

普  
华  
文  
化

PEARSON

心理学与生活

[英] 柯瑞妮·斯威特 著  
(Corinne Sweet)

段鑫星等 译

# 发现未知的自己

CBT Change Your Life with CBT  
改变生活

其实你可以生活得比现在更快乐  
全球顶级心理学家为你开启快乐生活之道——CBT

发现隐藏在自身体内的巨大潜能，  
改变自己，改变生活，向所有坏情绪说再见！



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

· 心理学与生活 ·



郑州大学 \*04010787033X\*

R749.055  
S710

# 发现未知的自己

CBT Change Your Life with CBT  
改变生活

[英] 柯瑞妮·斯威特 著  
(Corinne Sweet)

段鑫星等译



人民邮电出版社  
北京

R749.055  
S710

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

发现未知的自己 : CBT改变生活 / (英) 斯威特  
(Sweet, C.) 著 ; 段鑫星等译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 4

(心理学与生活)  
ISBN 978-7-115-27309-3

I. ①发… II. ①斯… ②段… III. ①认知—行为治疗 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第001278号

### 内 容 提 要

你是否想改变你的生活? 如果答案为“是”, 那么这本书就是你所需要的。本书作者为资深的心理学专家, 他通过自己的实践和工作经验, 为读者介绍了心理学范畴中的认知行为疗法 (CBT), 并利用丰富的案例和图示将这种方法形象而全面地展示出来, 可操作性非常强。阅读本书有助于你解决生活中遇到的各种困扰, 使你的生活一步一步地得到改善。其实, 改变生活的力量就掌握在自己的手中, 而你可以从本书中寻找这种力量。

本书可以为在生活、工作中遇到心理困惑的人提供帮助, 也适于心理咨询师和心理学专业的读者阅读使用。

心理学与生活

### 发现未知的自己——CBT 改变生活

- 
- ◆ 著 【英】柯瑞妮·斯威特 (Corinne Sweet)  
译 段鑫星等  
责任编辑 王莹舟  
执行编辑 王楠楠
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32  
印张: 8.75 2012 年 4 月第 1 版  
字数: 200 千字 2012 年 4 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-0314

ISBN 978-7-115-27309-3

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154



## 认识自己的内心与行为

北京师范大学心理学院教授 寇彧

在过去的 20 多年间，认知行为疗法已经成为心理卫生专业人员用来处理大多数情感和行为问题的首选方法。这是因为，世界各地的精神科医生和心理学研究人员所进行的数以百计的研究已经表明，认知行为疗法（CBT）对于处理广泛的心理问题和心理障碍是有效的。

由于职业的原因，经常会有朋友或是学生向我咨询日常生活中的心理困惑，比如，有人说他总是为某个问题左思右想，焦躁不安，可后来发现事情并没有自己担心的那么严重；有人

说他常常担心自己会得病，不敢这样，不敢那样，甚至无法正常生活；有人说她从小就害怕蜘蛛，因此不敢在墙角处停留，甚至看见墙角就有莫名的恐惧；有人说他总是对妻子发怒，虽然事后他知道这样不对，也想竭力克制，但他下次还是忍不住；有人说她每次出门都担心门没有锁好，需要反复不停地确认，甚至走出了好远还要返回去再一次确认，这使她十分困扰；还有人说他在工作中很难跟同事打成一片，不敢在会上发言，他无法从工作中获得乐趣……问题还有很多。这些都是难免的，我们会遇到挫折，我们会感到不安、郁闷、焦虑或是其他。深入剖析一下，我们就会发现，其实人们对于问题的反应，很大程度上取决于怎样看待这些问题。有时，哪怕我们的处境没那么糟糕，问题没那么棘手，但只要我们以一种消极的、自我折磨的方式来思考，就会使自己感到非常痛苦，甚至陷于其中无法自拔。

认知行为疗法认为，人们之所以会感到愤怒、焦虑、内疚、害羞、受挫或者抑郁，都是人们的认知使然——是人们对于某种情况的想法和观念使他们产生了某种感受，可以说是“庸人自扰之”。那么，这样说来，这也不全是坏事，至少我们知道，要想摆脱这些负面情绪，最终还得靠我们自己！而且，这是通过我们的努力就可以做到的事情！也许让我们改变他人，或是改变世界是非常困难的，但是让我们改变自己却是可以做到的。我们可以改变自己的思维方式。如果我们学会用一种更积极、更健康的方式来思考，也许就不会一遇到问题就自寻烦恼。

