

心理學叢書

想得好，感覺棒

兒童青少年認知行為治療學習手冊

Think Good - Feel Good:

A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People

Paul Stallard◎著 陳坤虎·徐麗瑜◎譯



想得好，感覺棒

兒童青少年認知行為治療學習手冊

Think Good - Feel Good:

A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People

Paul Stallard◎著 陳坤虎·徐儷瑜◎譯



想得好, 感覺棒: 兒童青少年認知行為治療學習手冊 / Paul Stallard

著; 陳坤虎, 徐儷瑜譯 -- 初版. -- 台北市: 揚智文化, 2005[民94]

面: 公分. -- (心理學叢書: 45)

參考書目: 面

含索引

譯自: Think Good, feel good: a cognitive behaviour therapy
workbook for children and young people

ISBN 957-818-697-5 (平裝)

1. 兒科 2. 行為改變術 3. 心理治療

417.59

93022978

想得好, 感覺棒

兒童青少年認知行為治療學習手冊

心理學叢書45

著者 / Paul Stallard

譯者 / 陳坤虎 · 徐儷瑜

出版者 / 揚智文化事業股份有限公司

發行人 / 葉忠賢

總編輯 / 林新倫

執行編輯 / 晏華璞

美術編輯 / 李一平

登記證 / 局版北市業字第1117號

地址 / 台北市新生南路三段88號5樓之6

電話 / (02)2366-0309

傳真 / (02)2366-0310

E-mail / service@ycrc.com.tw

網址 / http://www.ycrc.com.tw

郵撥帳號 / 19735365

戶名 / 葉忠賢

印刷 / 鼎易印刷事業股份有限公司

法律顧問 / 北辰著作權事務所 蕭雄淋律師

初版一刷 / 2005年1月

定價 / 新台幣350元

I S B N / 957-818-697-5

原文書名 / Think Good — Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy
Workbook for Children and Young People

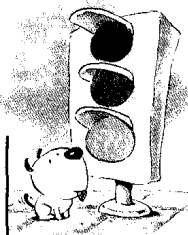
Copyright©2002, John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate,
Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England

Orthodox Chinese Copyright©2005, Yang-Chih Book Co., Ltd.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language
edition published by John Wiley & Sons, Ltd.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤, 請寄回更換。

版權所有 翻印必究



宋 序

宋 序

人的行為是如何形成的，有許多不同的解釋。有的強調動機和情緒的重要性，因此要改變適應不良的行為就要從改變動機和情緒著手，尤其是從潛意識所隱含的情緒衝突和動機著手，來改變人的行為。有的學派強調環境是塑造個人行為的最重要因素，要改變適應不良的行為，就要操弄環境透過增強來建立新的適應性的行為。有的理論則強調個人的想法和情緒及行為的密切關係，認為適應不良的情緒和行為，應該透過想法的改變來著手，這就是所謂的認知行為治療。造成適應不良的情緒和行為的扭曲的想法，常常是日積月累所造成的自動思考，因此要改變扭曲想法，要和治療師合作，經過「困而知之」的階段找出扭曲的思考方式，並鍥而不捨的去改變它，以重新建立一個適應良好的新的思考行為模式，達到「知行合一」的地步，這就是認知行為治療的重點過程。

成人認知行為治療已經被證明為對焦慮症、畏懼症、憂鬱症等都有效的心理治療的方法，可是兒童少年是成長中的個體，兒童少年的思考能力並不像大人，他們的認知思考模式並未成熟，因此認知行為治療可以適用在兒童少年嗎？根據歷年來這方面的研究和實驗，已經知道只要具有推理具體事物的能力的人就可以進行認知行為治療。只要在治療中使用淺顯易懂的語言，輔以繪圖等方式以幫助理解，這樣在小學生就可以順利地執行認知行為治療，也有文獻

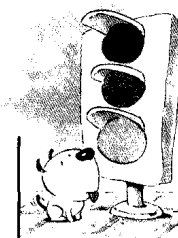


證明它的療效。因此兒童和青少年是可以接受認知行為治療，只是在執行的方法上要注意適合兒童少年的認知、思考能力，以及要多用圖表來協助兒童少年進行治療。在實際進行時，有些年紀比較小的兒童還不能用閱讀和書寫的方法來進行家庭作業，這時若能配合錄音的方式來進行，也常能得到良好的效果。

