



美国心理学会推荐
心理治疗丛书

理性情绪行为疗法

Rational Emotive Behavior Therapy

[美]阿尔伯特·艾利斯著 [澳]黛比·约菲·艾利斯著
Albert Ellis / Debbie Joffe Ellis

郭建 叶建国 郭本禹/译

郭本禹 主编



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

图书在版编目（CIP）数据

理性情绪行为疗法 / （美）艾利斯（Ellis, A.），（澳）艾利斯（Ellis, D.J.）著；郭建，叶建国，郭本禹译. ——重庆：重庆大学出版社，2015.1

（心理咨询师系列. 西方主流心理治疗理论）

书名原文：Rational emotive behavior therapy

ISBN 978-7-5624-8302-1

I. ①理… II. ①艾…②艾…③郭…④叶…⑤郭… III. ①情绪—行为疗法 IV. ①B842.6②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第210664号

理性情绪行为疗法

（美）阿尔伯特·艾利斯（Ellis, A.）
（澳）黛比·约菲·艾利斯（Ellis, D.J.） 著

郭建 叶建国 郭本禹 译

策划编辑：王斌 敬京

责任编辑：敬京

责任校对：邹忌

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：（401331）重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址：<http://www.cqup.com.cn>

重庆五环印务有限公司印刷

开本：890×1240 1/32

印张：6.875

字数：140千

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-8302-1

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书，违者必究

Rational Emotive Behavior Therapy as a publication of
the American Psychological
Association in the united states of America.

Copyright©2011 by The American Psychological
Association (APA) .

This translation cannot be republished
or reproduced by any third party
in any form without express written permission of the APA.

No Part of this publication may he reproduced or
distributed in any form or any means,
or stored in any database or retrieval
system without prior permission of the APA.

版贸核渝字（2013）第48号

译丛序言

毋庸置疑，进入21世纪后，人类迅速地置身于一个急剧变化的社会之中，那种在海德格尔眼中“诗意栖居”的生活看似已经与我们的生活渐行渐远，只剩下一个令人憧憬的朦胧魅影。因此，现代人在所谓变得更加现实的假象中丧失了对现实的把握。他们一方面追求享受，主张及时享乐，并且能精明地计算利害得失；另一方面却在真正具有意义的事情上显示出惊人的无知与冷漠。这些重要的事情包括：生与死、理想与现实、幸福与疾苦、存在与价值、尊严与耻辱，等等。例如，2010年10月，轰动全国的“药家鑫事件”再一次将当代社会中人类心理的冷酷与阴暗面赤裸裸地曝晒在大众的视线之中。与此同时，当今日益加快的生活节奏、沸沸扬扬的时尚热潮，不计其数的社会问题正在不断侵噬着我们的生活乐趣，扰乱着我们的生活节奏。例如，日益激烈的职业与生存竞争导致了现代社会中人际关系的淡薄与疏远，失业、职业倦怠与枯竭、人际焦虑、沟通障碍等一连串的问题催化了“人”与“办公室”的矛盾；家庭关系也因受到社会变革的冲击而蒙上了巨大的阴霾，代沟、婚变、购房压力、赡养义务、子女入学等一系列困难严重地激化了“人”与“家庭”的矛盾。诸如此类的矛盾导致（促使）人们的心灵越来越难以寻觅到一个哪怕只是稍作休憩、调适的时间与空间。这最终引发了各种层出不穷的心理问题。在这种情况下，心理咨询与治疗已然成为了公众的普遍需要之一，其意义、形式与价值也得到了社会的一致认可。例如，在2008年面对我国唐山地震以来最为严重自然灾害之一的四川汶川大地震时，心理

