

# 关于认知行为疗法过程及治疗

---

# 一、基本步骤

---

简言之，**即是以理性治疗非理性**。帮助来访者：

**1、以合理思维方式代替不合理的思维方式；**

**2、以合理信念代替不合理信念；**

**3、以改变认知为主的治疗方式，帮助来访者减少或消除情绪障碍，使其学会不让自己的观念和思维方式影响自己的情绪和行为；**

**4、结合行为治疗方式，增加适宜行为，减少不适宜的行为**

# 一、基本步骤

---

- 1、向来访者指出，其思维方式、观念是不合理的，帮助其理解为何会变成这样；
- 2、可以直接向来访者介绍**ABC理论**；指出他们之所以受到情绪困扰，不是因为早年的影响，而是自己的信念导致，自己应当为此负责任；
- 3、通过与**不合理信念辩论**（**disputing irrational beliefs**），帮助其认清自身信念的不合理之处，促成认知的改变；
- 4、帮助他们放弃不合理信念，建立新的合理的思维方式

# 一、基本步骤

---

与不合理信念进行辩论是合理清晰疗法的主要治疗方式，几乎可用于所有来访者。加上治疗效果（effects），RET模型就成了ABCDE：

**A: activating things**——诱发性事件

**B: beliefs**——秉承的信念

**C: consequences**——情绪和行为结果

**D: disputing irrational beliefs**——与不合理信念辩论

**E: new emotive and behavioral effects**——治疗后形成的新的情绪和行为效果

## 二、合理情绪治疗的技术

---

包括认知和行为三类方法：

### a. 认知的方法：

与不合理的信念辩论；

认知的家庭作业，给别人进行**ABC**分析；

### b. 情绪的方法(有时也被归结在认知的方法里)：

合理的情绪想象技术；

耻辱练习 (**shame exercises**)

### c. 行为的方法：

自我管理技术、放松训练、决断训练、社会技能训练、问题解决训练；

## 二、合理情绪治疗的技术

---

### a. 认知的方法

#### 1、与不合理信念辩论

##### (1) 辩论的具体方法

治疗过程一开始，治疗者就要帮助来访者接受**ABC**理论的观点（此过程可能也是需要辩论的），使其明白：**信念**  $\longrightarrow$  **情绪和行为结果**；

与其不合理信念进行辩论，主要方法有**质疑式**和**夸张式**；

## 二、合理情绪治疗的技术

---

质疑式：

治疗师直截了当地向不合理信念发问，如：

“为何别人都可以失败，而你不能？”

“难道容貌就能决定你的一生？一个不好看的人什么也不能做了？”

“别人凭什么要按照你说的去做？”

一般而言，来访者不会简单地放弃自己的观点，他们会为自己的信念辩解。治疗师则需要不断努力，使其逐渐理屈词穷，所以，**治疗师应该是一位优秀的辩论家；**

## 二、合理情绪治疗的技术

---

夸张式：

针对来访者信念中的不合理之处，故意提一些夸张的问题。这些问题将对方信念的不合理、不合逻辑、不现实之处以夸大的方式放大给他们看。

你说你听不懂老师的课，是否完全听不懂？

你说自己已经尽全力了，但是否请教过同学，问过老师？

你说很多同学上课睡觉？很多是多少？全部？

如果100个人，30个人说你不好，你是不是就不好？如果另外70人都说你好呢？

你觉得自己长得不好看，是不是所有的人都比你长得更好看？



## 二、合理情绪治疗的技术

---

### (2) 对辩论方法的探讨

关键是找到不合理信念，才可有效地讨论；

寻找典型事件A；

询问对方的对A的感觉和反应C；

询问对方为什么会体会到这样的恐惧、愤怒或其他情绪（了解其信念）；

分清对方哪些观念是合理的，哪些是不合理的（人们往往同时存在两种情况），将不合理的作为B列出来；

## 二、合理情绪治疗的技术

---

积极的提问**D**，能促进对方的主动思维：

类似于**苏格拉底式的问答**，每一个问题都很简单，但都使对方作出肯定的回答“是”，每一个问题都是如此，等到对方发现时，他原先否定的问题，已经在不知不觉中回答“是”了。

## 二、合理情绪治疗的技术

---

**合理情绪疗法：**通过问简单的问题，使得来访者不断回答“no”，通过这样的方式使来访者的认知逐渐改变，放弃不合理信念，建立合理信念。

**注意：**说“**No**”阻力比说“**yes**”大得多，但使自己的触动更深，更有利于自己思考；

## 二、合理情绪治疗的技术

---

### 2、认知的家庭作业

须知，改变认知时间非常困难的事，除了治疗双方的共同努力外，还需在咨询外的其他时间继续努力，认知的家庭作业即为此而设。

**(1) 合理情绪疗法自助量表 (RET Self-Help Form) ;**

先填**AC**两项，然后从列出的十几种常见的不合理信念中找到符合自己情况的**B**，若不在此列则可单独列出。

然后对所有的不合理信念，一一进行辩论。最后填写**E**，即通过辩论后自己学到的新的情绪和行为方式；

## 二、合理情绪治疗的技术

---

### (2) 与不合理的信念辩论 (Disputing Irrational Beliefs)

来访者需回答一些具体的问题：

我准备与一个什么信念辩论？

这个信念是否正确？

什么证据能使我得出这个信念是错误的（正确的）？

假如我没能做到自己认为必须要做到的事情，可能产生的最坏的后果是什么？

假如我没能做到自己认为必须要做到的事情，可能产生的最好的后果是什么？

## 二、合理情绪治疗的技术

---

### (3) 合理的自我分析 (Rational Self-Analysis)

完全由来访者自己完成的报告，内容也是**ABCDE**五项，无特殊规定，关键是**D**项。

例：

问题：每次看到母亲严肃的样子，就非常恐慌，担心自己什么事做错了。只要母亲没带笑容，就感到焦虑、压力，很不舒服。一旦母亲笑了，才感到好些。但笑容一消失，一切的焦虑和烦恼又回来了。每天如此，十分苦恼。

## 二、合理情绪治疗的技术

---

**诱因A:**母亲经常不笑，每天都能看到严肃的面孔；

**信念B:**

(1) 人们只要没有不顺心的事，必然满脸笑容，一个人如果不笑，就是在生气；

(2) 我决不能做错事，只要做一点措施，就不是好女儿；就会惹母亲生气。如果不能使母亲笑颜常驻，我就罪大恶极。

(3) 母亲的要求必定非常严格，只要我出一点毛病，母亲就会半期面孔生我的气。而母亲一旦不高兴，也必定是我惹的；

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/966012243054010111>