



# CBT 批判

CFM ONLINE COURSE

Biblical Critics of  
*Cognitive Behavioral Therapy*





# 认知行为疗法简介

## Intro to CBT

认知行为疗法 (*Cognitive Behavioral Therapy*)，简称*CBT*，是将“认知疗法” (*Cognitive Therapy*) 与“行为疗法” (*Behavioral Therapy*) 相结合的一种心理治疗方法。

### 行为部分 - Behavioral Aspect

- 行为疗法的核心在于以“经典条件反射”与“操作性条件反射”理论为基础，通过控制外界刺激，使个体的反应（行为）得到改善。
- 行为疗法的主要技术包括：放松训练、问题解决训练、系统强化、系统脱敏和暴露疗法等。

### 认知部分 - Cognitive Aspect

- Next Page

# 认知部分

认知疗法的代表人物有贝克 (*Aaron Beck*) 和埃利斯 (*Albert Ellis*) 。

以埃利斯所提倡的“理性情绪行为疗法” (*Rational Emotive Behavior Therapy, REBT*) 为例，该疗法认为非理性思维和信念是导致心理问题的主要原因。具体而言，“由于特定经历会刺激个体产生特定的认知，而在此认知的基础上，又会产生特定的情感体验和行为。那些非功能性的或有问题的认知被称为“消极自动思维”。因此，认知疗法的核心在于通过治疗师与来访者所建立的“协作实验联盟” (*collaborative empiricism*)，发现和修正个体所持有的消极自动思维，将其转变为积极的，健康的，可被个体所处的社会文化接受的思维，最终使个体的行为和心理状态得到改善。常见的负性消极思维有“过分概括”，“非黑即白”，“任意推断”，“过度自我化”，“灾难化”等。正如克拉斯克所诉，“认知疗法的主要假设是，通过改变个体非功能性的认知，个体的症候就会得到改善，并且个体的功能性会得到提升”。

# Unhelpful thought process

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Situation</b>          | You are coming home from work after having a bad day as you walk down the road you pass a friend but she walks by and apparently ignores you |
| <b>Thoughts</b>           | She ignored me/they don't like me  |
| <b>Emotional feelings</b> | Low, rejected, sad   |
| <b>Physical</b>           | Stomach cramps low energy , feeling sick   |
| <b>Action</b>             | Go home and avoid her  |



# Helpful thought process

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Situation</b>          | You are coming home from work after having a bad day as you walk down the road you pass a friend but she walks by and apparently ignores you |
| <b>Thoughts</b>           | She looks pre-occupied, I wonder if she is OK  |
| <b>Emotional feelings</b> | Concern for your friend  |
| <b>Physical</b>           | Non, feel comfortable  |
| <b>Action</b>             | Phone them see if they are ok  |



**“People are disturbed not by what happens to them but by their reaction, to or the view they take of what has happened to them”**

以埃利斯的“A-B-C”理论为例。埃利斯认为，在激发事件（*activating event*）和最终的结果（*consequence*）之间是人们对于激发事件的信念、解释或想法（*belief*）。也就是说，真正引起个体行为的原因不是激发事件，而是个体对于此事件所持有的信念和解释。因此，在心理治疗的过程中，咨询师需要通过“认知家庭作业”，“行为实验”和“理性-情绪角色扮演”等技术来帮助来访者发现和修正那些非理性思维（*belief*），最终使个体可以积极理性的应对各样的环境和刺激。



