

全球畅销书 已售300多万册

中国·台湾·香港三地同步出版

最新
修订版

David D. Burns, M.D.

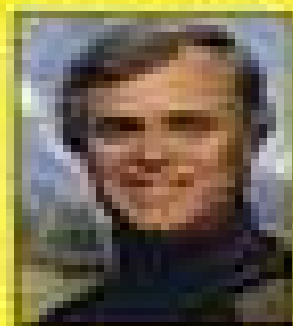
伯恩斯

新情绪疗法

【美】伯恩斯 / 威廉斯 / 著 李俊昌 / 译

■ 美国国家精神健康学会《临床心理学杂志》报道，本书对抑郁症患者治愈率达70%，国际最佳处方药之一。

■ 操作简单，即可感受情绪改善效果。



本书对抑郁症患者治愈率70% 附抑郁症患者用药指南

抑郁症患者，抑郁情绪高，痛苦，生活孤独，学生、职业困难，人际关系
疏离——抑郁症患者，生活痛苦的人。

- 本书将教你“如何管理情绪”，让你重新获得情绪健康。
- 本书将教你如何一步步地调整自己的情绪，而且还有实用的自助指南。
- 本书将告诉你如何，4-12周。
- 本书将以你如何调整自己的情绪为指南，帮助你调整情绪。
- 本书以《抑郁》为题，将告诉你如何调整自己的情绪，帮助你调整情绪。

——伯恩斯情绪疗法——

1. 抑郁 2. 抑郁
3. 抑郁 4. 抑郁
5. 抑郁 6. 抑郁
7. 抑郁 8. 抑郁

北京人民广播电台 广播出版



目录

Content

- [第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破\(1\)](#)
- [第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破\(2\)](#)
- [第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破\(3\)](#)
- [第2章 如何诊断你的情绪\(1\)](#)
- [第2章 如何诊断你的情绪\(2\)](#)
- [第2章 如何诊断你的情绪\(3\)](#)
- [第3章 理解自己的情绪\(1\)](#)
- [第3章 理解自己的情绪\(2\)](#)
- [第3章 理解自己的情绪\(3\)](#)
- [第3章 理解自己的情绪\(4\)](#)
- [第3章 理解自己的情绪\(5\)](#)
- [第3章 理解自己的情绪\(6\)](#)
- [第3章 理解自己的情绪\(7\)](#)
- [第4章 从建立自尊开始\(1\)](#)
- [第4章 从建立自尊开始\(2\)](#)
- [第4章 从建立自尊开始\(3\)](#)
- [第4章 从建立自尊开始\(4\)](#)
- [第4章 从建立自尊开始\(5\)](#)
- [第4章 从建立自尊开始\(6\)](#)
- [第4章 从建立自尊开始\(7\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(1\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(2\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(3\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(4\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(5\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(6\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(7\)](#)

- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(8\)](#)
- [第5章 什么也不做主义：如何打败它\(9\)](#)

第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破(1)

认知疗法

郁症被称做世界头号公共健康问题。抑郁症非常广泛，以致于被人们称做精神紊乱领域的流感。不过抑郁与流感还是有很大的不同，抑郁可能致人于死地。研究表明，最近几年，自杀率以一种惊人的速度增长，甚至在儿童和青少年中也增长得很快。在过去几十年里，尽管有数十亿的抗抑郁药物和镇定药分发出去，但死亡率仍在节节攀升。

这听起来似乎让人非常沮丧。在你变得更加消沉之前，让我来告诉你一个好消息。抑郁是一种疾病，但绝不是健康生活不可缺少的一部分。更重要的是，你可以通过学习一些简单的情绪调节方法来克服抑郁。有报道说，宾夕法尼亚大学医学院的精神病学家和心理学家已经在治疗和抑制情绪紊乱方面有了重大突破。这些专家不满于传统的抑郁症治疗方法，因为他们发现，这些方法既缓慢又不够有效，于是他们就开发和研究出了一种全新的相当成功的方法来治疗抑郁症和其他情绪紊乱症。最近的一系列研究证实，在减轻抑郁症状方面，这种方法比传统的心理治疗和药物治疗要快得多。这项革命性的治疗方法被称做“认知疗法”。

在认知疗法的发展过程中，我的研究成果一直处于领先地位，这本书就是我们向公众报告我们工作情况的第一本专著。这种方法在抑郁症临床治疗中得以系统应用和得到科学评价，得溯源于阿罗·T. 贝克博士的创造性工作，他在二十世纪五十年代中期就开始提炼他这种独特的情绪转变方法。他的这种开创性的工作在过去五年里开始受到关注，因为宾州大学医学中心情绪诊所和其他学术中心的许多心理健康专业研究者已经开始接受和认可认知治疗方法。

认知疗法是情绪调节上的一项快速行动技术，你可以通过学习直接将其应用到自己身上。我之所以强调这是一项快速行动技术，是因为我相信，如果你很抑郁，你不会希望自己去接受一个可能持续数月乃至数年的漫长治疗。你需要学会尽可能快地消除这个症状。同时，你也希望能够看到个人的成长，所以你会希望自己以后尽可能不要那么烦乱，以免再次跌入抑郁症的情感地狱。

认知治疗这种简单有效的情绪控制技术将向你提供：

1. 快速的症状改进法：从抑郁症状解脱出来通常只需要12周的时间。

2. 理解症状：清楚地解释为什么你会郁郁寡欢，你可以做点什么来改变情绪。你会了解到你强烈情感产生的原因；学会如何把正常感情与非正常感情区别开来；学会诊断和评价烦乱情绪的严重程度。

3. 自我控制：你将学会无论何时遇到烦乱，都能用一套安全有效的方法使自己感觉舒服。我会指导你制定出一套实用的、有效的自助方案。运用这套方案，你可以随心所欲地控制你的情绪。

4. 预防和个人成长：要想真正持久地预防以后的情绪波动，你可以先有效地重新评价自己一些基本理论的价值和态度，这些价值和态度根植于你对待充满痛苦的抑郁症的看法上。我将向你展示如何挑战和重新评价人类价值观的某些基本假设。

在现代生活中，你所学到的解决和处理问题的技术将会应用于每一场危机当中——从非常微小的恼怒情绪到比较重大的情绪崩溃。其中还包括像离婚、死亡或失败这样一些现实的问题，以及一些非常模糊不清的、长期的问题，这些问题似乎没有明确的外在原因，如不够自信、挫折感、负罪感或冷漠。

现在你或许会问：“这会不会只是另外一种形式的大众自助心理学？”事实上，认知疗法是第一种在学术机构很挑剔的审视下通过严格的科学研究被证明的比抗抑郁药物治疗更有效的心理治疗方法。就其专业化的鉴定和具有高度学术水准的验证来讲，这种疗法是独一无二的。它不是一种流行时尚的自助疗法，而是现代精神病研究和实践这一主流的一个重要组成部分。在学院基础上的系统发展已经提高了它的影响力，也因此注定它会在未来若干年里发挥重要作用。不过，千万不要因为认知疗法已有的专业地位而失去对它的兴趣。和许多心理治疗方法不同，认知疗法并不是一种秘传学说，也绝对不是反直觉的。它很实用，并且是基于常识的，你完全可以让它为你服务，就像它在情绪诊所里为许多其他病人服务一样。

认知疗法的第一条原则就是，你的所有情绪都是由你的“认知”或思想创造出来的。认知预示着你看待事物的方法——你的知觉，心灵态度和信念。它包括你解释事物的方法——你如何向自己述说你所遇到的事情或人。你认为你的做事方式正确，是因为这一刻你头脑里的想法。

让我来解释一下这一点。当你读到这里时你是什么感觉？你或许在想：“认知疗法听起来太好了，好得让我很难相信它是真的。它永远不会适合我。”如果你沿着这条思路想下去，你会有所怀疑甚至感到泄气。是什么导致你以那种方式去感受这件事？是你的想法。因为你对这本书的既有想?，你有了这么一种感受。

相反，如果你突然感到情绪一振，因为你在想：“嘿，这本书终究会对我有所帮助。”你的情感反应不是通过你所读到的句子，而是通过你的思考方式产生的。在那一刻，你有了某种想法并且相信了这种想法，于是你马上就有了一种情感上的反应。事实上，是你的思想造就了你的情感。

第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破(2)

认知疗法的第二条原则就是，当你感到抑郁时，你的思想整个被消极情绪所笼罩。你的知觉不仅仅是你一个人的，你会觉得整个世界也因此而变得暗淡、郁闷。更为不幸的是，你会开始相信事情事实上和你想象的一样糟糕。

如果你的确处于一种抑郁状态，你就会开始相信事情一直就这样消极，而且永远会这样消极下去。当你回忆过去时，你记得的全是发生在你身上的坏事情。当你试图设想未来时，你看到的是一片虚空，想到的是无边的问题和烦恼。这种凄凉的图景产生了一种没有希望的感觉。这种感觉绝对是非逻辑的，但是它看起来却如此真实，于是你就会说服自己，这种并不充分的意愿于是就会永远保持下去。

第三条原则具有哲学和治疗上的重要性。研究表明，导致你情绪混乱的消极思想在很大程度上是扭曲的。尽管这些思想看起来很有效，但事实上它们是非理性的，或者根本就是错误的，这种扭曲的思想几乎是你产生痛苦的唯一原因。

潜在的意思非常惊人。你的抑郁症状不是基于你准确地察知了外界，而是你心理波动的结果。抑郁症不是一段珍贵的、真实的或非常重要的人生体验，而是一种廉价的、虚构的赝品。

假定你相信我所说的正确，这对你会有什么好处呢？现在我们就到了临床研究最为重要的结果上来了。如果你掌握了这套方法，你就可以学会更加有效地处理你的抑郁情绪。这种方法将帮助你戳破和消除让你感到难受的心灵扭曲。一旦你开始更加客观地考虑这件事，你的情绪就会发生迅速而有效的转变。这本书所提供的情绪调整法可以帮助你改变你的生活，并且改变你的自我形象。它们代表了现代精神病理思想和心理思想的一次重大革命。

认知疗法的效果

和其他既有的已经被接受的抑郁症治疗方法相比，认知疗法到底有多大效果？这种疗法能让严重的抑郁病人不用服药就能变得更好一些吗？认知疗法起效有多快？它的治疗效果能够持久吗？

几年前，我们开始进行小规模的研究，拿认知疗法和一种市场上广泛采用的颇

有效果的抗抑郁药物妥夫拉尼尔做比较。情绪诊所里的四十多位病人被随机分成了两个组，一个组不用药物，接受个体认知治疗，另一个组服用药物但不进行治疗。选择这种非此即彼的研究方案是希望能有尽可能多的机会对比两种治疗方法。直到那时，还没有一种心理疗法的效果能和抗抑郁药物相比。这也就难怪抗抑郁药物引起了媒体那么大的兴趣，并在过去二十多年里被专业团体视做是对大部分抑郁形式最好的治疗方式。

两个小组的病人都进行了为期十二周的治疗。在治疗前，所有的病人都系统地接受了大量的心理测试来对他们的精神状况进行估量。治疗结束后的一年里，每隔几个月也都进行一次测试。进行心理测试的医生不是对病人进行治疗的治疗师，这是为了确保每一种治疗的效果能够得到一个客观的评价。

病人的抑郁状况或轻或重。大部分人尽管在别的诊所里已经有两到三个治疗师为他们进行过治疗，但是他们的状况却没有任何改进。在他们的转诊介绍中，有四分之三的人有过自杀倾向。八年来，他们每天或者间歇性地受到抑郁症的困扰，许多人被告知他们已经无可救药，他们都感到生活无望。你的情绪或许不像他们那么严重。我们选择了一组高危病人，这样我们就可以在一个最困难、最具挑战性的环境里来检验我们的治疗方法。

研究结果出乎预料，也非常让人振奋。认知疗法在所有方面都要优于抗抑郁药物。正如你所看到的那样（表1-1），采用认知疗法的十九位病人中的十五位在十二周的积极治疗后都已完全康复。有两位已经有所改善，不过仍有轻微的和中度的抑郁。只有一位退出治疗，一位在整个疗程结束时还没有任何改善。与之相对照，十二周的疗程结束后，安排使用抗抑郁药物治疗的二十五位病人中只有五位完全康复。八位病人由于药物出现阻抑反应而退出治疗，另外十二位没有改善或只有部分改善。

尤其重要的是，我们发现，采用认知疗法的病人要比通过药物成功实现治疗的人其病情改善要快得多。在头一两周里，认知疗法组的病人有自杀想法的人明显减少。这种几乎是立杆见影的治疗效果表明，抑郁病人并不想花上数月的时间痛苦地等待治疗效果。认知疗法的效果对于那些不想依靠药物，而是希望了解自己出了什么问题，自己想办法解决问题的人来说是一个鼓励。

有三个接受认知治疗的病人在十二周的治疗后没有完全地恢复，这是怎么回事

呢？临床经验表明，有些病人的治疗并不一定能立杆见影，如果他们坚持一段时间的话，他们还是可以彻底康复。十二周并不是一条死规定，不是说过了这个时间你的病情就毫无希望了。康复速度部分地取决于你的抑郁病情的严重程度和日常情况，康复的关键在于你是否愿意付出努力帮助自己。假如你态度积极，就一定能够成功。

你期望自己能有多大改进？接受治疗的抑郁病人在治疗结束时一般都会感觉到自己的症状明显减退。现在许多人都说他们感受到了一生中从未有过的幸福。他们强调说，情绪训练让他们感受到了自尊和自信。还有人说他们平生第一次真正感到高兴。不管你现在感到多么悲惨、抑郁或消极，我想让你知道，你也可以体验到类似的效果。

第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破(3)

这种效果会持续多长时间？治疗结束后一年的跟踪调查非常有意义。尽管两组中的病人的情绪在随后的时间里都会偶尔有所波动，两组人都还继续保持了十二周治疗活动结束时的效果。

在随后的时间里，哪一组实际保持的效果更好一些？心理测试，连同病人自己的报告证实，认知疗法组的保持效果更好一些，而且这种差异具有统计学的意义，在这一年中，认知疗法组的复发率不到药物组的一半。这种明显的差异使得病人愿意采用新方法。

这是不是可以说我可以保证，在采用认知疗法消除你目前的抑郁情绪后你就再也不会再有抑郁情绪了？显然不是。这就好比是说一旦你通过轻摇慢跑获得好身体后，你就再也不会呼吸急促一样。作为人，部分地意味着经常会有烦恼，所以我只能保证你不可能停留在永远幸福的状态！这就意味着如果你想一直能够把握自己的情绪的话，你就必须经常反复的使用这项技术。在感觉好（这种状况会自发产生）和变得好起来（这种状况需要你在必要时系统地应用和重新应用某种方法来提高自己的情绪）之间存在着差别。如果你愿意实践这些方法，你就可以期望自己情绪在以后的生活中得到大大的改善，感觉良好，感受到自尊和幸福。

后续研究具有非常重要的意义，因为根据国家心理健康研究所最近的预测，在第一次受到抑郁症的侵扰之后，由于缺乏有效的治疗，有80%到100%的病人其抑郁症状成为一种日常性的容易复发的精神紊乱状态。所以后续研究的成果并不是一种意外收获。我们已经研制出了一种简单而又快速的疗法，它不但能够消除你的抑郁症状，而且明显地具有一种预防效果。这也是它其中一个重大意义。

不过，学术团体在多大程度上接受这项成果呢？我们的发现对于精神病学家、心理学家和其他心灵健康专家具有非常实质性的影响，不过我们似乎还处在其主要影响的浪潮到来的开始处。由于我们的研究、专业出版物的传播、演讲和遍布全国的工作室的推动，人们最初对于认知疗法的怀疑已经被广泛的兴趣和热情所取代。目前，在美国和欧洲有许多一流的学术研究机构正在以它们精湛的研究成果来证实和扩展着我们的发现。最近的一项非常重要的进展是联邦政府已经决定在随后的几年里投资数百万美元在国家心理健康研究所的带动下开展多所大###合的抑郁症研究

项目。与我们最初的调查类似，认知疗法的抗抑郁效果要和平抑郁情绪的药物对比研究，以便搞明白哪一种治疗方式更优越。另外，还要评价第三种类型的心理疗法，这种疗法关注的是个人因素之间的相互影响。这一工程，最近一期的《科学》杂志对它已经有所描述，它显然是有史以来最大的和最为仔细的对照性心理治疗研究。我期望着能够利用这一独立调查的机会来评价和证实我们的发现。

所有这一切意味着什么呢？它意味着我们正在亲身经历着现代精神病学和心理学的一项重大发展——利用一项新的基于真实的可验证的治疗手段的方法来理解人类的情绪。它的确管用！许多心理健康专家现在都要“试一试认知疗法”，而且它的壮大趋势似乎刚刚开始。

在完成最早的研究之后，数百名抑郁症患者的病情已经在认知疗法的治疗下有了明显改善。有些人当时已经觉得自己根本无可救药了，在自杀之前，他们抱着最后的一线希望找到了我们。另外许多人每天都感到有那么一点精神紧张，他们希望能够更好地享受个人的幸福。这本书是我们经过深思熟虑的工作的一个实用说明，它是专门为你而设计的。祝你好运！

第2章 如何诊断你的情绪(1)

测试你的抑郁状况

许你还不明白事实上你是否已经遭受抑郁症的困扰。那我们就往下走几步，看一看你到底处于什么状况。贝克抑郁清单（BDI）（见表2-1）是一个可靠的情绪测量工具，可以测出你现在的抑郁状况以及它的严重程度。你只需要花上几分钟就可以完成这些简单的多选题。等你做完后，我将告诉你如何根据你获得的总分对结果做一个简单的解释。你马上就会知道你是否正经受抑郁之苦，如果是的话，你的抑郁程度有多严重。我还可以给予你一些重要的指导，以帮助你决定你能否以这本书做指南，安全有效地治疗自己的忧伤情绪，或者帮助你搞明白你是否精神严重紊乱，如果是这样的话，除了你自己的努力之外，专家的介入对于你或许非常有益。

表2-1 贝克抑郁清单

1. 0 我没觉得悲伤。
 - 1 我感到悲伤。
 - 2 我一直感到悲伤，没法儿摆脱这种感觉。
 - 3 我这么悲伤、不快乐，我都顶不住了。
2. 0 我对将来并不特别感到泄气。

续 表

- 1 我对将来感到泄气。
 - 2 我感到没有盼头。
 - 3 我感到将来没有希望，情况也不可能改善。
3. 0 我不觉得自己是一个失败者。
 - 1 我觉得自己比一般人要失败。

