

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

认知治疗

Renzhi Zhiliao

王昕 廖凤林 ◆ 编著
Wang Xin Liao Fenglin

开明出版社

39

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

认知治疗

Renzhi Zhiliao

王昕 廖凤林 ◆ 编著

Wang Xin Liao Fenglin

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

认知治疗 / 王昕, 廖凤林编著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10
(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978-7-5131-0842-3

I. ①认… II. ①王… ②廖… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217900 号

责任编辑: 陈璘彬 何研 吴晨紫 杨怡

书 名: 认知治疗

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 13.75

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育 and 心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的专业人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

认知治疗起源于西方，是一种比较新型的、系统的心理治疗理论与技术。自创立以来，经过数十年的探索发展，其技术和方法已不断得到充实，并日趋完善和系统化。因其特有的优势，如短程经济、定式化会谈、关注当前问题等特点发展迅速，应用范围越来越广泛。虽然不同的认知治疗家有其各自的理论体系，使用各自的治疗技术，但他们都有着相同的治疗理念，即认知是情感和行为的中介，认知过程是个体行为的决定因素。认知治疗就是根据认知过程影响情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变来访者不良认知。艾利斯、贝克和梅肯鲍姆是这一治疗流派的主要代表人物，为认知治疗的发展作出了重要的贡献。

由于中西文化的差异，认知治疗的中国化进程取得了一定的成绩。杨德森作为我国致力于心理治疗本土化的杰出代表，将西方的认知治疗理论与中国传统道家文化相结合，创立了中国道家认知疗法，应用于实践，取得了良好的效果，为认知治疗的中国化开创了先河，并得到众多国家，特别是东南亚国家的认可。但在缺乏发展规范、原创性研究、概念建构等方面的情况下，认知治疗的中国化道路还很漫长。运用心理治疗的理论不能简单地照搬，需要结合我国的文化背景及心理治疗的具体情境，做到真正的洋为中用。同时，在运用认知治疗的过程中，要积极地进行理论研究，不断总结经验，摸索出具有中国特色和个人特色的认知治疗理论与方法，为认知治疗的发展作出积极的贡献。

本书在确定书稿结构、选择内容上进行了慎重的考虑，既要突出针对性、实用性，又要体现出理论性、科学性，同时力求反映认知治疗发展的新趋势。在本书的前两章，我们介绍了认知治疗的基本概念，追溯了认知治疗的历史，并详细阐述了认知治疗的三条基本原理、治疗原则及适应症。因认知治疗是一类心理治疗方法的总称，我们在第三至六章选取了西方具有代表性的三个人物和中国本土化的一

位代表人物进行介绍。随着心理障碍人数的增多，专业治疗师匮乏的矛盾日益突出，团体治疗成为一种经济、有效的治疗方式。而在心理治疗当中，认知疗法的团体是最受欢迎的团体之一。因此，我们在第七章中专门介绍团体认知治疗。在心理治疗流派当中，认知治疗的技术尤为多样，认知治疗师们结合其他心理疗法探索出很多适用于认知治疗的方法与技术。为了更好地理解和掌握这些技术，我们在第八章从三个角度（认知、情绪、行为）系统地阐述了认知治疗的常用技术。第九章至十一章的内容可以让我们进一步了解认知治疗的会谈形式，从而加深对认知治疗的认识。第十二章是认知治疗的具体分析运用，通过对常见心理障碍的分析，有利于提高认知治疗的操作化水平。第十三至十四章我们结合当前心理治疗的发展趋势，对认知治疗进行了客观评析和未来预测。在附录中，我们列出了书稿中所提到的表格、问卷及清单，以方便读者使用。

终于在繁忙的教学和工作期间完成了全部书稿，希望能对大家了解和学习认知疗法有所帮助。感谢中国人民大学董妍教授给予的大力支持，感谢在此过程中给予支持和帮助的人们，没有你们的支持与帮助，很难如此顺利地完成这项艰难的工作。

