

*How to Make Yourself Happy
and Remarkably Less Disturbable*

别和自己 过不去

美国十大最具影响力的心理学家之一、
认知心理学创始人艾伯特·埃利斯的最新心理自助力作

[美] 艾伯特·埃利斯 著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

别和自己 过不去

〔美〕艾伯特·埃利斯 著
刘守峰 译

*How to Make Yourself Happy
and Remarkably Less Disturbable*

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别和自己过不去 / [美] 埃利斯著; 刘守峰译. —北京: 中信出版社, 2003.12

书名原文: How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable

ISBN 7-5086-0064-9

I. 别… II. ①埃… ②刘… III. 心理励志—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第110148号

How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable by Albert Ellis

Copyright © 1999 by Albert Ellis.

Simplified Chinese translation Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc. through Bardon Chinese-Media Agency .

ALL RIGHTS RESERVED.

别和自己过不去

BIE HE ZIJI GUOBUQU

著 者: [美] 艾伯特·埃利斯

译 者: 刘守峰

责任编辑: 职延明 王 菁

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 **印 张:** 8.75 **字 数:** 194千字

版 次: 2004年3月第1版 **印 次:** 2004年3月第1次印刷

京权图字: 01-2003-5699

书 号: ISBN 7-5086-0064-9/B·91

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换 服务热线: 010-85322521

E-mail:sales@citicpub.com

010-85322522

致 谢



在这里我想对我的几位同事表示感谢，他们阅读了该书的手稿并对其进行了评价——尤其值得一提的有肖恩·布劳、特德·克劳福德、雷蒙德·迪格尤塞普、多米尼克·迪马蒂尔、凯文·埃弗里特·菲茨莫里斯、史蒂文·尼尔森、菲利普·泰特、埃米特·维尔顿、保罗·伍兹，我想对他们给予我的有益建议表示深深的谢意。

我还要特别感谢蒂姆·鲁林，他通过几种不同的文字处理版本帮我审阅了手稿。我还要对艾伯特·埃利斯学院的行政院长吉纳玛丽亚·赞帕诺表示感谢，她帮我收集了很多的素材，并且在本书出版过程中给予了许多行政事务上的帮助，像她往常的风格一样她这次也做得非常成功。

最后，我要向Impact出版社精力充沛的主编鲍勃·埃伯特表达我的谢意，他不仅仔细校阅了该书，而且还给我提出了许多富有建设性的不同寻常的建议。





献给珍妮特·L·沃尔夫

在我过去管理艾伯特·埃利斯学院难忘的34年中，她一直是我一位可爱的同事、一位绝佳的合作者和不可多得的搭档。



目 录

1	是谁在让你不快乐	1
2	否定你的非理性信念	17
3	理智情感行为疗法 (REBT) 的基本要点	27
4	排除心理压力的五大信念	37
5	通往坦然之路	53
6	接受你自己和别人	65
7	摆脱恐惧与偏见	79
8	最糟糕的事情不一定可怕	93



• 别和自己过不去 •

9	使自己遇事更加坦然的思维方式	119
10	改变你自己的一些思维方式	155
11	使自己遇事更加坦然的情感方式	179
12	使自己遇事更加坦然的行為方式	215
13	实现更多梦想的方法	231
14	关于本书的一些总结	243
15	理性思维的心灵鸡汤	265



是谁在让你不快乐



我第一次见到罗莎琳德时，她看起来非常沮丧。她刚离婚，边哭边责备自己是一个“失败者”。她为自己在工作中表现得不好而备感焦虑，尽管作为一名服装设计师她应该算是很有天赋而且做得比较成功，但由于不断的焦虑和沮丧她开始越来越瞧不起自己，甚至有一些神经过敏的症状。

她不停地想着工作的事情。“是的，我为我们公司做过一些比较好的设计，但这还没有达到我应有水平的一半，迟早有一天他们会发现这一点，知道我是一位多么蹩脚的设计师，然后据此炒我的鱿鱼。”这就是她焦虑的原因。

在确定了她焦虑的原因后，我开始帮助罗莎琳德。首先，我让她别再说自己是一个失败者并坦然对待这些沮丧和焦虑情绪。是的，我同意她可能是一个曾经失败过的人，但绝对不是一个失败者（一个真正意义上的失败者是只会



