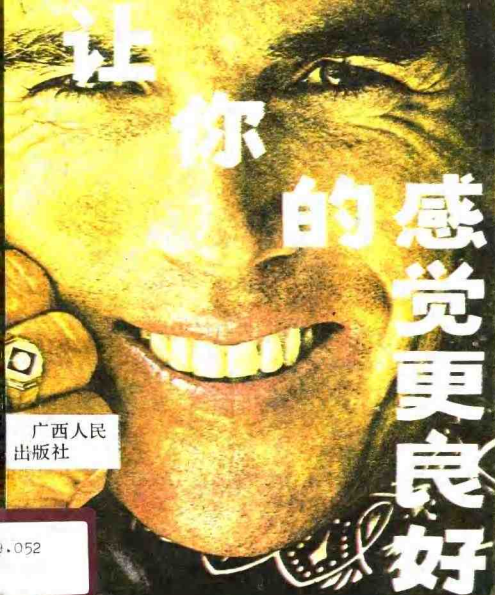




广西人民
出版社

0.052

(美) 大卫·伯恩斯 著 梁小谦 译 曾少潜 查建瑜 校

让您的感觉更良好

〔美〕大卫·伯恩斯 著

梁小燕 译

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西柳州日报印刷厂印刷

★

开本787×1092 1/32 7.35万字 (5)千字

1990年6月第1版 (1990年) 1月第一次印刷

印 数: 2,450册

ISBN 7-219-01660-3/B·55 定价:2.75元

谁不愿意心情舒畅，笑口常开？谁又愿意终日愁眉苦脸，在痛苦、烦恼的困扰中度过一生？但生活往往就是那样不如人意：你奋发读书，却年年高考落第；你望子成龙，儿子却一再让你丢脸；你希望婚姻美满，夫妻白头偕老，却偏偏有第三者插足；你辛辛苦苦工作，却得不到上级赏识，长年不得晋升……社会生活中这种种挫折常会使你陷入忧郁之中而不能自拔。长期忧郁会使你情绪低落焦急不安，并引发严重失眠、神经衰弱、食欲不振、暴躁易怒等病变，严重时甚至会使你丧失对生活的信念，走入自伤、自杀的歧途。

治疗忧郁症的传统方法有精神分析法、药物治疗法、电击疗法等，但这些方法大都疗效不稳定或者收效甚微。本书介绍的是治疗忧郁症的一种新方法——认知疗法。该法认为忧郁症主要来源于患者本人的思维偏差。认知并纠正这种偏差，引导患者对挫折作出合理的、理性的反应，是从根本上摆脱忧郁困扰的有效途径。本书作者大卫·伯恩斯(David D.Burns)是美国宾夕法尼亚大学医疗中心的一位心理疗法专家。他多年从事认知疗法的理论研究和临床实践，获得了令人满意的效果，积累了十分丰富的经验。本书就是他认知疗法治

疗各种忧郁症的经验总结。

本书共分五部分。第一部分为理论和研究，主要介绍如何判断自己的情绪，认识自己的情绪。第二部分为实际应用，论述如何建立自尊，克服惰性，学会反驳激烈的批评，战胜罪恶感等的方法。第三部分为忧郁症的症状，着重分析悲伤不同于忧郁的问题。第四部分为忧郁症的预防，提出根治忧郁之钥在于树立无声的信念。第五部分为挫败绝望和自杀念头，分析绝望和自杀的各种肇因，只有勇敢地活下去，才是最后的胜利。

书中所举许多生动感人的实例，虽然都发生在美国，但对我们也有非常重要的借鉴意义。

本书不仅是治疗各种忧郁症的临床医疗用书，而且对于希望能控制自己的情绪，使自己经常心情舒畅、精神愉快的一般读者来说，也是很值得一读的。

考虑到中美两国间文化和语言上的差异，我们在翻译过程中，对原文的个别地方进行了适当的删改。不妥之处，请读者不吝赐教。

译者

1989年7月于北京

我将在本书中与诸位共同分享克服情绪困扰、提高生活乐趣的最新方法。在我们的情绪陷入低潮时，便可应用这种新方法来看改变对事情的看法，进而使自己感觉更好，心情更舒畅，这就是所谓的“认知疗法”(Cognitive Therapy)。

