

Visual CBT: Using Pictures to Help You Apply Cognitive Behaviour Therapy to Change Your Life



幸福就在转念间

CBT情绪控制术(图解版)

[英] 阿维·约瑟夫(Avy Joseph)&玛吉·查普曼(Maggie Chapman)◎著 陈艳◎译

心理治疗师们都在推荐用的、唯一一本CBT情绪控制图解书
用视觉化的呈现方式，幽默解读情绪的众生相：焦虑、妒忌、愤怒、负罪感……
用最科学的心理治疗法，帮你摆脱负面情绪的控制，
提升幸福和快乐感

我理解，
但是我保留意见！



中国人民大学出版社

Visual CBT:

Using Pictures to Help You Apply Cognitive Behaviour
Therapy to Change Your life



幸福就在转念间

CBT情绪控制技术(图解版)

[英]阿雅·约瑟夫(Avy Joseph)&玛吉·查普曼(Maggie Chapman)◎著 陈艳◎译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福就在转念间: CBT 情绪控制技术: 图解版 / (英) 约瑟夫, (英) 查普曼著; 陈艳译.
—北京: 中国人民大学出版社, 2014.1
ISBN 978-7-300-18692-4

I . ①幸… II . ①约…②查…③陈… III . ①情绪-自我控制-图解 IV . ①B842.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 011365 号

幸福就在转念间: CBT 情绪控制技术 (图解版)

阿维·约瑟夫
[英] 玛吉·查普曼 著

陈 艳 译

Xingfu Jiuzai Zhuannianjian : CBT Qingxu Kongzhishu (Tujieban)

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.trnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 190 mm × 210 mm 24 开本

版 次 2014年2月第1版

印 张 12.25 插页1

印 次 2014年2月第1次印刷

字 数 228 000

定 价 39.00 元

有 侵权必究 印装差错 负责调换



让知识沉淀于心……

The Way to Read Mind





目 录

VISUAL CBT

- 前 言 为什么你有情绪责任 /001
- 引 言 改变消极情绪的法宝 /011
- 第 1 章 你是否低估了自己的抗压能力 /017
- 第 2 章 不要只看到失败的负面影响 /049
- 第 3 章 大喊大叫驱不走愤怒 /081
- 第 4 章 让自我反省成为一种习惯 /119
- 第 5 章 他人对你的评价无法决定你的价值 /155
- 第 6 章 嫉妒是破坏生活乐趣的毒药 /183
- 第 7 章 让你羞愧的是信念，而非行为 /221
- 第 8 章 让他人的生活成为对你有益的提醒 /253
- 结 语 关于认知行为疗法的理论观点 /283
- 译者后记 /287



前言

为什么你有情绪责任

我们开设了关于认知行为疗法（Cognitive Behavior Therapy, CBT）的各种培训课程，开设有为期一天的研修班，也有长期的课程。我们还经营着一个私人诊所，为那些患有焦虑症、抑郁症、身心失调症（如结肠激惹综合征），以及遇到情感问题或受到心理创伤的人提供诊疗。我们的学生和客户都学会了如何去切实感受不同类型的情绪，培养对不同情绪的认识，以及如何有效地改善这些情绪，在生活中提升自己的幸福感。

情绪有时候会捉弄我们，特别是在多种情绪同时出现时。我们很难了解这些情绪的本质是什么。

本书旨在通过视觉的方法让你学会使用认知行为治疗来了解自己的情绪。当你体验到不同的情绪时，图画能够将你的信念、计划及真实的行为清晰地呈现出来，相信借助于认知行为治疗来改变生活的人定会从中受益。

本书的目标是利用视觉技巧帮助你：

- 了解不同类型的情绪，如抑郁、悲伤、焦虑、担忧、愤怒、恼怒、愧疚、懊悔、痛苦、失望、羞耻、遗憾、嫉妒、妒忌与羡慕。
- 区分健康的和不健康的消极情绪。
- 找到情绪的本质。
- 有效地改变情绪，直奔生活的新阶段。