治疗与干预就有效地减轻了受灾群众的创伤性体验，并在灾后心理重建方面发挥了不可替代的作用。

值得欣喜的是，我国的心理治疗与咨询事业也在这种大背景下绽放出了旺盛的生命力。2002年，心理咨询师被纳入《国家职业大典》，从而正式成为一门新的职业。2003年，国家开始组织心理咨询师职业资格考试。心理咨询师甚至被誉为“21世纪的金领行业”^[1]。目前，我国通过心理咨询师和心理治疗师资格证书考试的人数有30万左右。据调查，截至2009年6月，在苏州持有劳动部颁发的国家二级、三级心理咨询师资格证书者已达到2 000多人^[2]；截至2010年1月，在大连拥有国家心理咨询师职业资格证书者有3 000多人，这一数字意味着在当地每2 000人中即拥有一名心理咨询师^[3]。但就目前而言，我国心理治疗与咨询事业还存在着诸多问题。譬如，整个心理治疗与咨询行业管理混乱，人员鱼龙混杂，专业水平参差不齐，从而成为阻碍这一行业发展的瓶颈。“造成这一现象的原因尽管很多，但最根本的原因，乃是大陆心理咨询师行业未能专业化使然。”^[4]因此，提高心理咨询师与治疗师的专业素养已经成为推动这一行业健康发展亟待解决的问题。

对于普通大众而言，了解心理治疗与咨询的基本知识可以有效地预防自身的心身疾病，改善和提高生活质量；而对于心理治疗与咨询行业的从业人员而言，则更有必要夯实与拓展相关领域的专业知识。这意味着专业的心理治疗与咨询行业工作者除了掌握部分心理治疗与咨询的实践技巧与方法之外，更需要熟悉相应治疗与咨询方案的理念渊源及其核心思想。心理学家吉仁泽（G. Gigerenzer）指出：“没有理论的数据就像没有爹娘的孤儿，它们的预期寿命也因此而缩短。”

[5]这一论断同样适用于描述心理治疗技术与其理论之间的关系。事实上，任何一种成功的心理治疗方案都有着独特的、丰厚的思想渊源与理论积淀，而相应的技术与方法不过是这些观念的自然延伸与操作实践而已。“问渠那得清如许，为有源头活水来”，只有建立于治疗理论之上，治疗方法才不致沦为无源之水。

尽管心理治疗与咨询出现的历史不过百年左右，但在这之后，心理治疗理论与方法便如雨后春笋，相互较劲似的一个接一个地冒出了泥土。据统计，20世纪80年代的西方心理学有100多种心理治疗理论，到90年代这个数字就翻了一番，出现了200多种心理治疗理论，而如今心理治疗理论已接近500种。这些治疗理论或方法的发展顺应时代的潮流，但有些一出现便淹没在大潮中，而有些则始终走在潮流的最前沿，如精神分析学、行为主义、人本主义、认知主义、多元文化论、后现代主义等思潮。就拿精神分析学与行为主义来说，它们伴随心理学研究的深化与社会的发展而时刻出现日新月异的变化，衍生出更多的分支、派别。例如，精神分析理论在弗洛伊德之后便出现了心理分析学、个体心理学、自我心理学、客体关系学派、自体心理学、社会文化学派、关系学派、存在分析学、解释精神分析、拉康学派、后现代精神分析、神经精神分析等。又如，行为主义思潮也飞迸出各式各样的浪花：系统脱敏疗法、满灌疗法、暴露疗法、厌恶疗法、代币制疗法、社会学习疗法、认知—行为疗法、生物反馈疗法等。一时间，各种心理治疗理论与方法如繁星般以“你方唱罢我登场”的方式在心理治疗与咨询的天空中竞相斗艳，让人眼花缭乱。

那么，我们应该持怎样的态度去面对如此琳琅满目的心理治疗理论与方法呢？对此，我们想以《爱丽丝漫游奇境记》中的一个故事来表明自己的立场：爱丽丝与一群小动物身上弄湿了，为了弄干身上的

