

认知与改变：CBT对情绪和行为的积极影响 (心理学与生活)

作者：[英]柯瑞妮·斯威特（Corinne Sweet）

目录

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，逻辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

[封面](#)

[扉页](#)

[版权](#)

[推荐序1](#)

[推荐序2](#)

[前言](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，逻辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

[第一部分 关于思维、情绪、信念、行为的真相](#)

[第1章 你是否想要改变目前的处境](#)

[第2章 行为背后的奥秘](#)

[第3章 小心你的“坏念头”](#)

[第4章 小心思维的“陷阱”](#)

[第5章 直面自己的负面情绪](#)

[第6章 改变生活的工具箱](#)

[第二部分 CBT改变生活](#)

[第7章 征服心中的猛兽：焦虑症、恐慌症、心理创伤、强迫症和成瘾行为](#)

[第8章 战胜抑郁这朵“小黑乌云”](#)

[第9章 学会控制愤怒](#)

[第10章 打造更好的自己](#)

[其他](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，逻辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

心理学与生活

CHANGE YOUR LIFE WITH CBT How Cognitive Behavioural Therapy Can Transform Your Life

认知与改变 CBT对情绪和行为的积极影响

[英]柯瑞妮·斯威特 (Corinne Sweet) 著

段鑫星等 译

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

北京

图书在版编目（CIP）数据

认知与改变：CBT对情绪和行为的积极影响/（英）斯威特（Sweet,C.）著；段鑫星等译.--北京：人民邮电出版社，2016.5

（心理学与生活）

ISBN 978-7-115-42213-2

I.①认... II.①斯...②段... III.①情绪—自我控制 IV.①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第075194号

内容提要

你是否总是怀疑自己？你是否经常妄自菲薄，不愿与人交流？你是否总是郁郁寡欢，情绪低落？你是否想要改变目前的状况？你是否想要改变却又不得其法？如果答案为“是”，那么这本书就是你所需要的。

本书作者为资深的心理学专家，通过自己的实践和工作经验，为读者介绍了心理学中的认知行为疗法（CBT），并利用丰富的案例和图示将这种方法形象地展示出来，可读性和可操作性非常强。阅读本书可以帮助你解决生活中遇到的各种困扰，让你生活得更加快乐。其实，改变生活的力量就掌握在自己的手中，而你可以从本书中找到这种力量。

本书适合在生活中、工作中遇到心理困惑的人，以及心理咨询师和心理学专业的读者阅读使用。【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

◆著 [英]柯瑞妮·斯威特（Corinne Sweet）

译 段鑫星等

责任编辑 姜珊

执行编辑 贾淑艳

责任印制 焦志炜

◆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：880×1230 1/32

印张：9 2016年5月第1版

字数：200千字 2016年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-0314号

定价：35.00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：京东工商广字第8052号

推荐序1

认识自己的内心与行为

北京师范大学心理学院教授 寇彧

在过去的20多年间，认知行为疗法已经成为心理卫生专业人员用来处理大多数情感和行为问题的首选方法。这是因为，世界各地的精神科医生和心理研究人员所进行的数以百计的研究已经表明，认知行为疗法（CBT）对于处理广泛的心理问题和心理障碍是有效的。

由于职业的原因，经常会有朋友或是学生向我咨询日常生活中的心理困惑。比如，有人说他总是为某个问题左思右想，焦躁不安，可后来发现事情并没有自己担心的那么严重；有人说他常常担心自己会得病，不敢这样，不敢那样，甚至无法正常生活；有人说她从小就害怕蜘蛛，因此不敢在墙角处停留，甚至看见墙角就有莫名的恐惧；有人说他总是对妻子发怒，虽然事后他知道这样不对，也想竭力克制，但他下次还是忍不住；有人说她每次出门都担心门没有锁好，需要反复不停地确认，甚至走出了很远还要返回去再一次确认，这使她十分困扰；还有人说他在工作中很难跟同事打成一片，不敢在会上发言，他无法从工作中获得乐趣……问题还有很多。这些都是难免的，我们会遇到挫折，我们会感到不安、郁闷、焦虑或是其他。深入剖析一下，我们就会发现，其实人们对于问题的反应，很大程度上取决于怎样看待这些问题。有时，哪怕我们的处境没那么糟糕，问题没那么棘手，但只要我们以一种消极的、自我折磨的方式来思考，就会使自己感到非常痛苦，甚至陷于其中无法自拔【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】。

