

DAVID D. BURNS, M.D.

# 伯恩斯坦

全球畅销逾500万册 超过20国文字出版

临床验证确切有效的非药物治愈抑郁症疗法

# 新情绪 疗法

[美]戴维·伯恩斯坦/著  
李亚萍/译

最新  
完整版  
全新抗抑郁药  
使用指南

有如下状况者请使用本书

- 抑郁 焦虑
- 孤独 内疚
- 躁狂 自卑
- 拖延 悲观
- 缺乏自尊 自杀企图

本书对抑郁症患者治愈率70%，  
且持续3年不复发

献给：抑郁症患者、心理医师、企业中高层、都市白领、女性精英、大学生、  
宅男宅女……所有有工作、生活压力的人；所有想全面掌控自我情绪的人

- ◆ 3分钟做完“伯恩斯坦抑郁状况自查表”，测定你的情绪状况
- ◆ 本书阅读治疗时间：4~12周

DAVID D. BURNS, M.D.

# 伯恩斯坦

全球畅销逾500万册 超过20国文字出版

临床验证确切有效的非药物治疗抑郁症疗法

# 新情绪疗法

[美]戴维·伯恩斯坦 著  
李亚萍/译



 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

伯恩斯新情绪疗法 / (美) 伯恩斯 (Burns, D.D.) 著; 李亚萍译. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014.10

书名原文: Feeling good: the new mood therapy

ISBN 978-7-5023-9507-0

I. ①伯… II. ①伯… ②李… III. ①抑郁症 — 精神疗法 IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第225853号

著作权合同登记号 图字: 01-2014-6068号

中文简体字版权专有归北京双螺旋文化交流有限公司所有

**FEELING GOOD: THE NEW MOOD THERAPY**

Copyright © 1980 by David D. Burns, M.D.

New Material copyright © 1999 by David D. Burns, M.D.

Simplified Chinese Translation copyright © 2014 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

ALL RIGHTS RESERVED

## 伯恩斯新情绪疗法

策划编辑: 田文正

责任编辑: 李卫东

责任校对: 赵 媛

责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

销 售 部 (010) 63275378, 63489791 (传真)

官方网站 [www.stdp.com.cn](http://www.stdp.com.cn)

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京艺堂印刷有限公司

版 次 2014年10月第1版 2014年11月第2次印刷

开 本 787×1092 1/16

字 数 530千

印 张 33.5

书 号 ISBN 978-7-5023-9507-0

定 价 49.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

在什么样的情况下才需要专业医师的介入呢？通常，如果总分介于0和5之间，你的情绪已经很好了。这是正常范围，大多数总分这么低的人都会感到快乐满足。

如果总分介于6和10之间，你仍处于正常范围，不过很可能会有一点不快。你的情绪有待提高，如果愿意的话可以提升一点点。本书中的认知疗法在这种情况下往往非常有效。我们所有人都会被日常生活中的问题所困扰，改变心态很可能会使你的心情大为改观。

如果总分介于11和25之间，你至少在测试时有轻微的抑郁，但还不足以拉响警报。毫无疑问，你肯定想解决这个问题，也许这时尝试一下自我治疗就可以顺利康复。你不仅需要采用本书中的系统性自助方法，而且还应该经常和知心好友坦诚交流，这些对病情的恢复大有好处。不过，如果总分仍在这一范围内达数周之久，你可能需要考虑专业治疗。心理医生或抗抑郁药物也许会帮助你顺利康复。

根据我的经验，一些总分处于轻微范围的抑郁患者实际上是最难治疗的。这些患者往往几年、甚至大半生都无法摆脱轻微抑郁。现在，我们把轻微的慢性抑郁症称为“心境恶劣障碍症 (dysthymic disorder)”。尽管这个词听起来专业而复杂，它的意思其实再简单不过了。它的全部意思就是：“这个人几乎总是阴郁得可怕，满脑子消极的念头。”你很可能认识这样的人，或许你自己就陷入了这样的悲观情绪。值得庆幸的是，本书中的方法经过证明，不仅对治疗严重抑郁症非常有效，对轻微的慢性抑郁症也同样有效。

