



理性情绪行为 疗法理论研究

基于科学方法论的视角

龚 艳·著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

理性情绪行为疗法理论研究

——基于科学方法论的视角

龚 艳 著



东南大学出版社

· 南京 ·

内 容 简 介

本书从科学方法论的视角研究了理性情绪行为疗法理论。理性情绪行为疗法理论是当代认知心理治疗的重要理论。它提出,非理性信念是造成情绪和行为后果的直接原因,外部客观事件是间接原因。心理治疗应当强调以人的理性的一面去协调其非理性的一面。

本书分析了理性情绪行为疗法理论创立的思想历程以及理论蕴含的哲学意义,对其基本治疗信条赋予了新的诠释;反思了理论的核心模型 ABC 模型的辩证发展过程,指出该模型的内部结构具有逻辑一致性;澄清了“非理性信念”在理论框架内的含义,将它的基本特征归纳为信念系统在静态上的不一致以及拒绝动态上的修正;考察了理论的科学性建基问题,从逻辑经验主义、独断的证伪主义以及方法论证伪主义的角度否证了理论的科学性建基,并按照科学研究纲领方法论的科学标准为理论的科学性进行了新辩护;将理论纳入到哲学践行的背景下,与哲学践行的主流理论进行了比较,揭示出理性情绪行为疗法理论与哲学践行的主流理论有着共同的目标与前提,是治疗人类心智问题的殊途同归的路径。

图书在版编目(CIP)数据

理性情绪行为疗法理论研究/龚艳著. —南京:东南大学出版社,2015.4

ISBN 978-7-5641-5643-5

I. ①理… II. ①龚… III. ①情绪-行为疗法
IV. ①B842.6 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 066412 号

理性情绪行为疗法理论研究——基于科学方法论的视角

出版发行 东南大学出版社
出版人 江建中
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096

经 销 全国新华书店
印 刷 虎彩印艺股份有限公司
开 本 700 mm×1000 mm 1/16
印 张 10
字 数 196 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-5643-5
定 价 28.00 元

(本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话:025-83791830)

前 言

阿尔伯特·艾里斯(Albert Ellis)于20世纪50年代创立的理性情绪行为疗法(Rational Emotive Behavior Therapy,简称REBT)理论是当代西方认知心理治疗的重要理论。它主要关注的是人类的非理性信念如何作为根本因素引发不健康的情绪以及功能障碍性的行为。与传统的精神分析理论不同,艾里斯认为,人类的心理问题是认知、情绪及行为三者之间复杂互动、相互影响的结果。认知是核心,它通过一系列的信念来表达,可以分为理性的和非理性的两种。在外部激发性事件的刺激下,理性信念引发积极的情绪、行为模式,而非理性信念则引发消极的情绪、行为模式。将人类的非理性信念转变为理性信念可以改善、甚至解决不健康的情绪和功能障碍性的行为。同时,强化人类积极的情绪和行为可以促进非理性信念向理性信念转变。

在学界,科学哲学将物理学、生物学以及化学等视为科学的典范。由于波普对精神分析理论进行过经典批判,使得心理治疗理论的科学性一直受到质疑。作为心理治疗理论之一的REBT理论当然也不能例外。艾里斯从理论建立之初起就一直宣称该理论与弗洛伊德的精神分析理论不同,是一种具有科学特征的心理治疗理论,并且其科学性可以获得证明。然而,无论艾里斯早期在逻辑经验主义框架内还是后期在证伪主义框架内的科学性建基尝试,都不能使其科学性诉求获得学界的普遍认可。此外,随着REBT在理论上和实践上的发展,它的核心模型ABC模型的内部结构以及核心概念“非理性信念”的语义内涵的逻辑性和明晰性问题备受质疑。REBT理论究竟是否是一个科学的心理治疗理论,它是否能够走进科学哲学家的视野,并如艾里斯所言获得科学性

的证明,以及它能否突破发展瓶颈、积极回应学界的各方质疑,这些问题都富有研究的价值并亟待解决。

目前,学界对该理论的探索与研究主要分为两部分:对其临床心理治疗技术的研究以及对其理论内涵与哲学基础的研究。这两部分研究都取得了一定成果。心理学家、哲学家、人文实践工作者都为该理论的上述两部分的研究和实践付出了巨大努力。本书希望能够对上述工作进行继承和发展。

