



心理學系列

理性情緒心理學入門

Windy Dryden 著 / 武自珍 譯 / 心理出版社

*Invitation to
Rational-Emotive*

Psychology

理性情緒心理學 入門

武自珍譯

理性情緒心理學入門

原 作 者：Windy Dryden

譯 者：武自珍

副總編輯：張毓如

總 編 輯：吳道愉

發 行 人：邱維城

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路二段 163 號 4 樓

總 機：(02) 27069505

傳 真：(02) 23254014

郵 撥：19293172

E-mail：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

印 刷 者：翔勝印刷有限公司

初版一刷：1997 年 3 月

初版四刷：2002 年 10 月

Copyright©1997 by Psychological Publishing Co., Ltd.

本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

定價：新台幣 200 元

■ 有著作權·翻印必究 ■

ISBN 957-702-219-7

國家圖書館出版品預行編目資料

理性情緒心理學入門 / Windy Dryden 原作；武
自珍譯.-- 初版.-- 臺北市：心理，1997

[民 86]

面；公分.--(心理探索；3)

譯自：Invitation to rational-emotive
psychology

參考書目：面

ISBN 957-702-219-7(平裝)

1. 情緒

176.5

86002413

譯者簡介



武自珍

東海大學社會工作學系副教授

亞伯·艾里斯學苑認證合格之「合理情緒治療法
諮商治療師」

亞伯·艾里斯學苑認證合格之「合理情緒治療法
訓練講師」

直接授業於理情治療法創始者亞伯·艾里斯

世界展望會董事

家庭暴力防治中心諮詢顧問

勵馨基金會諮詢顧問

輔導機構 REBT 訓練講師

前台中生命線主任

前東海大學學生諮商中心主任

譯者序



譯者從事實務工作數十年，從事社會工作和諮商輔導的教育也已將近二十年。這些年裏，無論是自己接案或是訓練專業工作人員，我一直希望能找到一個比較適合國人的心理諮商方法。約在十年前，我開始注意到我的個案中有一個滿普遍的心理現象，那就是傾向固著於一些對自己不利的想法中，也就是我們常說的鑽牛角尖。這種思考的習慣使自己十分辛苦，同時也造成了對別人（尤其是親近的人）的壓力。這種傾向也令輔導人員挫折。尤其是我在台中市生命線服務的時候，這種印象更深。因此我積極的為短期心理諮商關係的無效率的現象尋求解決之道。抱著嘗試的態度，我在處理個案上開始應用理情心理治療法。驚訝的發現，案主能在短期的接觸中，察覺自己非理性的想法，進而願意面對現實，解決問題。我繼續為先生有外遇的婦女案主舉辦理情治療團體，這類團體對去除婦女的自貶傾向有顯著的效果。於是譯者自己開始一方面在紐約的理情治療法訓練總部接受理情創始人艾里斯博士等人的訓練教導，同時在生命線、張老師、文化中心等單位做理性情緒行為心理諮商技巧的訓練。

在這些工作坊中學員屢次要求我提供有關理情的書籍。我發現國內有關理情的書不多。威恩迪崔登博士(Dr. Windy Dryden)是一個國際知名的理情治療的心理學家，同時也是教育家。他寫了許多理情治療的書及手冊。他的書實際應用性高，一向是從事

理情治療者視為實務參考的重要資料。心理出版社總經理許麗玉小姐委託我翻譯這本Dr. Dryden的新作—理性情緒心理學入門。這是一本說明理性情緒心理學的基本哲學、假設及原則的書。對希望瞭解及學習理情治療的朋友而言，這是一本必讀的書。這本書也以實例說明人的情緒是如何受思想的影響。對讀者自己這也是一本具有啓示性的書，有自我導引的功效。我很榮幸的能把這本書介紹給國人。翻譯一本觀念的書是頗具挑戰性的。在翻譯的過程中，我的學生，也是我數度的同工、同事劉曉春小姐給予我很多的協助，在此感謝她。

盼望讀者在看完這本書後，對理情治療法的理念、哲學、原則有初步的了解，進而對理情治療方法有學習的興趣。理性情緒治療法對我自己的生活和情緒管理極有幫助。也希望喜歡自苦自斃的國人能因這本書的幫助去察覺了自己情緒與想法的密切關係而由自窘中解套。願意承受人生中不可避免的壓力，但不失追求人生品質提高的熱誠，是身心健康的不二法則。祝福你有一個理性快樂的人生。

武自珍 於大度山

永然法律事務所聲明啟事

本法律事務所受心理出版社之委任為常年法律顧問，就其所出版之系列著作物，代表聲明均係受合法權益之保障，他人若未經該出版社之同意，逕以不法行為侵害著作權者，本所當依法追究，俾維護其權益，特此聲明。

