

医学心理学第八节 理性情绪疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/493/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_AD\\_A6\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c67\\_493432.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/493/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_493432.htm) 理性疗法

（rational-emotive therapy，RET）是Albert Ellis于上年代所创立，他认为人的情绪和行为障碍不是由于某一激发事件（activating event）直接所引起，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念（Belief），最后导致在特定情景下的情绪和行为后果（consequence），这就称为ABC理论。通常认为情绪和行为后果的反应直接由激发事件所引起，即A引起C，而ABC理论则认为A只是C的间接原因，B即个体对A的认知和评价而产生的信念才是直接的原因。两个人遭遇到同样的激发事件——工作失误造成一定的经济损失，产生了很大的情绪波动，在总结教训时，甲认为吃一堑长一智，以后一定要小心谨慎，防止再犯错误，努力工作，把造成的损失弥补回来。由于有了正确的认知，产生合乎理性的信念，所以没有导致不适当的情绪和行为后果。而乙则认为发生如此不光彩的事情，实在丢尽脸面，表明自己能力太差，怎好再见亲朋好友，由于有了这样错误的或非理性信念，再也振作不起精神来，导致不适当的甚至是异常的情绪和行为反应。此疗法适用于各种神经症和某些行为障碍的病人。

1. 要求的绝对化（demandingness）这是非理性信念中最常见的一个特征，从自己的主观愿望出发，认为某一事件必定会发生或不会发生，常用“必须”（must）或应该（should）的字眼，然而客观事物的发生往往不依个人的主观意志所转移，常出乎个人的意料，因此怀有这种看法或信

念的人极易陷入情绪的困扰。 2 . 过份的概括化

( overgeneralization ) 即对事件的评价以偏概全，表现在一方面在自己的非理性评价，常凭自己对某一事物所作的结果的好坏来评价自己为人的价值，其结果常导致自暴自弃、自责自罪，认为自己一无是处，一钱不值而产生焦虑抑郁情绪。另一方面对别人的非理性评价，别人稍有差错，就认为他很坏，一无是处，其结果导致一味责备他人，并产生敌意和愤怒情绪。 3 . 糟糕透顶 ( awfulizing ) 认为事件的发生会导致非常可怕或灾难性的后果。这种非理性信念常使个体陷入羞愧、焦虑、抑郁、悲观、绝望、不安、极端痛苦的情绪体验中而不能自拔。这种糟糕透顶的想法常常是与个体对己、对人、对周围环境事物的要求绝对化相联系的。上述三个特征造成了病人的情绪障碍，因此本疗法是以理性治疗非理性、帮助病人改变其认知，用理性思维的方式来替代非理性思维的方式，最大限度地减少由非理性信念所带来的情绪困扰的不良影响。此疗法的治疗过程一般分为四个阶段： 1 . 心理诊断 ( psychodiagnosis ) 阶段这是治疗的最初阶段，首先治疗者要与病人建立良好的工作关系，帮助病人建立自信心。其次摸清病人所关心的各种问题，将这些问题根据所属性质和病人对它们所产生的情绪反应分类，从其最迫切希望解决的问题入手。 2 . 领悟 ( insight ) 阶段这一阶段主要帮助病人认识到自己不适当的情绪和行为表现或症状是什么，产生这些症状的原因是自己造成的，要寻找产生这些症状的思想或哲学根源，即找出它们的非理性信念。在寻找非理性信念并对它进行分析时要顺序进行：首先要了解有关激发事件A的客观证据；其次，病人对A事件的感觉体验是怎样反应的；第三

，要病人回答为什么会对它产生恐惧、悲痛、愤怒的情绪，找出造成这些负性情绪的非理性信念；第四，分析病人对A事件同时存在理性的和非理性的看法或信念，并且将两者区别开来；第五，将病人的愤怒、悲痛、恐惧、抑郁、焦虑等情绪和不安全感、无助感、绝对化要求和负性自我评价等观念区别开来。

3．修通（working through）阶段这一阶段，治疗者主要采用辩论的方法动摇病人非理性信念。用夸张或挑战式的发问要病人回答他有什么证据或理论对A事件持与众不同的看法等等。通过反复不断的辩论，病人理屈词穷，不能为其非理性信念自圆其说，使他真正认识到，他的非理性信念是不现实的，不合乎逻辑的，也是没有根据的。开始分清什么是理性的信念，什么是非理性的信念，并用理性的信念取代非理性的信念。这一阶段是本疗法最重要的阶段，治疗时还可采用其它认知和行为疗法，如布置病人作认知性的家庭作业（阅读有关本疗法的文章，或写一与自己某一非理性信念进行辩论的报告等），或进行放松疗法以加强治疗效果。

4．再教育（reeducation）阶段也是治疗的最后阶段，为了进一步帮助病人摆脱旧有思维方式和非理性信念，还要探索是否还存在与本症状无关的其它非理性信念，并与之辩论，使病人学习到并逐渐养成与非理性信念进行辩论的方法。用理性方式进行思维的习惯，这样就达到建立新的情绪：如解决问题的训练、社会技能的训练，以巩固这一新的目标。由于与非理性信念进行辩论（disputing）是帮助病人的主要方法，并获得所设想的疗效（effect），所以由ABC理论所建立的本疗法可以“ABCDE”五个学头作为其整体模型。

100Test  
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

