



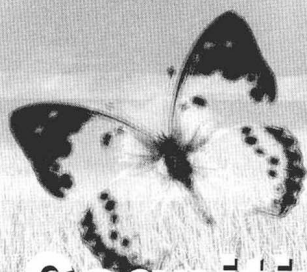
認知治療技術

Cognitive Therapy Techniques

A Practitioner's Guide

作者—Robert L. Leahy

譯者—余振民 周志盈



認知治療技術

Cognitive Therapy Techniques

A Practitioner's Guide

作者—Robert L. Leahy

譯者—余振民 周志盈

五南圖書出版公司 印行

認知治療技術 / Robert L. Leahy 著 ; 余振民,
周志盈譯. —1 版. —臺北市 : 五南, 2007 [民 96]

面 ; 公分.

參考書目 : 面

譯自 : Cognitive therapy techniques: a practitioner's guide

I S B N 978-957-11-4630-0 (平裝)

1. 心理治療

178.8

95026390



1BYQ

認知治療技術

作 者 — Robert L. Leahy

譯 者 — 余振民 周志盈

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王秀珍

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 陳俐君 李敏華

封面設計 — 童安安

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址 : 106 台北市大安區和平東路二段 339 號 4 樓

電 話 : (02)2705-5066 傳 真 : (02)2706-6100

網 址 : <http://www.wunan.com.tw>

電子郵件 : wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號 : 01068953

戶 名 : 五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室 / 台中市市區中山路 6 號

電 話 : (04)2223-0891 傳 真 : (04)2223-3549

高雄市駐區辦公室 / 高雄市新興區中山一路 290 號

電 話 : (07)2358-702 傳 真 : (07)2350-236

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2007 年 2 月初版一刷

定 價 新臺幣 650 元

Cognitive Therapy Techniques

A Practitioner's Guide

Robert L. Leahy

Copyright © 2003 by Robert L. Leahy

Published by arrangement with Guilford Publication, Inc.

Complex Chinese translation rights © 2007 by Wu-Nan Book Inc.

致謝詞

我要感謝 Guilford 出版社的編輯 Seymour Weingarten 支持這本書的出版。我和 Guilford 的合作經驗一直都很好，在 Guilford 出版社中負責和我合作的編輯 Jim Nageotte 幫助我整理了這本書的各項概念出版。我衷心希望未來有機會能夠繼續和 Seymour 與 Jim 共同合作。

這本書的靈感誕生於紐約市的蘇活區一家很棒的餐館——也可以說是誕生於美味的越南菜「餐盤」中。身為紐約作家最大好處之一就是偶爾可以同時享用免費的食物和精彩的討論。當時我們正在討論我和 Stephen J. Holland 合著的《憂鬱和焦慮症的治療計畫與方法》一書，Seymour 和他的同僚想到，或許會需在原著中分出一本專書來探討治療技術，特別是我在原著中列出了近一百個包含案例的技術，現在這本書就是源自於當時的討論。

我要感謝我在紐約認知治療研究所的同事——尤其是長期共事的 Laura Oliff 女士。過去十年以來，在每星期固定的個案研討會上，我幾乎討論過後來所有出版的內容。如果對於認知治療的專業訓練有興趣，可以參考我們的網站 www.CognitiveTherapyNYC.com。我的編輯與研究助理——Randye Semple 和 David Fazzari（都是來自於哥倫比亞大學）——兩位助理協助將這本書的完稿整理起來，也幫了很大的忙。

或許對於我發展思想最有影響力的人，是我的良師以及現在的好朋友 David Burns。許多讀者可能會發現 David 對於這本書的各項技術發展有很大的貢獻。在我的專業生命中，能夠有 David 做為我的督導是非常重要的經驗。

我曾有幸接受了認知治療大師 Aaron “Tim” Beck 在賓州大學認知治療中心開設的訓練課程。Tim 聰明的示範教學，讓我能夠練習深入地瞭解病人信念的內在邏輯，直到今日，我的工作仍然受到這