很多临床病例证明，认知疗法同其他方法一样，对各种程度不同的忧郁症患者均有疗效，有的研究甚至发现这种疗法比服用兴奋剂的效果更佳。无论患者是否接受过药物治疗，只要按照书中介绍的自助方法去做，就可以很快奏效。

研究表明：认知疗法可能比行为疗法、团体疗法等其他疗法，对忧郁症患者更有帮助。这个发现引起许多精神、心理学专家的兴趣。当然，一个新理论的优劣必须经过时间的考验和进一步研究方可断言，但认知疗法的初步研究成果令人充满希望。由于新疗法很快蔚然成风，因而引起部分医学专家的质疑，因为传统治疗理论常不能改善症状，有时甚至使之更加恶化，而很多严重的患者在实践本书的自助疗法两三个月后，却产生了惊人的效果。

本书的目的是力图帮助诸位学习克服忧闷情绪，以增进幸福，增加自信的技巧。在此过程中，你将会发现更多的有意

义的个人价值,树立更合理的人生观,并带来更多喜悦。

我并非一开始就从事认知疗法的研究工作。1973年夏,我带着家人来到费城,在宾州大学担任有关情绪研究的指导工作。最初在医院搜集当时有关抑郁症治疗的最盛行的化学理论的资料,从中获得脑如何控制化学分泌以调节情绪的重要资料,使得以在社会生物精神医学的基础研究上荣获1975年比奈特奖,这是我一生中最大的殊荣。但是应用这项成果来治疗忧郁症或情绪困扰的患者却无效果。

我了解要克服忧郁症必须使用更有效的方法,但老实地说已束手无策。宾州大学精神病学系主任布雷迪博士(Dr·John Paul Brady)建议我去找贝克博士(Dr·Aaron T·Beck)帮忙,他是国际上研究情绪疾病的权威。贝克博士研究的就是引起广泛议论的治疗忧郁症的改革法,自称为“认知疗法”。

简言之,认知是指在一特定期限内,我们对所发生事件的感知或感受。贝克博士的论点简要摘录如下:

(1)当你处于忧郁、焦虑的情况下,你的想法不但不合逻辑且会表现消极,这种不知不觉的行为是一种自我伤害的方式。

(2)花费一些时间和精力训练自己以建立正确的思考方式。

(3)当痛苦减轻时,你会变得快乐而更重视自我。

(4)只要依照方法按部就班地去做,一段时间后就可达到预期目标。

由于忧郁症患者思想片面,且过度悲观,所以我很怀疑贝克博士的训练计划是否能改善严重的情绪困扰。他的整个理

论似乎过于简单。但我提醒自己：许多科学上的重大发现都不是很复杂的，但研究之初却应持怀疑求证的态度。于是我开始对一些严重患者使用这一新的治疗方法，但仅属于实验性质，因为我对结果尚不敢抱太大希望。出乎意料的是，多数病人竟长期以来第一次减轻了症状，有的甚至是平生以来首次有了快乐的感觉。初步的成功使我与贝克博士和他的工作伙伴保持着密切接触，他们以完整的科学方法来评估这些临床治疗，调查的结果对美国及其他国家从事心理健康研究的学者专家产生了极大的影响，这些将在本书第一章详述。

这种新疗法不仅适用于严重的忧郁患者，且可随时为普通人提供帮助。本书将明确地指导你在情绪低落时应怎么办，让你了解为什么会产生这些感觉，进而迅速找到解决问题的办法。如果你愿意再多花些时间学会有效掌握自己的情绪，那就象运动员一样，每天按计划练习，增进自己的耐力和体力。你可以按照书上的训练方式拟订自己的锻炼计划，确实执行，这样对减少情绪困扰和了解其起因将有意想不到的效果。