2 回首往事，我发现我的人生充满失败。

3 我感觉我是一个彻底失败的人。

4. 0 我像过去一样对事情感到满意。

1 我不像过去那样欣赏事物。

2 我不再对事情真正感到满意。

3 我对什么事情都不满意，甚至感到烦躁。

5. 0 我没觉得有什么特别的负罪感。

1 好多时候我有一种负罪感。

2 我大部分时间感到有一种负罪感。

3 我一直有一种负罪感。

6. 0 我没有觉得我正受到惩罚。

1 我感到自己或许受到了惩罚。

2 我期望受到惩罚。

3 我觉得自己正受到惩罚。

7. 0 我不对自己感到失望。

1 我对自己感到失望。

2 我讨厌我自己。

3 我恨我自己。

8. 0 我没觉得自己比其他人更糟。

续 表

1 我因为自己的弱点和错误而对自己提出批评。

2 我一直因为自己犯下的错误而责备自己。

3 我为发生的所有坏事情而责备自己。

9. 0 我压根儿就没有想过要杀掉自己。

1 我曾经想过要杀掉自己，但是没有实施。

2 我愿意杀掉自己。

3 只要一有机会我就杀掉自己。

10. 0 我不再像过去那样哭泣了。

1 我现在比过去哭得要多。

2 我现在总是哭。

3 我过去还能哭，但是现在想哭也哭不出来了。

11. 0 我不再像过去那样容易被激怒了。

1 我比过去稍稍容易被激怒。

2 很多时候我很苦恼或恼怒。

3 现在我一直感觉很恼怒。

12. 0 我一直没有对别人失去兴趣。

1 我不像过去那样对别人有兴趣了。

2 我对别人基本上失去了兴趣。

3 我对别人完全失去了兴趣。

13. 0 我像过去那样做出决定。

1 和过去比，我现在总是推迟做决定。

2 和过去比，我现在做起决定来更加困难了。

3 我不再能够做出决定。

14. 0 我没觉得自己比过去看起来更糟。

续 表

1 我担心我看起来老了，不再吸引人了。

2 我感到自己的形象老是在变化，已经变得不再吸引人了。

3 我相信我很丑陋。

15. 0 我可以和过去一样工作得很好。

1 需要加倍努力我才能够开始工作。

2 我需要费很大的劲才能做成一件事。

3 我什么工作也干不了了。

16. 0 我和过去一样能睡。

1 我不像过去那样能睡。

2 我比过去要早醒1—2个小时，而且很难再入睡。

3 我比过去要早醒好几个小时，而且没法儿再入睡。

17. 0 我和过去一样不知疲倦。

- 1 我比过去更容易疲劳。
- 2 我几乎做任何事情都容易疲劳。
- 3 我很疲劳，什么也做不了。

18 0 我的胃口和过去一样好。

- 1 我的胃口没有过去好。
- 2 我的胃口现在更糟了。
- 3 我一点胃口也没有。

19. 0 最近，我的体重没有怎么（如果有的话）减轻。

- 1 我的体重已经减轻了五磅多了。
- 2 我的体重已经减轻了十磅多了。
- 3 我的体重已经减轻了十五磅多了。

20. 0 我和过去一样并不担心自己的健康。

续 表

- 1 我为自己身体出现的问题感到担心，如腰酸背痛、胃烧、便秘。
- 2 我很担心自己身体出现的问题，很难再想别的事了。
- 3 我非常担心自己身体出现的问题，根本顾不上别的事了。

第2章 如何诊断你的情绪(2)

21. 0 我对性的兴趣依然不减。
- 1 我不像过去那样对性那么有兴趣了。
- 2 我现在对性很少有兴趣了。
- 3 我对性完全失去了兴趣。

表2-2 贝克抑郁清单解释

总 分	抑郁程度
1—10	这个上下的分数可以认为是正常的
11—16	轻度情绪紊乱
17—20	临床临界抑郁
21—30	中度抑郁
31—40	严重抑郁
40以上	极端抑郁

在准备回答问题时，仔细阅读每一项，圈出最能反映你最近几天状况的项目。注意在二十一个问题中，每一项里只能圈出一个。如果不止一项都能反映你的感觉，那就圈出数目大的那个。如果还有疑问，那就猜一个最合适的。每一个问题都要回答。别管结果，这是你迈向情绪改进的第一步。

答完测试题后，把二十一个问题中每一个所得的分数加起来就是你的总得分。由于每道题的最高得分是三分，所以你最高可以得六十三分（这意味着二十一道题中的每一道题你都选三分项）。而每一道题的最低得分是零分，所以你最低得分将是零分（这意味着每一道题你都选零分项）。如果分数总是在17以上，那你可能就需要专业治疗了。

现在你可以根据表2-2来评估你的抑郁状况了。正如你所看到的，总分越高，你的抑郁程度就越严重。相反，得分越低，你的感觉就越好。

尽管BDI测试并不难，花费不了几分钟就能得出分数，但是不要被它的简单所迷惑。你已经学会使用一种高度复杂的工具来诊断自己的抑郁状况。过去十多年的研究已经证明，BDI测试和类似的情绪评估方法在测评抑郁状况方面都非常精确可靠。精神病急诊室最近一项调查发现，运用抑郁清单进行自评，可以使你很快发现目前的抑郁症状，这要比不用测试的就诊谈话要快得多。你完全可以放心地使用BDI来诊断和监控你自己病情的进展。

在你使用本书所提供的各种自助技巧时，可以不断地使用BDI测试来客观地评价你的进步。我建议至少每周评价一次，就跟你经常称量自己的体重一样。在本书各章里，你会看到许多针对不同抑郁症状的图表。随着你不断地学会克服这些症状，你会发现自己的总分开始下降。这就表明你在进步。当分数低于10时，可以认为你已经正常了。当分数低于5时，你的感觉会非常之好。理想的情况是，我希望看到你的分数大部分情况下是在5以下。这是你治疗的一个目标。

让所有病人都用提到的同一方法治疗自己，这样保险吗？答案是：绝对放心！因为，不管你的情绪紊乱有多严重，用你的思想帮助你自己才是让你尽快感觉好一些的关键。

在什么情况下你需要专家帮助？如果BDI测试显示你有些抑郁，但是你的总分在17分以下，你的抑郁状况——至少在那时——是轻度的，不必要拉起警报。你当然希望消除问题，但是没必要让专家介入。运用本书所提供的线索系统地进行自助，加上偶尔和自己信任的朋友坦率地进行交流，这样做或许已经足够了。如果你的分数超过17分，你的抑郁程度就会更严重一些。你的情绪会非常不安，可能会有危险。我们大部分人偶尔都会感到非常难受，如果你的分数连续两周以上一直这么高，那你就应该考虑找一个专家进行咨询了。或许你还能从我所教给你的东西中受益，或许你还能依靠自己完全征服抑郁，但是坚持不找专家进行指导似乎是不明智的。这时你应该去找一个值得信任的有能力的咨询师了。

除了用BDI测试评价自己的整体情况外，还要特别注意问题9，它问的是你是否有自杀倾向。如果你在这个问题上得了2分或3分，你或许有很危险的自杀倾向，我强烈建议你马上去找专家帮助。在下一章里，我为你提供了一些有效的方法来评价

和改变你的自杀冲动，但是如果自杀成为你的意愿或需要时，你就一定得找一个专家进行咨询了。要明白，无望是寻求治疗的理由，但决不是寻求自杀的理由。大部分严重的抑郁症患者他们毫无疑问是彻底无望了。但这种想法不过是一种病状，而不是一个事实。你感觉自己无望，这充分证明你还没有完全失去希望！

关注问题20也是很重要的，它问的是你最近是否更关心自己的健康状况。你是否莫名其妙地感觉疼痛、发烧、体重下降，或出现其他可能的医学病状？如果是这样的话，你就有必要去做一个医学咨询了，这个咨询应该包括病史、体检和测试。大夫可能会给你提供一个详细的健康清单。它会提醒你，你的身体不适和你的心理状态有关。沮丧可以是许多医学症状的表现，因为你的情绪波动通常会引起各种生理上的疑难症状。这包括——这里只提及其中一部分——便秘、腹泻、疼痛、失眠或嗜睡、疲劳、对性失去兴趣、头昏眼花、发抖、麻木。随着你抑郁程度的加重，这些症状可能会消失。不过你要明白，许多本来可以治疗的病症最初都表现为抑郁症状，做一次医学检查就可以较早地诊断出可以治愈的器官病症。

许多症状都显示——但并不证明——严重心理紊乱的存在，这就需要一个心理健康专家的咨询，并辅以必要的治疗，另外，本书中的个人成长自我管理计划也会对你有所帮助。这些主要症状包括：相信有人在设计陷害你、阴谋对抗你，有人想伤害你或杀害你；平常人难以理解的一些混乱体验；认为外在的力量在控制着你的思想或身体；感到别人能够听到你的思想或读懂你的心理；听到来自于大脑之外的声音；看到根本不存在的东西；从广播电视节目里接收到一些非常个人化的信息。

第2章 如何诊断你的情绪(3)

这些症状不是抑郁症的一部分，但是却代表了一些主要的精神紊乱病情。这时你必须进行精神病治疗了。具有这种症状的人通常都认为自己没事，他们可能会以怀疑、憎恨和拒绝的态度对待希望他们去做精神治疗的建议。相反，如果你非常担心自己神智不清，陷入一种惊恐状态，感觉自己要失去控制或走向终结，几乎可以肯定你不是这样。这是普通焦虑的典型症状，是一种并不那么严重的紊乱。

狂躁肯定是一种你很熟悉的特殊形式的精神紊乱。狂躁是抑郁的相反状态，需要精神病医生马上介入，他可以给你开出化学药物锂。锂可以平抑极端的情绪波动，让病人过上一种正常的生活。不过，除非进行治疗，否则这种病会对情感构成破坏。症状包括反常的兴奋或激怒，可能会持续至少两天，而且并不是由于药物或酒精引起的。狂躁病人的行为是一种典型的冲动行为，病人显得缺乏判断力（如不负责任的超常花费），而且有一种极度自信的感觉。狂躁伴随着性活动或进攻行动的增加而亢奋、频繁活动；有比赛的念头；不停地很激动地谈话；睡眠需求减少。狂躁者老有一种幻觉，认为他们异常强大和辉煌，而且经常固执地认为他们处于哲学或科学的突破口上，或认为自己有一个非常好的赚钱方案。许多有名的具有创造性的一些人都饱受这种病症之苦，只好用锂来控制病情。由于这种病感觉很好，所以初次患上这种病的人很难说服他们去接受治疗。最初的症状如此醉人，受害者很难相信他们的自信和痴迷其实不过是一种破坏性病症的表现。

一段时间之后，这种欣快状态可能会升级为无法控制的谵妄状态，这时自然就需要到医院去治疗了。有时病情还会突然转化为深深的抑郁状态，没了动力，对什么都感到冷漠。我想你是熟悉这些狂躁症状的，因为许多经受抑郁之苦的人随后都会出现这种症状。当出现这种症状时，饱受痛苦的病人会在数天或数周内出现惊人的变化。心理疗法和自助计划对于这种病症会非常有益，在医生指导下同时使用锂进行治疗很有必要。从事后看，这种治疗对于躁狂症来说也是很好的。

假定你的BDI测试得分低于17，而且你也没有强烈的自杀倾向、幻想或躁狂症状。你不会感到郁闷，也不会觉得很悲惨，你可以利用本书中提供的方法让自己变得更好一些。你可以享受生活和工作，把花在对付抑郁症状上的精力用来生机勃勃地创造性地生活。

第3章 理解自己的情绪(1)

理解自己的情绪：怎么想就怎么感觉

与你的情感进行接触

读上一章时，你可能已经意识到，抑郁情绪影响非常之广——你情绪消沉，自我形象破灭，身体功能失调，意志力瘫痪，你被你的行为所打败。所以你感觉自己整个跟垮了一样。所有这一切的关键点在什么地方呢？

在精神病史上抑郁一直被看做是情绪紊乱，所以大部分思想流派的治疗专家都极力强调与你的情感“进行接触”。而我们的研究结果却非常出人意料：抑郁根本不是一种情绪紊乱！你的思想方式需要一个突然的转变，就跟感冒流鼻涕一样，这里边已经不再是一种偶然的关联。每一种不好的感受都是你的扭曲的消极思维的结果。在你的症状的产生和持续的过程中，非逻辑的悲观态度扮演了一个重要角色。

极度消极的想法总会伴随着抑郁情绪，或类似的任何其他痛苦感受。这时候你的情绪想###与你不难过时的情绪想法截然不同。一位即将获得博士学位的女性是这样说的：

每一次我情绪抑郁时，我都有一种天崩地裂般的受打击的感觉，我开始以一种完全不同的眼光看待世界。这种变化会在一小时之内发生。我一下子变得消极和悲观起来。我回头审视过去，会觉得所做的一切都一文不值。即便曾经快乐过，也会觉得跟幻觉一样。我所做过的一切真实得就跟西部片的虚假外表一样。我开始相信真实的自我其实是毫无价值、有很大欠缺的。我裹足不前，因为我疑虑重重，但是我又不能静止不动，因为这种痛苦不堪忍受。

就和这位女士一样，你会发现，流进你头脑的消极思想事实上是导致你产生不利情绪的真正原因。这种想法使你变得敏感，并使你觉得自己有很大欠缺。你的消极思想或认知会轻易地忽略掉你的抑郁情绪。这种认知使你不能放松，因此成为你非常重要的症状。

每次，如果你感到有些抑郁，那你就尽力找一找，看在此之前或在此期间是否有相应的消极思想。因为事实上是这些思想造就了你的情绪。学会重新改造自己的

思想，就可以改变自己的情绪。

你或许会怀疑这些看法，因为你的这些消极想法已经成为你生活的一部分，以致于你会自动地产生了这些想法。由于这个原因，我把消极思想称做是“自动的想法”。它们不费吹灰之力就可以自动地掌握你的情绪。它们就像你举起刀叉一样明显和自然。

所思与所感之间的关系见表3—1。它阐明了理解情绪的第一要义：你的情绪完全是由你看待事物的方法产生的。神经学上的一个明显的事实就是，在你体验任何事件之前，你必须通过你的感情波动赋予它意义。在你能够感受之前，你必须理解发生了什么事。

如果你对所发生的事情理解准确的话，你的情绪将会是正常的。如果你的知觉以某种方式受到了扭曲，那么你的情绪反应将会是反常的。抑郁恰好就是这样一种情况。它总是心灵“静态”扭曲的结果。你的忧伤情绪就好比收音机没能调到合适的电台波段而发出刺耳的音乐。问题不是出在电子管或半导体管身上，也不是电台由于气候恶劣而信号不好，你只需调整频道波段就可以了。当你学会心理调协，音乐就又可以清晰传来，你的抑郁情绪也就一扫而空了。

有些读者——或许是你——在读到上边这段文字时，也许会体验到失望的痛楚。不过，没有什么可以感到难过的，如要说有的话，这段文字也应该是给人带来希望。你在阅读这段文字时是什么导致你情绪突然低落？是你的思想，“对于其他人来说，只要稍加调协就可以了，但是我是一个修复不了的破收音机，我的管子已经破裂。我不管其他成千上万的抑郁病人是否变好——我相信我的问题肯定是无望的。”这种断言，我每周要听上五十遍之多！几乎所有的抑郁病人都认为自己是特殊的，已经没有希望了。这种错觉代表了某种心理状态，而这正是你的疾病之所在。

不是事件本身而是你的知觉导致了你情绪的变化。当你伤心时，你的思想会对消极事件做一个真实的解释。当你抑郁或焦虑时，你的思想总是不合逻辑的、扭曲的、不现实的，或者干脆就是错误的。

我一直痴迷于某些人创造幻想的能力。在儿童时代，我经常一坐几个小时在本地图书馆阅读魔法方面的书籍。一到周六，我就在魔法商品店来回转悠，看柜台后

边的人物卡片、丝绸和铬球在空中飞舞，制造出引人入胜的效果，打破了一切常规。我儿童时代最幸福的一个记忆就是我八岁时在科罗拉多州的丹佛市观看“黑石——世界上最大的魔法师”表演。我和另外几个小孩从观众席里被叫到了台上。他让我们把手放进一个两英尺见方的鸟笼里，里边装满白色的鸽子。我们的手从上下左右各个方面把笼子团团围住。魔法师坐在一边说：“盯着笼子！”我照着做了，眼睛瞪得圆圆的，眨也不眨的。他喊道：“现在我要鼓掌了。”他鼓了掌。突然之间，笼子和鸟都消失了，我的手悬在了空中。绝对不可能！但是它却发生了！我目瞪口呆。

现在我明白这位魔法师的幻想能力和一般的抑郁病人的幻想能力不相上下。你也如此。当你处于抑郁状态时，你拥有惊人的信仰能力，相信事实上不存在的事情，不仅如此，你还会让周围的人也相信这一点。作为一名治疗师，我的工作就是教你透过幻想看到镜子的背后，让你看到你是怎样感觉的。你甚至可以说我是计划为你破除幻想的！不过我相信你不会介意这一点。

第3章 理解自己的情绪(2)

仔细阅读下述十个认知扭曲清单，这些扭曲构成了你抑郁情绪的基础。认真体会一下这些要点。我是非常仔细地准备这一清单的，它是我许多年来的理论研究和临床实践的结晶。在你感到难受时，这一清单对于弄明白你如何愚弄你自己非常有益。

认知扭曲的多种界定

1. 要么一切要么全无的思想。这是指你倾向于用一种极端的、黑白分明的标准来评价你自己。比如说，有一位有名的政治家告诉我：“我输掉了州长竞选，所以我现在成了零。”一位成绩一直A的学生在一次考试中得了B之后说：“现在我算是全输了。”要么一切要么全无的思想的基础是完美主义。它使你害怕任何错误与不完美，因为那时你会认为自己完全输了，你会感觉自身不足，没有价值。

这种评价事物的方法是不现实的，因为生活很少是绝对的非此即彼。比如说，没有一个人是绝对的优秀或绝对的愚蠢。同样的，也没有人会绝对的光彩照人或绝对的丑陋无比。看看你现在所在屋子的地板。它是绝对干净的吗？或者是每一块地方都垃圾成堆吗？还是只是有些干净而已？在宇宙中，绝对肯定是不存在的。如果你总是想用绝对的范畴来套自己，那你会一直很抑郁，因为你的知觉与现实是不吻合的。你会一直不信任自己，因为，不管你做了什么，都永远不会符合你那夸张了的期望。技术上把这种认知错误叫做“两分思想”。你以绝对的黑白来看待每一件事情——灰色地带是不存在的。

