



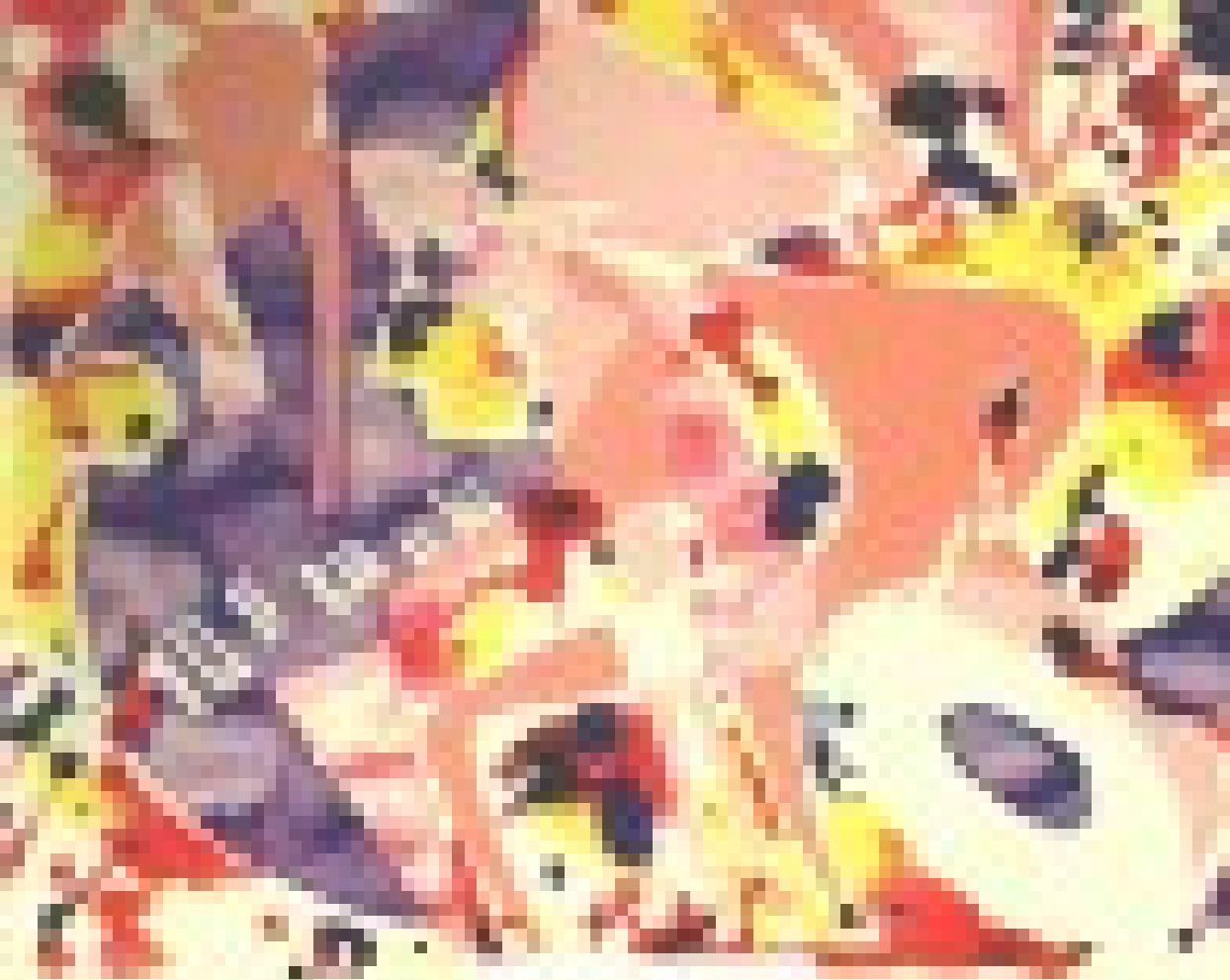
Cognitive-Behavior

n and Adolescents

儿童与青少年 认知行为疗法

【美】Eva Szigethy, John R. Weisz, Robert L. Findling / 主编

王建平 王珊珊 闫煜蕾 谢秋媛 / 等译 傅宏 / 审校



儿童与青少年 认知行为疗法

THE COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY MANUAL FOR
CHILDREN AND ADOLESCENTS

著 詹姆斯·M·格罗特曼

Cognitive-Behavior Therapy for
Children and Adolescents

儿童与青少年认知行为疗法

【美】Eva Szigethy, John R. Weisz, Robert L. Findling / 主编

王建平 王珊珊 闫煜蕾 谢秋媛 / 等译 傅宏 / 审校

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童与青少年认知行为疗法 / (美) 西盖蒂 (Szigethy, E.) 等主编; 王建平等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5019-9894-4

I. ①儿… II. ①西… ②王… III. ①少年儿童—
认知—行为疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第198831号

版权声明

本书首版由美国精神病学出版社于美国出版。美国精神病学出版社隶属于美国精神病学协会, 它位于美国弗吉尼亚州阿林顿市与英国伦敦市。

Copyright © 2012, 版权所有, 违者必究。

First published in the United States by American Psychiatric Publishing, a Division of American Psychiatric Association, Arlington, Virginia and London, UK. Copyright, © 2012. All rights reserved. Used with permission. Translation of text into the Chinese, Simplified characters language has not been verified for accuracy by the American Psychiatric Association.

总策划: 石铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 34.00

