

普华心理

认知行为疗法心理咨询师实践必读丛书

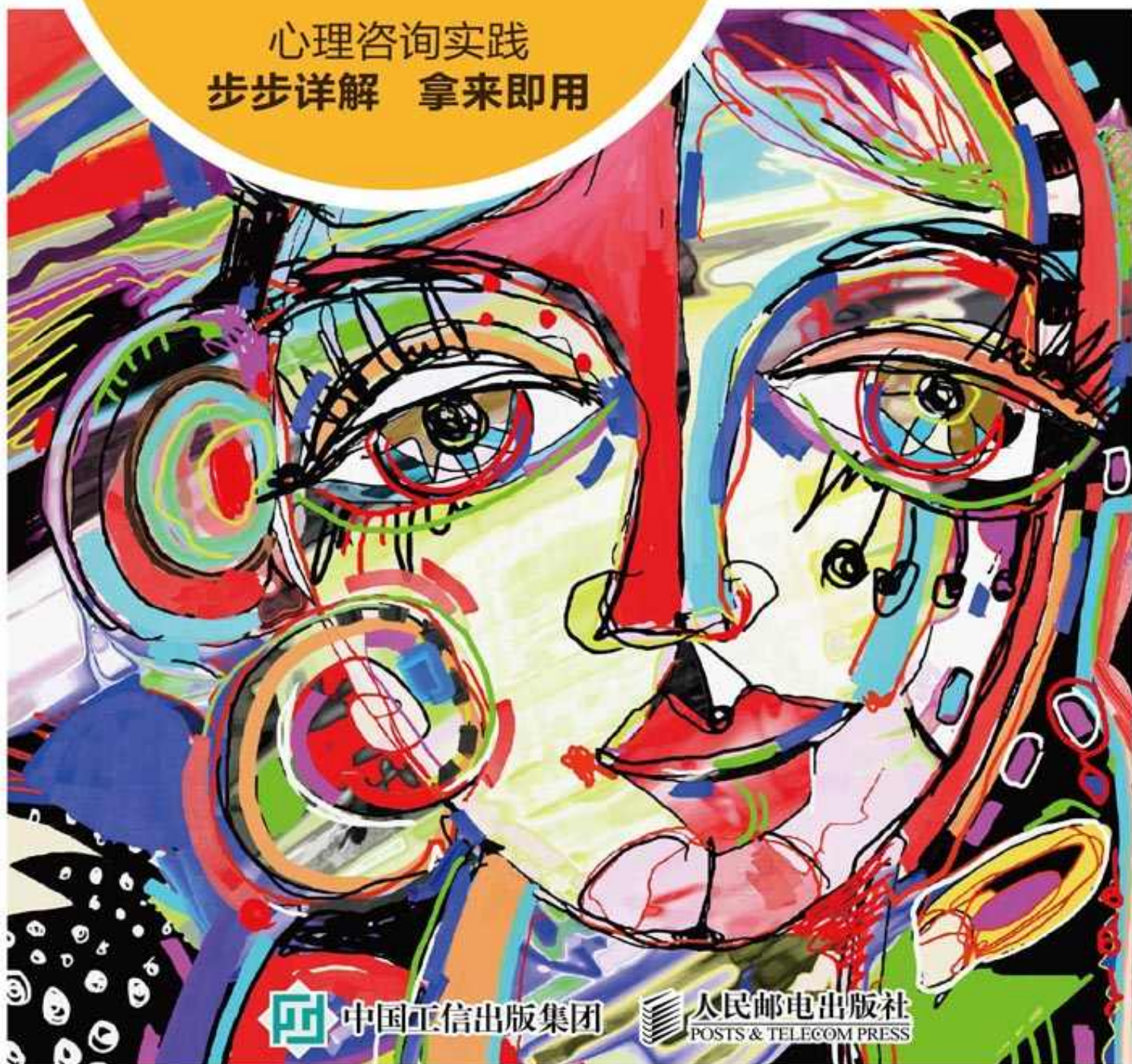
认知行为 疗法入门

郭召良◎著

心理咨询实践
步步详解 拿来即用

中国心理卫生协会常务理事
北京高校心理咨询研究会理事长
郑日昌

中国社会心理学会前任会长
北师大心理学部博士生导师
许燕
推荐



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

认知行为疗法入门

郭召良 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

认知行为疗法入门 / 郭召良著. --北京: 人民邮电出版社,
2020. 4

ISBN 978-7-115-53467-5

I. ①认… II. ①郭… III. ①认知-行为疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第032076号

◆ 著 郭召良

责任编辑 姜珊

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 20 2020年4月第1版

字数: 250千字 2020年4月北京第1次印刷

定价: 79.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目录

封面

扉页

版权信息

目录

内容提要

推荐

序

导读

第1章 心理学基础

1.1 心理现象

1.1.1 心理过程

1.1.2 心理动力

1.1.3 心理特征

1.2 心理现象间的关系

1.2.1 心理过程内部关系

1.2.2 情意过程与心理动力的关系

1.2.3 心理过程与心理特征的关系

1.3 情绪及情绪认知理论

1.3.1 情绪的概述

1.3.2 情绪的认知理论

第2章 认知行为疗法基础

2.1 基本理念

2.1.1 观念决定情绪

2.1.2 经验决定观念

2.1.3 经验需要比较才有意义

2.1.4 人对同样事情的看法有差异

2.2 认知行为疗法模型

2.2.1 流程图模型

2.2.2 环路模型

2.2.3 T字模型

2.3 实证效果说明

2.4 认知行为疗法的特点与优势

2.4.1 聚焦问题，目标导向

