

理性情緒行為治療

抗拒的處理

Overcoming Resistance

A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach

Overcoming Resistance

Albert Ellis · 著

武自珍 · 校閱

盧靜芬 · 譯



心理出版社

在作個案時，經過五十分鐘到一小時的協談之後，臨床上我們常常會發現有些案主對自己困境及狀況雖有所了解，但是談到改變則不願意或是堅持不改變，然卻一定要有改變後的生活等等的抗拒現象。作為諮商師、治療師，常覺得頗為棘手。這本《理性情緒行為治療》是一本專門討論及講解案主抗拒時如何處理的書，對從事心理諮商助人工作者是極為實用的工具書，尤其書中鼓勵諮商治療師積極主動地與案主對談，並且視案主是有人性限制的實際狀況加以接納，可以使案主比較願意面對事實及抉擇的責任。

書的編排是先介紹臨床上我們常看到案主所表現出的抗拒現象，且加以歸類，使我們了解案主的抗拒在臨床上是何種現象，並在以實例說明，讓讀者可以想像文中介紹的抗拒類別，在臨床上參考對照。接著對每類的抗拒現象詳細說明處理的方法及步驟。同時Ellis也用他大量臨床的經驗提醒我們要避免及注意的事情，十分實際。

如果這是你第一本接觸到理性情緒行為治療的書籍，我會建議你先看一本介紹理性情緒行為治療的入門書，有一些概念及名詞的認識會有些幫助。至於書中Ellis引用許多其他學者論點及技術部分，如果你不熟悉，不要被嚇到，可以暫時略過，直接看本文，讓你的思考浸在作者的架構中，你會有突然了解的收穫。

ISBN 957-702-811-X



9 789577 028112

00500



理性情緒行為治療 抗拒的處理

Albert Ellis◎著

武自珍◎校閱

盧靜芬◎譯

Overcoming Resistance

A Rational Emotive
Behavior Therapy
Integrated Approach

2nd Edition

Albert Ellis

國家圖書館出版品預行編目資料

理性情緒行為治療：抗拒的處理 / Albert Ellis 著；盧靜芬譯。

-- 初版. -- 臺北市：心理，2005（民 94）

面；公分.--（心理治療；66）

譯自：Overcoming resistance: a rational emotive behavior
therapy integrated approach 2nd

ISBN 957-702-811-X（平裝）

1. 心理治療

2. 醫病關係

178.8

94013443

心理治療 66 理性情緒行為治療：抗拒的處理

作 者：Albert Ellis

校閱者：武自珍

譯 者：盧靜芬

執行編輯：謝玫芳

總 編 輯：林敬堯

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu Tel：973 546-5845 Fax：973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：臻圓打字印刷有限公司

印 刷 者：東瀾印刷有限公司

初版一刷：2005 年 7 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2005 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 500 元 ■ 有著作權・侵害必究 ■

ISBN 957-702-811-X

作者介紹



Albert Ellis 是紐約亞伯艾里斯學院的創始人及校長。他在哥倫比亞大學獲得臨床心理學的碩士及博士學位。曾任教於匹茲堡州立大學及陸特吉大學，擔任心理學教授。Ellis 博士也曾是聖地牙哥心理學研究專業學校的傑出心理學教授。他同時擔任紐澤西州立診斷中心與機構暨事務所部門的首席心理學家。他也曾是紐約市教育委員會暨榮民管理處的顧問。將近六十年中他持續的從事心理治療、婚姻與家庭諮商、及性治療的臨床工作。他目前仍持續在亞伯艾里斯學院的心理診所中開業。

Albert Ellis 是美國心理學會的研究員之一，他也擔任此學會的諮詢心理學委員會的主席。他也是該學會的會員代表。他同時擁有美國暨美國心理治療的臨床心理學專業心理學之認證。

Ellis 博士已經發表超過七百篇以上的論文及六十五本專書，像是《心理治療中的情緒與理由》（*Reason and Emotion in Psychotherapy*）、《合理生活導引》（*A Guide to Rational*



Living)，及《理性情緒行為實務》(*The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*)。他也同時擔任下列期刊論文的顧問及協同編輯委員，包括《婚姻家庭治療期刊》(*Journal of Marriage and Family Therapy*)、《現代心理治療期刊》(*Journal of Contemporary Psychotherapy*)、《個別心理學期刊》(*Journal of Individual Psychology*)、《認知治療與研究》(*Cognitive Therapy and Research*)、《心理報告》(*Psychological Reports*)，及《理性情緒認知行為治療期刊》(*The Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*)。