在踏上治疗旅程之前，有一点必须牢记在心：你负有情绪责任——你要对你的情绪和行为负主要责任。

几乎所有情绪或行为改变的关键均在于情绪责任。你深信不疑的信念和看法在很大程度上会影响你的情绪和反应。有些信念在你心中已经根深蒂固，但由于你没有重新审视它是否正确，因此它可能已不再真实可靠，甚至对你有百害而无一利。

负“主要”责任的意思并不是说有时你的行为是由其他的人、情境或事件而引起，而是说像双相抑郁这样的情绪起初是由器质性的紊乱引起的。只有理解情绪责任，才能改变情绪。

情绪责任的原理可能让人很难接受，特别是当你正处于瓶颈期、霉运当头，对他人、事故、疾病和其他生活中的挑战很容易产生愤怒、悲伤、抑郁或痛苦的情绪时。我们发现，人们在面对同样的困难时，会产生不同的情绪。这样看来，并非某件事或者某个人让你产生了某种情绪。

如果说是事情导致了情绪，那么经历同一件事的人就会产生同样的感觉，但事实并非如此。情绪的关键在于你的信念。

你对某件事、某个人的看法完全取决于你自己。随之带来的情绪和行为通常也取决于你自己。你可能不愿意承认这一点，但事实确实如此。

什么是认知行为疗法

阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）和艾伦·贝克（Aaron Beck）最先开始研究认知行为疗法，并一致认为大多数情绪问题源自错误的信念，纠正错误的信念是治疗之本。这两种方法都聚焦在现存的问题和信念上，推崇行为练习，这与过去的心理疗法大相径庭。

这两大学派都有丰富的理论依据，理论框架完整，且治疗过程有条有理。如果你对认知行为疗法的两大学派已有足够的了解，可以自行选择更适合你的那一派。本书后几章将会介绍艾利斯和贝克的研究模式。

这两位了不起的心理学家在推广和应用心理健康方面做出了卓越的贡献。在大多数情况下，我们的学员和客户更容易理解艾利斯的理论，更容易对其产生共鸣，所以我们更倾向于选择他的模式。当然，本书也吸纳了贝克模式的精华。

“使人们困惑的不是事件本身，而是看待事件的方式。”

希腊哲学家埃皮克特托斯（Epictetus）的这句名言正是艾利斯模式的核心。艾利斯理论的意义在于以下几方面。

- 帮助人们弄清楚他们的情绪、行为和目标。
- 找到人们情绪问题的根源和阻碍他们达到目标的不健康信念。
- 阻止消极情绪，通过不懈的和有建设性的行动逐渐改变不健康信念。
- 将这种改变推及至生活的方方面面。

图 0—1 的 ABC 模型清晰地呈现出了艾利斯的模式。你对事件的看法是情绪的关键所在，而非事件本身。你的情绪、想法和行为可以是健康的、有益的，也可以是不健康的、有害的。一件事可以是过去的，也可能是现在或将来的；它既可以是真实的、内部的，也可以是想象的、外部的。内部事件可以是想法、想象、记忆、生理感觉和情绪。