本书试图论证的观点是“REBT 理论是一个科学的心理治疗理论”:首先,从理论内部看,REBT 理论框架的各部分内涵清晰且逻辑一致,符合科学理论的基本标准;其次,从理论整体看,REBT 理论的研究纲领具有启发力以及理论和经验上的进步性,符合科学研究纲领方法论对科学理论的积极评价;最后,从理论发展看,REBT 理论与哲学践行的主流理论具有相同的前提与目标,可以从人文治疗的视域革新其方法论,以继续保持它的科学理论地位。

具体地,我首先论述了艾里斯作为 REBT 理论的创立者,其思想先后经历了精神分析学说、条件反射理论、行为主义理论以及认知的心理—哲学进路四个阶段;核心模型 ABC 模型以及相关的基本概念组成了 REBT 理论的基本框架;REBT 理论的基本治疗信条是“他们不是他们的行为”。该信条的含义具有模糊性。我指出,只有将它理解为“对人类本质的评价不是对人类行为的评价”,才可以避免误读,回应反驳。该部分为下文的论证工作提供了背景知识以及基本对象,是论证的基础。

接着,我论述了 ABC 模型的基本结构由“激发性事件”“信念”“后果”三个基本概念和它们的相互关系组成;随着模型的发展,这些基本概念得到了重新界定。“目标”“辩论”和“效果”作为新的基本概念被引入,原模型中的单向度运作假说也被多向度循环假说代替;“非理性信念”源于理性信念,但却是理性信念的极端化;它可以分为普遍的以及特殊的两个层次;它的基本特征可以被归纳为“信念在静态上不一致,以及拒绝动态上的修正”;循环定义、自我对话、自我打击、无意识或潜意识、教条、

言语误导以及错误概括等性质都是非理性信念基于基本特征之上的多种派生性质。ABC模型的结构逻辑一致,其基本概念和核心概念的定义内涵清晰。它们能够共同针对激发性事件、信念以及结果之间的互动关系,对人类的认知、情绪和行为做出合理的解释、评价和预测。因此,REBT理论符合科学理论的基本标准。该部分从REBT理论的内部要素出发,依据结构的逻辑性和定义的有效性标准,研究REBT理论是否符合科学理论的基本标准,是对本书论证的第一次推进。

继而,我论述了REBT理论家重视临床经验对理论的检验作用,将理论的科学性先后建基于逻辑经验主义以及证伪主义之上。然而,通过分析REBT理论的科学性建基过程,我指出,从逻辑经验主义出发,该理论的科学性建基尝试是失败的;从证伪主义出发,若能纠正REBT理论家对证伪主义的误读,重构论证,则该理论符合证伪主义的科学评价标准。可是,由于证伪主义在发展中遭遇了理论困境,在论证REBT理论的科学性时,需要将评价标准向前推进;从而得出,从科学研究纲领方法论出发,REBT理论的科学性可以获得新辩护:它的研究纲领具有启发力以及理论和经验上的进步,符合科学研究纲领方法论对科学理论的积极评价。因此,它是科学的心理治疗理论。该部分从REBT理论的整体性出发,依据不同的科学哲学理论对科学的判定标准,研究了REBT理论的科学性问题,是对本书论证的第二次推进。

最后,我将REBT理论纳入哲学践行的背景下,论述了哲学践行以哲学思辨与逻辑分析作为方法论基础,目的在于加强社会与个人的自主性;它在当代的主要理论有“基于逻辑的治疗”、哲学咨询、苏格拉底式对话法、“学院式哲学践行”、思想分析理论以及从目的论出发的哲学对话等;REBT理论与哲学践行的主流理论有着共同的前提和目标,因而在治疗人类心智问题上殊途同归的路径。若抛开REBT理论的心理层面,单从哲学与逻辑层面看,它属于当代哲学践行的一部分。因此,REBT理论家可以站在人文治疗的视域下,通过与哲学践行进行方法论上的融通,获得理论变革的动力,以继续保持理论的科学地位,从而开辟

出一条关怀人类精神与现世生活的新的人文治疗途径。该部分立足于 REBT 理论的发展,把对 REBT 理论的科学性研究从科学哲学层面上升到人文治疗层面,是对本书论证的第三次推进。这既是从科学方法论的视角研究 REBT 理论的归宿点,也是探索应用哲学与逻辑解决人类心智问题的新起点。