2.4.2 评估引导，效果客观

2.4.3 时间限制，短程高效

2.4.4 咨询笔记，家庭作业

第3章 咨询过程

3.1 咨询进程

3.1.1 评估性会谈

3.1.2 咨询性会谈

3.1.3 巩固性会谈

3.2 咨询阶段

3.2.1 自动思维阶段

3.2.2 中间信念阶段

3.2.3 核心信念阶段

3.3 干预流程

3.3.1 识别

3.3.2 评估

3.3.3 评价

3.3.4 应用

第4章 评估性会谈

4.1 会谈任务

4.2 会谈结构

4.2.1 开始环节

4.2.2 中间环节

4.2.3 结束环节

4.3 搜集资料，做出诊断

4.3.1 评估会谈项目清单

4.3.2 关注当下，而非过去

4.3.3 全面了解，系统搜集

4.3.4 以淑芬的案例为例说明咨询会谈搜集资料的过程

4.3.5 心理诊断

4.4 个案概念化

4.4.1 横向概念化

4.4.2 纵向概念化

第5章 自动思维

5.1 亚伦·贝克与认知疗法

5.1.1 大奖殊荣

5.1.2 成长经历

5.1.3 职业选择

5.1.4 抗拒精神分析

5.1.5 发现自动思维

5.1.6 研究抑郁症来访者的梦

5.1.7 发展认知疗法

5.1.8 认知疗法威力初显

5.1.9 传播认知疗法

5.2 自动思维的基础知识

5.2.1 自动思维的含义

5.2.2 自动思维的表现形式

5.2.3 自动思维的特点

5.2.4 应对自动思维的任务

5.2.5 自动思维的评价标准

- 5.2.6 自动思维歪曲的类别
- 5.3 自动思维模型
- 5.4 自动思维阶段的工作流程
 - 5.4.1 自动思维干预流程
 - 5.4.2 自动思维单个议程的流程
- 5.5 识别自动思维和情绪
 - 5.5.1 识别情绪
 - 5.5.2 识别自动思维
- 5.6 评估自动思维和情绪
 - 5.6.1 情绪的评估
 - 5.6.2 自动思维的评估
- 5.7 评价自动思维技术
 - 5.7.1 控辩方证据技术
 - 5.7.2 发散思维技术
 - 5.7.3 可能性区域技术
 - 5.7.4 行为试验技术
 - 5.7.5 代价 - 收益分析技术
 - 5.7.6 以飞机恐惧为例说明认知技术的综合应用
- 5.8 学习识别和评价自动思维
 - 5.8.1 自动思维监控表
 - 5.8.2 思维记录表

