

TURING

热销 125000 册!

2nd Edition

Cognitive
Behavioural Therapy

FOR

达人速 DUMMIES

认知行为疗法

(第2版)

从本书可以学到:

- 识别并纠正有害的思维模式
- 摒弃阻碍你前进的行为
- 运用 CBT 克服瘾症、抑郁、愤怒等不良情绪
- 审视过去, 调整现状, 过上健康快乐的生活

◎ [英] Rhena Branch 著
Rob Willson

◎ 陈彦辛 译

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



014008219

TURING

R749. 055
122

*Cognitive
Behavioural Therapy*

FOR

DUMMIES

2nd Edition

达人迷

认知行为 疗法

(第2版)

◎ [英] Rhena Branch
Rob Willson 著

◎ 陈彦辛 译



北航

C1694735

R749.055
122

人民邮电出版社

北京

015200210

图书在版编目 (CIP) 数据

认知行为疗法：第2版 / (英) 布兰奇 (Branch, R.), 威尔森 (Willson, R.) 著；陈彦辛译. -- 北京：人民邮电出版社, 2014. 1

(达人迷)

书名原文: Cognitive behavioural therapy for dummies, 2nd Edition

ISBN 978-7-115-33466-4

I. ①认… II. ①布… ②威… ③陈… III. ①认知—行为疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第254458号

内 容 提 要

本书从 CBT (认知行为疗法) 的理念和基本原则出发, 详细介绍了如何在日常生活中应用 CBT 原则进行自我治疗, 发现错误的思维方式, 应对不良的思维, 重建认知和信念, 如何摆脱恐惧、沮丧、愤怒和强迫症。本书还涵盖了养成十种健康生活态度的小窍门和十种放松方法, 提供了让悲观主义者迎战未来的宝贵建议。另外, 本书第 2 版新增了戒除强迫症和克服体象问题的方法。

本书适用于 CBT 治疗师、心理健康专家、心理学学生以及对 CBT 疗法感兴趣的人群。

◆ 著 [英] Rhena Branch Rob Willson

译 陈彦辛

责任编辑 李 瑛

执行编辑 张 霞

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京艺辉印刷有限公司印刷

◆ 开本: 800×1000 1/16

印张: 19.75

字数: 461千字

2014年1月第1版

印数: 1-4 000册

2014年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2011- 7469号

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)51095186转600 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

献 词

谨以此书献给Felix和Atticus。

——Rhena

谨以此书献给Emma和Lucy。

——Rob

致 谢

很开心有机会出版本书的第2版。感谢威利出版社，感谢你们给予我的支持和专业的指导。

感谢Rob为本书以及其他书倾注的心血。

一如既往地感谢我的孩子们，感谢你们为我做的一切。

——Rhena

感谢威利出版社与我取得联系，并最终说服我出版了本书的第1版。我知道本书为很多人了解认知行为疗法提供了机会。在此，我想感谢很多人，他们是我的客户、临床医生、实习生、对认知行为疗法感兴趣的人，以及有勇气学习自助课程的人，你们不但购买了本书的第1版，还给了我们许多积极的反馈。

感谢Rhena的修订，推进了本书第2版的出版。

——Rob

多年以来，许多研究人员、治疗师同行以及作者都影响着我们对认知行为疗法的理解和实践，正是有了他们的帮助，我们才能写出这本书。Albert Ellis和Aaron T. Beck是认知行为疗法的创始人，我们自然要特别感谢他们。另外，我们还要感谢以下人士（排名不分先后）：Ray DiGiuseppe、Mary-Anne Layden、Jacqueline Persons、David A. Clarke、Adrian Wells、Stanley Rachman、Paul Salkovskis、Christine Padesky、Michale Neenan、David Veale、David M. Clark、David Burns、Kevin Gournay等。特别要感谢Windy Dryden，他不仅写了大量文章，还给了我们许多指导。

