



[美] 艾尔伯特·埃利斯  
卢静芬  
林春  
武自珍

著  
译  
校阅

# 克服心理阻抗

——理性—情绪—行为综合疗法



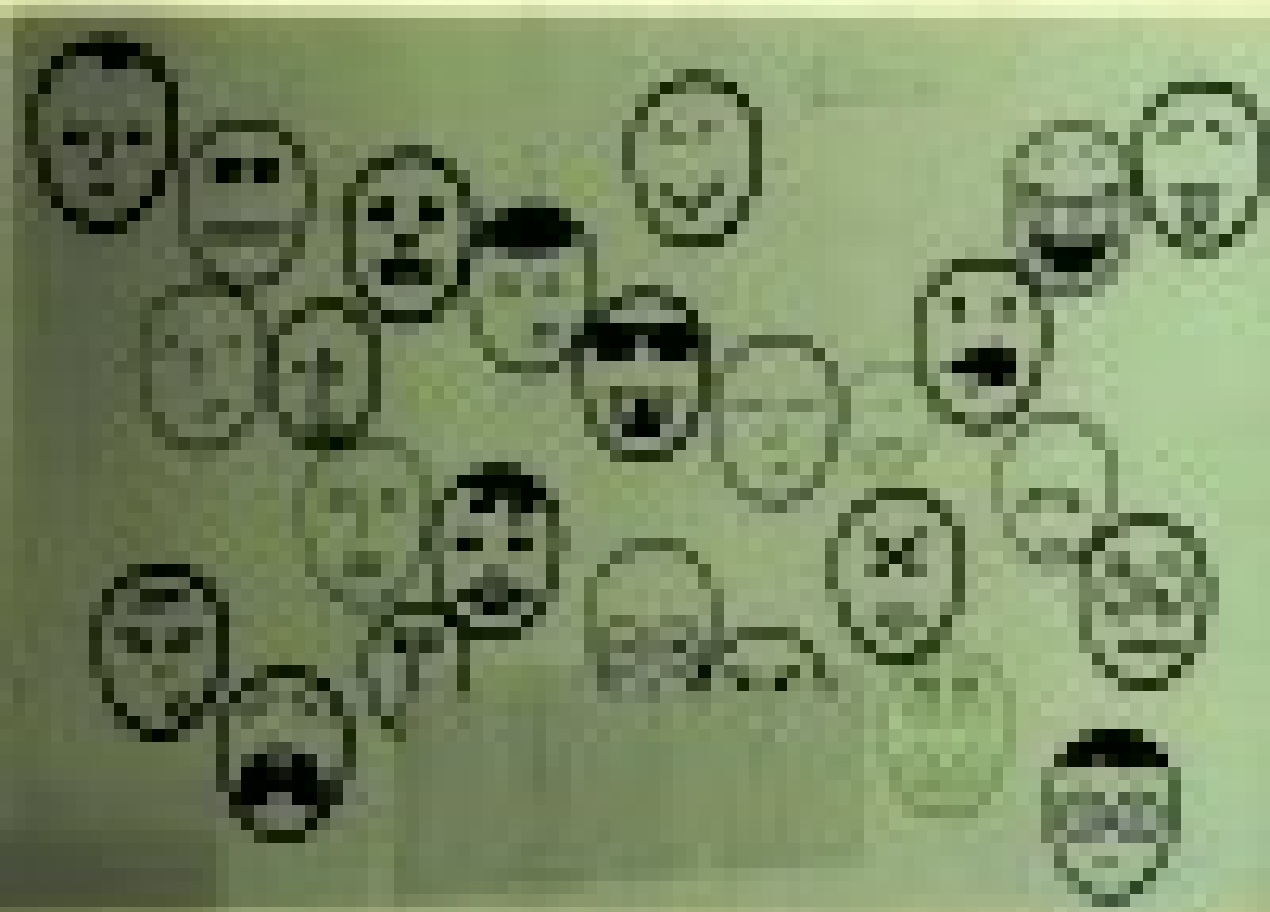
化学工业出版社



中国心理科学  
2013年第3期  
第36卷第3期  
第36卷第3期

# 克服心理阻抗

——理性—情感—行为综合疗法



中国心理科学

心理咨询师继续教育丛书

# 克服心理阻抗

——理性—情绪—行为综合疗法

[美] 艾尔伯特·埃利斯 著  
卢静芬 译  
林春 校阅  
武自珍



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

克服心理阻抗——理性-情绪-行为综合疗法/[美]埃利斯(Albert Ellis)  
著;卢静芬译.—北京:化学工业出版社,2010.10  
(心理咨询师继续教育丛书)  
书名原文:Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior  
Therapy Integrated Approach  
ISBN 978-7-122-08312-8

