

当情绪遇见心智

应对日常情绪伤害的10种策略与方法

〔美〕马修·麦克凯〔美〕帕特里克·范宁〔美〕帕特丽夏·苏里塔 著

萧达 译

对情绪的认知和掌控

决定了你的生活高度

别让自己输给情绪

Mind and Emotions

A Universal Treatment for Emotional Disorders

当情绪遇见心智

应对日常情绪伤害的10种策略与方法

[美] 马修·麦克凯 [美] 帕特里克·范宁 [美] 帕特丽夏·苏里塔·奥纳 著
萧达 译



图书在版编目 (CIP) 数据

当情绪遇见心智 : 应对日常情绪伤害的10种策略与方法 / (美) 马修·麦克凯, (美) 帕特里克·范宁, (美) 帕特丽夏·苏里塔·奥纳著; 萧达译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.10

ISBN 978-7-5596-0909-0

I. ①当… II. ①马… ②帕… ③帕… ④萧… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 214852 号

MIND AND EMOTIONS: A UNIVERSAL TREATMENT FOR EMOTIONAL DISORDERS
by MATTHEW MCKAY, PHD, PATRICK FANNING AND PATRICIA ZURITA ONA, PSYD
Copyright: © 2011 BY MATTHEW MCKAY, PATRICK FANNING, AND PATRICIA ZURITA ONA
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright: © 2017 Beijing Wisdom and Culture Co., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2017-6177号

当情绪遇见心智 : 应对日常情绪伤害的10种策略与方法

著 者: [美] 马修·麦克凯 [美] 帕特里克·范宁 [美] 帕特丽夏·苏里塔·奥纳
译 者: 萧 达
特约策划: 刘 萍
责任编辑: 张 萌
封面设计: 仙境
版式制作: 赵胜军

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京嘉业印刷厂印制 新华书店经销

字数 200 千字 710mm × 1000mm 1/16 16 印张

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0909-0

定价: 42.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

名家推荐

在《当情绪遇见心智》中，马修·麦克凯、帕特里克·范宁、帕特丽夏·苏里塔·奥纳为调节不同情绪时体验到各种困难的人们提供了宝贵信息。读者不仅能了解到导致他们长期痛苦的因素，还将学会提高管理激烈情绪能力的实践技巧。这三位作者通过（兼收迄今为止所发展的各个流派心理治疗）折中方法针对情感障碍的治疗，反映了现实生活中的心理治疗，我甚感钦佩和喜爱。

——谢里·范·迪克（Sheri Van Dijk），加拿大安大略省的心理治疗师，社会工作硕士，注册社会工作者，著有《双相情感障碍辩证行为治疗手册》（*The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder*）、《青少年，不要让情绪主导你的生活》（*The Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens*）以及《青少年双相情感障碍》（*The Bipolar Workbook for Teens*）

这部简洁凝练的著作为意在倾听自身情感需求的读者，提供了成熟完善的实用工具。将认知行为疗法、辩证行为疗法和接纳承诺疗法中的最好部分相结合，的确能够形成协同增效作用，这种治疗方案将帮助读

者追求意义非凡的生活。

——帕特丽夏·J. 罗宾逊 (Patricia J. Robinson)，博士，医疗顾问，是《给抑郁症患者的正念与接受手册》和《初级治疗中的真实行为改变》(*The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression and Real Behavior Change in Primary Care*) 的合著者

许多自助书就如何应对一种激烈情绪，如焦虑或抑郁，提供了技巧和建议。不幸的是，焦虑和抑郁相伴而生，许多受困于一种情绪的人，也会在管理其他情绪上遇到麻烦。为了应对在生活中遭遇的各类情绪问题，你必须购买和学习不同的著作。如今，这本由马修·麦克凯、帕特里克·范宁、帕特丽夏·苏里塔·奥纳写作的令人印象深刻的新手册为你提供令人愉悦的新选择。《当情绪遇见心智》将会指导你掌握一套易于遵循的技巧，这套技巧将会让你，而非你的情绪，重新掌控你的生活。

