

关于认知行为疗法

一、概述

1、定义：

- 强调认知活动在心理或行为问题发生与转归的作用，是一组治疗方法的总称在治疗过程既采用认知矫正技术，又采用行为治疗技术。
- 通过改变思维和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程的心理治疗方法。

2. 分类

- 认知行为治疗包括下列3个类型

(1) 认知重建方法：包括Ellis的理性情绪治疗、Meichenbaum的自我指导训练和Beck的认知治疗。

病因假设：不适当或错误的思维、思维方式与信念。

治疗方法：强调改变原来不适当的思维方式与内容，建立新的、更现实的也更适应的思维方法。

2. 分类

(2) 应付技能方法：包括Cautela的内隐示范法和Goldzied的应付技能训练。

- 强调心理想象和应付技能训练。
- 治疗上通过受试对刺激事件的心理想象、体验及认知策略上的改变，达到脱敏、放松和适应性增强的目的。

2. 分类

(3) 问题解决方法：包括D.Izurilla 的行为问题治疗、Mahoney的“个人科学”方法。

- 病因：不适当的问题解决技能。
- 治疗：帮助受试学习问题解决技术、设想不同解决方案、尝试最佳方案，以达到解决问题的目的。
- 一心想考上大学→高考落榜→自卑、抑郁。

3. 认知行为疗法特点

- ①求助者和咨询师是合作关系
- ②假设心理痛苦是认知机能障碍的结果
- ③强调改变认知，从而改变情感与行为
- ④是一针对具体的和结构性的目标问题的短期和教育性的治疗
- ⑤强调家庭作业的作用，赋予求助者更多的责任