2. 过于概括。7岁时，我在亚里桑那州商品交易会上买了一副魔术扑克，这种扑克名叫思文佳利扑克。你或许也已经看到过这种简单的但是让人印象深刻的幻觉：我先让你看牌——每一张都是不一样的。你随机抽一张牌。现在假定你抽了一张黑桃J。你不用告诉我这是一张什么牌，你把这张牌再放回整副牌中。现在我大叫：“思文佳利！”我把牌反过来，每一张牌都变成了黑桃J。

如果你极度地概括这种情况，你会武断地认为，一件事一旦发生了，它就会像黑桃J一样在你身上反复发生。由于要发生的事不可避免地是不愉快的，所以你就会感到难过。

有一次，一位抑郁的销售员在他的汽车窗玻璃上发现了一块鸟屎，于是就
想：“我真幸运。鸟儿们总在我车上下赌注（注：英语俚语中的“鸟屎”又有“赌
注”之意）！”这是极度概括的一个典型例子。我问他后来是否还有这种体验，他
承认，在其二十年的旅途中，他不记得自己在汽车窗玻璃上还发现过鸟屎。

拒绝之痛几乎全是由于过于概括引起的。当这种事情发生时，一个人遇到的不
过是短时的失望，而不应该是严重的烦乱。一位害羞的年轻人鼓足勇气约一个女
孩。这位女孩由于有约在先，于是就礼貌地拒绝了。于是这位男孩就对自己
说：“我再也不约人了。没有女孩愿意和我约会。我的一生都会孤独而悲惨。”在
他扭曲的认知里，他的推论就是，因为她拒绝过他一次，所以她永远都会这么做，
而既然所有女人都100%具有相同品位，那么地球上任何一位合格的女士都会反复不
断地拒绝他。思文佳利！

3. 心灵过滤。你从任意情景中选择一段消极细节，仔细思考这段细节，你会发
觉整个环境都是消极的。比如说，有一位患抑郁症的大学生听到有人在取笑她的好
友。她感到很愤怒，因为她想：“人类就是这样——残忍而又无情！”她忽略了这
样一个事实，那就是，在此前的日子里，很少有人——如果有的话——对她残酷无
情！还有一次，在她第一次期中考试后，她确信在满分一百分中她丢了大约有十七
分。她对这十七个问题耿耿于怀，于是就得出结论说她会因为这次考试的失败而退
学。当试卷发回来后，上边粘了一个纸条：“你得了一百分的八十三分。这是今年
学生里边的最高分。A+。”

当你抑郁时，你就戴上了一副特别的有色眼镜，经过它的过滤，什么东西都变
得消极。你只让消极的东西进入你的思想意识里。由于你还不了解这一“过滤程
序”，所以你得出结论说什么事情都是消极的。术语将这一过程称做“选择性吸
收”。这是一种坏习惯，它会让你承受不必要的痛苦。

4. 贬损积极的东西。一种更为特别的心理幻想是某些抑郁病人总是倾向于把中
性的甚至是积极的体验转化成消极的体验。你不仅是无视积极体验，事实上你又快
又准地把积极体验转化成了噩梦般的消极体验。我称此为“颠覆炼金术”。中世纪
的炼金术士梦寐以求的就是找到一种把普通的金属转化成金子的方法。假如你处于
一种抑郁状态，你可能就会在用同样的天赋做着相反的事情——你会迅速地把金子
般的快乐转化成低落的情绪。不过你并不是有意识的——或许你甚至还没有意识到

自己到底在做什么。

一个日常的例子就是我们每天对待恭维的态度。假如有人恭维你的外貌或工作，你或许会下意识地告诉自己：“可真是好话。”念头轻轻一转，你就否定他们的恭维。当你告诉他们：“噢，没什么，真的”时，你也是在做同样的事情。假如你不断地对所发生的事情泼冷水，也就难怪你的生活那么阴冷了！

贬损积极的東西是认知扭曲中最具破坏性的一种形式。你就像一位科学家一样极力发现证据支持自己的烦恼假设。支配你消极想法的这些假设通常会表现为“我是二流的”这种形式。每当你有一种消极体验，你就会反复考虑这件事情，然后得出结论：“这证明了我早就知道的东西。”相反，如果你有一种积极体验，你就会告诉自己：“纯属侥幸，不算数的。”你为这种习惯所付出的代价就是心境凄惨，无力去欣赏所发生的好事。

第3章 理解自己的情绪(3)

由于这种认知扭曲很常见，它还会构成某些最为极端的难以处理的抑郁形式的基础。比如，一位极度抑郁，正在接受治疗的年轻妇女告诉我：“谁也不可能关心我，因为我很可怕。我绝对是孤独的。地球上没一个人会关注我。”当她要离开这家医院时，许多病人和工作人员都表示对她颇有好感。你猜她是怎样否定这件事的：“那不算，因为他们不是在真实世界里看待我的。真正医院外边的人是永远不会关心我的。”我问她如何解释医院外边有那么多朋友和家人在关心她。她解释说：“那不算，因为他们并不了解真实的我。你看噢，伯恩斯博士，在内心我绝对是烂透了的，我是世界上最糟糕的人。绝对不会有任何人哪怕真正片刻喜欢我！”通过这种贬损积极体验的方式，她可以一直坚持自己的消极信念，而这种信念和她的日常经验相比显然是不真实不连贯的。

你的消极想法或许没有她那么极端，不过可能你还是每天数次在不经意间忽略掉了发生在你身上的许多真正积极的东西。这种行为使生活逊色不少，并使事情变得不必要的黯淡。

5. 跳跃式结论。你会武断地跳到一个不被周围事实所支持的消极结论上来。这种情况的两个例子就是“测心术”和“先知错误”。

测心术：你假定其他人都瞧不起你，你对此深信不疑，甚至不愿去检验一下。假定你作了一场出色的演讲，但你又发现前排有一个人在打盹。事实上那天晚上他是偶然闯进来的，但是你并不知道这一点。你或许就会想：“这个听众认为我很讨厌。”假如在街上你的一个朋友和你擦肩而过，但是没有和你打招呼，因为他正全神贯注地在想一件事情，并没有注意到你。你或许会错误地得出结论说：“他不理我，所以他肯定不再喜欢我了。”或许某天晚上你爱人没有搭理你，因为她在工作中受到了批评，正为此感到难过，所以就没有心情和你说话。你的心可能会沉下去，因为你会对沉默作出这样的解释：“或许她生我的气了。我做错什么了？”

针对这种想象出来的消极反应，你或许会退缩，或许会反击。这种自我打击的行为模式就像一个自我满足的预言，与一种事实上并不存在的东西建立了一种消极的相互影响的关系。

先知错误：就好像你有一颗只预言不幸的水晶球一样。你猜想某些事情要发生，然后你就把这个预言当做一个事实，尽管这并不是真实的。一位中学的图书管理员在焦虑时反复对自己说：“我快要死过去了，简直要疯了。”这个预言当然是不真实的，因为她一辈子从来没有死过去（也没有疯掉！）。而且她也没有什么严重的症状让她神志不清。在一次治疗会上，一位患抑郁症的敏锐的内科医生对我解释为什么他得放弃治疗：“我意识到我会一直很抑郁。我的不幸将延续下去，我深信这次或任何其他治疗都注定会失败。”关于症状的消极想法使他感到无望。在他开始治疗后不久他的症状得到了改善，这表明他过去的预言是多么没有根据。

你是不是发现自己也曾这样跳跃性地做结论？假如你传呼过一个朋友，而他又没有能够按时回电话，你可能就会变得抑郁，你会认为他可能其实已经收到了，但是没有什么兴趣给你回。扭曲的吗？（测心术。）于是你会感到心痛，决定不再打电话看看是怎么回事，你会对自己说：“如果我再回电话的话，他会认为我很讨厌。我只好装傻算了。”由于这一消极推测（先知错误），你会回避你的朋友，并且认为受到了羞辱。三周后，你了解到你的朋友根本没有收到你的信息。事实证明，所有的煎熬都不过是自己营造的一堆废话。心灵魔术的又一痛苦产物！

6. 夸大与夸小。你可能会陷进去的另一思想圈套是“夸大”和“夸小”，不过我更喜欢称其为“双目镜把戏”，因为你要么不合比例地夸大事情，要么又不合比例地缩小事情。夸大通常发生在你看待自己的错误、恐惧或不完美之处时，你夸大了它们的重要性：“天啊！我做了一件错事。多糟糕，多可怕！流言似飞火，我的名声全毁了！”你通过双目望远镜的末端来看你的错误，使它们看起来又大又怪。这又可以称做“灾难化”，因为你把一件普通的消极事件看成了吓人的怪物。

当你考虑自己的力量时，你又会反着去做——你通过双目镜的另外一端去看待事情，这样事情就显得既微小又不重要。如果你夸大你的不足，缩小你的优点，你肯定会觉得自己卑贱。不过问题不在你——而在于你所戴的可恶的透镜上！

7. 情绪推理。你把自己的情绪当做真理的证据。你的逻辑是：“我觉得自己像一颗哑火的臭弹，所以我就是一颗臭弹。”这种推理是一种误导，因为你的感情反映了你的思想和信念。如果它们被扭曲了——许多情况下都是这样，你的情绪就没有了合理性。可以作为情绪推理的例子有：“我觉得有罪，所以我肯定干过坏事。”“我感到灭顶般的无望，所以我的问题肯定不可能解决。”“我感到有欠缺，

所以，我一定是一个无价值的人。” “我没心情做事情，所以我最好躺在床上。” 或 “我很恼你，这表明你做得不好，而且总是想利用我。”

情绪推理几乎在你的所有症状中都有所体现。因为对你来说事情这么消极，所以你就假定它们是真的。你不会想到要去挑战创造出你感情认知的有效性。

第3章 理解自己的情绪(4)

情绪推理的一个常见后果就是拖延。你回避擦桌子，因为你告诉自己：“我想起脏兮兮的桌子就恶心，擦桌子是不可能的。”六个月后，你终于做了这件事。事实证明这件事是很让人满意的，并没有那么艰苦。你一直在愚弄你自己，因为你养成了一种让消极感情指导你行为方式的习惯。

8.应该陈述。你试图通过说“我应该做这个”、“我必须做这个”来激发自己。这种陈述会让你感到有一种压力和怨恨。矛盾的是，你最终会感到冷淡和缺乏动力。阿尔伯特·艾利斯将此称做“必须强迫症”，我称之为“应该”生活法。

当你把应该陈述往别人身上套时，你通常会感到灰心。第一次诊疗，我由于有急事晚了五分钟，新来的病人就想：“他不应该这么以自我为中心。他应该快一些。”这个想法使她感到心酸，心中充满怨恨。

在日常生活中，应该陈述为你带来了许多不必要的情绪紊乱。当你自己的行为在现实中没有达到标准时，你的应该陈述就会使你讨厌自己，让自己感到羞耻和内疚。当其他所有人的行为没有达到你的期望时——这种情况经常发生，你会感到痛苦，并认为自己才是对的。你要么改变自己的期望以接近现实，要么永远被人们的行为搞得情绪沮丧。假如你发现自己有这种不好的应该习惯，可以参照后边我在有关负罪感和愤怒的章节里为你提供的一些有效的“应该和不应该”去除法。

9.贴标签与标签不当。为自己贴标签意味着你基于个人所犯的错误为自己创造了一个完全消极的自我形象。贴标签是过于概括的一种极端形式。其背后的哲学是“衡量一个人的标准就是看他所犯的错误。”当你开始用“我是一个……”这样的句式描述自己的错误时，你就有了绝好的为自己贴标签的机会。比如，当你在第十八洞失球时，你可能会说：“我生就是个失败者”而不说“这一洞我打坏了。”同样地，当你投资的股票只跌不涨时，你或许会想：“我是一个失败者”而不说“我投资错了。”

给自己贴标签不仅是自己打击了自己，而且是非理性的。你的自我不能够和任何你做的某件事情相等同。你的生命是一系列复杂的，永远变动着的思想、情感和行为之流。换句话说，你更像一条河而不是一尊雕像。别再试图用消极的标签定义

自己了，它们是非常简单、非常错误的。你什么时候因为吃就认为你是一个“食客”、因为呼吸就说你是一个“呼吸者”了？这完全是废话。但是当你根据自己某一方面的不足而为自己贴标签时，这种废话就变成了一种痛苦。

当你给别人贴标签时，你难免会产生敌意。一个常见的例子就是老板会把他不时会发怒的秘书称做“一个不合作的婊子”。由于贴上了这种标签，他会憎恨她，不时会跳起来指责她。反过来，她也会把他称做“感觉迟钝的沙文主义者”，而且一有机会就抱怨他。长此以往，他们就互相掌握了对方的要害，把对方的每一个缺点或不当之处都看做是对方没有价值的表现。

标签不当是指用不准确的言辞或过于情绪化的言辞来描述一件事情。比如，一位正在节食的妇女吃了一碟冰淇淋，然后她就想：“我是多么讨厌，多么恶心自己呀。我是猪。”这种想法让她感到难过，于是她就吃下了整夸脱冰淇淋！

10.归己化。这种扭曲是负罪感之母！即便毫无根据，你也会假定自己应该为某一消极事件负责。你武断地认为事情的发生是你的过错，或反映了你的不足，即便在这件事上你并无责任。比如说，假如一个病人没有完成我所提供的自助项目，我就可能会有一种负罪感，因为我想：“我是一个让人讨厌的治疗师。她没能努力帮助自己是我的错。让她好起来是我的责任。”当做母亲的看到孩子的汇报卡，老师在上边批改说孩子做的不好，做母亲的马上就会想：“我一定不是一个好母亲。这张卡表明我是多么失败。”

归己化使你充满负罪感。你深受责任的麻痹与重负之苦，责任会迫使你把整个世界都压到自己肩上。你会在影响别人还是控制别人之间困惑。作为一名教师、顾问、家长、医生、销售员、经理，你肯定会影响和你交往的其他人，但是没有人会期望你控制他们。别人的所作所为最终是他们自己的责任，而不是你的责任。后边我们就会讨论到用什么方法克服你的归己化倾向，并使你的责任感降到可控的、现实的程度。

十种认知扭曲导致了你很多——如果不是全部的话——抑郁症状。表3—1对它们有一个概括。仔细研究这张表，掌握这些概念，争取像熟悉你的电话号码一样熟悉这些概念。在你学习使用各种调整情绪的方法时请经常参阅表3-1。熟悉这十种扭曲形式将会使你终生受益。

表3-2 认知扭曲的多种界定

1. 要么一切要么全无思想。你以黑白分明的范畴来看待事物，如果你的表现不够完美，你就会认为自己彻底失败。
2. 过于概括。你把一个孤立的消极事件看做是一?永远会持续下去的失败模式。
3. 心灵过滤。你选择一段消极细节，反复思考这段细节。结果，在你眼里，整个现实都变得黑暗起来，就像一滴墨水染黑了整杯水一样。
4. 贬损积极的东西。你拒绝承认积极的经验，你会找这样那样的理由认为它们“不算数”。这样你就可以坚持和你日常经验相矛盾的消极信念了。

第3章 理解自己的情绪(5)

5. 跳跃式结论。即便没有确定的事实令人信服地支持你的结论，你也会对事情作出一个消极的解释。

a. 测心术。你武断地认为别人对你作出消极的反映，你甚至不愿花工夫去检验一下。

b. 先知错误。你预期事情会变糟，而且你坚信这个预言是一个已经成立的事实。

6. 夸大与缩小。你夸大了事情的重要性（比如你弄糟了的事情或者别人的成绩），或者不合适地夸小事情，直到它们显得很小说（你个人的优良品质或者别人的不足）。这种扭曲又被称做“双目镜把戏”。

7. 情绪推理。你假定自己的消极情绪必然反映了事情的真实状况：“我这么感觉，所以它肯定是真的。”

8. 应该陈述。你试图用应该或不应该来激发自己，就好像在期望你做什么事之前应该先鞭答你或惩罚你一样。“必须”和“本该”同样也是罪魁祸首。这种情绪的结果是一种负罪感。当你用应该陈述来要求别人时，你会体会到愤怒、灰心和怨恨。

9. 贴标签与标签不当。贴标签是过于概括的一种极端形式。你不再描述你的错误，而是为你自己贴上一个消极的标签：“我是一个失败者。”当别人的行为以一种不当的方式与你发生关系时，你也会给他贴上一个标签：“他是一个该死的讨厌鬼。”标签不当是指用高度主观的语言或高度情绪化的语言来描述一件事情。

10. 归己化。你会把自己看作是许多外界消极事件的原因，事实上你并不应该为这些事负主要责任。

我准备了一个简单的自我测验来帮助你强化对于十种扭曲的理解。在阅读下列描述时，想象所描述的人就是你，勾出一到数个消极想法中的扭曲表现。我会解释第一个问题的答案。后边问题的答案在本章最后。不过不要先看。我相信你在第一

个问题中至少会发现一种表现符合你——就从这里开始吧！

1. 你是一个家庭主妇，你的丈夫正喋喋不休地抱怨你把牛排做的太熟了。下述想法涌进了你的头脑：“我是一个彻底的失败者。我坚持不下去了。我从来就没做过对过事。我像奴仆一样工作，我得到的就是这样的回报！混蛋！”这种想法让你伤心上火。你的扭曲包括下述一到几个方面：

a. 要么一切要么全无思想。

b. 过于概括。

c. 夸大。

d. 贴标签。

e. 以上全部。

现在我就来讨论这个问题的答案，以便你能够及时得到反馈。不管你圈什么答案都是对的。所以只要你圈了，你就答对了。原因如下：当你说“我是一个彻底的失败者”时，你是持一种要么一切要么全无思想。去掉这种想法！肉是干了一点，但不至于说你整个的生活都失败了。当你想“我从来就没做过对过事”时，你是在进行过于概括。从来就没有？再想想吧！并不是任何事情。当你说“我坚持不下去了”时，你是在夸大你的痛苦感受。你可以轻易地就忘掉这个想法，因为你坚持住了，而且如果你要做的话，你是可以做到的。你丈夫的唠叨不是你想要听的，但它并不反映你的价值。最后，当你声称“我像奴仆一样工作，我得到的就是这样的回报！混蛋！”时，你是在给你们两个贴标签。他不是混蛋，他只是急躁了一点，有点不理智。混蛋行为是存在的，但是混蛋不存在。同样，给你自己贴上奴仆的标签也是愚蠢的。你不过是在用他的情绪来搅坏你整个晚上的心情。

好了，我们继续测验。

2. 你读到我提醒你得参加自评测验时，你的心一下子沉了下去。你在想：“噢不，别又是测验！我是最讨厌测验了。我得跳过这一部分。测验总让我紧张，所以不会对我有什么帮助。”你的认知扭曲包括：