——罗伯特·D. 泽特尔 (Robert D. Zettle)，博士，堪萨斯州威奇托市 (Wichita) 威奇托州立大学 (Wichita State University) 的心理学教授，著有《抑郁症的接纳承诺疗法》(*ACT for Depression*)

《当情绪遇见心智》提供了改变行为与思考的广泛策略和练习，这些行为与思考造成了不良情绪，如焦虑、抑郁、愤怒和羞愧。这本著作注重实际，文笔出色，且充满了富有助益的建议。

——马丁·M. 安东尼 (Martin M. Antony)，博士，美国专业心理学会

(ABPP) 成员，多伦多赖尔森大学 (Ryerson University) 心理学教授，著有《羞涩与社交焦虑》(Shyness and Social Anxiety Workbook)

终于来了！这本著作就是你清理书架，丢掉其余无效自助书籍的机会。麦克凯、范宁和苏里塔·奥纳组合出了一种有效的单一疗法，可以治愈多种形式的情绪痛苦。《当情绪遇见心智》以科学研究和多年的成功经验为基础，必定会成为人们在寻求帮助时的选择。

——杰弗里·C. 伍德 (Jeffrey C. Wood)，心理学博士，临床心理学家，《辩证行为疗法》(The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook) 的合著者，以及《人格障碍的认知行为疗法》(The Cognitive Behavioral Therapy Skills Workbook for Personality Disorders) 的作者

《当情绪遇见心智》提供了清晰实用的入口，可以让读者一窥情绪和情绪痛苦的错综复杂而令人困惑的世界。作者们是心理健康和心理治疗领域的专家，这一点在本书中显露无遗。他们通俗易懂的文字和易于遵循的练习，将会促成花费时间完成这套出色练习的所有读者的情感愈合。

——杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley)，医学博士，杜克大学精神病学系 (Duke Department of Psychiatry) 咨询助理，《安抚焦虑之心》(Calming Your Anxious Mind) 的作者，以及《每日冥想平息内心焦虑》(Daily Meditations for Calming Your Anxious Mind) 和《美好五分钟》(Five Good Minutes) 系列的合著者。

作者们感同身受，思考清晰，呈现了与心理健康问题相伴而生的普遍痛苦和折磨的通用疗法。在《当情绪遇见心智》中，读者们会发现许多方法，用来平复阻碍你充分而热情地享受生活的情绪风暴。

——米迦勒·A. 汤普金斯 (Michael A. Tompkins)，博士，旧金山湾区认知治疗中心 (San Francisco Bay Area Center for Cognitive Therapy) 成员和伯克利加利福尼亚大学 (University of California) 教授，《重见天日》(Digging Out) 的作者

本书的语言简洁、精准，读来赏心悦目。本书的每一章节都颇为简短，但内容极为翔实，它先是描述用于管理痛苦情绪的最知名的技巧，接着再呈现一系列践行这些技巧的具体策略。本书不仅可以作为自助计划的一部分，还可以作为情绪管理、技能训练团体的参考书，或者情绪管理困难个体咨询的辅导书。

——柯克·斯特罗萨赫尔 (Kirk Strosahl)，博士，《初级护理中的实际行为改变》(Real Behavior Change in Primary Care) 的作者

《当情绪遇见心智》引人深思地采用了跨诊断视角，借鉴了情绪问题的三种实证疗法。除了对于公众的自助价值外，这本独一无二的手册还是试图提高自身治疗水平的执业者的丰富宝库。

——托马斯·F. 卡什 (Thomas F. Cash)，博士，奥多明尼昂大学 (Old Dominion University) 心理学荣誉教授，《身体意象手册》(The Body Image Workbook) 的作者

本书中所描述的方法提取自如今可用的情绪障碍的最有效疗法。坚持下去，这些方法将会改变你的生活。

——杰奎琳·B. 珀森斯 (Jacqueline B. Persons)，博士，旧金山湾区认知治疗中心理事，伯克利加利福尼亚大学临床教授

推荐序一

认知自性化与禅宗《牧牛图》

自性化（individuation）一词，兼具两种内涵，其一是成为一个独立的人，所谓自成一体，其二是成为一个完整的人，所谓自性圆满。

自性化可以在人格多个层次上进行，超我的自性化，本我的自性化，自我的自性化。本我、自我、超我，其构成又都有意识、前意识、无意识等层面，所以既有在意识层面的自性化，也有在前意识、无意识层面的自性化。