目录

第一部分 理论和研究

第一章	治疗情绪困扰的一项突破	1
第二章	治疗的第一步:如何判断你的情绪	9
第三章	认识你的情绪:感觉来源于想法	18

第二部分 实际应用

第四章	建立自尊	39
第五章	如何克服惰性	62
第六章	嘴上功夫:学会反驳激烈的批评	102
第七章	感到气愤吗?你的易怒商数是多少?	117
第八章	战胜罪恶感的诀窍	145

第三部分 忧郁症的症状

第九章 悲伤不同于忧郁	171
-----------------------	-----

第四部分 忧郁症的预防

第十章 根治之钥:无声的信念	193
--------------------------	-----

第五部分 挫败绝望和自杀念头

第十一章 最后的胜利:勇敢地活下去	209
-----------------------------	-----

第一部分 理论和研究

第一章 治疗情绪困扰的一项突破

忧郁症是世界性的常见病。事实上，在精神病治疗上，忧郁症就像伤风那样普遍，但两者最可怕的不同点是忧郁症可能会使你丧命。调查结果表明，近年来自杀率惊人升高，这种情形亦出现在儿童及青少年身上。虽然过去几十年中有上千万种兴奋剂、镇静剂被投入使用，但自杀率却仍然节节上升。

这听来似乎令人沮丧，但你不必过于失望，让我告诉你一些好消息。忧郁症虽是疾病，但你不会一定会染上它，重要的是——你可以学会一些简单的方法使心情变好以防止忧郁症的发生。

根据宾夕法尼亚大学的精神病医师及心理学专家们报告，情绪性疾病的治疗及预防已有显著成效，因为传统忧郁症

疗法一向效果不佳，他们便针对忧郁症及一般情绪困扰研究出系统的检测方法和行之有效的新理论。最近一系列研究发现，这些疗法比传统心理治疗或药物疗法更为有效，这就是认知疗法。

我主要是受到认知治疗发展的影响而写出这第一本向大众描述这种治疗方法的书。在忧郁症临床治疗上，这个理论曾得到系统的应用及科学的评价。其创始人是艾伦·贝克博士(Aaron T. Beck)。他于1950年左右开始改进原有理论，在宾州大学医疗中心有很多心理健康专家从事改良和评估认知治疗的方法。另外有不少学术机构的专家学者也参加了这个行列。贝克博士筚路蓝缕，但如今已成果累累。

认知治疗是一种你可以学习应用在自己身上以调节情绪的技术，帮助你消除疾病和体验个人成长过程，减轻疾病的痛苦并有效地对抗忧郁症。

这种简单、有效控制情绪的认知疗法的特点是：

1、疗效明显：研究发现，中度忧郁症只要十二周即可消除。

2、方法简单明了：这种疗法清楚说明为什么会情绪不好以及如何改善情绪。你将了解什么是引起你强烈情感的诱因；如何区分“不正常”与“正常”情绪；如何诊断和评估病症的严重性。

3、自我控制：你将学会如何使用安全和有效的相应措施，使难过的心情变得好过些，将引导你发展一套行之有效、按部就班的自助计划。若能付诸实践，则你的情绪将更能由自己意志所控制。

4、预防忧郁症和增进个人成长：要长期预防情绪起伏，

须经常评估一些基本观点并探究导致痛苦忧郁的主要原因。本书将告诉你如何对一些似是而非的基本价值观提出质疑和挑战。

从轻微的困扰到严重的精神崩溃，你将学会解决现代生活中的危机和问题的技巧，包括一些很实际的问题：譬如离婚、死亡或失败，和那些似乎没有明显外在因素的慢性困扰，如自卑、挫折、罪恶感、或冷漠。

这些问题可能正发生在你身上，你也许会问：“这又是另一种自助心理学吗？”实际上，认知治疗是心理治疗中最重要的方式之一，它经过严谨的科学研究和学术团体的临床考验，证实极有成效。它已经过专家评估并在学术上得到确认，它不仅是自助形态，也是现代精神病医疗研究和临床应用的主流。目前，这种疗法的影响力正不断扩大，前景非常广阔。你不必向专家请教就可以了解认知治疗法的应用，不像传统的心理治疗那样充满神秘和奇异感。它很实际，建立在一般的感觉上，充分为你服务。