5.9 应付卡与咨询笔记

5.9.1 应付卡

5.9.2 咨询笔记

5.10 家庭作业

5.10.1 家庭作业是认知行为疗法的特色

5.10.2 常见的家庭作业项目

5.10.3 家庭作业的布置与回顾

5.10.4 回顾家庭作业

5.10.5 坚持家庭作业的策略

5.10.6 家庭作业的自动思维概念化

第6章 咨询性会谈

6.1 首次咨询性会谈

6.1.1 会谈目标

6.1.2 会谈结构

6.1.3 确认问题和目标清单

6.1.4 自动思维心理教育

6.2 后续咨询性会谈

6.2.1 开始环节

6.2.2 中间环节

6.2.3 结束环节

第7章 中间信念

7.1 中间信念的含义和结构

7.1.1 中间信念的含义

7.1.2 中间信念的结构

7.1.3 假设才是咨询的重点

7.2 补偿策略

7.2.1 补偿策略的类别

7.2.2 补偿策略与心理健康

7.2.3 补偿策略与诱因事件

7.2.4 补偿策略与中间信念

7.3 中间信念流程

7.3.1 识别与提出

7.3.2 评估

7.3.3 评价

7.3.4 应用

7.4 中间信念的技术

7.4.1 评估零点技术

7.4.2 认知连续体技术

7.4.3 饼图技术

7.4.4 多重环节技术

7.4.5 照见未来技术

第8章 核心信念

8.1 核心信念的意涵

8.1.1 核心信念层级

8.1.2 核心信念的类型与内容

8.1.3 核心信念与童年

8.2 心理问题成因

8.2.1 自动思维是情绪行为症状的直接原因

8.2.2 自动思维是受核心信念和情境双重决定的

8.2.3 核心信念是幼年时期形成的

8.2.4 补偿策略是为应对负性核心信念而发展起来的

8.2.5 补偿策略失效导致今天的心理问题

8.3 核心信念的形成

8.3.1 基因影响个体反应倾向

8.3.2 重要他人的期望或要求

8.3.3 社会比较

8.3.4 创伤事件

8.3.5 重要他人评价

8.3.6 儿童对早期经历的解读

8.3.7 行为方式

8.4 核心信念的机制

8.4.1 补偿策略

8.4.2 维护机制

8.5 核心信念的识别与治疗路径

8.5.1 识别核心信念

8.5.2 治疗路径

第9章 健康人格

9.1 健康人格的内涵

9.2 养育健康的孩子

9.2.1 不要试图做完美的家长

9.2.2 肯定是健康人格的基石

9.2.3 相信孩子的能力，陪伴孩子成长

9.3 心理健康的十种思维方式

9.3.1 从相反立场思考——学习控辩方思维

9.3.2 看到不一样的未来——学习可能区域思维

9.3.3 你能阻止毁灭——学习多重环节思维

9.3.4 你选择相信观念——学习代价收益思维

9.3.5 幸福是个比较级——学习评估零点思维

9.3.6 站在两极之间——学习认知连续体思维

9.3.7 真相和你想的不一样——学习发散思维

9.3.8 担心是多余的——学习行为试验思维

9.3.9 这事儿该赖谁——学习饼图思维

9.3.10 你能看到未来——学习照见未来思维

第10章 结束会谈

10.1 结束的安排

10.1.1 结束的时机

10.1.2 安排结束会谈的时间

10.1.3 结束会谈的内容

10.1.4 应对分离焦虑

10.2 咨询效果评估

10.2.1 回顾咨询过程

10.2.2 咨询的收益

10.3 应对未来生活

10.3.1 问题并没有完结

10.3.2 应对问题的策略

10.3.3 预告巩固性会谈

10.4 为结束会谈早做准备

咨询师：（情境再现）你现在能在头脑中描绘当时的场景吗？
7:30，你正走向图书馆……你头脑中浮现了什么想法？

来访者：如果我考试不及格，怎么办？如果没有通过这门课，怎么办？我究竟怎样才能在这学期搞定它？

（2）咨询师共情，设身处地地感受来访者，若自己当时身处其中，想法是什么。然后，咨询师提出几种可能的想法，供来访者去选择和确认。

（3）理性分析，和来访者讨论这样的处境对他意味着什么。通过分析也能得出大致相近的自动思维。对于来访者分析出来的想法，与情绪的含义一致，那么这个想法就是可信的。

最糟糕的情况是，用上述办法你还不能得到自动思维。放弃就是你的选择。你可以邀请来访者在类似情景再次出现的时候，再觉察自己的自动思维。我们相信，随着来访者对自动思维识别的练习增多，识别自动思维的能力就越来越强，也就越能捕捉到自己的自动思维。