认知行为疗法认为，人们之所以会感到愤怒、焦虑、内疚、害羞、受挫或者抑郁，都是人们的认知使然——是人们对于某种情况的想法和观念使他们产生了某种感受，可以说是“庸人自扰之”。那么，这样说来，这也不全是坏事，至少我们知道，要想摆脱这些负面情绪，最终还得靠我们自己！而且，这是通过我们的努力就可以做到的事情！也许让我们改变他人或改变世界是非常困难的，但是让我们改变自己却是可以做到的。我们可以改变自己的思维方式。如果我们学会用一种更积极、更健康的方式来思考，也许就不会一遇到问题就自寻烦恼。

认知行为疗法的英文是“Cognitive Behavioural Therapy”，常以英文缩写“CBT”代称。字母C代表认知，即人们对于自身处境和发生在生活中的事件是如何看待的，以及由此逐渐发展成的对事物的普遍看法。这种普遍的看法会影响我们的行为，进而再影响我们的认知，如此反复。例如，那些一遇到心跳加速就认为自己得了心脏病的人，其行为就会变得异常敏感和谨小慎微，与觉得偶尔心跳加速是正常现象的人相比，他们会更经常地对死亡感到恐慌。再比如，那些一遇到挫折就万念俱灰的人，会对很多事情不感兴趣，觉得自己什么都做不好，做什么都没劲；与那些将遭遇挫折看成是小麻烦的人相比，他们更容易感到沮丧和自卑……认知行为疗法就是要帮助人们更清楚地看待问题，同时调整你思考、认知问题的角度，从而让你用正确的态度和行为面对问题或是其他。认知行为疗法并不会告诉你什么是正确的、什么是错误的，而是引导你一步一步地发现自己，认识到“心跳加速”不会要了你的命，“挫折”只是个小困难，它们并不值得你为此郁郁寡欢。

字母B代表一种行为的探究。认知行为疗法会协助求助者理解做哪些事会使他们安全，哪些行为是更为合理的。例如，让社会恐惧症患者认识到对着大家讲话并不那么可怕；让惧旷症患者知道外出并不会有什么令人焦虑的事情发生……CBT的主要观念就是帮助人们体会：改变一些观念和行为是安全的，也是有效的。

然而，认知行为疗法并不是心理疾病患者的“救世主”，它的疗效并不是立竿见影的。如果你不想付出努力，或是想一夜成功，那么认知行为疗法不是你的选择。这本书带给你的是一种简洁明了的方法，需要你一次一小步地做出改变，并且需要你坚持下去。【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

我很高兴看到有这样一本书出版，也乐见认知行为疗法得以推广。希望广大读者能够从这样一种心理自

助方法中受益！

推荐序2

改变认知，营造美好生活

海军总医院心理科主任 郭勇

在咨询中，我经常让求助者思考一个问题：我们在家做过饭，也在餐馆吃过饭，然而我们做的某些饭菜却不如餐馆做的好吃，这是什么原因？答案五花八门。我认为关键在于两个方面：（1）我们有没有想把饭菜做好的意识；（2）我们有没有能把饭菜做好的能力。由于这两个方面的差异，餐馆在没有鱼的情况下，可以把茄子做成鱼香茄子，味道也很不错，而现实生活中，有的人家中有鱼，不止一种，不止一条，但他做不出鱼的味道来。做饭做菜如此，生活更是如此！全世界所有人都面对着两个基本问题：第一，我们有想把日子过好的意识吗？第二，我们有能把日子过好的能力吗？答案不出所料，太多的人没有，太多的人不能。因此也就有太多的人过不好日子！

几乎所有的人都明白：日子是自己过的。但怎样把自己的日子过好，不是人人都知道的。心理学常识告诉我们，认知引领行为，认知改变情绪。因此通过改变认知，就可以改变以往我们没有过好的日子。

某个人郁郁寡欢，不停地抱怨他所开的车小，跑不快，不舒服，等等。显然他的日子没有过好。他自己不清楚，他没有过好日子的原因是他片面地看问题。他总是聚焦于事物不好的一面。他的车是一辆普通的车，确实很小、跑不快、不够舒服，但购买成本低、使用成本低、维护方便，这些好的一面他看不见，因而不舒服。这个人即使今后买了豪车，依然会不舒服，因为那时他看到的会是一年多少万元的保险，以及高昂的使用、维修费用。因此他过得好不好与开什么样的车无关，而与他看重什么有关。这就是认知，这就是认知改变生活。【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，逻辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