失败并不配获得成功的人)。和你我一样，罗莎琳德是一个充满矛盾的个体，她有许多好的方面，也有许多不好的方面，很难给她一个全面而完整的评价。

刚开始的时候，罗莎琳德拒绝了我让她不要对自己整个自我和整个人生作评价的劝告。“毕竟，”她反驳道，“我得为我和我前夫的愚蠢行为负责，我感到沮丧和惊慌。既然我是一个无所作为的人，我为什么不应该将自己看做一个失败者呢？”

我无法同意她的这一看法。确实，罗莎琳德有时候失败了，但是她也有过许多成功的经历。她有做得不好的时候，但也有更多做得好的时候。“确实你所做的每一件成功的事都是你自己的功劳，譬如说成功地设计了一件衣服。但这是否就说明你是个优秀的人呢？不，你只是一个有时做得好、有时做得不好的普通人，是一个有千万个想法、感觉和行动的人。而所有这些想法、感觉和行动也都有好坏与中性之分，既然这样，为什么仅仅因为一些没有成功的行为就将自己视为失败者呢？”

罗莎琳德最终理解并接受了我的观点，她不再因一些失败的行为而责怪自己和人生。她首先学会坦然地看待那些让她感到不安的事情，接着她发现起初那些由于被丈夫抛弃而产生的沮丧和对自己在工作中会失败的担心逐渐消失了。在坦然地看待那些让她感到不安的事情后，她很快就放弃了要求自己既要做一个好的设计师，又要做一个好妻子的想法。

在罗莎琳德采用REBT，即理智情感行为疗法，去评价一个人的行为而非其本人后，她完全变了一个人。她总



总结：“不管我怎么做都没有任何事能让我成为一个失败者。我最好是积极地去做好每一件事，因为这将会改进我的工作，改善我的人际关系并增加我在其他方面的乐趣，那将是件理想的事情。但作为一个普通人，我不一定非得事业有成并招人喜爱。”

虽然我和罗莎琳德只接触了几个月，但我还是对她所取得的进步感到惊讶。她不仅不再感到沮丧和焦虑，而且身体也保持得很健康。我向她几个比较好的朋友和亲戚打听有关她的情况，他们几乎都说她变了很多而且一直都在进步。她也不时地参加我在纽约艾伯特·埃利斯理智情感行为疗法学院举办的“星期五晚讲习班”，在那里我经常对观众中的自愿者现场公开演示理智情感行为疗法。在这些讲习班上她和我简单地交谈过，她不断地进步，并感到越来越快乐。

罗莎琳德的例子只是成百上千个这样例子中的一个，所有这些都表明REBT可以帮助人们：

- 实现深刻的思想转变。
- 减轻他们的现有症状。
- 解决其他的情感问题。
- 很少退回到以前的那些困扰中，而且当这些困扰再度来袭时，能有效地运用REBT方法来解决问题。

罗莎琳德是怎样做到的

罗莎琳德首先运用REBT的无条件自我接受方法使自



己不再因最初的那些症状——沮丧和焦虑而责怪自己，其次，她明白了所有这些症状都来源于因婚姻失败而对自己的自责和对自己在工作中会失败的担忧。所以在她停止责备自己后，她不再感到沮丧和焦虑。

罗莎琳德并没有到此为止，她还审视了其他一些让她感到焦虑的事情，尤其是害怕在公共场合讲话的缺点。她认为这些在很大程度上都是别人批评她时自己自责的结果。在运用REBT后，即使是感到紧张，她也敢于在公共场合讲话，而且即使自己做了一个很差劲的演讲，她也敢于无条件地坦然接受这一结果。

然后，罗莎琳德很少再像以前那样为离婚而感到焦虑和为工作而感到不安了，即使偶尔会这样，那也只是稍纵即逝。最后，当她再感到沮丧、焦虑或被任何事情困扰时，她就假定自己已经开始“必须化”（我以后将会解释这个词），弄明白自己那很愚蠢的强求并很快地否定它，然后回归到平静中去，同时感到更加高兴。

罗莎琳德的进步使我相信许多REBT的使用者都会有一个可喜的改进。那就是首先消除他们现有的困扰，然后继续运用REBT疗法使他们遇事更加坦然。自从20世纪50年代以来，我就亲眼见过或听过成百上千的使用者和读者成功地做到了这一点。