- a. 跳跃式结论（先知错误）。
- b. 过于概括。
- c. 要么一切要么全无思想。
- d. 归己化。
- e. 情绪推理。

3. 你是宾夕法尼亚大学的一位精神病学家。在你到纽约和编辑会谈后你准备修改你的有关抑郁症的手稿。你察觉由于自己的想法，尽管编辑非常热情，你还是有些紧张，感到有不足之处：“他们选择我这本书就犯了一个大错！我不能把工作做得很好。我永远也不能让书鲜活有力。我的文笔太单调，想法也不够好。”你的认知扭曲包括：

- a. 要么一切要么全无思想。
- b. 跳跃式结论（先知错误）。
- c. 心灵过滤。
- d. 贬损积极的东西。
- e. 夸大。

4. 你单身一人，决定去参加单身汉社交活动。到了那里后，你又希望马上离开，因为你感到焦虑，有一种保护自己的想法。你头脑里在不停地想：“他们可能并不是一些有趣的人。为什么要折磨自己呢？他们不过是一群失败者。我之所以这么说，是因为我感到很烦躁。这注定是一个无聊的拖沓的聚会。”你的认知扭曲包括：

- a. 贴标签。
- b. 夸大。
- c. 跳跃式结论（先知错误和测心术）。

d. 情绪推理。

e. 归己化。

5. 你从雇主那里接到了一份解雇通知。你简直就要疯了，充满了挫折感。你在想：“这证明这个世界真他妈的不好。我从来就没有一个突破。” 你的认知扭曲包括：

第3章 理解自己的情绪(6)

- a. 要么一切要么全无思想。
- b. 贬损积极的东西。
- c. 心灵过滤。
- d. 归己化。
- e. 应该陈述。

6. 你准备做一场演讲，你发现你的心砰砰直跳。你感到紧张，因为你想：“天哪，我会忘了我该做什么。不管怎样，我的演讲肯定不会好。我脑子里快要一片空白了。我会像傻子一般。” 你的认知扭曲包括：

- a. 要么一切要么全无思想。
- b. 贬损积极的东西。
- c. 跳跃式结论（先知错误）。
- d. 夸大。
- e. 贴标签。

7. 你约的人在最后一刻打电话取消了约会，因为他生病了。你感到很生气，也很失望，因为你想：“我被抛弃了。我做的事全糟了。” 你的认知扭曲包括：

- a. 要么一切要么全无思想。
- b. 应该陈述。
- c. 跳跃式结论（测心术）。
- d. 归己化。

e. 过于概括。

8. 你一直拖延写一份工作报告。每当你晚上想坐下来做这件事时，都会发现整个计划似乎很难进行，结果又坐下来看电视了。你开始感到不好意思，并且有一丝歉疚，于是你这样想：“我这么懒，这事永远也完不成了。这种讨厌事我是做不了了。可能会一直拖延下去。这事可能错到底了。”你的认知扭曲包括：

a. 跳跃式结论（先知错误）。

b. 过于概括。

c. 贴标签。

d. 夸大。

e. 情绪推理。

9. 你读完这本书，并将书里的方法用了好几周了，你开始觉得好多了。你的BDI分数从二十一（中度抑郁）下降到了十一（接近抑郁）。突然你感觉很糟糕，三天内分数又回到了二十一。你感到失去了幻想，没了希望，痛苦，失望，你在想：“我一点也没有好转。这种方法对我一点也没用。我现在本应该已经好了。好转是虚假的。我觉得自己好转了，我其实是在欺骗自己。我永远也不会好的。”你的认知扭曲包括：

a. 贬损积极的东西。

b. 应该陈述。

c. 情绪推理。

d. 要么一切要么全无思想。

e. 跳跃式结论（先知错误）。

10. 你正在想办法节食。本周末你很紧张，因为你无事可做。你一直在一点一点地咬东西。吃了第四块糖后你对自己说：“我控制不了自己。一周的节食和慢跑全

泡汤了。我肯定跟气球一样。我本来不应该吃这个的。我坚持不住。我整个周末都跟猪一般。” 你开始充满歉疚，又掏出一把糖塞进嘴里，徒劳地希望能感觉好一些。你的认知扭曲包括：

- a. 要么一切要么全无思想。
- B. 贴标签。
- C. 跳跃式结论（先知错误）。
- D. 情绪推理。
- e. 贬损积极的东西。

答 案

- 1. ABCDE 6. ACDE
- 2. ABCE 7. CD
- 3. ABDE 8. ABCDE
- 4. ABCD 9. ABCDE
- 5. AC 10. ABCDE

感觉不是事实

你或许会问你自己：“那好，我明白了，我的抑郁症状是由我的消极想法引起的。因为随着情绪的起伏变化，我对生活的看法也会变化很大。可是，如果说我的消极情绪如此扭曲，那我又是怎样继续受到愚弄的呢？我可以像其他人一样清楚而又现实地想问题，那么，如果说我是不理智的，为什么我的判断看起来还这么正确呢？”

即便是你的抑郁想法扭曲了，它们仍然可以创造出很好的真理幻象。我可以用生硬的术语来揭示这种骗局的基础——你的感觉并不是事实！事实上，你的感觉自身甚至不能算数——它只不过是你想问题的方式的一面镜子。如果你的知觉没有意

义，那么由它所创造出来的感觉就跟娱乐公园里的哈哈镜所反射出来的形象一样荒谬。但是这种不正常的情绪感觉就和没被扭曲的思想所创造出来的真正感觉一样真实，所以你会自动地认为它们也是真实的。这也难怪抑郁症是心灵魔法的一种很厉害的形式。

一旦你通过一系列“自治的”认知扭曲患上抑郁症，你的感情和行为就会在一个自我永续的毒圈里相互强化。因为你相信抑郁的大脑告诉你的一切，你会发觉你对几乎任何事情都会感到消极。这种反映在万分之一秒里就完成了，快得你甚至来不及意识。这种消极感情感觉很真实，它反过来又为创造它的扭曲思想的可信性罩上了光环。这种循环反复进行，最终你就被套了进来。心灵情感牢狱是一种幻象，是你无意中创造出来的一种骗术，但是它好像是真的，因为你感觉它是真的。

将你从情感牢狱中释放出来的钥匙是什么？很简单，你的思想创造了你的情绪，因此你的情绪不能证明你的思想是正确的。不愉快的感受仅仅表明你在消极地思考某些事情，并且相信你的想法。你的情绪跟从你的思想就好比孩子老是跟着母亲。而事实上，孩子忠实地跟着母亲并不表明母亲知道他要往哪里去。

让我们来检查一下你的思想方式，“我感觉，所以我在。”情绪反映某种自明的、终极真理的这种态度并不是抑郁病人独有的。今天，许多心理治疗医师都相信，更加理解你的感受，并且更公开地将其表述出来，这代表了情感上的成熟。这意味着，你的感受代表了一种更高的真实，一种人格的完整，一种毫无疑问的真理。

第3章 理解自己的情绪(7)

我的立场则不同。你的感觉自身根本不是什么特殊的。事实上，你的消极情绪至多是基于你的心理扭曲——和许多其他例子一样——很难说它们是让人满意的。

我是说要你去掉所有的感情吗？我是想把你变成机器人吗？不。我想教你避免基于心理扭曲的痛苦感情，因为它们既不正确也不合人意。我相信，一旦你学会更现实地观察生活，你就会体会到一种更加平衡的情感生活，你会积极地欣赏真实的、没有扭曲的、忧伤，一如你欣赏自己的欢乐。

在你看后面章节的内容之前，你可以先学习改正自己在伤心时愚弄自己的扭曲思想。同时，你将有机会重新评价一些使你情感脆弱，并使你的情绪产生破坏性波动的价值观念和假设。我已经详细地为你设计好了完成这一工作的必要步骤。改正非逻辑的思维方式将会对你的情绪产生深远的影响，并提高你丰富生活的能力。那么，就让我们往下走，看看如何能解决你的问题。

第4章 从建立自尊开始(1)

你抑郁时，不可避免地认为自己是没价值的。你越抑郁，你的这种感受就越严重。不过并非你一个人是这样的。阿罗·贝克博士最近所做的一项调查表明，有超过百分之八十的抑郁病人说他们厌恶自己。贝克博士还发现，抑郁病人认为他们缺乏一些他们自己其实评价很高的品质：智力、成就、受欢迎程度、迷人程度、健康、力量。他说，一个抑郁者的感受可以用四个词来形容：被打败、有缺陷、遭遗弃、被剥夺。

几乎所有的消极情绪反应所造成的破坏最终都导致一个结果，那就是缺乏自信。自我形象感觉不好会成为一个放大镜，它会把一些细小的错误或缺陷放大成为一个巨大的个人失败的象征。比如说，法律系一年级学生艾里克在课堂上有一种惊恐感。“老师一叫到我，我就可能手忙脚乱。”尽管艾里克害怕“手忙脚乱”首先是情绪状态的问题，不过通过对话我发现，感觉个人不足仍是导致问题产生的真正原因：

大卫：就算你在课堂上有一点手忙脚乱，为什么这件事会让你这么难过？为什么这件事这么悲惨？

艾里克：因为我会闹笑话。

大卫：就算你闹了笑话，那有什么难过的？

艾里克：因为那样的话每一个人都会瞧不起我。

大卫：就算每一个人都瞧不起你，那又怎么样呢？

艾里克：那我会觉得自己很惨。

大卫：为什么？人们瞧不起你为什么觉得惨？

艾里克：哦，那就意味着我不是一个有价值的人，而且这或许会毁了我的前程。我会得一个坏分数，或许我也就再也不能当律师了。

大卫：假定你确实当不了律师了，或者为了讨论方便起见假定你退学了，那你

又有什么值得特别难过的？

艾里克：那意味着我得不到我终生所期望的一些东西。

大卫：那对你意味着什么呢？

艾里克：生活将会变得空虚。那将意味着我是一个失败者，它表明我没有价值。

在这段简短的对话中可以看出，艾里克相信不被人所赞同、犯错或失败都是非常糟糕的事情。他似乎认定，如果老师和同学瞧不起他，其他人也同样会瞧不起他。似乎“拒绝”的字眼马上像标签一样贴到了他的额头上，人人都能看见。他似乎丧失了自尊心，别人的认可与个人的成功也一同失去。他依据别人对他的看法和个人所取得的成就衡量自己。如果他对别人认可的渴望和对个人成就的渴望没有得到满足，艾里克就会觉得自己什么也没有，因为没有真实的东西可以支持他。

假定你认为艾里克对个人成就和他人认可的完美主义冲动是一种自己打击自己的不现实行为，你的看法是正确的。不过在艾里克看来，这种冲动则是既真实又合理的。如果你现在处于抑郁状态，或者你曾经处于抑郁状态，你会发觉对于这种让你看轻自己的想法，你很难认清它的非逻辑性。事实上，或许你也会坚信自己是非常差的，是没有价值的。任何与这种想法相悖的看法听起来都似乎是愚蠢的和不诚实的。

不幸的是，在你处于抑郁状态时，或许不只你一个人相信你是有不足之处的。许多时候，你非常顽固地坚持你的不合时宜的信念，认为你是有缺陷的，你是不好的，以致于你的朋友、家人，乃至你的治疗医师也都开始接受你的这种观念。多年以来，精神病医师一直对抑郁病人的消极自我评价体系“照单全收”，根本没有检验病人对于他们自己的描述是否真实可靠。这一点有抑郁病的热心观察者西格蒙·弗洛伊德的《悲痛与抑郁》一书为证。该书是正统地利用心理分析方法治疗抑郁症的奠基之作。在这部经典著作里，弗洛伊德说，如果病人说自己没有价值，缺乏成就，或者是道德低下，他肯定是对的。因此，如果治疗医师不同意病人的看法，他将会一无所获。弗洛伊德相信，治疗医师应该同意病人的看法，即相信病人事实上是了无生趣的、不可爱的、卑鄙的、自我中心的、不诚实的。在弗洛伊德看来，这些品质描述了人的真实自我，而治病的过程只不过是为了让真相更加明显而已：

病人向我们表述说他的自我是没有价值的，缺乏成就的，并且是道德低下的；他责备自己，轻视自己，希望人们能够驱逐他并且惩罚他.....从科学的角度或治疗学的角度反对病人这样去指控自我同样不得其果。在某种意义（强调我的这一点）上他肯定是对的，他肯定会描述一些似是而非的东西。的确，我们应该马上毫无保留地肯定他的一些陈述。如其所述，他确实了无生趣，缺乏爱和做事的能力.....对于我们来说，他同时还印证了对自己的某些其他的责备；因为他比我们其他没有患抑郁症的人眼光要更敏锐。当他极力批评自己，把自己描述成一个可怜的、自我中心的、不诚实的、缺乏独立性的人时，他惟一的目的就是希望掩饰自己天性上的弱点，而事实上我们知道，他这时其实已经足以能够理解自己。不过我们感到奇怪的是，一个足以认识这种真相的人为什么会生病。

——西·蒙·弗洛伊德：《悲痛与抑郁》

对于治疗来说，治疗师如何把握你的不足感是非常重要的，因为对于病人来说你的无价值感是一个关键。问题还相当有哲学味——人天生就是有缺陷的吗？抑郁病人事实上面对的是有关他们自己的终极真理吗？最后，什么才是自尊的真正源泉？在我看来，这些才是你所面临的重要问题。

第4章 从建立自尊开始(2)

首先，你的价值不能等同于你所做的事情。成就会使你得到满足，但却并不是你的幸福所在。基于成绩的自我价值是一种“虚假的自尊”，而不是真实的东西！我有许多病人，他们非常成功，但是并不抑郁，他们都同意这一点。有效的自我价值感同样也不基于你的相貌、天赋、名声和财富。玛丽莲·梦露、马克·罗斯科、弗雷迪·普林斯，他们和许多其他有名的自杀者一起都在证明着这一严酷的真理。同样，爱情、赞同、友谊、拉近人际关系的能力等也都不能证明你的内在价值。许多抑郁病人事实上并不缺少爱，但是没用，因为他们的自爱和自尊全都丧失了。归根结底，只有你的自我价值感才能决定你的真实感受。

“那么，”你或许会有些恼怒地问，“我如何能获得一些自我价值感？事实上，我觉得自己欠缺很多，我相信自己确实不如别人。我相信我没法做什么事情来改变我的这种非常糟糕感受，因为我就是这个样子。”

认知治疗的一个主要特点就是固执地拒绝接受你的这种无价值感。在我的医疗实践中，我总是引导病人系统地重新评估他们心目中的消极自我形象。我会反复地问他们一个同样的问题：“你坚持说你内在的某些方面是失败的，你有没有想过，你真的是对的呢？”

当你坚持说你不好时，第一步就是要仔细审视一下你对自己的评价。你用来证明自己没有价值的那些证据通常——如果不是总是的话——是没有意义的。

这一看法的基础是阿罗·贝克博士和大卫·布拉夫最近的一项研究成果。这项研究表明，抑郁病人的思维在形式上存在着一种混乱。他们拿抑郁病人和精神分裂病人及没有抑郁病症的人进行比较，看他们在解释像“一巧省百功”这样的一些谚语的能力有什么差别。精神分裂病人和抑郁病人在解释谚语时都存在着许多逻辑错误，而且很难归结出谚语的意义。他们过于陷入具体的细节，没法作出准确的概括。尽管与精神分裂病人相比，抑郁病人的缺陷没有那么深奥奇异，但是和正常人相比，抑郁病人还是明显的不正常。

用一个通用术语来说，研究表明，在你陷于抑郁状态时，你清晰思考的能力有所丧失；你不能很准确地观察事情。消极事件变得越来越重要，最终完全支配了你

——你搞不明白在所发生的事情中哪些是扭曲的。对你来说，这些扭曲的东西是非常真实的，你所创造的幻觉地狱是非常可信的。

你越是觉得抑郁和悲惨，你的思想就会越扭曲。反过来，假如你的心智不扭曲，你就不可能体验到自我价值不足的抑郁情绪！

当你看轻自己时通常会发生哪些心智错误？你可以通过第3章所掌握的扭曲列表来弄明白这一问题。你感觉自己没有价值，一种最常见的扭曲就是要么一切要么全无的思想。如果你用这种标准的范畴来看待生活时，你会认为自己的行为要么是最了不起的，要么是最糟糕的——什么也不是也是可能的。一位售货员告诉我：“月目标完成95%以上是可以接受的。94%以下无异于彻底失败。”

这种要么一切要么全无的自我评价体系是非常不现实的，是自挫性的。它会让你产生高度的焦虑，并经常让你感到失望。有位和我住得很近的精神病医师患了抑郁症，有两周他心情不好，居然没了性冲动，很难保持勃起。他的完美主义倾向不仅支配着他的职业，而且也影响着他的性生活。在他们结婚二十年里，他和他的妻子每隔一天就有一次性生活，有着非常严格的时间计划。尽管他的性冲动下降——这是抑郁病人的一个常见症状——他还是告诉自己：“我必须继续按计划过性生活。”这种想法使得他变得非常焦虑，结果一直不能满意地勃起。由于完美的性生活记录被打破，他现在开始用要么一切要么全无系统里边的“全无”一面来看待自己，他总结说：“我不再是一个完美的婚姻伴侣。作为丈夫，我是一个失败者。我甚至已经不是一个男人了。我是一个没有价值的废物。”尽管他是一个很有能力的（有人甚至认为他是非常杰出的）精神病医师，他还是非常害怕地向我坦白说：“伯恩斯博士，你和我都明白，有一个无可否认的事实，我再也不能过性生活了。”尽管他有好多年的医疗训练，他却居然对这样的想法深信不疑。

克服无价值感

现在你或许会说：“那好，现在我明白在无价值感背后隐藏着某种非逻辑的东西，起码在某些人身上是这样的。但是起码他们是胜利者；他们和我不一样。你或许治疗过许多有名的医生和非常成功的商人。每一个人都可能告诉你他们缺乏自尊是不合逻辑的。但我确实是一个普普通通的无名小卒。事实上，别人都是应该看重更受欢迎的成功人士，他们和我是不一样的。所以，我能做什么呢？什么也做不了，就是这样！我的无价值感是有根据的。它基于现实，所以告诉我要符合逻辑地

思考是起不了什么安慰的。我认为没有办法驱散这种可怕的感受，除非我欺骗自己。你我都明白那是不管用的。”后边我会先向你展示许多治疗医生都常用的两种流行方法，我认为这两种方法并不能让人满意地解决你的无价值感问题。随后我会向你展示一些有意义的能够帮助你的方法。

