

# 合理情绪疗法在军校学员心理治疗中的应用

◆王 瑜

(武警工程大学职业教育中心 陕西西安 710086)

## 一、什么是合理情绪疗法

合理情绪疗法(Rational-Emotive Therapy)简称RET疗法,是美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯首创的一种心理治疗方法。合理情绪疗法主要是通过纯理性分析和逻辑思辩的途径,改变患者的非理性观念,以帮助解决情绪和行为上的问题。此疗法目前在美国和西欧各国得到普遍的关注和应用,也成为国内近年来颇受欢迎的心理治疗的理论。

## 二、合理情绪疗法的核心理论

### 1、ABC理论

ABC理论在合理情绪疗法中有核心意义。阐述什么是ABC理论前,首先看一件发生在我们生活中的事情:

某军校学员队的学员小王和小张分别在校园里行走时,都迎面碰见了学员队长,他们都向队长打招呼“队长好”,但队长却没有回应,径直走了。这一件事情同时引起了小王和小张的注意,但他们二人对此事件的信念(即评价和解释)不同:小王认为队长可能正在想什么事情没有注意到我;小张认为,队长不理我,是不友好的表现。由于信念不同,他们二人的情绪反映也有所不同:小王认为没有看见我,所以没有理我,这很正常,没有什么,因而情绪平静;但小张却愤愤不平,认为队长对自己有意见,所以才故意不理睬自己,因而对队长心怀不满,甚至不停地猜测自己到底做错了什么。

我们大家思考一下,为什么同样一件事情却引发了不一样的结果呢?

ABC理论中的A、B、C分别指的是诱发事件、对事件的评价解释、以及引发的结果。

A——诱发事件

B——信念,即对事件的评价和解释

C——引发的结果(不良情绪或行为结果)

ABC理论认为,诱发事件A不是结果C产生的直接原因,C的性质关键取决于信念B。也就是说你的情绪并不直接取决于事件,而来源于你如何解释这个事件。比如人觉得郁闷、烦恼,并不一定是这件事真的那样让人郁闷,而是人们赋予了它“让人郁闷”的定义。

ABC理论认为:生活中让人们烦恼的不是事件本身,而是人们看待事情的不合理信念,不合理信念有三个特点:

第一个特征是绝对化的要求。这是不合理信念中最常见的问题。是指人们以自己的意愿为出发点看待问题。

第二个特征是以偏概全。是以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值。

第三个特征是“糟糕至极”,是指对事物的可能后果做出一种灾难性的设想。

## 三、合理情绪疗法的应用

合理情绪疗法的实质是改变患者的非理性观念,从而获得情绪或行为的改善,它的治疗模式是由ABCDE五个部分构成,被称为ABCDE模型,这里ABC指的是前面已提到的事件、观念、情绪,D是“驳斥”(Disputing irrational beliefs),E是治疗效果(new emotive and behavioral Effects)。也就是说发生事件A后,非理性观念B造成了负面情绪C,若要改善情绪状态C,必须通过D驳斥非理性信念B,从而获得治疗效果E。

### [案例]

大一军校学员陈某自第二学期开学以来,学习兴趣减退,出现明显厌学情绪,感觉烦恼、焦虑,夜间睡眠较差,还出现了退学念头。队领导与家人劝说无效,来到心理咨询室求助。

事件A:上军校事件

结果C:厌学厌训

信念B:咨询师对她进行了摄入式会谈,发现他有一些不合理的信念,如:

①军校就像个牢笼,每天都像坐牢,这不许干,那也不许干,真羡慕那些地方大学的同学们。我为什么不能像他们一样自由

呢。

②我是当地的高考小状元,但军事训练、政治教育、集体活动占据了绝大部分时间,根本没有整块时间进行学习。这学期我还挂科了,真是太耻辱了,我简直就是个窝囊废。

③本来以为上军校可以执行一些重要任务,干些有意义的事情,谁知道每天都在重复的叠被子、整内务,每天又累又枯燥,青春都浪费在一些没有意义的事情上了。如果继续待在这里是没有未来的。

④上军校前,老师和同学都很喜欢自己,现在却发现那些调皮活泼、会“来事”的同学受到领导和同志的欢迎,自己明明很努力,怎么得不到大家的喜欢和肯定呢。

⑤队领导处理问题简单粗暴,这种人根本不配做我们的领导。

他存在很多不合理的认知,如绝对化的要求,认为自己应该在任何环境中都获得别人的肯定和赞扬。还有一些以偏概全,比如挂科一门就认为自己是窝囊废,队干部有一些缺点就认为他们一无是处。一些灾难化的想法,认为读军校没有未来等等。咨询师用了这样的语言对他进行了驳斥。

驳斥D:

①军校是没有地方大学自由,但失去自由的同时真的是一无所获吗?地方大学很自由,可每一个人都能把自由时间安排好吗?

②挂科了就认为自己是窝囊废,为什么会挂科?是能力问题还是心态问题?如果能端正态度,像上大学前一样努力还会挂科吗?

③“叠被子”、“打扫卫生”、“跑步”这些“无意义的事”真的毫无意义吗?这些看似无意义的事情坚持下去的话,四年后你能收获什么?

④你很努力,别人就不努力?每个人都会觉得自己很努力,你想获得肯定,有没想过其他很多同学与你有一样的想法?

⑤有没想过领导之所以当上领导他有什么不具备的优点?

通过咨询师的驳斥,引发了这名学员的思考,他逐渐建立了一些新的认知:

新观念E:

①自由与不自由的是相对的,地方大学很多人利用自由时间泡吧、打架、游戏成瘾,关键是如何利用我们掌握的时间。地方大学的学生有大把的时间最终也有毕不了业的,军校学员照样有本科毕业后考上研究生深造的。

②军校的各种军事训练、政治教育、集体活动会培养良好的军人素质,为以后的工作奠定基础。虽然文化课学习的时间相对较少而且零散,但时间该如何利用,确实应该仔细安排一下。挂科是一个教训,但也提醒我如何面对今后的军校生活,只要努力我会向大家证明自己的能力。

③一些看似又枯燥又累又没有意义的“叠被子”、“打扫卫生”、“跑步”实际上能够提高我们的生活自理能力、服从意识和身体素质,而这些素质对一个人的职业发展是非常重要的。

④看来我还有很多地方做得不够,学习好不代表一个人的全部。全面发展、会学习、会做事、会做人应该是我努力的方向。

⑤队干部看起来简单粗暴,实际上他们也很辛苦,全队的学习训练、生活事宜都需要他们去操心,虽然他们有的时候态度不好,但在生活中非常关心我们。而且他们军事素质过硬,部队工作经验丰富,原则性强,身上有很多值得我们学习的地方。

通过治疗,这名学员逐渐改变了认知,不再凡事要求按照自己的意愿发展,学会了自我分析,自我驳斥,思维方式更加开阔,情绪也得到了极大的改善。通过学习合理情绪疗法,让他获得这样的启示:困扰人们的不是事情本身,而是人们看待事情的态度;赋予事件“好”或者“坏”定义的,是人的思维;人可以让自己快乐,也可以让自己陷入愁云惨雾之中。