最后，衷心感谢我们所有的客户朋友，让我们了解你们并向你们学习。

——Rhena和Rob

前 言

认知行为疗法，简称CBT，是一种日渐流行的治疗多种心理问题的卓有成效的方法。如果“心理”这个词让你心惊胆战、避之不及，那么你可以这样理解：认知行为疗法涉及的是影响情绪健康而非身体健康的问题。生活中，有时候身体会出点小问题，可为什么人们却觉得思想和情绪就不会不适、不安，或者出现更大的问题呢？

本书全面介绍了CBT的理论以及实践方法。尽管我们无法详细介绍如何运用CBT来克服所有类型的情绪问题或心理问题，但我们确实能够给大家提供一些有用的指导。我们相信，不管你是否接受过或正在接受精神科医生或者其他心理学专业人士的治疗，本书列出的所有CBT原则和策略都有助于改善你的生活，让你保持健康。

此外，不管你认为自己的问题微不足道，还是生活得无忧无虑，不管你是轻度抑郁，还是患有多年的精神疾病，CBT都能对你有所帮助。希望你开放思想，运用本书中的知识来改善和丰富你的生活。

关于本书

如果你正在进行自我帮助或者自我提升，希望本书介绍的CBT技巧能对你有所帮助。本书能否解决你的问题，帮你恢复健康，取决于该问题给你造成了多大的困扰和伤害。本书可能会激发你去寻求更多的帮助（第19章介绍了如何寻求专业帮助），真正克服困扰你的情绪难题。本书包括以下内容。

- ✓ 有关使用CBT这种经过科学验证的心理治疗方法来克服常见情绪问题的基本知识。
- ✓ 发现自身问题并设立具体人生目标的方法。
- ✓ 找出思维方式中的错误并选择更有益的想法、态度、人生观以及信念的技巧。
- ✓ 可用于改善日常工作的行为实验和策略。
- ✓ 有助于理解、规范和解决常见人类行为问题的信息。你可能认为世界上只有你自己正面临着某种情绪问题。本书将让你明白，你经历的各种情绪问题，比如抑郁、焦虑、易怒、强迫症等，实际上都 very 常见。你并非独自一人。

我们希望学习的过程是愉快的。请继续往下读，了解新的概念，并试试本书介绍的观点。

读者须知

为方便读者阅读，提醒应注意的关键词和关键点，特此给出以下须知。

- ✓ 楷体用以表示新术语，突出词语语义的主要区别，强调句子或例子当中最重要的部分。
- ✓ 本书提供的案例都是我们治疗过的客户的真实经历，但并不指明具体的客户。
- ✓ 黑体表示编号列表的行动部分。

可跳过不读的内容

本书编写的顺序大致是先介绍CBT基本知识再介绍复杂的技巧和理念，由易到难。不过，你可以随意翻看任意章节，只看你想看的内容。

为了方便读者阅读，我们标出以下可以跳过不读的内容。

- ✓ **边栏**：本书大部分章节都有边栏，这部分带有阴影，主要包括一些有趣的信息以及对相关主题的延伸。如果你觉得有趣，不妨一读；如果觉得没意思，也可跳过不读。
- ✓ **我们的致谢**：对于一般读者而言，这部分可能没什么意思。

读者对象

我们假设本书的读者符合以下条件。

- ✓ 是人类。
- ✓ 处于生命中的某个阶段，可能正在经历一些想要解决的情绪问题。
- ✓ 听说过CBT，对它感到好奇，或者曾经有医生、朋友或精神健康专业人士建议你用CBT来解决遇到的具体问题。
- ✓ 不认为自己现在非常需要CBT，但想了解本书列出的部分CBT原则。
- ✓ 认为自己现在生活得非常好，但想从本书中学习一些有趣、有用的信息，进一步提高生活质量。
- ✓ 想搞清楚CBT是否对某个亲人有所帮助。
- ✓ 正在学习CBT，想把本书当做培训实习的参考书。