认知行为疗法的英文是“Cognitive Behavioural Therapy”，常

以英文缩写“CBT”代称。字母C代表认知，即人们对于自身处境和发生在生活中的事件是如何看待的，以及由此逐渐发展成的对事物的普遍看法。这种普遍的看法会影响我们的行为，进而再影响我们的认知，如此反复。例如，那些一遇到心跳加速就认为自己得了心脏病的人，其行为就会变得异常敏感和谨小慎微，与觉得偶尔心跳加速是正常现象的人相比，他们会更经常地对死亡感到恐慌；再比如，那些一遇到挫折就万念俱灰的人，会对很多事情不感兴趣，觉得自己什么都做不好，做什么都没劲，与那些将遭遇挫折看成是小麻烦的人相比，他们更容易感到沮丧和自卑……认知行为疗法就是要帮助人们更清楚地看待问题，同时调整你思考、认知问题的角度，从而让你用正确的态度和行为面对问题或是其他。认知行为疗法并不会告诉你什么是正确的，什么是错误的，而是引导你一步一步地发现自己，认识到“心跳加速”不会要了你的命，“挫折”只是个小困难，它们并不值得你为此郁郁寡欢。

字母B代表一种行为的探究。认知行为疗法会协助求助者理解做哪些事会使他们安全，哪些行为是更为合理的。例如，让社会恐惧症患者认识到对着大家讲话并不那么可怕；让惧旷症患者知道外出并不会有什么令人焦虑的事情发生……CBT的主要观念就是帮助人们体会：改变一些观念和行为是安全的，也是有效的。

然而，认知行为疗法并不是心理疾病患者的“救世主”，它的疗效并不是立竿见影的。如果你想不付出努力，或是想一夜成功，那么认知行为疗法不是你的选择。这本书带给你的是一

种简洁明了的方法，需要你一次一小步地做出改变并且需要你坚持下去。

我很高兴看到有这样一本书出版，也乐见认知行为疗法得以推广，希望广大读者能够从这样一种心理自助方法中受益！



初见“认知行为疗法”（CBT）这个词，可能很多人都会被其中的“疗法”两个字所吓到，其实大可不必，说白了，这就是一种方法，一种能让你变得快乐、生活变得美好的方法！

那什么是认知行为疗法呢？

通俗地说，认知行为疗法既不关注我们的睡姿，也不剖析我们的过去，更不解梦；而是关注当下，关注我们自己，从而更好地发现自己。认知行为疗法让我们更好地觉察自我，使我们在感知、思考、行动的时候能准确地发现自己，正是这个“自己”让我们在特定的情形下用一定的方式行动。认知行为疗法就是要让我们学会更加自觉、合理地认识自我，让我们知道自己、他人与外界环境是怎样相互作用、相互影响的。

大体了解了认知行为疗法之后，我们可以审视一下自己。



- 亲爱的朋友，你的生命中是否曾经有过这样的一些时刻与体验：焦虑、恐惧、拖沓、害羞、沮丧、抑郁、情绪低落、孤立无助、缺乏自信、没有勇气面对困难……大概几乎所有的人都会回答“是”！
- 亲爱的朋友，是否有一个声音时不时就会在你耳畔响起：“没人喜欢我”、“我总是不受欢迎”、“这都是我的错”……其实，这是盘旋于我们大脑中的“负性思维”在作祟。
- 亲爱的朋友，面对不期待或者不想要的行为方式，我们总会说：“我要改变”，但大多数人都迟迟没有迈出“改变”的第一步，看来，有些因素使我们的动机与行为之间出现了错位。

其实，问题的根源就在于我们的“思维”，正所谓：世事本无好坏，关键看我们怎么想。我们可以通过改变自己的思维和行为，使我们的生活更美好！这也正是这本书所要告诉大家的！

我们先来了解一下本书的一些核心观念。

1. 每个人理解的世界都是不同的。
2. 行为能够影响思维和情绪。
3. 每个人都存在问题，只是程度不同。
4. 关注当下，解决问题。
5. 认知、行为、情绪、生理之间存在“互动系统”。
6. 科学地权衡结果。

通过对核心观念的梳理，本书又对潜藏于内心的“负性思维”、“功能失调性假设”及“核心信念”进行了深入细致的阐述，并且就如何控制“思维误区”进行了探讨，书中列出了十大类典型的

思维误区。

1. 黑白思维，即全盘肯定或全盘否定。
2. 笼统概括，即以偏概全。
3. 心理过滤，即抽取一部分事实或观念，以支持自己的消极思维。
4. 贬低事物的积极面。
5. 读心术 / 算命：妄下结论。
6. 夸大一切——“灾难宣扬者”（以及轻视一切——“否认灾难者”）。
7. 情感推理 / 奇幻式思维。
8. 条件性思维：总爱讲“应该”。
9. 个人化归因：认为一切不幸、事故都是自己造成的。
10. 怪罪他人、贴标签。

本书还给我们提供了四步法的认知策略。

1. 我们的认知（我们是怎么想的）。
2. 我们的情感（我们的心理感受是什么）。
3. 我们的行为（我们正在做什么）。
4. 我们的生理反应（我们的身体会有什么反应）。