# 圣经怎么说

**Biblical Perspective**

## “心”的重要性

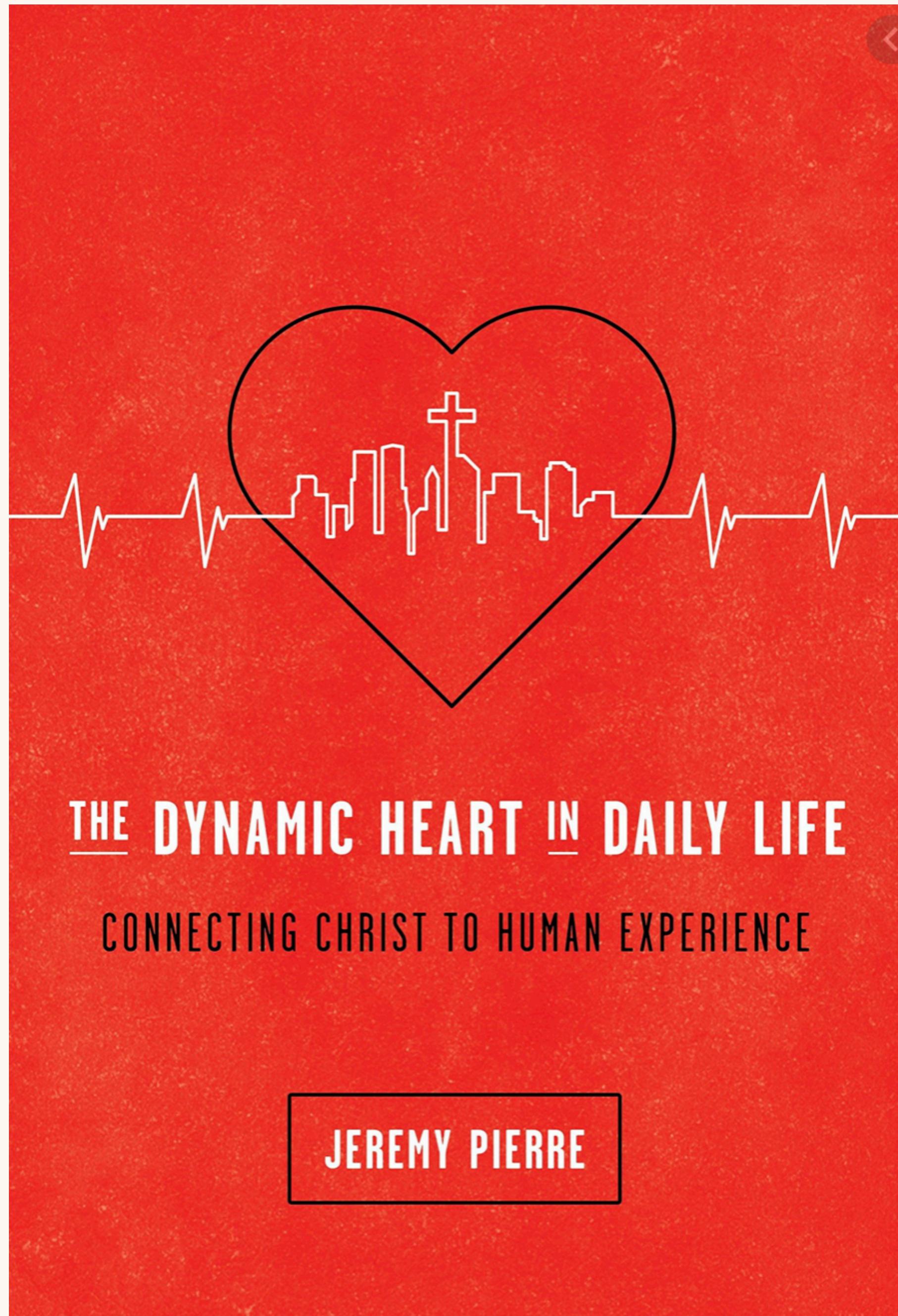
我们作为一个整体，在与外界的互动中，“心”占据了重要的位置。圣经中也不断的在向我们启示关于“心”真理，以及劝诫我们要如何保守我们自己的心（诗篇9:1, 19:14, 24:4, 26:2, 34:18, 37:4, 51:10, 73:26, 119:1; 箴言书3:5, 4:23, 23:26; 马太福音5:8, 6:21; 马可福音6:52, 约翰福音14:27; 罗马书12:2; 腓立比书4:7）。*Dr. Pierre*用“*Dynamic Heart*”（灵动的心）这一概念来定义我们如何作为整体与外界互动。在圣经当中，常常也以“心”或“灵”来描述我们作为一个整体的存在如何与外界互动。

在贝克的神学字典中，对于“心”有如下的解析——

*"Heart" (Hebrew lebab/leb [b'bel], Gk. kardia [kardiva]) occurs over one thousand times in the Bible, making it the most common anthropological term in the Scripture. It denotes a person's center for both physical and emotional-intellectual-moral activities; sometimes it is used figuratively for any inaccessible thing.*

