



第十三章 理性情绪治疗法



第十三章 理性情绪治疗法



第十三章 理性情绪治疗法

一、理性情绪治疗法理论背景

理性情绪治疗法是由临床心理学家埃利斯于1955年创立的，又称ABC性格理论。

它的根本观点认为情绪问题是由于人的非理性信念造成的。

理性情绪治疗法的最大特点是以观念、思想为突破口，通过改变人的非理性思想，到达改变沮丧情绪的目的，使人产生更积极与负责任的行为。



第十三章 理性情绪治疗法

人们很早就认识到人的思想、感受与行为是互相影响的。

现实治疗法强调人不能靠情绪来产生行动，没有情绪时就什么也不做，这样一味拖延的结果只会使情绪更糟，更加没有行动的意志，它强调我们应先行动，在行动中改善情绪与观念。



第十三章 理性情绪治疗法

理性情绪治疗法假设有一套理性的观念，一个人只有持有这套观念才能过一个充实、自由和幸福的人生，而我们的焦虑、沮丧、恐惧、不安与痛苦很大意义上产生于非理性的观念，这些观念束缚了我们的手脚，使我们在现实生活中患得息失，阻碍我们过一种充实的人生。

理性情绪法所要做的就是发现非理性的观念，并把非理性的观念转变成理性的观念。



第十三章 理性情绪治疗法

理性情绪法虽然在处理具体问题时有许多技巧，其理性辩驳的方式也随情境的不同而不同，但讲到底，它要提供一套人生态度与价值标准于案主。

由于埃利斯强调在治疗过程中揭示案主的非理性信念并灌输一套新的人生态度与价值信念，这就使理性情绪治疗法带上了主动、导向和教导式的特点。

20世纪60年代后期，理性情绪治疗法渐渐被心理治疗学界所接受，开始成为美国最流行的心理治疗方法之一。



第十三章 理性情绪治疗法

从一定意义上讲，理性情绪治疗法与其他治疗方法有相当大的差距。

它不重视对历史的追溯，而强调当下的现在；
它不重视对心理机制的分析，而直接从观念入手；

它不采用非直示式方法，而采用工作者主导的直示方式；

它不重视潜意识，而强调明确的思想；
它不重视环境影响，而强调人的自由选择。



第十三章 理性情绪治疗法

二、根本假设与概念

1、哲学性原那么

人对自己的过高要求往往是导致失败感与沮丧情绪的原因，因为要求过高，往往经常自认失败，由于惧怕失败，在生活中不敢作任何新的尝试，从而导致一系列情绪与行为问题。

所以人不应以神的标准要求自己十全十美，而应接受现实的限制。



第十三章 理性情绪治疗法

理性情绪治疗法的哲学性原那么有：

(1) 人就是人，而不是万能的神、超人。人应了解及接受作为人的限制。

(2) 人都是要死的，因此今生便是唯一的生命，所以人应珍惜生命，尽可能好好利用这段生命。



第十三章 理性情绪治疗法

(3) 人的本性是追求快乐的生活，虽然由于各种原因许多人生活得并不快乐，但这并不符合人的本性。

(4) 人有自由意志，人可以自由选择自己的价值观。人能够放弃不合理的价值观，而选择能导致人生快乐的合理的价值观。



第十三章 理性情绪治疗法

2、人性观

(1) 人类天生同时有理性与非理性两种信念。

理性思想使人有创造力、能从错误中学习、能自我实现及成长。而非理性的思想那么使人逃避、迷信，产生情绪困扰。

(2) 人的思想、情绪和行为是同时存在并互相影响的。

人不可能只有感受而没有思想，感受通常是他对情境所作的解释的结果。人的思想往往影响他的感受和行为。



第十三章 理性情绪治疗法

(3) 情绪问题起源于人的非理性的信念，所以是人自己是周围的事件或过去经历引起了情绪问题。

(4) 人有谴责自己、他人及周围事物的强烈倾向。

(5) 人天生有容易受他人影响的倾向。

人的非理性信念往往是在成长过程中受家人、其他与他有密切联系的人及文化的影响而形成的。



第十三章 理性情绪治疗法

(6) 人惯于以他人对自己的期望为生活的准那么，他们太介意他人对自己的评价。

当不能赢得他人的接纳与认同时，会产生很大的情绪问题。而一个情绪健康的人不会过分介意他人对自己的评价。

(7) 人有自由意志，人有能力去改变自己的非理性信念。

(8) 人的价值感不是由他们的能力、表现、知识和技巧所决定的，人的价值感产生于他们自身，没有任何附带的条件。



第十三章 理性情绪治疗法

3、根本假设及(ABC性格理论)

埃利斯认为，人的情绪困扰，通常不是由客观存在的事物本身产生的，而是由人们对事物的观感而产生的。

我们无时无刻不在有意识或无意识地对各种事物作出评估和解释，而沮丧与不快乐正是由这种评估和解释产生的，所以他不同意行为学派刺激反响的看法，而认为在刺激与反响之间还有一个有机体，而人类的行为受着有机体对刺激的解释的影响(刺激——有机体——反响)。



