



# 辩证行为疗法：

掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧

[美] 马修·麦克凯 / 杰弗里·伍德 / 杰弗里·布兰特里 著

王鹏飞 / 李桃 / 钟菲菲 译

The Dialectical  
Behavior Therapy Skills Workbook

Matthew McKay Jeffrey C. Wood Jeffrey Brantley



清华大学出版社



## 辩证行为疗法：

掌握正念、改善人际效能、调节情绪  
和承受痛苦的技巧

[美]马修·麦克凯 杰弗里·伍德 杰弗里·布兰特里 著

工 李桃 钟菲菲 译

## 图书在版编目(CIP)数据

辩证行为疗法:掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧 / (美) 马修·麦克凯 (Matthew McKay), (美) 杰弗里·伍德 (Jeffrey C. Wood), (美) 杰弗里·布兰特里 (Jeffrey Brantley) 著; 王鹏飞, 李桃, 钟菲菲译. --重庆: 重庆大学出版社, 2018.1

(心理咨询师系列)

书名原文: The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance

ISBN 978-7-5689-0912-9

I. ①辩… II. ①马… ②杰… ③杰… ④王… ⑤李… ⑥钟… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第297934号

## 辩证行为疗法

掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧

Bianzheng Xingwei Liaofa: Zhangwo Zhengnian、Gaishan Renjixiaoneng、Tiaojie Qingxu he Chengshou Tongku de Jiqiao

[美] 马修·麦克凯 杰弗里·伍德 杰弗里·布兰特里 著

王鹏飞 李桃 钟菲菲 译

鹿鸣心理策划人: 王斌

责任编辑: 敬京 版式设计: 刘伟

责任校对: 关德强 责任印制: 赵晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

\*

开本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 14.25 字数: 239千

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0912-9 定价: 56.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换  
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

## 译者序

辩证行为治疗 (Dialectical behavior therapy, DBT) 是目前有最多循证医学支持的针对边缘型人格障碍有效的治疗方法。它在借鉴并结合东方宗教思想中的禅念的基础之上,提出了独有的正念 (mindfulness) 概念,旨在帮助人们面对自身的负面情绪,并最终从中走出。已有近 30 年历史的辩证行为疗法是一种非常实用且极其成熟的心理治疗方法,目前在美国临床心理治疗方面应用非常普遍。该疗法对每个人来说都有非常重要的应用价值,它能帮助人们认识自我、调整情绪、建立有效的人际关系以及学会如何忍受生活中常常滋生而又不可避免的痛苦,它也是对目前边缘型人格障碍及其他严重情绪调节功能缺陷病症最为有效的治疗方法。

最早提出辩证行为疗法概念的人是美国华盛顿大学的马莎·莱茵汉 (Marsha Linehan) 教授,而本书的三位作者分别是加州伯克利莱特学院的哲学博士马修·麦克凯 (Matthew McKay)、心理学博士杰弗里·伍德 (Jeffrey C. Wood) 和医学博士杰弗里·布兰特里 (Jeffrey Brantley)。这三位博士在总结辩证行为疗法大量的临床实践之上,为读者提供了辩证行为疗法简单明了和按部就班的指导。

此书翻译,正值我国四川汶川发生中华人民共和国成立以来震级最高、破坏性最大的一次地震一月之后。“5·12”汶川大地震不仅夺去了许多人宝贵的生命,同时使更多幸存者和死者的亲属受到心理的煎熬从而产生严重的心理疾病:许

多人亲身经历了从一个健康人变成一个残疾人的阵痛，亲眼目睹了身边的亲人瞬间被夺去生命的惨烈，站在废墟上回忆昔日美丽家园的怅惘和失落。这种高强度的情感冲击，可能造成敏感、多疑、高度紧张与戒备；也可能使人变得麻木、焦虑，或感到孤独、忧郁、悲伤。受到这些压迫性情绪的折磨，人际关系可能变得紧张、脆弱，最终造成自闭、自残等严重后果。因此，该书的面世，有助于指导灾区人民从地震灾难的心理阴影中恢复过来，积极面对现实，走上重建美好家园之路，这也正是我们翻译此书的最大动力。

《辩证行为疗法》并非是对辩证行为疗法的理论介绍书籍，而是辩证行为治疗的实际应用手册。它从最简单的承受痛苦开始，逐步指导人们学会处理各种压迫性情绪的正确技巧，并通过正念、情绪调节的各种方法帮助人们逐步走出心理障碍，建立更好的人际关系，重塑健康人格，获得更好的生活品质。

