

认知行为治疗 (CBT) 是什么?

罗厚员 博士 (Ph.D.)

注册咨询及临床心理学家 (C. Psych.)

加拿大 CBT 协会认证治疗师

认知行为治疗 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) 是目前主流的循证心理治疗方法之一。在过去数十年间, 大量的科学研究发现, CBT 在帮助人们缓解痛苦和提升心理健康方面非常有效果。你也许已经从家庭医生或者网上听说过, CBT 在治疗抑郁症, 焦虑症, 双相情感 (躁狂抑郁), 强迫症, 惊恐障碍, 思觉失调 (Psychosis), 失眠和创伤 (PTSD) 等上面非常有用。

CBT 的基本原则

首先, CBT 的次数是有限的, 一般来说在 8-20 次之间。大部分时间, 咨询是每周一次。CBT 的目标是帮助你提高抗压/承受能力, 最终你能成为自己的咨询师。

第二, 你和 CBT 治疗师会一起提出一个清晰的咨询目标, 这个目标会指导整个咨询过程。

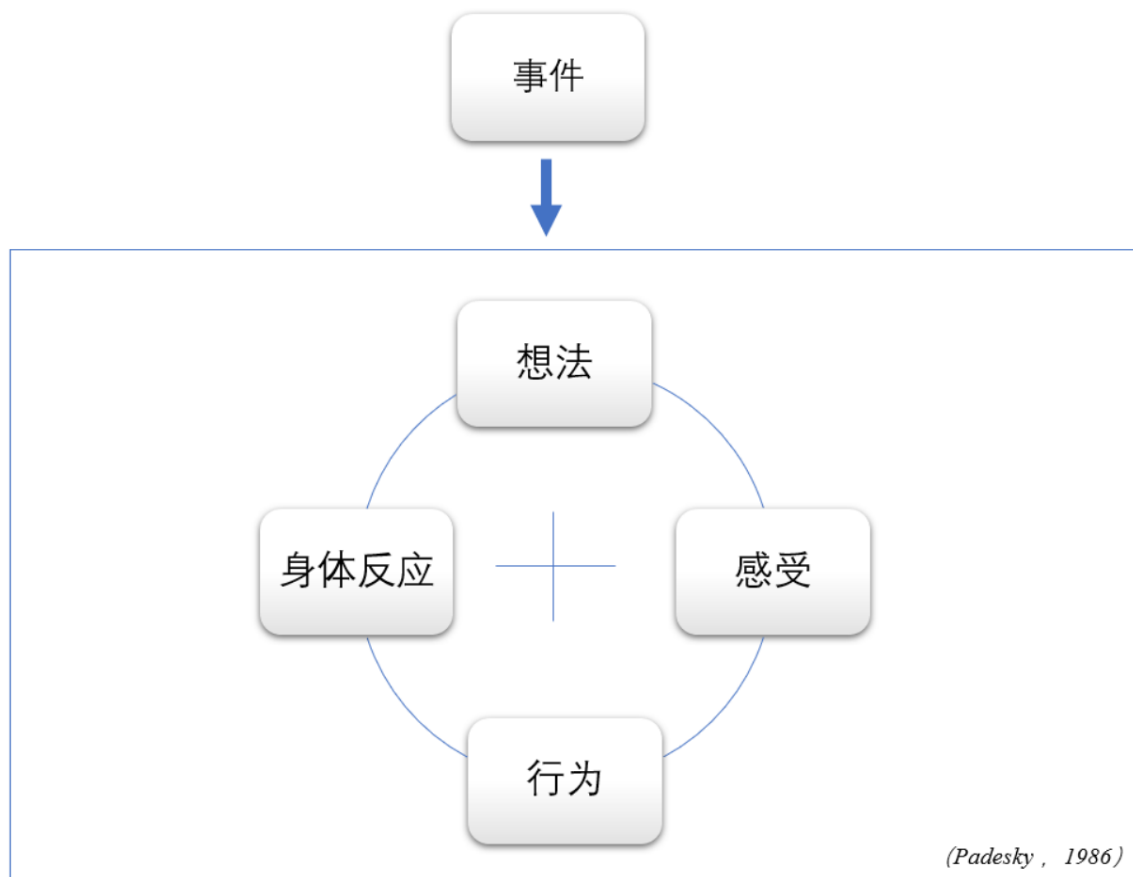
第三, CBT 治疗师会和你一起探索心理困扰的成因, 其中也可能会讨论你的童年经历。理解一个人的过去是怎样影响到现在是非常重要的。CBT 治疗师相对来说会更加重视此时此刻, 毕竟, 仅仅理解过去并不总是会导致积极的改变。比如, 你理解了为什么自己容易发脾气, 这一步非常的重要, 但并不见得你就能自动地改过来。

第四, CBT 治疗师会要求你在咨询中以及咨询结束后, 练习一些心理技巧 (比如, 怎样全面地看待事情和调节情绪等等)。这也是 CBT 的一个特点, 在 CBT 中, 治疗师和来访者不会仅仅是谈话。谈话在 CBT 中依旧是极其重要的, 因为找个人聊聊本身就是非常有帮助的, 专业人士在交谈的过程中还会展现出理解和共情, 这一切都会非常疗愈。从 CBT 的角度来说, 如果想要出现更多积极的改变, 很多情况下, 仅仅交谈是不够的。你需要有意识地练习一些技巧, 以及从行动上走出自己的舒适圈。

第五, CBT 治疗师会和你密切合作。这意味着 TA 们会经常询问你对咨询过程的感受和想法, 确保你们在同一个频道。与此同时, 尽管 CBT 治疗师通常倾向于在咨询中带领着来

访者前行，但是TA们不会强加任何东西到来访者身上，所有东西都会解释的很清楚，并且会征求你的同意。

CBT 会怎么帮到你？



依上图所示，从认知行为治疗（CBT）的角度来看，人们的各种体验可以被分为5个成分：事件，想法，感受（情绪），行为和身体反应。事件指的是导致某种内心体验出现的事情（即，发生的事情）；有些时候我们是可以控制环境的，有些时候我们对环境无能为力。其他的4个成分是对环境做出的反应。想法指的是我们对所发生事件的理解（即，你怎么看待这件事）。感受指的是我们对所发生的事件的情绪。行为指的是我们在某件事发生后，做了些什么来应对它。身体反应指的是某些事件发生后，我们的身体可能会出现一些生理反应。

以上提到的这5个成分是相互作用的，当风平浪静的时候，一切安好。当被扰动后，它们则可能形成一个恶性循环。比如，当一个人越焦虑/难过的时候，TA看待事情的角度通常也会越悲观。行为层面，TA可能要么做很多事情（比如过度准备），要么做很少事情（比如逃避拖延）。身体反应上，有些人可能会产生强烈的身体症状，比如胸闷气短，发冷发热，肌肉疼痛等等。CBT的目的则是在每个成分上面分别做一些积极的改变，让这个循环从恶性变成良性。

原文地址：

<https://chinese.drhouyuan.com/2021/10/10/whatiscbt/>