

超越弗洛伊德、重写近代心理治疗史的心理学家
55年来最有效、受益人数最多的情绪改善法
《遇见未知的自己》《当下的力量》之精神内核



让你快乐起来的 心理自助法

心里住着两个我，一个真实快乐、一个假装悲伤

资深心理医生 | 《心理月刊》资深专栏作家 | 李孟潮 | 倾情献译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

让你快乐起来的 心理自助法

How To Make Yourself Happy And Remarkably Less Disturbable

[美] 阿尔伯特·艾利斯 (Albert Ellis) © 著
李迎潮 李孟潮 © 译



中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

让你快乐起来的心理自助法 / (美) 艾利斯著; 李迎潮, 李孟潮译.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

ISBN 978-7-300-12933-4

I. ①让…

II. ①艾…②李…③李…

III. ①快乐—通俗读物

IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 212250 号

让你快乐起来的心理自助法

[美] 阿尔伯特·艾利斯 著

李迎潮 李孟潮 译

Rangni Kuaile Qilai de Xinli Zizhufa

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2010 年 11 月第 1 版

印 张 14.25 插页 1

印 次 2010 年 11 月第 1 次印刷

字 数 181 000

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活，**获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉



How to Ask for Help and Remarkably Less Disruptive

前言

让自己快乐

对事不对己

在我第一次见到罗莎琳德时，她显得极为抑郁。她丈夫最近和她离婚了。她为此而痛哭，并用“失败者”这样的字眼责备自己。另一方面，尽管作为一名时装设计师的她既有天分也很成功，但她仍会因为工作方面的不如意而焦虑不安。焦虑和抑郁导致了她的自我贬低。

对于工作，她总是不停地对自己说：“我的确为公司做了一些很好的设计，但我还没有达到我应有水平的一半。公司迟早会发现这一点，发现我是一个多么糟糕的设计师，然后理所当然地解雇我。”这样的想法给她带来了焦虑。

首先，我请罗莎琳德不要再称自己是一个“失败者”，我帮助她先学会作为一个具有抑郁和焦虑情绪的人来接纳自己。虽然我同意她有可能是一个遭受了挫折失败的人，但她并不是一个“失败者”。罗莎琳德和我们普通

人一样，是一个复杂的个体——她有着很多“好”的特质，也有不少“坏”的特质，我们很难给她一个全方位的概括性评价。

在我最初试图劝说她不要再对自我的存在进行评价时，她拒绝了我。“毕竟，”她反驳道，“我要为自己在处理和前夫的关系中表现出的愚蠢行为负责。我的抑郁、焦虑都是自找的。既然我就是那个把自己搞得一团糟的人，那么我为什么不能把自己评价为一个失败者？”

我对此表达了不同意见。罗莎琳德的确会时不时遭遇挫折失败，但她也常常能获得成功。虽然她有时很糟，但也有一些可圈可点的地方。“你做得好的方面都应归功于你，例如，你做过成功的设计。这难道就能将你定义为一个‘好人’吗？不！你仅仅是一个有时候表现好、有时候表现糟的人而已。你是一个有着千万个想法、感受和行为的人，而这些想法、感受和行为同样也有好的、糟的和中性的之分。那么，你为什么仅仅因为自己的糟糕行为，就把自己评价为‘坏的’呢？”

罗莎琳德最终还是接受了我的观点。她开始不再因为自己的失败行为而责备自己，也不再质疑自己的存在状态，她还开始将自己作为一个有烦恼的人来接纳自己。接下来，令她感到吃惊的是，她起初由于被丈夫抛弃而带来的抑郁感、由于工作不如意而导致的焦虑感竟都完全消失了。在学会了将自己作为一个有烦恼的人来接纳后，她很快就放弃了作妻子和作设计师都必须做到完美的自我要求。

罗莎琳德接受了理性情感行为疗法（rational emotive behavior therapy, REBT）的思想体系及观点：只对自己的行为而不对自我的整体进行评价。在这之后，她发生了重大的改变。她总结说：“不管我怎么做，都没有什么

事情能真正地让我心情变糟。我会尽量努力工作、友好待人，因为这能够促进我的工作，改善我的人际关系，并给我带来其他方面的快乐。这样当然很好，但是作为芸芸众生的一员，我并不一定要事业有成、讨人喜爱。”

