



浙江大学

ZheJiang University

实践感受分享

- 行为改变（塑造或消除行为）实践
- 自我探索实践



浙江大学
ZheJiang University

认知疗法

浙江大学医学院
朱婉儿



你也郁闷吗？



你也想打人吗？





夕阳无限好 只是近黄昏

那一刻我确实没有丝毫伤感的滋味，我满怀希望，目送夕阳渐渐地消失，相思鸟轻快地掠过，刹那间不见踪迹。因为我和太阳有个约定，明天清晨它会从天的另一端升起。铺天的云霞含笑不语，满面通红，那是火烧云般的瑰丽！



是什么在左右着我们的情绪和行为？

在我们的生活中，谁都会有情绪上的体验：高兴、愉快、烦闷、痛苦……那么，究竟是什么让我们产生了情绪呢？

遇到不好的事；
处于不好的环境；
他人对自己的态度；
运气不佳；
..... ..

真的是客观上造成的吗？



浙江大學
ZHEJIANG UNIVERSITY

面对同一件事，会有不同的解释和感受

事件没有变
情绪却会随着人们对事件的认识的改变而变化

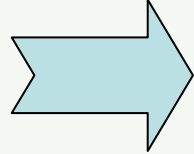
人非为事物所扰，乃为其观而自扰之。

左右我们情绪的并非是事件本身，而是我们对事件的态度和观念。

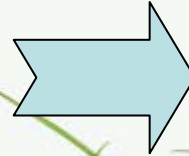


认知疗法

改变
认知



改善
情绪



消除
症状

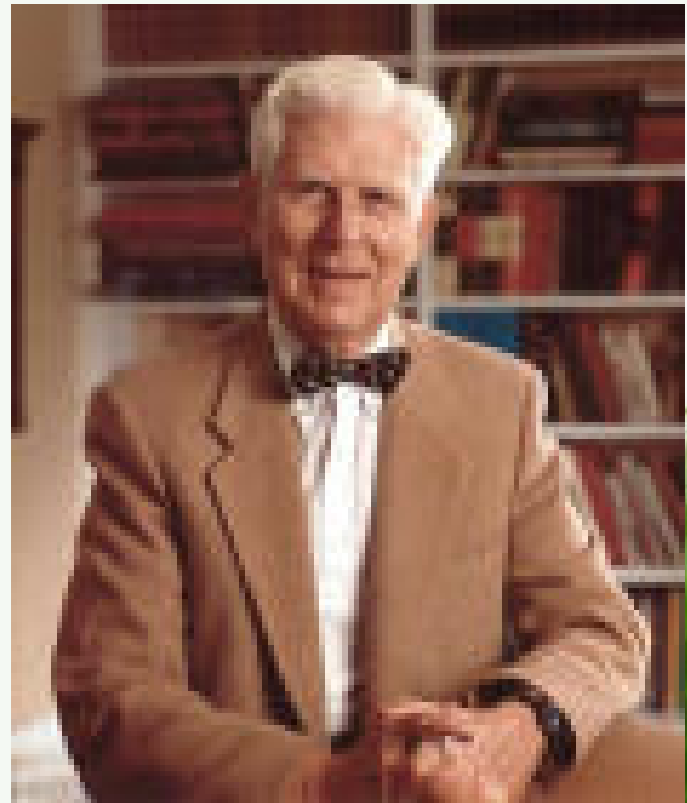


浙江大学
ZheJiang University

认知治疗学家



艾里斯
Albert Ellis



亞倫貝克
Aaron T Beck



Albert Ellis

生于1913年，在童年和少年时代，埃利斯在身心两方面的发展上都出现过一些困难。他患过肾炎，性格一度也很羞怯，怕在人前讲话，尤其怕与异性相对。弟妹经常闹矛盾，父母离婚。在此期间他对哲学产生了浓厚的兴趣，阅读了古代和现代许多哲学家、思想家的著作，其中杜威、弗洛伊德、罗素、华生等人对他尤其有影响。在这些思想家的影响下，埃利斯开始意识到自己的情绪问题是自己制造出来的，从而下决心采取一种认知—行为性质的技能，克服自己怕在人前讲话以及社交焦虑的毛病。1947年获心理学博士学位，著有《心理治疗中的理性和情绪》等50多部书籍。

