



# 理性情绪行为疗法

阿尔伯特·艾利斯 (Albert Ellis) 和他创建的理性情绪行为疗法

# 阿尔伯特·艾利斯 (Albert Ellis)

- 阿尔伯特·艾利斯(1913年9月27日—2007年7月24日)，美国临床心理学家，先后毕业于纽约市立大学、哥伦比亚大学，获博士学位。他在1955年发展了理性情绪行为疗法，也是1960年代美国性解放运动的先驱。他是自 S.弗洛伊德以来唯一创建了自己理论体系的心理治疗学派的心理学家，还有人称他为认知行为治疗之父。
- 阿尔伯特·艾利斯在童年时期体弱多病，青年时期也一直遭遇无数的健康问题。他将其信奉的哲学观点与讲究实效的行为主义结合起来创建了理性情绪行为疗法，该疗法得到心理学界的一致推崇。

# 理性情绪行为疗法

**理性情绪行为疗法**是由阿尔伯特·艾利斯于 1955 年所创的理性治疗发展而来。最初他所用的名称为理性治疗(rational therapy, RT), 1961 年改为理性情绪疗法(rational emotive therapy, RET), 直到 1993 年艾利斯又将理性情绪疗法改为理性情绪行为疗法 (rational emotive behavior therapy, REBT)。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此治疗法不重视行为概念, 其实艾利斯初创此治疗时就强调认知、行为、情绪的关联性, 而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。



# 理性情绪行为疗法的操作模型

**理性情绪行为疗法的操作模型**是在艾利斯的“ABC理论”基础上建立的。艾利斯认为人的情绪和行为障碍不是由于某一激发事件直接所引起，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果，这就称为ABC理论。通常认为情绪和行为后果的反应（C, emotional and behavioral consequences）直接由激发事件（A, activating events）所引起，即A引起C，而ABC理论则认为A只是C的间接原因，B（B, beliefs）即个体对A的认知和评价而产生的信念才是直接的原因。理性情绪疗法是艾利斯通过切身体验感悟和总结出来用于帮助自己，同时帮助他人进行心理自我调节的方法。这种疗法的主要目的是帮助人们培养更实际的生活哲学，减少自己的情绪困扰与自我挫败行为，也就是减轻因生活中的错误而责备自己或别人的倾向（消极目标），学会如何有效地处理困难（积极目标）。