

Unified Protocol for  
Transdiagnostic Treatment of  
Emotional Disorders:  
Therapist Guide

情绪障碍  
跨诊断治疗的统一方案  
治疗师指南

【美】David H. Barlow, Todd J. Farchione,  
Christopher P. Fairholme, Kristen K. Ellard, Christina L. Boisseau,  
Laura B. Allen, Jill Ehrenreich-May◎著

王辰怡 尉玮 闫煜蕾 谢秋媛◎等译  
王建平 李梅晓◎审校

Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of  
Emotional Disorders: Therapist Guide

# 情绪障碍跨诊断治疗的统一方案

## 治疗师指南

【美】David H. Barlow, Todd J. Farchione, Christopher P. Fairholme,  
Kristen K. Ellard, Christina L. Boisseau, Laura B. Allen,  
Jill Ehrenreich-May◎著

王辰怡 尉玮 闫煜蕾 谢秋媛◎等译  
王建平 李梅晓◎审校

## 图书在版编目 (CIP) 数据

情绪障碍跨诊断治疗的统一方案: 治疗师指南/  
(美) 巴洛 (Barlow, D. H.) 等著; 王辰怡等译. —北京:  
中国轻工业出版社, 2013.10  
ISBN 978-7-5019-9356-7

I. ①情… II. ①巴… ②王… III. ①情绪障碍—  
诊疗 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第154906号

## 版权声明

Copyright © 2011 by Oxford University Press, Inc.  
*Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders:  
Therapist Guide* was originally published in English in 2011. This translation is  
published by arrangement with Oxford University Press.

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 高小菁

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12.00

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9356-7 定价: 30.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-4329

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: [wanjianedu1998@aliyun.com](mailto:wanjianedu1998@aliyun.com)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换  
120562Y2X101ZYW

Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of  
Emotional Disorders: Therapist Guide

# 情绪障碍跨诊断治疗的统一方案

## 治疗师指南

【美】David H. Barlow, Todd J. Farchione, Christopher P. Fairholme,  
Kristen K. Ellard, Christina L. Boisseau, Laura B. Allen,  
Jill Ehrenreich-May◎著

王辰怡 王珊珊 闫煜蕾 孙凌 何丽 李毅飞  
张怡 唐苏勤 唐谭 尉玮 陶璇 谢秋媛◎译  
(以上按姓氏笔画排序)

王建平 李梅晓◎审校

# 译者序

---

心理治疗（即谈话疗法）到底是否有效？如果说有效，如何证明其效果？这些一直是近年来专业工作者和广大民众好奇和关注的问题。循证医学的发展过程为心理治疗向循证心理治疗的方向发展做出了很好的榜样，使得近年来循证心理治疗的研究开展得如火如荼，成为循证实践运动的一部分。在过去几十年中，以循证研究为基础的焦虑障碍和心境障碍的心理治疗已经取得了巨大的进步，许多针对个体某一特定障碍的治疗效果都获得了实证支持。根据最新的研究及临床评估报告，我们对几种主要情绪障碍的理解应更加强调它们之间的共同点而不是不同点，因此一些有相同特征的疾病可以进行**统一的跨诊断干预**。之所以是“统一的”，是因为治疗方案适用于所有的情绪障碍；之所以叫做“跨诊断”，是因为治疗并非仅仅针对某一种疾病，而是针对某一类障碍中的不同疾病（如情感、成瘾、进食障碍）。这种跨诊断的统一的干预方案就是本书的内容。

为此，我很想将这本实用易懂、操作性强的书介绍给广大的咨询师或治疗师，尤其是认知行为治疗师。本书最大的特点是：

1. 实用性强。详细介绍了治疗理念和技术、整体治疗结构和步骤，并附有相应的表格和系统的练习指导。读者按照书中的内容

## II 情绪障碍跨诊断治疗的统一方案——治疗师指南

和步骤即可开展治疗。

2. 专门针对情绪障碍患者,包括所有的焦虑和心境(抑郁)障碍,比如伴随或不伴随场所恐惧的惊恐障碍、社交恐惧、广泛性焦虑障碍、创伤后应激障碍、强迫症和抑郁症。本方案也适用于与情绪障碍密切相关的疾病,如疑病症以及其他由过多关注健康而引发的焦虑问题和解离体验(现实感缺失)。
3. 进度可灵活调整。可以根据患者的个人情况随时调整治疗进度的快慢。如遇到诸如工作或旅行计划的冲突,患者可以选择放慢进度。
4. 为患者提供现成的参考资料。配合本书的《自助手册》可以让患者在两次会谈间隔期复习所学的治疗理念和各种技术,也可以在患者体验强烈情绪的时候为其提供即时的指导,患者还可以在治疗结束之后随时查阅《自助手册》获得指导——尤其是在压力事件增多的时候,回头去查阅手册可以找到处理症状的有用信息,从而帮助患者预防疾病的全面复发。所以,请读者注意:与本书同时出版的还有《自助手册》。我们期望治疗师和患者共同努力、协同作战。这样,治疗将会收到意想不到的效果。