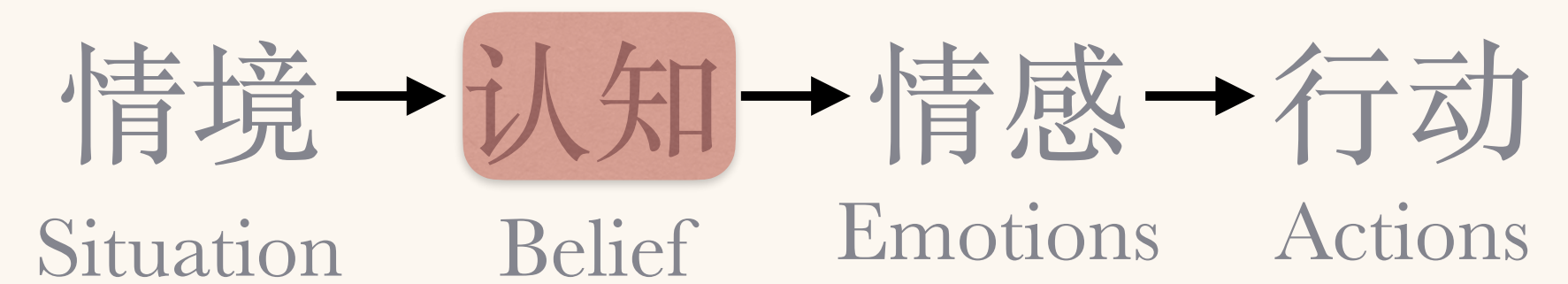
心（希伯来语-*lebab/leb*，希腊语-*kardia*），在圣经中出现了一千多次，使它成为圣经中最常用的人类学术语。它被描述为个体生理、情感、智力及道德活动的中心。有时，它会被描述为不可揣测。





# 真相

为什么“心意”这么重要？



心意



(箴言 4:23)

23. 你要保守你心，胜过保守一切（或译：你要切切保守你心），因为一生的果效是由心发出。

23. Above all else, guard your heart, for it is the wellspring of life.



(路加福音 6:45)

45. 善人从他 心里 所存的善就发出 善 来；恶人从他 心里 所存的恶就发出 恶 来；因为 心里所充满的，口里就说出来。

45. The good man brings good things out of the good stored up in his heart, and the evil man brings evil things out of the evil stored up in his heart. For out of the overflow of his heart his mouth speaks.

(罗马书 12: 2)

2. 不要效法这个世界，只要心意更新而变化……

2. Do not conform any longer to the pattern of this world, but be transformed by the renewing of your mind.



情境：  
开车在路上被别人加塞

认知 (坚信)

情感 (渴求)