值得提出的是：

- 1) 以第一类方法临床最常用，比较系统。
- 2) 治疗中往往综合应用上述各种方法技术。

3. 认知行为治疗与认知治疗的区别

认知行为治疗是一组治疗方法的总称，是广义的。

认知治疗是指Beck创立的认知治疗，是狭义的。

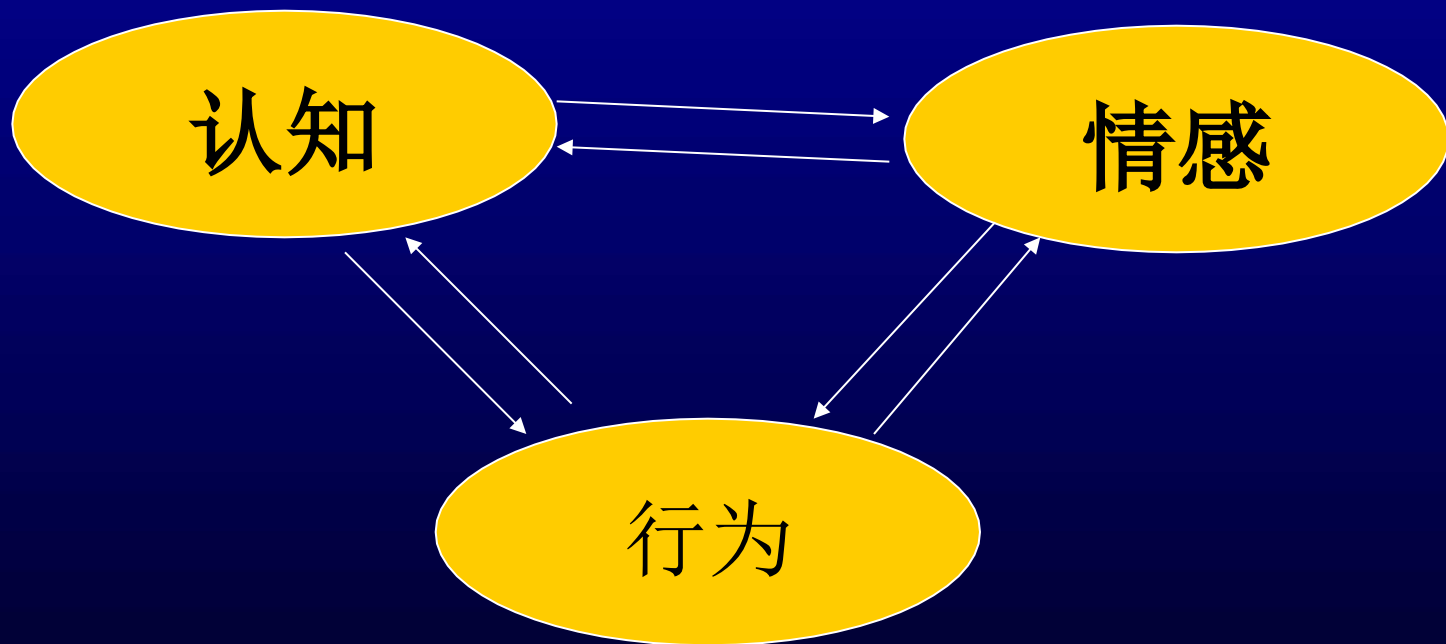
4. 认知行为治疗是临床较为常用的一种治疗方法。

- 据Young 1992年统计，在最优先使用的治疗方法中，第1位是拆衷方法，第2位为认知-行为治疗。

二、理论基础

- 认知行为治疗的基本理论来自于信息加工的理论模式，认为人们的情绪、行为是由对事物的认知活动所影响和决定的。

理论假设



（一）哲学基础

Ellis 认为人具有非理性的本质。

- 即认为：每个人都有非理性成分。
- 任何社会与文化都有非理性行为。
- Ellis认为西方社会有11种非理性信念，而这些非理性信念是心理障碍产生的根源：