王昕 廖凤林

目 录

Contents

第一章	认知治疗概论	1
第一节	认知与认知治疗	1
第二节	认知治疗的基本概念	7
第三节	认知治疗的特点	11
第四节	认知治疗的发展简史	12
第二章	认知治疗的基本原理、原则及适应症	19
第一节	认知治疗的基本原理	19
第二节	认知治疗的原则	21
第三节	认知治疗的适应症	23
第三章	埃利斯的理性情绪治疗	27
第一节	埃利斯生平	27
第二节	理性情绪治疗的理论基础	29
第三节	理性情绪治疗的目标与步骤	38
第四章	贝克的认知治疗	44
第一节	贝克生平	44
第二节	贝克认知治疗的理论基础	47
第三节	贝克认知治疗的目标、步骤	54
第四节	贝克认知治疗与理性情绪治疗的比较	63
第五章	梅肯鲍姆的认知行为矫正法	66
第一节	梅肯鲍姆小传	66
第二节	认知行为矫正法的理论基础	66
第三节	行为改变过程	68

第六章	杨德森的中国道家认知疗法	70
第一节	杨德森个人简介	70
第二节	中国道家认知疗法的历史	71
第三节	中国道家认知疗法的基本理论	72
第四节	中国道家认知疗法的基本步骤	76
第五节	中国道家认知疗法的理论评价	78
第七章	认知团体治疗	81
第一节	认知团体治疗的形成与发展	81
第二节	认知团体治疗的特点	84
第三节	认知团体治疗的团体过程	85
第四节	认知团体治疗的发展阶段	87
第八章	认知治疗的技术与应用	89
第一节	认知技术	89
第二节	认知治疗的情绪技术	108
第三节	认知治疗的行为技术	112
第九章	认知治疗的治疗过程	126
第一节	认知治疗的基本过程	126
第二节	认知治疗的实施过程	127
第十章	认知治疗的会谈结构	131
第一节	认知治疗的结构方法	131
第二节	不同治疗阶段的治疗结构	133
第十一章	认知治疗的评估	136
第一节	诊断性评估	136
第二节	治疗效果的评估	139
第三节	治疗师自我能力评估	144
第四节	影响治疗评估效果的因素	146
第十二章	常见心理障碍的认知治疗	150
第一节	焦虑症的治疗	150
第二节	抑郁症的认知治疗	161

第三节 抑郁症自杀的心理危机干预	167
第四节 强迫症的认知治疗	174
第十三章 认知治疗评析	181
第一节 认知治疗与其他疗法的比较	181
第二节 认知治疗的贡献	182
第三节 认知治疗的局限	186
第十四章 认知治疗的发展趋向	191
第一节 认知治疗的发展趋势	191
第二节 认知治疗在中国的发展	196
附录 工作表和清单	201

第一章 认知治疗概论

【本章提要】

20 世纪六七十年代在美国心理治疗领域中发展起来的认知治疗，虽发展时间不长，但其理论的哲学渊源可追溯到古代的哲学思想，其心理学背景深厚，用信息加工的观点研究人类的认知过程，引起当时心理治疗领域的变革，并成为精神分析治疗与行为治疗沟通的桥梁。认知治疗通过大量的临床实践证实其治疗疗效，并显示出其特有的优势，因其具有短程经济、定式化会谈、关注当前问题等特点而发展迅速，得到广泛应用。

认知治疗是根据认知过程影响情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变来访者不良认知的一类心理治疗方法的总称。其主要代表人物有埃利斯、贝克和梅肯鲍姆。

认知治疗是一种主动的、结构化的疗法，包含的基本概念比较多。对认知治疗基本概念的理解特别是对案例概念化的理解将有利于学习者对认知治疗有更全面深入的掌握。

【学习重点】

1. 熟悉认知的概念和认知的特点。
2. 掌握认知治疗的概念及认知治疗的特点。
3. 掌握认知图式、自动化思维、核心信念、中介信念、认知重构、案例概念化的概念。
4. 掌握认知、情绪、行为三者的关系，并能灵活运用。
5. 了解认知治疗的发展历史。
6. 认识认知治疗的三个主要代表性人物。

【重要术语】

认知 认知治疗 图式 认知图式 自动化思维 核心信念 中介信念
认知重构 案例概念化

第一节 认知与认知治疗

作为一个系统的心理治疗理论与技术，认知治疗（cognitive therapy）是一门

来自于常识的治疗方法，却以其科学、高效和相对较低的复发率被大多数临床心理学家所接受和应用，是目前应用最广泛的心理治疗方法。从词义上看，认知即认识，同来源于英文“cognition”，但认知在心理学中有着广泛的含义，并与情绪、行为相互作用，形成认知治疗的理论基础。