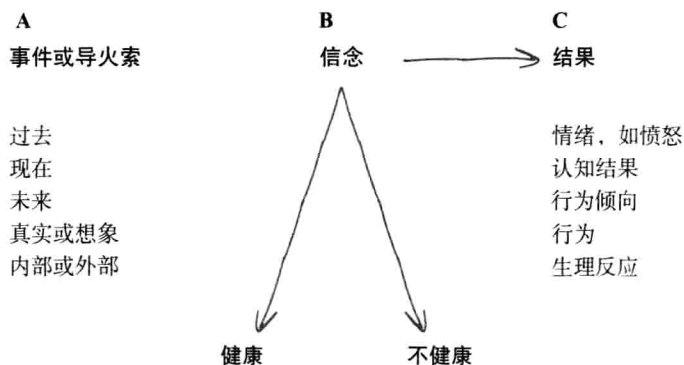


图 0—1 ABC 模型

A 代表事件，B 是你的健康或不健康信念，C 是随之而来的结果：

- 认知（想法与假设）
- 行为倾向（你想做什么）
- 行为（你实际做什么）
- 情绪（焦虑、担心、抑郁等）
- 生理反应（脸红、心跳加速等）

认知行为治疗关注问题本身，以解决问题为实践准则，通过将不健康的信念扭转为健康的信念，使人们在生活中能长期保持健康的状态。在这一过程中，需要具备耐心和毅力，并付出大量精力，即你要克服一开始的不适，遵循健康的信念来思考、行动。改变情绪的确劳心费力，只有在信念和行动皆改变之后，才能初见成效。单靠理解并不会让情绪发生改变。正如你读一本关于如何驾驶的书，即使读懂了，你也不能立即变成合格的驾驶员，还要运用你所理解的驾驶知识，坐进车里实际练习。刚开始你可能会不习惯，觉得是个很大的挑战，甚至会犯错，但是只要你有决心、有恒心，一切就会好起来的。

不健康信念

不健康信念的本质是，会间接、直接或生硬地表达一种强制命令：必须、应该、不得不、不能，如“我绝不接受拒绝”。不健康的要求都没有考虑到现实情况。

苛刻的要求衍生了以下三种不健康的信念。

1. 恐怖化信念（Awfulising），错误地估计了糟糕程度，认为负面事件就是“史上最糟的情况”，不能再糟糕了。

例如，“如果我遭人拒绝了，那简直糟糕透了。”“如果我遭人拒绝了，那简直是世界末日，所以我绝对不能被人拒绝。”

2. 低挫折容忍度 (Low Frustration Tolerance, LFT), 认为自己无力承受挫折或困难。我们在面对挫折和困难的时候, 并不会枯竭甚至死掉。

例如, “我不能容忍遭人拒绝。” “我不能容忍这一切。” “我不能容忍拒绝, 所以我绝对不能被人拒绝。”

3. 一味指责自己或他人 (Total Damning of Self or Other), 片面消极地评价自己、他人和周遭的一切事物。

例如, “如果我遭人拒绝, 那么只能说明我是个没用的人, 没有人爱我, 所以我绝对不能被人拒绝。”

这些信念是不健康的, 因为它们干扰了人们的正常思考, 制造了消极情绪, 使人焦虑、抑郁。这些情绪脱离实际, 没有任何意义, 反而会阻止你实现目标。

三个“必须”

阿尔伯特·艾利斯发现, 不健康的信念几乎是所有情绪问题的核心, 主要分为三类, 其中每一个信念都是苛求。

1. 我必须表现得类拔萃, 必须赢得他人的赞赏, 否则就糟糕透了。我不能忍受这样的结果, 我不能觉得自己不够好, 或者总是什么都做不好。这些会引发不同类型的消极情绪, 如焦虑、抑郁、嫉妒、痛苦、妒忌、愧疚、羞辱、尴尬和气愤。
2. 别人必须对我很好, 必须在意我的感受, 围着我转, 否则他们就太坏、太讨厌了, 让人难以忍受。这些会产生多种消极情绪, 如气愤、暴怒、嫉妒、焦虑、抑郁和痛苦。
3. 生活必须很轻松, 不能有麻烦和不便, 否则就埋怨自己没过过一天好日子。这些会造成一些消极情绪, 如焦虑、气愤、抑郁, 以及多种消极行为, 如逃避、拖延、瘾嗜、退缩等。

这三种不健康信念是三棵树的根基, 每棵树都有枝枝蔓蔓, 代表了不同的具体问题。你会发现, 几乎所有人的问题都源自这三种不健康信念。

健康信念

健康信念通常是偏好信念，以需求和欲望的形式表现出来。它们现实可行，能够帮助你实现目标。健康信念通常与喜好无关，它会让你全盘接纳过去、现在和未来。

偏好信念常以下列方式表现出来：

- A. 说出需求；
- B. 否定强制要求。

例如，“我不希望被拒绝，但不代表我不能被拒绝。”健康信念会产生健康的消极情绪，如担心和悲伤，而不是由不健康信念引起的焦虑和抑郁。

偏好信念衍生了以下三种健康信念。

1. 反恐怖化信念 (Anti-awfulising)，一件事情糟糕的程度是 0~99.9%，不可能再糟糕，不如安慰自己，幸好没有发生更糟糕的事。

例如，“如果我被人拒绝了，肯定会不太好受，但毕竟不是世界末日。”