 1. 一个人被周围的人所爱与赞美是绝对必要的。
 2. 一个人必须有充分的能力、良好的适应与最大的成就。

3. 坏人必须受到责备与处罚
4. 假如事情非己所愿，则是一种可怕的灾祸
5. 不快乐是外界环境所致，非个人所能支配
6. 危险或可怕的事情必须加以非常的关切，
而且必须时时注意其发生的可能性。
7. 逃避困难与自我的责任比面对困难与责任
容易。

8. 人应该依赖别人。

9. 过去的经验和事件决定了目前的行为，过去的影响是无法排除的。

10. 人应该为别人的问题和困难而烦乱。

11. 每个问题都会有正确完美的解决方法，否则会带来灾祸。

中国社会的非理性信念

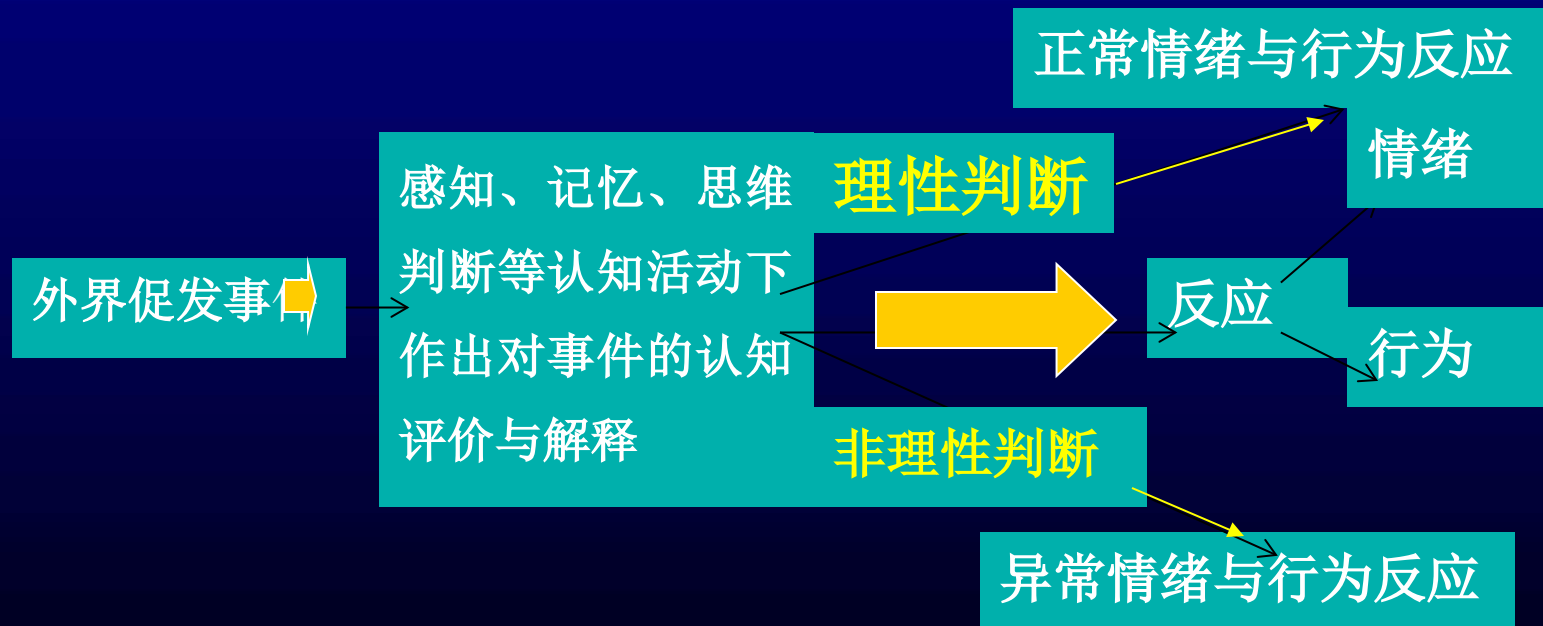
1. 吃得苦中苦，方为人上人
2. 人不为己，天诛地灭
3. 宁愿人负我，不愿我负人
4. 宁为鸡头，不为蛇尾
5. 要做就要做好。
6. 人定胜天。