读者也可以做到

是的，读者也可以做到。这就是最近的一个例子，几星期前，来自怀俄明州38岁的电脑咨询师迈克找到了我，



在纽约长大的他长期以来只要是稍稍做砸了一件事，他就会强迫性地感到不安，哪怕就是平时弹弹钢琴也会这样。他之所以搬到怀俄明州，是因为纽约那复杂的生活环境对他来说是危机四伏，而且几年的心理分析治疗丝毫没有作用。但是在怀俄明州一年的认知行为疗法却有了一定的效果，他的OCD，即强迫性精神紊乱症症状有所减轻，并且开始生活得更加快乐。

在他来纽约看我（主要是来感谢我）的6个月前，迈克开始阅读我写的《理智生活指南》（*A Guide to Rational Living*）以及其他几本书。平生第一次，他坦然地看待了那些让他感到不安的事和他的OCD症状，这样一来他立马感觉好多了，做起事情来也比以往更有效果。他那惶惶不可终日的感觉也彻底地消失了。起初的那种不安状态——主要是害怕自己性无能，得到了很大的改观。当那些困扰他的事情再度袭来时，他坦然接受这一点并很快就再次克服了它们。例如当他去拜访在纽约的老朋友时，他发现这些老朋友做起事情来都很幼稚，可现在他不会再像以前那样为此感到震惊，相反会通过教他的这些老朋友一些REBT的方法来帮助他们。

迈克在他参加的第一次也是惟一一次讲习班上对我说：“尽管我不能说在读了你写的书后，我彻底变成了另外一个人，但是差不多是这样的。实际上，过去那些令我感到不安的事情如今没有一件能再让我心烦意乱了。尽管有时候我还会像以前那样事事要求完美，但我会很快地找出我为自己设定的那些‘必须’和‘应该’，并将它们否



定掉，然后回过头来过一种富有创造力和乐趣的生活。我刚才说过，我到纽约来主要是为了和你见见面，向你表示感谢。你写的书真的很神奇，尽管我不相信世上有奇迹发生，真谢谢你写了这些书。”

你真的能够改变自己

罗莎琳德和迈克，还有其他许多参加我的讲习班或读过我的书的人，使我相信人们能够在短期内改变那些让他们感到不安的事情以及易受困扰的倾向，并有一个质的提高。但是通过运用REBT，人们是否会完全改变自己的个性呢？不，不完全是这样的。一个人的个性包括好几种强烈的生理倾向——例如内向和外向。只要你努力，你可以在一定程度上改变它们，但绝不会是完全改变。因此，对大多数人来说，你最好是接受你自己的个性并容忍它。

进一步说，一个人易受困扰的倾向大部分也是天生的。作为个体，你也许会有一些天生、自然的倾向使自己怀有焦虑（过度关切某事）、沮丧（对不幸的事感到恐慌）或自我憎恨情绪（因为一些没成功的行为而责备整个自我）。如果你有这些内在倾向，你没有必要非得接受它们或向它们屈服。真的是这样，内向并不意味着不可改变，就好比你生下来时对音乐的鉴赏力并不高，但通过音乐课的训练你就可以有所提高。如果你天生就不喜欢吃菠菜，你也可以通过训练使自己稍稍喜欢上菠菜。

是的，你也可以改变那些让你感到不安的事情。即使



是你生下来就容易感到困扰或是在成长的过程中变得容易受到困扰，你也可以在很大程度上改变它，并使自己更加心平气和。怎样才能做到这一点？答案是，通过运用我将在本书中讲述的REBT方法。

就像前面说过的那样，你选择让自己不断地感到困扰，这是一件自然的事情，也许你身体的内在机制和你的教养都真的鼓励你这样做，但是你还是有足够的力量去阻止自己那些神经质的倾向并减少它们。

以我自己为例，我好像是一生下来就喜欢甜食。我母亲也是这样，直到93岁高龄她还整天吃各种糖果，有一次在养老院里她在偷拿其他老人的糖果时被发现了。一直到我40岁以前我都像我妈妈一样——喝咖啡时要加4匙糖和半杯奶油，每天吃半公斤冰激凌，吃通心面也非要在黄油和糖中炸一下，而且老是喝我最喜欢的饮料——加巧克力或麦乳精的奶昔。

所以在我40岁的时候，我得了糖尿病。但是从发现自己有糖尿病的第一天起，我就马上停止了对糖的摄入，不再吃冰激凌，不再喝奶昔，不再吃黄油和高脂肪的食物。46年后的今天我还想吃这些东西吗？我想吃。但我会再让自己无节制地开怀大吃吗？几乎永远不会。