本书结构

本书分为5部分，共25章。目录列出了各章节的小标题，具体内容一目了然。下面介绍本书的各大部分。

第一部分：CBT基础知识

本部分将详细介绍CBT疗法的构成，阐明其相比于其他心理疗法的独到之处。“思维决定情绪”是对CBT理念恰如其分的概括。本部分的各章节都是围绕这一简单的理念展开的，介绍常见的思维错误及其纠正方法。即使你的处境以及亲友的生活已经没有改善的余地，你也可以了解针对情绪困扰的基本的CBT模式，找到做出积极改变的方法。

第二部分：明确问题并设定目标

本部分让你准确定位自己的情绪问题，找出问题的根源，设立明确的情绪目标。从长远来看，一些处理忧虑、恐惧的勇敢尝试和对自我的认知通常会适得其反。本部分各章节将对此进行探讨，并介绍让你长期受益的有效策略。

第三部分：将CBT付诸实践

行动胜过空谈。要相信行动会比空谈产生更好的效果。纠正思维错误是非常重要的第一步，除非你将新的信念付诸行动，否则你为保持思维健康所付出的努力可能会付诸东流。本部分包含的章节介绍了一些行之有效的方法，来检验你的新思维方式，强化你健康的新信念，提升你对生活、宇宙以及其他一切事物的情绪反应。如果你不相信我们，那就自己试试吧！我们还探讨了人们经常遇到的一些困难，比如焦虑症、强迫症、瘾症以及身体意象不佳等问题。

第四部分：回顾往事，提步向前

“可是CBT并不关心我的过去！”我们经常听到新接触CBT的人这样抱怨。现在我们要告诉你，CBT并非不关心你的过去。没错，CBT关注你当前的想法和行为如何造成了你当前的困境。本部分将帮你了解过去的经历，可能是那些经历让你形成了关于自己、他人以及周围世界的某种信念。赋予过往的事件以新的、有益的、更准确的含义，能够让你现在的生活方式发生重大的改变，所以请继续读下去！

第五部分：推荐

本部分介绍一些有趣又有用的CBT知识。先阅读这部分有助于你将本书的其他部分联系起来，还能让你快速、轻松地了解健康生活的小贴士，以正确的方式提升自信，以更加轻松的态度面对自己和生活。

附录

为便于读者访问，附录A专门列出了一些有用的组织和网站。

纵观全书，我们介绍了各种可能会对你有所帮助的表格和CBT工具。附录B提供了一些空白表格供你随意复印和使用。

本书图标

本书使用以下图标来提醒你注意某些类型的信息，你可以阅读、牢记（可能在聚餐谈话的时候引用几句），也可以完全跳过不读。



该图标表示一些将CBT付诸实践的建议。



该图标旨在提醒你注意重要的知识点。



该图标强调在改善情绪健康状况时需要避免的问题或需要留意的陷阱。



该图标表示CBT术语，它们听起来有点像吃语，但通常为CBT从业者普遍使用。



该图标提醒你注意一些具有哲学意味的内容，可能需要你在业余时间反复思考。



该图标表示你可以在现实生活中运用的CBT技巧，看看能获得什么样的结果。

从哪里读起

我们真心希望你能从头读到尾，然后把本书推荐给你所有的朋友以及你在街上偶遇的人们。如果不能的话，那就把本书当做CBT的参考书吧，需要的时候就看看相关内容。

你也可以浏览本书目录，然后翻到感兴趣的章节，阅读对你有用、能帮你解决当前问题的内容。

不管你以何种方式阅读了本书，都可能想要找一位CBT治疗师帮你治疗。如果是这样的话，请翻到第19章了解更多关于治疗的建议。

版权声明

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled *Cognitive Behavioural Therapy For Dummies, 2nd Edition*, ISBN 978-0-470-66541-1, by Rhea Branch, Rob Willson, Published by John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

Simplified Chinese translation edition published by POSTS & TELECOM PRESS Copyright © 2013.