字数: 346千字

书号: ISBN 978-7-5019-9894-4 定价: 78.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-3528

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanjianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

130494Y2X101ZYW

译者序

近几年，我与澳大利亚著名青少年认知行为治疗专家 Run Rapee 合作交流较多，听闻他们开发的一个青少年团体认知行为治疗项目——“Cool Kids”干预项目——在帮助儿童与青少年应对各种情绪问题方面，取得了很好的效果。因此，我于 2011 年春天将 Rapee 教授请到中国，进行了“Cool Kids”项目的培训。参加培训的部分中学心理老师也加入了我们的研究团队。此后，我带领学生们和北京部分中学心理老师开始了青少年团体认知行为治疗的干预研究。在此过程中，正好中国轻工业出版社“万千心理”的编辑邀请我组织翻译这本《儿童与青少年认知行为疗法》。而我此前在国外便已接触过本书，正有翻译的打算，因此便欣然接受了“万千心理”的邀约。所以，这本书的翻译与我的青少年团体的干预项目正好是同时进行的，也对这两方面的工作起到了极大的互相促进作用。

以往的文献以及我们自己的筛查结果显示，很多青少年都处于高焦虑状态，其比例可达 30% ~ 40%。这些心理问题对他们的学业、社交能力以及健康成长会造成不良的影响。因此，社会迫切需要有针对性、效果好的干预方法和资料，来为儿童和青少年群体提供帮助。

从 20 世纪 90 年代起，认知行为疗法中的发展性因素受到了极大的关注。认知行为疗法可以用来治疗儿童与青少年的多种心理问题或障碍，比如抑郁焦虑情绪障碍以及品行障碍等，美国儿童与青少年精神病学学会（American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, AACAP）特别推荐用有最多证据支持的认知行为疗法。国外研究者在近十几年来已经开发了一些结构化、系统化的有针对性的个体或团体认知行为干预方案，并验证了其干预效果，但在国内还没有看到类似的资料。而本书正好可以弥补我国这方面的空缺，因此特将其引进国内并进行翻译，推荐其作为青少年认知行为治疗实务的教材，期待有更多的中小学心理健康教师学习和实践认知行为治疗这一有实证支持的短程高效的心理干预方法，用更科学、更专业的服务帮助孩子们。

这本书的语言通俗易懂，提供了许多鲜活的案例，实用性非常强。本书

每一章都有临床实践方面的建议，从干预的次数、结构、形式到会谈内容、时间，再到如何与患者开展治疗，等等，所介绍的内容非常细致，可读性与实用性兼具。在本书的各个章节里，作者们还会细心地提醒读者可能需要特别关注的发展性因素与文化性因素，以及如何识别与处理治疗中面临的挑战与阻碍。