2. 高挫折容忍度 (High Frustration Tolerance, HFT)，客观评估自己容忍挫折或应对困境的能力。

例如，“如果我被人拒绝了，尽管我会难过，但是我可以忍受。”

3. 无条件接纳自我或他人 (Unconditional Acceptance of Self or Others)，无条件接受自我、他人或世界的缺陷或不完美。例如，你并不因为别人的赞许或对你的情感而接纳自我。你通过自己的作为来评价自己，而非你这个人或你的工作（复杂的人）。

例如，“我不喜欢被人拒绝，但是我无条件接受自己；我并不完美，偶尔会被人拒绝是正常的。”

不健康信念（要求、恐怖化信念、低挫折容忍度、一味指责）表现苛刻、脱离现实、缺乏逻辑，会危害人们的心理健康。

健康信念（偏好、反恐怖化信念、高挫折容忍度、无条件接受）表现得灵活、符合实际，有益于人们的心理健康。

二者的关系可以通过图 0—2 来说明。

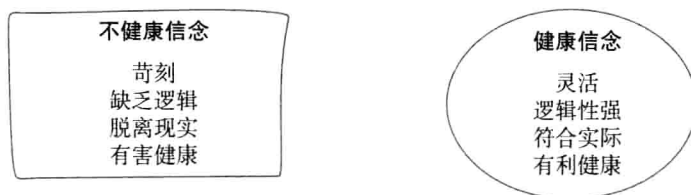


图 0—2 不健康信念 VS. 健康信念

消极情绪

不健康的消极情绪 VS. 健康的消极情绪

当我们处于 B 阶段时，信念不健康，因此情绪会受到干扰，而如果信念健康，我们可能就只会感到沮丧，但不会自我困扰。消极情绪是否健康，取决于你看问题的角度。如图 0—3 所示。

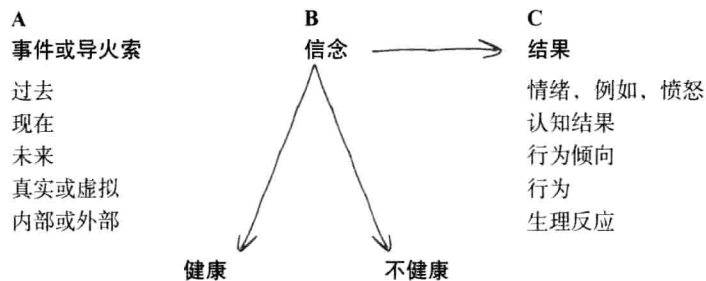


图 0—3 不健康的消极情绪 VS. 健康的消极情绪

幸福就在转念间
CBT 情绪控制术（图解版）

例如
A = 火车晚点
你认为
B = “火车必须准点；我不能忍受火车晚点。”
结果是，你会
C = 愤怒（不健康的消极情绪）
如果换个角度
B = “火车准点自然更好，但是晚点了，我会沮丧，不过可以忍受。”
你会
C = 恼怒（健康的消极情绪）

健康的消极情绪转瞬即逝，因为产生这种情绪的内在信念是理性的，而不健康消极情绪并非如此，这就是我们要改变内在信念的原因。只有改变内在信念，才能将你从情绪的泥沼中解救出来。

图 0—4 左边列出了在 8 种情况下，对应的不健康消极情绪与健康的消极情绪。

信念	不健康的消极情绪	健康的消极情绪
● 威胁/风险	● 焦虑	● 担忧
● 损失/失败	● 抑郁	● 悲伤
● 遭到无礼对待	● 伤心	● 痛苦/失望
● 打破规则	● 愤怒	● 恼怒
● 破坏感情	● 嫉妒	● 关心感情
● 负面形象	● 羞愧/尴尬	● 懊悔
● 违背道德	● 罪恶感	● 内疚
● 他人拥有你想要的东西	● 妒忌	● 羡慕