本书的主要部分来源于我的博士论文,在论文通过答辩后的一年中,南京大学哲学系潘天群教授、武汉大学哲学学院桂起权教授以及东南大学人文学院马雷教授等长辈学者都为论文的修改、充实与完善给出了建设性意见,综合这些修改意见并结合我的新近研究,本书成形。

本书的问世,首先要归功于我的导师潘天群教授。可以说,没有潘天群教授的悉心培养、鼓励和支持就没有本书的写作与出版。同时,我还要感谢桂起权教授、张建军教授、王克喜教授、刘爱莲教授、马雷教授、杜国平教授以及顿新国教授对我在学术上给予指导。感谢王贵友教授,作为我的硕士导师,他引领我走进了学术的殿堂。感谢师兄周章买、王志远、余多星、闫春辉,师妹刘晓丽、赵贤、丁晓军,师弟程和祥、杨征源等与我在学术上进行讨论,为我文章的写作提供了许多灵感。最后,感谢我的家人和朋友所给予我的无限支持与包容。

龚艳

2014 年 11 月

目 录

第一章 REBT 理论的基本内容	1
第一节 REBT 理论的创立：“科学的心理治疗理论”	2
第二节 REBT 理论的结构框架	18
第三节 REBT 理论的基本治疗信条	24
第二章 对核心模型 ABC 模型的阐释与反思	32
第一节 REBT 理论早期的 ABC 模型	33
第二节 ABC 模型的发展：修正与扩充	36
第三节 对 ABC 模型的反思	43
第三章 对核心概念“非理性信念”的分析与评价	52
第一节 REBT 理论视域中的非理性信念	53
第二节 非理性信念的形成机制	61
第三节 在 REBT 理论框架内对非理性信念的评价	68
第四章 REBT 理论的科学性建基问题与解答	78
第一节 对 REBT 理论的科学性建基	79
第二节 对 REBT 理论科学性的质疑以及 REBT 的回应	88
第三节 从证伪主义的观点看 REBT 理论的科学性论证	95
第四节 从科学研究纲领方法论出发的新辩护	100
第五章 REBT 理论与哲学咨询的方法论融通	108
第一节 当代哲学践行的现状	109
第二节 哲学践行的核心价值与理论基础探讨	117
第三节 哲学践行与 REBT 理论比较	122
结语	131
参考文献	134

第一章

REBT 理论的基本内容

本章主要分析了 REBT 理论的基本构架及其基本哲学思想。REBT 理论发源于 20 世纪 50 年代的美国,它是西方认知心理疗法的一个重要分支。该理论强调:人的信念系统或生活哲学在人的认知、情绪及行为活动中处于核心地位。该思想是对传统精神分析理论的反叛,并构成了它在心理治疗实践中的认知、哲学进路。

由于 REBT 理论具有独特的认知与哲学性质,它能够在理论研究与实践应用中并用心理治疗、哲学思辨以及逻辑分析的方法。使用哲学与逻辑对来访者的信念系统进行分析与辩论,是该理论所发明的特有的心理学分析与治疗工具。REBT 理论连接了心理学与哲学两大领域,使心理学与哲学的方法能够相互益补,共同起到关怀人类的现实世界与精神世界的作用。

第一节 REBT 理论的创立： “科学的心理治疗理论”

REBT 理论由美国心理学家阿尔伯特·艾里斯于 20 世纪 50 年代提出。艾里斯最初是一名心理治疗师，其工作主要是帮助来访者处理婚恋与家庭生活中的心理问题。多年的临床实践经验使他发现，当人们想要很好地处理自己与周围人的关系时，他们必须首先处理好自己与自己的关系。他在《心理治疗中的理性与情绪》(Reason and Emotion in Psychotherapy)(1994 年)一书的开篇中提到：

我的这种治疗^①似乎有效(有时结局甚至是意想不到的好)。但它具有明显的局限性。因为我很快就清楚地认识到在我所处理的大多数困扰案例中(如夫妻关系)，来访者首先要能与自己平静相处，然后才能有效地接受我的帮助以与他人愉快相处。^②

换句话说，人们在妥善处理与他人以及世界的关系之前，应当先保持自身的理性生活。艾里斯当时已经意识到了，当下的心理疗法并不能从根本上给予来访者的心灵以长远的关怀。但对于究竟何种治疗理论才能达到上述目标，他还没有任何清晰的认识。

一、对精神分析理论及其变革的尝试

艾里斯本人对弗洛伊德的精神分析疗法委实没有任何好感。他曾经调侃到：

从最开始我就对弗洛伊德的性格理论很抗拒。因为即使是在 17 岁的年纪，我也很容易就能看出这个人仅仅是天才般地造出一系列临床解

① 这里所指的“治疗”并非指 REBT，而是艾里斯早期(20 世纪 40 年代)从事的与精神分析理论相关的心理治疗。

② Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy[M]. New York: Birch Lane Press, 1994: 1.