本书的翻译由我和我的硕士及博士研究生完成。在翻译过程中，我们的团队在实验室认知行为疗法实务例会中边翻译边学习，根据翻译的进展安排报告和讨论，对翻译风格以及用词等方面进行了统一，并两两相互审校；同时结合对认知行为疗法的学习和从事青少年团体认知行为干预项目的经验，一起讨论翻译过程中的问题。整个翻译的过程也是一个学习的过程，大家都感到很有收获，对于青少年认知行为治疗的实践工作很有启发，也希望可以将这个学习的过程和收获带给本书的广大读者朋友。

各章翻译的具体执笔情况为：第一章，王珊珊、徐慰；第二章，符仲芳；第三章，尉玮；第四章，闫煜蕾；第五章，王辰怡；第六章，张怡；第七章，何丽；第八章，李毅飞；第九章，陶璇；第十章，王珊珊、唐森；第十一章，唐谭；第十二章，王辰怡；第十三章，谢秋媛。初稿完成后，王珊珊在我的指导下负责对全书的体例、术语等方面再次进行了统一，最后由青少年心理健康专家、南京师范大学心理学院院长傅宏教授进行了审校。所以翻译者为本书的翻译定稿付出了巨大心血。在此，对他们的辛勤努力表达深深的谢意，也对傅宏教授在百忙中的最后审校和建设性的意见表示诚挚的感谢，最后还要感谢“万千心理”和孙蔚雯编辑为本书的出版付出的努力。

尽管我们努力做到最好，但由于语言文字能力和时间所限，译作难免出现错漏之处。诚请各位专家和读者不吝指正，以便今后进一步修订和完善，在此先致以真诚的感谢！我的邮箱是 wjphh@bnu.edu.cn。

王建平

2014年7月于美国

序 言

本书由三位发展心理病理学领域的专家编写，它的出版正是广大临床工作者和接受临床训练的人员汲汲以求的！Eva Szigethy 是一位儿童与青少年精神科医生，并且她有着神经心理学的学士学位以及神经解剖学的博士学位。她很幸运地接受了初级、中级控制增强训练（Primary and Secondary Control Enhancement Training, PASCET），这是认知行为疗法的一种。另一位主编 John Weisz 博士也在她完成儿童与青少年精神病的奖学金项目时，曾跟随 Eva 一起学习。这启发了作为精神科医生的 Eva，让她去系统性地开创与验证一种特别的有创造性的认知行为治疗模式，以同时适用于青少年的慢性医学疾病（炎症性肠病）与抑郁的治疗。John Weisz 是儿童心理健康治疗研究领域的先驱，无论是在大学的研究还是在社区的临床工作都做得十分出类拔萃。本书的最后一位主编 Bob Findling 是医学博士，他是一位儿童与青少年精神科医生兼儿科医生，对于儿童心理病理治疗的现象学、药理学方面的研究有着全面而又深入的体会。

目前市场上有许多非常出色的认知行为疗法的书籍，但是精神科医生与心理学家协力彰显了本书的独一无二。本书是儿童与青少年精神科医生使用的治疗技术的完整介绍，而不仅仅是一纸处方笺。

心理健康专家，尤其是精神科医生，以及临床方向的学生、住院医生与研究员常常会觉得，严格依据手册指导进行心理治疗是令人生畏的，也很难将其运用在现实的带着多重生物、心理与社会问题的患者与家庭中。这本教材正是为治疗师和他们的患者而写，非常通俗易懂。尽管每种干预都有实证的支持与理论的基础，但为了便于实际操作，本书特意省略了大量的文献综述。这些内容包括临床上的智慧箴言、案例、关键的临床要点、推荐的拓展阅读书目，以及自评问题与答案。每一章都有临床实践方面的建议，建议读者如何针对某种障碍或综合征制订治疗计划，包括干预，特别是干预的次数、结构、形式以及会谈内容、时间，如何与患者开展治疗等内容。各个章节的作者都讨论了可能需要特别关注的发展性因素与文化性因素，以及如何据此