.....

- Ellis认为社会中的非理性、绝对性信念，如“必须”、“应该”、“需要”、“一定”等用词或理念，对人类非理性与不良适应有大的影响。

(二) 心理学基础

1. 基本模式:



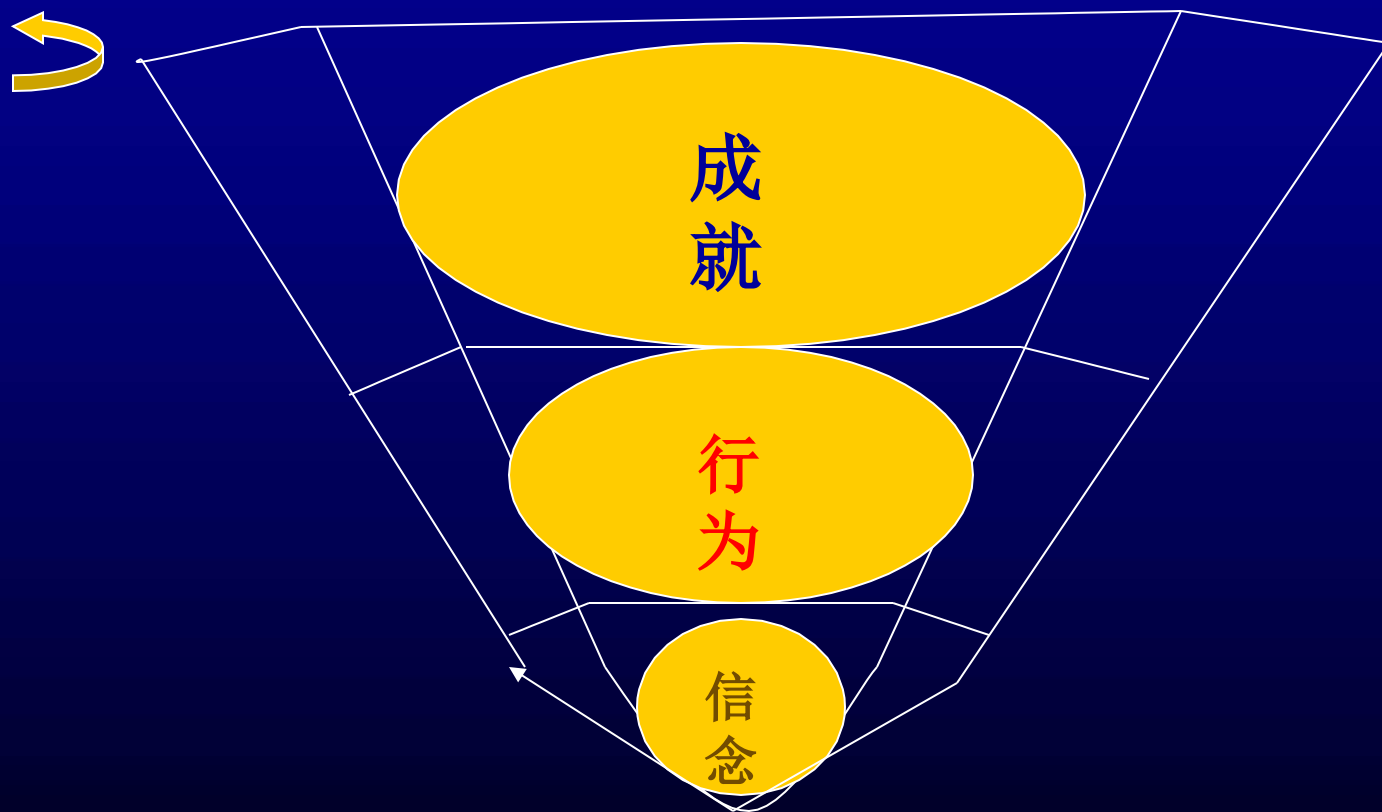
2. 影响认知评价与解释的因素

- ① 既往的信念与思维方式：非理性、理性
- ② 对事物的正确感知与否
- ③ 期望效应（先入之见）
- ④ 问题解决方法
- ⑤ 思维活动：（1）理性、正确思维；
（2）歪曲、错误思维