我和罗莎琳德只接触了几个月，但她的进步却让我深感惊讶。她不仅赶走了抑郁与焦虑，并且还一直保持住了这种健康状态。她曾给我介绍过她的几个好友和亲戚，他们几乎都对我提起过她的变化有多大，而且她还在不断改善。她时不时也会参加我的工作坊，在其中，我会定期从现场参与者中挑选志愿者来向大家展示理性情感行为疗法的应用。罗莎琳德在这样的场合中曾和我有过简短的接触。显然，她在不断进步，并且越来越快乐。

罗莎琳德的故事仅是那些可以证明理性情感行为疗法有效的成百上千个例子之一，此疗法可以帮助人们：

- ✿ 产生深刻的思想转变；
- ✿ 减轻他们的现有症状；
- ✿ 处理其他情感问题；
- ✿ 很少重新陷入原来的烦恼中，并且无论何时，他们一旦深陷苦恼中，就可以有效应用理性情感行为疗法解决问题。



她是如何做到的

首先，罗莎琳德使用了理性情感行为疗法中的无条件自我接纳（unconditional self-acceptance）。这个方法让她不再因为抑郁和焦虑的初期症状而自责。其次，她发现这些症状本身是源于因婚姻失败和工作中可能的失败而出现的自责。在她停止了自责的同时，她的抑郁和焦虑情绪也就不再存

在了。

罗莎琳德还做出了进一步的努力。她观察了自己在其他方面的焦虑，尤其是对公众演讲的恐惧。她发现，在遭到他人批评时，这种恐惧感主要也来源于她对自我的责备。于是，她通过理性情感行为疗法让自己勇敢地当众演讲，即使在感到焦虑不安，甚至是在演讲进行得很糟时，她也坚持无条件地接纳自己。

在这之后，罗莎琳德极少会因为离婚和工作方面的原因再次陷入抑郁与焦虑的状态中。即使陷入，也能很快摆脱这种状态。最终，当抑郁、焦虑和其他烦恼再次纠缠而至时，她能够发现自己又被“必做瘾”^①（我会在后面进行解释）所驱使，她会看清那些强加给自己的愚蠢要求，快速给予反驳并重获安宁，让自己更加快乐。

罗莎琳德的进步表明了，很多理性情感行为疗法的应用者是有能力自如地使用此方法让自己的情况得以改善的。也就是说，他们首先要消除当前出现的烦恼，然后再进一步使用理性情感行为疗法中的方法获得更大进展，从而让自己不再那么容易被烦恼所纠缠。自从20世纪50年代以来，我的来访者与读者让我耳闻目睹了成百上千个能够成功应用此疗法的例子。



读书，也能疗伤吗

读书也能疗伤？对，读书也行。请看下面的例子。



迈克的故事——读书也疗伤

38岁的计算机顾问迈克在几周前找到了我。生长在纽约的他一生都活

^① 必做瘾（musturbate），是作者自创词，模仿英文中“手淫”（masturbate）一词，也可以翻译为“必须淫”、“必须瘾”等。——译者注

在焦虑和惊恐中，对不完美的事情充满了强迫性的观念和行为——即使为了消遣而弹钢琴时将曲子弹“糟”了也会让他这样。由于纽约复杂的生活状况对他来说“太危险”了，他便搬到了怀俄明州。他告诉我，多年的精神分析对他根本起不到任何作用，但在接受了一年的认知行为疗法治疗后有了一点作用，他的强迫障碍有了一定的缓解，这让他感到轻松了一些。

在他来找我前的6个月，迈克开始读我的书。他平生第一次开始坦然接受自己：接受自己的焦虑症，接受自己的强迫障碍。这让他的心理及行为方式得到很大改善，也让他因担心惊恐发作而惊恐的状况得以完全消失。他最初的惊恐状态是因为担心性生活失败而引发的，现在有了很大缓解，他的强迫障碍的症状也消失了。无论什么时候，只要他再次陷入原来的困扰中，就能迅速而坦然地接受症状再次出现的现实，并在短时间内将这些问题解决。在他回纽约看望自己旧日的朋友们时，对方对他像对小孩一样肆无忌惮。以前这总会让他惶恐不安，但这次他并没有这样，他甚至还给他们讲了一些理性情感行为疗法的基本内容。

