

情绪疗法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677680577101789.html>

范文网，为你加油喝彩！

沿河-茶叶排名前十名



2023年3月1日发(作者：对员工的工作评价)

合理情绪疗法简介

一、基本理论

合理情绪治疗（Rational - Emotive Therapy，简称RET）是本世纪50年代由埃利斯（A . E

llis) 在美国创立的。合理情绪治疗是认知心理治疗中的一种疗法，因它也采用行为治疗的一些方法，故被称之为一种认知行为治疗方法。

1、对人性的看法

埃利斯的ABC理论是建立在他对人的本性的看法之上的，他的这种看法可归结如下：

(1) 人既可以是有理性的、合理的，也可以是无理性的、不合理的，当人们按照理性

去思维，去行动时，他们就会是愉快的以及行有成效的人。

(2) 情绪是伴随着人们的思维而产生的，情绪上或心理上的困扰是由于不合理的、不合

逻辑的思维所造成的。

(3) 任何人都不可避免地具有或多或少的不合理的思维与信念。

(4) 人是有语言的动物，思维借助于语言而进行。不断地用内化语言重复某种不合理的

信念就会导致无法排解的情绪困扰。

(5) 情绪困扰的持续是由于那些内化语言持续的结果。埃利斯曾指出“那些我们持续不

断地对我们自己所说的话经常就是，或者就会变成我们的思想和情绪。

2、ABC理论

RET的理论要点是：情绪不是由某一诱发性事件本身所引起的，而是由经历了这一事

件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。这一理论又被称作ABC理论。

通常，人们会认为人的情绪及行为反应是直接由诱发性事件A引起的，即是A引起。R

ET的ABC理论指出，诱发性事件A只是引起情绪及行为反应的间接原因；而B——人们对诱

发性事件所持的信念、看法、解释才是引起人的情绪及行为反应的更直接的起因。

人们的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关。在这些想法和看法背后，有着

人们对一类事物的共同看法，这就是信念。合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的

情绪反应；而不合理的信念则相反，会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些不合

理的信念，长期处于不良的情绪状态之中时，最终将会导致情绪障碍的产生。

因为情绪是由人的思维、人的信念所引起的，所以埃利斯认为每个人都要对自己的情绪

负责。他认为当人们陷入情绪障碍之中时，是他们自己使自己感到不快的，是他们自己选择

了这样的情绪取向的。不过有一点要强调的是，合理情绪治疗并非一般性地反对人们具有负

性的情绪。比如一件事失败了，感到懊恼，有受挫感是适当的情绪反应。而抑郁不堪，一蹶

不振则是所谓不适当的情绪反应了。

3、不合理信念的特征

对于人们所持有的不合理的信念，韦斯勒（Wessler）等曾总结出下列3个特征，这就

是：绝对化的要求（demandingness），过分概括化（overgeneralization）和糟糕至极（a

wflizing)。

合理情绪治疗就是要帮助他们改变这种极端的思维方式，而代之以合理的思维方式，以

减少他们陷入情绪障碍的可能性。这种治疗要帮助他们认识这些绝对化要求的不合理之处，

不现实之处，并帮助他们学会以合理的方式去看待自己和周围的人与事物。

过份概括化是一种以偏概全，以一概十的不合理思维方式的表现。埃利斯曾说过，过分

概括化是不合逻辑的，就好像以一本书的封面来判定一本书的好坏一样。过分概括化的一个

方面是人们对其自身的不合理的评价。一些人当面对失败或是极坏的结果时，往往会认为自

己“一无是处”、“一钱不值”、是“废物”等。以自己做的某一件事或某几件事的结果来

评价自己整个人，评价自己作为人的价值，其结果常常会导致自责自罪、自卑自弃的心理的

产生以及焦虑和抑郁的情绪。过分概括化的另一个方面是对他人的不合理评价，即别人稍有

差错就认为他很坏，一无可取等，这会导致一味地责备他人以及产生敌意和愤怒等情绪。

按照埃利斯的观点来看，以一件事的成败来评价整个人是一种理智上的法西斯主义。他

认为一个人的价值是不能以他是否聪明，是否取得了成就等来评价的，他指出人的价值就在

于他具有人性。他因此主张不要去评价整体的人，而应代之以评价人的行为、行动和表现。

这也正是合理情绪治疗所强调的要点之一。这一治疗的一句名言就是“评价一个人的行为而

不是去评价一个人。因为在这个世界上，没有一个人可以达到完美无缺的境地，所以埃利斯

指出，每一个人都应接受自己和他人是有可能犯错误的人类一员。

糟糕至极是一种认为如果一件不好的事发生将是非常可怕、非常糟糕、是一场灾难的想

法。这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁的

恶性循环之中而难以自拔。糟糕的本意就是不好，坏事了的意思。但当一个人讲什么事情糟

透了、精极了的时候，这往往意味着对他来说这是最最坏的事情，是百分之百地坏，或是百

分之一百二十地糟透了，是一种灭顶之灾。

埃利斯指出这是一种不合理的信念，因为对任何一件事情来说，都可能有比之更坏的情

形发生，没有任何一件事情可以定义为是百分之百地糟透了的。当一个人沿着这种思路想下

去时，当他认为遇到了百分之百地糟糕的事情或比百分之百还精的事情时，他就是自己把自

己引向了极端的负的不良情绪状态之中了。糟糕至极常常是与人们对自己的、对他人及对自己

周围环境的绝对化要求相联系而出现的，即在人们的绝对化要求中认为的“必须”和“应该”