有些心理分析医生相信，你认定自己是无价值的，这或许有某些深层的道理，所以他们或许会在整个疗程中允许你有这种认为自己不行的感觉。毫无疑问，这样做有利于你倾吐自己的感受。倾吐之快或许会让你一时但并不会让你一直感觉情绪放松。不过，如果治疗医生不能对你的自我评价的有效性提供客观的反馈，你或许会得出结论，认为他同意你的看法。并且你会认为你或许是对的！事实上，你会既欺骗了医生，又欺骗了你自己！结果，你或许会更加认为你不行。

第4章 从建立自尊开始(3)

治疗期间长期保持沉默会让你更加难过，并会让你更加专注于你的内在声音——很像一个感官剥夺设备。这种没有方向性的治疗——治疗医生在其中扮演了一个被动的角色——通常会使医生感到更加焦虑和抑郁。如果你没有有效地改变对自己和自己的生活的评价方法的话，即便治疗医生非常投入，非常用心，你由此感到了情感上的解脱，感觉舒服一点了，这种改善了的感觉也是很短暂的。除非你有效地改变这种自挫性的思维方式和行为方式，否则你很有可能重新变得抑郁起来。

单就情绪排遣自身来说，它通常是不足以克服无价值感的。洞察性的和心理性的解释同样也做不到这一点。比如说，作家简尼芙前来寻求治疗，因为她在小说发表前总是感到莫名的恐慌。第一次会面时她告诉我：“我已经见过几个治疗医生，他们说我的问题是完美主义，对自己有一种不可能达到的期望和要求。我也了解到我或许秉承了我母亲的某些特点，她有一种强迫和完美的倾向。她能在一间出奇干净的房间里发现十九处问题。我总是在设法取悦她，但是不管我怎么做，总是很难达到成功。别的医生曾经对我说：‘别把谁都看成和你母亲一样！不要追求完美’可是我怎么能做到这一点呢？我愿意这么做，我也希望这么做，可是谁也没有能够告诉我该如何去做。”

在日常工作中，像简尼芙这样的抱怨我几乎每天都能听到。挑明问题的本质或起源或许会让你对事情有一种洞见，但是通常却无法让你改变行动。这一点也不奇怪。你年复一年地重复着这种不好的心智习惯，结果使你非常缺乏自尊。需要系统而又不懈的努力才能改变你的问题。难道一个口吃者仅仅因为察觉自己发声不准确就能不再口吃吗？难道一个乒乓球运动员球艺提高仅仅是因为教练告诉他他的球总是撞网吗？

既然情绪宣泄和对情绪的洞察——规范心理治疗方案中的两个主要来源——起不了作用，那么什么能起作用呢？作为一个认知治疗专家，在处理你的无价值感问题上我要完成三个目标：快速而又根本性地改变你的思考方式、感受方式和行为方式。这些目标可以通过系统的训练完成，你只需要每天坚持运用一些简单而又具体的方法就可以了。假如你能持续不断地遵循这一计划，你就可以得到相应的成功回报。

愿意吗？愿意的话，我们就开始吧。这是改变你的情绪和你的自我形象的关键一步。

我已经设计出了许多特别简易的应用技巧可以帮助你增进你的价值感。在阅读下边的部分时你要注意，仅仅是阅读并不能保证你提高自己的自尊——起码不能长久地保证。你必须投入进去并亲身实践各种练习。事实上，我建议你每天从工作中挤出一点时间来专门用于提高你的自我形象，因为只有这样才能体会到个人的快速、持续成长。

增进自尊的特别方法

1. 对内在批评反唇相讥！无价值感是由于你内在的自我批评性对话造成的。是像“我真不好”“我算狗屁”“我比别人要低上一等”这样的自贬性陈述导致了你的绝望感受和自尊心的降低。为了克服这种不好的心智习惯，做以下三步是有必要的：

- a. 一旦你头脑里有了自我批评的想法，要马上理清这些想法并把它们记录下来；
- b. 搞明白为什么这些想法是扭曲的；
- c. 对这些想法反唇相讥，以便培养一个更为现实的自我评价体系。

完成这一工作的一个有效方法就是“三栏法”。在纸上横竖各画两条线把纸面分成三个部分（见表4—1）。左边一栏写上“下意识想法（自我批评）”，中间一栏写上“认知扭曲”，右边一栏写上“理性反应（自我辩护）”。在左边一栏里记下当你感觉没有价值或看轻自己时所有有害的自我批评。

比如说，假定你突然意识到有一个重要的会议你要迟到了。你心里一沉，感到有些恐慌。这时你就可以问自己：“现在我脑子里想的是什么？我正在对自己说什么？这件事为什么让我难过？”然后把这些想法写在左边一栏。

你或许会在想：“我从来都没有做对过事情，”“我老是迟到”。把这些想法写进左边一栏并标上号（见表4-1）。你或许还会想：“每一个人都会看不起我，可以看出我是多么古怪的一个人。”捕捉脑子里一闪而过的想法，并把它们赶快记

下来。为什么？因为它们正是你情绪难过的原因。它撕扯着你，就跟刀子割肉一样。我相信你明白我的意思，因为你一直在承受着这样的痛苦。

表 4 - 1 改善情绪 “三栏法”

“三栏法”可以在你有些乱糟糟时重新构造你的思考方法。目的是要用更客观、更理性的思维来代替你处于消极状态时头脑里下意识形成的非逻辑的、非常严厉的自我批评。

第二步是什么？在你读第 3 章时，你已经准备做这件事了。对照认知列表中的十个认知扭曲，看看你是否能够认出在每一次的消极想法中的错误思想。比如，“我从来都没有做对过事情”就?于过度概括的一个例子。把这一点写进中间一栏。继续弄清你下意识思想中的其他扭曲，如表 4 — 1 所示。

现在你进入了情绪转换最关键的一步——把一个更合理的，不那么让人难过的想法写进右栏。你没必要刻意为一个理性化的东西欢呼，也没必要说你不相信的东西是客观有效的。相反，要尽可能认清真相。假定写进右边理性反应一栏里的东西并不令你信服，也不是现实的，那它一点也帮助不了你。要相信你对自我批评的反驳。这种理性反应可以顾及你自我批评意识中的非逻辑的和错误的东西。

第4章 从建立自尊开始(4)

比如说，在回答“我从来都没有做对过事情”时，你可以这样写：“不要这么想！和其他人一样，我做事有对有错。我确实没有如约赴会，不过也没必要把它夸张到不适当的地步。”

假定你对某些特别的消极想法一时没法作出理性的反应，那你不妨先忘掉它，放上几天后再回头想这件事情。你会经常发现硬币的另一面。只要你每天花上十五分钟的时间来实践三栏法，只需要过上一两个月，你就会发现越做越容易。如果你对自己的问题想不出合适的理性反应，不要不好意思去问别人。

有一点要注意的问题：在下意识想法栏里，不要找词汇去描述你的情绪反应。你只需要简单地记下引起你情绪的想法。比如说，假如你发现一个车胎瘪了，不要写“真讨厌”，因为你的理性反应是不赞成你这么做的。事实是，你确实感到讨厌。不过，你要写上你看到轮胎瘪了时脑子在那一刹那间闪过的想法；比如：“我真蠢——上个月我就应该备一个新胎了，”或“噢，天呀，真不走运！”。然后你才能闪现出一个理智的反应，如“要是早备新胎就好了，不过也不是我蠢，没有人能够确知未来。”这一过程虽不能为轮胎充气，不过起码你不至于连自己也瘪下去了。所以最好不要在下意识想法栏里描述你的情绪。

在使用三栏法前后为自己记“情绪帐”是很有必要的，因为这样你就可以明白自己的感受到底有多大提高。在你弄明白并回答自己的下意识想法之前，如果你用0到100之间的数来记录自己的难受程度，那将是非常容易的。在上一个例子中，你或许可以标明在看到轮胎瘪了时你的沮丧程度为80%。这样的话，当你做完书面练习时，你可以记录下你所体验的轻松程度，比如说，到了40%左右。假如这个分值在下降，你就知道这种方法正在你身上起作用。

阿罗·贝克博士发明了一种更为精致的形式，这种形式名叫“紊乱思想日志”。这种形式不仅可以让你记录自己的难受想法，还可以记录你的感受和触发这些感受的消极事件（见表4-2）。

表4-2 紊乱思想日志

解释：当你感到不愉快时，记下可能引起你不愉快的环境情况，然后再记下与情绪相关的下意识想法。在情绪指数中，1=隐约有点，100=最为可能。

比如说，假如你是卖保险的，一位潜在客户虽然没有挑衅你，但是却让你受到了挫折，让你受到了羞辱。在环境栏里描述一下实际发生的事件，不要写进下意识想法栏。然后在相应栏里写下你的感受和造成这种感受的负面扭曲思想。最后，反击这些想法，做好情绪帐。有些人特别喜欢用“紊乱思想日志”，因为这种形式可以让他们系统地分析负面的行为、思想和感受。具体采用哪一种技巧，要以哪一种最适合你为准。

写下你的负面想法和理性反应或许会让你觉得过于简单、无效，甚至有些取巧。你或许和一些一开头就拒绝这种方法的人一样，你会说：“有什么？不起作用的——之所以不起作用，是因为我确实没有希望、没有价值。”

这种态度不过是一种自足的预言。如果你不愿意拿起工具并使用它，你就不能够工作。用两周时间，每天花上十五分钟记下你的下意识想法和理性反应，然后再用贝克抑郁清单来测量一下，你或许会惊奇地发现个人开始成长，个人情绪开始往健康方向变化。

这里是一位年轻的秘书盖尔的经历。她的自尊心降到了极点，她老觉得有一种被朋友批评的危险。她非常敏感，在聚会结束后室友要她留下来打扫房间。发生这样的事她会觉得自己受到了排斥，并感觉自己没有价值。一开始她对自己能够改善持一种非常悲观的态度，我几乎没法说服她试用三栏法。当她不情愿地决定试用以后，她惊奇地发现她的自尊心和心情都迅速地开始转变。她报告说，白天里把大脑中转瞬即逝的消极想法记录下来有助于她变得客观。她不再那么严肃地持有这些想法。由于盖尔坚持每天做练习，她的感觉开始好起来，人际关系有了实质性的改变。表4-3里摘用了她的作业中的一个例子。

表4-3 摘自盖尔用“三栏法”写的家庭作业

第一栏记录的是她的室友要她清扫房间时她头脑里下意识产生的消极想法。中间一栏，她区分了她的思想扭曲类型，右边一栏她写下了更为实际一些的解释。这种日常笔头练习加速了她的人格成长，并使她的情绪得到了根本性的改善。

盖尔的经验并不是特殊的。每天用理性反应来回答你的消极想法，这种简单的练习正是认知方法的核心，它是改变你思想的重要方法之一。把你的下意识想法和你的理性反应写下来是很关键的，不要想着在大脑里做练习就可以了。写下来会强迫你更加客观，要让你让反应只在大脑里回旋效果好得多。它还帮助你理清使你产生抑郁的心智错误。三栏法不仅能解决你的信心不足的问题，它还能解决许多扭曲思想在其中扮演核心角色的情绪难题。你因而可以承受像破产、离婚或其他严重的心智疾病这些在平时你总认为是完全“现实的”问题所带给你的伤害。最后，在预防和成长篇里，你将学会应用下意识思想分辨法来弄清导致你情绪波动的心理原因。你将揭示和改变你思想中导致你易于抑郁的“压力点”。

第4章 从建立自尊开始(5)

2. 心理生物反馈。第二种方法是用一个手腕计数器来见监控你的消极想法，这种方法非常有用。你可以在体育用品店或高尔夫店买上一只。它看起来像一只手表，不贵，每次一摁，它就开始跳表读数。以后你大脑里只要一有消极想法就马上打开表，记住要一直对类似想法保持警觉。每天休息前，记下你一天所得的总分，把它写进日记本里。

开始的时候你会发现数字在上升，这种情况要持续几天，因为你越来越知道怎样辨别你的批判性想法了。随后你会发现你每天的分数会爬升到一个平台，稳定一周到十天左右，然后就会下降。这表明你的有害思想在渐渐减少，你开始好起来。这种方法通常需要三周时间。

也许你不是特别明白为什么这么简单的一个技巧会有效，但是系统地自我监控经常有利于提高你的自控能力。当你大喊大叫一阵后突然停下来，你会感觉很舒服。

在你决定用手腕计数器以前，我想强调的是，我并不是要你用计数器代替每日的十五分钟练习。你每天还是要写下你的扭曲想法，并如上所述回答问题。记录方法不可代替，因为它把困扰你的那些非逻辑思维暴露于光天化日之下。一旦你经常这么做，你就可以同时用你的计数器把这些痛苦认知扼杀于萌芽状态。

3. 处理问题不要闷闷不乐！在读前几部分时，你头脑里或许会在想：“所有这一切都是关于如何处理思想的。不过如果我遇到很现实的问题怎么办？想法不同会有什么好处？我有一些实际的缺陷需要应付。”

南希34岁，是一个有了两个孩子的妇女，她就是这么想的。六年前，她和第一个丈夫离婚，最近又刚刚结婚。她利用业余时间完成了大学学业。南希总是生机勃勃，充满热情，而且很负责任。不过多年来她也不时地抑郁。情绪低落时，她对自己和别人都充满批评，并且充满疑问，有一种不安全感。正是在这种抑郁状态中，她找到了我。

我对她自责的激烈程度印象深刻。她曾收到儿子老师的一封信，说儿子在学校

有些问题。她的第一个反应就是闷闷不乐，责备自己。下边是她治疗期间的一段话：

我这样对鲍比的老师说的。我应该督促好鲍比做家庭作业的，因为他现在很散漫，不想上学。鲍比的老师说鲍比缺乏自信，跟不上课。所以他的学校作业也做得不好。打完电话后，我有一大堆自我批评的想法，我突然觉得很沮丧。我对自己说，好母亲应该每晚花时间和孩子做活动。我对他的不良行为——撒谎负责，我想不出该拿他怎么办。我开始想他很蠢，肯定会失败，我在想，这一切都是我的错。

我的第一个战略就是教她学会反击“我是一个坏母亲”的说法，因为我觉得这种自我批评是有害的，不切实际的，会造成内在恐慌，无助于她帮助鲍比度过危机。

大卫：那好。“我是一个坏母亲”这种说法什么地方错了呢？

南希：嗯.....

大卫：有“坏母亲”这样的事情吗？

南希：当然有。

大卫：你的“坏母亲”定义是什么？

南希：坏母亲就是没能抚养好孩子的母亲。她没能像别的母亲一样有效地教育孩子，所以她的孩子变坏了。这应该是显而易见的。

大卫：你是说“坏母亲”就是做母亲技巧不高的人？这是你的定义？

南希：有些母亲缺乏做母亲的技巧。

大卫：但是在某种意义上，所有的母亲都缺乏做母亲的技巧。

南希：是吗？

大卫：这个世界上没有一个母亲在做母亲的技巧上是完美的。所以在某种意义上说他们都缺乏做母亲的技巧。

南希：我觉得我是一个坏母亲，但并非每一个人都是。

大卫：好，我们再做一次定义。什么是“坏母亲”？

南希：坏母亲就是不能理解孩子，或经常犯错误的母亲。这种错误是严重的。

大卫：按照这种新定义，你不是一个“坏母亲”，也没有“坏母亲”，因为没有人能够经常犯下严重错误。

南希：没有人？

大卫：你说坏母亲经常犯严重错误。没有谁一天二十四小时一直在犯错误。每一个母亲都能做一些正确的事情。

南希：那，有些父母老是惩罚和殴打孩子——你在报纸上也看到过。这些孩子都被打坏了，这种母亲肯定是坏母亲。

大卫：的确，有些父母有乱施刑罚的行为。而这些人可以改变他们的行为，这样或许会让他们自己和他们的孩子都感觉好一些。但是说这些家长一直在乱施刑罚或者说一直在做错误的事情是不合实际的，给他们贴上“坏”的标签也是无济于事的。这些人的确有好斗的问题，而且也确实需要训练自控能力，但是如果你想说服他们，让他们知道他们的行为是坏的，这只会使事情变得更糟。他们通常已经认定他们坏透了，而这也正是原因所在。给她们贴上“坏母亲”的标签是不准确的，也是不负责任的，这无疑于火上浇油。

这时我极力想使南希明白她给自己贴上“坏母亲”的标签事实上是在挫伤自己。我希望让她明白，不论她怎样定义“坏母亲”，这个定义总是不切实际的。一旦她放弃了闷闷不乐的破坏性倾向，不再给自己贴上无价值的标签，我们就可以制定战略帮助她的孩子解决在学校里所遇到的问题。

第4章 从建立自尊开始(6)

南希：不过我还是觉得我是一个“坏母亲”。

大卫：那好，再来，你的定义是什么？

南希：没有给孩子足够的关心，不积极关心孩子的母亲便是“坏母亲”。我的学业很忙，所以即便是我关注了，我也担心都是一些无关紧要的关心。谁知道呢？我就是这么跟老师说的。

大卫：你是说，一个“坏母亲”就是一个不给孩子足够关心的母亲？足够什么？

南希：足够使她的孩子在生活中表现良好。

大卫：表现良好，是在每一件事上呢？还是在某些事上？

南希：在某些事上。没有人能够每一件事都做好。

大卫：鲍比某些事上做得好吗？他有没有一些可以挽救的品德？

南希：噢有。许多事他都喜欢，而且做得也很好。

大卫：那按照你的定义，你就不可能是一个“坏母亲”了，因为你的孩子许多事都做得不错。

南希：那我为什么觉得自己像一个“坏母亲”？

大卫：似乎是因为你自己给自己贴了一个“坏母亲”的标签。因为你希望花更多的时间与孩子在一起，因为有时你觉得自己做得不够，因为你急需要增加你与鲍比的交流。但是如果你老是在下意识地想自己是一个“坏母亲”的话，那将无助于解决问题。你觉得那样想有意义吗？

南希：假如我能给他多一份关注，多一份帮助的话，他可能会在学校做得更好，他可能会更幸福一些。我觉得他没做好是我的错。

大卫：所以你愿意因为他的错误而责备自己？

南希：是的，是我的错，所以我是一个坏母亲。

大卫：你还要为他的成绩负责，为他的幸福负责？

南希：不，他应该自己去争取成绩，而不是我。

大卫：这有什么分别？你得为他的错误而不是为他的力量负责？

南希：不。

大卫：你理解我想表达的意思吗？

南希：理解。

大卫：“坏母亲”是一个抽象名词，这世界上不存在“坏母亲”这样一个东西。

南希：没错。不过母亲可以作出坏事情。

大卫：她们是人，而人能做各种各样的事情——好的、坏的、中性的。“坏母亲”仅仅是一个幻象，不存在这样的东西。椅子是一个东西，而“坏母亲”则是抽象的。你明白吗？

南希：明白，不过有些母亲要比另外一些母亲更有经验，做事也更有效。

大卫：没错，在做家长的技巧上，有各种不同的效果。许多人都有大量的改进空间。有意义的问题不是“我是一个好或坏母亲吗？”而是“我的技巧和弱点是什么，怎样做才能改进？”