徐儷瑜小姐和陳坤虎先生都是很好的臨床心理師，有一次他們和我討論個案時，覺得有必要為台灣的兒童少年找一本合適的認知行為治療的書，他們覺得在這個階段若能先翻譯一本合適的書，會比寫一本新書要容易達到目的，他們二人找到這本書，我也認為很合適，他們通力合作用很短的時間將它翻譯成中文。總共十三章的譯文，文字相當的清楚易懂，可讀性非常高。若以此書的內容而言，對於具有基本心理學知識的治療師來說，使用起來會是十分順手毫無困難的。如果有部分心理學基礎的家長，要使用這本書來幫助自己的孩子，也只需要在有經驗的治療師的指導之下，就能順利進行。不過對沒有這方面基礎的家長來說，就要靠治療師的逐步指導進行，這時家長也可以用這本書做為治療的輔助工具，因為這本書裡面有這麼多的圖、表，可供治療時使用。

這本書的編排十分清楚，前四章對認知行為治療有一個概要性的描述。接著第五章到第九章逐章就不正確的或扭曲的想法要如何發現、如何改變的歷程有詳細的敘述，這就是我所謂的「困而知之」這個階段的主要的功課。接著在十到十一章，作者對情緒和情緒管理有簡明的分析，而最後兩章則是落實到行為面，將思考、情緒、行為的管理統合起來，達到「知行合一」的地步。

我對徐小姐和陳先生翻譯這本書，感到非常的敬佩。尤其他們



在博士班非常忙碌的課程中，能夠將這本書翻譯出來，我相信有興趣的治療師和家長能夠善加利用，一定會對許多的兒童少年有所助益。

宋維村

於台大醫院兒童心理衛生中心

宋
序



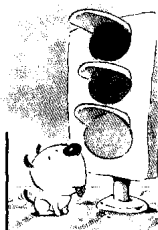
許 序

一般人認為孩子的抽象思考能力是不夠的，因此處理孩子的問題傾向越具體、且能用肢體或其他的表達方式將孩子的內在情緒外顯而後處理。但是這本書的主張並非如此，之中一個重要的概念乃認知行為治療所需訓練的是「推理具體事物的能力」，而不是「抽象推理能力」。

由於這樣的概念，以認知行為治療處理孩子的問題，是基於將認知行為治療的元素，如自動化想法、思考偏誤、核心信念等具體化。此書以「想得好，感覺棒」當為主軸，將想法、情緒及行為擬人化，化為「想法追蹤者」、「情緒發現者」及「行為捕捉者」，並用教育的方式、生活化的具體例子，教孩子辨識這些元素，一旦孩子有了這種概念架構，他就可用來認定自己的狀態。

過去我認為認知行為治療之所以為主動（active）、直接（directive）的療法，乃是其強調必須先「教會」個案接受他的情緒（或行為）是因其面對外在事件時的想法或解釋（歸因）所致，並非外在事件直接造成；另外，個案也必須「學會」辨識及區分感受與想法、自動化想法及思考偏誤為何及其影響等等，這些學習是認知行為治療的必修，因此治療者必須主動、直接教授。如果個案未能學會，認知行為治療就不太會有效果。

有了這樣的看法，看完此書，有個奇想，如果不太懂得如何教



個案學會認知行為治療觀點的治療者，可以看看此書，利用此書的素材、編製好的教材教會個案。因為此書確實提供了好教材來教會孩子如何進行認知行為治療。

政治大學心理學系教授
許文耀

許
序

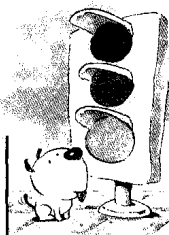


譯者序

「認知行為治療」在國內已經行之有年，此類的書籍也相當多，不過大都以成人為主。關於兒童、青少年的「認知行為治療」書籍則相對顯得稀少。或許有人可能有這樣的疑慮，兒童、青少年適用「認知行為治療」？幾歲以上的孩童才適合「認知行為治療」？其實「行為治療」技術早已被廣泛用來形塑孩童的行為，例如增強、酬賞、代幣制度。然而加上「認知」二字時，不免讓人質疑兒童真的適合做「認知行為治療」嗎？有這樣的質疑，心中同時的疑問可能是，「認知行為治療」在兒童、青少年的應用上，是否有別於成人的？從事兒童、青少年的「認知行為治療」，其技巧是否有別於成人呢？上述的諸多疑慮，讀者皆可在閱讀本書的字裡行間漸漸得到釐清，最後您可能還會讚嘆這真是一本好書。

