

原來快樂就是這麼一回事

增進快樂，減少困擾的秘訣

Albert Ellis 著 陳坤虎 譯
台灣大學心理學系吳英璋教授 推薦



HOW TO MAKE YOURSELF HAPPY AND REMARKABLY LESS DISTURBABLE



心理出版社

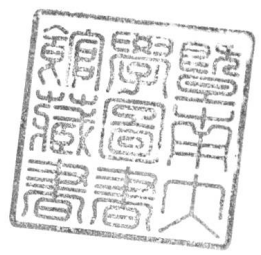
B 842.6-49
20092



原來快樂就是這麼一回事

增進快樂，減少困擾的秘訣

Albert Ellis 著
陳坤虎 譯



國家圖書館出版品預行編目資料

原來快樂就是這麼一回事：增進快樂，減少困擾的秘訣

／Albert Ellis 著；陳坤虎譯.--初版.--臺北市：

心理，2007.11

面；公分.--（輔導諮商；73）

譯自：How to make yourself happy and remarkably less
disturbable

ISBN 978-986-191-087-1（平裝）

1.快樂 2.生活指導

176.51

96019899

輔導諮商 73 **原來快樂就是這麼一回事：
增進快樂，減少困擾的秘訣**

作 者：Albert Ellis

譯 者：陳坤虎

執行編輯：高碧嶸

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02)23671490 傳 真：(02)23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel:973 546-5845 fax:973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：菩薩蠻電腦科技有限公司

印 刷 者：正恆實業有限公司

初版一刷：2007 年 11 月

本書獲有原出版者繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2007 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 250 元 ■有著作權·侵害必究■

ISBN 978-986-191-087-1



*How to Make Yourself
Happy and Remarkably Less
Disturbable*

Albert Ellis

Copyright © 1999 by Albert Ellis
Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
Complex Chinese translation copyright © 2007 by Psychological
Publishing Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

關於作者

亞伯·艾里斯（Albert Ellis）博士著有心理治療、關係治療等相關書籍超過六十五餘冊，其中包括《理性情緒心理治療》（*Reason and Emotion in Psychotherapy*）、《理性生活入門》（*A Guide to Rational Living*）、《療效俱佳的短期心理治療：理情行為治療》（*Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy*）、《如何控制你的情緒》（*How to Control Your Anxiety Before it Controls You*）、《理情行為治療：心理治療師指南》（*Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*），和《亞伯·艾里斯的讀者》（*The Albert Ellis Reader*）等書籍。

艾里斯博士在美國最具影響力的心理學家中排名第二（卡爾·羅吉斯（Carl Rogers）第一，西蒙·佛洛伊德（Sigmund Freud）第三），而在加拿大則排名第一。一九九五年創立「理情行為治療」（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT），為美國心理治療學界帶來革命性的影響，REBT同時也是現今最受歡迎的認知行為治療。

艾里斯博士曾擔任紐約「亞伯·艾里斯學院」（Albert Ellis Institute）總裁，他曾治療過成千上萬的個別及團體個案，同時也帶領心理治療訓練計畫及相關的研究活動，並於每年舉辦多場演講及工作坊。他同時也是很棒的旅行演講家，世界各地都有他演講及工作坊的蹤跡。

關於譯者

陳坤虎，台灣大學心理學研究所臨床心理學博士，臨床心理師高考及格，二〇〇八年二月起將於輔仁大學擔任臨床心理系助理教授。曾任美國密西根大學訪問學者；台灣大學、台北科技大學輔導中心兼任輔導老師；康寧醫護管理專科學校幼保科兼任講師；台大醫院兒童心智科實習臨床心理師、家庭醫學科實習督導暨臨床心理師；台北市立聯合醫院（台北市立療養院）實習臨床心理師。譯作有《想得好，感覺棒——兒童青少年認知行為治療學習手冊》、《幼兒獨立生活技能訓練手冊》。

吳英璋序

本書作者艾里斯是心理治療學界與實務界的大師。他從六十年前（1947）開始研發「理情（行為）治療〔Rational Emotive (Behavior) Therapy〕」。當時，佛洛伊德的精神分析學派及由其衍生的動力心理治療（Dynamic Psychotherapy）雖然仍是「主流」，但已有包括艾里斯在內的專業心理治療工作者以為，該心理治療模式有無法克服的缺點，而著手研究發展不同的心理治療理念、策略，以及方法。然而西方文化繼續「人本」的思維，因此在新的治療系統的發展上，大致上仍保留了動力心理治療學派的尊重個案，且順著個案的心理傾向進行心理狀態的改善，其中最具代表性的就是卡爾·羅吉斯（Carl Rogers）的「人一中心治療（Person-Centered Therapy）」。