全书共有 15 章,围绕统一方案的开展而逐步展开。第一章介绍了情绪障碍跨诊断治疗的统一方案的相关研究、统一方案的疗效、评估和监测等基本信息。第二章属于心理教育的内容,介绍情绪障碍的实质。第三章阐述治疗的基本原理与总体程序。第四章进一步深入,介绍整体治疗结构和步骤。第五章至第十五章,全面、系统地介绍统一方案的实施过程,包括八个模块,内容涵盖从治疗初期的提高动机到治疗结束时的预防复发。

本书的翻译全部由我的硕博士研究生完成，由 Martha Chiu（李梅晓，斯坦福大学心理学博士，北京和睦家医院认知行为疗法中心主任，美国帕洛阿尔托大学的 Global Online Master's Degree Program in Counseling 副教授）和我完成了对全书的最后审校，并有少数词汇经与原作者沟通获得相对准确的翻译。具体翻译时，我们首先结合出版社的要求，在翻译前对翻译风格以及用词等方面进行了统一。之后，译者在翻译过程中定期在我的认知行为疗法实务例会上报告，大家相互学习、讨论和校对，结合认知行为疗法的学习一起讨论翻译中的问题。整个翻译的过程也是一个学习的过程，大家感到很有收获，也希望可以将这个学习的过程和收获带给本书的读者。具体各章翻译执笔情况为：前言，王珊珊；第一章，何丽；第二章、第三章，王珊珊；第四章，唐苏勤；第五章，尉玮；第六章，谢秋媛；第七章，唐谭；第八章，王珊珊、谢秋媛；第九章，谢秋媛、尉玮；第十章，李毅飞；第十一章，闫煜蕾；第十二章，张怡；第十三章，陶璇；第十四章，孙凌；第十五章，王辰怡。初译稿完成后由谢秋媛对全书再次进行了集中统一与校对，Martha 和我做了最后的审校。Martha 的学生涂瑞娜（美国帕洛阿尔托大学心理健康咨询在读研究生）也参与了审校工作，校对了《自助手册》和《治疗师指南》的第一章、第十三章和第十四章。学生们为本书的翻译定稿付出了很多心血，谢秋媛利用她本科英语专业的优势为本书的组织和统一校对工作付出了辛勤的汗水，在此，我对他们的工作及在本书翻译过程中提供了支持与帮助的各位老师 and 同学表达深深的谢意。最后，还要感谢孙蔚雯编辑和“万千心理”为本书的出版做出的努力。

尽管我们尽力做到最好，但由于能力和水平有限，译作中难免有错误和不当之处，敬请各位专家和读者批评指正。我的邮箱

#### IV 情绪障碍跨诊断治疗的统一方案——治疗师指南

是: [wjphh@bnu.edu.cn](mailto:wjphh@bnu.edu.cn), 希望得到您的反馈, 以便改进我们今后的工作。在此, 先向您致以真诚的感谢!

王建平

2013年2月于美国



# 关于有效的疗法系列之

## 跨诊断治疗的统一方案

---

过去的几年中，医疗保健取得了惊人的进步，然而，许多在心理健康与行为医学中被广为认可的干预策略遭到了实证研究的质疑，人们认为这些方法不仅缺乏疗效，而且还会给患者带来伤害（Barlow, 2010）。而其他的策略则得到了目前最好的实证标准的检验，并被广泛宣传，更为公众所接受（McHugh & Barlow, 2010）。在这场变革的背后是不少新的研究进展。首先，我们在心理和生理层面上都对病理学有了更深入的理解，这引导着我们找到了更新、目标更精确的干预方法。其次，我们的研究方法学确实有进步，因此研究的内外效度也得以提升，使得研究结果更能直接运用于临床实践中。第三，世界各国的政府、医疗保健体系和政策制定者都一致认为：医疗保健的质量需要提高，并且应该基于实证，而实现这一目标对公众也是很有益的（Barlow, 2004 ; Institute of Medicine, 2001 ; McHugn & Barlow, 2010）。

当然，各地的治疗师最棘手的问题便是如何获得最新的循证心理干预的信息。工作坊与书籍只能够让认真负责的实践者学习最新的行为保健实务，并将其运用到患者身上，而这套“有效的疗法”系列丛书旨在为治疗师以及一线的实务者提供这些振奋人心的新干预手段。