调整相应技术。在每一章里，最有趣也是最实用的一个部分就是：如何识别与处理治疗中面临的挑战与阻碍。

这本治疗手册从介绍儿童与青少年的认知行为治疗开始，共 13 章。第一章特别澄清了大众对认知行为治疗的传言与误解。在第二章中，著名的发展心理病理学的专家 Judy Garber 博士从发展的角度参与了写作。第三章介绍了对来自多元文化的儿童的治疗。第四章对认知行为治疗与精神药理学进行了综合阐述——这一领域太容易被忽视了。接下来的章节针对若干心理障碍，由许多杰出的大师参与了这些章节的写作。他们依次是：David Brent 博士，负责第五章抑郁与自杀行为；Mary Fristad 博士，负责第六章双相障碍；Philip Kendall 博士，负责介绍第七章儿童期焦虑障碍：“应对焦虑的猫”项目；Judy Cohen 博士，负责第八章儿童创伤后应激障碍；John March 博士，负责第九章强迫症；John Lochman 博士，负责第十二章破坏性行为障碍。另外，还有一些章节则关注有躯体表现的心理问题：第十章关注儿科慢性躯体疾病，以肠道炎为例；第十一章关注肥胖症与抑郁，并聚焦于多囊卵巢综合征的治疗；第十三章关注遗尿和大便失禁——业界公认，一旦儿童长大，不再适合用星星图或简单的儿科行为干预时，这一疾病便极其难治。

Mina K. Dulcan, 医学博士

Margaret C. Osterman 儿童精神病学教授

美国儿童纪念医院儿童与青少年精神病学部主任

美国西北纪念医院沃伦莱特青少年项目组组长

精神病学与行为科学教授和儿科教授

美国芝加哥西北大学费恩伯格医学院儿童与青少年精神病学系主任

前 言

放眼世界各国，儿童都是处于危险中的。全世界儿科精神病的患病率正在上升，这一现象也与环境压力的增大以及压力与人类基因和遗传变化的相互作用有关。幸运的是，临床科学的进步让我们对于环境与相关神经机制有了更多的了解，干预科学的发展也保证了治疗中有更充足的医疗设备，这些都为我们的生活带来了影响。在这些循证治疗中，认知行为疗法对儿童与青少年的治疗效果尤为明显，而且这些疗效是跨疾病的，具有长达几十年的实证效度。在脑功能及潜在神经通路具有最佳可塑性的童年、青春期这样的关键发展期，认知行为疗法为改变神经通路的失调功能带来了希望的曙光。

认知行为疗法会运用心理治疗技术矫正错误思维，改变适应不良的行为，在移情性咨访关系中，效果尤其理想。尽管认知行为疗法对于各种精神障碍的治疗效果有越来越多的实证支持，临床工作者们仍对认知行为疗法有普遍的一个抱怨，那就是他们在学习认知行为疗法这一已被实证检验有效的治疗方案时感到困难，因此他们无法让自己熟练掌握这些强有力的干预措施。在负责治疗患有各种精神障碍的儿童和青少年的治疗师中，这种情况尤为常见。

如何让临床实践者真正掌握这一行之有效的治疗方法，这是本书的每一位参与者真正关心的。作为心理治疗研究者与美国匹兹堡儿童医院医学应对诊所的医学部主任，Eva Szigethy 博士有机会在肠胃科诊室建立了一个行为健康诊所，以筛选那些抑郁并有行为困扰的儿科病人。这一背景令 Szigethy 和她的同事发现，认知行为疗法对于改善抑郁、腹部疼痛以及健康方面的生活质量等问题有显著的效果，同时对医院也有财政上的积极影响——可以减少急诊室的使用率和住院率。另外一名主编，John Weisz 博士，是一名心理治疗的研究者及大学教授，贝克法官儿童诊疗中心（Judge Baker Children's Center）的院长兼首席执行官，也是美国专业心理学会认证的心理学家（ABPP）。不论是在临床心理学家于社区诊所进行的随机治疗效果试验中，还是在贝克法官儿童中心实施的认知行为疗法对于学校及诊所的促进干预项目中，John Weisz 博士都看到了认知行为疗法的潜力。而 Robert Findling 是医学博士和