種追根究底、漸進推理的思考風格所影響。整個認知治療的領域開始於 Tim 於 1960 年代的早期工作，從當時開始 Tim 就對於精神分裂、人格疾患，以及憂鬱症等心理疾病的瞭解提供了很大的貢獻，一直到今天他仍然持續地努力並累積了許多關於這個領域的寶貴知識。



您有沒有發現，身為一位治療師，您用在病人身上的認知治療技術一直都是那少數幾種？即使不能說對全部的病人都使用同樣的技術，也可以說對大多數的病人都使用同樣的技術。您會不會覺得一直使用這些重複的技術，有時難以解決病人的問題，讓您感到捉襟見肘？我想，我們都曾有過這樣的感覺。許多治療師常困在一些熟悉的模式當中，使用一些偶爾奏效的技術來工作。有鑑於此，在本書中將會綜觀認知治療的各種方法，找到能夠讓我們彈性運用的技術，找到能讓更多病人受惠的方法。

我問過許多認知治療師：「您最常用的是什麼技術？」得到的回答一再重複，都是少數的幾種技術：確認想法、探索想法的成本效益、檢驗證據。這些都是有效的方法，我不會建議您放棄這些方法，假若您只有這一套過於簡化的工具來工作的話，治療可能會常常陷入困境，或是流於膚淺。更糟的是，您所設定的這套一成不變的方法，可能會把您對於治療工作的熱情澆熄了。

我寫這本書，一來希望新手治療師不要把自己的治療限制在少數幾種技術上；也希望資深治療師能夠從書中獲取一些靈感，找到一些新的方法來拓展自己的治療功力。

認知治療令人興奮的現況是，許多新的技術、策略，以及新的知識，日新月異地發展出來。隨著這個治療領域的成長，研究者和治療師已經不斷地更新，和驗證了許多對個案很有幫助的好方法。我在這本書裡面將幾個相關領域的技術和策略整理出來，一開始是整理傳統的認知治療技術，主要是確認和評估想法與假設等相關的方法，接著我提出了近代治療在處理憂慮和鑽牛角尖等病人的認知模式，並探討了以處理個人基模為主的治療模式，讓我們來看看運用這些嶄新的技術來幫助病人解決問題時有多大的功效。

有鑑於許多認知治療的哲學傾向，我特別用了整整一章來探討，如何檢驗和修正一個人在思考過程中所犯的邏輯錯誤，以及找出個人錯誤的訊息處理過程並加以修正；意即將事情導入邏輯與考證的角度來探討。我相信情緒歷程的心理病理關鍵因素是「認知扭曲」，因此我寫下了一章關於情緒性和經驗性的技術，意圖拓展認知治療的「感情」部分以及整體效度。各種認知扭曲的治療這一章，將會提供治療師一個很有效的工具，讓他能夠快速地找到特定心理問題的治療方法——如果一個病人是個不斷預測未來的「算命師」，您有什麼技術可以幫助他？

最後，為了讓讀者能夠清楚地看到，我的治療技術在實際運用上的樣貌，我分別用兩章來撰寫了兩種個案的治療對話實錄。我選擇了「被認同的需要」和「自我批評」這兩個常見的主題，作為病人核心問題來進行治療示範，因為這兩個問題常常是憂鬱和焦慮的問題根源。

本書的前八章共同採用了同樣的內容架構——說明和定義技術、以治療提問來示範技術、用臨床對話來解釋技術的運用、家庭作業的指派、可能遇到的問題與處理方法、相關的參考技術，以及病人的自我幫助表格。

最後，我要提醒大家的是，我並不相信「技術治療」，我把每一項技術視為探索病人思考和情感的方法，每一項技術都讓我們蒐集到新的訊息，建立和拓展我們對病情的瞭解，並且讓我們和病人的關係能夠更寬廣且深入。技術可以打開一扇窗，讓我們能用不同的角度，更清楚地看到一切。認知治療不會化約為技術，而是技術讓我們展開認知治療。運用這些嶄新的技術，您可以和病人共同合作從不同的角度切入，去測試與修正病人的想法和假設，並提供病人有效的自助技巧。當您的病人覺得某項技術不太有效的時候，如果還有其他十項技術可以使用，他會感到比較有信心。