的事物并未像他们所想的那样发生时，他们就会感到无法接受这种现实，无法忍受这样的情

景，他们的想法就会走向极端，就会认为事情已经糟到极点了。“RET认为非常不好的事情

确实有可能发生，尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情，但没有任何理由说这些事

情绝对不该发生。我们将努力去接受现实，在可能的情况下改变这种状况，在不可能时测

学会在这种状况下生活下去。

在人们不合理的信念中，往往都可以找到上述3种特征。每一个人都或多或少地会具有

不合理的思维与信念，而那些具有严重情绪障碍的人，具有这种不合理思维的倾向更为明显。

情绪障碍一旦形成，他们自己是难以自拔的，就需进行治疗了。

二、合理情绪治疗的基本步骤

治疗的第1步，要向来访者指出其思维方式、信念是不合理的，帮他们搞清楚他们为什

么会这样，怎么就变成目前这样了的，讲清楚不合理的信念与他们的情绪困扰之间的关系。

可以直接或间接地向来访者介绍ABC理论的基本原理。

治疗的第2步，要向来访者指出，他们的情绪困扰所以延续至今，不是由于早年生活的

影响，而是由于现在他们所存在的不合理信念所导致的。对于这一点，他们自己应当负责任。

治疗的第3步，是通过以与不合理信念辩论（disputing irrational beliefs）的

方法为主的治疗技术，帮助来访者认清其信念之不合理，进而放弃这些不合理的信念，帮助

来访者产生某种认知层次的改变。这是治疗中最重要的一环。

治疗的第4步，不仅要帮助来访者认清并放弃某些特定的不合理信念，而且要从改变他

们常见的不合理信念入手，帮助他们学会以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以避免

重做不合理信念的牺牲品。

这4个步骤一旦完成，不合理信念及由此而引起的情绪困扰乃至障碍即将消除，来访者

将会以较为合理的思维方式代替不合理的思维方式，从而较少受到不合理的信念的困扰了。

理性情绪疗法简介

理性情绪疗法（rational—emotivetherapy，简称RET）是艾理斯（AlbertEllis）在

本世纪50年代后期创立的一种认知疗法。艾理斯认为，人的情绪障碍、行为问题是由于非

理性信念、绝对性思考、错误的认知评价造成的。他提出了ABCDE理论，A指诱发事件（ac

tivatingevents），B指个体的信念系统（beliefsystem），C指由事件引起的情绪后果

consequence），D指医生指导患者同错误的认知评价作斗争，用理性战胜非理性，即请难

（dispute），E指治疗效果（effect）。一般人以为，情绪是由某个事件直接引起的，忽

略了人本身认知评价的中介作用。人的认知评价对于产生什么情绪有重要影响，例如，有的

女青年对婚前性行为、嫖娼卖淫等事情看得很淡，抱无所谓的态度，如果她与“一个男人发

生性交行为后而分手，不会感到痛苦、忧愁；如果一个姑娘贞操观念极强，当她与一个男性

性交后而不结婚，她会悲痛欲绝、痛不欲生。可见，对于同样的事件，由于人的认知评价不

同，产生的情绪体验便有着很大的差别。人生来便具有以理性信念对抗非理性信念的潜能，

但又常常为非理性信念所干扰，非理性信念具有一系列的逻辑错误。艾利斯将人类常见的非

理性信念归纳为以下几种：

倾向于进行畸形的思维（如强迫思维）。

倾向过于易受暗示影响。

倾向于过度概括化以偏概全。

倾向于要求尽善尽美，认为不是完美的就是无用的。

倾向于对他人的过分要求。

倾向于追求绝对化，肯定化，不能忍受不确定性。

倾向于夸大负性事件的危害性。

倾向于自暴自弃。

倾向于自我贬低。

倾向于过分关注自身的机体的变化。

艾利斯认为人的情绪来自人对所遭遇的事情的信念、评价、解释或哲学观点，而非来自

事情本身。情绪和行为受制于认知，认知是人心理活动的“牛鼻子”，把认知这个“牛鼻子”

拉正了，情绪和行为的困扰就会在很大程度上得到改善。

更多实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发