释,并使它们符合自己的那些片面的俄狄浦斯情结。^①

尽管艾里斯认为传统精神分析理论存在着诸多问题,然而他不得不承认的是将非分析性的心理治疗与传统精神分析治疗进行比较,虽然前者耗时较短并且显效迅速,但后者的分析性却能使来访者获得更加深刻的洞见,从而使治疗效果更加持久、影响更加深远。于是艾里斯在1947年参加了心理学训练课程,希望更深入地学习精神分析理论及相关治疗技术。他在训练课程结束后又参与观摩了一位著名的精神分析治疗师的治疗过程,并在该治疗师的监督下对自己的病人进行精神分析治疗。这一实践长达两年之久。

在精神分析疗法治疗实践中,艾里斯再一次发现这种治疗的效果是达不到他所设想的程度的,即他最先设定的治疗目标不能通过精神分析治疗充分实现。他曾经回忆到:

当我懒散地拿着一支笔,漫不经心地坐在来访者对面(与典型的技巧相一致),长久的、毫无帮助的沉默(有时持续整个治疗过程)时常发生。通常我尽力使他们保持着躺在沙发上的姿势,但大多时候他们要么会站起来在房间里来回走动,要么直直地看着我,要么做其他事令自己分心,只要不让他们傻看着天花板就行。他们时常会苦恼地面对我,抱怨我根本不做任何努力来帮助他们,说他们已经受够了这种无意义的活动。而我,当然,会本着治疗的义务以及某种程度的“狡黠”告诉他们,他们不愿遵从精神分析治疗的规则恰恰彰显了他们早年与父母的关系存在着某种问题。^②

在艾里斯看来,他将来访者的配合度与他们早年与父母的关系相联系的这种解释仅仅是为了与精神分析治疗理论相符合。至于它们能在多大程度上说服来访者、甚至说服艾里斯自己,以及精神分析理论在心理治疗中的实际效果究竟有多少,他是持怀疑态度的。

艾里斯在怀疑精神分析治疗理论本身的同时,也越来越怀疑自己作为一个心理治疗师在整个治疗过程中的角色问题。他不相信仅仅为来访者解释那些联想与

① Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy[M]. New York: Birch Lane Press, 1994: 1.

② 同上,3。

梦境,或将他们现有的困扰与早年的经历或记忆进行牵强的联结就能达到缓解情绪困扰及功能障碍性行为的目的。在这一时期,艾里斯有过许多治疗失败的案例。以下就是其中一个^①:

有一位男性来访者,他时常容易产生愤怒、暴躁的情绪。在精神分析理论的指导原则下,艾里斯向他解释说:“你今天之所以如此愤怒,不是因为你的老板斥责了你,或你的妻子冷落了你,而是因为你在心底里痛恨着你的父母,然后无意识地将这种感情宣泄在了你的老板及妻子身上。”该来访者回应:“是,我想你说的是对的。现在我能清楚地认识到这件事了。”起初,艾里斯对自己能够“洞悉”该来访者之所以产生情绪困扰的原因而感到满意,并坚信自己为他提供了开启问题解决之门的钥匙,从而该来访者的情绪困扰及功能障碍性行为将很快得到改善。可是事实并非如此,在多次回访之后他不得不承认该来访者的情绪及行为困扰并没有得到实质性的减轻:他依旧长期沉浸在糟糕的情绪中不可自拔,也依旧一次次痛苦地向艾里斯寻求帮助。

艾里斯指出,作为心理治疗师,他通常能清楚地认识到来访者遭受困扰的根本原因。可为了遵守精神分析治疗理论的规则,他必须消极等待,直到来访者向他显示他们已经准备好接受他所提供的洞见时他才能有所作为。这种等待的时间有时需要几周,有时是几个月甚至几年。这使得艾里斯产生出如下疑问:为什么当来访者正在为如何使用自由联想而烦恼纠结,并只能在整个治疗过程中憋出几个字时,治疗师通过几个问题或几个观点就能帮到他们的做法却在精神分析理论看来是不合适的?