校閱者簡介

武自珍

東海大學社會工作系副教授兼系主任

艾里斯 REBT 學院 (Albert Ellis Institute) 協同治療師與
訓練督導師

直接受業於理性情緒行為治療法創始人 Albert Ellis

獲艾里斯學院頒發之亞洲第一位國際理情行為治療師證
書暨國際理情行為督導訓練師證書

曾任

台中市生命線主任

東海大學學生諮商中心主任

東海大學幸福家庭推廣中心主任

著作

《婚姻暴力因應行為之研究》

《外遇處置與理情治療》

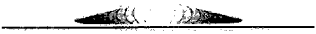
《受暴婦女社會工作處置策略》

《理性情緒心理學入門》

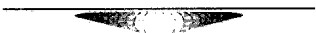


《教會關協課程手冊》
論文及大眾教育文章數十篇





譯者簡介



盧靜芬

成大外文系畢業，曾任職東海大學幸福家庭中心，從事翻譯工作，譯著包括《攜手共創天涯路》、《好關係》、《好家庭》等。亦曾參與東海大學基督教會關協訓練課程教材之翻譯事工。現居台中。



致謝

和我其他所有心理治療的書一樣，我的許多案主對我完成這本書都有很大的貢獻。我刻意虛構他們的姓名以及可辨識他們的重要生活內容，但所敘述有關用於他們的方法，以及他們為完成這些方法所做的努力全都屬實。我要對我所有的案主致上誠懇的謝意！

Emmett Velten 和 Kevin Everett FitzMaurice 看了我的原稿，給了我許多寶貴的建議。Patrice Ward 和 Tim Runion 花了很大的勁幫我把原稿加工、編輯得盡善盡美。最後，在我的書中所提到的每一個作者，以及許多我沒有提到的，都對這本書有很大的貢獻。Windy Dryden 對理情行為治療（REBT）的許多貢獻給了我初版的靈感，也給這一版很大的幫助。再一次感謝不盡！





序



這本書是我另一本用「此時及行動式的語言」（*present-action language*）寫成的書。第一本是我的近作 *Feeling Better, Getting Better, Staying Better* (Ellis, 2001a)，實驗的結果相當不錯。之所以會有用這種方式寫作的想法來自幾個地方。這種方式首先由 William James 和一些早期的心理學家所使用，繼而被 Robert Zettle (1994) 在他 *Acceptance and Change* 一書的〈*On the Basis of Acceptable Language*〉章節中使用。這個方法晚一些也被 William Glasser (1999) 用於 *Choice Therapy* 中。

為什麼此時及行動式的語言很好用呢？通常，在我們說話的語氣中，當我們說「我很焦慮」或「我很沮喪」的時候，並不必然代表負面的意思或我們將永久焦慮或沮喪。正如 Alfred Korzybski (1933/1991) 在 *Science and Sanity* 中的敘述：「我很焦慮」表達的是我此刻很焦慮，這是我自然的本質之一，而在一段時間內，我極有可能為焦慮的情緒所困擾。這卻容易導向一種概括式的誤解，即其具有情緒上的問題。「我很……」是一個危險的說法，尤其是被用於 Korzybski 稱為「身分之所是」（*the is of identity*）的時候。我可以很輕易地指出我「做了好事或壞事」（以社會常理標準而言），但卻非意味著我是一個「好人」或「壞人」。因為要一個好



人永遠表現出好行為，或要一個壞人永遠表現不好，並且徹頭徹尾的壞，具有所有壞的特性和行為，這是不太可能的。

然而，「我很沮喪」，藉由暗示外在因素使得我沮喪：我無法掌控這些因素，我用一種相當糟糕的眼光看它們，我幾乎或根本沒有能力改變沮喪的感受，忽略了人詮釋的能力。這是很悲觀，且不甚正確的！

為了克服這種以偏概全與想太多的傾向，在本書中，我將會使用像這樣的說法：「我使自己沮喪」、「我感到沮喪」與「我感到焦慮」。這種語言使用表現出「我現在使自己沮喪或焦慮」。但在將來我不需要這樣。它用了動詞與形容詞來形容我的（或其他人的）沮喪，並避免讓我總是使用負面且具有診斷性的標籤——例如沮喪或焦慮，那樣過分概括地意味著我無法改變我的想法、感覺或行為。特別對於這樣一本談論認知情緒行為改變的書是格外重要的。人們通常以消極地為自己貼上沮喪的標籤來抗拒改變，不接受幫助。