目 錄

導 論	1
-----	---

第一章 探索內心的想法和假設	11
----------------	----

技術：解釋想法如何創造情緒	16
技術：區分想法和事實	20
技術：評估情緒的程度以及對想法的相信程度	24
技術：追蹤某一信念的各種變化形式	28
技術：分類思維扭曲的形式	31
技術：追根究底	34
技術：估計事件發生的機率	38
技術：猜測自己的想法	40
表 1.1 自助表格：想法如何創造情緒	44
表 1.2 自助表格：A-B-C 技術	45
表 1.3 分辨想法和事實	46
表 1.4 自助表格：評定情緒和信念的分數	47
表 1.5 追蹤對想法相信的程度	48
表 1.6 認知扭曲一覽表	49
表 1.7 分類想法扭曲的形式	51
表 1.8 使用追根究底法（如果我的想法是真的，為什麼會困擾我？）	52
表 1.9 使用追根究底法（如果我的想法是真的，為什麼會困擾我？）——計算接續事件的機率	53
表 1.10 猜測負面的想法	54

第二章 評估與挑戰想法 _____ 55

- 技術：定義用語 57
- 技術：成本效益分析 62
- 技術：檢查證據 67
- 技術：檢查證據的品質 71
- 技術：辯護律師 75
- 技術：正負想法的角色扮演 78
- 技術：區別人和行為 81
- 技術：檢查不同情境中的行為變化 83
- 技術：運用行為處理負面想法 86
- 表 2.1 定義用語 89
- 表 2.2 成本效益分析 90
- 表 2.3 檢查證據 91
- 表 2.4 檢查證據的品質 92
- 表 2.5 扮演你自己的辯護律師 93
- 表 2.6 正負想法的角色扮演 94
- 表 2.7 評估負面標籤 95
- 表 2.8 尋找變化 96
- 表 2.9 利用改變行為來改變負面想法 97

第三章 評估假設和規則 _____ 99

- 技術：確認潛在的假設或規則 102
- 技術：挑戰「應該」的陳述 105
- 技術：辨識條件化規則 109
- 技術：檢視價值系統 112
- 技術：區分進步和完美 115
- 技術：從復發中學習 117
- 技術：個案概念化的運用 120
- 技術：增進好奇、挑戰以及成長，而非追求完美 125

技術：發展出新的，更具適應性的自我要求和假設	128
技術：權利清單	132
表 3.1 評估假設、規則和標準	135
表 3.2 自助表格：監督你的假設、規則和標準	136
表 3.3 檢驗和挑戰「應該」的敘述	137
表 3.4 找出條件化信念	138
表 3.5 價值澄清	139
表 3.6 世界性的價值系統	140
表 3.7 增進好奇、挑戰以及成長，而非追求完美	141
表 3.8 從復發中學習	142
表 3.9 案例概念化圖表	143
表 3.10 把工作改成遊戲：把批評、責備、失望，改成好奇	144
表 3.11 挑戰舊規則、假設，並更新為新的規則、假設	145
表 3.12 評估看看，依照新的規則和假設來行動的成本和效益	146
表 3.13 我的新權利清單	147

第四章 評估憂慮 149

技術：辨識憂慮	152
技術：檢驗憂慮的成本和效益	154
技術：將憂慮轉為預測	156
技術：檢驗負面預測	158
技術：檢查過去的預測和想法	162
技術：回顧過去負面事件的處理	165
技術：由未證實的預測中學習	169
技術：區別有益和無益的憂慮	173
技術：安排憂慮時間	176
技術：檢查想法是否可檢驗	179
技術：自我實現的預言	183
技術：灌注不確定性	186
技術：時間機器（自己）	190