随着治疗实践的持续,艾里斯逐渐决定放弃传统的精神分析治疗理论而倾向于一类非精神分析的,或被称为新弗洛伊德式的心理治疗方法。这类疗法保留了分析性的风格,但其分析的对象却不是来访者的潜意识或梦,而是来访者所直接面临的现实问题。它不必完全套用传统精神分析疗法的特殊理论,将来访者眼前的困扰与其生理本能或早年的创伤性事件联结起来。

这类心理治疗理论的代表有匈牙利心理学家桑多尔·费伦齐的“给予爱”疗

^① Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy[M]. New York: Birch Lane Press, 1994: 3-6.

法、奥托·兰克的“限定时间”疗法、德国心理学家卡伦·霍妮的“聚焦当下一历史”疗法,以及美国精神治疗医学家哈里·斯塔克·沙利文的“人际关系技巧”疗法等。它们基于传统精神分析理论,但在某些方面又对传统精神分析理论做出了某种变革。这类疗法相较于传统精神分析疗法而言,在效率和效果上具有明显的优势。

在1950年至1953年间,艾里斯在上述治疗实践中获得了较好的结果。当时的临床数据统计证明:在应用精神分析疗法时期,艾里斯减轻或缓解了50%的来访者的情绪及行为困扰。而在应用这类积极的、直接的分析取向疗法时期,他的减轻或缓解率高达70%^①。

然而上述结果仍不能令艾里斯感到高兴。他认为这类疗法与理论仅仅只能使来访者从表面上看起来“感觉好些”(feel better),却很少能使他们“真正变好”(get better)——使他们在长期生活中最少地经验焦虑、抑郁、暴躁以及自我厌弃等不适当的情绪。由于积极的、直接的分析治疗理论无法使来访者的情绪困扰及功能障碍性行为在真正意义上得到缓解,并使他们经常性地、长期性地摆脱情绪及行为困扰,艾里斯在1949年到1952年期间又尝试了行为主义的心理疗法,并从中获得了大量的启发。

二、条件反射理论与行为主义的启发

行为主义是美国现当代心理学的主要流派之一,也是对西方心理学影响最大的流派之一。艾里斯在探索心理治疗理论的过程中受到了其巨大影响。条件反射理论是早期行为主义创立的基石。19世纪末期,俄国生理学家伊万·巴普洛夫致力于研究生物的神经系统如何支配行为。他进行了一系列实验,通过研究狗产生唾液的方式揭示了某些习得性行为的本质特征,并在此基础上提出了条件反射理论。

根据定义,条件反射是个体经后天学习和累积经验而获得的反射活动。具体说来,对于个体而言,原来不能引起某种反应B的刺激a,通过习得过程(被同时给予刺激a与另一个能够引起反应的刺激b),就能在刺激a与反应B之间建立某种

^① Ellis, A. Outcome of Employing Three Techniques of Psychotherapy[J]. Journal of Clinical Psychology, 1957,13(4).

联系^①。例如,狗在饥饿时流涎是一种非条件反射的生理反应,但它可以通过某种训练形成条件反射:对狗摇铃并给予食物,多次重复后,即使没有给出任何食物,狗也会在听到铃响的时候流涎,狗听到铃响而流涎就成为了一种条件反射。在习得过程中,狗会逐渐感觉到铃响等同于食物出现。条件反射既是习得性形成的,那么也可以习得性消失。对狗摇铃但不给其食物,多次重复后,狗就会不再流涎,条件反射消失。在习得过程中,狗会逐渐感觉到铃响不再等同于食物出现,于是丧失了两者之间的联系。

在经典条件反射理论的基础上,早期行为主义认为:由于人类的行为都是后天习得的,因此外界环境对人类的行为模式具有决定作用。无论是正常行为还是病态行为,都可以通过学习而获得,也可以通过学习而强化、减弱甚至消除。一旦查明了外界环境与个体行为反应之间的规律性关系,就能根据外界刺激预知个体可能的行为反应,或根据个体的行为反应溯源相关的外界刺激。如此,个体的行为就能被有效地预测及控制^②。