如果BDC自查表总分介于26和50之间，这表示你有中度抑郁。不过，请不要被“中度”这个词所蒙蔽，得分在这个范围内足以说明你的痛苦已非常深重。我们大多数人只会暂时情绪低落，一般很快就能摆脱。如果你的得分在这个范围内超过两个星期，请务必考虑专业治疗。

如果总分超过50，你的抑郁情况已非常严重甚至极端严重了。在这个程度，痛苦已让人无法承受，总分超过75则更是如此。你的情绪容易狂躁不安，这很可能会非常危险，因为人在绝望无助的时候往往会有自杀的冲动。

庆幸的是，治疗成功的希望还是很大的。事实上，有时候抑郁最严重的患者反而恢复得最快。不过我不建议严重抑郁患者采取自助疗法——专业的心理治疗必不可少，请务必选择专业可靠的心理顾问。

### 伯恩斯抑郁状况自查表

在填写这份问卷时，请务必仔细阅读每一项，并根据你在过去几天之中的感受在框中打钩（√）。注意：这25项之中，每一项的答案只能选一个。

	0—完全 没有	1—有一点	2—偶尔	3—经常	4—极其 频繁
感想和感受					
1. 是否感到悲伤或情绪低落					
2. 是否觉得不快乐或忧伤					
3. 是否动不动就哭或眼泪汪汪					
4. 是否感到沮丧					
5. 是否感到无助					
6. 是否缺乏自尊					
7. 是否觉得自己没用或无能					
8. 是否有内疚感或羞耻感					
9. 是否自责自怨					
10. 是否优柔寡断					
活动和个人关系					
11. 是否对家人、朋友或同事没兴趣					
12. 是否感到孤独					
13. 陪家人或朋友的时间是否很少					
14. 是否失去动力					
15. 是否对工作或其他活动都没兴趣					
16. 是否逃避工作或其他活动					
17. 是否觉得生活不快乐或不满足					

► 接上页表格

生理症状				
18. 是否感到疲倦				
19. 是否失眠或总是昏昏欲睡				
20. 是否食欲下降或上升				
21. 是否失去“性”趣				
22. 是否担心自己的健康情况				
自杀倾向				
23. 是否有任何自杀的念头				
24. 是否想结束生命				
25. 是否有自残计划				
请在此处填写项目1~25的总分→				

## 伯恩斯抑郁状况自查表得分说明

现在你已填完测试，请将25项中每一项的得分相加并填写总分。25个症状中每一项的最高分为4，因此最高的总分为100（这表示抑郁的程度最严重）。每一项的最低分为0，因此最低的总分为0（这表示完全没有抑郁症状）。

现在，你可以根据前表来评估你的抑郁状况。正如表中所示，总分越高，抑郁就越严重。相反，总分越低，你的感觉则越好。

尽管填写统计BDC表轻松又迅速，但不要因为它简单就小看它。要知道，你刚刚已掌握了一种高度先进的工具，现在可以准确地诊断自己是否有抑郁症以及其严重程度。研究表明BDC表的准确性和可靠性极高。研究者在多种场合（例如精神病急诊室）中展开过多项研究，事实证明，这种工具可迅速诊断出患者是否有抑郁症状，其速度远快于和经验丰富的临床医师正试面谈。

### 伯恩斯抑郁状况自查表得分说明

总分	抑郁程度
0~5	无抑郁
6~10	正常程度，但情绪有点低落
11~25	轻微抑郁
26~50	中度抑郁
51~75	严重抑郁
76~100	极度抑郁

\*总分如果一直为10分以上，则可能需要专业治疗。如有自杀倾向，则务必立即找心理健康专家就诊。

现在，您可以放心地使用BDC表来随时查看你的情绪进展情况。我在临床工作时，一直都会坚持要求每位患者每次就诊后亲自填写测试表，下次一来就诊我就会要他们告诉我分数。这样，从分数的变化就能看出患者的病情是在改善、在恶化还是保持不变。