工商管理硕士，同时他也是一名儿科医生、儿童精神科医生、医学院教授以及治疗研究者，他曾在医学研究中心领导儿童与青少年精神科系。Robert Findling 对于将循证治疗与日常临床看护相结合时会遇到的那些阻碍非常熟悉，同时在解决这些问题上有丰富的经验。

本书对认知行为疗法的介绍有助于填补在儿童与青少年心理治疗中，临床科学与临床实践之间的鸿沟。我们致力于提供一本实用而又通俗易懂的认知行为疗法理论与应用指南，这一指南由世界各国的认知行为疗法专家执笔，介绍了多种有实证支持的能治疗各种心理障碍的认知行为治疗技术。这些专家介绍了这一方法的核心原理、治疗程序、临床案例以及一些来自各种工作手册的资料。本书的另一特点是介绍了认知行为疗法如何治疗有慢性躯体症状的儿童的心理障碍。这些治疗方法也特别重视儿童的发展水平，执笔专家会提醒咨询师在使用技术时，要针对不同年龄组的儿童和不同的父母参与水平进行必要的调整。在这些章节中，有关认知行为治疗模型在儿童一般性发展上以及文化、伦理方面的考虑，都会在几个导入性章节中加以介绍。越来越多的证据显示，认知行为疗法能有效促进药物治疗的效果，我们还会介绍一些计算该效果的方法。

本书专为临床工作者而写，无论你是在儿科、精神科、心理学还是社会工作，或是在其他领域工作，我们都希望你觉得本书通俗易懂。另外，由于在心理治疗能力的训练中，越来越强调有层次的、专业的训练，因此希望本书无论是对于实习生还是有经验的临床治疗师来说，都是实用易读的。我们希望这一资源可以将关于认知行为疗法的专业知识向全世界的临床治疗师传播，在庞大的并且越来越壮大的临床科学家和实践家的队伍的支持下，让这些心理疾病的儿童与青少年从这一治疗方法中获益。

我们在此要向为完成此书做出巨大贡献的同事们致以特别的感谢，谢谢你们在专业上以及此书的出版上对我们的帮助。特别是哈佛大学的 David DeMaso 博士和 William Beardslee 博士、杜克大学的 John March 博士、匹兹堡大学的 David Kupfer 博士、波士顿大学的 David Barlow 博士。我们也感谢各章节的作者，他们对本书的贡献最多，也是他们精湛的写作使本书兼具学术上的严谨性以及教学上的艺术性。我们感谢美国西北大学的 Mina Dulcan 为本书所作的深刻的序言，Mina Dulcan 博士是美国的儿童精神科医生中的带头人以及这个领域中的模范。

目 录

第一章 认知行为疗法：导言	1
发展简史.....	2
共同原则.....	6
信念的作用.....	18
强化原理的作用.....	22
常见的误解.....	23
新的进展与挑战.....	26
总结.....	27
第二章 对儿童期发展性问题的考量	31
在发展性观点下调整认知行为疗法的重要性.....	32
基于发展上的考量对认知行为疗法的调整.....	34
临床工作者如何使基于发展水平调整后的认知行为疗法更为有效.....	38
不同的发展领域.....	43
总结和对未来的展望.....	55
附录 2-A 认知、社交和情绪方面发展性技能的评估工具.....	63
附录 2-B 根据认知、社会性和情绪发展制订 治疗计划的实践性建议.....	66
第三章 多元文化下的儿童与青少年	73
健康差异与循证治疗.....	74
循证治疗的调整所引发的争议.....	75
认知行为疗法治疗多元文化背景儿童的利与弊.....	77
对多元文化认知行为治疗的综合概述.....	81
临床建议.....	90
未来的方向.....	109
第四章 认知行为治疗和精神药理学的结合	119
药物治疗.....	120