I.克… II.①埃… ②卢… III.精神疗法 IV.R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第073969号

Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy  
Integrated Approach, 2nd edition/by Albert Ellis  
ISBN 9780826122148  
English Edition Copyright© 1996 by Springer Publishing  
Company, LLC, New York 10036.

本书中文简体字版由台湾心理出版社股份有限公司授权化学工业出版社  
独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,  
违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2009-1572

---

责任编辑:肖志明 李征 邹丹  
责任校对:王素芹

装帧设计:陈振丰

---

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

装订:三河市宇新装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张 19 3/4 字数 254千字

2011年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价: 45.00元

版权所有 违者必究

## 《心理咨询师继续教育丛书》编委会

学术顾问 沈德灿 蔡焯基 郭念锋 虞积生

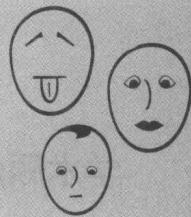
主 任 武国城

副 主 任 林 春 张文虎

编 委 (按姓氏笔画排序)

石绍华 伊 丽 刘 盈 刘 浩 李玉玮  
李明霞 李 祚 张文虎 张 平 武国城  
苑 媛 林 春 姜长青 郭 勇 崔 耀  
韩布新 ~~韩丽瑾~~ 潘玉进

## 作者简介



### 艾尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis)

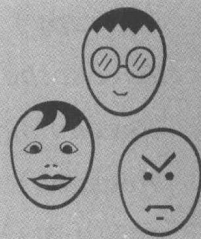
纽约艾尔伯特·埃利斯学院的创始人及校长。哥伦比亚大学临床心理学博士学位。曾任匹兹堡州立大学及罗格斯 (Rutgers) 大学心理学助理教授。埃利斯博士也曾是圣地亚哥心理学研究专业学校的杰出心理学教授。他同时担任新泽西州立诊断中心首席心理学家，也是新泽西州机构与事务所的首席心理学家。他也曾是纽约市教育和退伍军人管理委员会的顾问。将近六十年中他持续从事心理治疗、婚姻与家庭咨询、性治疗的临床工作。目前仍在艾尔伯特·埃利斯学院的心理诊所中工作。

艾尔伯特·埃利斯是美国心理学会特别会员、咨询心理学委员会主席。他也是该学会的代表委员会成员。他同时持有美国职业心理学委员会发的临床心理学医师证书和美国心理治疗委员会发的治疗师证书。

埃利斯博士已经发表超过七百篇以上的论文及六十五本专著，如《心理治疗中的推理和情绪》 (*Reason and Emotion in Psychotherapy*)、《理性生活导引》 (*A Guide to Rational Living*) 及《理性-情绪-行为综合治疗实务》 (*The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*)。同时担任下列期刊论文的顾问或联合主编，包括《婚姻家庭治疗期刊》 (*Journal of Marriage and Family*)

*Therapy*)、《当代心理治疗期刊》(*Journal of Contemporary Psychotherapy*)、《个体心理学期刊》(*Journal of Individual Psychology*)、《认知治疗与研究》(*Cognitive Therapy and Research*)、《心理学报告》(*Psychological Reports*)及《理性-情绪和认知-行为治疗期刊》(*The Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*)。

## 译者简介

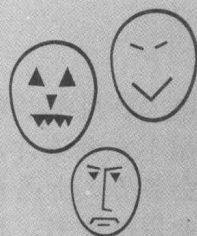


### 卢静芬

成大外文系毕业，曾任职东海大学幸福家庭中心，从事翻译工作，译著包括《携手共创天涯路》、《好关系》、《好家庭》等。亦曾参与东海大学基督教会关协训练课程教材的翻译工作，现居台中。