南希：我明白了。这种方法才更有意义，才能让人感觉更好。当我给自己贴上“坏母亲”的标签时，我会觉得自己有欠缺，很抑郁，但是却做不出任何有结果的东西。现在我明白你的意思了。只要我放弃批评自己，我就会感觉好一些，或许这样会对鲍比更有帮助。

大卫：没错！所以当你以那种方式看待问题时，你就已经在讨论处理策略了。

比如说，你做家长的技巧是什么？怎样才能改进这些技巧？现在，我开始谈论有关鲍比的事情了。把你自己看成是一个“坏母亲”消耗了你的情感精力，转移了你的注意力，使你不能专心改进你的做母亲的技巧。这是不负责任的。

南希：没错。要是我能够停止用那些想法惩罚我自己的话，我就可以更好地解脱出来，着手帮助鲍比了。在我停止称我为坏母亲的那一刻，我的感觉马上好了起来。

大卫：对呀，现在，当别人建议你说“我是一个坏母亲”时，你会对自己怎么说？

南希：我会说，如果我发现我不喜欢鲍比，或者发现他在学校出了什么问题，我不必对自己整个地都憎恨起来。我会弄清问题，着手处理问题，争取解决问题。

大卫：没错。现在，我们找到了一个积极的方法。我喜欢这种方法。你可以反驳消极说法，提出积极说法。我希望这样。

于是我们就开始处理一些“下意识想法”，这些想法是在她与鲍比的老师通话后写下来的（见表4-4）。由于南希已经学会反驳自我批评的想法，所以她感到非常放松。她还能够想出一些特别的处理策略来帮助鲍比克服困难。

表4-4 南希为鲍比在学校里的问题而写的家庭作业

这和三栏法很相似，只是她觉得没必要标明下意识想法中的认知扭曲类型。

她的处理方案的第一步是与鲍比谈话，谈一谈鲍比所遇到的困难，以便发现问题的真实所在。他真遇到了他老师所说的困难吗？他是怎么看待这些问题的？他觉得紧张，缺乏自信，这是真的吗？最近他觉得家庭作业做起来有些困难吗？一旦南希掌握了这些信息，明白了真实的问题，她就马上明白，她可以找到合适的解决办法。比如，如果鲍比说他发现某些课程特别难，她就可以设置奖励，鼓励他多做一些家庭作业。她同时还决定读一些为人父母技巧书。她和鲍比的关系得到改善，他的学习成绩和在学校里的表现也都很快有了转变。

南希的错误就在于她以一种总体的眼光看待自己，对自己做了一个道德判断，说自己是一个坏母亲。这种批评使她感到无能为力，因为它给人一种印象，好像她

出了一个这么坏的大问题，没有人能够改变它。她为这个标签而难过，这使得她不能认清问题的真实所在，也使得她不能够把问题分解成不同的部分，因而也就不能找到合适的解决方法。如果她还继续闷闷不乐，鲍比极有可能继续表现不好，她也会越来越找不到有效的办法。

第4章 从建立自尊开始(7)

如何把南希所学到的东西应用到你的实际情况当中去？当你看不起自己时，你要问一问自己到底是什么思想在起作用，因为这时你是试图在用像“蠢人”、“次货”、“傻帽”这样的消极标签来定义真实的自我。一旦你撕下这些破坏性的标签，你会发现它们是很任意的，也是毫无意义的。它们事实上遮掩了问题，制造了假相和让人悲观的气氛。一旦去掉它们，你就可以理清并处理实际存在的任何问题了。

小结

如果你情绪忧伤，你或许会告诉自己自身有缺陷，或者干脆说“自己不好”。你会相信你从骨子里就是不好的，或根本来说是没有价值的。最后，你会相信这种想法，你的情感受到很大伤害，并且开始痛恨自己。你甚至还会觉得最好死掉算了，因为你感到非常地不舒服，你把自己贬得很低。你或许会变得孤寂麻痹，甚至不愿意参与正常的社会生活。

由于消极的情感和行为是由极端的想法引起的，所以你首先要告诉自己你并不是毫无价值的。不过，除非你彻底相信这种说法不正确、不现实，不然的话，你可能不会这么做。

怎样才能做到这一步呢？你必须认识到人的生命是一个持续的过程，期间既有身体方面的持续变化，又有思想、感受和行为的一系列快速变化。因而，你的生命是一种经验的演进，是一种持续的流动。你不是一个物品，所以标签过于局限，很不准确，过于概括。像“没有价值”、“低贱”等这样一些抽象标签与什么也联系不上，因而什么意义也没有。

不过你还是相信你低人一等。证据是什么？你或许会推理说：“我感到自己有缺陷，因此我肯定有缺陷。不然的话，我干吗会充满这种难以忍受的情绪？”你的错误正是出在情绪推理上。你的感受确实决定不了你的价值，它只能决定你舒服或不舒服这种相对状态。虚弱无用、痛苦悲惨的内在状态并不能表明你是一个虚弱的、没有价值的人，只是你认为你是这样的；因为你暂时处于抑郁情绪中，所以你在毫无逻辑地、不合常理地思考你自己。

积极的幸福的情绪状态表明你非常伟大或特别有价值，还是仅仅表明你的感觉很好？

正如你的感受不能决定你的价值一样，你的思想或行为同样也不能决定你的价值。你的某些思想或行为是积极的、创造性的、提高性的，而绝大部分则是中性的。还有一些则是非理性的、自挫性的、充满灾难的。如果你愿意付出努力的话，事情是可以改变的，但是这绝对不意味着你是不好的。宇宙中不存在无价值之人。

“那么我怎样才能建立起自尊呢？”你或许会问。答案是——你不必一定要去做什么事情！你不必去做特别有价值的事来创造或保有你的自尊，你需要做的只是关掉内心批判指责的声音。为什么？因为批判性的内在声音是错误的！你的内在自虐起源于非逻辑的、扭曲的思想。你的无价值感不是基于真理，它只是抑郁病症核心中生长出来的脓疮。

所以，当你难受时，记住以下三个关键步骤：

1. 让下意识消极想法化解，并把它们记下来。不要让它们在你头脑中嗡嗡作响。捕捉这些想法，把它们记在纸上。
2. 读一遍认知的十个扭曲。明白你到底在哪里绕进去了，然后相应地把它们分解掉。
3. 用更客观的想法来代替让你瞧不起自己的想法。当你这么做时，你就会开始感觉好起来。你的自尊心将大大提高，你的无价值感（当然，包括你的抑郁）将会消散。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(1)

上一章里你已经学习到如何通过改变思想而改变情绪。还有一种很重要的方法可以很有效地提升情绪。人不仅是思想者，同时还是行动者，所以丝毫也不奇怪，你可以通过改变你的行事方式实质性地改变你的感受方式。只是有一道坎你需要通过——人在抑郁时，会感觉什么也做不了。

抑郁症最具摧毁性的一个方面就是麻痹了你的意志。在它表现较轻时，你只不过是耽误了你可恶的家务。由于缺乏强烈的动机，事实上你做任何事都感到困难，你强烈地暗示自己什么也不做了。因为你做成的很少，所以你感到越来越糟糕。你不仅切断了常有的刺激与快乐之源泉，而且由于缺乏成果使你更加憎恨自己，进而进一步把自己孤立，更加认为自己没有能力。

如果你意识不到自己陷入了这种情绪牢狱，这种情况就会持续数周、数月，乃至数年。假如你曾经为自己所拥有的活力而自豪的话，你的无所作为就会更加让你感到沮丧。你的无所作为也会影响到你的家人和朋友，他们和你一样不理解你的行为。他们或许会说，你肯定希望抑郁，不然的话你就会面对实情。这种评价只会使你更加痛苦和麻痹。

无所作为代表了人性中的一个极大的矛盾。有些人顺理成章地充满热情地投入生活，而另外一些人则总是在每一个转折之时踌躇不前，打击自己，就好像他们卷入了一个对抗自己的密谋之中。你想过这是为什么吗？

如果一个人历经数月的时间把自己孤立起来，切断了一切正常的活动和人际关系，那他肯定会陷入抑郁状态。即便是一只小猴子，如果把它锁进小笼，与同伴隔开，它也会变得迟滞、孤僻。为什么你还愿意用同样的方式惩罚自己？你想受到伤害吗？运用认知方法，你可以清楚地知道你为什么这样给自己设置障碍。

根据我的经验，在我所知道的大部分抑郁病人中，只要病人自己有心改变自己的状况，他们的进步都非常之快。只要你怀着自救的心理去行事，有时根本不在乎你具体做的到底是什么。我知道有两个本来已经“无药可救”的例子，他们的自救方法异常简单，就是在一张纸上做标记。有一个病人是一位艺术家，好多年来他一直认为自己甚至连一条直线也画不了，所以他就连试着去画一画都没有。治疗医师

建议他真的动手画一条直线试一试自己的看法到底对不对，一试就发现，他画得非常直，于是他又开始画画了，病症也很快消失了！不过许多病人会坚持某种说法，顽固地拒绝做实际事情来帮助自己。一旦这一关键的动机问题被解决，典型的抑郁症状就会开始消失。你也会明白为什么我们大部分的研究针对的是意志瘫痪的原因了。运用这种知识，我们已经设计出一些特殊的方法来帮助你对付你的迟疑不决。

这里我将描述一下我最近所治疗的两个疑难病人。你或许认为他们的什么也做不了的想法过于极端，并且错误地认为他们肯定是“疯了”，因为你和他们的同感很少。事实上，我相信他们和你一样，问题出在态度上，所以不要轻易否定他们。

病人A，一位28岁的妇女，实践做各种活动对情绪有什么影响。事实证明，在她做各种活动时，情绪有了明显的改善。让她情绪有所提高的活动包括清扫房间、打乒乓球、工作、弹吉它、买菜做饭等等。只有一件事让她感觉有些不好，这个活动几乎总是让她感到非常痛苦。你能猜猜这是一项什么样的活动吗？什么也不做：整天躺在床上，盯着天花板，脑子里充满各种消极的想法。猜猜周末她做什么？对了！周六早上，她蜷缩在床上，陷入自己的心灵之狱中。你认为她真的想承受这样的痛苦吗？

病人B，一名外科大夫，在整个治疗期间，他的想法清楚明白。她说她明白改善速度取决于她在治疗期间的工作意愿，而且坚持说在这个世界上，她最希望的事情就是情况好转，但是她的愿望却被长达16年的抑郁所击碎。她强调说一开始治疗她就变得幸福，不过我不要求她哪怕动一根指头来帮助她自己。她说如果我要强制她哪怕花上五分钟时间来做自助活动，她就会杀死自己。她还详细描述了在她住院治疗期间精心设计的可怕的、要命的自毁方法，很显然，她已经病入膏肓了。为什么她这么决绝地不愿意帮助自己？

我知道你的拖延状态很有可能没有那么严重，而且只牵涉一些像付费、找牙医这样的小事情，或者是在完成相对直接的与工作相关的报告时遇到麻烦。但是问题的复杂性是一样的——为什么我们经常以不利于我们自己利益的方式行事？

拖延和自挫行为似乎是可笑的、让人沮丧的、令人困惑的、恼人的、可怜的，这要看你怎么看。我发现它有一个很人性化的特点，它非常广泛，我们每天都会撞上它。作家、哲学家，以及历史上所有人类都一直在想法儿为人类的自挫行为寻找

一种解释，著名的理论有：

1. 你是懒惰的。这是你的“本性”。
2. 你希望伤害自己，?受痛苦。你要么是喜欢感受抑郁，要么就有一种自毁冲动，一种“死亡意愿”。
3. 你是被动进攻，希望通过无所作为来挫败你周围的人。
4. 你肯定会从拖延和无所作为中得到某些“好处”，当你抑郁时，你在享受着关注。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(2)

每一种这样的著名解释都代表了一种不同的心理学理论，而每一种解释都是不准确的！第一种是“特点”型；你的行为好像是一种固定不变的人格特点，是从你的“懒惰纹理”中延伸出来的。这种理论的问题是它只给问题贴上了标签，而没有对它加以解释。仅仅给你贴上“懒惰”的标签是没用的，而且会打击你自己，因为它给人创造了一种错误的印象，好像你的动机缺乏是不可逆转的，是你天性的一个组成部分。这种思维方式不代表一种科学有效的理论，但是却是认知扭曲的一种（贴标签）。

第二种模式暗含的意思是你希望伤害自己并承受痛苦，因为在拖延中有一些东西是令人愉快的或是值得的。这种理论是如此滑稽可笑，我都犹豫着不想把它放进来，不过有相当数量的心理治疗医师广泛而又热情地支持这一理论。如果你觉得你和其他什么人喜欢抑郁并喜欢无所作为，那我要提醒你，抑郁是人类所受到的伤害中最令人痛苦的形式。告诉我——它有什么了不得的地方？我还没有遇到一个病人是真的喜欢痛苦的。

如果你仍然不为所动，认为你确实喜欢痛苦和苦难，那么不妨做一个纸夹测试。绷起一个纸夹子，轻轻夹住你的指甲盖，当你越绷越紧时，你就会体会到越来越痛苦。现在请你自问——确实是一种享受吗？我确实喜欢这种痛苦吗？

第三种假设——你是“被动进攻”——代表了许多治疗医生的想法，他们相信抑郁行为可以基于“内在愤怒”得以解释。你的不做为可以看作是被幽闭了的敌意的一种表达，因为它通常会让你周围的人感到恼怒。这个理论的一个问题是，大部分抑郁病人或者有拖延习惯的病人并没有觉得特别愤怒。憎恨有时可以归结为你缺乏动机，但是通常并不是问题的中心所在。尽管你的家庭有时会对你的抑郁感到沮丧，不过你或许并不希望他们以这种方式对你作出反应。事实上，在许多情况下，你害怕他们不高兴。这意味着你想通过无所作为来使他们感到沮丧，这种说法是对你的一种侮辱，也是不真实的。这种暗示只会让你感觉更糟糕。

最后一种理论——你肯定会从拖延中得到某些“好处”——反映了一种更直接的、行为导向的心理学。你的情绪和行为被看做是来自于你环境的奖惩。如果你觉得抑郁，并且什么也没做，那么你的这种行为就会以某种方式得到回报。

这里边还是有一些真理成分的；抑郁病人有时确实从试图帮助他们的人那里得到了一些实质性的支持和宽慰。不过，抑郁病人很少能享受到他所受到的关注。因为他深深地倾向于贬低这些关注。如果你是一位抑郁病人，有人告诉你他们喜欢你，你或许会想：“他不知道我有多糟糕。我不配这种赞扬。”意欲和沮丧没有真正的回报。理论只不过是咀嚼别人剩下的残渣。

一种典型的情绪沮丧性循环

如何能发现动机瘫痪的真正原因？情绪紊乱的研究给我们提供了一个独特的机会，让我们能够在较短时间内观察到个人动机的异常变化。同样一个人，平时可能充满创造能力和乐观态度，有时忽然会因为抑郁而痛苦万分，卧床不起。通过监控这种戏剧性的情绪波动，我们可以收集到很多有益的线索，揭开人类动机的许多秘密。问一问你自己：“当想到还有许多任务没有完成时，脑子里马上会想到什么？”把这些想法写在纸上。你所写下的东西会反映出很多不适应态度、不正确观念和错误假设。你会发现，像冷漠、焦虑或受打击的感觉等这样一些阻碍你动机的感受都是思想扭曲的结果。

表5—1是一种典型的情绪沮丧性循环。病人的想法是消极的，他对自己说：“没法做什么事情，因为我天生是一个失败者，注定会失败。”当你处于抑郁状态时，这种想法似乎非常有说服力，它会让你无从行动，并让你感觉有欠缺、受打击、自恨、无助。然后你又用这种消极情绪证明你的消极态度是有效的，然后就开始改变你的生活方法。因为你认为自己肯定什么事都会办糟，于是你连试都不愿意试了；你干脆躺在了床上。你被动地躺在那里，盯着天花板，希望能够入睡；你痛苦地意识到你的事业江河日下，你的生意逐渐走向破产。由于害怕听到坏消息，你会拒绝接听电话；生活变得单调乏味，忧虑痛苦。除非你知道如何打破它，否则的话，这种循环会无限制地进行下去。

如表5—1所示，思想、感情和行为之间的关系是相互的，你所有的情绪和行为都是你思想和态度的结果。同样，你的感情和行为模式在很大程度上影响了你的知觉。循此模式，所有的情感变化最终都是由认知引起的。如果行为的改变能对你的思考方式产生积极的影响的话，它会使你的感觉变得好一点。因此，如果你能用这样一种方式改变你的行为的话，你就可以修改自挫性的心智套路。当然，与此同时你得对表现你动机问题核心的自挫性态度撒谎。同样，当你改变你的思考方式时？在

情绪上你会感到自己更希望做事，而这会对你的思维方式产生更加积极的影响。因此，你可以把一种沮丧性的循环变成一种有成果性的循环。

以下是好拖延者和无所作为者最常见的一些典型的心理定式。你或许会在其中一两种中看到自己的影子。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(3)

1. 无望。在你抑郁时，你深陷于当前的痛苦之中，全然忘了自己过去的良好感觉，而且难以想象以后你的感觉会积极起来。因此，任何行动似乎都是没有意义的，因为你绝对相信你自身做事动机的缺乏和自身的压迫感是永远存在，不可逆转的。从这个角度讲，建议你做一些事情“自助”就跟告诉一个将死之人要他欢呼一样，听起来似乎滑稽可笑，没有意义。

2. 无助。你不可能做什么让你感觉舒服一点的事情，因为你深信你的情绪是由一些你所不能控制的因素，如命运、荷尔蒙分泌周期、饮食因素、运气以及其他人对你的评价引起的。

3. 吓倒自己。有好多种方法可以使你被吓倒，使你什么也不做。你或许会把某项任务夸大到某种似乎不可企及的程度。你或许会假设你必须同时做所有事情，而没想到要化整为零，分而治之。你或许还会为其他数不清的事情所困扰，无法专注于手头的工作。为了说明这种行为是多么不理智，可以设想每次在你坐下来吃东西时，你都开始去想你一辈子不得不吃的所有食物。花上一段时间去想想成吨的大肉、素菜、冰淇淋，数千加仑的流质食物堆在你面前！现在，假定每顿饭前你都对自己说：“这顿饭只是桶中一滴。我怎样才能把饭全部吃完呢？今晚只吃那么一小点汉堡包肯定是不行的。”你感到作呕，感到发懵，你的胃口会消失，肠胃也会打结。想想你搁置的事情，在无意识中其实你也是这么做了。