合理情绪疗法（Rational — Emotive Therapy，简称RET）是埃利斯于20世纪50年代在美国创立的一种心理治疗理论与技能。



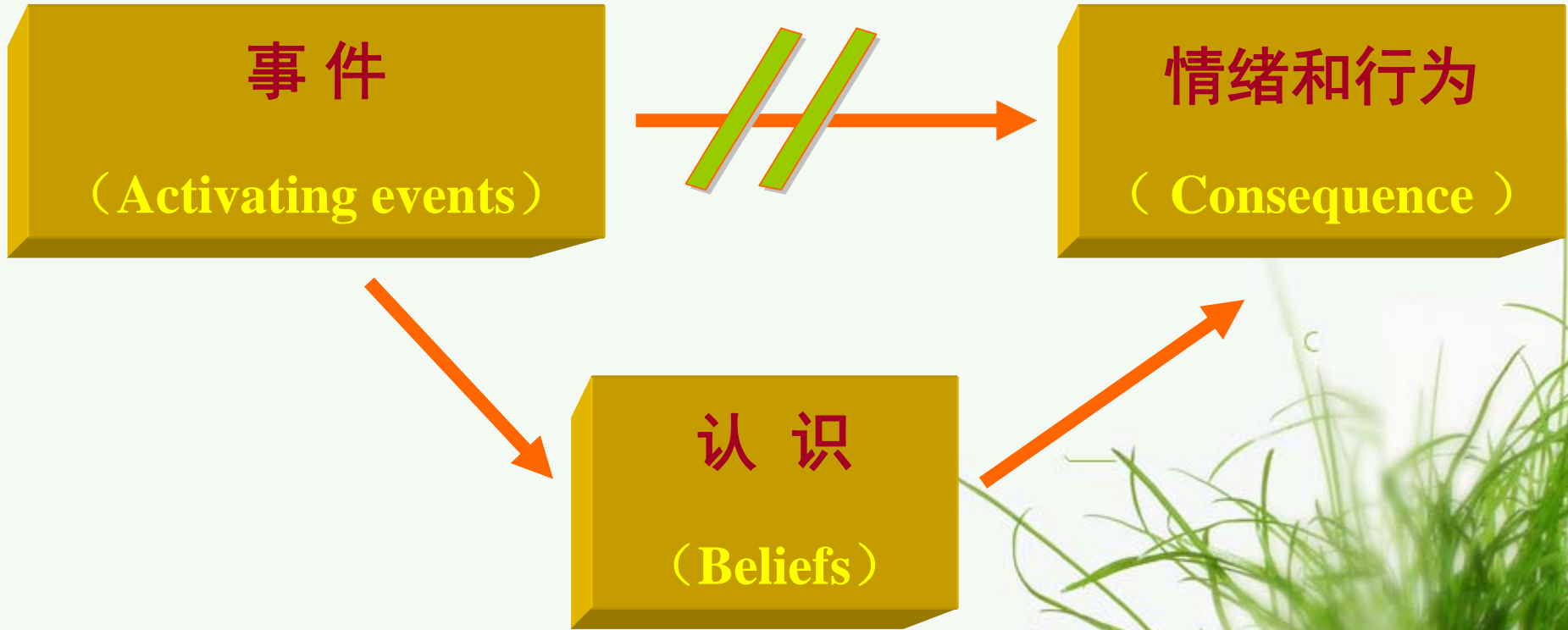
合理情绪疗法

(rational-emotion therapy, RET)

- 基本观点：一切错误的思考方式或不合理信念是心理障碍、情绪和行为问题的症结，理性的思考是解决问题的关键。
- ABC理论（合理情绪理论）



ABC 理论框架



ABC理论认为，对事件理性的认识一般会导致适当的行为和情绪反应，而非理性的认知往往是导致不良情绪产生的直接原因。



常见的10种非理性信念

- 每个人都应该获得周围人的喜爱和赞许
- 有价值的人应该是全能的，应在各方面都比别人强
- 对于有错误的人，对他们应严惩不怠
- 如果事情事与愿违，那将是极为可怕的
- 不愉快的情绪是由外界引起的，自己无法控制
- 面对困难和挫折只有逃避，这要比面对它容易得多
- 对于危险或可怕的事，应该非常小心，随时警惕（如飞机失事、地球与其他星球碰撞等）
- 人必须要依赖他人，尤其是比自己强的人
- 过去的经历对一个人造成的影响是不可改变的
- 任何问题都应该能找到一个正确或完美的答案



非理性观念的三大特征

- 绝对化

绝对不好.....
绝不可能.....
总是.....

- 过分概括化
(以偏概全)

肯定.....
就是.....
应该.....