像这样的例子，生活中比比皆是。既然认知影响我们的生活，那么我们应该怎样去认知呢？中国矿业大学的段鑫星教授做了一件非常有意义的事情，她把英国心理学家柯瑞妮·斯威特的著作翻译过来，介绍给国内的读者，让我们能够直接也较为系统地知晓，我们的认知，也就是我们的态度、看法、评价，到底出现了哪些偏差甚至错误，导致了我们的生活发生了怎样的改变；我们到底应该怎样去看待我们自己、外面的世界以及它们之间的联系等。

读懂这本书，对我们来说至关重要。因为这本身就是学习的过程、思考的过程，也是成长的过程。我们会因读懂这本书而获得心理成长，更会因心理成长而受益。读懂这本书对于我们想拥有健康、快乐、幸福的生活是有益的。

《认知与改变》一书，值得所有人阅读。若你用心去读，将会改变今后的人生。

前言

初见“认知行为疗法”（CBT）这个词，可能很多人都会被其中的“疗法”两个字所吓到。其实大可不必，说白了，这就是一种方法，一种能让你变得快乐、让生活变得美好的方法！

那什么是认知行为疗法呢？

通俗地说，认知行为疗法既不关注我们的睡姿，也不剖析我们的过去，更不解梦；而是关注当下，关注我们自己，从而更好地发现自己。认知行为疗法让我们更好地觉察自我，使我们在感知、思考、行动的时候能准确地发现自己，正是这个“自己”让我们在特定的情形下用一定的方式行动。认知行为疗法就是要让我们学会更加自觉、合理地认识自我，让我们知道自己、他人与外界环境是怎样相互作用、相互影响的。

大体了解了认知行为疗法之后，我们可以审视一下自己。

亲爱的朋友，你的生命中是否曾经有过这样的一些时刻与体验：焦虑、恐惧、拖沓、害羞、沮丧、抑郁、情绪低落、孤立无助、缺乏自信、没有勇气面对困难……大概几乎所有的人都会回答“是”！

亲爱的朋友，是否有一个声音时不时就会在你耳畔响起：“没人喜欢我”“我总是不受欢迎”“这都是我的错”……其实，这是盘旋于我们大脑中的“负性思维”在作祟。

亲爱的朋友，面对不期待或者不想要的行为方式，我们总会说：“我要改变”，但大多数人都迟迟没有迈出“改变”的第一步，看来，有些因素使我们的动机与行为之间出现了错位【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】。

其实，问题的根源就在于我们的“思维”，正所谓：世事本无好坏，关键看我们怎么想。我们可以通过改变自己的思维和行为，使我们的生活更美好！这也正是这本书所要告诉大家的！

我们先来了解一下本书的一些核心观念。

- 1.每个人理解的世界都是不同的。
- 2.行为能够影响思维和情绪。
- 3.每个人都存在问题，只是程度不同。
- 4.关注当下，解决问题。
- 5.认知、行为、情绪、生理之间存在“互动系统”。
- 6.科学地权衡结果。

通过对核心观念的梳理，本书又对潜藏于内心的“负性思维”“功能失调性假设”及“核心信念”进行了深入细致的阐述，并且就如何控制“思维误区”进行了探讨。书中列出了十大类典型的思维误区。

- 1.黑白思维，即全盘肯定或全盘否定。
- 2.笼统概括，即以偏概全。
- 3.心理过滤，即抽取一部分事实或观念，以支持自己的消极思维。
- 4.贬低事物的积极面。
- 5.读心术/算命：妄下结论。

6.夸大一切——“灾难宣扬者”（以及轻视一切——“否认灾难者”）。

7.情感推理/奇幻式思维。

8.条件性思维：总爱讲“应该”。

9.个人化归因：认为一切不幸、事故都是自己造成的。

10.怪罪他人、贴标签。

本书还给我们提供了四步法的认知策略。【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

1.我们的认知（我们是怎么想的）。

2.我们的情感（我们的心理感受是什么）。

3.我们的行为（我们正在做什么）。

4.我们的生理反应（我们的身体会有什么反应）。

面对我们行为中存在的问题，本书也给出了解决方案。

1.明确自己的问题。

2.评估它们的难度。

3.确定这些问题对你的影响。

4.设定有效的目标应对它们。

本书在第6章到第9章，就如何应对焦虑、抑郁、恐惧、愤怒、创伤后应激障碍等给出了可操作的策略，这对于改善我们的情绪大有裨益。本书第10章给我们提供了提高自信心与自尊心的办法，目的就是让我们生活变得更美好！