译介的过程对于每位译者也是一次学习和再思的历程。作为译者，我们在心理学方面可谓外行，但我们本着学习的态度和严谨的译介理念，多方请教相关心理学专家，最终使得该书的译介工作得以顺利完成。

此外，感谢重庆大学出版社对我们译介此书的鼓励与支持，同时感谢参与此次翻译的曹力银、胡兴波、林文韬、董爱丽、徐婧、杨乔、王祥冰等。

最后，限于译者自身的水平及经验，错漏和不足在所难免，尤其是专业术语的翻译有不尽之处，恳请读者批评指正。

译者  
于成都

纪念在我艰难的时刻永远伴我左右的母亲，路易丝·农·拉布拉希。

——马修·麦克凯

献给2005—2006年，我在弗雷斯诺城市学院和雷德里学院的学生和客户，他们的力量、希望和毅力激发我写作这本书。

——杰弗里·伍德

谨以这本著作献给所有在内心和现实生活中与激烈及难以预测的情绪抗争的人们，愿你们找到平安与幸福，并因为你们的努力而恩泽所有的生命。

——杰弗里·布兰特里

THE DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY WORKBOOK: PRACTICAL  
DBT EXERCISES FOR LEARNING MINDFULNESS, INTERPERSONAL  
EFFECTIVENESS, EMOTION REGULATION, & DISTRESS TOLERANCE  
by MATTHEW MCKAY & JEFFREY C. WOOD & JEFFREY BRANTLEY  
Copyright: © 2007 BY MATTHEW MCKAY & JEFFREY C. WOOD &  
JEFFREY BRANTLEY

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS  
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:  
2009 CHONGQING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸核渝字(2008)第094号



# 目录

## 导言 辩证行为疗法：治疗概述

此书的适读对象 / 002

心存希望 / 003

## 1 承受痛苦的基本技巧

什么是痛苦承受技巧 / 005

关于本章 / 008

怎样使用本章 / 008

全盘接受 / 009

摆脱自毁的行为 / 011

让自己转向快乐的活动 / 012

将注意力转移至其他人来分散自己的注意 / 015

转移你的思想 / 016

转移注意力，走为上策 / 017

用工作和杂事来转移注意力 / 018

用数数来转移注意力 / 019

制订你的转移注意力计划 / 020

放松及自我抚慰 / 021

制订放松计划 / 025

结束语 / 026

## 2 承受痛苦的高级技巧：改善现状

安全地方的形象化 / 027

暗示控制放松 / 029

重识你的价值 / 031

认识你的超然力量……让你感到更有力 / 033

停下歇歇 / 037

活在眼下 / 037

运用自我激励的应对思想 / 040

全盘接受 / 044

自我肯定陈述 / 047

制订新的应对策略 / 048

制订紧急应对计划 / 051

结束语 / 052

### 3 掌握正念的基本技巧

- 什么是正念技巧 / 053
- 关于“注意力不集中”的练习 / 055
- 为什么正念技巧很重要 / 056
- 关于本章 / 056
- 结束语 / 071

### 4 掌握正念的高级技巧

- 本章你将要学到什么 / 073
- 慧心 / 073
- 慧心及直觉 / 075
- 怎样作出明智的决定 / 077
- 全盘接受 / 078
- 全盘接受和初始者的思维 / 083
- 评价和标示 / 086
- 非评判和你的日常经历 / 088
- 理性地与他人交流 / 091
- 做有效的事 / 095
- 在日常生活中多留意观察 / 097
- 日常冥思训练 / 097
- 注意自己的冥思行为 / 101
- 冥思练习的阻碍或障碍 / 103

### 5 进一步探索正念技巧

- 正念与冥想 / 107
- 用善心和同情心来增强你的正念技巧 / 108
- 留意世间的广阔和宁静来加深冥思 / 110
- 结束语 / 113

### 6 情绪调节的基本技巧

- 你的情绪：它们是什么 / 115
- 情绪是怎么起作用的 / 116
- 什么是情绪调节技巧 / 118
- 认清你的情绪 / 118
- 跨越通往健康情绪的障碍 / 124
- 情绪和你的行为 / 125