迈克在他和我的第一次，也是唯一一次的会面中这样谈道：“就算我没有说你的书让我整个人焕然一新，但我觉得也差不多了。事实上，原来那些让我焦虑的事情如今都不会再影响到我了。虽然我也会时不时地陷入原来那种一味追求完美的思维中，但我会很快把‘应该’这样、‘必须’那样的想法揪出来，并把它们扔得远远的。我会重回正轨，享受自己丰富快乐的生活。尽管我不大相信奇迹，但这些书的确是奇迹般的书。谢谢你写的这些书！”



你真的能改变自己吗

罗莎琳德、迈克以及很多其他参与了理性情感行为疗法或读过我的书

的人都让我深信不疑地认为，人们可以彻底、深刻、轻松自如地改变烦恼及烦恼之源。在使用了理性情感行为疗法后，他们真的能改变自己的“人格”吗？不，不完全是这样。“人格”涉及几种强烈的生物倾向性，例如内向型和外向型。你可以通过努力使这些倾向性得到一定程度的改变，但不可能完全改变。所以在大多数时候，你最好能接受自己的基本人格，并与它共存。

即使是自寻烦恼的倾向性也有一部分是与生俱来的。作为个体，你天生就有让自己焦虑的倾向性（过分担心），有让自己压抑的倾向性（对不幸的事情感到恐惧），还有让你自我憎恨的倾向性（因为某些不好的行为而责骂自我）。不过，就算你有这些与生俱来的倾向性，你也不是非得让它们伴随你，或者非得让你向它们让步。真的，与生俱来并不意味着终生相伴。例如，虽然你没有音乐天分，但你可以通过训练得到一定程度的弥补，尽管这只是部分弥补。如果你生来就讨厌吃菠菜，那么你也可以通过反复适应而在一定程度上接受它。

烦恼也是可以改变的。虽然你的成长环境让你成为一个“容易烦恼”的人，但你可以在很大程度上改变这一切，让烦恼远离你。如何做呢？学会应用我在本书中所讲的几种理性情感行为疗法的方法就可以了。

所幸的是，你的情绪问题是由你自己造成的。虽然你的生理特性和成长环境会对你产生一定的影响，但你仍有一定的能力来防止自己的神经质倾向脱离正轨，你甚至可以降低它们出问题的可能性。

因此，即使你生来就和这个世界上的大多数人一样有着强烈的自我攻击倾向，你也一定能改变它。你应当训练自己去做既有利于自己，也有利于你的社交群体的事。当你的行为很神经质的时候，你不但会在自己内心制造出问题（个人内在问题），也会给他人以及与他人制造出问题（人际间及社交困难）。你最好努力让这两方面都得到改善。

理性情感行为疗法的书将像很多其他认知行为疗法的自助材料一样教你具体怎么做。把这些资料利用起来，学习、掌握如何改变自己的思想、感受和行的方法，从而降低情绪压力。坚持读下去，并按照书中的内容程序进行实践，让它带给你帮助。如果你能认真对待，你就极有可能获得真正的成功，这不但能让烦恼远离你，还能让你和别人的关系更融洽。



你能从书中学到什么

我写这本书的目的，就是要把情绪变化的几个重要方面呈现给你。通过读这本书你将会明白以下几点。

- ❖ 你有一些与生俱来的让你陷入严重焦虑、抑郁、愤怒、自我憎恨和（或）自我怜悯的倾向性；你是如何毫无必要但又荒谬无知地让这些倾向性一直伴你左右的。
- ❖ 你能够改变导致你烦恼的思想、情感和行为，让烦恼远离你，也让你不再那么轻易就自我攻击。
- ❖ 你可以长期而有效地坚持使用理性情感行为疗法，一直到你能够运用自如，习惯成自然。这样，当生活中的消极因素出现时，或者说你让它们出现时，你就能从这些消极因素中跳出来、远离烦恼。

为了让自己不再轻易被烦恼所纠缠，你可以通过学习和练习下列内容来掌握这本书。

- ❖ 从很大程度上讲，你是自寻烦恼。你的烦恼不仅仅是由当前和过



去的各种情形造成的。

- ✱ 正因为你在很大程度上是你选择自寻烦恼，所以你也可以选择“不自寻烦恼”。
- ✱ 你主要是通过给自己施加绝对性的“必须”观念和各种要求来自寻烦恼的。你把你对成功、认可和欢乐的正确向往变成了顽固的、控制性的不当要求。