第十三章 理性情绪治疗法

在ABC性格理论中，A相当于刺激，指存在的一个事实，可能是一件事，也可能是某个人的一个行动或态度；

C是反响，即个人的情绪反响；

B是有机体，即个人的看法和信念。

一个人的情绪困扰(C)并非被刺激(A)所决定，而决定于一个人的信念(B)。



第十三章 理性情绪治疗法

情绪结果(C)是由个人的信念系统(B),而不是由某些引发事件(A)产生的,即个人的情绪问题基本上是由他自己非理性的信念产生的。

我们可以使用一些方法(介入辩论法),帮助案主挑战自己的非理性信念D。

这样就能排除这些非理性信念,情绪问题就能解决E。

以下实例说明情绪困扰是由人的非理性信念而不是引发事件引起的。



第十三章 理性情绪治疗法

非理性信念引起的情绪困扰

	A、引发事件	B、信念	C、结果
个案一	被朋友嘲笑、被老师指责	“每个人都应该爱我并同意我所做的一切，否则我就受不了。”	抑郁消沉、焦虑、失望、受伤害
个案二	虽然成绩不错，但却拙于辞令，不善于与人交际，所以总是一个跟随者	“我应该是全能的，应该很有成就，否则我就是一个没有用的人，毫无价值。”	自贬、自卑、自怜、孤立自己
个案三	16岁的男孩，个子相当矮小，身体多病瘦弱	男孩子应该强壮高大，才有男子气概，否则任何女孩子都不会喜欢我的。”	否定自己、自卑、郁郁寡欢、退出正常社交
个案四	一位22岁的女性，童年时曾遭陌生人强奸	“我的过去、我的创伤无可挽救，这绝对决定了我的一生，我深知没有男人会喜欢我这样污秽下贱的人。”	无奈、无助、消极、痛苦、对人生绝望
个案五	年轻恩爱的夫妇，妻子不幸死于车祸	“我们才结婚半年，她才不过24岁，为什么上天要这样残忍，我不明白为什么这事情要发生在我身”	愤怒悲痛、受打击、有强烈失落感，怨天尤人



第十三章 理性情绪治疗法

在理性情绪治疗法看来，被接纳和被爱、事业有成、家庭美满、共享天伦等都是人生中美好、令人快乐的事，但却不是必需的。

生活中能拥有这一切，固然是好的，但没有这些事物，我们仍能快乐地生活。

而人的问题就是坚持自己应该享有世界上所有美好的事物，顽固地抗拒人生中不如意和痛苦的遭遇。

但可惜这种坚持、这种欠弹性的态度和人生哲学，只会令人痛苦，找不到出路。



第十三章 理性情绪治疗法

所以工作者一方面应协助案主弄清楚实际发生的情况；

另一方面那么应协助案主在思想上、价值取向上有根本的改变，使案主不致陷在自己营造的困境中不能自拔。



第十三章 理性情绪治疗法

4、11种非理性信念

(1)、一个人绝对需要获得周围其他人，尤其是每一位生活中重要人物的喜爱和赞许。

当案主发现有人不对他表示喜爱或赞许就会觉得痛苦或自我否认时，他就持有这样一个非理性信念。

成年人如果在生活中获得他人的喜爱与赞许，这是一件好事。但如果认为这是绝对必需，刻意追求的话，那么是非理性的。一方面要获得每一个人的喜爱与欣赏是不可能的；另一方面把自己的幸福寄托在他人的评价上，就会丧失自我。



第十三章 理性情绪治疗法

(2)、一个人应该在各方面。最低限度在某一方面有成就、有才干、能胜任，这才是有价值的人。

世界上没有样样都行的人，大局部人也没有在某方面有出色的成就。

如果一个人坚持这一目标，他往往容易是个“失败者”。

如果一定要自己有所成就，才能肯定自我的价值，那么将带来许多无谓的困扰与失败感，实际上成功与自我价值感是无关的。



第十三章 理性情绪治疗法

所以一个理性的人，凡事尽力而为，不计较成败得失，只享受那尽力而为的过程；

他之所以尽力而为不为取悦他人，也不为超越他人，只求向自己交待，实现自己的潜能。



第十三章 理性情绪治疗法

(3)、世界上有些人很邪恶，很可憎，是坏人，所以应该给予他们严厉的谴责和惩罚。

人其实与生俱来都有犯错误的本能，要求他人和自己完全不犯错误是不切实际的期望。当他人犯错误时，认为他们做了错事，所以他们是完全没有价值的人，应该受严罚，甚至处死，这是非理性的信念。