认知治疗首要的观点是所有的情绪皆因你的“认知”或想法所引起。认知是观察事物所参考的方法——知觉、心理归因和信念，包括解释事情的方式——对事，对人。因为想法常会使你认为自己的感觉是真实的。

读到这里，你的感觉如何？可能你会认为：“认知治疗听起来不太完美也不够真实，不可能对我有所裨益。”你的想法从这里展开，因此感到怀疑甚至失望。是什么使你有这种感觉呢？这种感觉来源于你对本书的上述内心独白。

相反，可能你的心情突然开朗，认为：“嗯！听起来这对我很有帮助。”你的情绪反应是由此刻的想法产生，而不是读到这

句话所引起,假如现在想法已经形成而你又相信它,那么你会立即体验到情绪的反应;想法确实创造了情绪。

第二个观点是当你感到忧郁时,此刻的想法会受到消极性的控制而扭曲。不仅是对自己,而且对整个世界都感到悲观、绝望,甚至相信事情的真相与你想象的无异。

如果你真的有忧郁症,那么会认为事事皆不如意,且愈来愈糟。困境过去时你只记得发生在自身的一切不幸;想象未来时,不是觉得很空虚,就是感到难题和困扰永无止境。这种灰暗的想法会使你茫然不知所措,它绝对是不合逻辑的,但看来却又如此真实。因此会使你认为自己一定是有毛病。

第三个观点是:研究已证实,消极的想法会扭曲你的情绪。虽然这些想法确实出现,但你可通过本书了解到它们是不合理或不正确的,那些扭曲了的想法正是引起痛苦的主要因素。

这个观念很重要:忧郁不是通过正确反映实际的知觉而产生,而是来源于心理的想象。

假如你相信我的话,对你会有什么好处呢?现在让我们看看临床研究上最重要的结果,如果你能精通本书所述的方法,它将帮你正确地指出并消除那些使你感到难过的扭曲心理,而更有效地处理自己的情绪。当想法更客观时,你的感觉就会更好。

和其他治疗方法比较,认知治疗为何更有效呢?这种新的方法真能使严重的忧郁症患者不需药物治疗就能痊愈吗?认知治疗的效果有多快呢?实施后的结果又如何呢?

几年前,宾州大学认知治疗中心的一些专家学者,包括贝克博士等人;首先对市面上最常用并认为有效的抗忧郁药物

与认知治疗法两者的效果进行了比较。在这之前，从没有任何一种心理治疗法比药物治疗更具成效，这就是宣传媒介对其感兴趣原因。过去二十年中，抗忧郁药物一直被专家视为对严重忧郁症最有效的治疗方式。

两组病人接受十二周的治疗。他们在治疗前都经过系统的心理测验评估，并在治疗一年后的二、三个月内再定期进行测验评估。负责心理测验的医生并不是负责治疗的医务人员，这样可保证对每种治疗效果的客观评估。

这些病人从中度到严重忧郁，均曾经受过各种痛苦，大部分病人虽然以前都曾接受二至三位以上医师的治疗，但症状并未改善，甚至有四分之三的患者承认以前曾企图自杀。这些病人平均有八年以上慢性或间断的忧郁病史，很多病人确信自己的痛苦已无法救药，对生命感到绝望。你的情绪问题可能不象他们那么严重，这些病人被配对选择决定接受何种治疗，以便能在最困难、最有争议的情况下评出两种治疗法的优劣。

研究结果是相当出人意料和令人振奋的。认知治疗在各方面都显示优于药物治疗。在表1—1中你可看到，在认知治疗方面，经过十二周的治疗，十九位患者中有十五位痊愈。另外有二位获得好转，但还停留在中度忧郁的边缘。有一位病人半途而废而未完成治疗。仅有一位病人没有好转。相反，药物治疗组中二十五位病人仅有五位完全治愈，有八位因害怕药物治疗会引起副作用而中途离去，另外十二位病人病情毫无改善或仅有部分改善。