无意识又分为个人无意识、文化无意识、集体无意识、宇宙无意识等层面，各层面都有不同的自性化矛盾运动。

在大部分100次以下心理治疗中，进行的自性化运动都是自我层次上的。

这类自性化运动变化过程主要目标是整合三个矛盾统一体，内倾—外倾，情绪—思维，直觉—感知觉。

比如说荣格学派自性化模型，大部分都是“直觉自性化模型”，以直觉为切入口，故而荣格派分析师们会引入对禅宗《牧牛图》来表征自性化过程。

当然，荣格学派的分支，沙盘游戏，是以“感知觉”功能切入自性

化模型。

那么这个世界上有没有情绪自性化模型、思维自性化模型呢？

也就是通过情绪，通过认知功能让人发生改变，最终达成自我的独立和完整性。

这当然是有的，情绪自性化模型主要是在情绪聚焦疗法中。

认知自性化模型则主要是在认知疗法中，认知疗法中有三个疗法分别形成了认知自性化模型，它们分别是辩证行为疗法、接纳承诺疗法和图式聚焦治疗。

本书就是通过整合辩证行为疗法、接纳承诺疗法和贝克认知疗法，这三种疗法的精华，开启一段自性化旅程，其目的是要整合思维—情绪这一对矛盾体。

为了更好地让自助者和治疗师们理解这个变化过程，下面借用禅宗的《牧牛图》来说明这个过程。

当然，禅宗的《牧牛图》本来是属于禅修指导手册，它的本义是用于描述宇宙无意识的自性化过程的。清朝的永来居士说：“牛者，识心也，童儿者，照心也，鞭绳者，精进也，以照心而灭识心，时刻加功，勇猛精进，不使识浪奔腾，透出真心，便是本来面目。……豁然开朗，以复其初，始知我原与佛同体，乐莫大焉。……一旦大彻大悟，更从何处觅仙佛耶？”可见，此图是描述中下等根器的修行者从渐修到顿悟的心路历程。

这种心路的轨迹和心理咨询者的心态改变有类似之处，故可以借用。更重要的是，他可以让一个困扰的现代人，和远古的祖先、神圣的圣者建立某种情感联接，这种联接带给人希望和梦想，本身有疗愈作用。



《牧牛图》第一图名为《未牧》，它可以象征情绪困扰者们还没有拿到这本书的状态。

“黑牛”象征着处于完全阴影状态的情绪。情绪如疯牛般狰狞咆哮。它很容易践踏心理健康的幼苗。

人们很容易被黑暗情绪彻底吞没，连天空的白云都被染上了黑色。

而“牧童”则象征着理智自我，理智和思维功能是因为黑暗情绪而激活生起的。

就像佛学中的戒定慧是用于压制贪嗔痴而激活的一样。

《初调》是来访者是去找治疗师，拿到这本自助手册的状态。

黑牛的鼻头变白，象征着理智自我生起微弱的觉察力，来访者已经隐约觉察到自己情绪失控。需要使用很大的力量来调整情绪。

他开始勤奋地用力，试图调整失控，每当情绪失控，他就鞭策自

己，要么去找治疗师，要么去看自助手册。

牧童没有和黑牛一样惊惶失措，也没有四处呼救，也没有躲在治疗师之后。



这象征着他或多或少知道，疗愈力量主要靠自己而不是别人。

但自我疗愈对他来说仍然是非常困难、费力的。所以说，“从来劣性难调制，犹得山童尽力牵”。

那么，身为牧童的自助者，究竟应该如何用力呢？

这就是本书第一章到第四章的内容。

此书第一章介绍了治疗原理，它的主要作用在于使来访者能够对此疗法产生信心。对理性主义者来说，信心的力量就来自科学的说服力量。所以第一章指出，本书所整合的几个疗法，都是经过科学实证研究验证有效的。并且说明了各个模块的工作原理，介绍了整个工作的流

