你驱散这些消沉的情绪，并发展为更积极和现实的情绪。

在《好心情》一书出版时，认知疗法还不为大多数人所知。现在，认知疗法已经在世界各地得到广泛应用。由美国国家心理健康研究所资助的在美国的大学和医疗中心进行的深入研究证明：认知疗法在对抑郁的治疗方面与抗抑郁药物一样快速有效。更为令人激动的是，最近的研究显示，接受认知疗法的病人与单单使用药物治疗的病人相比，能够更长时间不再陷入抑郁。这意味着，该疗法可以立即使你的心情好转，并使你能够对付今后的压力和失望。这样，你在今后的生活中对自己和别人的感受会很好。

由于这些方法对我的病人大有帮助，以至于我被深深触动，促成我写下



《好心情》一书,以便与尽可能多的人一起分享这些令人激动的发展。但是,我当时的本意是将《好心情》一书作为治疗的补充,这样我可以指定我的病人阅读书中的有关章节,我不知道我的书对于那些没有接受过我的治疗的人是否真的有帮助。

在那本书头版之后,我很快收到了热情的读者来信——刚开始是上百封,后来共收到几千封。他们在信中向我讲述他们的经历。我记得有一封来自俄克拉何马的信,读者在信中向我讲述了他几十年来与抑郁作斗争而不能取胜的经历。他写道:“愿上帝保佑你。你的书使我过上了20多年来的第一个愉快的圣诞节。”

很多读者来信建议我再出版一本续集,主要讲解如何将这种新的情绪疗法使用于日常生活中遇到的各种心理问题,包括自卑、焦虑和恐慌以及人际关系问题。对于这些人,我有一种感激的负疚感:正是你们的建议促使我写下了《好心情手册》。我希望本手册对你们同样有帮助。

人们经常问我:“你还相信这些方法吗?自《好心情》出版以来,你的疗法是否有些变化?”虽然在本手册中有很多新的东西,但是《好心情》一书中的原理和技术仍然像纯金一样不因时间而改变。在我的办公室里,这些方法没有哪一天不像我第一次应用时使我和我的病人感到吃惊。

但是,自从我写下《好心情》以来,又有了许多令人兴奋的发现。我发现这种新的情绪治疗方法对于所有日常生活中遇到的情绪问题都有很大帮助。包括不安全感、自卑感、延误感、负罪感、压力感、挫折感和易怒的情绪。最近,美国心理健康研究所资助的对数千个美国家庭进行的上门调查表明:近2 000万美国人患有慢性神经过敏、恐慌或恐惧症。你可能正在遭受某些焦虑症的折磨,如恐高症,在公众面前说话困难,在社交场合紧张或广场恐惧症,考试恐惧症,等等。在本手册里,你会发现自己为什么被这些非理性的担忧所折磨。你还会学到如何面对和战胜自己的恐惧,而无需借助令人上瘾的镇静剂或酒精。

新的情绪疗法应用的另一个重要发展是在人际关系方面的作用。人们曾经批评认知疗法过于以自我为中心,对于个人幸福和成就过分关注。个人成长的愿望无可指责,但是,同样重要的是要学习如何与其他人搞好关系,这样才能解决矛盾并享受更为亲密的感情。

在过去的10年中,我一直致力于婚姻和人际关系问题的成因和解决方法的研究。我发现,某些态度问题使人们陷入了无穷尽的责备、敌对、恐惧和孤独之中。我将告诉你如何更为有效地表达自己的感情、如何在人际冲突中真心听取别人思想和感情的倾诉。其目的是帮助你接近最关心的人。

在你阅读本手册的时候,我会要求你每星期完成一次自我测试,正如我对我的病人要求的那样。这些自我测试将有助于你在阅读本手册时获得更大进步。我还会要求你写下在遇到各种典型的使人们感到愤怒、悲痛、失败或焦虑的情况时,自己在想些什么、做些什么。然后,我会建议你换个方式去沟通或思考这些情况。如果你想通过阅读本手册得到真正的、切实的进步,这些练习是非常重要的。有些人可能会忽视这一点。他们认为:“我没有必要填这些表格,我只是看看他怎么说的就够了。”为此,我强烈建议你抵制这种思想。

许多《好心情》的读者强调了这些书面练习的重要性。他们告诉我,直到他们拿起铅笔做我设计的练习时,才真正体验到自己的情绪和对待生活的观点产生的巨大变化。我对他们的反馈非常重视,并且在本手册里改进并简化了这些练习。虽然我的要求比其他作者或医生多,而潜在的回报可能是巨大的。我希望你们通过对本书的阅读,能够在今后的生活和工作中增强自尊心、提高效率,并增强与他人的亲密感。

