

WILEY

An Introduction to Modern CBT  
Psychological Solutions to Mental Health Problems

[美] 斯蒂芬·G.霍夫曼 (Stefan G. Hofmann) 著  
王觅 余苗 赵晴雪 译 李松蔚 审校

# 认知行为治疗

心理健康问题的  
应对之道

认知治疗之父亚伦·贝克  
北京大学钱铭怡教授  
作序推荐

055  
04

An Introduction to Modern CBT

Psychological Solutions to Mental Health Problems

[美] 斯蒂芬·G.霍夫曼 (Stefan G. Hofmann) 著

王觅 余苗 赵晴雪 译 李松蔚 审校

# 认知行为治疗

心理健康问题的  
应对之道

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

An Introduction to Modern CBT: Psychological Solutions to Mental Health Problems,  
ISBN: 978-0-470-97176-5, Stefan G. Hofmann

This edition first published 2012

©2012 Stefan G. Hofmann

All rights reserved. This translation published under license.

Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Ltd.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal

本书简体中文字版专有翻译出版权由 John Wiley & Sons, Ltd. 授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-4713

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

认知行为治疗：心理健康问题的应对之道 / (美) 霍夫曼 (Hofmann, S.G.) 著；王觅，余苗，赵晴雪译。—北京：电子工业出版社，2014.1

书名原文：An introduction to modern CBT: psychological solutions to mental health problems

ISBN 978-7-121-21366-3

I. ①认… II. ①霍… ②王… ③余… ④赵… III. ①精神障碍—精神疗法  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 207461 号

策划编辑：李欣

责任编辑：刘声峰 文字编辑：李欣 特约编辑：韩敬

印刷：三河市鑫金马印装有限公司

装订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：12.5 字数：200 千字

印次：2014 年 1 月第 1 次印刷

定价：38.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

谨以此书献给亚伦·贝克 (Aaron T. Beck)，他的开创性工作永远地改变了心理治疗领域。他从事临床治疗工作，帮助无数人克服心理障碍；他提出的新治疗理论，激励了一代又一代临床心理学家和科研工作者。

## 本书荐辞

国际知名研究者和临床心理学家斯蒂芬·G. 霍夫曼（Stefan G. Hofmann）所著的《认知行为治疗》非常适合忙碌的临床心理医生，用于了解 CBT 的最新研究进展与临床实践的关系，以及与需要帮助的病人之间的关系。这本书内容清晰严谨，语言简明生动，对那些对寻证实践方法应用感兴趣的研究生和想要了解 CBT 最新治疗方法的有经验的临床医生来说，都是非常有价值的。

——罗伯特·莱希（Robert L. Leahy），美国认知治疗研究协会会长

作为治疗社交恐惧的世界顶级专家，斯蒂芬·G. 霍夫曼（Stefan G. Hofmann）为 21 世纪的认知行为治疗写了一本完美的引论。这本书内容清晰，简明易懂，对于那些想要了解针对常见心理障碍的最新寻证实践干预策略的学生和经验丰富的治疗师来说是无价之宝。

——理查德·麦克纳利（Richard J. McNally），哈佛大学心理学系教授，  
《心理疾病是什么》（What is Mental Illness）一书的作者

## 作者简介

斯蒂芬·G. 霍夫曼 (Stefan G. Hofmann), 博士, 美国波士顿大学心理学系教授, 主持波士顿大学心理治疗与情绪研究实验室。他的研究主要聚焦于治疗引起改变的发生机制, 他还将神经科学的研究成果应用于临床实践、情绪调节策略、心理治疗的文化表达等, 主要研究领域是认知行为治疗和焦虑障碍。他的研究得到了美国国家心理健康研究院、美国国家精神分裂症和抑郁症联合研究中心、药物公司和其他私人机构的支持。他发表过 200 多篇学术论文, 撰写了 9 本科学书籍。他曾担任认知和行为治疗杂志的主编, 现任咨询与临床心理学杂志副主编, 认知治疗学会董事会成员, DSM-V 开发顾问。他还是一位认知行为流派的心理治疗师。详细信息请登录 <http://www.bostonanxiety.org/>。