我在本書中所使用的此時及行動式的語言有其困難之處，因此剛開始看時，會有點奇怪、難以閱讀。在描述例如不安、神經質、人格違常、精神病等等行為的時候，為了試著用此時及行動式的語言的方法來描述這些惱人的狀況，或多或少限制了可以使用的字彙量。

另外，為了能符合我最初的構想，即思考感覺與行為之間全面的結合與異常的互相影響，我會使用「信念」（Belief）這個重要的詞來表達這個重要的概念：「信念—情緒—行為」



(Believing-Emoting-Behaving)。這使得它複雜的本質能完整地
被認定，且比起其他的方法，顯得較為容易轉換。我之後
也將會提到，人在思考的時候，*也會*感覺與行動；在感覺的
時候，同時*也會*思考與行動；而當行動的時候，*也會*思考與
感覺。為什麼呢？因為他們就是會！至少，這是我的一個主
要假設。所以當我說「當案主感覺並表現得苦惱時，有不合
理的信念」時，我會把「信念」用斜體印刷以提醒讀者，此
處的「信念」也包含了失功能的感覺及行為。有時，我會說
「案主強烈確信」或「案主相當武斷」或「案主相當教條主
義」，然而在之前的著作中，我都說「案主有很強的信念」。
藉著使用這樣情緒性、斟酌過的字眼，如「確信」、「武
斷」、「教條主義」，較容易表達「信念—情緒—行為」。
比方說，「確信」這個字，不只是包含輕微、溫和的信念，
而是包含著明顯的情緒及行為的要素。

我所使用的此時及行動式的語言還在實驗的階段，有時
可能用得不謹慎。如果你們發現任何錯誤的地方，或有任何
意見，請一定要寫信或 e-mail 告訴我。

容我再做一點說明。在初稿中，我依照專業書籍的作
法，註明相當多所引用的參考文獻，包括我自己和其他作者
的文章與著作。後來我發現，這些為數眾多的參考文獻塞滿
本文，必須將其置於書末的參考書目，致使本書的篇幅及價
格為之大增，只好忍痛縮減。因此，我提到一些著名的作
者，如 Sigmund Freud, Carl Rogers, Fritz Perls 時，只提全名，



沒註明參考文獻。我也省略許多老舊資料的出處，主要是引用大量近代的文獻。這些省略令我感到沮喪，不過，我盡力理性地與之共處，而我也確實做到了！

ALBERT ELLIS, PHD
Albert Ellis Institute for Rational
Emotive Behavior Therapy
45 East 65th Street
New York, NY 10021
aiellis@aol.com





校閱序



由我第一次見到AL（這是我們在學院中對Albert Ellis的稱呼）感覺陌生及畏懼，到十幾年後，我看著Ellis的書 *Overcoming Resistance* 的修訂版。一行一行的看過去，又像回到以前AL一次次不斷對我們叮嚀「要持續面對案主不利的絕對性要求提出討論，幫助他們達到幸福的人生目標」。AL感覺敏銳、思路清晰及聰明過人是眾所皆知的。但一些在亞伯艾里斯學院中跟他接觸較久的治療師都能感受他仍帶著有點害羞但熱心率直的一面。就像這本書 *Overcoming Resistance* 內的踏實直接、想到哪裡就寫到哪裡、著重此時此刻的書寫風格。我很高興有機會參與這本書的校閱工作，尤其這本書的翻譯者是我多年好友成大外文系畢業的盧靜芬小姐。盧小姐曾多次協助我擔任我一些專業訓練課程的助手。透過這本書的合作，我們能有更多切磋的機會，也是意外的收穫。

武自珍



目錄

※正文頁邊數碼係原文書頁碼，供索引檢索之用。

- 第 1 章 理情行為心理治療法處理抗拒方法的更新 / 1
- 第 2 章 理情行為治療法暨認知行為治療法的基本原則 / 13
- 第 3 章 常見的「抗拒」的形式 / 37
- 第 4 章 引起抗拒的核心非理性信念之駁斥 / 71
- 第 5 章 反駁造成抗拒的非理性信念的其他方法 / 87
- 第 6 章 更多反駁助長抗拒的非理性信念的方法 / 109
- 第 7 章 克服抗拒強調激發情緒、體驗式的方法 / 153
- 第 8 章 克服抗拒的活力與能量 / 197
- 第 9 章 效率在幫助抗拒案主上的價值 / 205
- 第 10 章 強調行為上技巧的克服抗拒法 / 223
- 第 11 章 克服嚴重人格違常案主的抗拒 / 257
- 第 12 章 理情行為治療和多元文化諮商 / 283
- 第 13 章 如何處理最困難的案主——「你」——的抗拒 / 299