5.6 评估自动思维和情绪

认知行为疗法是非常注重实证的，为了评估会谈的效果，通常要求咨询师在会谈中对认知和情绪进行评估。认知和情绪的改变程度，就是会谈效果最直接的体现。

5.6.1 情绪的评估

情绪是心理问题的重要指标之一，情绪的改变自然就是心理治疗进展的重要标志。在认知行为疗法的评估中，情绪的评估最常被使用。

评估心理治疗的总体进展（即患者情绪的改变），主要用情绪问卷的方式来进行，大家熟悉的是焦虑问卷和抑郁问卷。焦虑问卷和抑

郁问卷，是从总体上评估最近一段时间来访者的焦虑抑郁水平，把它和之前的焦虑抑郁的分数相比较，可以说明治疗的总体进展。

在每一个会谈的单元（会谈议程）中，我们都要评估会谈的效果，就是用情绪标尺的方式来进行。情绪标尺就是用数字描述某种情绪的强烈程度，通常是用0~100%范围内的某个百分数来描述某种情绪的强烈程度。

如果会谈后再次评估发现，情绪评估的分数下降就说明刚才的会谈有效。例如，一个来访者在即将演讲的情景中，感到了80%的紧张程度，心理咨询师应用一定咨询技术后，来访者面临相同情景时，只感到40%的紧张程度。紧张程度从80%降到40%，就说明心理咨询取得了相当好的效果。

我们通过一段对话，来说明如何进行情绪评估。

咨询师：我们刚才提到了你在参加数学考试的时候，你产生了“不能在数学上失败了，再失败的话，高考就没有希望了”的想法，然后你感受到了紧张的情绪。

来访者：嗯。

咨询师：我们接下来对你的想法和情绪的程度进行评估，用0~100%的标尺来进行评估，让你对自己的想法和情绪评分。我们先从情绪开始好了。

来访者点了头。

咨询师：（画了一个情绪标尺，如图5-2所示）我们把情绪的程度用0~100%的某个百分数来描述，0就表示一点也没有那种情绪，100%就表示具有无以复加的那种情绪，也就是那种情绪到了极端的程度。0~100%的百分数表示不同程度的情绪，例如，中等程度可以用50%表示。

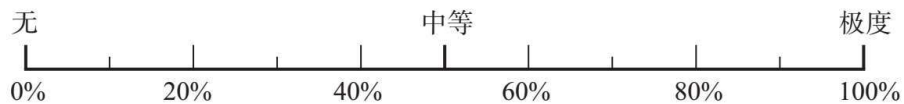


图5-2 情绪评定标尺

来访者：哦。

咨询师：对于上次数学考试时候体验到的紧张情绪程度，你给多少分呢？

来访者：我无法确定，50%、60%和70%？

咨询师：我们先想象100%的情形。你能想象最紧张是什么时候吗？

来访者：我买了一张彩票，马上就要开奖了，不知道自己能不能中奖时的心情。

咨询师：很好。你数学考试时候的紧张和这件事相比怎么样。你感觉一下你的心跳、呼吸等方面的反应差异，然后再看你可以给多少分呢？

来访者：我觉得可能到了80%。

咨询师：好的，我们就给这件事的紧张程度定为80%的分数。我们以后还会经常对自己的情绪进行评分，请记住100%和80%的感觉，将来评分的时候把当时的感觉与这个感觉进行比较，这样就容易给出更为客观的评价了。