表1-1 44位严重的忧郁症患者经过12周

治疗后的结果

	接受认知治疗的病人	接受药物治疗的病人
参加治疗的人数	19	25
完全恢复的人数	15	5
有好转但停留在 轻微忧郁症边缘 的人数	2	7
病情完全没有改 善的人数	1	5
中途离去的人数	1	8

一个重要而特殊的发现:认知治疗的效果远比药物治疗的效果快而好。对不喜欢以药物来刺激精神,而想了解造成困扰的原因和克服方法的病人来说,认知治疗的成效可真令人兴奋。

那些经过十二周治疗但尚未能痊愈的病人感觉如何呢?像其他的治疗形式一样,认知治疗并不是万灵丹。临床显示,不是对所有人都能立即发生作用,但若能坚持一段较长的时间,病情一定可获得改善。

有时,这是一件艰难的工作。最近在苏格兰爱丁堡大学的医疗研究中心,由贝雷克·布恩博士等人对难以治愈的严重忧郁症患者所做的研究成果十分鼓舞人心。这些专家表示,将药物和认知治疗结合使用要比单独使用一种治疗方式更有效果。根据我的经验,病人恢复最重要的条件,是要有恒心有毅力,若能做到这一点则一定成功。

一般接受认知治疗的病人，在最后阶段都能深深体验到症状的完全消除。许多人表示，在他们的生命中从没有象现在这样感到如此快乐。他们并强调这种情绪训练带给他们自尊、自信。无论你现在感到多么悲伤、忧郁、悲观，我深信只要将书上的方法付诸实践，坚持到底，一定会有丰硕的成果。

完全治愈需要多长时间？这个相当有趣的发现是从前面所提到的为期一年的治疗中获知的。这两个研究组中哪一组能长期维持良好感觉呢？经过心理测验及病人的反馈，证实认知治疗组的疗效更能持久，且两者在数字上有显著差异。一年的追踪调查发现认知治疗组的病人复发率要比药物治疗的患者低一半以上，这表明两种治疗方法成效有很大的差异，因此新的治疗理论深受患者的欢迎。

这是否意味着使用认知方法消除忧郁症状后，就保证永远不再复发呢？当然不是。这就象每天慢跑使你保持身体健康，但并不能保证你永远不再有呼吸不畅的毛病一样。部分病人有时仍会感到忧郁。如果想要永远控制自己的情绪，就必须一再使用这些方法来帮助自己。感觉良好与变得更好两者是不同的。感觉良好——是自然发生的；变得更好——是有系统且一再使用这些方法的结果，它能在需要时出现，松弛你的情绪。

这项成果如何使得学术机构承认呢？首先必须使精神病学家、心理学家以及其他心理健康教授等确信这些发现有重大影响，且迟早会成为主流。其次，要将我们的研究结果通过专业刊物、公开的演说以及在全国各地举行讨论会，使得最初被质疑的认知治疗引起专家们的普遍兴趣。目前在欧美一些设备完善的学术中心已开始调查研究这些发现。美国联邦

政府最近也做了一个重要决定：投资数百万美元从事“忧郁症研究”。它将在未来几年内由国际心理健康中心主持并由各大学配合执行，着手研究认知与药物治疗方法，哪种治疗形式比较理想。此外，第三种心理治疗形式把评估重点放在个人内在的因素上。

以上所述有什么意义呢？它表明我们正经历一个现代精神病学和心理学发展的重要阶段，一种被赞同的新理论可了解人类的情绪，根据该理论所产生的一种有效的治疗法正在被采用，目前有很多心理学专家对它表示兴趣，但似乎只是个开端。

自从最初的研究完成后，数百位接受认知治疗的忧郁症患者已变得更好。一些认为自己治愈无望在自杀之前来到我们这里的病人，经过我们这道最后防线的努力而获得新生。大部分人患的都是轻微的困扰症，其主要原因是每天生活在痛苦中，并极想体验个人的幸福感。本书的实际应用方法是经过严密周详考虑的，并且正是为你的需要而设计的。