程，并提供一个量表，让自助者可以对情绪调节进行量化评估。

在这个过程中，自助者在阅读治疗原理的时候理性功能被激活，临床治疗师在初始访谈结束时，也会讲解治疗原理，这个技术叫作“心理教育”。

至于交代治疗疗程、了解治疗如何开展，则属于心理治疗中治疗框架的技术（framing）。这种技术的作用在于激活来访者的知觉功能，尤其是时间知觉，让治疗具有规划性和可控性，就像减肥需要首先有个减肥规划一样。

在第一章末尾的评定量表中，表面上看上去是用于测查和诊断，其实它们更主要的治疗意义，是让人能够产生细致的感知觉功能和理性判断功能。在临床中，也有类似的治疗技术，叫作标定提问（Scale Question）。

标定量化，在整个治疗过程中，都会每隔一段时间重复一遍，让人可以不断地评估治疗同盟的进展程度和判断治疗技术的有效性，当然更容易产生信心和进步感。

在自助者对疗法产生信心后，第二章继续进行心理教育，这一次是教育自助者了解情绪心理学的常识。比如情绪产生的工作原理，情绪组成成分，它和思维、身体知觉的关系。然后自助者要开始练习，如何分辨情绪的各种成分。在这里，已经要求自助者具有纯粹觉察的正念能力，要不然你是无法分辨出各种情绪成分的。能把情绪的各个成分分辨出来，并且给它们命名，这时候的自助者已经具有了另外一项能力，叫作“象征符号化”能力。

在第二章的最后一部分，自助者的另外一项能力得以激活，就是分析自己防御机制的能力。作者在书中把情绪困扰者的心理防御机制称为

应对策略，并且把这些常见防御机制分为七个类别56种表现，并且把这56种表现再次做成量表，让人评估和自我了解。

人们自我分析完后，不免会为自己有这么多有问题的防御方式而焦虑不安，以至自体崩溃，丧失信心。作者贴心地在这一章末尾附上了解决之道，列表提出，这七大类有问题的应对策略，分别可以用第四章到第十三章的哪些技术对治。

作者没有急着进入具体的章节，而是在第三章里，把七类有问题应对策略中的回避情绪专门拿出来，更加细致地讲解一遍。这是因为，回避情绪类似于防御机制中的“潜抑”，是其他类防御的必经之途，也是最能造成长期后果的。

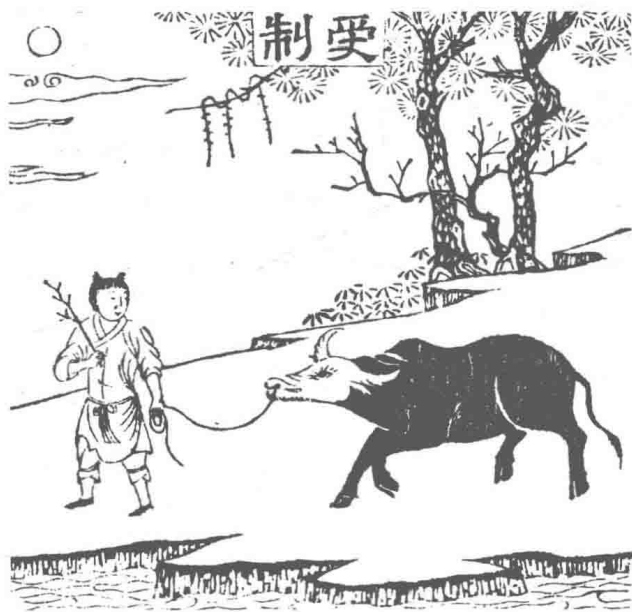
作者在这里，期望激活的是读者的“理性经济人”头脑，这需要读者能根据经济理性来评估情绪回避的害处。不过我认为这一章尚有可以改进之处，如果能够加入认知疗法的“成本—效益”分析技术更好，因为防御总是有原发获益和次级获益的。只是片面强调防御害处，不足以让有些来访者放弃其防御，因为他必须同时放弃防御的获益。