一、什么是认知

在认知心理学中，认知是指外部刺激进入大脑后的内部加工过程，即个体对“感觉信号的接受、检测、转换、合成、编码、储存、提取、重建、概念形成、判断和问题解决等信息加工的过程”，是认识活动或认知过程，有广义和狭义之分。广义的概念就是应用现代信息加工处理的理论将人的认知看成是一个过程，这个过程由三部分组成：1. 接受和评价信息的过程；2. 产生应对和处理问题方法的过程；3. 预测和估计结果的过程。由于认知概念的提出在很大程度上是与大脑信息加工过程理论密切相关的，如感觉、知觉、注意、记忆等与认知的接受过程密切相关，智慧、思维、情感和性格等与认知的应对、处理和结果预测等过程相关，因此广义的认知概念包括了传统心理学中的多种心理活动，感觉、知觉、注意、记忆等与认知的接受过程密切相关，智能、思维、情感和性格等与认知的应对、处理和结果预测等过程相关。而狭义的认识就是指认识。

2

认知是一种心理功能，一般包括认知内容和认知形式两方面，认知内容是认知活动所涉及的特殊事件，而认知形式则是指认知活动的内在结构。认知与其他生理适应活动一样，有同化（assimilation）和顺应（accommodation）两个互补的方面。同化的意义是阐述（construing）和解释（interpreting），即个体以自己现有的、能获得的或喜欢的思考方式去解释外部事物，并吸收成为自己的经验，如幼儿将一片木片假想为一艘船。顺应的意义则为注意（noticing）和认知说明（cognitive account），即个体发现了外部事物性质不同而注意到不同事物间的关系，并试图作出认知处理——理解关系结构的属性，如幼儿模仿父亲的手势，试图了解其动作的含义。

认知理解对环境条件、刺激强度，情绪的发生、发展和行为方式起调节作用，故在心理咨询和治疗中，可以被用来帮助求助者解决心理问题。这里的“认知”是指一个人对一件事情或某对象的认识和看法，包括对自己的看法、对他人的看法及对环境的认知和对事物的见解等。例如：同样是对医院的理解，孩子与成人的理解可能不同，孩子可能根据自己原有的认识和经验，把它看成是一个“可怕的场所”，不小心就会被打针；年轻人则把其看成“救死扶伤”的地方，可以“治疗疾病，减轻痛苦”；而有些老年人则可能把医院看成是“进入坟墓之门”。所以，对医院的理解的关键不在于它本身客观上是什么，而在于不同的人把它认知或看成是什么。不同的认知就会产生不同的情绪，从而影响人的行为反

应。认知治疗把对认知的研究视野限定在矫正特定的认知以使个体适应当前的生活上。

二、认知与情绪、行为的关系

认知在个体发展过程中具有重要作用，它是与个体情绪和行为相联系的心理功能状态。

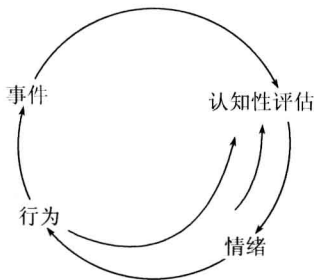


图 1-1

（一）认知产生情绪

个体最基本的心理活动，就是知和情两方面。个体的认知过程往往伴随着情绪体验。情绪是个体对客观事物是否满足需要而产生的态度体验及相应的行为反应。情绪同认知活动一样，是人脑对客观现实的反映，但其反映的内容和方式与认知不同，认知活动反映的是客观事物本身的特性，而情绪反映的是一种主客体的关系，是作为主体的人的需要和事物之间的关系。我们每天都在体验着各种不同的情绪，我们都知道什么是高兴、悲伤、兴奋、愤怒、尴尬、感激、厌恶或欣喜。这些情绪是建立在认知的基础上的，我们产生的情绪体验是愉快的还是痛苦的，取决于我们对客观事物的认识。对同一事物，由于每个人的认识不同，相应产生的情绪也就很不相同。

（二）认知影响行为

认知不但影响我们感受事情的方式，而且对我们的行为方式产生重要作用。认知通过情绪的动机功能，激励我们的行为，去做那些与我们目标一致的事情，提高我们的活动效率。同时，认知也可能让我们出现自我挫败行为（self-defeating behavior），如办事拖拉，伤害我们所爱的人，把自己孤立起来，或者忽视自己的健康。也就是说，认知既可以产生有益的行为，也可以产生有害的行为。