一本好書的基本條件莫過於讓讀者愛不釋手、一讀再讀。本書除了擁有這項基本條件之外，同時還兼具了美觀及實用的雙重功能。

本書的內容有別於以往「硬繃繃」、「艱澀難懂」、「點到為止」的認知行為治療書籍，而是以簡單易懂、生活化的內容構成本書的面貌，本書在翻譯時，譯者也特別留意以淺顯的語言反覆推敲字詞的使用。此外，眾多認知行為治療書籍，也都缺乏實際可執行的方法介紹及可應用的工具，然而本書克服了這些缺陷。為此，本書不



當爲一本難能可貴的工具書，不僅讓臨床工作者，甚至是學校師長，或是孩童家長都可以輕易上手。

本書讓讀者有賞心悅目之感覺。一般的書籍往往都是密密麻麻的文字，讓讀者閱讀起來倍感艱辛。反觀本書穿插了許多有趣的插圖，這些插圖的功能除了美觀外，還有助於瞭解本書的內容。譯者初接觸原著時，也是被書本內的插圖及編排所吸引，原本譯者擔心本書未能呈現如原著一樣的視覺效果，但在校閱本書時，讓譯者先前的疑慮頓時煙消雲散，因爲本書在美編及排版上所呈現的效果，譯者主觀認爲更勝於原著，爲此內心不禁讚揚揚智文化公司對本書的重視與用心。

本書還有一項卓越的功能就是提供許多簡單、實用的練習供讀者使用，更特別的是這是第一本能夠經由網路連線，直接下載或修訂相關練習表格的工具書，提供治療師便捷的服務與豐富的資訊。認知行爲治療相當重視「練習」，藉由重複的練習才能熟能生巧，讓行爲逐漸內化。本書所提供的練習除了簡單實用外，最重要還兼具娛樂的功能，尤其對於喜歡操作電腦的青少年或兒童，能讓他們直接在電腦上完成作業，使治療師與孩童互動時，都能在輕鬆愉快的氣氛下學習。

這本書能呈現在大家面前，除了要感謝揚智文化公司的鼎力支持外，還要感謝台大醫院宋維村教授於兩位譯者博士班生涯三年來，在兒童青少年的發展病理學、臨床診斷學、心理治療及研究方法等各方面鉅細靡遺、如沐春風地督導與引領，使我們在兒童青少年臨床心理學領域更上層樓。台灣臨床心理學會秘書長許文耀教授對兩位譯者在心理病理學、認知行爲治療等課程也有諸多指導與啓



發。希望透過翻譯這本書能對台灣兒童青少年精神醫學、臨床心理學貢獻一份心力！

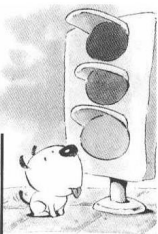
陳坤虎・徐儷瑜

線上資源

這本書中所有的內容與表格，在網路上均提供消費者免費、彩色的英文版本，請參觀下列網站：<http://www.wileyurope.com/go/thinkgoodfeelgood>，您可以讀取並下載這些輔助工具來協助您處理個案。這種線上的設備可以提供下載並列印您所需要的章節，以應用在臨床的案童；線上的教材都是彩色的，對年幼的兒童將會更有趣及具吸引力，這些教材可以彈性運用，且需要時都能隨時、經常取用。

除了列印功能，「想得好—感覺棒」也能用來當做互動式電腦軟體，線上版的「想得好—感覺棒」可以下載，並直接在電腦上完成作業且貯存，如此也許更能吸引青少年及喜好電腦的兒童，使他們更有動機且喜歡運用這種形式。這些教材能夠結構化地使用或當作臨床治療之輔助，也可以讓兒童／青少年在家完成，相關的作業表格能將磁片讓案童帶回家，等到下次治療時再帶來和治療師討論。