本书简体中文版由John Wiley & Sons, Inc.授权人民邮电出版社独家出版。
本书封底贴有John Wiley & Sons, Inc.激光防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。



北航

C1694735

目 录

第一部分 CBT 基础知识	
第 1 章 思维决定情绪3	
采用经过科学验证的方法.....3	
弄懂 CBT 疗法.....4	
科学、哲学和行为的结合.....5	
找出问题, 设定目标.....5	
搭建思维和情绪之间的桥梁.....6	
注意你赋予事件的含义.....6	
行动.....8	
了解你的 ABC.....8	
CBT 的特点.....10	
第 2 章 发现思维错误12	
灾难: 避免小题大做.....13	
极端的想法: 找到中间地带.....14	
算命: 远离水晶球.....15	
读心: 不要尽信你的猜测.....17	
感情用事: 提醒自己情绪不是事实.....18	
一概而论: 避免以偏概全.....19	
贴标签: 别再评价来评价去.....21	
苛求: 想法灵活一些.....22	
心理过滤: 开阔思路.....23	
否认积极面: 倒洗澡水时, 别连孩子一起 倒掉.....24	
低挫折容忍力: 意识到你可以忍受“不堪 忍受的”.....25	
以自我为中心: 别把自己当做宇宙的 中心.....27	
第 3 章 摒弃有害思维29	
记录负性自动思维.....29	
连接思维与情绪.....30	
客观地看待你的想法.....30	
逐步学习 ABC 表格 1.....30	
培养积极思维: 完成 ABC 表格 2.....34	
第 4 章 像科学家一样: 设计并开展行为 实验38	
亲身体验: 开展行为实验的理由.....38	
检验预言.....39	
寻找证据看看哪种理论与事实最相符.....41	
展开调查.....43	
观察.....44	
确保行为实验成功.....44	
记录每一项实验.....45	
第 5 章 注意! 控制并训练自己的注 意力48	
任务专注训练.....48	
选择专注.....49	
关注任务和外界.....51	
更加用心.....53	
活在当下.....53	
忽视你的想法.....54	
明白何时不应听从自己.....54	
留心每天的任务.....54	
忍受扰人的意象和不愉快的想法.....55	
第二部分 明确问题并设定目标	
第 6 章 情绪揭秘61	
给你的情绪命名.....61	
想想你的感受.....63	
理解情绪的结构.....63	
比较健康情绪和不健康情绪.....64	

注意想法中的差别	70	增加曝光难度, 但别超出能力范围	100
留心你的行为和行为倾向之间的 差异	71	不要采取安全行为	102
留心关注点的差别	72	记录你克服恐惧的过程	102
注意身体感觉的相似性	73	忽略常见的焦虑问题	102
识别由情绪引发的情绪	73	克服社交焦虑	102
明确你的情绪问题	74	克服担忧	103
描述问题	75	克服恐慌	103
给情绪问题评级	76	克服旷野恐惧症	103
第7章 找出不当的解决办法	77	克服创伤后应激障碍	103
感觉变好可能会使问题加剧	77	克服恐高症	105
避免用消极的方法摆脱抑郁	78	第10章 戒瘾	106
放下你的控制欲	79	给你的问题起个名字	106
世事无常, 求片刻心安	80	熟悉多种瘾症的真面目	108
克服过分寻求安全感的副作用	82	接受自己, 也接受自己的瘾症	109
走自己的路, 别瞎操心	83	保证适当的帮助	109
别让你的问题成为顽疾	84	决定克制	110
帮助自己: 为罪恶之花添加花瓣	85	计算代价	110
第8章 努力实现目标	88	如实地面对瘾症带来的好处	112
如何制定目标	88	将计划转化为行动	112
确定你希望在哪些方面做出改变	89	确定日期	113
根据当前的问题来制定目标	89	轻松战胜欲望	113
描述目标	90	三思而后行	114
将你的动机最大化	90	应对损失	115
为改变寻找动力	90	设置积极的障碍	116
关注改变的好处	91	不要听天由命	117
做成本效益分析	91	创造良好条件继续恢复	117
记录进步的过程	93	打扫房子	117
		建立支持你的社交关系	118
		做好计划, 防止瘾症复发	118
第三部分 将CBT付诸实践		第11章 消除体象的困扰	120
第9章 正视焦虑, 面对恐惧	97	跟镜子做朋友	121
端正对抗焦虑的态度	97	我是否有严重的体象问题	121
现实地想一想坏事发生的可能性	97	我有没有进食障碍症	122
避免极端想法	98	假设性案例	123
不要害怕有害怕情绪	98	不要完全相信广告和媒体	124
击退焦虑	98	认识自己的体象问题	125
不抗争, 就能赢	98	接纳自我	127
运用FEAR准则来战胜恐惧	100	关注整体	128
反复面对恐惧	100	感谢你的身体为你服务	129