特别要感谢参与本书翻译的人，他们是：马雪睿、武瑞芳、鹿欣纯、刘庭园、欧小兰和王丽莎。

最后，借用本书中的一段话作为祝福与读者共享：

“自我认知和自我接纳会令我们更快乐、更幸福，这是和谐自我。真正的朝圣者在和外部世界作斗争时，也在内心培养着积极的信念和乐观的精神。”

段鑫星

2011年12月18日于中国矿业大学

第一部分 关于思维、情绪、信念、行为的真相

第1章 你是否想要改变目前的处境

生活就是如此，你无法改变它，但你能够改变自己。

——赫兹拉·伊纳亚特·翰（Hazrat Inayat Khan）

生活中的你是否有过以下困扰：焦虑、恐惧、拖沓、害羞，沮丧、抑郁、低落，不愿与人群接触，不愿与人交流，妄自菲薄、缺乏自信……意识到这些问题之后，你要回答的问题是：我是否想要改变这样的状况？如果想，认知行为疗法可以帮助你改变目前的处境。但请记住——严肃地对待这个问题，下定决心而后开始改变之旅。

你想改变自己的生活吗？如果是，那么恭喜你——从此刻开始，你就可以做到。即使你现在的的生活十分称心如意，你也总能做一些事使生活更加充实、快乐。如果你没有勇气去改变一些想法或行为，那么，别担心——这本书将告诉你如何做，它将通过科学的方法和大量生活事例向你展示：你如何能做得更好。这是一本绝对不能错过的好书【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】！

翻阅这本书，很可能是因为你觉得自己不快乐，或者对生活感到不满意。你会纳闷，为什么生活中总会遇到一些障碍，你甚至觉得，这些障碍会影响你的处事方式。如果真是这样，那么，请鼓起勇气：你已经为追求更好的生活迈出了重要的第一步。

也许这是你第一次决定改变自己的处境，也许你已经尝试着通过治疗、训练、认知或者意志力来改变你的生活。但如今，你需要另外一种不同的、更好的，甚至是全新的方式来摆脱那些阻碍你快乐、进步和成功的事物。事实上，你很清楚，你正在和一些特殊的事物做斗争，而且你也明白，在这个过程中，你可能会经历心情的起落、恐惧和迷茫，这些会阻碍你的进程；或者你也许只是在寻找一些新事物，探寻一种新体验，并努力使自己看清生活中的情感问题和行为问题。

我们经常会觉得，别人的一切似乎都很顺利，而自己却诸事不顺，这是“这山望着那山高”综合征。其实，一个表面上看起来开朗、自信、成功的人，也可能会对我们说“哦，你根本无法明白，这对我来说是多么困难”，或者“你不知道我有多么担忧”，而也许他所担心的事对你来说却不是问题。事实上，我们每个人都必须面对并处理自己的焦虑、恐惧、伤痛、惰性和沮丧，只是很多时候我们将这些隐藏在内心深处，表面上并不能看出来。

我们大多数人都会面对他人一无所知的事物，很多人做事都习惯于拖延，如整理房间、约某人出去，或者应聘一个新职位——直到最后一刻才付诸行动。尽管很多人会对“改变”感到恐惧（无论他们知道与否），但他们还是会努力改善令他们害怕或者限制他们生活和活动空间的环境。对此，你无需感到孤立无援。本书将向你伸出援助之手，在你遇到困难的时候帮助你从困境中解脱出来。

作为一名心理学家和咨询师，多年来，我积累了大量关于不同疗法和咨询方法的经验。当我参加认知行为疗法培训的时候，我从中学到了很多技巧。对于我来说，它就像蛋糕表层的奶油，让我抵挡不住诱惑。事实证明，在认知行为疗法训练的过程中，我的确学到了很多。现在，我不仅自己运用认知行为疗法，还与他人一同分享，而且我发现它很有价值，因为它开阔了我的视野，让我了解到了新的思维方式、行为方式和认知方式。我相信，这本书对你同样有效！

改变的時刻——创造生活的惊喜

我完全相信，改变自我是有可能的，并且是令人向往的！我有过亲身经历，而且在近30年当中亲眼见证了许多来访者通过量身定做的训练发生了改变。事实上，生命中唯一可依赖的就是改变。但是，许多人认同改变，却对它感到无能为力，或者自以为是地拒绝改变。本书将使你渴望发生改变、爱上改变，而且更重要的是帮助你掌控改变【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《认知与改变：CBT对情绪和行为的积极影响（心理学与生活）》[英]柯瑞妮·斯威特

请登录 <https://shgis.cn/post/1127.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