你在采用本书中介绍的多种自助方法时，请定期填写BDC测试表，以便客观地评估情绪进展情况。我建议一周至少测试一次，这和节食减肥需要定期称体重是一个道理。请务必注意，本书中不同的章节针对的是不同的抑郁症状；在学习如何克服这些症状时，你的总分可能会开始下降——这表示你正在好转。总分低于10时，你就进入了正常的范围；低于5时，你的心情就会特别好。从理论上来说，我非常希望你的分数一般会低于5，这正是治疗的目标之一。

抑郁患者是否可以通过本书中的原则和方法帮助自己？这样是否安全可靠？答案是——“当然是”！因为，无论你的情绪障碍症有多严重，只要你愿意自救，就等于迈出了关键的一步，顺利康复与否在此一举。

迄今为止，《伯恩斯新情绪疗法》已销售500多万本。在最新的一项全国性调查中，调查人员要求受访者从1000多本自助书中选出最有帮助的一本，《伯恩斯新情绪疗法》名列榜首。与此同时，《伯恩斯新情绪疗法》也是美国心理医生向抑郁患者推荐得最多的一本书。伯恩斯博士的《伯恩斯新情绪疗法〈手册〉》在此次调查中名列第二。尽管自助书籍存在着很大的争议，但在过去的10年里，陆续发表在专业科学杂志上的5篇研究报告证明，4周内读完《伯恩斯新情绪疗法》的患者中有70%的人不采用任何其他治疗就可以好转。而且，在长达3年的跟踪调查中，这些患者仍能保持疗效。令人惊奇的是，在重度抑郁症治疗方面，《伯恩斯新情绪疗法》的疗效居然不输于抗抑郁药物或心理疗法！虽然伯恩斯博士从不推荐自助类的书籍来代替专业治疗，但抑郁症患者或焦虑症患者读一下《伯恩斯新情绪疗法》，应该会获益良多。

## 《伯恩斯新情绪疗法》，一本让你快乐的书！ 你应该让自己快乐！

“我个人认为，戴维·伯恩斯的《伯恩斯新情绪疗法》是20世纪后30年出版的最伟大的书之一。”

——戴维·马斯 大使大学英文教授



本书献给亚伦·贝克（医学博士），  
他学识渊博，极富创新精神。  
贝克博士耐心指导我，给了我很大的支持和鼓励，  
我在此向他表示感谢。

# 目录

致谢 1

序言 抗抑郁突破性新疗法 5

简介 思维决定情绪——改变认知，战胜抑郁 7



## 第一部分 理论和研究——认知疗法与情绪抑郁

1. 情绪障碍症治疗的最新突破 20

2. 诊断情绪：治疗的第一步 27

    伯恩斯抑郁状况自查表得分说明 29

3. 破解情绪：思维决定情绪 36

    10大认知扭曲 39

    认知扭曲自评测试 46

    感觉不是事实 51



## 第二部分 实际应用

4. 从建立自尊开始 54

    克服无价值感 58

    提升自尊的特效方法 60

5.战胜无为主义	75
13种思维定势	80
每日活动计划表	85
反拖延症表	88
消极思维日志	90
快乐预测表	92
如何摆脱“但是”——反驳“但是”	95
学会认同自己	95
TIC-TOC法	98
化整为零	101
自我推动，拒绝强迫	102
解除戒备法	104
视觉化成功	105
记录积极的一面	107
验证你的“不行”	108
“不能输”方法	109
要分清先后顺序	111
6.语言柔道——学会反驳自我批评	114
步骤一：移情	117
步骤二：消除批评者的敌意	119
步骤三：反馈和协商	122
反驳质问法	124