运用各种感官	130	正常看待身体感觉和瑕疵	160
做你日常该做的事	131	直面恐惧：减少并停止某些习惯	160
珍视身体，体验人生	131	坚定地抵抗	161
为正当理由而改变	132	推迟并改变习惯	161
重视健康	134	如实面对责任	162
尽情享受生活	135	合理划分责任	162
展现最佳状态	135	反复训练注意力	163
要勇敢	136		
第 12 章 打败抑郁症	138	第 14 章 战胜自卑，接纳自我	165
理解抑郁的性质	139	认识自尊的问题	165
查看抑郁的原因	139	接纳自我	166
反复思考	140	你的价值在于自身	167
逮住反复思考的自己	141	整体价值难以评价	167
抑制反复思考的倾向	142	承认本性善变	169
让自己动起来可以抵抗抑郁	142	接纳自己易犯错的本性	170
摆脱懒散状态	143	重视你的独特性	170
处理当前的情况：解决问题	144	接纳自我有助于提升自我	171
打理好自己和居住的环境	145	接受不等于放弃	172
晚上睡个好觉	145	努力改变	173
睡眠预期要符合实际	146	付诸实践	174
让卧室舒适惬意	147	自言自语	174
ACT 疗法抵抗抑郁	147	待己如待友	175
试着去接受	148	处理怀疑和保留意见	176
给自己一些同情	148	自助旅程，接纳自我	177
形成新的人生观	150		
处理好自杀的想法	150	第 15 章 从愤怒中平静下来	178
第 13 章 克服强迫症	152	辨别健康的愤怒和不健康的愤怒	178
识别并理解强迫性问题	152	不健康愤怒的特征	179
了解强迫症	153	健康愤怒的特征	180
了解健康焦虑	154	形成健康愤怒的态度	180
了解身体畸形恐惧症	155	忍受他人	181
识别无益的行为	156	形成灵活的偏好	182
持抵制强迫症的态度	157	接受他人是会犯错的人	183
忍受疑虑和不确定性	157	接纳自我	183
相信自己的判断	158	高挫折容忍度	183
想法只是想法	158	权衡利弊	185
灵活应变，不要强求	159	以健康的方式表达愤怒	185
使用外在的实践标准	159	有效地坚持自我	185
不要限制身心自由	159	应对批判	186
		运用技巧，赢得对方的好感	187
		在工作中坚定自信	188