抛弃消极的、无益的认知可以帮助个体产生积极的情绪体验，增强内驱力，从而推动个体出现积极、有益的行为。

（三）行为影响认知和情绪

行为可以从两个方面来影响情绪。首先，行为直接影响情绪，通过行为改变可以改善情绪。其次，行为可以通过认知的中介作用间接影响情绪。

在有些情况下，改变行为可以影响情绪。改变某些行为，有助于我们从不同的角度考虑所面临的问题，从而减少消极的情绪体验，产生积极的情绪体验。我们都有过这样的体会，当心情不好时，给自己的朋友打个电话，或者参加体育活动、聆听音乐、做一些有趣的事情，等等，会有益于改善自己的消极情绪。

主动地做一些事情，特别是让自己感到焦虑的事情，有时反而会降低自己的焦虑水平，把我们从不必要的担忧中解脱出来，并让我们意识到我们所担忧的事情并没有想象中那么困难，从而减轻我们的自责和挫折感。

我们的很多行为都能支持或者强化我们已有的认知。例如，逃避社交可以强化这样一种观念：我们不够出色，别人不喜欢我们。这回过头来又让我们感到孤独、忧伤，自我评价也会降低。行动不够果敢，往往会强化这样一种观念：不可以索取我们想要的东西。有时这会让我们感到受挫折，感到愤愤不平。对我们畏惧的情境作出逃避的选择，会强化这样的观念：那种情境确实极为可怕。结果，一旦我们需要面对那种情境，我们就会感到极度焦虑。试图在任何时候都把事情做得完美，则会强化这样的观念：我们所做的一切事情都必须完美。结果，当我们发现自己难以做到十全十美的时候，我们就会变得紧张不安、不知所措。

总之，认知是情感的源泉，以情感为导向；情感是行为活动的源泉，以行为活动为导向；情感最初是从认知中逐渐分离出来的，它又反过来促进认知的发展，行为活动可以从情感中逐渐分离出来，它又反过来促进情感的发展；认知、情感与行为三者相互渗透、相互作用、互为前提，组成一个循环，它可以是积极的循环圈，也可以是一个恶性的循环圈。

三、认知的特性

在这里我们着重介绍认知治疗临床中经常遇到的一些认知特点。

（一）认知的多维性

从不同角度观察同一事物会有不同的认识，而对事物完整认知的形成应该考虑其多维性。苏东坡的“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中”及“盲人摸象”的故事都是很好的范例。

（二）认知的相对性

毛泽东曾说过“事物都是一分为二的”，提倡以“两分法”来认识和处理问题。在现实社会中，许多事物都是由两个相对的部分组成一个整体，如动物有雌雄之分，事物有好坏之分，时间有昼夜之分等。人们常常会因为某件事情而出现“大喜大悲”的情绪表现，其实质可能只是认识到事物的一方面，并未考虑到事物的相对性。成语中的“乐极生悲”、“塞翁失马，焉知非福”等即是古人对认知相对性的一种生动表述。

（三）认知的联想性

人类的认知活动并不仅仅是感知觉的活动，而是包含了想象和思维等心理过

程，同时也与人的智力及既往经验有关。由于自身的变化和不变化均可以使人们对相同的事物产生不同的理解或形成固定的认识，这并非事物有何变化，而是与人的经验、理解能力等有关。认知具有联想性的特点，因此，个体的认知并不像感知觉那样真实地反映客观事实，因为其中包含了个体的想象和思维成分，而且渗入了情绪的因素。俗话说“情人眼里出西施”便是这个道理。

（四）认知的发展性

由于认知活动与一个人的知识结构、文化程度和所处社会文化环境等因素相关，因此人的认知功能有其历史性或发展性的特点。如有关健康的概念，40年前对普通中国人来说，“无病就是健康”，而时至今日，许多中国人已认识到“健康不仅仅是没有身体的疾病或躯体的残疾，而是指身体、心理和社会适应的一种良好状态”。同样，小学生只认识到“ $5-3=2$ ”，认为“ $3-5$ 不能减”，但上了中学以后就会认识到“ $3-5=-2$ ”。儿童对影视剧中的人物习惯以好人和坏人来区分，而成人却知道很难仅用好与坏来区分人物。因此，认知活动与一个人的知识发展水平有关，即认知也是不断发展改变的。正是认知的发展性特点为认知治疗转变来访者的不良认知提供了可能，通过适当的教育和知识培训，可以在一定程度上改变人的认知。