在你清楚意识到引发自己烦恼的各种倾向性之后，你就可以进行下列练习了。

- ✱ 坚持改变自己各种暴虐的“必须”观念，将其改变为强烈而灵活的向往。
- ✱ 强行去改变“必须”观念所引发的各种烦恼的情感及行为。
- ✱ 用非强求的方法去思考、感受和行动。
- ✱ 学习获得一种长久而强烈的哲学观念，让它帮助你认识到：不管情况有多不好、多不便或多不公，也没有什么是糟糕、可怕和令人恐惧的。
- ✱ 错误、不道德及愚蠢的行为并不能让人彻底变为坏人或糟糕的人。在充分接受这个观点后，就不要再去谴责自己和他人。
- ✱ 掌握本书后面将要谈到的各种自助哲学观念，尤其是这样一个哲学观念：不管有什么样的损失、挫折、失败和缺陷出现（或者说你让它出现），你都有能力为自己创造合乎理性的、丰富而快乐的生活。当然，这种生活可能并不像一帆风顺的生活那样快乐。

本书要告诉你的是，相对于常常被烦恼纠缠而言，你如何才能让自己远离烦恼。本书的独特之处还在于，它将教你如何解自己的情绪和行为方面的问题，并将其危害减至最小：正如前面我曾提到过的一样，要让你在面对过去、现在和将来的不利因素时也能远离烦恼。最后还要谈一个你以后会时不时地遇到的问题：当你再次不慎陷入烦恼时，你该如何迅速、果断地赶走烦恼，从而轻松地让自己远离烦恼的纠缠。

是真的吗？对，是真的。只要你坚持读下去，只要你勇于求变，并将本书中理性情感行为疗法的内容付诸实践，你就能远离烦恼。是的，你能！



理性情感行为疗法到底有什么独特之处

多年以来，有成千上万关于心理自助的书籍、小册子和文章得以出版与发表。本书有何独特之处？毕竟，大多数有关自助的书籍都能帮助你感受到好的心情，这也正是你需要的。但本书的独特之处在于，它既能帮助你获得好的心情——让你提高效率、获得更多的快乐；也能帮助你留住好的心情——让你今后不再受烦恼的纠缠。

在本书中，关于让你感受好心情、获得好心情、留住好心情的方法是最值得你学习的内容。这些方法曾给我的很多来访者以及成千上万个读过我的书的人带来过具有重大意义的解脱，让他们的痛苦得到缓解。但有趣的是，这些方法的发现不仅仅是来自于我作为心理专家的实践技能，也来自于哲学家们的著作言论。

基于其中的一些哲学观点，我在 1955 年 1 月创建了理性情感行为疗法。这是认知行为疗法第一次把关注点集中在思维、感受、行动的方式上，并将其作为人们“情感”烦恼的主要来源，强调通过改变态度来减轻情感与行为方面的烦恼。

我希望理性情感行为疗法能快速有效地发挥作用。不久，我见证了
这个愿望的实现。在使用理性情感行为疗法的第一年我就发现了这一点。我
发表了一项研究成果来证明，它比我在 1947—1953 年所使用的传统精神分
析技术，以及以此为导向的心理治疗技术更有效。从那时起，大量的研究
表明，理性情感行为疗法以及在这之后的其他相关认知行为疗法具有非同
寻常的效果，并且往往能短期见效。

前言 让自己快乐 /Ⅲ



第一部分 为什么你会烦恼

- 第1章 让你烦恼的三个“必须” / 3
- 第2章 让自己快乐起来的 ABC / 11
- 第3章 实现改变的五大想法 / 21
- 第4章 通向远离烦恼之路 / 33



第二部分 怎样才能获得快乐

- 第5章 接纳自己、接纳他人 / 45
- 第6章 世上没有“糟透了”和“受不了” / 56
- 第7章 彻底消灭“我不能主义” / 67



第三部分 如何摆脱烦恼

第8章 烦恼的思维改变法 / 93

第9章 烦恼的感受改变法 / 136

第10章 烦恼的行动改变法 / 163



第四部分 让快乐留下来

第11章 向自我实现迈进 / 179

第12章 快乐，靠自己 / 186

附 录 理性的心灵鸡汤 / 199

译者后记 / 205