积极地表达你的观点.....	189	宠爱自己.....	223
保持专业.....	190	仔细检查生活习惯.....	223
迎难而上, 战胜愤怒情绪.....	191	说做就做.....	224
说说话.....	226	建立亲密关系.....	227
第四部分 回顾往事, 提步向前		按照自己的价值观来生活.....	229
第 16 章 重新看待自己的过去	195	用行动说话.....	231
过去如何影响现在.....	195	关注最重要的事情.....	233
明确核心信念.....	196	重新安排优先事项.....	233
核心信念的三个方面.....	197	第 19 章 扫除障碍, 不断进步	234
核心信念如何相互影响.....	198	处理妨碍改变的情绪.....	234
发掘核心信念.....	198	转移羞耻感.....	234
用向下箭头法寻找.....	199	摆脱愧疚感.....	235
从梦境和尖叫中寻找线索.....	200	放下骄傲.....	236
追踪自动思维的主题.....	200	寻求支持.....	236
填空.....	200	善待自己.....	236
了解核心信念的影响.....	201	采用推动进步的积极原则.....	237
了解自己何时会因循守旧.....	201	简单不等于容易.....	237
不健康的核心信念会让你心存偏见.....	201	保持乐观.....	238
明确地表达信念.....	203	持续关注目标.....	238
减少危害: 留意核心信念.....	205	坚持和反复.....	238
形成新的核心信念.....	206	处理任务干扰性想法.....	239
回顾往事.....	207	第 20 章 打理心灵花园: 保持 CBT	
从零开始.....	208	收获.....	241
第 17 章 让脑海里的新信念深入内心	210	辨别花朵和杂草.....	241
明确你要强化的信念.....	210	努力除草.....	242
假设自己完全相信.....	211	将杂草扼杀在萌芽状态.....	242
形成论据集.....	212	留意可能长草的地方.....	243
形成推翻无益信念的论据.....	212	处理周期性生长的杂草.....	244
形成支持有益新信念的论据.....	214	照料你的花朵.....	245
熟能生巧.....	215	种下新的植物.....	246
处理疑虑和保留意见.....	215	做个富有同情心的园丁.....	247
运用曲折法.....	216	第 21 章 寻求专业人士的帮助	249
测试新信念.....	218	获得专业帮助.....	249
培养新信念.....	219	选择适合你的治疗方法.....	250
第 18 章 迈向健康快乐的生活	221	会见专家.....	252
做好规划, 预防反弹.....	221	找到合适的 CBT 治疗师.....	253
填补空缺.....	222	问对问题.....	253
参加有吸引力的活动.....	222		
选择适合自己的活动.....	223		

跟专家谈谈	255	将问题归咎于本性或教养	270
尽可能多地从 CBT 中受益	256	第 24 章 十种让你放松的方法	271
在治疗过程中探讨问题	256	接受自己可能犯错并且会犯错的事实	271
在两次治疗之间要积极实践	258	尝试新事物	272
第五部分 推荐		不要羞愧	272
第 22 章 十种健康的生活态度	261	嘲笑自己	273
对自己的情绪负责：思维决定情绪	261	别太容易生气	273
灵活地思考	262	好好利用批评	274
评估个性	262	适应社交场合	274
接受生活的不公	262	鼓励自己发挥创造性	275
他人的认可并不重要	263	要有冒险精神	276
意识到你想要爱，但爱并不是必需品	263	及时行乐：快乐会比你期待的来得晚	276
忍受短期的不适	264	第 25 章 十本值得一读的书	277
开明自利	264	《达人迷：认知行为疗法练习手册》	277
追求兴趣，按照价值观行事	265	《达人迷：增强自尊心》	277
忍受不确定性	265	《认知疗法与情绪障碍》	278
第 23 章 十种毫无用处的提升自尊的 策略	266	《抑郁良方：请勿庸人自扰》	278
贬低他人	266	《心流》	278
认为自己与众不同	267	《克服》系列	278
想让每个人都喜欢你	267	《克服愤怒》	279
太把批评当回事	267	《认知疗法行为实验牛津指南》	279
逃避失败、指责、拒绝等	268	《心理疗法的原因与情绪》	279
逃避情绪	268	《认知行为咨询初级读本》	279
企图通过控制他人来提升自己的重要性	269	附录 A CBT 资源	280
过分维护自我价值	269	附录 B 表格	286
证明自己的优越感	269		

Part 1

第一部分

CBT 基础知识

第5波

Rich Tennant 绘



“让我们来看看我们能否发现生活中一些会带来压力的事件。你刚才说有只大狼每隔一段时间就会出现，要砸坏你家的房子……”