新行为主义的代表人物伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳(Burrhus Frederic Skinner)在经典条件反射理论的基础上提出了操作性条件反射理论。该理论指出“个体可以意识到自己的行为后果,并根据该后果加强或减弱行为”^③。换句话说,个体能够通过经验知道某种行为与后果之间的关系,并根据后果对其行为进行调节。这种调节可以使个体形成操作性条件反射。“强化”与“惩罚”便是调节的机制。

1949年至1952年期间,艾里斯受到经典条件反射理论及行为主义相关理论的影响,尝试借鉴它们的研究成果。他推测,人类大多数的情绪困扰及功能障碍性行为都可以被归溯为某种条件反射。这些条件反射的获得过程与狗听到铃响就流涎的获得过程几乎是一样的。个体在当下对某物产生恐惧、焦虑、抑郁等情绪以及逃避、攻击等行为,是由于他早年通过有意识或无意识的重复行为形成了与情绪相

① Rescorla, R. A. Pavlovian Conditioning and Its Proper Control Procedures[J]. Psychological Review, 1967,74(1).

② Moxley, R. A. Pragmatic Selectionism: The Philosophy of Behavior Analysis[J]. The Behavior Analyst Today, 2004,5(1).

③ Skinner, B. F. Selection by Consequences[J]. Science, 1992,112(21).

关联的条件反射^①。在这种条件反射过程中,外界刺激是某物的出现或不出现,个体的反应则是相应的情绪及行为结果。例如,对某个体而言,考试不及格与情绪抑郁两者之间起初并没有任何刺激与反应关联,而父母的责骂与情绪抑郁却存在着直接的关系。当考试不及格与父母的责骂经常性地同时出现,该个体就会获得考试不及格与情绪抑郁之间的条件反射。考试不及格是刺激,情绪抑郁是相应的反应。一旦个体获得该条件反射,即使他某些考试不及格并没有伴随着父母的责骂,他也会产生抑郁情绪。于是,艾里斯想到可以通过消除条件反射来解决这类情绪困扰和功能障碍性行为:

作为一名治疗师,我开始尝试向我的来访者展示他们早期的恐惧,然后帮助他们明白尽管他们曾经害怕这些事物可能是合理的,但他们现在不需要再害怕它们了(比如父母的惩罚)。与此同等重要的是,我还尝试鼓励、劝说以及强迫他们去做那些令他们恐惧的事情(例如担受被父母或他人拒绝的风险),使他们知道那些事物实际上并没有那么可怕。^②

这段话表明,艾里斯根据条件反射理论所设想的治疗模式为:首先,向来访者揭示一个事实,即他们的情绪及行为困扰在很大程度上是其早年有意识或无意识所形成的条件反射,它们应当被消除,而且可以被消除;接着,艾里斯使来访者持续暴露在引起其情绪及行为困扰的刺激中,并向其展示早年那些直接引起他们情绪及行为困扰的结果不会再发生。如此,经过大量重复实践,可以消除来访者的条件反射,以达到缓解其情绪行为困扰的效果。

上述治疗设想貌似可行,但很快艾里斯就发现了一个重要的问题:如果对狗而言,铃响而食物出现或不出现直接导致其条件反射的产生或消失,那么对人而言,考试不及格而父母责骂的出现或不出现也应当直接导致其条件反射的产生或消失。可事实上,人的条件反射并不能像狗一样仅通过上述两个步骤消除。

艾里斯更加深入地进行分析,指出并不是食物或责骂的出现与否真正使条件反射产生或消失。如果把食物换成铁块,狗是不会在听到铃响后流涎的。正是因为狗喜爱食物,所以它听到铃响后被给予食物的重复才会使它产生一定的条件反

① Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy[M]. New York: Birch Lane Press, 1994: 9 - 12.