联合治疗概述	124
临床意义和应用	128
总结	142
附录 4-A 对儿童和青少年焦虑、抑郁和注意缺陷多动障碍的认知行为疗法及药物的联合治疗	150
第五章 抑郁和自杀行为	163
抑郁的认知行为治疗	163
自杀的认知行为治疗	176
注意事项和总结	181
第六章 双相障碍	187
实证支持	187
双相障碍的认知行为治疗特点	194
应用	195
考虑文化因素	221
治疗中的特殊挑战	221
总结	222
第七章 儿童期焦虑障碍：“应对焦虑的猫”项目	227
实证依据	228
认知行为治疗的方法	229
治疗计划	229
概述：“应对焦虑的猫”项目	232
考虑文化因素	251
治疗中的潜在阻碍	253
总结	258
第八章 儿童创伤后应激障碍	265
创伤后应激障碍的认知行为治疗理论	266
评估	269
应用	272
总结	301

第九章 强迫症	305
实证支持	306
理论模型	308
应用	309
考虑文化因素	332
总结	333
第十章 慢性躯体疾病：以肠道炎为例	341
将认知行为治疗法应用于一般的疾病治疗的实证证据	342
初级和次级的控制强化训练理论	343
PASCET-PI：以肠道炎为例	348
附录 10-A 技术和工具	379
附录 10-B 止痛训练：引导想象	385
附录 10-C 给家长的工作表	388
第十一章 肥胖和抑郁：关注多囊卵巢综合征	393
多囊卵巢综合征——一种生理疾病	394
与儿童肥胖相关的心理因素	395
对儿童肥胖的行为治疗的实证研究	398
治疗儿童肥胖的认知行为治疗核心技术	400
健康身体，健康心灵：一本干预手册	403
总结和注意事项	419
附录 11-A 健康身体，健康心灵：挑选患者工作表	430
第十二章 破坏性行为障碍	445
实证研究	445
概念化框架	451
应用	453
文化问题	462
案例	463
总结	472

第十三章 遗尿和大便失禁	479
遗尿	480
大便失禁	495
总结	518
附 录 各章自测题答案	527

认知行为疗法：导言

Sarah Kate Bearman 哲学博士

John R. Weisz 哲学博士，美国专业心理学委员会

自 2000 年来，许多对儿童心理治疗的关注与讨论都聚焦在循证治疗上——心理干预的效果已经在科学研究中得到证实，儿童与青少年循证心理治疗也取得了新的进展。研究发现，对于儿童与青少年心理健康问题，有 46 种不同的治疗方案能够满足 Chambless 与 Hollon（1998）提出的“有效”或“可能有效”的疗法的标准（Silverman and Hinshaw, 2008）。大多数被确定为“有效”的疗法在广义上都属于认知行为疗法（Cognitive-Behavior Therapy, CBT）。它们囊括了儿童与青少年的多种心理疾病的治疗，包括自闭症谱系障碍、抑郁症、焦虑障碍、注意力障碍与破坏性行为、创伤后应激反应，以及物质滥用等。

认知行为疗法中有许多“品牌产品”，如：针对创伤的认知行为疗法、应对焦虑的猫项目（Coping Cat Program）、儿童抑郁应对课程；所有的这些疗法都基于统一的理念，即个体的思维、行为与情绪都是密不可分地联系在一起的，适应不良的认知与行为会导致心理社会功能受损。而且，所有认知行为疗法的共识是：改变来访者的认知与行为，有可能会使令其痛苦的情绪与功能受损得到改善。在本章中，我们将概述各种认知行为疗法中共同的关键概念。鉴于目前认知行为治疗的发展主要是关注成年人，然而最富有影响力的理论

与应用研究，不仅包括成年人，还包括了对儿童与动物被试的研究。因此，第二章将介绍在对儿童与青少年使用认知行为疗法时，治疗师应考虑到的一些特定的发展性议题。

发展简史

人们对于世界的体验与感受很大程度上是由自己的想法与行为所决定的，这样的观念在心理学产生之前就存在，但是它们确实奠定了现代认知行为疗法的思想基础。值得一提的理论先驱有巴浦洛夫（Pavlov, 1927, 1928），他使用知名的经典条件反射进行了动物实验，强调先前经验与自动反应的联系；还有华生（Watson, 1930），他强调对可观察行为的研究，以及有机体习得新行为的能力，从而提出学习理论；还有斯金纳（Skinner, 1953），他详细分析了操作性条件作用下的强化过程，拓宽了学习理论的范畴。学习理论可以说为后来的行为疗法奠定了基础，许多著名的人物也为这一理论做出了卓越贡献，包括 Lazarus（1971）、London（1972）与 Yates（1975），他们提出，适应不良的行为在很大程度上是习得的。这意味着人们可以运用新的学习经验来修正适应不良的行为，从而促进功能的改善。Jones（1924）较早地实践了这一理念，他运用建立愉快经验与恐惧刺激的联结来治疗一个患恐惧症的儿童。