- 糟糕至极
(灾难化)

彻底失败了.....
世界末日到了.....
全完了.....



区别合理观念与不合理观念的五条标准

- ①合理观念一般均为客观事实；
不合理观念包含着更多的主观臆测
- ②合理观念使人不被伤害；
不合理观念会使人产生情绪困扰
- ③合理观念使人更快地达到预测的目标
不合理观念使人为达不到不现实目标而困扰
- ④合理观念使人不断调整自己，积极面对困难
不合理观念使人将责任推给他人，自己困惑
- ⑤合理观念使人很快摆脱情绪困扰
不合理观念使人长期陷入情绪困境不可自拔



合理观念与不合理观念的对照

不合理观念

合理观念

我无法接受被人轻视——我希望被别人喜欢

我必须考个好成绩——我希望能考个好成绩

我应该比别人做得好——我力争比别人做得好

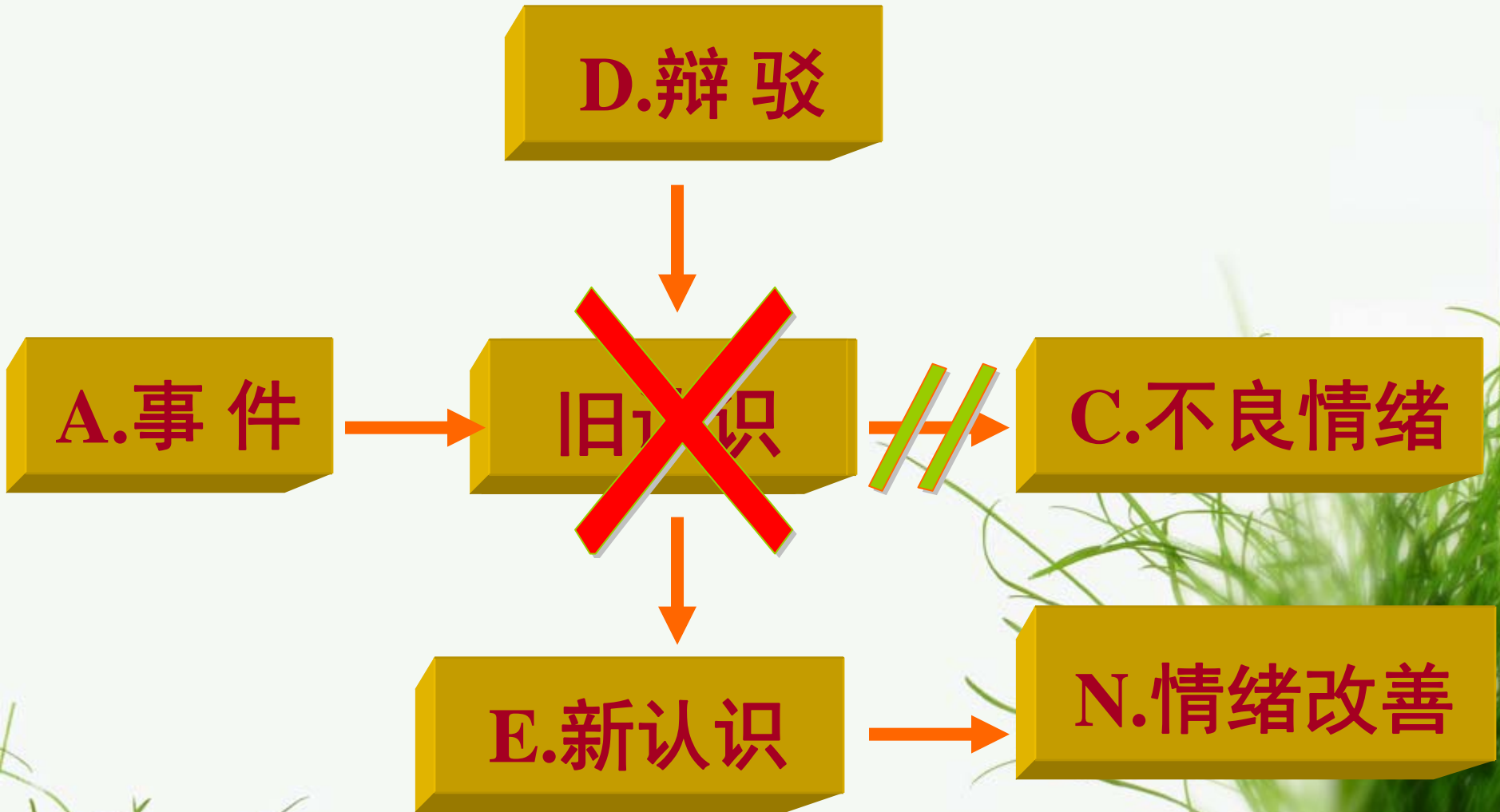
我的英语彻底失败了——我这次英语考试失利

失恋让我无法忍受——失恋让我感到痛苦

大家总是对我有成见——有几个人对我有成见



合理情绪疗法模型





- 明确ABC理论
- 找到非理性观念
- 尝试矫正非理性观念 / 建立合理观念



合理情緒療法事例分析

事件	从妈妈的遗物中得知了她有外遇		
	事实（客观）	想法（认知）	感受（情绪）
不合理	妈妈背叛了家庭	妈妈太不应该，不能原谅.....	羞耻、抑郁 不知所措
合理	妈妈有另外一份感情，但她也爱我们	这是比较痛苦，而妈妈曾比我更痛苦、更难.....	可以理解、积极面对



事件	我请朋友去玩，但他似乎很不热情。		
	事实（客观）	想法（认知）	感受（情绪）
不合理	朋友谢绝和我共渡周末	分明是拒绝我，太不把我当朋友了，以后再也不与他交往了	想不通的，难过、愤怒
合理	朋友没有答应和我共渡周末	可能是他刚好有别的约会，或有其他更重要的事要处理。谁都会有一些不愿明说的事。	可以理解的，下次再约他。



贝克认知治疗

(*Beck Cognitive Therapy*)

《认知疗法与情绪障碍》 (*Beck 1976*)

首次提出认知疗法 (*cognitive therapy*)

《抑郁症的认知治疗》 (*Beck 1979*)

全面阐述认知疗法的理论基础及其治疗过程与技术应用。

是当前国际上影响较深、应用较广的心理疗法之一，大量研究认为该疗法对抑郁、焦虑、恐怖、进食障碍、强迫症等有较好的疗效。