永然法律事務所

李永然律師

目 錄



第一章	1
導論	
第二章	13
引發事件	
第三章	25
信念	
第四章	57
ABC 模式和情緒負責的原則	
第五章	75
情緒	
第六章	93
行為	
第七章	119
一般情緒問題	
第八章	161
理性情緒心理學中 ABC 的交互影響	
推薦閱讀書籍	183
參考書目	185

第1章

導論

現在我們先從發展歷史、理性和情緒的意義、以及 ABC 諮商模式三方面來瞭解理性情緒心理學（RET）

理性情緒心理學是指什麼？

理性情緒心理學是心理學的一個學派，主要研究課題是信念（理性以及非理性的）、情緒與行為對人心理健康的影響。理性情緒心理學以它獨特的角度去詮釋人性。理性情緒心理學取自諮商與心理治療的理性情緒行為治療法，著重探討心理困擾、心理健康以及治療性的改變等三個方面。

理性情緒心理學的運用並不限於上述三方面，艾里斯這位理性情緒治療法的創始人曾經以理性情緒觀點論述人格，雖然他寫時有點猶豫，並且認為這不是他最主要關心的範疇，因此在本書中也僅略述理性情緒心理學中有關人格心理學的討論。

我有意的選擇在本書中只討論理性情緒心理學的幾個範疇，因為瞭解每個心理學派要解釋的範圍以及限制是重要的。這並不是表示理性情緒心理學無法解釋大部分心理學者們所感興趣的領域，例如關於人類學習以及兒童發展這二個領域。只是到目前我所知尚無人嘗試以系統化的方式，將理性情緒心理學運用在這二個領域。

就如這本書的書名一樣，請你來研究理性情緒心理學的精神和特點，同時去發現這一個學派對瞭解自己以及他人可能有的幫助。這並不是一本自療式的書籍，因此，本書也不會逐項解說自我治療的步驟和方法。但是，書中會提到一些個案如何經驗心情

苦惱及學習脫離情緒的方法。讀者因此可以將這一本書中提到的方法應用在他自己經驗的情境中。

這本書最主要的是介紹理性情緒心理學，它幫助我們瞭解人是如何地自限，以及學習我們可以怎樣由這些心理限制中釋放。

理性情緒心理學的發展

理性情緒心理學的根源可以由認知行為學派的傳統中得知。現在我用此一治療方法所曾經使用過的三種不同名稱，即理性治療（RT）、理性情緒治療（RET）及理性情緒行為治療法（REBT）來介紹它的歷史發展。

一九五五年以前

西元一九五五年在理性情緒心理學發展史上深具關鍵，可稱為誕生年。理性情緒心理學的創始者是美國臨床心理學家亞伯·艾里斯（Albert Ellis）。他在編輯一本以開放的觀點論述有關性和性別的書時，開始對心理治療產生興趣。艾里斯從事這項研究工作的同時，也逐漸在紐約市布朗區以處理性問題和人際關係問題的權威聞名。愈來愈多有性和親密關係問題困擾的人前來求助於艾里斯，在協助的過程中他驚訝的發現，自己喜歡幫助這些人，並且也擅長處理這些問題。實際上他的確協助大部分向他求助的人解決了問題。

根據這些臨床工作的基礎，艾里斯成立了情感暨婚姻問題機

構 (LAMP Institute)。當時律師建議他，若是希望從事目前的工作，他最好繼續接受相關的專業訓練。由於將諮商和心理治療視為是生涯發展的目標，艾里斯決定繼續接受臨床心理治療師訓練，此一專業訓練也延續了他自一九四〇年代開始的心理專業訓練。

因為心理分析學派在當時是最深入的一種心理治療方法，因此艾里斯最初所使用的治療取向也是心理分析學派，然而很快的他就無法滿足於每星期坐在催眠椅邊，與案主所進行的三次或更多次的臨床心理分析工作。雖然他的案主都非常感謝他，並且一再強調治療的效果，然而艾里斯對這樣的治療結果並不滿意。他相信所得到的正向治療結果非常的沒有效率。他通常必須花費數百次以上的會談才能得到一些些的進步。

對於治療方法的效果以及效率的關注，艾里斯在他的心理治療工作生涯中發現，並且開始實驗一種較不激烈的、面對面的、強調心理動力的心理治療方法。這個源自於多位大師所使用修正過的心理分析取向的心理治療方式，強調心理治療師對於案主應表現得比佛洛伊德式的心理治療更多一些溫暖。雖然與傳統的心理分析方法相比，這些修正過的心理分析方式的效果的確好一些，艾里斯依然不能滿足於這些結果，並且持續對於更有效果以及效率的心理治療方法的鑽研，此一志向引導其實驗一種介於分析性與非分析性之間，一種折衷式的心理治療技術，雖然他依然不滿足於這些結果，但是此一折衷治療技術的治療效果是被世人所肯定的。