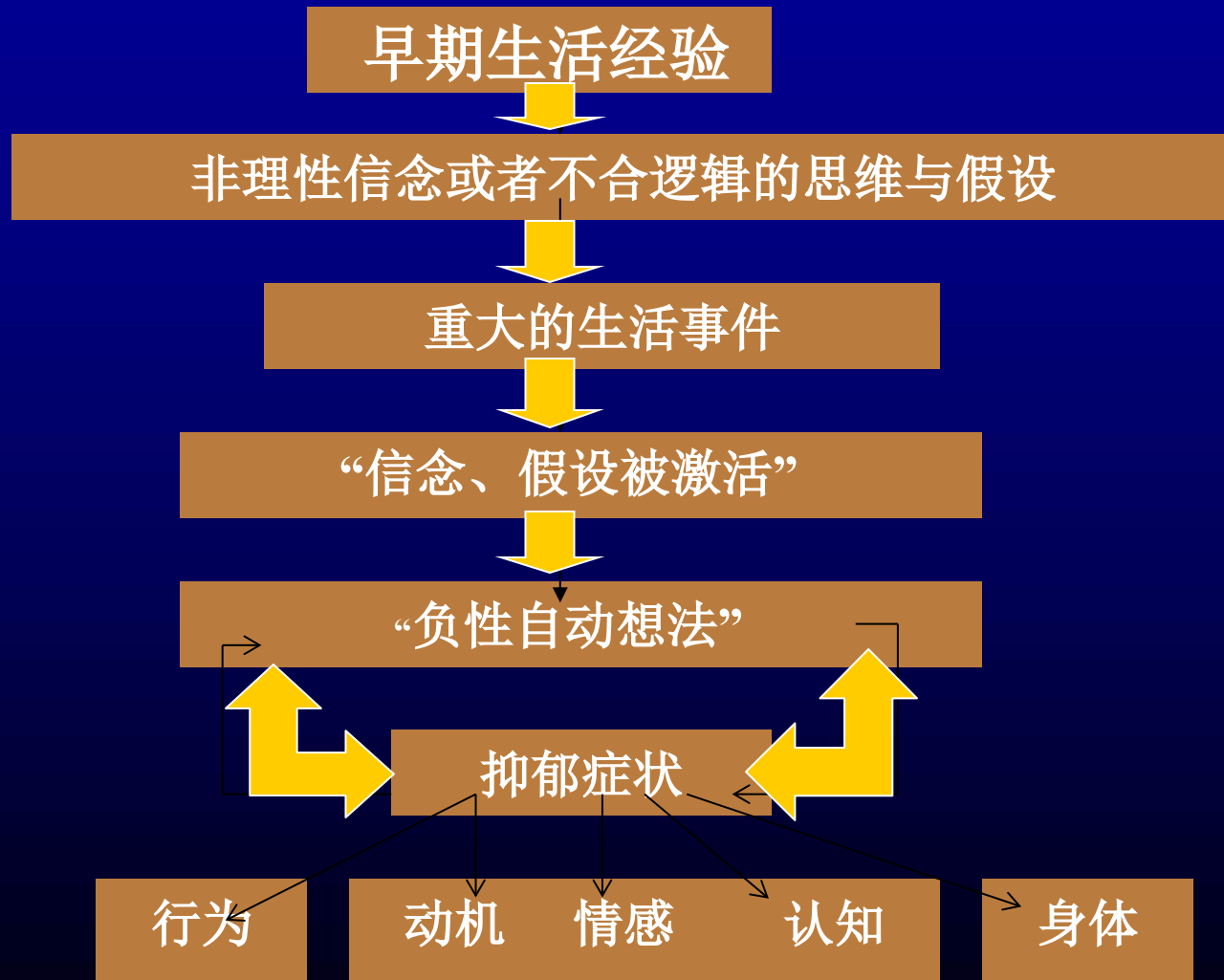
3. 错误或歪曲思维的常见形式

- ① 绝对性思考（极端思维）：非黑即白，非达标准（成功）→失败，
- ② 主观臆断，没有证据→武断下结论
- ③ 以偏概全或选择性概括：仅根据对一个事件某一方面细节的了解就形成结论。局部→整体。
- ④ 夸大或缩小。
- ⑤ 缩小，贬低事物积极意义。
- ⑥ 乱贴标签，心跳快→心脏病。
- ⑦ 在没有根据情况下将一些外部事情与自己联系起来的倾向。

4.信念、行为与成就的关系



5. 抑郁症认知模式



三、认知治疗方法

贝克和雷米的认知疗法


唐纳德·梅肯鲍姆—知行为矫正技术。

贝克和雷米的认知疗法

（一）基本原理

贝克是认知疗法的重要代表人之一，在他的理论中几个重要概念：共同感受，自动化思维及规则。

1. 共同感受: 指人们如何解决日常生活问题。包括从外界获取信息, 结合已有的经验, 提出问题和假设, 进行推理, 得出结论并加以验证等一系列过程。

信息获取、评价及解析错误  认知歪曲
错误观点..... 不适应行为。



2. 自动化思维：模糊、跳跃的，自动化式的思维、推理及判断。

错误观点  不加注意而忽略 

 固定的思维习惯（不能加以分析批判）

 不适应行为。

3. 规则：个体在认识现实世界的过程中习得的社会认可的必须遵循的行为准则。

个体依据它们评价过去，预期未来，并用它们来指导现在的行为。贝克认为如果个体不顾客观条件，过分按规则行事，也会使其行为不能与现实环境相协调，从而导致情绪困扰和不适应的行为。

综上所述，贝克认为如果个体不能正确使用共同感受这一工具来处理日常生活中的问题，或是对自己的自动化思维中某些错误观念不能加以内省，或是过分按规则行事，无论哪种情况，都会造成认知歪曲，产生不良的情绪和不适应的行为。

基于上述原理，贝克提出：让咨询师教给求助者如何识别、观察和监督自己的想法与假设，正确评价自己的思维，进而确定、认识、纠正这些歪曲的功能失调的认知。

(二) 治疗方法

1. 建立咨询关系

强调咨询师扮演诊断者——对求助者问题进行诊断；教育者——引导求助者认识自己的问题及思维过程。

2. 确定咨询目标

发现并纠正错误观念及赖以形成的认知过程，使之改变到正确的认知方式上来。

可以进一步分解为更为具体的咨询目标。

咨询师和求助者之间应努力保持一致。

3.确定问题：提问和自我审查的技术

（1）提问：就是由咨询师提出某些特定的问题，把求助者的注意力导向与他的情绪和行为密切相关的方面。从而使求助者能够把他意识到的和未意识到的经验联系起来加以比较，发现自己思维过程中不合理的地方，并能把主动加以改变。

（2）自我审查：就是鼓励求助者说出他对自己的看法，并对自己的这些看法进行细致的体验和反省。

4. 检验表层错误观念

所谓表层错误观念或边缘性错误观念，就是指求助者对自己的不适应行为的一种**直接、具体的解释**。

对于这些错误观念，可使用以下几种有关技术：**建议、演示和模仿**

①**建议**——建立求助者进行**某一项活动**，通过这个活动，求助者可以检验自己原来的解释是否正确。

②**演示**——鼓励求助者进入一种现实的或想象的情境，使他能够对其错误观念的作用方式及过程进行观察。这样做的目的就是让求助者把“我”的行为和观念投射到所扮演的“角色”身上，通过观察体验“角色”，使他能够更为客观地看待自己的问题。

③**模仿**——让求助者先观察一个模特完成某种活动，然后要求求助者通过想象或模仿来完成同样的活动。

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/756010243054010111>