沃尔夫（Wolpe, 1958）是早期综合运用条件技术进行心理干预的最知名的人士之一。基于其动物实验与交互条件作用的研究，沃尔夫提出，通过诱发拮抗的副交感神经的反应（如放松、自信的反应或性的唤起）可以抑制人类的焦虑情绪。同样地，埃森克（Eysenck, 1959）通过逐级接触恐惧的物体或情境，结合放松训练来治疗恐惧症。这一方法的起源可以追溯到系统脱敏法、自信训练（assertiveness training）以及性唤醒的相关措施，这些技术直到今天仍然被使用。早期的这些运用行为技术进行心理治疗的方式，主要聚焦在如何通过可操作的强化物塑造可测量的行为，以及如何对恐惧刺激的重复暴露来松动刺激与焦虑反应的联结。然而，这些方式在很大程度上忽视了引起心理功能障碍的潜在认知过程。

20 世纪 60 年代，两种疗法同时诞生——认知疗法与理性情绪疗法，它们将认知推到了心理治疗的最前沿。认知疗法由贝克提出（Beck, 1963, 1964, 1967），它假定一个人对事件的看法，对生活所赋予的意义是治疗的关键。具体地说，贝克认为，抑郁的人之所以会在他们观察世界、获取信息时形成负性的图式，或是戴着消极的有色眼镜，常常是早期生活经验或负性生活事件所致——例如，失去了所爱的人或被其拒绝。这一图式在情境中被激活，唤醒个体先前的学习经历，引发个体关于自己、世界与未来的适应不良的消极观念；个体对这三者的消极观念综合起来可以叫作认知三面向（cognitive triad）。认知三面向导致消极的思维歪曲，即个体对事实与经验的误解，从而基于消极的偏见对自己、世界与将来做出假设（图 1-1）。贝克的认知疗法最初用于治疗抑郁症；在 20 世纪 70 年代，贝克又将认知理论扩展到了对其他心理疾病的治疗上（例如，Beck, 1976）。

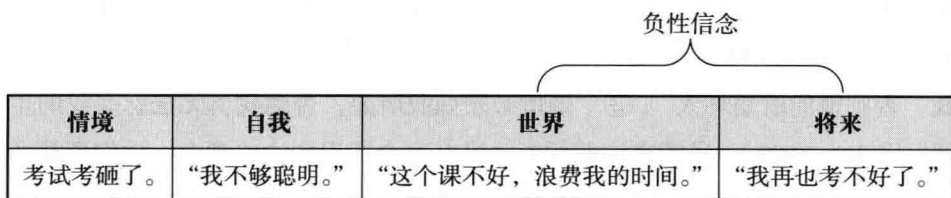


图 1-1 贝克的认知三面向

贝克的认知理论关注临床实践中对来访者的心理教育，主要是涉及思维与感觉的关系，帮助来访者对情绪变化之前的思维有更多的觉察。治疗师可以通过温和的提问技术，更好地理解产生这些思维的潜在假设是什么。例如，一个认为“我考试失败了”的人可能有一个更深层次的信念是“只有我是聪明的，其他人不会爱我”。一旦来访者能够熟练地注意到这些瞬间的、无意识的、“自动”的思维的发生，贝克便鼓励他们质疑这一认知的可信度与正确性。因为这些思维通常是迅速发生的，而事实上，它们的精确性几乎从没有得到检验，因此治疗的大部分工作就是在帮助来访者考虑他们的思维是否可能是不准确的、无益的，或者是歪曲的。这一理论认为，一旦我们反复挑战这些想法，就会导致感觉与行为的逐渐改变。