## VI 情绪障碍跨诊断治疗的统一方案——治疗师指南

本系列的《治疗师指南》及《自助手册》介绍了逐步、详细地评估与治疗特定问题以及诊断的步骤。此外，本系列还会提供一些辅助的材料，对实践者起类似督导的作用，帮助他们在实践中更好地运用这些方法。

在我们正在建设的医疗保健体系中，人们日渐达成了共识：循证的临床实践为心理健康专业人员提供了最可靠的行动依据。所有的行为保健治疗师都非常愿意尽可能地为患者提供最好的治疗。我们希望通过本系列图书能让信息广为传播，帮助他们达成愿望。

根据最新的研究及临床评估报告，我们发现，循证的治疗方案有了最新进展，即一些有相同特征的疾病可以进行统一的跨诊断干预，并获得同样的疗效。随着对心理疾病本质的深入理解，我们发现许多种类的疾病在病因学以及潜在结构上具有的更多是共性而非差异，而且许多同类疾病就其行为问题与脑功能而言非常相似。事实上，许多患有某一障碍或问题的人也有另外一种障碍，目前前沿的治疗师和研究者都把这些障碍或问题看做是相关的或者是成“谱系”的，而且最新版的《精神疾病诊断和统计手册》(DSM-5, 2013年出版)编著委员会也将采用这一方法。本系列丛书的治疗方案是“统一的”，因为这些治疗使用了有效干预同一类障碍(比如情感障碍、成瘾障碍)的共同的、统一的程序。治疗方案之所以叫做“跨诊断”，是因为它们是为有效治疗某一类障碍的所有疾病(如情感、成瘾、进食障碍)而设计的，并不仅仅针对某一种障碍。如果你与你的治疗师遵循这套治疗原则，治疗会变得更加简单、有效，这样也会更加全面、有效地解决你所面临的问题。

本方案专为情绪障碍患者的治疗设计。一般来说，这组障碍

包括所有的焦虑和心境（抑郁）障碍，比如伴随或不伴随场所恐惧的惊恐障碍、社交恐惧、广泛性焦虑障碍、创伤后应激障碍、强迫症和抑郁症。本方案也适用于与情感障碍密切相关的疾病，如疑病症以及其他由于过多关注健康引发的焦虑问题、解离体验（现实感缺失）。根据现有研究，这些障碍的共同点是过度或不适当的情感反应，而且个体的情绪有失控的倾向。

情绪障碍的统一跨诊断治疗方案的发展汲取了有传统实证研究支持的认知行为疗法的精髓（如，Barlow & Craske, 2006），又整合了情绪管理与失调方面的研究进展（如，Fairholme, Boisseau, Ellard, Ehrenreich, & Barlow, 2010）。值得注意的是，统一方案非常重视把认知行为疗法的基本原则运用到情绪障碍的治疗中，如通过干预认知与行为的回避策略进行消退学习，练习行为的、情绪的内感性暴露，以及适应不良认知的识别与调整。

本方案一般不建议用于不伴有情感障碍的特定恐怖症患者。本系列的其他书籍能更有效地处理这个问题（见 Craske, Antony, & Barlow, 2006）。

丛书主编 David H. Barlow

于美国马萨诸塞州波士顿

# 目 录

---

<b>第一部分：治疗背景</b> .....	1
第一章 给治疗师的前言.....	3
第二章 情绪障碍的实质.....	15
第三章 治疗的基本原理与总体程序.....	19
第四章 整体治疗结构和步骤总览.....	31
<b>第二部分：治疗模块</b> .....	39
第五章 模块 1：增强治疗动机.....	41
第六章 模块 2：了解情绪.....	53
第七章 模块 2：识别和追踪情绪反应.....	63
第八章 模块 3：情绪觉察训练——学会观察体验.....	75
第九章 模块 4：认知评价与重评.....	93
第十章 模块 5：情绪回避.....	107
第十一章 模块 5：情绪驱动行为.....	119
第十二章 模块 6：觉察并忍受躯体感觉.....	131
第十三章 模块 7：内感性暴露和情境性情绪暴露.....	141
第十四章 对焦虑、抑郁和相关情绪障碍的药物治疗.....	153
第十五章 模块 8：成就，维持和预防复发.....	159
参考文献.....	169