早年童年经验 (与他人互动中形成)

基本模式、基本信念、及条件式信念的发展
(正、负面)

关键事件

基本模式、基本信念、及条件式信念的活化

自动化思维

(不费力、不需抉择、自然发生)

情绪 行为 生理反应

认知发展模式



- 任意的推断
- 选择性概括
- 过度引申
- 夸大或缩小
- “全或无”的思维



- 识别负性自动性思维
- 挑战忧虑性思维

识别认知性错误

真实性检验

去灾难化（担忧暴露）

监察苦闷或焦虑水平

寻找合理的思维方式



浙江大学

ZheJiang University

负性自动思维 (*negative automatic thoughts*)

在特定情境下自动呈现在意识中的想法，常常不经逻辑推理突然出现，稍纵即逝。大多数患者往往觉得这些想法很有道理，对其情绪影响甚大。



负性自动思维的解释

负性： 这些想法总是和不愉快的情绪有关；

自动： 想法突现在脑中，不是周密推理的产物；

负性自动思维的内容： 可以是对目前经验的解释，也可以是对未来的消极预期，或是对过去事件的消极解释；

具有无限追加性： 一次偶然的失误被体验成重大的失落，一连串的自动想法频繁出现



抑郁障碍的认知曲解

(认知三联症)

- ①对自我的消极认知
- ②对自己过去经验的消极解释
- ③对自己未来的消极预期

消极的认知方式往往导致抑郁情绪及自我挫败的行为，自杀行为是这种逃避愿望的最显著的表现。



Ellis、Beck、疗法的比较

	Ellis	Beck
不良认知名称:	非理性信念	认知歪曲
治疗步骤:	直接指明	苏格拉底式对话
1. 对不良认知的辨识		
2. 对不良认知的驳斥	直接面质	通过对话让其自行修正想法
3. 建立合理认知与行为	不重视此部分	采取问题解决步骤及行为疗法
治疗目标:	改变哲学观	改变特定认知、情绪和行为



参考读书

- **认知疗法：基础与应用**
(美) 贝克 著；翟书涛 等译
中国轻工业出版社
- **伯恩斯新情绪疗法**
(美) 伯恩斯 著，李安龙 译
北方文艺出版社



浙江大学

ZheJiang University

人非为事物所扰，乃为其观而自扰之。

让我们——

用智慧来调控自己的认知；

用技巧来管理自己的情绪！



浙江大学

ZheJiang University

下次作业

小组展示

——“认知疗法”及其魅力