减轻压迫性情绪对身体的伤害 / 128

不加评判地观察自己 / 138

减少你的认知的弱点 / 139

增强你的正面情绪 / 148

## 7 情绪调节的高级技巧

不带评判地密切关注你的情绪 / 152

情绪宣泄 / 154

逆情绪行事 / 160

解决问题 / 163

每周调节 / 166

## 8 人际效能的基本技巧

全心关注 / 169

消极被动与咄咄逼人 / 171

“我要—别人要” 比例 / 172

“我想—我应该” 比例 / 173

技巧培养 / 174

重要的人际交往技巧 / 175

使用人际交往技能的障碍 / 176

## 9 人际效能的高级技巧

了解你想要什么 / 185

调节强硬度 / 188

提出一个简单要求 / 189

果断自信的陈词 / 190

洗耳恭听 / 195

学会说“不” / 196

应对阻力和冲突 / 198

怎样协商 / 201

怎样分析问题的关联 / 202

## 10 综述

天天练习心情开朗 / 207

## 参考文献

## 导言

# 辩证行为疗法：

## 治疗概述

由玛沙·莱恩汉 (Marsha Linehan) 创立的辩证行为疗法对帮助人们掌控压迫性情绪非常有效。研究表明，辩证行为疗法能提高一个人在不失去控制或避免做出破坏性行为的情况下处理情绪困扰的能力。

有很多人在和压迫性情绪作斗争，他们大部分的感受就像是将旋钮扭到极致。当他们生气、悲伤或惊恐的时候，这些感受就像强有力的巨浪，使他们失去自我控制。

如果你在生活中面对过压迫性情绪，你就知道我们谈论的是什麼。总有这样的时候，你的感受以海啸般的力量打击着你。这时，它使你害怕去感受事物，因为你不想被你的情绪撂倒，这是可以理解的。糟糕的是，你越想压制或掩盖住你的情绪，这些情绪就变得越强大。对此我们会在关于情绪调节的第6章和第7章进行讨论。现在要了解的重点是试图阻止你的感受是行不通的。

有相当数量的研究表明，强烈的压迫性情绪很可能在一个人出生时就已经产生了，但也可能因童年时期的创伤和被冷落而加剧。在我们成长过程中的关键时候，创伤确实能改变我们的大脑结构，让我们在强烈的负面情绪下更加脆弱。然而，强烈情绪的倾向常常源于先天或创伤，并不意味着问题就无法解决。成千上万的人使用了在本书中学到的技巧而达到更好的情绪控制，他们能改变自己的生活——你也能。

那么，有些什麼技巧呢，它们又怎样帮助你呢？辩证行为疗法教授四种极为重要的技

巧，当某些情绪困扰你的时候，它们能减少你情绪波动的幅度，让你保持平衡。

1. 痛苦承受技巧将帮助你通过建立良好的心理弹性以更好地应对痛苦的事情，并且教你缓和消极环境因素影响的新方法。
2. 正念技巧将帮助你忽略过去的痛苦经历和未来可能发生的恐惧事情，从而更充分地体验当前的经历。
3. 情绪调节技巧帮助你更清楚地认识你的感受，然后体察每一种情绪而不是被它们左右。目的是用非对抗的、非破坏性的方式来调整你的感觉。
4. 人际效能技巧给你新的方式来表达你的信念和需求，设定原则，协商解决问题的方法——其前提是维护你的社会关系和尊重他人。

本书的结构易于学习。每种技巧都包含在两个章节内——基本的和高级的——除了冥想技巧，这一方法有三个章节。基础技巧章节讲解一些必要的概念，定义新技巧的要素，带你走出获取技巧的第一步。高级技巧章节带你学会其余的部分，逐步提高层次。为了让每一个步骤都清楚明白，还配有例子、评估、练习和工作记录，以帮助你练习所学的每一样东西。然后在最后综述一章，你将学会怎样整合所有的技巧，使其成为你生活中必不可少的部分。

本书写作的目的是为了易学。最难的事情是坚持做这些练习并将这些新技巧用于实践，仅看书是没用的。纸上的文字不会对你的生活产生任何影响，除非你用实际行动去完成书中学到的新技术和策略。所以，请想想你为什么阅读此书，你想改变什么，在本页写下三种你想改变的目前对你自身情绪的反应方式。换句话说，当你沮丧或压抑的时候，你会做哪三件有害的事情，并且你决心要用更好的处理方式去替代它们。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 此书的适读对象