# 校阅者简介



## 武自珍

东海大学社会工作系副教授兼系主任

艾里斯REBT学院 (Albert Ellis Institute) 协同治疗师与训练督导师

直接受业于理性、情绪、行为综合治疗法创始人艾尔伯特·埃利斯

获埃利斯学院颁发的亚洲第一位国际理性-情绪-行为综合治疗师证书暨国际理性-情绪-行为督导训练师证书

## 曾任

台中市生命线主任

东海大学学生咨询中心主任

东海大学幸福家庭推广中心主任

## 著作

《婚姻暴力因应行为之研究》

《外遇处置与理情治疗》

《受暴妇女社会工作处置策略》

《理性情绪心理学入门》

《教会关协课程手册》

论文及大众教育文章数十篇

## 出版说明

进入新世纪以来，社会上掀起一股学习心理学与心理咨询技能的热潮。据不完全统计，2003年以来短短6年间，全国参加心理咨询师培训的社会各界人士已有30余万人，其中10余万取得不同级别心理咨询师国家职业资格证书。心理咨询师在取得证书后，仍然需要提高理论知识水平，丰富实践经验，接受专业督导，否则难以独立开展工作。因此，许多停留在这种现状中的持证人对自己未来的职业前景感到迷惘。

应该指出，虽然目前的心理咨询师培训和鉴定无论从内容还是方式来看都还是符合现阶段我国国情的，但缺点和不足也是显而易见的。最突出的问题就是职业资格鉴定考试前的培训时间太短，培训系统性不足，而且缺乏实际操作的训练。取得资格证书后，心理咨询师实际上就开始了一个自我学习和成长的新的历程。

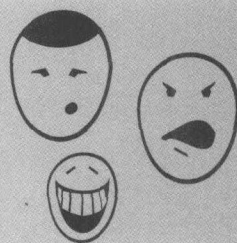
我们组织本丛书的目的就是为了满足已经取证的心理咨询师继续学习和开展业务活动的需要。同时也为已经在从事心理咨询工作的同行和对心理咨询感兴趣的读者提供一批参考资料。由于我国大陆地区心理咨询行业起步较晚，目前还缺乏相应的理论和经验积累，所以我们先期主要引进港台地区或欧美的一些经典的理论书籍，或被公认为对咨询师成长有帮助的经验介绍或实际操作类书籍。随着我国心理咨询行业水平的提升，我们也会及时组织一些大陆学者的书籍介绍给大家。咨询师朋友需要什么样的书或者推荐什么书也请及时和我们联系，我们尽力满足大家的需要（编委会联系信箱linc@psych.ac.cn）。

我们始终认为，要成为专业的心理咨询师，读书重要，实践更重要。所以希望广大读者在看书学习的同时，不要忘了用理论指导实践，别人的经验只有通过实践才能变成自己的东西。

努力就有收获，继续努力就有更大的收获。学习心理咨询的朋友们请相信这一点：只要坚持学习和实践，终究有一天您会成为非常专业的心理咨询工作者。心理学——这门最智慧的学问在给我们自己的人生带来和谐的同时，也会通过我们，给更多的人带来幸福和安宁。

**《心理咨询师继续教育丛书》编委会**

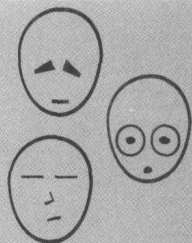
## 致 谢



和我其他所有心理治疗的书籍一样，我的许多案主对我完成这本书都有很大的贡献。我刻意虚构他们的姓名以及他们的可辨识的重要生活内容，但所叙述用于他们的方法，以及他们为完成这些方法所做的努力全都属实。我要对我所有的案主致上诚恳的谢意！

Emmett Velten和Kevin Everett FitzMaurice看了我的原稿，给了我许多宝贵的建议。Patrice Ward和Tim Runion花了很大的劲帮我把原稿加工、编辑得尽善尽美。最后，在我的书中所提到的每一个作者，以及许多我没有提到的，都对这本书有很大的贡献。Windy Dryden对理性-情绪-行为综合治疗（REBT）的许多贡献给了我初版的灵感，也给这一版很大的帮助。再一次表示由衷的感谢！