## 推荐序一

认知治疗是一个不断发展的领域。在经历了最初暴风雨般的青春期之后，现在进入了成熟阶段。尽管药物治疗被证明是有效的，但它也有不可避免的局限性，显然，永远都不可能有一种“神奇的药丸”能够治疗所有的精神疾病。因此，一个越来越明显的趋势是，许多精神疾病都需要心理干预手段才能得到更有效的治疗。

近年来，研究者们提出许多针对具体精神障碍的认知治疗方案。这些治疗方案针对不同的问题，包括疼痛、睡眠障碍、性功能障碍、抑郁、焦虑和物质使用等。尽管这些认知治疗方案都关注不同的具体症状，但是，它们有一个共同特征，即都是基于相同的理论框架。认知治疗的基本方法几乎适用于所有的精神障碍，这些基本方法可以分为三部分：第一，能够引发非适应性信念并导致自动的、非适应性思维的外部刺激；第二，对这些信念和思维的注意聚焦；第三，非适应性的控制机制。例如，一个人有疼痛障碍，外部刺激可能是心悸的感觉，他认为，身体症状可能是有害的、不能控制的。为了控制这些感觉，他可能会采取回避行为，这就是一种非适应性的控制机制，可能会使问题恶化。这样做很可能导致的结果就是，这个人被迫关注他所恐惧的症状，于是采取更多的回避行为，而这又会进一步导致问题的持续。

从这三个方面对精神问题进行概念化，临床心理学家们发展了很多心理治疗方法。例如，治疗师可以发现并评估病人的非适应性信念，针对非适应性控制机制工作，或者要病人转移注意力，如鼓励病人将注意力转向非威胁性刺激。

这本书将认知治疗的基本原则运用于许多心理障碍的治疗。尽管针对某一问题和某一病人的具体治疗方法是特定的，但是所有这些方法都基于相同的基本治疗模型。我相信这本书会是有价值的治疗师培训教材，也会是临床心理学家便利的参考书。

亚伦·贝克（Aaron T. Beck）博士

精神病学教授

宾夕法尼亚大学精神病学系



## 推荐序二

冥冥之中，我们的实验室好像与本书及其作者有着某种缘分。

一年多以前，我的博士生，也是本书的译者之一王觅拿着这本书的英文原著找我，说是美国出版社向中国的出版社推荐此书，出版社负责此书的编辑李欣是北大中文系的毕业生，认为北大师生的翻译能保证质量，因此辗转通过认识的人找到我的学生，希望我能够牵头翻译此书。我当时手头有多件事情在忙，没有答应此事。王觅看了此书，感觉很好，所以最终在我并不知情的情况下，和我的另外两个硕士研究生余苗、赵晴雪一起完成了本书的翻译。

翻译完成之后，王觅找我写序，我先是推辞，之后又同意了。其原因是，我看了一下书里的主要章节，发现写得很好；因其写得简单明了，深入浅出，我就注意了一下作者，发现他是美国波士顿大学的教授，而我的另一位博士生林沐雨恰恰此时正由北京大学的一个项目支持在波士顿大学做交流学生，我就写邮件询问林沐雨是否认识这位写书的教授。旋即收到林沐雨的回复，她感叹“世界真小”，原来这位斯蒂芬·G·霍夫曼（Stefan G. Hofmann）教授正是她在波士顿大学的导师！此前林沐雨一定是和我提到过这位教授的，但我没有记住他的名字，兜兜转转，却以这种方式与其书结缘，虽未谋面，却知其人，也许这就是人们常说的缘分？

因此，我觉得应该为本书写这个序，而且建议告知出版社编辑，也找霍夫曼教授为本书的中文版写一个序，出版社编辑很乐意，霍夫曼教授也已欣然接受邀请。

霍夫曼教授在本书前言中论及，从研究开发而言，对于焦虑障碍，与药物治疗相比，认知行为治疗（CBT）疗效更长久，更便宜，副作用更少，却一直

无法成为治疗精神障碍的首选方法之一。在美国，由心理学家所开发的认知行为治疗方法也常常无法获得研究经费的支持以进行疗效的检验，这与药物公司的利润和利益有关。而对于来访者而言，选择药物治疗，使疾病的假设从个人的行为及非适应性思维转变为大脑中某些生化物质的失衡，也使来访者无需为自己的思维和行为负责，这也是来访者更愿意付费服药的原因。霍夫曼教授的这些话，虽然寥寥数语，却鞭辟入里。这些内容一下子就打动了，因为这正是我们现在在中国也同样面临的境遇。