面对我们行为中存在的问题，本书也给出了解决方案。

1. 明确自己的问题。
2. 评估它们的难度。
3. 确定这些问题对你的影响。
4. 设定有效的目标应对它们。

在第6章到第9章，本书就如何应对焦虑、抑郁、恐惧、愤怒、创伤后应激障碍等给出了可操作的策略，这对于改善我们的情绪

大有裨益。本书第10章给我们提供了提高自信心与自尊心的办法，目的就是让我们的生活变得更美好！

特别要感谢参与本书翻译的人，他们是：马雪睿、武瑞芳、鹿欣纯、刘庭园、欧小兰和王丽莎。

最后，借用本书中的一段话作为祝福与读者共享：

“自我认知和自我接纳会令我们更快乐、更幸福，这是和谐自我。真正的朝圣者在和外部的世界作斗争时，也在内心培养着积极的信念和乐观的精神。”

段鑫星

2011年12月18日于中国矿业大学



## 第一部分 关于思维、情绪、信念、行为的真相

### 第1章 “改变自我”的训练术 /3

你是否有以下问题：时常焦虑、对自己没信心、偶尔沮丧、有时还会发怒、总是拖延时间……你是否想更加有勇气地生活，做最好的自己？认知行为疗法能帮助你改变目前的处境，让你从容地站在台上演讲、自信地去跟自己的老板谈判……能让你的生活更加充实、快乐。极小的改变，能带来极大的效果。



## 第2章 行为背后的奥秘 /29

什么让你失望？什么让你难过？你为什么总是感觉筋疲力尽？为什么紧张的时候会冒冷汗？这是一个神奇的发现之旅，不仅为了寻找全新的风景，也为了拥有全新的视野。



## 第3章 小心你的“坏念头” /57

是“你”让自己畏缩不前？是“你”让自己总在同一个地方跌倒？为什么总有人无病呻吟或者吹毛求疵？其实，你认定自己有多幸福，你就有多幸福，然而，当幸福之门为你打开时，也许你却许久驻足在一扇关闭的门前。



## 第4章 你的思维有“陷阱” /85

有时候你很悲观，有时候情绪低落，有时候做事只想凭运气，也许你将这种状态怪罪于天气不好，等等。其实你已经步入“思维误区”而毫无察觉，你的生活已经被它控制了！



## 第5章 了解自己并不难 /113

什么事情最让你恼火？最让你紧张害怕？最牵动你的神经？身外障碍事小，心中障碍事大。在本章的引导下彻头彻尾地了解自己吧！了解自己的病因，才能对症下药。



## 第6章 制作“生活改变计划” /141

认知行为疗法是改变生活的重要工具。记录自己的想法，控制自己的思维、让自己跳出思维的陷阱，战胜恐惧……方法简单易学，坚持下去，生活会变得更美好。



## 第二部分 运用认知行为疗法改变生活

### 第7章 驾驭心中的猛虎：焦虑、恐慌、 心理创伤、强迫症 /151

你害怕当众讲话、上台表演吗？你担心过自己得癌症吗？你是否对某些事情疯狂着迷？哪些积极的行动能够帮你消除压力，帮你抵御焦虑的侵袭？通过一些思维训练就可以让内心变得平静和镇定。



## 第8章 战胜抑郁：驱散你的“小黑雨云” /189

健忘、犹豫不决、失眠、缺乏自信、情绪低落、抑郁……离我们并不远，失去享受、从容的心，一切功名成就都成了生命的累赘。是否有一些狭隘、混乱、消极的思维方式让你的情绪失去控制？一次行动一小步，让自己恢复活力。使劲儿喜欢，赶紧幸福！



## 第9章 挑战愤怒的魔鬼 /217

什么惹你生气了？你是忍气吞声、大哭一场、破口大骂，还是采取报复行为？在你愤怒的想法中，认知扭曲无处不在，这颗定时炸弹随时都可能让你毁灭！了解愤怒的根源，理智地处理各种情绪问题，脾气再坏的人也可以善于表达，懂得宽恕，学会化解怒气与挑衅。



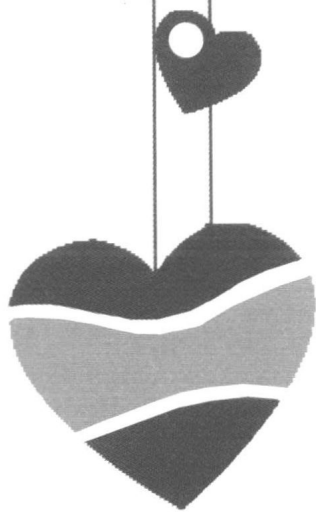
## 第10章 成为最好的自己：增强自信心和自尊心

/241

如何建立强大而持续的自我认同？怎样才能活得更健康、更幸福、更有尊严？真正的朝圣者在和外界的邪恶作斗争的同时，也在内心培养着某种精神——认知行为疗法可以让你好得超乎想象。



**第一部分**  
关于思维、情绪、信念、  
行为的真相



*C*

HANGE YOUR LIFE with

*C.B.T*