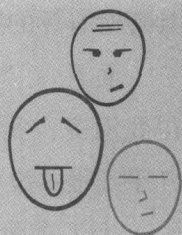
## 校阅序



我第一次见到AL（这是我们在学院中对艾尔伯特·埃利斯的称呼）时感觉陌生及畏惧，到十几年后，我看着埃利斯的书《克服心理阻抗》（*Overcoming Resistance*）的修订版，一行一行地看过去，又像回到以前AL一次次不断地对我们叮咛“要持续面对案主不利的绝对性要求提出讨论，帮助他们达到幸福的人生目标”。AL感觉敏锐、思路清晰及聪明过人是众所皆知的。但一些在艾尔伯特·埃利斯学院中跟他接触较久的治疗师都能感受他仍带着有点害羞但热心率直的一面。就像这本书，踏实直接、想到哪里就写到哪里、着重此时此刻的书写风格。我很高兴有机会参与这本书的校阅工作，尤其这本书的翻译者是我多年好友成大外文系毕业的卢静芬小姐。卢小姐曾多次担任我一些专业训练课程的助手。透过这本书的合作，我们能有更多切磋的机会，也是意外的收获。

武自珍

# 序



这本书是我另一本用“当前动作语言”（present-action language）写成的书。第一本是我的近作《感觉好些，越来越好，保持更好状态》（*Feeling Better, Getting Better, Staying Better*, Ellis, 2001a），那本书作为一个实验，结果相当不错。之所以会用这种方式写作的想法受到几方面的影响。这种方式首先由威廉·詹姆士（William James）和一些早期的心理学家所使用，继而被罗伯特·赞特尔（Robert Zettle, 1994）在他《接纳和改变》（*Acceptance and Change*）一书的“在可接受的语言的基础上”（On the Basis of Acceptable Language）一章中使用。这个方法晚一些也被威廉·格拉赛（William Glasser, 1999）用于《选择疗法》（*Choice Therapy*）中。

为什么此时及行动式的语言是有效的呢？通常，在我们的日常谈话中，当我们说“我很焦虑”或“我很沮丧”的时候，并不必然代表负面的意思或我们将永久焦虑或沮丧。正如阿尔弗雷德·科尔赞斯基（Alfred Korzybski, 1933/1991）在《科学与心智健全》（*Science and Sanity*）中的陈述：“我很焦虑”意味着我此刻很焦虑，这是我自然的本质之一，而在一段时间内，我极有可能为焦虑的情绪所困扰。这是一种概括式的误导，即我具有情绪上的问题。“我很……”是一个危险的说法，尤其是被用于科尔赞斯基称为“身份之所是”（the is of identity）的时候。我可以说出我现在的行为好或不好（以社会常理标准而言），但却不能说出我是一个“好人”或“坏人”。因为一个好人永远表现出好行为，一个坏人永远表现不好。而且，这还意味着他或她彻头彻尾地坏，

具有所有坏的特性和行为，当然，这是不太可能的。

而且，“我很沮丧”忽略了人诠释的能力，因为它暗示外在因素使得我沮丧：我无法掌控这些因素，我用一种相当糟糕的眼光看它们，我几乎或根本没有能力改变沮丧的感受，这是很悲观且不甚正确的！

为了克服这种以偏概全与由治疗师的诊断、态度引起案主臆测的倾向，在本书中，我将会使用像这样的说法：“我使自己沮丧”、“我感到沮丧”与“我感到焦虑”。这种语言使用表现出“我现在使自己沮丧或焦虑”。但在将来我不需要这样。它用了动词与形容词来形容我的（或其他人的）沮丧，并避免让我总是使用负面且具有诊断性的标签——例如沮丧或焦虑，那样过分概括，意味着我无法改变我的想法、感觉或行为。特别对于这样一本谈论认知、情绪、行为改变的书是格外重要的。人们通常以消极地为自己贴上沮丧的标签来抗拒改变，不接受帮助。

我在本书中所使用的此时及行动式的语言有其困难之处，因此刚开始看时，会有点奇怪、难以阅读。这种语言方式限制了一些可以被用来描述行为的词汇，例如：障碍、神经质、人格障碍、精神病等，因为我试着用此时及行动式的语言来取代这些词。

另外，为了能符合我最初的构想，即思维、感觉与行为之间全面的结合与优异的互相影响，我会使用“信念”（Belief）这个重要的词来表达“信念-情绪-行为”这个重要的概念（Believing-Emoting-Behaving）。这样做充分地认识了它复杂的本质，并使得它较为容易转换。我之后也将会提到，人们在思考的时候，也会感觉与行动；在感觉的时候，同时也会思考与行动；而当行动的时候，也会思考与感觉。为什么呢？因为他们就是这样！至少，这是我的一个主要假设。所以当我说“当案主感觉并表现得苦恼时，他们有非理性的信念”，我会把“信念”用斜体印刷以提醒读者，此处的“信念”也包含了感觉和行为功能失调。在我之前的著作中，我使用“案主有很强的信念”这样的说法，然而现在我会