## 第一部分

# 治疗背景



# 第一章 给治疗师的前言

---

## 对情绪障碍的统一跨诊断治疗

---

在过去几十年中，对于焦虑和心境障碍的心理治疗已经取得了巨大的进步。许许多多的个体治疗方案针对特定障碍的治疗效果都获得了很多实证支持。然而，最近兴起的对几种主要情绪障碍的理解更加强调它们之间的共同点，而不是不同点；研究表明，在现象学、遗传素质或易感性方面，这些障碍的形成存在着大量的重叠，并且指出对某种障碍有效的治疗方法可能对其他的障碍也有效（请看第二章更加详细的讨论）。因此，根据研究，我们编写了一个考虑到这些共同点并且适用于各种不同的情绪障碍的统一治疗方案。

基于这些进展，我们编写了一个适用于所有的焦虑或者单相心境障碍，还有其他一些可能有强烈情绪成分的障碍，比如躯体形式障碍和解离障碍的治疗方案。这个统一方案运用了认知行为理论家们的成果，这些理论家不断地吸取、整合有实证支持的心理治疗方法当中的共同原则，也就是，重新评估适应不良的认知评价，改变与不良情绪有关的行为倾向，避免情绪逃避，并利用情绪暴露程序。它吸取了情绪科学领域的许多新观念，包括情绪障碍中常见的情绪调节缺陷方面的理论。

几十年来，我们都把焦虑或者心境障碍作为情绪方面的障碍

#### 4 情绪障碍跨诊断治疗的统一方案——治疗师指南

(Balow, 1988, 1991, 2002)。情绪调节是个体对自身产生何种情绪、何时产生以及如何体验和表达这些情绪产生影响的过程 (Gross&Thompson, 2007)。这个过程是引发和维持焦虑和心境障碍的一个重要机制。情绪调节技巧缺乏适应性是这些障碍的核心特征, 因为患有焦虑和心境障碍的个体常常会使用适应不良的调节策略, 而导致症状持续。加强对情绪不良调节方式的治疗与新兴的强调情绪障碍潜在共同点的思路不谋而合, 而这些治疗方法也被最近的研究结论所证实。

### 统一方案的疗效

---

此方案的最近一次实施, 是对在波士顿焦虑及相关障碍治疗中心 (Center for Anxiety and Related Disorders, CARD) 就诊的、患有不同焦虑障碍的患者进行的公开的小规模实验, 患者的年龄在 18 ~ 65 岁。实验结果在 Ellard 等人于 2010 年发表的论著中有详细的介绍。在这个实验中, 统一方案实施前后都对患者施测, 很多量表的结果均显示该统一方案是有显著疗效的。即使保守地评估认知行为疗法治疗焦虑的临床疗效, 有 73% 的患者对治疗有反应, 60% 的患者在治疗之后社会功能有很好的恢复。在 6 个月的追踪研究中, 结果更加理想, 85% 的患者对治疗有反应, 而 69% 的患者在治疗之后社会功能有很好的恢复。在初步分析之后得到的效应量至少能够与其他类似的循证认知行为疗法方案疗效相当 (Barlow, 2008 ; Barlow, Allen & Basden, 2007 ; Norton & Price, 2007)。目前, 在该中心和全世界范围内, 许许多多的随机对照实验都在进行中。



## 谁能从这个统一方案中获益？

---

就像上文提到的，这本统一方案编写的目的是帮助患有焦虑或者单相抑郁障碍的人们。虽然我们最近的统一方案随机对照实验都是关注那些符合 DSM - IV 诊断的患者，比如，伴有或不伴有场所恐惧的惊恐障碍、强迫症、广泛性焦虑障碍和社交恐惧症，但统一方案也已经成功地应用于治疗创伤后应激障碍、无惊恐障碍史的场所恐惧症、特定恐惧症、疑病症和重性抑郁症的公开实验中。我们也期待这个统一方案能有效治疗那些不完全满足焦虑或抑郁障碍临床标准，因而被归类为焦虑（或抑郁）未分型（NOS）的患者，及未达严重标准但却有发病风险的人。

## 如果还存在其他情绪问题

---

目前很多证据有力地表明，在各种焦虑和心境障碍中存在着大量重叠。从诊断上看，当前和终生的高共病率尤为明显（比如，Brown, Campbell, Lehman, Grisham, & Mancil, 2001 ; Kessler et al., 1996 ; 1998）。患有某种焦虑或情绪障碍的人，同时患有或呈现出其他障碍的特征，是很常见的。但是，其他问题的存在，并不影响治疗中统一方案的适用。事实上，不同于单一障碍的治疗方案，编制统一方案很大程度上正是为了解决共病的临床现实，因而可以用来治疗同时出现的障碍。这与我们最初的研究结果一致，证实了统一方案在同时处理并发症方面的有效性（Ellard et al., 2010）。