艾里斯的治療模式原先稱為「理情治療」，是以「理」療「情」的模式。他以為一個人之所以有情緒困擾，主要源自於其不合理的想法或信念，因此「挖掘出」個案的不合理想法或信念是最基本的治療工作，而最有效、最適當的挖掘時機就是個案仍處於「情緒的狀態」之當下。所以，艾里斯的心理治療過程，經常在引導個案談自己的困擾而有滿滿的情緒時，立即切入，強力的要求個案將注意力集中在想法上而「忽略」情緒帶來的難受。這項心理治療策略與其他的心理治療模式之「先照顧個案的難受，建立足夠的信心與能量，再順勢回到心理困擾的改善」有很大的不同。

艾里斯主張一個人在某種情況（A）下，產生了情緒結果（C），是因為（A）引發了這個人的某項想法（B），而由

(B) 造成了 (C)，並不是 (A) 直接造成 (C)。不過，(B) 常常是個人長久以來經常使用的想法，且由於經常使用而內化在思維的深處，相當自動化地出現並主導了個人的心理反應，但個人並不自知，所以很容易以為是 (A) 引起 (C)。而當 (B) 是項不合理的想法或信念 (IB) 時，其情緒結果 (C) 就會是情緒困擾了。

找出 (IB) 之後，接著下來的治療工作就是帶著個案駁斥 (D) 這些 (IB)，並有效地運用於日常生活中 (E)。

艾里斯的研究在一九五五年正式「上市」後，引起專業界相當大的討論，一方面是理情療法的進展速度快，效率遠高於動力心理治療的作法，另一方面是其快速切入分析，「看似無情」的策略與作法。

理情療法於駁斥 (D) 與有效應用於日常生活 (E) 這兩個步驟都包含了新的行為習慣的建立，因此改稱為「理情行為療法」(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)，用以更符合其理念、策略、以及方法。

REBT進行的過程中，充滿了治療者「教導」個案如何分析自己的想法、信念，如何駁斥不合理的想法、信念，以及如何建立合理的想法、信念（與相對應的行為習慣），因此，接受其治療的個案不只是被動的接受治療，也必須主動的學會一套自我分析、自我改善的方法。由此可以推論REBT應該也可以是DIY的自我改善方式。

艾里斯這本書集合了他五、六十年的實務經驗與智慧，告訴讀者「快樂就是這麼一回事」，你可以自修，持之以恆，必然達成。

他老人家不久前過世了，但他的智慧讓我們永遠感恩，永遠記得他。

吳英璋 台灣大學心理學系教授

譯者序

趁出國一年進修之際，暫時拋開台灣忙碌的生活，我在 Ann Arbor 冬季大雪紛飛的日子裡，細細品嚐本書作者亞伯·艾里斯的字句。窗外白雪靄靄覆蓋大地，我時於欣賞外面的景致，時於思量本書的話語，邊逐句翻譯，邊反覆推敲，冀望本書能以相當平順、貼近口語的方式呈現在讀者面前。

從研究所開始，接觸亞伯·艾里斯的「理情行為治療」已有八、九年的光景。起初將之應用於臨床個案，貪圖的是它的簡單、易懂，個案接受度高、學習力快之便。日子久了，在自己的生活中，REBT 的味道竟油然而生，用它來思考事情，用它來處理情緒。

有些人並不喜歡 REBT，認為它那具指導性、說服性與面質性的風格過於霸道，少了那麼一點人味，尤其在情緒當頭，需要他人支持之際，特別難以接受這樣的治療風格。或許因這緣故，亞伯·艾里斯在發展 REBT 時，加入了人本「無條件接納」的概念（請見第六章），而此點也成為了本書的核心之一。

我要聲援一下 REBT，若是你將 REBT 視為一套生活哲學，品嚐看看，那麼一點都不吃虧。在介紹 REBT 給個案時，我常對他們說，你就把它當成是學習一套生活哲學，就像學一套電腦軟體一樣，學會了就是你的，若你能隨心所欲的用，那就再好不過了，因為它不僅能過得快樂一點，還能減少你困擾的產生（這正是本書所要闡述的重點，請見第九章至第十二章）。