7.生气了吗——你的“易怒商数”是多少 128

诺瓦克愤怒程度量表 129

谁惹你生气了 132

激发欲望 140

冷却愤怒想法 142

想像替换法 144

重写规则 147

学会宽容 150

明智的控制手段 151

减少“应该” 153

谈判策略 155

准确地移情 157

整理思路：认知预演 161

关于愤怒的10大须知 164

8.战胜内疚的方法 167

内疚怪圈 171

不负责任的内疚感 172

克服内疚6法 174

第三部分 “现实” 抑郁

9.悲伤不等于抑郁——引致“现实抑郁”的5大迷思 192

迷思一：失去生命 194

- 迷思二：失去手脚 197
- 迷思三：失去工作 200
- 迷思四：失去所爱的人 208
- 迷思五：悲而不伤 211



#### 第四部分 预防措施和个人成长

##### 10. 抑郁症的根源 214

- 深挖隐性假设方法一：垂直箭头法 216
- 深挖隐性假设方法二：功能失调性态度问卷 (DAS) 221

##### 11. 认同上瘾症 232

- 认同上瘾症的根源 234
- 独立自主之路 236
- 点亮“心灯” 246

##### 12. “爱”上瘾症 248

- “爱”上瘾症的坏处 248
- 如何理解孤独和独处的区别 250
- 快乐预测法 253
- 端正心态 256

##### 13. 工作 ≠ 个人价值 260

- 工作是否等于价值 263
- 通往自尊的四条大道 270
- 逃离成就的陷阱 274

14.敢于平凡——战胜完美主义的必杀技 279

战胜完美主义15法 280

---

第五部分 战胜绝望，拒绝自杀

15.最后的胜利——选择活下来 302

评估自杀冲动 304

自杀不合逻辑 306

---

第六部分 应对日常生活中的压力

16.我是如何以身作则的 320

化解敌意：一位连炒20位医生的病人 322

如何应对忘恩负义的人：一位从来不说“谢谢”的女人 325

如何处理彷徨和无助：一心要自杀的女人 328

---

第七部分 情绪化学

17.寻找“黑胆汁” 332

导致抑郁症的主要因素到底是先天遗传还是后天环境 333

抑郁症是由于大脑中的“化学物质失衡”所致吗 335

大脑是如何工作的 336

抑郁症的问题出在哪里 340

抗抑郁药物如何起效 344

18.心身问题	352
如果抑郁症是遗传的,是否意味着应该采用药物治疗呢	356
药物治疗和心理治疗孰优孰劣	357
12个心理误区	359
19.常用抗抑郁药使用常识	366
抗抑郁药使用“22条必知”	369
20.抗抑郁药物消费完全指南	393
抗抑郁药物的费用	395
三环类抗抑郁药物和四环类抗抑郁药物	397
选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)	418
MAOI类抗抑郁药物	428
5-羟色胺对抗剂	456
其他抗抑郁药物	461
情绪稳定剂	470
服用的抗抑郁药物无效该怎么办	496
医生可能会使用的其他药物	506
复方用药	510
参考文献	514
医药中英文名对照表	516

## 致 谢

在此，我首先要感谢我的妻子梅勒妮，为了这本书的顺利出版，许多个晚上和周末她都不眠不休，牺牲了宝贵的个人时间协助我编写这本书，给予了我极大的支持和鼓励。在此我也要感谢帮助我打印手稿的玛丽·洛弗尔小姐，她对工作积极热情，打字非常专业。

认知疗法凝聚了许多天才的集体智慧。早在20世纪30年代，亚伯拉罕·洛威（Abraham Lowe）医生为情绪障碍症患者发起了一项免费的心理自助活动，这项活动的名称叫“康复协会”，时至今日它仍然存在。亚伯拉罕·洛威是第一位强调思维心态决定情绪和行为的医生。虽然许多人都没听说过他，但许多心理疗法的理念之所以长盛不衰，洛威医生功不可没，他是当之无愧的创始人。