所以即使你生下来就有把事情做砸的倾向，我相信数以亿计的人都有这种倾向，你也肯定可以改变它。你可以训练自己在待人接物时考虑到自己的利益和你所选择生活于其中的社会群体的利益。如果你行为怪异，你不仅会给自己带来麻烦（个人问题），而且还会给别人带来麻烦



• 别和自己过不去 •

(人与人之间的社会问题), 因此你最好在 these 方面有所改进。如同其他许多认知行为自学材料一样, 有关REBT的书籍和磁带会教你做到这一点。

因此请使用这些材料并学会怎样改变你的思想、感觉和行动, 以达到减轻你情感压力的目的, 然后不断地阅读这本书和使用书中的那些程序。如果你能持之以恒地坚持下去, 你将能够使自己更加坦然, 使自己的人际关系更加融洽。

为什么说它是又一本自学类的书

在写本书之前, 我已出版了40本自学类的书, 发表了几百篇论文并录制了几百盘磁带和录像带, 目的就在于告诉人们怎样处理自己的性格问题, 那么, 对于我为什么又写了这本书你也许会感到困惑。

这里面有一个特殊的原因。在1996年我曾为从事心理健康研究的专业人员写过一本书, 叫《更好、更深和更持久的指示疗法》(*Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*), 在书里面我介绍了REBT的基本原则。那是我惟一一次明确告诉治疗学家们怎样先帮助病人在大体上有所改进, 然后再帮助他们有质的飞跃。而这本书强调了我以往所写有关REBT的书没有深入说明的一点, 即怎样不仅帮助人们减少现有的困扰, 而且使得他们以后更加坦然。

我对《更好、更深和更持久的指示疗法》一书感到很满意, 期盼它能够对治疗学家和他们的病人有所帮助。但



是在写作本书的过程中，我认识到这些病人不仅可以很好地使用我和其他理智情感行为疗法学家出版的那些书（这些书告诉他们怎样配合医生，怎样自己努力实现质的飞跃），他们还能够很好地使用一些自学类的材料。

更确切地说，我写这本书是为了告诉读者们情感变化的几个重要方面，通过阅读本书你将会明白：

- 你也许会愚蠢地容忍那些先天或后天养成的，使自己不安、沮丧、恼火、自我憎恨或自怜的倾向。
- 你可以改变那些给自己造成情绪困扰的思想、情感和行为，这样使你自己遇事更加坦然，更加自信。
- 你可以不断地、持之以恒地使用REBT方法直到你能自动或习惯性地使用它们，使自己身处逆境当中也能够心平气和。

通过学习和练习本书中的以下几点，你可以减轻自己的神经质症状，遇事更加坦然：

- 你不仅是在为现在或过去的情况担忧，在很大程度上可以说就是你自己正在困扰自己。
- 既然在很大程度上是你自己选择了困扰自己，那么你也可以选择不这样做。
- 你主要是通过为自己设置一些武断的“必须”和“强求”来困扰自己，将对成功、赞赏和健康的健康追求变成了不健康、不合理的命令。



• 别和自己过不去 •

在你清楚地看到这些自我困扰的倾向后，就可以继续来做以下的练习：

- 持之以恒地将你那些专制的“必须”转变成灵活的向往。
- 强行地去改变你认为自己必须要怎样做时，伴随自己的那些困扰情绪和行为。
- 使自己带一颗平常心去思考、去感受、去做事。
- 使自己拥有这样的信念，即相信，任何事情不管它实际上有多糟糕、多碍事和不公平，它都不会是难以忍受、可怕和恐怖的。
- 认识到一次错误的、不道德的或是愚蠢的行为绝不会使你或别人成为一个没用或无能的人，从而使你停止对自己和别人的谴责。
- 学会掌握本书中将要讲述的其他自我帮助的信念，尤其是这样一种信念：不管有什么样的损失、沮丧、失败以及阻碍发生，你都有能力为自己创造幸福生活，尽管这种生活和没有这些困难的生活相比较起来可能不十分称心如意。

怎样让自己感到快乐

你能否真的像我所说的那样，摆脱困扰你的那些事并不断地得到幸福和自由？是的，你很有可能做到，只要按照书中的那些建议去做就行了。为什么呢？原因在于作为一个人，你生来就有一些建设性和创造性的潜能，而且你还