（五）认知的先占性

在日常生活中，人们的认识活动或认知过程经常会发生“先入为主”的现象，或以“第一印象”来判断和解决问题，这便是认知的先占性。认知的先占，在某些情况下是有益的，人们通过检验认知的实践效果，“吃一堑，长一智”；但在另外一些情况下，则与心理障碍的形成有关，如恐惧症来访者往往是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，疑病症来访者往往会对身体上的一点不舒服表现出“草木皆兵”的担忧。一般来说，认知的先占与个体的既往经历和个性特征有关，个性敏感、拘谨、内向的人易产生认知上的先占。

（六）认知的整合性

由于认知活动包括了识记信息、处理信息的过程，不仅有感知觉、记忆、思维等心理活动的参与，而且有判断和解决问题的过程，因此，认知功能的另一特点是整合性。所谓整合，就是个体最终表现出对某一事物的整体认知或认识，往往是综合了有关感知、记忆、思维、理解、判断等心理过程之后获得的。一般说来，正常成人因为认知整合性的特点会经常自我修正一些认知错误和偏见，学会自我调节。例如，有的人被领导当众批评，起初感到“失去面子”、“无脸再见人”、“抑郁、沮丧”，甚至认为“领导不喜欢自己，欲辞退自己”；但在经过自我的认知整合处理后则感到“领导脾气比较暴躁，谁出错就会批评谁，这次批评我是因为我出错，因此领导对我和对其他员工一样，都是一视同仁的”。这样一想，心情也就随之平静了。当然，正是因为认知有整合性的特点，所以有些人会

产生“自己经历过的和深思熟虑过的东西没有错，肯定正确”等过分僵硬的信念。这是认知治疗中经常会遇到的棘手问题之一。

四、认知治疗

认知治疗，也有人翻译为认知疗法，是心理治疗的方法之一，同时也是心理治疗的一种理论取向。

认知治疗是根据认知过程影响情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变来访者不良认知的一类心理治疗方法的总称。认知治疗强调认知过程在觉醒行为中的重要作用，认为行为和情绪都受认知过程的影响和调节，没有统一的定义，它的理论也没有统一的纲领，认知治疗的治疗家持有不同的理论，应用不同的技术方法。认知治疗是许多以改善认知过程为核心的疗法的统称，但它们的共同点都强调认知过程是心理行为的决定因素这一根本观点，认为情绪和行为的产生依赖于个体对环境情况所作的评价，而此种评价又受个人的信念、假设观念等认知因素的作用和影响。

认知治疗的拥护者主要来自两方面：一是传统上强调认知作用的治疗专家，二是具有行为主义传统但对行为主义忽视内部心理过程日益不满的治疗专家。

6 认知治疗由于背景和注重的不同可以分为两类：一是认知重建，包括埃利斯（A. Ellis）的理性情绪疗法、贝克（A. T. Beck）的认识疗法等，目的是重建来访者的信念和假设，改变来访者的自我语言和自我描述；二是问题解决能力训练，采用认识的改变和行为的训练，改变来访者的不良行为，增强来访者的日常问题解决能力。

根据行为的广义概念，认知、想象等思维活动是行为表现的一种（隐匿性行为），因此认知治疗可以看成行为治疗的进一步发展。认知治疗高度重视研究来访者的不良认知和思维方式，并且把自我挫败行为看成是来访者不良认知的结果。

所谓不良认知，是指歪曲的、不合理的、消极的信念或思想，往往导致情绪障碍和适应不良行为。治疗的目的就在于矫正这些不合理的认知，从而使来访者的情绪和行为得到相应的改变。

认知治疗通过改变人的认知过程和这一过程中所产生的观念（不良认知）来纠正来访者本人适应不良的情绪，从而矫正适应不良行为。治疗不仅仅是针对行为、情绪的外在表现，而且分析来访者的现实思维活动，以找出错误的认知并加以纠正。

认知治疗作为一种观念已被人们广泛接受，但是由于认知治疗种类繁多，有些疗法的有效性没有得到充分的验证或肯定。