认知行为治疗是当今世界上心理治疗的主流学派之一，认知治疗的创始人亚伦·贝克（Aaron T. Beck）指出，认知治疗是一个不断发展的领域。在经历了最初暴风雨般的青春期之后，认知治疗现在进入了成熟阶段。他认为：认知治疗的基本方法几乎适用于所有的精神障碍，这些基本方法可以分为三部分：第一，能够引发非适应性信念并导致自动的、非适应性思维的外部刺激；第二，对这些信念和思维的注意聚焦；第三，非适应性的控制机制（见推荐序一）。本书很好地将这三个方面以图示的方式表达出来，针对恐怖症、强迫症、广泛性焦虑障碍等不同的焦虑障碍、抑郁症以及性、疼痛、酒精问题等概念化的内容，也一一用图示表示，同时配以文字说明；进一步针对某种障碍或问题的情况将可以采用的认知、行为的干预策略加在其中，使概念化过程清晰易懂，干预策略明确、针对性强。上述内容汲取了认知行为治疗最新的研究成果，反映了认知行为治疗的发展带来的治疗模型及方法的变化，却通篇没有生涩难懂的术语及理论论述，表明作者对所论述内容的良好把握，以及他在认知行为治疗理论和实务上的扎实功底，这样才能以一种简明扼要的方式介绍出针对每种障碍或问题的概念化理解及治疗方法等相关内容的精髓。

国内不同研究者的调查都表明，认知行为治疗是我国专业人员应用最多的心理治疗方法。虽然许多专业人员都认为自己了解认知行为疗法，也在使用这一方法，但因专业培训的缺乏，常常是会使用一些认知行为的治疗技术，却不知如何对来访者的问题或障碍进行概念化的工作。本书在此方面恰恰可提供参考的模板，只有很好地对来访者的问题、障碍进行概念化，才能确定更明确的干预目标，才能选择更有针对性的干预技术和方法，也才能更有效地进行心理治疗的干预。仅会使用一些技术方法，而不清楚来访者的问题形成的机制，很可能陷入头痛医头、脚痛医脚的境地之中。而本书在这些方面会帮助专业人员

厘清不同障碍、问题的形成机制，更提供了进一步干预的策略。

正如前面所述，本书的译者王觅、余苗、赵晴雪，是我的博士生、硕士生，她们都学习过认知行为治疗的课程，英语良好，他们为翻译此书做了大量工作，付出了辛勤的努力。本书的翻译通畅，语言简洁明快，与原书作者的写作风格相吻合。译稿虽然仍存在一些瑕疵，但我发现自己拿到的版本已经经过了5次校验，这表明了译者对待此书的翻译工作是努力认真的。同时需要提及的是，本书的审校者李松蔚博士，他曾是我的博士生，现在在清华大学樊富珉教授的指导下进行博士后研究，他是中德班认知行为治疗三期学员，经过了认知行为治疗的系统培训。他的加盟使本书在翻译质量上有了更进一步的保障。

本书作者霍夫曼教授在本书中所反映的在认知行为治疗方面的深厚功底，加上我的研究生们的认真校译，我相信此书会给国内从事认知行为治疗的专业人员对认知行为治疗的学习和理解增益。

