

认知疗法本身也具片面性和绝对化

朱美云

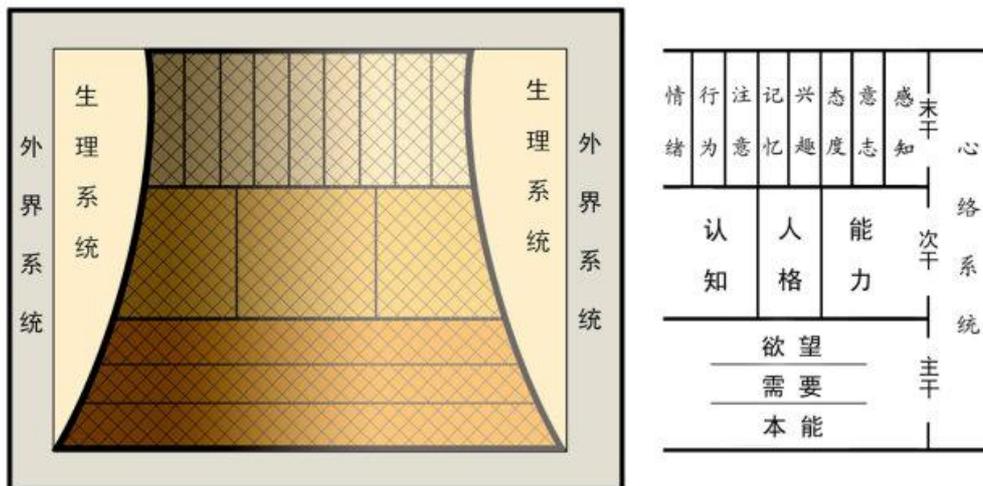
在现行的各种心理疗法中, 认知疗法几乎是全世界公认的最好的疗法。

认知疗法的核心理论是: 人们心理出问题的原因在于认知有问题。因此, 解决心理问题就在于改变人们的认知。

在各种各样的认知疗法中, 埃利斯的合理情绪疗法最具代表性。合理情绪疗法的基本理论是 ABC 理论。A 是指诱发事件, B 是指对诱发事件的解释和评价, C 是指对诱发事件进行解释或评价后而产生的情绪及行为。按 ABC 理论, 人的心理问题 (C) 是认知 (B) 的结果, 与 A 关系不大。所以, 要解决人的心理问题, 就要去改变人的不合理信念 (B)。

在临床实践中, 认知疗法确有一定疗效, 并普遍好于行为疗法、人本疗法和精神分析疗法。然而, 面对许许多多的心理问题, 认知疗法都无能为力, 疗效甚微。原因何在?

笔者在长期的心理咨询实践中发现, 认知疗法之所以难以解决众多的心理问题, 是因为它本身也具片面性和绝对化。



朱美云心络图

从宏观的角度看, 心理问题是心络系统和生理系统及外界系统相互影响的产物; 从中观的角度看, 心理问题主要是心络系统的反映; 心络系统是由各种心络要素集合而成的心理系统。心络要素主要有: 欲望、性格、认知、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等。从微观的角度看, 心理问题主要是某心络要素所致。

认知疗法的伟大之处在于, 它发现了认知与心理问题的关系。但它因此就认为人的心理问题就是因为认知而引起的, 这就具有了很大的片面性。因为看到了认知对人心理与行为的作用与影响, 所以就忽略甚至排斥其它因素对人心理与行为的作用与影响, 这就显得有些绝对化。

合理情绪疗法在强调 B 的作用影响时而忽略甚至否认 A 的作用影响，这就是绝对化思维的反映。事实上，A 的作用与影响是不可忽视的，甚至在某种意义上讲，也是重要的。我们假设避免了特定事件或没有特定事件的发生，人的心理问题会出现吗？仅就 ABC 这三者而言，正确的选择应是，既调整认知也尽量去解决事件问题。就心理问题的预防而言，应更应强调避免一些不必要的事件的发生。总之，两者都应充分考虑。

笔者没有否定认知疗法，只是指出了其存在的局限。

笔者认为，要真正正确地认识和解决心理问题，还是应把人看成是一个整体的系统，应系统性地分析、系统性地解决。既要从事认知的角度看，也要从欲望、性格、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等心络要素去看；既要去调整认知，也要去改善欲望、性格、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等。正是基于这些想法，笔者才提出了系统性分析系统性治疗的病理观和治疗观，最终形成了朱氏点通疗法。

其实，认知本身也是一个宏大而复杂的系统。如果从这个系统看，现有的认知疗法，也具片面性绝对化。点此可见该认知系统：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_62132a850102v0n1.html

注一：答北大医学部学者王全宇先生

我刚发了在很久很久以前就想发的一篇文章《认知疗法也具片面性和绝对化》。很多年来，我都认为认知疗法有很大的局限性（曾因此提出过与之对立的“选择观念疗法”，还发表在重庆师范大学 2005 年的学报上。“选择观念疗法”现已成为点通疗法中体验疗法的一个分支：另认知体验），但没有公开发表文章，是因担心激起众怒。但从 2001 年中国的第一个心理咨询师职业资格试点班开始，我就利用授课讲心理治疗的机会，一直在讲这个观点。在我的众多学生中，都似乎已被他们接受了，所以我觉得现在可以发这样的文章了。不知您对此有何看法？

注二：在 2014 年 9 月 27 日点通协会的点通学用骨干会上，笔者也表达了自己对认知疗法的上述看法，得到了与会者的完全赞同。

注三：北京安定医院主任医师罗小年于 2014 年 10 月 5 日在微信上看到此文后发表评论说：“非常有意义”。