说“案主强烈确信”或“案主相当武断”或“案主相当教条”，使用这样情绪化的字眼，如“确信”、“武断”、“教条”来简洁地表达“信念—情绪—行为”。这是因为，比方说，“确信”这个字，不只是包含轻微、温和的*信念*，而是包含着明显的情绪及行为成分。

我所使用的此时及行动式的语言还在实验阶段，有时可能用得不谨慎。如果你们发现任何错误的地方，或有任何意见，请一定要写信或 e-mail 告诉我。

容我再做一点说明。在初稿中，我依照专业书籍的做法，注明相当多所引用的参考文献，包括我自己和其他作者的文章与著作。后来我发现，这些为数众多的参考文献塞满本文，必须将其置于书末的参考书目，致使本书的篇幅及价格为之大增，只好忍痛缩减。因此，我提到一些著名的作者，如西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud)，卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers)，弗里兹·珀尔斯 (Fritz Perls) 时，只提全名，没注明参考文献。我也省略许多老旧资料的出处，主要是引用大量近代的文献。这些省略令我感到沮丧，不过，我尽力理性地与之共处，而我也确实做到了！

ALBERT ELLIS, PHD

Albert Ellis Institute for Rational

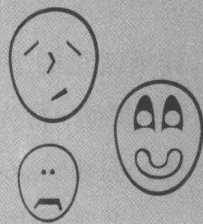
Emotive Behavior Therapy

45 East 65th Street

New York, NY 10021

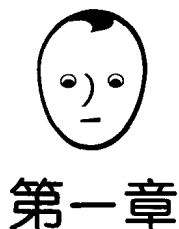
aiellis@aol.com

# 目录



第一章	改进理性-情绪-行为综合疗法用以克服心理阻抗.....1
第二章	理情行为治疗暨认知行为治疗法的基本原则 .....10
第三章	常见的“阻抗”的形式 .....27
第四章	引起阻抗的核心——非理性信念之驳斥 .....51
第五章	反驳造成阻抗的非理性信念的其他方法 .....62
第六章	更多反驳助长阻抗的非理性信念的方法 .....79
第七章	克服阻抗强调激发情绪、体验式的方法 .....112
第八章	克服阻抗的活力与能量 .....144
第九章	效率在帮助阻抗案主上的价值 .....150
第十章	强调行为技巧上的克服阻抗法 .....163
第十一章	克服严重人格违常案主的阻抗 .....188
第十二章	REBT和多元化文化咨询 .....206
第十三章	如何处理最困难的案主——“你”——的阻抗.....217
第十四章	处理阻抗案主之“最佳”技巧的提醒 .....228
第十五章	如何为不同的案主选择不同的治疗法 .....242
第十六章	如何将REBT及认知行为治疗法与其他享有盛名的 治疗法合并使用 .....256
附录	如何保持并增进理性行为治疗的疗效 .....273
参考文献	.....282





## 第一章

# 改进理性-情绪-行为综合疗法用以克服心理阻抗

自17年前写了第一版的《克服心理阻抗》（*Overcoming Resistance*）一书至今，心理治疗界已有相当程度的“进步”。我在进步这个词上加引号，是因为这些新发现及发展出来的新技巧，大半是在多年前，有些甚至是几世纪前，早已存在的主题上做些变化而已。虽然有些新方法有时对许多人是有效的，但还是有值得商榷的地方，在某些方面可能弊多于利。因此“进步”有其局限性。

让我简短说明一下自1985年本书第一版出版以来，心理治疗界的重大改变。

## 现代主义的兴起

后现代主义哲学在20世纪初兴起，多半是由于思想家对现代主义的僵化起反感所形成的结果。现代主义偏好“真实”或“客观”的观点，而且认为即使人无法完全见到真实，但“真实”绝对存在。伊曼努尔·康德（Immanuel Kant）表示，虽然我们能知觉到的真实不完全，但它仍然存在。它不是真实，而是对真实有限的、有偏见的看法，我们最好对这种说法有所保留。所以，我们也无法说真实是完全存在的，但是