钱铭怡

北京大学心理学系教授

## 致 谢

在这里，我想感谢所有在我写作这本书的过程中帮助过我的人，但是这似乎不可能。因此，下面的名单肯定是不完整的和主观的。首先，我要感谢我的妻子罗丝玛丽·图米博士（Dr. Rosemary Toomey）和两个儿子本杰明、卢卡斯对我的支持和关爱。其次，我要感谢我的病人，他们的勇气，对我的信任，他们的内省能力以及愿意跟我分享他们的个人痛苦，让我成为他们治愈过程的一部分，等等，这些都让我心怀感激。我还想感谢我的老师、朋友和同事，我就是站在他们这些巨人的肩膀上才得以完成这本书。他们是亚伦·T. 贝克（Aaron T. Beck）博士、莱斯利·索科尔（Leslie Sokol）博士、安可·埃勒斯（Anke Ehlers）博士、沃尔顿·T. 罗夫（Walton T. Roth）博士、C. 巴尔·泰勒（C. Barr Taylor）博士、大卫·H. 巴罗（David H. Barlow）博士、迈克尔·W. 奥托（Michael W. Otto）博士及理查德·J. 麦克纳利（Richard J. McNally）博士，你们的思想让这个世界更美好。最后，我想感谢我现在的学生和同事完成了对这本书的校对，他们是（按字母先后顺序）伊丹·阿德卡（Idan Aderka）博士、安努·阿斯纳利（Anu Asnaani）、汉斯-雅克比·波尔（Hans-Jakob Boer）、杰奎琳·布利斯（Jacqueline Bullis）、米歇尔·卡波佐利（Michelle Capzzoli）、安吉拉·方（Angela Fang）、卡西迪·古特那（Cassidy Gutner）、安吉拉·尼克尔森（Angela Nickerson）博士及爱丽丝·索亚（Alice Sawyer）。我为能够有机会同这样一批了不起的朋友、杰出的导师、优秀的学生以及不同寻常的病人一起工作而深感荣幸。

# 前 言

思想高于物质：如果你都没有思想了，那么还有什么事是要紧的呢？

——本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin），演员，马萨诸塞州，波士顿

精神障碍是一种常见疾病，会给个人带来很大痛苦，也会给社会造成很大的经济负担。精神病药物是治疗这些疾病的常用方法，这些药物是这个高利润行业最成功的产品。

心理治疗，尤其是认知行为治疗（cognitive behavioral therapy, CBT），相对于药物治疗来说更有效。CBT 是一种非常简单、直观和透明的治疗方法，包含许多干预策略，而这些干预策略都基于基本相同的思想，那就是“认知对情绪和行为有重要影响，从而导致持续的精神障碍”。具体的治疗模型和治疗方法因针对的障碍不同而有所不同，而且治疗方法还会随着对目标问题了解的深入而改变。这本书将会介绍当前流行的、针对一些常见精神疾病的认知行为治疗方法。尽管 CBT 已广为人知，但是仍存在一些对这种治疗方法的误解和“认知错误”（没有别的意思），而这种治疗即将成为治疗精神障碍最主要的方法。我写这本书，意在总结一些已经确定的实证支持证据和有效的 CBT 治疗策略，同时也关注正在发展中的现代 CBT 治疗方法，尽管它们的有效性仍需要来自控制良好的临床试验和实验室研究的支持。

这本书想要传达的主要信息非常简单：CBT 是一个整合的模型，不是一种简单的方法。随着知识的积累，CBT 也在不断发展和变化。CBT 与其说是一系列具体治疗技术的集合，我想，把它看作一门正在走向成熟的学科才更准确。CBT 为科学领域做出了巨大贡献，而且对于有关某一具体障碍心理病理的最新

实证研究成果始终持开放态度，并积极地将其整合到 CBT 治疗模型中。这是一个曲折前进的过程，例如，十年前治疗焦虑症的 CBT 方法和现在的治疗方法差别很大。尽管 CBT 的核心假设仍然相同——认知的变化会引起心理病理的变化，但是具体的治疗技术确实发生了变化，而且随着心理病理基础研究的进展还会继续发展变化。

我希望这本书将会促进 CBT 的传播。长期以来，CBT 和药物治疗疗效的比较研究一直显示，CBT 至少和药物治疗同样有效，而且在很多案例中，CBT 甚至比药物治疗更有效，尤其是考虑长期效应时。而且病人对 CBT 更有耐受力，与药物治疗相比，CBT 更加便宜，副作用更少。然而，药物治疗仍然是常见精神障碍的标准治疗方法。