这人太不道德了  
怎么会有这么开车的？  
我和家人的安全被威胁了  
这种行为不能容忍

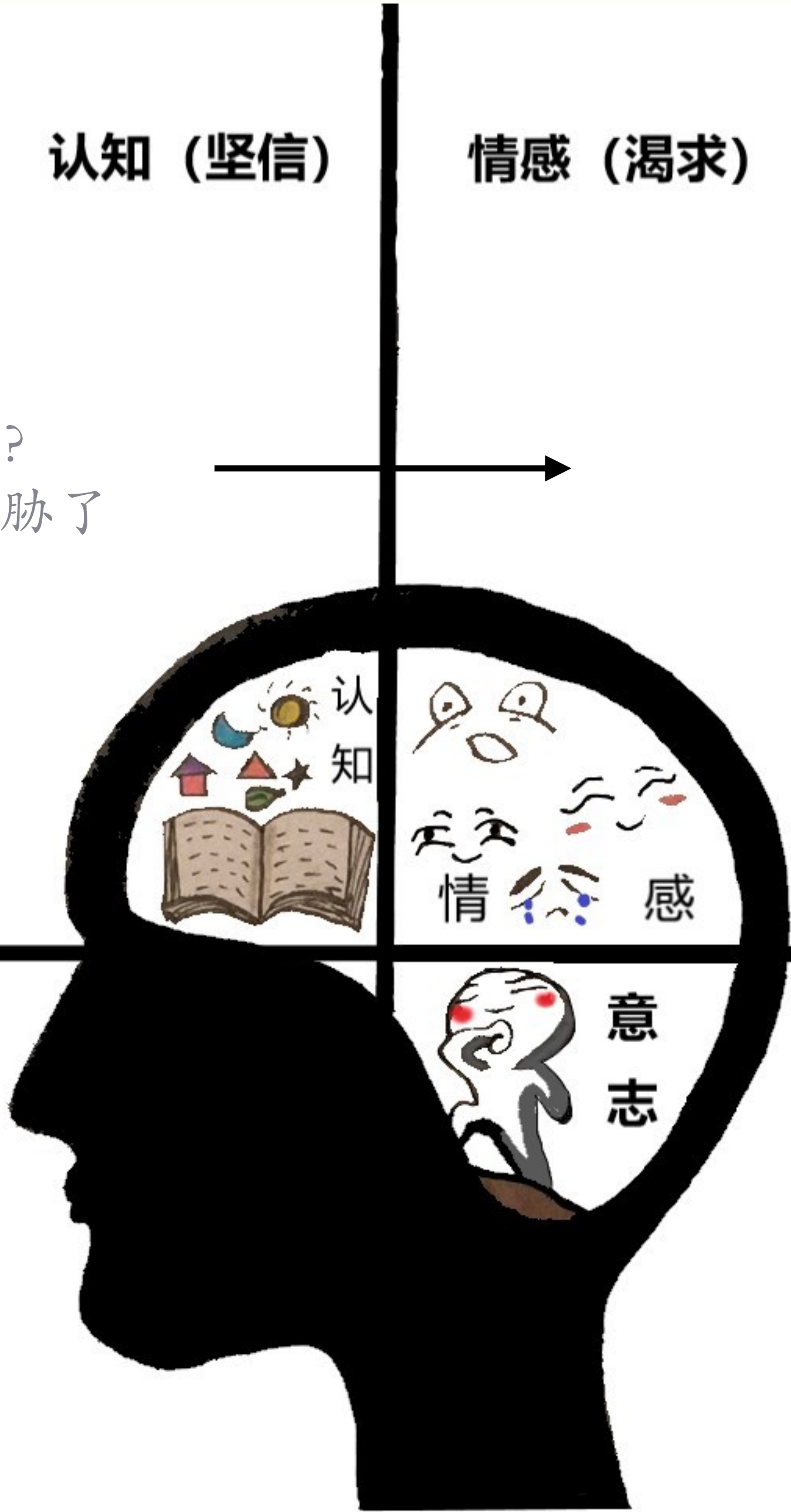
愤怒；  
鄙视；  
无奈；  
紧张和激动；

行为

意志 (决心)