老實說，亞伯·艾里斯的話語或他想論述的重點，對於有

些人來說可能過於直接，或是讓人無法馬上接受，我想那可能是因為他的話語碰觸到人性的一些弱點或黑暗面，而使人立即產生防衛。若你靜下心來思考他的話語，或許仍有一些不平之處，然而亦可能覺得他的話有幾分道理。我寧願說他是個講話直率、坦承，絲毫不偽裝的人，特別是他在本書裡講到人的天性的部分（請見第一章）。他特別用自己家族的例子，來說明其實我們對天性還是有些控制力的，不過他也提醒，別異想天開認為可以完全治癒你的天性（請見第五章）。

古人說：「相由心生」。照片裡的亞伯·艾里斯露出一貫的詼諧笑容，照片裡的他，似乎吐露出那種看盡人生百態，又過得安心自在的感覺。前不久之際，亞伯·艾里斯於二〇〇七年七月二十四日逝世於紐約，享年九十三歲（1913～2007）。我想這位大師一生的風範，值得我們學習的是那種擺開惱人的思想拘謹，以一種笑看人生的態度來過活吧！

最後，除了要感謝心理出版社的林敬堯總編輯與高碧嶸執行編輯的鼎力相助外，還要感謝我博士班的三位恩師：吳英璋教授、宋維村教授、雷庚玲教授。謝謝他們一路上給我在學術、臨床、生活上的無條件支持與啟發。

陳坤虎 於美國密西根大學

致謝

我要感謝多位同事對於這本書的批評與指教。特別是 Shawn Blau、Ted Crawford、Raymond DiGiuseppe、Dominic DiMattia、Kevin Everett FitzMaurice、Steven Nielsen、Philip Tate、Emmett Velten，以及Paul Woods。我誠摯感謝他們對本書所提出相當有建設性的建議。

我還要感謝Tim Runion，他幫我看了多次本書校正的文稿。另外要感謝Ginamarie Zampano，她是「亞伯·艾里斯學院」非常能幹的行政主管，而且幫忙蒐集了許多與本書相關的教材，且解決了許多行政上的事務，使得本書能順利的呈獻在大眾面前。

最後，我要向Impact出版社的編輯Bob Alberti致上誠摯的謝意。他活力充沛相當細心的編輯此書，同時也給本書提供許多非常寶貴的意見。

將此書獻給Janet L. Wolfe

我摯愛的妻子，亞伯·艾里斯學院成立三十四年以來最佳、最不可或缺的合作夥伴。

How to Make
Yourself Happy and
Remarkably Less
Disturbable

vii



目錄

C O N T E N T S

1 讓自己快樂、減少煩惱	1
2 發現、駁斥、打敗惱人的要求	14
3 利用ABC模式來改變自己	23
4 只要你想改變，就能改變：五個啟動改變的信念	31
5 踏上減少煩惱之路	42
6 接納自己和他人	51
7 真糟糕！真可怕！真恐怖！我無法忍受！	63
8 可能發生最糟糕的情況是什麼？	74
9 減少困擾的思考改變方法	93
10 更多思考改變方法：問題解決、頓悟、靈性、自尊	118
11 減少困擾的情緒改變方法	138
12 減少困擾的行為改變方法	163
13 邁向自我實現與提升幸福感	174
14 增進快樂、減少困擾的綜合建議	182
15 理性心靈雞湯	198
🌀 推薦讀物	203
🌀 索引	209



讓自己快樂、減少煩惱

第一次遇到羅莎琳時，她憂鬱的傾向十分嚴重。最近她才與丈夫離婚，哭著罵自己是個「失敗者」。她在服裝設計方面十分有才華，是位相當出色的設計師。然而，卻十分擔心自己的工作表現會欠佳，這情形讓她感到十分焦慮及憂鬱。她因為自己有這神經質的症狀，而讓她變得更為神經質。