CBT 一直无法成为治疗精神障碍的首选方法（或者至少是首选方法之一）的原因颇多。药物公司能够通过药物销售获得既得利益，通过给予病人药物治疗，药物公司会获得巨大利润，还有一大批人也会由于开发和销售药物而获得暴利，这些人包括开发药物的研究者、为药物治疗行业工作的研究者和销售人员以及开药的医生和护士。相反，CBT 的利润少得可怜。这些治疗方法通常由心理学家开发，作为其研究项目的一部分。如果研究者很幸运，他可能会得到国家心理健康研究院的支持经费来检验治疗的有效性。然而，这些经费很少且极难拿到。与药物行业的亿万利润相比，提供给这些试验的经费实在是九牛一毛。因此，我希望这本书能够让知识分子阶层对 CBT 有更多的了解。

由于心理治疗所背负的污名，长期以来人们都更愿意选择药物治疗而不是心理治疗。如果某种疾病可以通过服药解决，说明这种疾病是一个医学上的问题。这就将人们对疾病的假设从与个人的行为和非适应性思维有关转变为与生化失衡有关，从而将病人解放，无须对疾病负责。将精神障碍与生化失衡联系起来，这与带给人类痛苦的普遍医疗模型也是一致的，而且给人们一种印象，即药物能够治疗该疾病的根源。心理卫生保健专家知道事实并非如此，因为心理模型同样能够（有时候更好）为精神疾病给出合理和科学的有效解释。这本书将会提出一些针对精神障碍的现代心理模型。

最后，人们对药物治疗的偏爱似乎与这样一个错误的假设有关，即药物治疗比心理治疗有更好的科学基础。精神科药物要经历几年甚至几十年的研究才能确证其安全性和疗效。这些研究通常先在动物身上试验，随后用来检验对人

类的疗效。相反，心理治疗方法的开发过程很大程度上不为公众所知。在这本书中，我试图澄清这个过程，并总结心理治疗方法开发的实证基础。

这本书主要是作为学生和临床心理学家学习之用，同时对那些想要了解心理治疗疗效的政策制定者和消费者也适用。我的意图并不是再出一本自我帮助的书。相反，我的目的是要为那些想要学习常见精神障碍心理治疗方法的人提供一个针对最常见的和最严重的精神病症状的单步实践治疗指导方案。而且我并没有对 CBT 的文献资料进行详尽的回顾，而是为读者简要介绍了一些已经发展完善和一些正在发展中的 CBT 治疗模型和方法。本书意在呈现一个实践取向的整合模型，重点介绍一些已经发展完善的和新的、正在不断发展的 CBT 技术。就我个人而言，我会用这本书培训和督导临床心理学家，同时利用这本书更新我自己的 CBT 知识，尤其是有关 CBT 治疗某一精神障碍的知识。我希望读者也能像我一样从中有所收获。

斯蒂芬·G. 霍夫曼 (Stefan G. Hofmann) 博士  
波士顿，马萨诸塞州

# 中文版序言

非常高兴看到自己的书可以译成中文出版。

中国是一个历史悠久、哲人辈出的国家，这些伟大的思想家对哲学和科学的发展都有着深远的影响。在精神卫生领域，很多现代的认知行为疗法（CBT）也深受这些源于东方的哲学思想的影响。例如，现代的正念技术就是源于东方传统，尤其受到佛教影响。佛教强调联系自身和宇宙，并且提倡一种平和、喜乐、超脱苦难、净化和般若（觉悟）的生活方式。类似的概念我们也能在瑜伽、禅和其他东方传统中找到。这种生活方式的特点是平和，对自己的身体、感受和想法保持觉察。正念让一个人与现实和谐共处，避免了无知或自寻烦恼（这些都被认为是寻求幸福之路上的障碍）。现代认知行为治疗才刚刚接受了这些深刻思想的洗礼。我希望在未来在临床科学当中，我们可以成功结合西方思想和东方整体方法，以改进对于心理障碍的治疗，并提升人类的幸福感。



# 目 录

第一章 基础理论 .....	1
第二章 提升思维力量 .....	22
第三章 直面恐怖症 .....	40
第四章 与惊恐障碍及场所恐怖症战斗 .....	51
第五章 战胜社交焦虑障碍 .....	66
第六章 治疗强迫症 .....	79
第七章 打败广泛性焦虑障碍和担忧 .....	89
第八章 应对抑郁 .....	102
第九章 克服酒精问题 .....	114
第十章 解决性问题 .....	128
第十一章 处理疼痛 .....	140
第十二章 掌控睡眠 .....	151
参考文献 .....	162