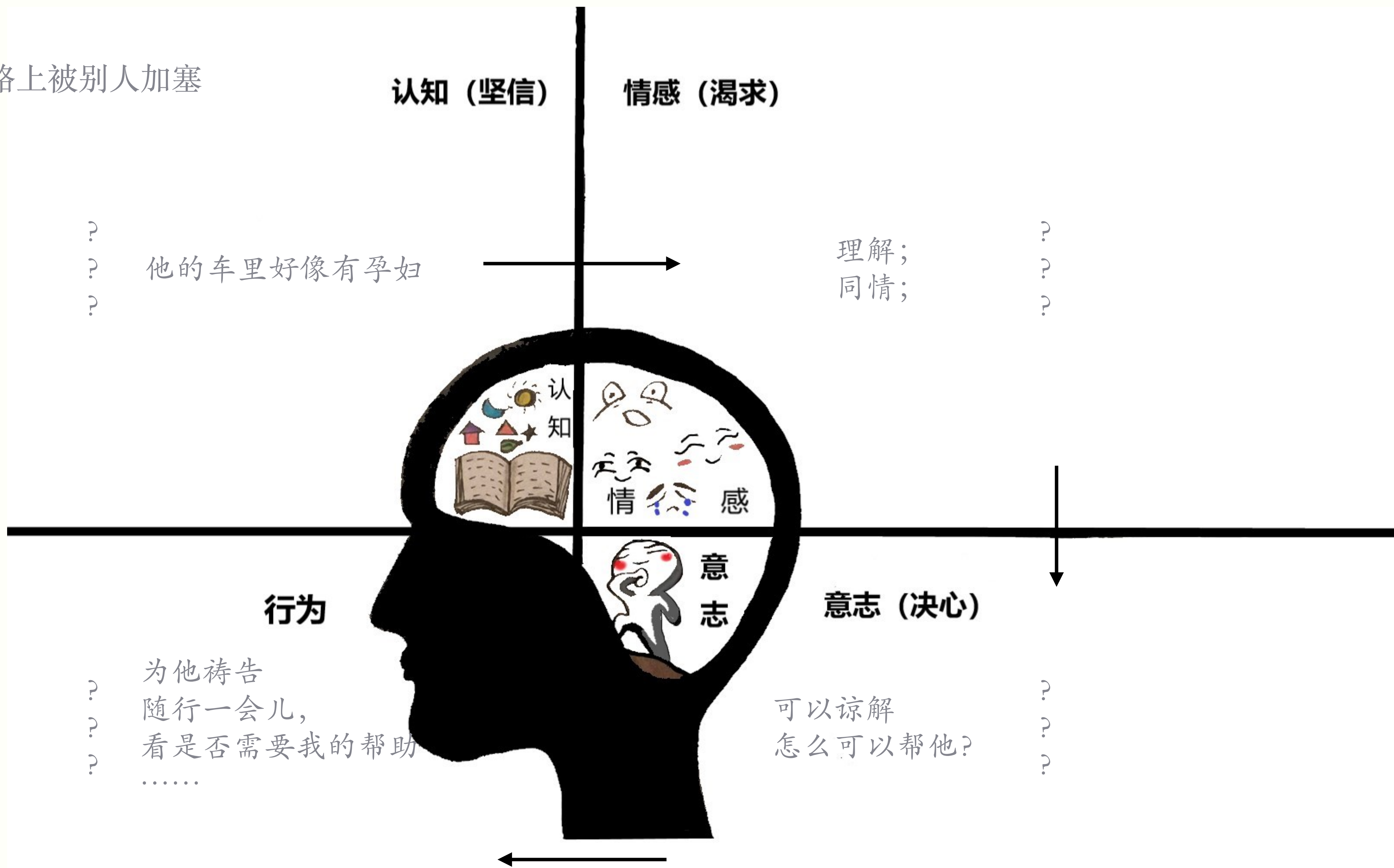
按喇叭警告；  
开窗咒骂；  
加速超过去，教训他；  
撞上去；

我这一次不能再忍了；  
我得教训他；  
我等一下就……



情境：

开车在路上被别人加塞





*Stanton Jones*和*Richard Butman*所总结的——

“或许没有任何的心理治疗方法能像认知行为疗法这样如此接近于圣经关于认知和行为方面平衡的论述。只要简单的阅读新约圣经中的书信，人们就会感知到有关通过调整认知和行为以达到属灵生命成熟的主题”。

——Stanton L. Jones and Richard E. Butman, *Modern Psychotherapies* (Downers Grove, IL: IVP Academic, 1991), 218-19.

所以，*CBT*是合乎圣经的吗？

*THE ANSWER IS **NO**.*



# 心意更新的目的

THE AIM FOR RENEWING OF THE MIND

(罗马书 12:2)

2. 不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

2. Do not conform any longer to the pattern of this world, but be transformed by the renewing of your mind. Then you will be able to test and approve what God's will is-- his good, pleasing and perfect will.

# 心意更新的媒介

THE WAY FOR RENEWING OF THE MIND

万军之耶和华说，不是依靠势力，不是依靠才能，乃是依靠我的灵方能成事。

——撒迦利亚书4：6



# 心意更新的内容

THE CONTENT OF THE RENEWING OF THE MIND

- 我要默想你的训词，看重你的道路——诗9: 15
- ……惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福——诗1: 1-2
- 这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利——书1: 8

## 什么是积极合理的自动思维？

积极自动思维”的“积极”，以及“合理行为”的合理性都取决于个体的认知和行为是否可以带给个体积极正面的感受，是否可以帮助其有效的进行所有的社会功能，是否符合个体所在的社会和文化的期许。

“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的、若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念”

——腓立比书4:8



# 核心信念 V.S 坚信

CORE BELIEFS V.S CONVICTIONS

根植于我们生命中，不可被撼动的信条。



# 关于神

## 无福音

- 别傻了，没有神；
- 只能靠你自己；
- 你的神要么是不爱你，要么就是没有能力；
- .....

## 有福音

- 上帝是好的，
- 上帝所有的行为都是好的，
- 上帝在我生命中所计划和实行的都是好的（罗马书8：28）
- 虽然我不明白为什么会身处患难痛苦中，但上帝知道
- .....