她告訴自己：「沒錯，我工作表現還不錯，但我沒做到應有的水準。別人遲早會發現，拆穿我真正的面貌，之後斷然炒我魷魚。」一想到這點，她便感到十分焦慮。

第一次與羅莎琳晤談時，我幫她停止這種「失敗者」的想法，並鼓勵她練習接納自己的憂鬱及焦慮。的確，我同意她在某方面是失敗的，但絕非是個全然的「失敗者」（因為，真正的失敗者必須每次都失敗，而且從來沒有成功過）。羅莎琳就像一般人一樣，都是複雜的個體，都有「好」或「壞」的特質，因此不能籠統地給自己一個簡單的整體評價。

一開始羅莎琳拒絕我的建議，亦即停止對自己「整個人」做評價。她反問道：「畢竟，我需要為離婚的愚蠢行為負責，我實在感到相當憂鬱及害怕。我是那麼的糟，為何我不是失敗者呢？」

我不同意羅莎琳對自己的看法。沒錯，羅莎琳偶爾會失



敗，但她不也常成功嗎？她偶爾表現差，但卻經常表現得很好。「你不也需要為你成功的事情負責嗎？例如，幫顧客成功的設計好衣服，這讓你覺得自己是成功的人嗎？其實妳跟一般人一樣，有些事情能做得好，有些事情則做得不好。每個人皆有千萬個不同的想法、情緒、行為。這些不同的想法、感覺與行為之中，有些是好的，有些是壞的，有些則是中立的。然而，為什麼你只憑不好的行為，就評價自己不好呢？」

羅莎琳終於領悟到此要領，因此不再咒罵自己的失敗了。她先接納自己的困擾，接著令她感到訝異的是，原先因離婚產生的憂鬱感，以及擔心工作表現不佳的焦慮感都完完全全不見了。在她接納自己的困擾之際，她同時也放棄了必須成為完美太太和設計師的自我要求。

羅莎琳採用了「理情行為治療」的作法，也就是只評價自己的行為，但不評價自己，這讓她有很大的改變。她結論道：「不管我做了什麼事，沒有任何事會再讓我覺得自己很糟。我盡力表現稱職，這樣合理的自我期許不僅能改善我的工作及人際關係，甚至也可增加我生活的樂趣。這想法實在太棒了，我不一定要獲得什麼、或討人歡喜、或偽裝得自己很不錯。」

我跟羅莎琳只晤談了幾個月的時間，卻很驚訝她進步神速。她不僅憂鬱及焦慮症狀消失了，而且維持很不錯的健康狀態。爾後，她還介紹不少親朋好友給我，這些親朋好友皆對我說：「羅莎琳進步真不少，而且還在持續不斷的進步。」羅莎琳偶爾也參加「週五夜晚工作坊」（Friday Night Workshop），這著名的工作坊是位於紐約市的「亞伯·艾里斯學院」所創辦。在工作坊中，我本人通常會在現場親自示範REBT的作法。在工作坊羅莎琳與我見面時，她會稍微簡短的告訴我，她正不斷地進步，而且心情也很開心。

羅莎琳只是千百個REBT的案例之一，這證實REBT確實有助於人們：

- ✿ 產生巨大的哲學觀或思考的改變。
- ✿ 降低目前正在困擾的症狀。
- ✿ 能處理其他的情緒問題。
- ✿ 極少退回原先的困擾，即使再度感到困擾，也能有效運用REBT的方法來克服困擾。

羅莎琳是怎麼辦到的？

第一步，羅莎琳採用REBT「無條件自我接納」(unconditional self-acceptance, USA)的方法，停止對自己的症狀(憂鬱、焦慮)譴責。第二步，她明白這些症狀是因她責罵自己婚姻失敗及預期工作會失敗所造成的。當放棄自我譴責後，羅莎琳就不再感到憂鬱及焦慮了。

下一步，羅莎琳審視自己的其他焦慮——特別是在公共場合說話；而她也發現這些都是隨著她因被人批評所產生自責而來。不過，羅莎琳開始使用REBT後，現在她已經敢在公共場合講話，即使因講得不好而感到焦慮時，她也能無條件的接納自己。

至此後，羅莎琳很少出現原先的憂鬱感，也很少譴責自己的工作表現。雖然她偶爾還是會退回原先的狀態，不過都是稍縱即逝。最後，每當羅莎琳感到憂鬱、焦慮或困擾時，亦即再次出現「強迫式必須」(musturbate)的想法時，她能馬上察覺自己這種愚蠢的自我要求，並很快地駁斥這種想法，而再次回到好心情。