水，渡渡鸟（Dodo bird）提议进行一场比赛。他们围着一个圈跑，跑了大概半个小时停下来时，他们发现自己身上的水都干了，可是，没有人注意各自跑了多远，跑了多久，身上是什么时候干的。最后，渡渡鸟说：“每个人都获胜了，所有人都应该得到奖励。”心理学家罗森茨韦格（M. Rosenzweig）将之称为“渡渡鸟效应”，即心理治疗有可能是一些共同因素在发挥作用，而不是哪一种特定的技术在治愈来访者。这些共同的因素包括来访者的期望、治疗师的人格、咨访关系的亲密程度等。而且，已有实证研究证实，共同因素对治疗效果发挥的作用远远超过了技术因素。然而，尽管如此，我们认为，各种不同治疗取向的存在还是十分有必要的。对于疾病来说，可能很多“药物”（技术）都能起作用，但是对于人来说，每个人喜欢的“药”的味道却不一样。因此，每一对治疗师与来访者若能选择其喜爱的治疗方法，来共同度过一段时光，岂不美哉？！而且，事实上，经验表明，在治疗某种特定的心理疾病时，也确实存在某些方法使用起来会比另外一些方法更加有效。

因此，在这个越来越多元化发展的世界中，我们当然有理由保持各种心理疗法的存在并促进其发展。美国心理学会（APA）在这方面做了大量工作。APA对学校开设的课程、受读者欢迎的著作、广泛参与的会议进行了深入的调研，确定了当今心理治疗领域最为重要、最受欢迎、最具时代精神的24种理论取向；并且选取了相关领域的领军人物来撰写这套“心理治疗丛书”，这些领军人物不但是相关理论的主要倡导者，也是相关领域的杰出实践者。他们在每本书中对每一种心理治疗理论取向的历史作了简要回顾，对其理论进行了概括性阐述，对其治疗过程进行了翔实的展示，对其理论和疗效作出了恰当的评价，对其未来发展提出了建设性的展望。

这套丛书可谓是“麻雀虽小，五脏俱全”。整套丛书可以用五个字来概括：短、新、全、权、用。“短”是短小精悍，本套丛书每册均200页左右，却将每种取向描述得淋漓尽致。“新”是指这套丛书的英文版均是2009年及其以后出版的，书中的心理治疗取向都是时下最受欢迎与公认的治疗方法。“全”是指这套丛书几乎涵盖了当今心理治疗领域所有重要的取向，这在国内目前的心理治疗丛中是不多见的。“权”是指权威性，每一本书都由相关心理治疗领域的领军人物撰写。“用”是指实用性，丛书内容简明、操作性强、案例鲜活，具有很强的实用性。因此，这套丛书对于当今心理咨询与治疗从业者、心理学专业学生以及关注自身心理健康的一般读者来说，都是不错的专业和普及读本。

这套“丛书”共24本，先由安徽人民出版社购买其中9本书的翻译版权，后由重庆大学出版社购买其中10本书的翻译版权。两社领导均对这套“丛书”给予高度重视，并提出具体的指导性意见；两个出版社的各位编辑、版贸部工作人员均付出了辛勤的劳动；各位译者均是活跃在心理学研究、教学和实践的一线工作者，具有扎实的理论功底与敏锐的专业眼光，他们的努力使得本套丛书最终能呈现在各位读者面前。我们在此一并表达诚挚而衷心的感谢！

郭本禹

2013年8月10日

于南京郑和宝船遗址·海德卫城

[1]徐卫东. 心理咨询师, 21世纪的金领行业 [J]. 中国大学生就业, 2010 (10).

[2]沈渊. 苏州国家心理咨询师人数超两千 [N]. 姑苏晚报, 2009-06-07 (3).

[3]徐晓敬. 大连每2 000人即拥有一名心理咨询师 [N]. 辽宁日报, 2010-03-24 (7).

[4]陈家麟, 夏燕. 专业化视野内的心理咨询师培训问题研究——对中国大陆心理咨询师培训八年来现状的反思 [J]. 心理科学, 2009, 32 (4).

[5]G. Gigerenzer. Surrogates for theories. *Theory & Psychology*, 1998, 8.

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

文档名称：《理性情绪行为疗法》(美)艾利斯(Ellis, A.), (澳)艾利斯(Ellis, D. J.) 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/3780.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