这本《辩证行为疗法》有两大目标读者群。第一种是正在接受辩证行为治疗，

并且需要一本手册帮助他们学会四种关键技巧的人（群体或个体），另外，此书也适合任何独自和压迫性情绪抗争的人。这里所有提供的方法都旨在让你掌控情绪的能力得到明显的提高。话说回来，如果你是自学此书并感到实施这些新技巧有一定困难，我们强烈建议你寻求合格的辩证行为治疗师的服务。

## 心存希望

大家都知道，生活总会有困难。但是，在与情绪的抗争中你并不总是绝望而一筹莫展。如果你真的努力实施这些技巧，你对一些情绪的反应方式总会改变。因为——不管是遗传还是儿时伤痛的因素——你在这儿学到的技巧能够影响每一次冲突，每一个沮丧的后果，还能明显改变你社会关系的进程。你有充分的理由满怀希望，你所有需要做的就是开始阅读此书，然后持之以恒地练习。



# 1

## 承受痛苦的 基本技巧

### 什么是痛苦承受技巧

在生活中，我们不得不面对苦恼和伤痛，它可能是身体上的，比如被蜜蜂蜇或摔断手臂，也可能是精神上的，比如说悲伤或愤怒。在这两种情况下，痛苦通常都是不能避免和不可预测的。你无法预知什么时候会被蜜蜂蜇或什么时候某事会让你伤心。通常，最好的办法就是运用你拥有的应对技巧并希望其发挥作用。

但对某些人来说，对精神和身体的伤痛总比其他入感觉更强烈，并且发生得也更频繁。他们的痛苦来得更快，就像汹涌的浪潮。经常，这种状况好像永不会结束，深陷其中的人不知道怎么应对伤痛的残酷。鉴于此书的写作目的，我们把这种问题叫做压迫性情绪（但请记住，精神和生理的伤痛常常如影随形）。

挣扎于压迫性情绪中的人常常用非常不健康、非常无效的方式去对付痛苦，因为他们别无选择。这是可以理解的，因为处于精神痛苦中的人很难理智地找到好的解决之道。尽管如此，许多被有压迫性情绪的人使用的应对策略只会使问题变得更糟。

这里列举了一些人们处理问题的通常做法。请在与你的情况相符的项目前打钩：

- 你花大量的时间去想过去的痛苦、错误和问题。
- 你在担心将来可能出现的痛苦、错误和问题时变得很焦虑。
- 你为了避免痛苦而远离人群。



- \_\_\_ 你用酒精和毒品来麻醉自己。
- \_\_\_ 你用对别人暴怒或试图控制别人的方式将情绪传给别人。
- \_\_\_ 你做出危险的行为，比如，刀割、捶打、抓挠或火烧自己，或者扯自己的头发。
- \_\_\_ 你有不安全的性行为，比如和陌生人发生关系或者缺乏保护措施的性行为。
- \_\_\_ 你拒绝解决问题的根源。
- \_\_\_ 你用食物来惩罚或控制自己，要么暴食，要么绝食，要么将已经吃了的呕吐出来。
- \_\_\_ 你试图自杀或做一些极度危险的举动，比如疯狂驾驶或者吸入超量的酒或毒品。
- \_\_\_ 你回避快乐的活动，比如社交或锻炼，也许你认为你没资格快乐。
- \_\_\_ 你被痛苦打败，心甘情愿地过一种痛苦而破碎的生活。

所有这些做法都会带给你更大的精神痛苦，因为即使它们带来短暂的解脱，但未来却会带来更深的伤痛。参考下列“自毁式应对策略的代价”的工作记录表(表1.1)，找出其中的道理。记下你使用的策略和相应的代价，然后随时加上你能想到的其他代价。末尾处，尽量写下不在上列的你的策略和相应的代价。

**表 1.1 自毁式应对策略的代价**

| 自毁式应对策略                   | 可能付出的代价                               |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. 花大量的时间去想过去的痛苦、错误和问题    | 错过眼前的好事而追悔莫及；对过去的沮丧<br>其他：_____       |
| 2. 担心将来可能出现的痛苦、错误和问题而焦虑不安 | 错过眼前的好事；焦虑未来<br>其他：_____              |
| 3. 为了躲避痛苦而远离人群            | 独处太久，结果更加抑郁<br>其他：_____               |
| 4. 用酒精和毒品来麻醉自己            | 上瘾；丢财；工作出现问题；惹上官司；众叛亲离；生病<br>其他：_____ |