4. 跳跃式结论。你觉得能否通过有效的行动达到有效的结果不在你的能力范围内，因为你有一种说“我不能”或者说“我想.....但是.....”的习惯。所以当我建议一位抑郁妇女烤苹果派时，她回答说：“我再也不会做饭了。”她事实上意思是说：“我觉得我不喜欢做饭，做这件事情我感觉异常困难。”她决定去检验这种假设，于是就试着烤派，她惊奇地发现自己对此很满意，一点也没有觉得困难。

5. 给自己贴标签。你越拖拖拉拉，你就越觉得自己不上档次。这就进一步减弱了你的自信。当你给自己贴上“一个拖拖拉拉的人”“一个懒人”的标签时，问题就变得复杂了。这会让你觉得做事缺乏效率就是“真正的你”，于是你会下意识地对自己期望甚少或毫无期望。

6. 回报不足。在你抑郁时，你不愿意做任何有益的行动，不仅是因为你认为任何任务都是非常难以完成的，而且因为你觉得回报不及所付出的努力。

“快感缺乏”是表述体验满足和快乐的能力消失的技术名词。通常的思维错误——“否认积极因素”的倾向——其根源可能就是出在这一问题上。你能想起来这种思维错误是由什么构成的吗？

有位商人向我抱怨，说他一整天所做的每一件事情都不能让他满意。他解释说，早上起来他想给某位员工回个电话，却发现线路正忙。他放下电话，对自己说：“真是浪费时间。”快中午时，他终于成功地完成了一项商业谈判。这次他对自己说：“我们公司任何一个人都能把这件事情处理好，甚至会更好。这是一件不难处理的问题，所以我所扮演的角色并不真的很重要。”他缺乏满足感，因为他总是能发现一种办法贬低他的努力。他的口头禅“那不算数”成功地破坏了他的满足感。

7. 完美主义。你用不合适的目标和标准来打击自己。你所做的任何事情，尽管有非常辉煌的成绩，你也会认为什么也不是。所以你经常会以一个词结束——没什么。

8. 害怕失败。另一个麻痹你的心理定式是对失败的恐惧。因为你认为付出巨大的努力却没有成功是一种巨大的个人失败，所以你根本就拒绝尝试。有好几个思维错误都包括在害怕失败中。最常见的一种就是过度概括。你的理由是：“如果我在这件事上失败了，那就意味着我在每一件事上都会失败。”这一点当然是不可能的。任何人都不可能在每一件事情上都失败。我们都是有胜有负。胜利的滋味是甜蜜的，而失败的滋味是苦涩的，而任何事情上的失败都不是一剂致命的毒药，而坏滋味也不会永久停留。

导致害怕失败的第二种心理定式是你在评价自己的成绩时完全依据结果而不依据个人的努力。这是不合逻辑的，反映的是“结果导向”而不是“过程导向”。讲一个我个人的例子。作为一名心理治疗专家，我只能控制我说什么，我如何与其他病人相互影响。但我无法控制某一个特殊病人在某一个既定的疗程里如何对我的努力作出反应。我说什么，我如何影响病人，这是过程；而每一个病人如何反映，这是结果。在特定的某天，会有病人报告我说他们从这些天的治疗里受益匪浅，而同时也会有人告诉我他们的治疗并不特别有效。如果我仅仅根据结果来评价我的工

作，那么某个病人感觉好我就会喜出望外，而另外一个病人反应消极我就会备受打击，心有不足。这就会使我的情绪跟一个滚板似的，我的自尊也会整天不停地、难以预测地起伏不定。不过如果我承认在整个疗程中我只能控制输入，那我就可以不管具体疗程的具体结果是什么样，很自豪自己能够持续地工作下去。明白是根据过程而不是根据结果来评价自己的工作，这对个人来说是一个巨大的胜利。如果病人的报告是消极的，我就想法弄明白它。如果我的确做错了，我就会改正错误，但是我没必要跳楼。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(4)

9. 害怕成功。由于你缺乏自信，所以有时成功会比失败更危险，因为你确信这完全是靠运气。因此，你深信你不能保持成功，你会觉得自己的成功会错误地抬高别人的期望。于是当你事实上是“一个失败者”这一可怕的真相暴露出来时，失望、排拒和痛苦的情绪会更加苦涩。既然你确信自己会不可避免地跌落悬崖，那么根本就不往山上爬看来就是最安全的。

你或许也害怕成功，因为你估计别人会因此而给你提出更高的要求。因为你坚信你必须满足他们的期望但事实上又不能满足，所以在你眼里，成功就会把你带入一个危险的不可能的境地。因此你极力保持克制，避免做什么，也避免介入什么。

10. 害怕别人不赞成，害怕批评。你设想如果你尝试着做某件新事情时，任何错误或失策都会招来强烈的反对或批评，因为如果你是人而且又不完美的话，你所介意的人会不接受你。可能被拒绝似乎是非常危险的，为了保护自己，你就尽可能采取低调。如果你不做出任何努力的话，你就不可能把事情搞好。

11. 强迫与憎恨。动机的一个死敌就是强迫感。你觉得做事情会有一种很大的压力——这种压力从内到外都会产生。当你用伦理词汇“应该”“本该”来激励自己时，这种事情就会发生。你对自己说：“我应该做这件事”“我不得不做这件事。”于是你就感觉到了责任、压力、紧张、憎恨、罪过。你的感觉就像是一个有士兵面对一个异常严格的指挥官一样。每一项任务都染上了这种不愉快的色彩，你几乎不能正视它。由于你的因循拖延，你会谴责自己是一个懒惰的、没有优点可言的、差劲的人。这就会更加消耗你的精力。

12. 经受挫折的能力较低。你假定你应该能够很快地、也很容易地解决你的问题，所以当你在生活中遇到麻烦时，你就会陷入痛苦与狂怒状态。当事情发生时，你不是耐心地坚持一段时间，而是要报复这种“不公平”，于是你就会彻底放弃。我将此称为“资格综合症”，因为你的感受和行动就好像你本来就有资格获得成功，得到爱、赞成、健康、幸福等等。

你的挫折感来自于你经常用头脑中的理想与外在现实对比这种习惯。当二者不匹配时，你就谴责现实。你没想到改变期望要比让现实屈就自己容易得多。

这种挫折感经常通过应该命题表现出来。慢跑时，你可能会抱怨：“已经跑了这么久了，我的体型现在应该更好了。”是这样吗？为什么你应该？你或许有一种错觉，认为这种惩罚、命令的表述会驱动你付出更大的努力。不过这种办法很少会奏效。挫折只会增加你的无用感，促使你放弃，什么也不做。

13. 罪感与自责。如果你一味地认为自己不好，或者认为别人瞧不起你，你自然就会缺乏动力去过好自己的生活。我最近就遇到了一位孤寡老妇人，尽管事实上她购物、做饭、参加朋友聚会感觉很好，她却整日躺在床上。为什么？这位可爱的老妇人一直觉得自己应该为她女儿五年前的离婚负责。她说：“我去看他们时，我应该坐下来和我的女婿聊一聊天。我应该问一问他事情怎么成了这样。或许我能够帮助他们。我希望这么做，但是我却没有找到机会。现在我觉得是我害了他们。”在我们评价了她思维中不合逻辑的地方后，她马上感觉好多了，并且又重新活跃起来了。因为她是人而不是神，她不会想到要去预测未来，也不会想到准确地知道该如何干预。

现在你或许会想：“那又怎么样？我知道行动上的虚无主义是缺乏逻辑的，并且是自挫性的。我在自己身上也的确看到了你所描述的几种心理模式。可是我觉得自己就跟想趟过一个蜜糖池子一样根本没法往前走。你或许会说这些压迫感都是由我的态度引起的，然而这种感觉就跟成堆的砖块一样。所以，我能怎么样呢？”

你知道为什么事实上任何一件有意义的活动都可以为你的情绪好转提供一个像样的机会吗？如果你什么也不做，你就会满脑子都是消极的破坏性的想法。如果你做点什么，你就会暂时从自贬性的内在对话中脱离出来。更重要的是，掌握自我这样一种感觉体验会证明你许多的扭曲想法都是错误的，也可以在第一地点阻止你继续下滑。

看完下述的自我激活法以后回顾一下，选择两个最适合你的方法坚持用上一两周。记住，不必要全都掌握！适合别人的不一定也适合自己。要针对你因袭拖延的习惯选择合适的方法。

每日活动时间表

这个时间表非常简单且颇为有效，它可以帮助你有条不紊地对付自己的慵懒和冷漠。这张表由两部分组成。在展望栏里，逐小时写下一天里你希望完成的事情。

即便你事实上只完成了计划的一部分，每天都在想办法去行动本身都会非常有益。计划不必写得过细，寥寥数语就可以了，比如“穿衣”“吃午饭”“准备简历”等等。整个写计划的时间不要超过五分钟。

一天结束后，填写回顾栏。?踪记录一下你每天这些时间里实际做了什么。或许你一切按计划进行了，或许你没有完全按计划进行，不过，即便你是在盯着墙看，也把这件事写下来。另外，记住给每项活动贴上标签，字母M表示掌握，字母P表示快乐。掌握活动指那些已经完成的活动，如刷牙、做饭、开车上班等，快乐活动包括读书、吃饭、看电影等。在每项活动后边写完M或P后，估计一下每项活动实际的快乐程度或难易程度，用0到5之间的数字表示出来。比如，你可以给穿衣服这样特别容易的事情一个M和1的分数，而M-4或M-5则表示你所做的事情非常难或非常具有挑战性，比如说吃得太少，没申请到工作。你可以用同样的办法标出快乐活动。如果哪一项活动很快乐，你也不抑郁了，但是你全天不很快乐或根本不快乐，就给一个P-1/2或P-0的分数。有些活动，像做饭，就可以贴上M和P。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(5)

为什么这么简单的一个活动时间表会对你有所帮助？首先，它会打断你无休止地为各种活动是否有价值而迷惑的倾向和毫无结果地讨论是否应该做某件事情的倾向。哪怕只完成时间表里的部分活动也会有可能让你感到满足，并会与你的抑郁作斗争。

当你安排每天的计划时，注意要使日程安排保持平衡，既要能够工作，又要有充分享受的休闲活动。如果你感到忧郁，你或许特别希望快乐，即便你怀疑自己能否像平时那样享受这些欢乐，你或许已经疲于追问自己，你的“付出与所得”系统或许已经失衡。如果是这样的话，给自己放上几天假，然后再规划你希望做的事情。

如果你坚持规划自己的生活的話，你就会发现你的动力不断增强。当你开始做事情时，你就会开始怀疑自己原有的信念，不相信自己不能有效地工作。一个曾经很拖拉的人这样描述说：“自从我开始规划自己的每日生活，并且对比自己的实际履行情况后，我已经开始意识到应该如何度过自己的时间了。这一活动帮助我重新主宰了我的生活。我意识到只要我愿意，我就可以很好地控制自己。”

表5-2 每日活动时间表

展望 从每天一开始就计划好每小时要做的事情。

回顾 每天结束时记下你每天实际上做了什么，为每件事情打一个

M或P即控制指数或快乐指数。

注：控制行为和快乐行为的指数选取范围为0-5：数字越高，满意感越强。

坚持做好自己的每日活动时间表，起码要做上一周。当你回顾你前边一周所参与的活动时，你会发现有些活动已经让你有了充分的主人翁感和充分的快乐，这一点可以从你所获得的高分显示出来。在你准备继续规划自己未来的每一天时，可以运用这些信息规划出更多的有益活动来，避免那些可能会让你不太满意的活动。

每日活动时间表可能对常见的我称作“周末/假日忧郁”综合症的情况非常有益。这是抑郁症的一种病症，经常发生在单个人身上，当这样的人独处时，他们的精神状态就会出现很大的问题。如果你有这种症状，你或许就会认为像周末、假日这样的时间肯定是非常难熬的，所以你就很不愿意创造性地安排好自己的生活。一到周六或周日，你就会双眼盯着墙壁发呆，闷闷不乐，或整天躺在床上；好一点的话，你还会一边不停的吃着果仁三明治，喝着速溶咖啡，看着无聊的电视节目。怪不得你周末过得这么枯燥！你不但抑郁孤独，而且连你对待自己的方式也在加重着自己的痛苦。你会用这么残酷的方式对待别人吗？

这种周末忧郁症可以通过使用每日活动时间表加以克服。周五晚上花上个把小时为周六做个规划。你或许会拒绝这样做，你会说：“这有什么意思呀？我还不是一个人。”事实上，你一直孤独一人正是要制定时间表的原因所在。为什么认为你注定要过得很悲惨？这一推测只能被称作是自我满足的预言！你不妨通过采用富有成效的方法来检验一下这种预言。为了有效起见，你的计划不必过于精细，你可以计划去理发，去购物，去参观美术馆，读一本书，或者到公园逛逛。你会发现为每天制订一个简单的计划并坚持完成计划可以大大地提高你的情绪。谁又知道呢——如果你愿意照顾好自己的话，你或许会突然发现其他人也会同样对你感兴趣。

在你每天上床睡觉前，记下你每一小时实际上做了什么，并记下你每项活动的自控率和快乐率。然后为第二天再制订一个新的计划。这种简单的推进或许是通向自尊和真正的自信的第一步。

抗拖延清单

表5-3 抗拖延清单

有位教授某一封信拖了好几个月都没有写，因为他认为写这封信会很困难，而且没有什么回报。后来他决定把这项任务分成一些小步去完成，并且预期按从0—100%的尺度来标明每一步可能的困难和回报（见相应栏）。每完成一步，他就写下事实上到底有多困难到底有多少回报。他吃惊地发现他的消极预期事实上是多么地没有根据。

（在你准备做这件事之前写下你对困难程度和满意程度的预期。每完成一步后，写下你实际感受到的困难程度和满意程度。）

表5-3是我发现的一个打破拖延恶习的有效形式。你或许已经回避了某一具体的事情，因为你设想做这件事情会很困难，而且没有回报。运用抗拖延清单，你就可以训练你自己来测试这些消极预测。每天在相应栏内写下你准备做的一到数个任务。如果某项任务要求较多的时间你最好把它分解成一系列小的步骤，这样的话，每一步都可以在15分钟以内完成。然后在下一栏里用0—100%之间的数值来标明你所预想的每一步的困难程度。如果你预想整个任务很轻松，你就可以写下一个比较低的估计数值，比如10%到20%；比较困难一些的任务就用80%到90%来标明。在下一栏里，写下你在完成任务的每一步时预期的满意程度和回报，再用百分比来把它标出来。写清这些预想后，就开始着手完成第一步任务。每完成一步，就注明事情事实上到底有多困难，并注明你从做这件事情中所感受到的快乐程度。在表的最后两栏里再用百分比来标明这些信息。

表5-3展示的是一名大学教授运用这种形式，克服了数月的怠惰，开始动笔写一封向另一所大学申请教职的信件。正如你所见，他原以为这封信写起来会非常困难，而且会没有回报。在写下悲观想法后，他开始好奇地列下提纲，准备草稿，看看这件事是否像他想象的那样沉闷乏味没有回报。他吃惊地发现，事实证明事情做起来非常容易并且非常让人满意，他很受激励，于是就接着干下去，坚持完成了这封信。他把做事中的感受记录在最后两栏里。这一实验所透露出的信息使他大为惊讶，于是他又把抗拖延清单应用到了生活的其他许多方面。结果，他的成就感和自信心戏剧性地增强，他的抑郁症状消失了。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(6)

不良想法日常记录

第4章已经介绍了这种记录法。如果你满脑子都是什么也做不了的想法时，这种记录###对你非常有用。你只需要写下在你思考某一具体任务时脑子里闪现的想法就可以了。这种做###马上向你展示问题所在。然后写下你相应的理智回应，以展示这种想法是多么的不现实。这将帮助你鼓足勇气踏出第一步。一旦你开始这么做，你就有了动力继续往下走。

表5-4 不良想法日常记录(图略)

表5—4是使用这种方法的一个例子。安妮特是一位迷人的年轻单身母亲，她拥有并成功地操持着一家时装店（她是本章开头所描述的病人A）。每周她都在店里忙忙碌碌，做得很好。一到周末，只要没有社交活动，她就会躲到床上。她一躲进床里，就开始沮丧，而她又认定这不是她能够控制的。当安妮特在某一周日晚写下她的下意识想法（表5—4）时，她所面临的问题就变得很明显了：她一直在等待，想等到自己感到有意愿，有兴趣，有精力做事情的时候；她认为做什么事情都没有意义，因为她孤独一人。由于她的无所事事，她在折磨着自己，羞辱着自己。

当她理清自己的思路后，她记录说，只要云彩稍稍再升上来一点，她就可以起床、沐浴、更衣。此后，她感觉稍稍好了一些，于是就安排和朋友共进餐，一块去看一场电影。正如她在理性反应一栏里所预想的，她做的越多感觉就越好。

如果你决定采用这种方法，先要确定你事实上已经写下了你的不愉快的想法。如果你只是在大脑里勾画出这些想法，你很有可能什么也记不得了，因为这些对你有妨碍的想法总是非常复杂，转瞬即逝。当你想回头检视这些想法时，各种不同的想法都会马上涌上心头，你甚至会搞不明白原来是什么想法妨碍着你。但是如果你把这些想法先写下来，它们就会暴露在理性的光辉之下。这样的话，你就可以对它们进行反思，针对某些扭曲，做出一些有益的回答。

快乐预测清单

安妮特的一个自测性的态度是，她假定如果她是孤身一人的话，那么她做任何

有成效的事情都没有意义。由于抱着这种信念，她什么也不做，并且感到自己很凄惨，而这种感受又强化了她的态度，使她感到孤身一人是很糟糕的。

解决办法：用表5-5快乐预测清单来测试一下你是否相信做什么事都没有意义。在几周之间，列出一些可能是个人成长或满意的活动。某些活动你可以自己做，另外一些你可以和别人一起做。在相应的栏目里写下每项活动你是和谁一起做的，并且用0—100%之间的数值记录一下你对满意程度的预测。然后去做这些事情。在实际满意栏里，记下在做每件事情时实际的快乐程度。你或许会惊奇地发现，你去做某件事情要比你去想某件事情更让你感到满意。