有些人告诉我:“你简直是专门为我写的这本书。我不明白你对受抑郁和焦虑的描写为什么会那么精确。好像你在自己的生活中已经经历了这些低落的情绪。”有些人甚至大胆地询问我是否经历过这些情绪上的低落。

我想给你们讲讲我在我的儿子大卫·埃立克出生时的经历。

他是在1976年10月13日下午6:00出生的。虽然生产时很正常,但儿子生下来后明显呼吸困难。他的肤色比健康的婴儿发紫,并且呼吸急促。产科医师向我们解释说,问题并不严重,让我们放心。但是,孩子要被送到早产儿重症监护室的保育器里。这是一个预防措施,因为孩子血氧不足。我顿时感到惊慌失措,心里想:“上帝啊,他的脑细胞需要氧气。如果最后导致脑损伤或精神障碍怎么办?”

我在医院的走廊上走来走去,脑海中浮现出可怕的幻象,感到自己是在



天花板上飘来飘去。我在想像孩子受着各种残疾的折磨，而我在自己的余生中带着孩子在各个医院间走来走去。随着夜晚的到来，我感到自己就像一个精神病患者一样，心中翻起一阵阵恐慌的浪潮。

我自问：“为什么你不按照自己告诉病人的话来做呢？你不是总说是扭曲的思想，而不是事实使人们感到心烦意乱吗？为什么你不拿起笔和纸来写下自己的消极思想，看看是不是有不符合逻辑的地方？”而我又自言自语：“啊，那都没有用处，因为这个问题是真正的实际问题。用纸和笔做那些傻瓜练习对我毫无作用。”另一个声音又说：“为什么不试试，看看结果如何呢？”

我写下的第一个思想是：“如果我的儿子有精神障碍，别人就会看不起我了。”我承认我的自我已经与儿子未来的成就和智慧联系在一起。说到这里我真感到不好意思，但这是我当时真正的思想，也是一个常见的陷阱。我们会很自然地认为：如果我们是运动、学术或事业上的佼佼者，我们本身就不再“平凡”或“普通”，而是变成了“特殊人物”。我们的子女在成长过程中也会接受这个价值系统。他们的自尊心也会与他们自己的天才、成功或受大众欢迎的程度联系在一起。

一旦我把自己的消极思想写出来并想一想，我发现这思想是多么扭曲、多么不受欢迎。我决定用下面的方法看待这个问题：“人们不大可能根据我儿子的智力来评价我。他们大都根据我做了什么来评价我。他们对于我的感受更多地来自于我如何对待他们以及我对他们的感受，而不是我自己或我儿子的成功。”

我越考虑这个问题，这个问题就越清晰：我自己的幸福感，我对儿子的爱与儿子的智力和事业毫无关系。这时，一个相当甜蜜的念头在我脑中形成了。我渐渐明白，即便他的智力一般或在常人之下，也丝毫不会减少我与他在分享的快乐。我想到，等他长大成人，我可以和他亲密地在一起做事，那将多么美妙啊。我有一个愿望，等我年纪大了，快要从精神病学的岗位上退休的时候，我可以和儿子一起进入钱币收藏界。我对钱币收藏一直很感兴趣。我的女儿那时5岁，聪明伶俐，独立性强。虽然她总是发展自己的兴趣和爱好，但对钱币收藏不闻不问。我想像着与儿子一起参加钱币展示会，在会场里转来转去，与人们交易着带有林肯头像或水牛图案的硬币，

那情景多么令我激动啊。想到这里,我心中的忧虑荡然无存了。

那时是凌晨3点。我突然产生了去看一看儿子的冲动,便立刻驾车回到医院。因为我是这个医院的医生,护士们特别允许我看望儿子。他躺在保育器里,皮肤还有些发紫。他吃力地呼吸着,鼻孔随着每次呼吸而张合。他哭泣过、恐惧过、斗争过,现在已经疲倦了。我整个身心被他吸引过去了。我戴上乳胶手套,通过保育器旁边的孔伸进去。当我抚摸他的额头的一刹那,我感到了我对儿子的爱。他看起来已经平静下来,呼吸也已经放松了。

回到家后,我又情不自禁地打电话给重症监护室询问儿子的情况。护士告诉我,我走了以后,他已经恢复了正常呼吸,皮肤也恢复到正常的粉红色。已经下了医嘱,要把他送回普通病房,他可以和他母亲在一起了。

后来发现,他的呼吸困难没有引起大脑损伤或其他缺陷。我的消极思想很不实际。这个危机使我学会并不因为他的智能或天分来爱护他、呵护他。他每天带给我的欢乐就是对我的回报。