做了错事并不表示他没有价值，相反我们应认识到人犯错误是正常的，这些错误可能出于疏忽，也可能出于愚昧、无知或情绪问题，我们应该接纳他们并尽量帮助他们。



第十三章 理性情绪治疗法

(4)、当事情没有如自己设想那样开展的时候，实在可怕，也确实悲惨。

生活并不是永远快快乐乐的，生活中的挫折与打击是常有的事，不能因为你努力了，付出了，一定要获得成功。

一个理性的人应该勇于接受生活的挑战，尽最大的努力平静地面对困境，寻求改善现状的方法。如不可能，那么应接纳现实。



第十三章 理性情绪治疗法

(5)、人的不快是由外在因素引起的，人没有能力去控制自己的悲伤与情绪困扰。

这是一个错误的观念，因为事实上人是由于自己的观念相对事物所作的解释而导致情绪困扰的，外在的事物并不宣接伤害和影响我们。

很多人认为，要改变或控制自己的情绪是很难的，这只不过是因为他们很少尝试如此做。

一个理性的人知道情绪是由自己控制的，因为它是受自己的看法、思想、评价等影响的，因此，要改变或控制自己的情绪并非不可能。



第十三章 理性情绪治疗法

(6)对于危险或灾难性事件，人应该非常关心，而且要不断关注，要随时留意到它发生的可能性。

考虑危险发生的可能性，方案如何防止，或设想危险万一真的发生时，该如何补救，不失为明智之举。但对可能的危险或灾难性事件的过分忧虑，使我们在面临危险时，不能有效地应付，而且过分地担忧还会增加事件发生的可能性。

所以一个理性的人，他会对自己说：“万一危险事件真的发生，这是很不幸的，但这没有什么大不了的，我是可以应付的。”



第十三章 理性情绪治疗法

(7)、要面对人生的困难与责任实在不容易，不如逃避来得省事些。

逃避困难可以获得暂时的解脱，但却带来将来更多的问题与困扰，所以一个理性的人不应逃避困难。

只有通过实际行动，才能生活得更充实，对将来的生活更具有信心。有挑战性，有责任感的人生才是愉快的人生。



第十三章 理性情绪治疗法

(8)、人总需要依赖别人，而且也需要一个比自己更强的人来让自己有所依靠。

每个人都是一个完整独特的个体，虽然有亲人、朋友可以帮助我们，但主要还是靠自己。

当一个人依赖他人时，就范到了次要的地位，这对个人的自我形象和成长都会产生不利的影晌。

当然人在社会中生活，有些事必须借助他人才能完成，但这与依赖他人是完全不同的。借助他人是主动的，而依赖他人是被动的。



第十三章 理性情绪治疗法

过分依赖别人，会使自己更不会处理事情，更不懂如何作决定，从而丧失自我。

所以一个理性的人，会接受人活在这世界上基本上都是单独的，人应独立并对自己所作的决定负责。

当确实需要时，才寻求和接受帮助。

当然如果因为要证明自己是坚强的而拒绝任何帮助，也是非理性的。



第十三章 理性情绪治疗法

(9)、过去的经历对人目前行为的影响是不可改变的。

虽然过去的经验不可否认会影响到我们当前的状态，但却并不是说过去的经历会决定一个人的现在和将来的行为；因为人本身是有能力作出改变的。过去的经历不能成为一个人逃避改变行为或解决问题的借口。

一个理性的人会接纳人在某种程度上受过去所影响的事实，但他不会认为自己完全受过去的经历制约，他会客观地分析过去对现在的影响，以改变目前的境况。



第十三章 理性情绪治疗法

(10)、一个人应该关心他人的问题，也应为他人的问题而悲伤难过。

他人的困扰，通常与我们无关，我们没有理由变得不安，如我们能提供帮助，那么不妨协助他面对困扰。

但他人的问题主要是他人自身的事。他人不接受我们的劝告也不必过分困扰，我们不能代他人负责。



第十三章 理性情绪治疗法

(11)、人生中的每一个问题都应有一个正确、完美的解决方法，如无法找到这个完美的方法，那么会很痛苦。

这个世界上没有完美、绝对的事，追求完美是很不实际和非理性的，只会使我们裹足不前。

所以一个理性的人，当遇到事情时，首先应尝试找出不同的解决方法，从中选择一个较实际可行的。要知道世界上没有完美的解决方法。



第十三章 理性情绪治疗法

5、理性情绪治疗法的特点

(1)、理性情绪治疗法有一个明确的人生哲学与价值观。

它认为案主的情绪困扰产生于非理性的思想与信念，只要接受了正确的人生哲学就可以解决案主的问题。

所以在这一模式中，强调让案主学习一套正确的价值观，而不像在其他模式中，较倾向于让案主在价值问题上作自我选择。



第十三章 理性情绪治疗法

(2)、在理性情绪治疗法中，工作者采用主动的、导向式和直示式的治疗方法。

治疗过程就是灌输案主一套新的人生哲学与价值观，可以看成是一个再教育的过程，工作者相当于教师，而案主那么是学生。



第十三章 理性情绪治疗法

(3)、理性情绪治疗法否认专业关系的重要性，否认专业关系具有治疗的成效。

它认为良好的专业关系是促使案主改变的一个必要前提，但仅靠良好的专业关系并不能达成案主的改变，关键性的工作在于帮助案主建立理性的信念。



第十三章 理性情绪治疗法

(4)、理性情绪治疗法否认同感(同理心)在建立专业关系中的重要性，相反认为同感会使案主觉得工作者是认同他的非理性信念的。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/645130140004011330>