② 同上,7。

射。相反,每次铃响后不能得到食物的重复,便会使它逐渐认识到它所喜爱的食物不再伴随着铃响出现,那么条件反射自然就消失了。同理,考试不及格伴随着父母的责骂,该事件本身不会使个体形成条件反射,而是个体不喜欢被责骂,才使他在考试不及格后出现了因害怕被责骂而产生抑郁情绪的条件反射。

于是,艾里斯根据行为主义操作性条件反射理论做出假设:“相应的刺激如果能伴随人们喜爱的对象的出现或讨厌的对象消失,那么该条件反射就可以被消除。并且,在此过程中,如果增加人们喜爱的对象的出现速度或频率以及减少讨厌的对象的出现速度或频率,那么人们条件反射消除的速度和效果就会增加。”^①然而,在新假说指导下的治疗中,来访者的情绪困扰和功能障碍性行为的条件反射仍不能顺利消除。换句话说,来访者在数次会谈之后都能清楚地了解他们早期受到困扰的条件反射过程,并且他们也认识到只要做出改变就能在当下得到丰厚的奖赏(困扰的减轻及消除),而如果不做出改变则会受到消极的惩罚(困扰的持续及加强)。然而,大部分的来访者还是无法做出有效的情绪及行为改变,依旧屈服于自己困扰的条件反射。原因何在?

做出改变的奖赏和不出改变的惩罚对来访者具有实际影响,即操作性条件反射原理对人类是适用的。只是在获得条件反射的过程中,人类与狗之间存在着巨大不同:人类有其他动物所没有的或仅仅处于极其初级阶段的特质——语言。人类能够用发展成熟的语言与他人以及自身交流。这一过程比其他动物之间简单的信号交流要复杂、深刻的多。人类还能使用语言进行思考,形成意识与自我意识。艾里斯发现正是人类具有这种能力才使自己遭受了许多不必要的困扰。因为狗只会对现实恼人的刺激产生畏惧,而人不仅会对现实的刺激产生畏惧,还会对自己想象或定义出的刺激(不论它们是否存在)产生畏惧^②。

经典条件反射实验表明,狗与人一样是具有一定的(尽管是基本的)自我提示能力的。铃响且有食物出现意味着可以进食,于是它产生了铃响一流涎的条件反射;而铃响却没有食物出现意味着不能进食,于是铃响一流涎的条件反射消失。不过这类动物层次的自我提示很有限,并且在很大程度上要依赖于外在的环境刺激(比如食物实际地出现与否)。同理,对于操作性条件反射而言,外在环境的奖励与

① Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy[M]. New York: Birch Lane Press, 1994: 9.

② 同上,12。

惩罚机制发生了改变,相应的条件反射也随之产生或消失。这种简单的情形却不适用于拥有强大语言功能的人类。通过语言(明白说出的或隐含的),人们会形成感知或认知并用它们奖励或惩罚自己。人们甚至会根据各种“符号”来奖励或惩罚自己。例如,他人向自己点头、皱眉、微笑、转身等,他们能将这些信息转化为语言并通过与自我的内在交流影响自己的情绪和行为。这种功能使人类可以脱离外部的实际环境,创造刺激或对刺激进行重新定义,形成具有强烈的主观性的奖惩机制。在这类奖惩机制中,有些是实际存在的,有些则是人类臆想或编造的。例如:

一位男性来访者不愿参军,他害怕危险(尤其是在战争时期)。但是他依旧强迫自己去部队报名。因为他认为,如果他不参军,周围的亲朋好友即使嘴上不说出来(这不会对他造成任何实质性的伤害),但从心底里会指责他不爱国和胆小。^①

在该案例中,不参军这一事实并不会引起这位来访者获得任何实质性惩罚(相反他可能还会获得某种奖励,例如保全生命等),但是他会使用语言定义或创造出一定的惩罚(假想别人的贬低与鄙视)。即使这些惩罚并没有实际发生,他也会据此形成操作性条件反射,并强迫自己不断地重复与加强该条件反射(反思臆想中的惩罚并强迫自己去报名参军)。

由于人类具有自我意识,能够思考自己的思想,他们时常会将他人与自身定义为“好的”或“坏的”,并进一步创造奖励或惩罚机制。换句话说,人类可以直接被自己的感知与认知惩罚或奖赏,以感知及认知为基本前提,他们能够进行逻辑推理,得出趋近或远离某人某物的结论。艾里斯指出:“一个人,比如你自己,仅仅被他人告知:得不到别人的认同是一件可怕的事。你可能立刻就会相信该论述,即使它没有任何现实经验支持。此后,你会不断地积极加强该信念,将‘不被他人认同’定义或创造为‘可怕的事’。”^②由于人类具有区别于其他动物的这种语言特质,简单地从经典条件反射理论、操作性条件反射理论及后期行为主义的相关理论出发所建立的心理治疗,也并非能够达到最佳的结果。

① Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy[M]. New York: Birch Lane Press, 1994: 11-12.

② 同上,12。