

《教师心理健康研究》：合理情绪疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60846.htm 合理情绪疗法

（rational-emotive therapy,简称RET）是美国临床心理学家阿尔伯特艾里斯（Albert Ellis）在20世纪50年代提出的人格理论及心理治疗方法。这种理论及治疗方法强调认知、情绪、行为三者有明显的交互作用及因果关系，特别强调认知在其中的作用。我们认为，受教育程度较高，领悟能力较强的人，比较适合运用合理情绪疗法进行心理自我调节。合理情绪疗法之父：艾里斯艾里斯1913年出生于美国匹兹堡，4岁时全家到纽约定居。他的童年在布朗克斯的街上度过，在那儿他玩手球、曲棍球及橄榄球，并照顾弟妹。在12岁时，他下决心成为一个作家，于是认真规划自己的教育生涯。他先进高职学校，然后上纽约市立大学，主修商业管理，想在商场上赚足够的钱以便写任何想写的题材。20世纪30年代的经济大萧条打破了艾里斯的计划，他只得放弃致富的美梦，不过仍持续写作。38岁时他已完成了约十本书的手稿，包括小说、诗、戏剧与文集。他的一些手稿原将出版，但最终还是不能如愿。但他毫不气馁，继续从事研究，撰写有关性、爱情与婚姻方面的文章，并成为这些领域的权威，许多亲朋好友都来向他请教。长大以后，艾里斯意识到自己能辅导别人，并常常引以为乐，便决定成为一位心理学家。在大学毕业八年后，他进入哥伦比亚师范学院研究临床心理学，开始学习婚姻、家庭与性等领域的治疗方法。后来艾里斯认为精神分析是心理治疗中最精深的学问，于是接受荷尼学院一位分析训练员

的分析与督导。1947年~1953年他一直从事古典精神分析的心理治疗。可是艾里斯在研究中发现，精神分析其实是一种肤浅而不科学的治疗方式，因此他开始尝试其他治疗派别。在1955年初，他把人本的、哲学的及行为的治疗组合成理性情绪疗法，后又重新命名为认知行为疗法。1956年艾里斯在长期观察总结的基础上，提出了11个基本的非理性信念。从此艾里斯被公认为是合理情绪疗法之父及认知行为疗法之祖。其实，早在艾里斯童年的时候，为了解决和处理自己的问题，他就已经开始摸索和发展他的治疗方法了。他有小他19个月的弟弟和小他4岁的妹妹。弟弟反叛捣蛋成性，妹妹个性发展不平衡，弟妹相处如仇敌相见，水火不相容，多年来全依赖艾里斯的心理帮助，才得以维持弟妹之间的关系。他的父母虽然都是老实人，却不懂得如何照顾子女，他从小就学会照顾自己和弟妹，独立地照自己的意愿来安排生活，这些童年经历使他才七岁左右就形成了凡事靠自己解的习惯，即使十一岁时父母离异，也没有对他的心灵造成任何影响。艾里斯在童年时期曾九次住院，病因是肾炎；19岁时又并发肾性高血压；40岁时患糖尿病，但是他努力照顾自己，不使自己因疾病而陷入悲伤，反而精力充沛地生活。艾里斯自认为童年经验对他的影响之一是使他成为一个很会自救的人：在不快乐的时候努力想办法让自己减少一些不快乐。所以从某一角度说，他认为他是自己的治疗师。但是另一方面，由于童年时期常常为母亲的迟归而担忧，他变得容易焦虑，这是他个性上的最大困扰之一。与焦虑相伴而的是害羞。怕权威人物（如校长），怕在公开场合说话，后则变成怕女孩。19岁时，为了战胜自己，他强迫自己在布朗克斯的植物园里花

了大约一个月的时间跟100个女孩子说话。虽然他没有因这些短暂的接触而发展到跟任何一个女孩约会，但他逐渐变得不担心被女人拒绝了。借着他自己领悟的认知行为疗法的应用，他逐渐克服了一些心理障碍。此外，他还学会了如何“享受”公开演讲以及一些以前曾经非常焦虑的活动所带来的乐趣。艾里斯所发现和发展的合理情绪疗法可谓他一生自救的法宝，他不但帮助了自己而且帮助了許多人，也养成了他乐观开朗的个性。听过艾里斯演讲的人常会对他那精辟、幽默、灿烂的风格赞赏不已，他也了解自己在某些方面是相当幽默及令人惊讶的。在研讨会上，他很乐于表现自己。他以工作为乐，这是他生活的重心。艾里斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与心理治疗领域内著作最丰富的作者之一。在忙碌的职业生涯中，他每星期要会晤80名个别治疗的就诊者，指导5个治疗团体，每年对专业人员与大众作200场演讲与讲课。他已出版了五十多本书及七百篇以上的文章，内容大部分是合理情绪疗法的理论与应用。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com