最後，治療師能夠自行修訂表格以符合特殊兒童的需求，例如，治療師可以修訂「如果／然後」測驗，或是「一般信念」練習，加上適合該兒童的題目，再重新列印整張表格，儲存以備後續使用。

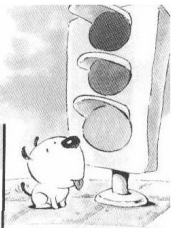


目 錄

宋 序	i
許 序	iv
譯者序	vi
1. 認知行為治療：理論起源、基本原理和技巧	1
認知行為治療的實徵基礎	3
認知模式	7
認知缺陷與扭曲	8
認知行為治療的核心特徵	11
認知行為治療的目的	14
認知行為介入的核心元素	14
注意事項	22
2. 認知行為治療和兒童與青少年	25
認知行為治療和十二歲以下的兒童	26
接受認知行為治療所需具備的基本能力	28
認知行為治療和青少年	35
對兒童和青少年進行認知行為治療時常遇到的問題	39



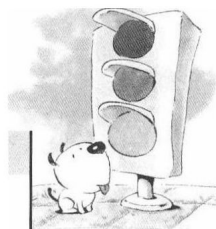
3. 想得好，感覺棒：導覽本書所使用的素材	47
想法、情緒和行為	49
自動化想法	51
思考偏誤	53
均衡的想法	54
核心信念	56
控制你的想法	57
你的情緒是如何產生的	59
控制你的情緒	61
改變你的行為	63
學習解決問題	65
4. 想法、情緒和行為	67
神奇循環	68
你的想法	70
核心信念	71
信念和預設	72
重要事件	74
自動化思考	74
你的情緒	75
你的行為	76
練習一：想法、情緒和行為：當它們遇在一起時	79
練習二：神奇循環	80



練習三：負向陷阱	81
練習四：「如果／然後」測驗	82
練習五：我的想法、我的行為或我的情緒	83
5. 自動化想法	85
我、我做了什麼、我的未來	86
為什麼我聽到我的負向想法呢？	88
負向陷阱	89
負向循環	91
「活躍」的想法	92
練習一：想法和情緒（一）	95
練習二：想法和情緒（二）	96
練習三：我的「活躍」想法	97
練習四：關於「自己很棒」的想法	98
練習五：關於「我的未來」很棒的想法	99
練習六：討厭自己的想法	100
練習七：擔心「我該怎麼辦」的想法	101
練習八：他們在想什麼？（一）	102
練習九：他們在想什麼？（二）	103
練習十：他們在想什麼？（三）	104
練習十一：他們在想什麼？（四）	105
6. 思考偏誤	107
洩氣者	108



誇大化	109
預言失敗	111
情緒化思考	111
設定自己失敗	112
自責	113
練習一：標認思考偏誤	114
練習二：你犯了哪些思考偏誤？	116
7. 均衡的想法	119
所以可以怎麼做？	121
練習一：尋找證據（一）	125
練習二：尋找證據（二）	126
練習三：均衡的想法（一）	127
練習四：均衡的想法（二）	128
練習五：想法溫度計	129
8. 核心信念	131
標認核心信念	133
挑戰核心信念	135
和其他人談一談	137
練習一：標認核心信念	139
練習二：挑戰核心信念	141
練習三：一般信念	142



9. 控制你的想法	147
轉移注意力（分心術）	149
專注於活動	151
因應式自我對話	152
正向自我對話	153
思考停止法	154
將音量關小	155
測試它們	156
拋諸腦後	158
練習一：測試你的想法和信念	160
練習二：想法挑戰者	161
練習三：尋找正向	162
練習四：正向自我對話	163
練習五：因應式自我對話	164
練習六：擔心保險櫃	165
練習七：關掉錄音帶	166
練習八：練習感到成功	168
練習九：思考停止法	170
10. 你的情緒是如何產生的	171
你有哪些情緒？	173
情緒和你的行為	175
情緒和你的想法	176