来访者：嗯。

上面这个对话中，来访者出现评分不确定的情况（50%、60%、70%），咨询师要求他想象百分之百的情形，然后将当下的情况与之相比较，最后他得出一个确定的80%的分数。一般而言，当来访者得到一个不确定分数的时候，我们就需要设想一些不同分值的情形，让来访者将当下的情形与不同分值的情形比较，从而得到一个确定的数字。

5.6.2 自动思维的评估

自动思维的评估，和情绪评估一样，也是用一定范围的数字描述来访者对于某种想法的相信程度。认知行为治疗中一般用0~100%范围的百分数来描述来访者对某个自动思维的相信程度。100%表示患者完全相信，0表示一点儿也不相信。0~100%之间的数字表示某种程度的相信，百分数越高就表示相信的程度越大，百分数越低就表示相信的程度越低，怀疑程度越大。

自动思维的评估，同情绪评估一样，也是为了判断咨询会谈的效果。一般而言，在没有对自动思维进行干预之前，自动思维的相信程度比较高，甚至达到100%。认知干预以后，自动思维的相信程度会有所下降。如果下降明显就表明咨询有显著效果，如果下降的幅度并不明显，就说明当前的会谈没有什么进展或者效果。

下面我们以一段对话来说明如何对自动思维进行评估（这段对话上接情绪评估的对话）。

咨询师：（画一个信念程度标尺，如图5-3所示）我们把信念程度用0~100%的数字来描述，0就表示一点也不相信，100%就表示完全相信且一点儿也不怀疑。0~100%的百分比就表示不同的相信程度。



图5-3 信念评定标尺

咨询师：在这个图中，左边“完全不相信”表示相信程度为0，就是完全不相信，右边“完全相信”表示你100%地相信，中间的刻度表示不同的相信程度。我们在很多的时候，既不是完全相信、一点都不怀疑（100%），也不是完全怀疑、一点儿不相信，根据你的相信和怀疑的程度，对你的信念进行评价。

来访者：听起来有点复杂。

咨询师：你可以这样想，如果一个想法不可能有相反的情况出现，就是完全相信，给出100%；或者一个想法根本不可能是真的，就是完全不相信，给出0；多数情况下，是相信与怀疑兼有。你自己对这个想法做出判断，你对它相信的可能性有多大，越大给的分数越高。

来访者：我明白了。

咨询师：那么你对“不能在数学上再次失败，再失败的话，高考就没有希望了”这个想法的相信程度给多少分？

来访者：100%。

咨询师：这么高？

来访者：我完全相信，事实也是如此，数学失败的话，我的高考就完了。

咨询师：好的，你按照自己的相信程度进行了评分。

咨询师：我们以后还会对你的想法进行评分，也会对情绪进行评分。你知道为什么要这么做吗？

来访者：不清楚。

咨询师：评分就是为了帮助你和我了解咨询的进展和效果。看看你的消极情绪指数有没有下降，以及信念的变化情况。

来访者：哦。

咨询师：我也会经常邀请你对自己的想法和情绪进行评分，越往后你就会越习惯于进行这样的评价，评价起来就越快。

咨询师：我们现在把这两个评分记下来，以后好看到自己的进步。你把本子打开，在本子后面写上想法的内容和情绪的名称，然后在下面写上评估的时间和次数，然后再记上刚才的评分。

来访者：照做。

5.7 评价自动思维技术

认知行为疗法认为，认知是问题的直接原因，改变认知，来访者的情绪和行为问题就迎刃而解了。现在的问题是，我们如何去改变来访者的认知呢（这里指自动思维）？

认知行为疗法中通常有一些成型的方法（我们把这些方法称为认知行为技术），应用这些方法或者技术，来访者就能认识到其自动思维的歪曲，并得到新的思维，做出行为改变。

下面我们给大家介绍认知疗法中最重要的五种技术。这几种技术不仅是心理咨询的方法，更重要的，它们是心理健康的思维方式。如果你能在生活中自觉地这样进行思考，就能维护自己的心理健康水平。

5.7.1 控辩方证据技术

控辩方这原本是法律术语。如果你的朋友借了你的钱，你催他还款，可他却始终不还。这时你到法院去起诉他，想通过法律程序让他