20世纪50年代，纽约著名的心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）吸取了洛威医生的理论并自创了一种新型的心理疗法，它叫“理性情绪疗法”。埃利斯博士认为，许多情绪问题都是因为消极的自我对话（例如“应该”和“应当”）和非理性思维（例如“我必须完美”）引起的，为此他写了50多本书来强调他的观点。和洛威医生一样，埃利斯博士的贡献似乎也没有得到学术研究人员和学者的充分认可。事实上，我在写《伯恩斯新情绪疗法》第一版时，我都没怎么读过埃利斯博士的书，而且根本没意识到他的贡献是如此的伟大。在此我要向埃利斯博士道歉！

20世纪60年代，我在宾夕法尼亚大学医学院的同事亚伦·贝克（Aaron Beck）博士，在抑郁症临床治疗中终于应用了这些理念和治疗方法。他认为，抑郁患者对自己、对世界乃至对未来的看法都很消极。因此，他提出了一种治疗抑郁症的新型“思维疗法”，这就是“认知疗法”。认知疗法的目的是帮助抑郁患者改变消极的思维模式。贝克博士在这方面作出了巨大的贡献，



他和洛威医生以及埃利斯博士一样伟大。贝克博士于1964年发布了他的“贝克抑郁程度自量表”（简称BDI），这使得临床医生和研究人员第一次能够衡量抑郁程度。这份量表具有革命性的意义。从此以后，我们不仅能了解患者的抑郁症有多严重，而且还能跟踪记录患者的治疗进展状况。此外，贝克博士还强调，系统性的量化研究是至关重要的，只有这样，我们才能客观地评价不同心理疗法的实际疗效，才能将它的疗效和抗抑郁药物疗法作对比。

在这3位先驱的倡导下，世界各地掀起了这种新疗法的研究热潮，这方面才华卓绝的研究人员和临床医生多达几百名。事实上，目前出版的有关认知疗法的研究报告很可能比任何其他类型的心理疗法研究报告都要多（行为疗法可能例外）。由于篇幅所限，我在此无法列出对认知疗法的发展作出重大贡献的每一个人。不过，在认知疗法发展的早期，我曾在宾夕法尼亚大学医学院和一些贡献卓越的同事一起共事，他们参与创建的许多疗法在今天仍然非常流行。这些同事分别是约翰·拉什博士、玛丽亚·科瓦克斯博士、布莱恩·肖博士、加里·埃默里博士、史蒂夫·霍朗博士、里奇·贝德罗西安博士、鲁思·格林伯格博士、艾拉·赫尔曼博士、杰弗·杨博士、阿特·弗里曼博士、荣·科尔曼博士、杰姬·帕森斯博士和罗伯特·莱希博士。

我在本书中详细引用了一些学者的著作，并征得了他们的许可。这些学者分别是雷蒙德·诺瓦克博士、阿琳·威斯曼博士和马克·德斯坦博士等人，在此我向他们致以诚挚的谢意。

此外，我还要特别感谢本书的编辑玛丽亚·加拉斯切利，她为本书注入了无限的生机和活力，这对我来说是一种极大的鼓舞。

为了编写本书，我曾参加过相关的培训和研究，在这一期间，我加入了精神病学研究基金会。在此我要感谢基金会的支持，正是他们大力支持，本书才得以顺利出版。

在此我也要感谢美国心理健康学会前会长弗雷德里克·古德温先生（医学博士）。在编写生物因素和抗抑郁药物在治疗情绪障碍症中的作用时，他给了我许多宝贵的指导和建议。另外我还在感谢我的两位同事，他们是斯坦福大学的乔·贝勒诺夫博士和格雷格·塔拉索夫博士，我在编写新增的药物章节时，他们给我提出了许多有用的反馈意见。

本书亦离不开阿瑟·斯瓦兹先生的鼓励和支持，在此我要向他表示感