羅莎琳的進步讓我了解採用REBT的方法能使人進步得很「優雅」(elegantly)。換言之，運用REBT的方法先克服現行的困擾，之後仍持續使用此方法，就能大幅降低困擾的產生。自一九五〇年代起，我親眼看到、親耳聽到成千上萬的個案和讀者都能達成此「優雅」的改變。



親愛的讀者，你也能嗎？

原來

快樂

就是這麼一回事

增進快樂，減少困擾的秘訣

4

當然可以。這裡有個最近的例子。麥可三十八歲，從事電腦顧問工作。他幾個禮拜前從懷俄明州到紐約來找我。他在紐約長大，從小到大只要事情做得不完美，他就會感到恐慌，甚至出現強迫行為的問題，就連為了消遣而彈鋼琴也是如此。他認為紐約生活環境十分複雜，所以是「十分危險的」，因此他搬去懷俄明州。他表示多年的精神分析治療對他完全沒有幫助，倒是在懷俄明州一年的認知行為治療還有些幫助，例如強迫症狀緩解了許多，生活也過得較為自在。

六個月前，麥可來紐約找我，主要是為了答謝我。他先讀了我的《理性生活入門》一書，後續又讀了我其他的書。他表示，這是他一生中第一次感到能完全接納自己的恐慌和強迫症狀，而且情緒及行為的問題迅速改善許多，過去因恐慌而恐慌的感覺也完全消失了。他的第一次恐慌發作，是與女性有一次不好的性經驗，不過現在這恐慌的感覺已大大降低，而強迫症狀也消失了。當每次又出現原先困擾時，麥可立刻就能接納這些症狀的復發，而且也馬上能再次克服它們。在會見一些紐約的老朋友時，當表現出幼稚的舉動時，他也不會像過去那樣驚恐不已。甚至還教這些朋友REBT的原則，讓他們可以幫助自己。

在首次也是唯一的一次晤談中，麥可提到：「自從讀了你的書後，不能說我完全變成一個全新的人，但也差不多了。從前會讓我恐慌發作的事，現在幾乎已困擾不了我。我偶爾又開始追求完美時，我馬上會發現那些應該（shoulds）和必須（musts）的想法，然後一腳把它們踢開，又再度回到正常的工作及快樂的情緒當中。如前所述，我來紐約見你，主要是想親自謝謝你。雖然我不相信奇蹟，不過你的書真是太神奇了，真是謝謝你把它們寫出來。」

你真的能改變自己嗎？

羅莎琳、麥可、REBT的個案，或讀過我的書的人，已說服我相信：人們藉由REBT的方法，能深入且優雅的改變其困擾，且之後也不太會有困擾產生。這是否代表人們使用REBT之後，「性格」就完全改變了？當然不是。「性格」涵蓋很強的生物特性，例如內向或外向性格。人們需花很大力氣才可能改變它們，不過仍不能完全改變。據此，你最好接納自己大部分的「性格」，學習與它們相處。

人們有些天性確實容易引起困擾。身為人類，你與生俱來的天性可能讓你容易感到焦慮（過度在乎）、憂鬱（對不幸的事感到驚恐），或討厭自己（表現不好時就責怪自己）。不過，若你真有這些天性，亦可不完全受它們支配。這是千真萬確的事，因為天生並非代表不會改變。舉例而言，你天生的音樂能力不佳，經音樂訓練後，雖不能完全改變，卻還是可以有些進步。再舉個例子，也許你天生討厭吃菠菜，但經過訓練後，你還是可偶爾品嚐一下。

同樣的道理，你也能改變你的困擾。雖然你天生易感到煩躁，而成長的環境也容易讓你感到煩躁，不過你還是可以改變此一特性，讓自己好過些。要如何才能改變呢？簡言之，就是使用本書所教導的一些REBT方法。

你過去可能選擇沉溺於情緒困擾，你的生物本性及教養環境也促使你這麼做。然而，你還是有力量能停止或降低這些神經質的特性。

以我家為例。我媽天生喜歡吃甜食，在九十三歲時她還是沉溺於各樣的甜食，最後還在養老院裡被抓到偷別人的糖果。至於我在四十歲之前，完全是我媽的翻版，每次喝咖啡都要加四匙糖及半杯奶精、每天吃一品脫的冰淇淋、吃奶油和糖油炸的通心麵，以及持續喝我喜愛的飲料、巧克力或麥芽奶昔。這