这个例子表明我们大家在某些时候会屈从我们的怀疑和失望的感受。这些弱点普遍存在。有很多治疗方法正是从这一点入手,已经帮助成千上万的人摆脱坏情绪,体验更进一步的欢乐、自尊和亲密的人际关系。但是,改变你的思想方式仅仅是我们的一个目标。我们的另一个目标是让你自我接受。我希望你能够接受和爱自己这个不完美的、有缺陷的人。我希望你能够毫不羞涩地、不带任何难为情地接受自己的优点和缺点。

认知疗法的一个基本原理听起来自相矛盾:一旦你接受了自己的弱点,它可以变为你的优点;你的缺点可以变为你最大的财富,成为给你机会的窗口。我在大卫·埃立克出生时经历的绝望和恐惧,给我机会去发展我对他的无条件的爱,这种爱又延伸到对你们每一个人。也许你我之间可以结成更为融洽的关系。因为你知道我不是一个通晓万事的教父,而只是一个像你一样有血有肉的人。像你一样,我也经常受伤并经历过愤怒、焦虑和失望的折磨。我认为,与你分享这些感受会使我们更加贴近。正是我们的弱点,而不是我们的成功给我们带来真心关爱的机会。

我说我们的弱点可能会变为力量的源泉就是这个意思,我希望你们在阅读本书时能够理解,并去发现自我接受、同情和快乐的深远意义。

目 录

原著前言	1
第一部分 了解你的心情	1
1. 你的感受是可以改变的	3
2. 情绪的测量	25
3. 情绪的诊断	40
4. 你应当改变自己的感受吗	50
第二部分 保持好心情:如何征服抑郁,建立自信	59
5. 如何改变你的感受:通向幸福的4个步骤	61
6. 解决思想扭曲的10种方法	78
7. 如何培养健康的个人价值观	98
8. 认知疗法在行动:如何摆脱坏情绪	111
9. 人们为什么会拖延和怠慢工作	137
10. 如何改变拖延和怠慢的习惯	150
第三部分 树立自信:如何克服焦虑、恐惧和恐惧症	169
11. 了解焦虑	171
12. 如何战胜恐惧	181
13. 克服对死亡的恐惧	213



14. 社会焦虑:害怕与人交往	222
15. 演讲恐惧症	242
16. 克服恐惧,生气勃勃地参加面试	259
17. 考试与行为焦虑	276
第四部分 共同拥有好心情:如何通过更好的沟通改善人际关系	293
18. 好的沟通与坏的沟通	295
19. 有效沟通的 5 个秘诀	305
20. 如何改变沟通方式	333
21. 如何与难以沟通的人交往	339
22. 人们为什么不能相互沟通	359

第一部分

了解你的心情





你的感受是可以改变的

很多人相信他们的坏心情来自他们不能控制的因素。他们问道：“我的女友抛弃了我。女人们都看不起我。我怎么可能感到幸福呢？”他们或者说：“我怎样才能自我感觉良好呢？我不成功，我的事业谈不上辉煌，我就是不如别人，这是事实。”有些人将自己抑郁的心情归咎于其体内的激素或化学成分。有些人相信他们感到前途暗淡来源于他们儿时的经历，尽管这些经历很早就被遗忘了或者被埋藏在潜意识的深处。有些人争辩说，由于他们生病了或他们本人最近经历了失望，所以感到心情很坏是有道理的。还有人将他们的坏心情归咎于世界的形势——摇摇欲坠的经济、坏天气、税收、交通堵塞、核战争的威胁，等等。他们说，痛苦是不可避免的。

当然，这些观点都有正确的部分。我们的心情无疑会受到外界事物、体内的化学成分或者过去创痛的影响。但是，这些理论是建立在我们的心情不能控制的观点之上的。如果你说“我对自己的感受无可奈何”，你只会把你自已变为自身痛苦的牺牲品——而你实际上是在作贱自己，因为你能够改变自己的感受。

如果你想感受好一些，你一定要认识到是你的思想和态度——而不是外界的事物——造就了你的感受。你可以学着改变自己思考、感受和行为的方式，而且是立刻改变。这些简单但具有革命性意义的原理可以帮助你改变自己的生活。