图 0—4 信念与对应的不健康消极情绪和健康消极情绪

混合情绪

出现问题时，你通常会产生多种情绪。例如，当遭到拒绝时，你可能会同时感

到伤心、焦虑和愤怒。当遭到拒绝时，你可能会觉得很受伤，再度被拒绝时可能会焦虑，当你被以某种特殊的方式拒绝时，你可能会觉得很愤怒。这些情绪都是由一种明显的不健康信念引发的。

元情绪

一个问题会进一步带来其他问题。一个问题导致的消极情绪会接连引发更多的消极情绪。例如，当你心情抑郁时，如果你同时也感到焦虑，那么抑郁就是元情绪。

认知结果、行为倾向和行为

无论是出现不健康消极情绪还是健康的消极情绪时，我们都会：

- a. 思考容易受当时的情绪状态影响（认知结果）
- b. 行为受当时的情绪状态影响（行为倾向）

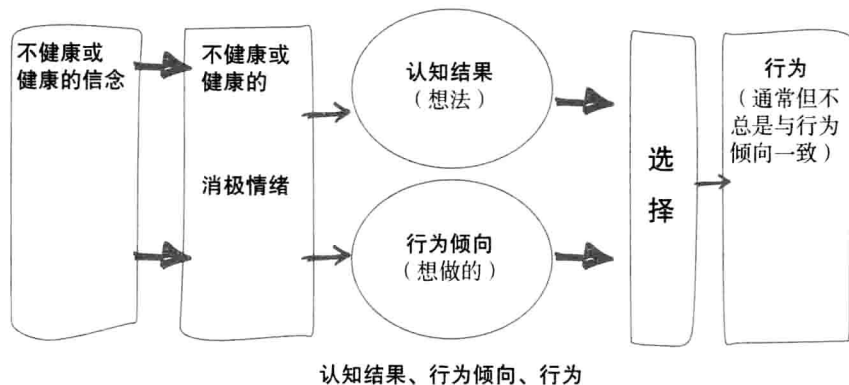


图 0—5 认知结果、行为倾向和行为

如图 0—5、图 0—6 和图 0—7 所示，不健康的信念引发了不健康的消极情绪，由此导致的认知结果太过于负面，有害无益。健康的信念带来健康的消极情绪，其认知结果积极正面，有益于身心健康。