本书第四章仍然没有切入情绪处理的具体技术，而是开始进行人生价值观的反思。价值观被分解到人生的十个领域进行反思，并且记录每天落实自己价值观的行为事件。这部分的工作原理是强化人们的自我理想，形成稳定的身份认同。在其他的疗法如TFP（移情焦点疗法）中，身份认同的稳定是在治疗中后期才完成的。

大多认知疗法总是强调一个稳定的类似训练教练和乐于练习的运动员关系，这种关系要求的自体—客体关系配对是指导性老师—好学生、指导性父亲—好孩子，其基础是潜伏期的父爱。

潜伏期结束，进入青春期，就开始了人生价值观形成的阶段，所以，自助手册这种形式，本身也对来访者的心智水平有一定要求。

前四章的任务完成后，来到了《牧牛图》的《受制》阶段。



此阶段牛头变白了，象征着理性头脑终于可起主导作用，情绪也不再汹涌澎湃。空中黑云已经消散，理智之阳光已经显露。

此阶段自助者可以做到，在每次负性情绪出现之时，通过各种技术，或三天或五天，消化这些情绪的大部分。所谓“渐调渐伏息奔驰”。

除了辨别情绪成分、分析自我防御、抉择人生价值这三套技术外，自助者还需要学习另外四套技术，分别是正念觉察、去融合（defusion）、认知弹性训练和自我安抚。对应着本书第五章到第八章的内容。

正念觉察是所有技术运作的基础，如果把疗愈比喻为一锅心灵鸡汤

的话，正念相当于“汤”，其他技术相当于“鸡”，缺一不可。

本书的不足是在正念这一块，技术还是不够丰富、细致。在临床上，我们一般推荐来访者接受卡巴金的八周正念减压或者康菲尔德的40天正念练习课程。

去融合，也被翻译为解离，实际意义是指人不再融合于负性思维和念头的心流，能抽身而出。

认知弹性训练，包括了贝克认知疗法的多种纠正歪曲思维技术，如思维情绪记录、最糟糕提问、正反方证据、可选择思维等等。这些是最经典的认知疗法的技术，本来就是用于处于情绪障碍的一种——抑郁障碍的。

这一大堆无比强悍的理性技术，形成了一个治疗容器，紧紧地抱持住情绪。正如牧童能够拉住牛儿一般，正可以借用“手把芒绳无少缓，牧童终日自忘疲”两句来比喻。

正如图中牧童要把牛儿带到溪流边喝水一样，来访者也需要得到一些滋养和安慰，才能继续向前，面对此书后半部分的内容——各种暴露，故而在第八章切入了自我安抚技术。

自助者的意识自我正在整合理智和情绪两大功能，另外两大功能直觉和感知觉就会受到抑制，故而补偿滋养就需要在这两大功能中寻找。这大概是作者挑选了感知觉作为自我安抚技术重点的原因。

作者也明确意识到，感觉功能一旦得到强化，情绪很可能就会再次泛滥，所以在第八章他提醒自助者要担心这些功能再次变成逃避行为。

理智、情绪、感知觉三大功能都得到整合后，治疗已经进行了一半，这时候治疗改变过程进入第四阶段《回首》。



《回首》图中，黑牛的上半身都变白了，这象征着自助者已经双手有力，能够熟练地调控情绪。

牧童能够把黑牛拴在树上，树木象征着自然。这个时候意识自我已经不需要非常用力地练习和学习，或多或少可以自然而然地想起运用各种技术调控情绪。所谓“日久功深始转头，癫狂心力渐调柔”。

但是这种快乐将会很快被打破。因为从第九章到第十三章，全部技术都是要反其道行之，进行痛苦地暴露。包括第十章人际技能训练，也是反其道而行，自助者要学会走出自己的舒适区，用一些不习惯的人际技巧，比如说学会拒绝别人。

如果来访者系统地完全掌握这些技术，那么他已经相当于能够自我治疗的一个治疗师。

如果他甚至犹如本书第十四、十五两章描述的，能够预测未来心理