表5-5 快乐预测清单

你要保证你独自一人做的事情和你与别人一起做的事情一样多，这样你的比较才会有效。比如说，如果你选择独自一人在电视前进餐，那就不要拿它与朋友一起共进法式晚餐相比较！

表5-5讲的是一位年轻人了解到他的女朋友（住在200公里以外）有了新的男朋友，并且不想见他以后这位年轻人的活动。这位年轻人没有感叹忧伤，顾影自怜，而是积极地投入生活。你会注意到，在最后一栏里，他独自一人做事所体验到的满意度从60%到90%，而与其他人一起做事其满意度从30%到90%。这增强了他的自信，因为他意识到他不能因为自己失去了女朋友而让自己陷入悲惨状态，他不需要依靠别人来让自己高兴。

你可以运用快乐预测清单来验证一些可能让你做事拖延的假设。这些假设包括：

1. 当我孤身一人时，我对什么事情也不感兴趣。
2. 做什么事情都没有意义，因为我做错了一些对我来说非常重要的事情（比如说，我没有得到我心仪的工作或提升机会）。
3. 由于我不富有，不成功，不有名，所以我不能真正完全地对一些事情感兴趣。
4. 除非我是人们关注的焦点，否则的话，我就无法对事情感兴趣。

5. 除非我能很完美地（很成功的）做事情，否则的话，这些事情就不能特别令我满意。

6. 如果我只完成了一部分工作，我就会感到不很满足。我要整天都去做这些事情。

所有这些态度如果不加以检验的话，就会产生一系列自我满足的预言。不过如果你用快乐预测清单来检查它们的话，你或许会惊讶地发现生活会给你提供很多让你满意的东西。快来帮帮你自己吧！

快乐预测清单常出现的一个问题是：“假定我确实规划了许多活动，但是我却发现它们和我想象的一样让我不快乐，怎么办呢？”这种事情或许会发生。如果确实有这种事情的话，不妨试着标明你的消极想法，把它们写下来，用不良想法日常清单来回答它们。比如说，假定你一个人去了餐馆，发现自己很紧张。你或许会想：“这些人可能会认为我是一个失败者，因为我独自一人出现在这里。”

你怎样回答这个问题呢？你或许会提醒自己，别人的想法一点也影响不到你的情绪。我曾经在病人身上做过验证，我告诉他们，我在15秒内对他们曾经有过两种想法。一种想法是很积极的，而另外一种想法是相当消极并且是带有屈辱性的。他们得告诉我我的每一种想法是怎样影响他们的。我闭上眼睛，然后想：“我眼前站着的杰克是一个好人，我喜欢他。”随后我又想：“杰克是宾西法尼亚最坏的人。”由于杰克并不知道我是哪一种想法，所以我的想法并没有影响他！

第5章 什么也不做主义：如何打败它(7)

这个简短的实验对你有影响吗？不会有影响——因为只有你的思想才会影响到你。比如说，如果你在餐馆里因为独自一人而感到悲惨，你事实上并没有在意别人正在想什么。是你的思想而且只有你的思想才会让你感到很糟糕。在这世界上，只有你一个人才能非常有效地迫害你自己。为什么仅仅因为你在餐馆里是独自一人就给你贴上一个“失败者”的标签呢？你对别人也会这么残酷吗？不要再像这样羞辱你自己了！用理智的反应来回应你的下意识想法：“独自一人到餐馆并不标明我就是个失败者。我和这里的其他人一样有权利来到这里。如果有人不喜欢这样，那又怎么样呢？我自己尊重我自己，我不需要在乎别人的想法。”

但是辩驳法

如何避开你的“但是”想法——但是辩驳。你的但是或许代表了你有效行为的最大障碍。在你想到要做一些非常有效的工作时，你会用但是句的形式给自己寻找很多借口。比如说：“我今天可以出去跑步，但是.....”

1. 我确实很累了；
2. 我很懒；
3. 我情绪不是特别好，等等。

另外一个例子。“我可以戒烟，但是.....”

1. 我没有那种自律；
2. 我确实不喜欢那种感觉，慢慢戒烟痛苦可能会少一些；
3. 戒烟后我会很紧张的。

如果你确实想激励你自己，你就必须学会回避掉“但是”句。一种办法就是运用表5-6所展示的“但是辩驳法”。假定是周六，你决定去草坪剪草。这件事你已经拖了三周了，草坪上的草已经长的乱七八糟了。你对自己说：“我确实应该来剪草，但是我刚好没情绪。”把这种想法记入“但是”栏里。现在回头在“但是”辩

驳栏里写下你对这种想法的反驳：“一旦我开始做，我就会很喜欢做这件事情。一旦我做完了，我就会感觉很爽。”你的下一个冲动或许会是自己再编织一个新的借口：“但是做这件事会花去我很长时间。”现在，再用一个新的辩驳来反击这个想法，如表5-6所示，一直这么做下去，直到你没有借口可找为止。

表5-6 但是辩驳法

学会认可自己

你是不是经常对自己说，你做的事情其实不算数？如果你有这种坏习惯，你肯定会认为你从来没有做过任何有益的事情。即便你是一名诺贝尔奖获得者或者是一名园丁，情况也会是一样的——生活会感到很空虚，因为你的尖刻态度已经把欢乐从你的努力中带走了，它在你还没有来得及欢乐之前就已经打败了你。怪不得你感到无精打采！

要想扭转这种破坏性倾向，第一步就是要查明导致你这么想的自贬想法的来源。认真考察这种想法，然后用一种更主动的自我认可的想法来代替它。表5-7展示了几个这样的例子。一旦你掌握了这种诀窍，你每天都可以用哪怕非常细小的事情来有意识地肯定自己。开头的时候，你或许没感到高兴情绪有特别的提高，但是，你要坚持这么做，即便这种行为是很机械的。几天以后，你就会感受到情绪的高涨，你也会更多地为自己所做的事情感到骄傲。

表5-7 学会认可自己

表5-6

你或许会反驳说，“为什么我每做一件事情都要哄一哄我自己呢？我的家人，朋友和我的生意搭档应该也更多地积极评价我。”这里边有几个问题，即便是别人忽略了你的努力，如果你自己也忽略了自己的话，你也同样应该有一种负疚感，生闷气绝对无助于情况的改善。

即便是某些人确实称赞了你，除非你决定自己相信并且让别人所说的话显得很有效，否则的话，你也不可能接受别人的赞扬。有多少真诚的恭维由于你从心理上不信任别人而被你当作了耳旁轻风？当你这么做时，别人会感到很沮丧，因为你不能很积极地回应他们所说的话。自然的，他们也就放弃了与你自贬习惯做斗争的努

力。最终，只有你对你所做的事情的想法才会影响你的情绪。

写下你每天所做的事情，或者在心里记下你每天所做的事情会非常有用。这种行为虽然微小，但是却可以给你一种心理上的信心。这会帮助你更多的看到你已经做过的事情，而不是没有能够做到的事情。这种做法听起来很简单，但是却非常有效！

TIC/TOC法

如果你总是拖拖拉拉不能及时去完成某一具体事情，那就请你记下你的思想过程。只要你用双栏法简单地写下你的这种想法，并且用更为积极的TOC情况，即任务导向型认知来代替TIC情况，即任务干扰型认知的话，那么这种消极想法就会威力顿失。表5-8就是这样的一些例子。当你记录你的TIC-TOC情况时，你要清楚地辨别出使你受挫的TIC中的扭曲情况。比如说，你或许会发现你最大的敌人就是要么一切要么全无的想法，或者是否定积极因素的想法，或者你有一种武断地做出消极预测的坏习惯。一旦你弄清大部分经常困扰你的思想扭曲类型，你就能够着手改掉这种扭曲了。你的因循拖延、浪费时间也会让位于积极而创造性的行动。

表5-8 TIC-TOC?

在左边一栏里写下影响你积极地去去做一件事情的想法。在右边一栏里指明你的扭曲类型，并且用更为客观的富有成效的态度来代替它。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(8)

你还可以把这条原则应用到心里想和白日梦当中去，就像你在思想过程中运用这些原则一样。当你避免一项任务时，你或许总会下意识地想象它的消极面，想象它最具挫折性的一面。这就造成了不必要的紧张与焦虑，这种情况会影响你的表现，增加你的恐惧，并会使它真的发生。

比如说，如果你需要在协会成员面前发言，你或许会在发言前好几周内都感到烦恼焦虑，因为在你心里，你似乎已经看到你自己忘了自己应该说些什么，似乎看到自己正在奋力地回答听众提出的尖锐问题。到你真的发言时，你会引导你自己按照这种方式去行动，你显得非常紧张，结果证明演讲确实像你想象的那样糟糕！

如果你敢尝试的话，下边就是一种解决方法：每晚睡觉前花上10分钟想象你正在用一种积极的方法作演讲。你可以想象你显得很自信，你用一种很有效的方式组织材料，你很热情也很有自信地接受着听众的提问。你会吃惊地发现，这种简单的练习可以很有效地提高你对未来要做事情的感受。很显然，没有什么可以保证事情一定完全像你想象的那样发生，但是毫无疑问，你的期望和你的情绪会深远地影响到实际发生的事情。

碎步跟进

一种虽然简单但很有效的自我激励方法就是学会把任何既定的任务分解成一些很小的部分。这种方法旨在改变你在思考你所做的所有事情时自己首先就被吓倒的倾向。

假定你的工作包括参加一系列会议，但是由于你感到焦虑，抑郁，或者是在做白日梦，所以你很难集中精力。你之所以很难有效地集中精力，是因为你在想：“我本来应该明白这些事情，但是我却不明白。糟了，真烦。事实上我本来应该马上去做爱，或者去钓鱼。”

这里介绍一种方法，告诉你怎么才可以打破抱怨，改变注意力不集中的情况，提高你集中注意力的能力：把事情分解成最小的组成部分！比如说，决定只去听上三分钟，然后花上一分钟有意地去做白日梦。在这个心灵假期度完之后，再去听上

三分钟，在这简短的间隔中，不要让其他杂乱思想影响你。然后，再给自己一分钟的时间去做白日梦。

这种方法让你更有效地集中注意力。允许你花上很短的时间去思考可以降低杂乱思想对你的干扰力。毕竟，这些想法看起来都是很可笑的。把任务分解成可操作的单元，一种非常有效的方法就是通过限定时间来实现。弄清你专心做一件事情要花多长时间，在既定时间结束时就停下来，然后再去做一些更有意思的事情，不要去管前面的那件事情你是否完成。这个方法听起来似乎非常简单，但用起来却出奇地有效。比如说，有位政治名人的妻子多年以来一直因为这位名人的成功荣耀生活在憎恨之中，她感到她的生活就是由照顾孩子，操持家务等一系列压迫人的负担构成的。因为她坚持认为，她从来没有觉得她有足够的时间去完成她那单调的家务活。生活就像一个单调的踏板。她被抑郁所压迫着，十多年来，一大堆著名的治疗师都没能成功地治疗她的抑郁症，她感到很难找到那把难以琢磨的个人幸福的钥匙。

在她向我的同事（阿罗·T·贝克）咨询了两次之后，她感到她的抑郁情绪很快有了缓解（他的治疗妙术从来都会让我感到吃惊）。他到底是怎么做的？这一点让我感到是一个神话。其实很简单。他只是提醒她说，她之所以抑郁，部分的原因是她没有追求一种对她来说很有意义的目标，因为她不相信她自己。她不愿意承认和面对自己害怕冒险这一事实，她责备自己缺乏对丈夫的指导，抱怨有一大堆做不完的家务活。

第一步是确定她感觉她每天应该花多长时间来做家务。即便是家里没收拾好，她也不能花费更多的时间在这上边，然后，她就可以把一天中剩余的时间用来做她感兴趣的事情。她认为一天做一个小时的家务是合理的，然后她注册了一个研究生课程，通过这个课程她可以提高她的职业能力。这给了她一种自由感。就像施了魔术似的，她的抑郁症状连同她对丈夫的怨气一同消失了。

我并不想告诉你说，抑郁症通常都能这么轻易地得到了解决。即便是在上述例子中，这位病人或许也已经与抑郁症战斗了好几个回合了。她或许同时也会掉进同一个陷阱，老是想做更多的事情，老是责备别人，有一种受到打击的感觉。随后，她也不得不再用同样的办法来解决。重要的是——她已经发现了一种适合她的方法。

同样的方法或许也适合你。你愿意一下子咬一大口而不愿意舒服地细嚼吗？要敢于为自己所做的事情限定合适的时间！要有勇气从没有完成的工作中走出来！你或许会吃惊地体验到你的工作效率和情绪有了根本性的改进，你的因循拖延的习惯成了往事。

没有强迫的激励

你的因循拖延的习惯的一个可能来源就是自我激励机制不适当。你潜意识里或许总是在用很多“应该”“本该”和“必须”来鞭策自己，结果，你不再愿意往前迈一步。你通过磨掉自己前进动力的方式打击了自己！阿尔伯特·艾丽丝博士把这种心灵陷阱称做“应该强迫症”。

要想从你的词汇表里剔除掉那些强迫性词汇，重新塑造提醒自己做事的方法。你或许可以这样催促自己早上起床：“起床会让我感觉舒服一些，尽管开头有点难。尽管我不是必须这么做，我这样做的话或许会感到很开心。反过来说，如果我确实真正从休息和放松中受益了，我很高兴自己能够起床，这种感觉或许会一样好！”如果你把应该变成希望，你就会用一种尊重的感觉对待自己。这会产生一种自由选择的感觉，并会让人有一种自我尊严感。你会发现，激励机制要比用鞭子更好，也更持久。问一问你自己：“我到底想做什么？哪种行为最符合我的利益？”我想你会发现，这种看待事物的方###提高你的动力。

第5章 什么也不做主义：如何打败它(9)

如果你还有赖在床上忧伤的愿望，而且不知道起床是不是你真正希望做的，那你就不妨为第二天躺在床上列出一个优劣清单。比如说，有位会计在报税日到来之前一直完不成工作，他发现每天很难起床。他的客户开始抱怨他完不成工作，为了逃避这种尴尬，他在床上躺了好几个月，试图回避，他甚至连电话也不愿意接。许多客户与他解除了合约，他的生意开始走向失败。

他的错误在于他对自己说：“我知道我应该去工作，但是我不想去。也没必要去！所以就不去！”事实上，“应该”这个词造成了一种幻象，似乎他起床的唯一理由就是要去取悦一大堆愤怒的、对他提出要求的客户。他拒绝这么做，这显得非常不快。当他列出了躺在床上的优劣清单以后，他自己这种行为的荒谬性就变得非常明显了（表5-9）。列完这个清单后，他意识到他起床是有利的，随后他更积极地从事他自己的工作，尽管在自己什么也不做的那段时间里，他少做了很多账目，但他的情绪却很快改善了。

表5-9 躺在床上的优缺点

解除武装法

如果你的家人和朋友总是习惯于逼你哄你，你的麻痹感就会很强。他们唠唠叨叨地应该陈述会强化已经在你脑中回荡的屈辱想法。为什么他们这种推逼方法注定会失败？这是因为物理学中有一个基本的法则，每一个行为都存在着一个相应的反作用。每当你感到有人推你时，不管是这个人的手放到了你的胸口上还是周围的人挤着你，你都会本能地缩身抵抗，以保持你的平衡。你会试图强调你的自控能力，通过拒绝去做别人推你时希望你做的事情来保持你的尊严。这种矛盾是因为你通常希望终止伤害自己。

当某个人很讨厌地坚持让你做事实上对你有利的事情时，整个事情就会让人感到很困惑。这会把你置于一种“不可能赢”的境地，因为如果你拒绝做这个人告诉你的事情，那你最后就会仅仅为了唾弃他或她而打败自己。相应地，如果你照这个人告诉你的去做，你就会感到很屈辱。因为你向那些推着你走的要求让步，你就会有一种受人控制的感觉，这就会失去你的自尊。没有人喜欢强迫。

例如，玛丽是一个快满20岁的女孩，她有好多年来一直处于一种抑郁状态，她的父母把她带到我们这里。玛丽是一个真正的“冬眠者”，她会一连几个月独自一人坐在房间里看电视肥皂剧。部分是因为她古怪的相信她显得很“特别”，如果她到公共场合，人们就会盯着她看，当然有一部分也因为她感到她那独断的母亲强迫她。玛丽承认，做点事情或许有助于情况好转，这也意味着她向她母亲屈服，因为她母亲老是告诉她要改变她的顽固习性，出去做点什么。她母亲推的越厉害，玛丽坚持的就越坚决。

人性中一个很不幸的事实是，当你感觉有人强迫你做什么事情时，你就很难去做这件事。幸运的是，非常容易弄明白如何对付那些老是唠叨和干扰你，总想掌控你的生活的人。假定你是玛丽，你反复考虑这些事情后，你就会断定如果你投入地去做一些事情，你的状态就会好起来。你刚做出这个决定，你母亲就来到你卧室前对你说：“别老躺在床上！你的生活都快枯萎了。快起来！去做你同龄女孩应该做的事情！”这时候，尽管事实上你已经决定去这么做，你也会对这么做产生一种反感情绪！

解除武装法是一种断定方法，它将帮助你解决这个问题（这种词汇操纵的其他应用将在下一章里进行描述）。解除武装法的本质就是赞成你母亲的看法，但是你要提醒她你之所以同意她的看法，那是因为你自己也做出了同样的决定，而不是她告诉你该怎么做。所以你或许可以这样回答：“是的，妈妈，我考虑到了我自己所处的状况，决定从我自己的利益出发去改变一些事情。因为这是我自己的决定，所以我准备去这么做。”现在你就可以开始做这些事情了，而不感到是被迫的了。或者如果你希望话中能够带点刺的话，你就可以这样说：“没错，妈妈，我事实上已经决定要起床了，尽管事实上你一直告诉我要这么做！”

可见的成功

一种比较有效的自我激励方法就是列出有成效行为的优点清单，这些行为可能是你一直回避的，由于它要求更多的自律，这种要求超出了你的所能。这样一个清单，会帮助你看到做这样一件事情的积极后果。只有你自己才能明白你在想什么。而且，让你自己投入到有效的行为中并不总是能够轻易就实现的。

比如说，你想戒烟，你或许会提醒自己说吸烟会带来癌症和其他一些危险。这种恐惧会让你非常紧张，于是你又续了一支烟。劝戒失效。这里我给你提供一种能

有效工作的三步法。

第一步是列出不抽烟后所有可能的积极后果。能想多少就列出多少，如：

1. 增进健康。
2. 尊敬自我。
3. 更加自律。重新恢复自信后，或许可以再开始做许多已经被放置了很久的事情。
4. 又能够又?又跳了，会感觉自己的身体很好。精力异常充沛。
5. 我的心肺会强壮起来，我的血压也会降下来。
6. 我的呼吸将会清新。
7. 我会有更多的零花钱。
8. 我会活得长一些。