技術：時間機器（他人）	193
技術：否定問題	196
技術：想像最憂慮的狀況	199
技術：接受	202
表 4.1 自我監測憂慮	205
表 4.2 憂慮的成本效益	206
表 4.3 後設認知問卷	207
表 4.4 將憂慮轉為預測	212
表 4.5 檢驗負面預測	213
表 4.6 檢查過去的負面預測	214
表 4.7 回顧過去負面事件的處理	215
表 4.8 觀點一反觀點	216
表 4.9 由未證實的預測中學習	217
表 4.10 有益和無益的憂慮	218
表 4.11 憂慮時間	219
表 4.12 讓想法可以檢驗	220
表 4.13 辨識負面預測	221
表 4.14 給自己灌注不確定性	222
表 4.15 時間機器	223
表 4.16 為什麼他人以後不會在乎我的「負面」行為	224
表 4.17 「問題」的否定	225
表 4.18 想像最憂慮的狀況	226
表 4.19 練習接受	227

第五章 訊息處理與邏輯錯誤 _____ 229

技術：限制性搜尋	231
技術：忽視普遍機率	236
技術：邏輯檢驗	239
技術：連結無關的事件，以及尋找不存在的模式	243
技術：找出錯誤的兩極想法	248

技術：歸繆法	251
技術：情緒啟動法	255
技術：新近效應	259
技術：來自邏輯錯誤的論述	261
表 5.1 運用所有的訊息	265
表 5.2 自助表格：更全面性的搜尋訊息	266
表 5.3 檢驗事件發生的可能性	267
表 5.4 檢驗邏輯錯誤	268
表 5.5 尋找可能不存在的模式	269
表 5.6 挑戰錯誤的兩極化想法	270
表 5.7 將想法推導至荒謬的結論	271
表 5.8 引發情緒與轉換想法	272
表 5.9 檢驗新近效應	273
表 5.10 論證中的錯誤：分析負面信念	274~275

第六章 全方位看待事物 277

技術：圓餅圖	279
技術：連續尺	282
技術：雙重標準	286
技術：從陽台上看事情	289
技術：建構替代的選擇	291
技術：為評估設定零點	294
技術：去極化比較	297
技術：觀察他人的處理方式	301
技術：將標準多樣化	304
技術：失去所有	307
技術：由失去或衝突當中檢驗機會和新的意義	311
表 6.1 圓餅圖練習	315
表 6.2 連續尺練習	316
表 6.3 雙重標準練習	317

- 表 6.4 從陽台上看事情 318
- 表 6.5 思考替代選擇 319
- 表 6.6 與零點做比較 320
- 表 6.7 去極化比較 321
- 表 6.8 其他人是如何處理的 322
- 表 6.9 發展評估特質的新方法 323
- 表 6.10 尋求對我而言重要的事物 324
- 表 6.11 檢驗機會和新的意義 325

第七章 基模治療 327

- 技術：辨識基模 329
- 技術：解釋基模運作歷程 335
- 技術：分辨補償基模和逃避基模 338
- 技術：提高矯正基模的動機 341
- 技術：回到基模的來源——促發早期記憶 345
- 技術：寫信給基模的製造者 348
- 技術：挑戰基模 352
- 技術：使用較積極的基模來檢視你的人生 357
- 技術：透過角色扮演來改變基模的來源 361
- 技術：發展更正面的基模 363
- 表 7.1 人格信念量表 366~373
- 表 7.2 讓我們來認識「基模」 374~377
- 表 7.3 對個人基模的逃避和補償 378
- 表 7.4 提高改變基模的動機 379
- 表 7.5 基模的早期記憶 380
- 表 7.6 寫信給基模的來源 381
- 表 7.7 挑戰個人基模 382
- 表 7.8 從不同的基模觀點來看待生活 383
- 表 7.9 我的正面基模所產生的效果 384

第八章 情緒處理技術	385
技術：接觸情緒	387
技術：公開討論	392
技術：辨識「感應點」	396
技術：辨識情緒基模	399
技術：促進情緒處理過程	402
技術：意象重構	405
表 8.1 情緒日誌	409
表 8.2 寫出一個故事	410
表 8.3 辨識感應點	411
表 8.4 Leahy 情緒基模量表	412~414
表 8.5 Leahy 情緒基模量表的十四個面向	415~417
表 8.6 情緒基模：面向和干預	418~422
表 8.7 故事重構	423
第九章 各種認知扭曲的治療	425
第十章 修正對認可的需求	451
第十一章 挑戰自我批評	475
第十二章 結 論	497
參考文獻	503

Introduction

導 論