信念不仅会影响思维方式，还会影响行为（行为倾向）。如果信念不健康，你的行为倾向就会对自己不利。如果信念正确，行为倾向将会对你有所帮助。

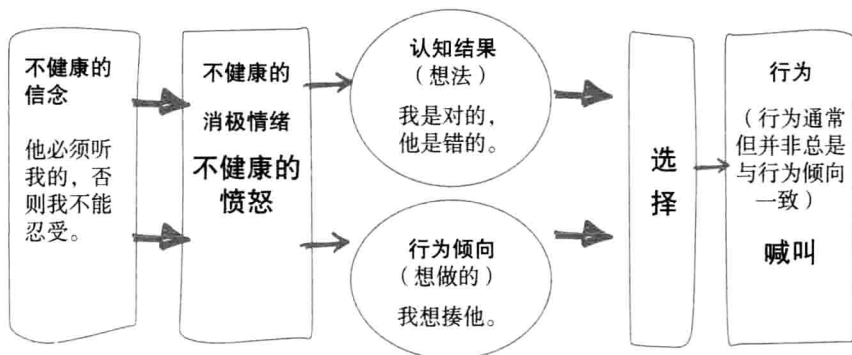


图 0—6 不健康的信念及其后果

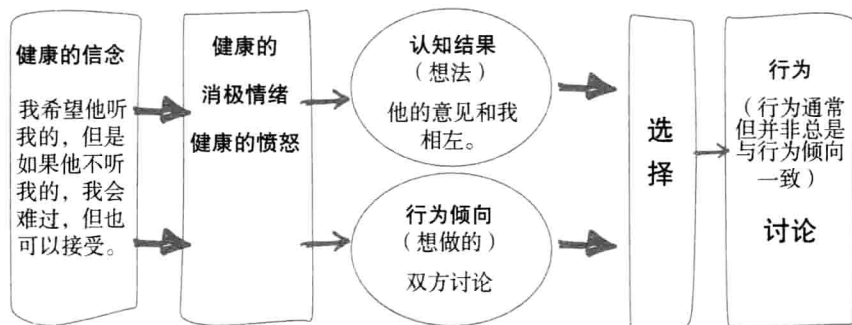


图 0—7 健康的信念及其结果

你可以选择是否按照倾向行事。你在某种情况下，可能会有特定的举动，但这并不意味着你将永远都会这么做。你会选择正确的行为，而不是错误的行为。要克服情绪问题，就要正确地思考问题，遵从正确的行为倾向。

我们已经讨论了基本的情绪责任，接下来将详细地指导你如何使用这本书，如何更好地了解自己的情绪状态，以及如何采取有效的行动。

引言

改变消极情绪的法宝

本书用途广泛，你可以通过它来了解在认知行为治疗中如何区分情绪状态，也可以将其应用于个人心理发展、研究和治疗工作中。接下来的 8 章中，我们将分别介绍 8 种不健康的情绪及其对应的健康情绪，并在本书的结语中简略介绍认知行为治疗的两种主要学派。

每一章都将介绍一对情绪，并列出发激情绪的导火索。文中将不健康的和健康的认知结果（你如何思考）及行为倾向（你想要做什么）以插图形式表现出来，进行对比，帮助你辨别不同的情绪，之后引导你改变情绪。

看完 8 种情绪的插图和图解后，你将能够察觉出自己的情绪状态，并识别出哪一种健康的情绪，哪一种是不健康的情绪。

如果你想改变情绪状态，有以下两种方法：

1. 普通改变。
2. 改变思维方式。

普通改变通过让你深入了解不健康的消极情绪、健康的消极情绪及其认知结果和行为倾向，帮助你找到调整信念和行为的方法。普通改变不会触及引发认知结果和行为倾向的内在信念系统。如果你想改变导致这种结果的信念，建议选择改变思维方式。

思维方式的改变更为直接，让你可以专注于学习辨别不健康的信念。它教你如何识别该信念对你产生的不好影响，找到对应的健康信念。探讨是帮助你明辨自己的信

念是否现实、是否有意义以及是否有益的方法，也是思维方式改变中的重要技巧。

探讨可以帮助你找到解决问题的健康途径。从下文的例子中，你可以了解甄别时需要提出的问题。思维方式的改变让你依照信念思考、行事，最终解决问题。

普通改变有助于管理情绪和症状，而思维方式的改变则能让你直面最令人困扰的问题，找到健康、理性的解决方法，长期受益。一旦你学会了一种思维方式，就可以将其应用到生活的方方面面。以下两个例子能帮助你看到普通改变与思维方式改变的区别。

例 1：处理拒绝

普通改变：你知道你可能不会遭到拒绝。你会将注意力集中在被拒绝的可能性上，并估算现实中你是否会被拒绝。

思维方式的改变：你知道你可能会遭到拒绝。思维方式的改变帮助你找到遭人拒绝时你心中产生的不健康信念，让你能够面对拒绝，而不是想方设法估算被拒绝的可能性。

例 2：面对飞机失事的焦虑

普通改变：你知道飞机很安全，失事概率很低，能够安全着陆。不过，你对安全抵达目的地信心并不大。

思维方式的改变：你清楚飞机存在风险，能够接受和正确地看待不利事件和不确定性。

如果你选择了普通改变，但是又发现自己会思考“确实如此，但是……”那么你应该选择思维方式的改变。

我们之所以倾向于选择思维方式的改变，是因为它首先集中解决的是最让人困扰的问题。