西元一九五五年至一九六一年

到了一九五〇年代中期，艾里斯決定將他的興趣投注於應用性哲學，並基於過去對自己問題處理的經歷，他開始了一個新的治療方法的雛型，他稱為理性治療（Rational Therapy）。理性治療最重要的原則是源自於一位著名的斯多亞學派哲學家艾庇顧拉斯（Epictetus），他曾說：「人之所以有困擾並不是因為事件本身，而是他們看事件的角度。」深受此一觀點的影響，艾里斯徹底背棄當時一般心理學者的想法，他認為他們看輕了個人觀點對於情緒問題的影響。艾里斯認為，當一個人的想法是不理性的時候，這些不理性的想法會引起心理困擾；而當想法是理性的時候，就引致心理健康的狀態。據此，艾里斯更進一步認為，不僅心理分析學派忽略了想法在心理問題形成中的影響，並且還促成更多非理性想法的產生，如心理分析學派主張，一個人的現存問題是由過去未解決的衝突所造成的的立場就是一例，我會在第四章詳加介紹。艾里斯為了與這些不理性的詮釋立場有所區隔，並且強調他所關注的是協助案主們發展理性及對自己和對他人有更健康的思維模式，艾里斯決定將其所創的這一個新的治療方法稱做理性治療。

除了強調案主們的想法，也就是現今心理學家所稱的認知，艾里斯認為要改變他們的困擾情緒以及非理性的想法，個人必須能反駁這些想法。在他自己早期的經驗中發現此一方法，他運用這個方法成功的解決了面對女性時的羞澀。由這一個偏向行為學派的早期經驗中，艾里斯發現要戰勝這一個問題最好的方法，

就是強迫自己一直不斷的與女性說話，因此他在紐約花園主動與一百位女性說話，且沒有一點兒遲疑。雖然有幾位女性在他趨近時就立刻離開了，但大部分都願意與其閒聊。有趣的是，雖然艾里斯向許多女性提出約會的邀請，僅有一位女性答應了邀請，並且在後來爽約。意外的是，艾里斯雖然缺乏增強的誘因，但在後來艾里斯回憶這段歷程時表示他再也不覺得可怕了。他只覺得經驗了一連串愉快的談話。由於這一個經驗，艾里斯見識到了對抗自己的害怕時所產生的力量，並且持續的給予行為上的家庭作業是此一新的治療技術的主要內容。

然而，當時的心理治療界對於艾里斯的想法不僅未給予熱烈的回響，對於這一個反傳統心理學思維方式的治療方式多所嚴厲的批評，其中最嚴厲的批評是指其大力支持理性主義而忽略了人類的情緒。這些批評並不客觀，因為他們只針對艾里斯的理性治療這個名稱上做評論。第一指稱艾里斯擁護理性主義（這個學派宣稱人可以單純的以理性就能解決自己的問題）的批評是錯誤的。艾里斯在他發表的第一篇有關理性治療的論文中（Ellis, 1958）就曾經提及，雖然「認知」是瞭解人們如何自我困擾，以及如何解決這些困擾的核心，然而認知卻不是心理治療師所必須關注的唯一焦點。他更舉出一個例子，說明瞭解人們的情緒和人們在社會中行爲的慣性也同樣重要。

第二強調理性治療忽略情緒的批評，就如同第一個批評一樣是不正確的，雖然艾里斯在其所開創的這一個心理治療技術中，一再強調治療者必須關注案主的非理性想法，並且協助案主去改變這些想法，但是這並不能代表他推崇理性主義以及忽略案主的情緒。

西元一九六一至一九九三年

面對許多人因為對於此一新的治療技術所用名稱產生望文生義的誤解，艾里斯在西元一九六一年決定將理性治療這個名詞改成理性情緒治療（Rational-emotive therapy）。艾里斯期望藉由將「情緒」這一個詞加入原來的名稱中，可強調其並未忽略案主的情緒，並且澄清對於治療師而言，理性情緒治療的過程是一個情緒經驗的過程，而並非是一個不考慮人性的知識文字的討論過程而已。

而現今批評艾里斯理性情緒治療的學者們已改變批評的重點，將批評其忽略案主的情緒面向代之以批評其忽略行為的面向。就如同過去的批評一樣，這些批評均失之偏頗。因為不管是理性情緒治療或是之前的理性治療，二者都強調如果案主想要改變他們的非理性信念，案主必須在行為上對抗這些非理性信念，並且在整個治療的過程中強調行為改變技術是理性情緒治療過程中重要的一個部份。

西元一九九三年至現今

到了西元一九九三年，艾里斯決定再度將其於一九五五年所創的治療方法再一次改名，這一次他將它稱做理性情緒行為治療（Rational emotive behaviour therapy），這一個有點拗口的名稱，卻真確的表達了這個治療方法的精神，並且再一次強調它沒有忽略在人類心理過程中環環相扣的三個環節：認知（包含理