为了说明思想和心情的重要关系，设想一下人们对一句恭维话会有多



少种反应。例如,我说:“我真的非常喜欢你,你是一个好人。”你会怎么想呢?很多人会感到高兴,有人会感到难过或负罪感。也有人会感到难堪,甚至还有人会感到烦恼和愤怒。如何来解释这么多不同的反应呢?这是因为人们对这句恭维话有各种思维方式。如果你感到难过,可能因为你在想:“伯恩斯博士只是想让我的感受好一些。他只是想安慰我,但实际上他心里不是这样想的。”如果你感到气愤,可能因为你认为:“他在恭维我,可能他想从我这里得到什么。他为什么不能诚实地直接讲出来呢?”如果你对这句恭维话感到高兴,可能你在想:“哦,伯恩斯博士喜欢我,太好了。”不管你反应如何,外部事物——即对你的恭维——就是那么一句相同的话。你对那句话的感受全部来自你如何理解那句话。这就是我所说的你的思想造就了你的情绪。

在出现不好的事情时也是这样。例如,一个令你尊重的人批评了你,你会有什么反应?如果你对自己说都是你的不好,都是你的错误,你会产生负罪感。如果你心里想别人看不起你,并会拒绝你,你会感到焦虑和担心。如果你认为都是别人的错,他们无权对你如此不公平,你会感到气愤。如果你的自尊心特别强,听到这些后,你可能会感到奇怪,并会试图理解别人的想法和感受。在任何情况下,你的反应取决于你对于批评的感受。你传递给自己的信息对你的情绪有很大的影响。更重要的是,学会改变自己的思想就可以改变你的感受。

本书介绍的科学方法已经帮助成千上万的人在感情上、事业上和人际关系上发生了巨大的变化。它们同样可以帮助你,但这也不总是很容易的。有时为了从坏心情中解脱出来,需要付出巨大的努力和耐心。但是,问题最终是可以解决的。本书所介绍的方法直截了当,非常实用,你可以使它们在你身上发挥作用。

这种新的方法称为“认知行为疗法”,因为你在学习改变自己的思维方式,改变自己的行为方式和改变自己的感受。简单说来,一个认知就是一个思想。你可能已经注意到,当你感到抑郁或焦虑时,你是在用悲观的、自责的心理来审视你自己和自己的生活。当你一觉醒来,你会感到气馁,并对自己说:“哼,起床有什么用!”在社交聚会上,你可能因为不能进行智慧或有趣的交谈而感到焦虑和自卑。认知疗法医生相信,这些消极的思考方式实

际上导致了你感到抑郁和焦虑。如果你能用稍微积极和现实的方式考虑问题,你就会感受到更强烈的自尊、亲近感和工作效率的提高。

如果你想从坏情绪中解脱出来,你必须首先认识到任何一种消极的感受都产生于一种消极的思想。悲伤和抑郁产生于失落感。你认为自己丧失了自尊心。也许你被自己特别在意的人拒绝了,你可能退休了、刚丢掉自己的工作,或失去了事业中的一个重要机会。挫折感产生于期望不能实现。你告诉自己事情应当与实际情况不同。例如:“我这么着急地赶了过来,而火车不应当来得这么晚,不是吗?”焦虑和恐慌来自于危险感。如果你要在公众面前演讲,由于你预感到自己的声音会颤抖,自己的思想会一片空白,你因此会感到紧张。你想像着自己将会出丑。负罪感产生于认为自己是个坏人的思想。如果一个朋友提出不合理的要求,你可能感到负罪般的刺痛,你会认为:“一个好人应当答应这个要求。”结果,你会同意实际上损害了你的利益的事情。自卑感产生于你不如他人的思想。你会认为:“她比我漂亮得多或他比我英俊、比我聪明。我这是怎么了?”愤怒产生于受到不公正待遇的感觉。你告诉自己有人对你不公正或者是想占你的便宜。

下面的表格列出思想与感受之间的联系。请认真学习一下这些关系。可以帮助你理解自己情绪的来源,然后可以比较容易地改变自己的感受。

我们应当明白的是:大多数使你感到心情很坏的消极思想是被歪曲的和不真实的,尽管你相信它们确实如此。例如,当你失恋或离婚的时候,你会对自己说:“这都是我的错,我一定很不可爱。我再也不会接近任何人了。”你的感觉很糟糕,好像你想像的都是真的。几个月后,你又开始约会。你会感到自己与别人又很亲近了。你突然明白自己还是很可爱的,原来爱情关系的破裂并不全是你的责任。你对自己竟然相信原来的那些自我贬低感到奇怪。而在那个时候,完全是你的消极思想在起作用。

这就是我们坏心情的一个奇特的特征:我们经常用一些根本不真实的东西制造痛苦来欺骗自己。最奇怪的是,我们被我们的痛苦和自我怀疑所欺骗,但是通常对此没有任何怀疑。

下面表中列出了10种导致消极情绪的被扭曲了的思想。请认真研究这个表格,因为今后在做本书中的练习时,你将经常参考这些内容。很多人告诉我这些内容改变了他们的生活。