# 我是谁

## 无福音

- 我的价值取决于我的成就；
- 我的价值取决于我的出生；
- 学识；
- 经济；
- 人脉；
- ……

## 有福音

- 我的价值取决于上帝如何定义我的价值

我的价值，我活着的目的，我最终的归宿，我被造的意义，我服侍的对象……

# 在主基督耶穌裡 我是誰？

我是：

上帝的兒女(羅8:16)

本乎恩也因着信得救(弗2:8)

從敵人手中被救贖的(詩107:2)

上帝賜我永生是在祂兒子裡(約5:11)

罪得赦免(弗1:7)

脫離律法的咒詛(加3:13) - 一生一世必得安穩(賽55:6)

被上帝的靈引導是新造的人(林後5:17)

依賴主的大能大力作剛強的人(弗6:10)

行事為人 是憑着信心不是憑着眼見(林後5:7)

因信稱義(羅5:1)

是上帝的後嗣和基督同作後嗣(羅8:17)

這便叫亞伯拉罕的福因基督耶穌

可以臨到我們使我們因信得着所應許的聖靈(加3:14)

蒙受天上各樣屬靈的福氣(弗1:3)

心意更新變化察驗何謂上帝善良純全可喜悅的旨意(羅)

勝過撒但是因羔羊的血和自己所見證的道(啟12:11)

既在罪上死就得以在義上活

因祂受鞭傷我們得醫治(彼前2:24)

該效法上帝(弗5:1)是世上的光(太5:14)

我靠着那加給我力量的凡事都能作(腓4:13)

在这一切的事上已經得勝有餘了(羅8:37)

哈利路亞！救恩榮耀權能都屬乎我們的神(啟9:1)



# 关于他人

## 无福音

- 别人都是要为我服务的；
- 别人都是要害我的；
- 别人都是不可信的，是要利用的，是要提防的；
- .....

## 有福音

- 爱人如己（马太福音22：39）
- 爱你们的仇敌（马太福音5：44）
- 要彼此同心（罗马书12：16）
- 顾别人的事（腓立比书2：4）





# 关于世界

## 无福音

- 这个世界是自主的；
- 这个世界会一直这么下去；
- 要跟上这个世界的风俗；
- ……

## 有福音

- 这世界非我家；
- 这世界会过去（约翰一书2：17）；
- 这世界被罪影响（创世纪3：17）；
- 这世界需要福音（马太福音28：19-20）；

我们都是罪人；  
都需要救恩；  
每个人都需要被尊重（神的形象）；  
关系是为了福音；  
.....

他人

我受造奇妙可畏；  
我是神的儿女；  
我不孤独；  
我不惧怕；  
我有盼望；  
.....

自己

这世界非我“家”；  
会过去；  
被罪所浸染；  
敌对神；  
需要救赎；  
.....

世界

上帝

他创造我；  
他是良善、公义、全能；  
他与我同在；  
他救赎我；  
他要再来；  
.....

# 心意要被基督夺回

TAKE CAPTIVE EVERY THOUGHT TO MAKE IT OBEDIENT TO CHRIST

(哥林多后书 10: 1 - 5)

1. 我保罗，就是与你们见面的时候是谦卑的，不在你们那里的时候向你们是勇敢的，如今亲自藉着基督的温柔、和平劝你们。
2. 有人以为我是凭着血气行事，我也以为必须用勇敢待这等人；求你们不要叫我在你们那里的时候，有这样的勇敢。
3. 因为我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战。
4. 我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，
5. 将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他（它）都顺服基督。



## 总结：

- 看起来，*CBT*似乎有许多与圣经教导相符合的部分，但深究其背后的治疗意义、目的、方法、内容等则会看到，*CBT*并不与圣经相吻合。
- 但我们是不是要将一切与*CBT*有关的辅导方法和技术全部排除？我认为没有这个必要，我们既不要全盘拒绝，也不要全盘接受，而是要“赎回”，因为这些有关“改变认知”和“塑造行为”的内容早在神所启示的真理中就有所涉及。我们为什么要抛弃呢？优秀的*CBT*辅导技术只不过是提醒我们要更有智慧地以真理辅导被辅导者。

## 作业：

- 在圣经中找到有关“改变认知”和“塑造行为”的事件和教导；
- 就你现在可能有的某种“消极思维”，完成一份“认知作业”；

# 认知作业



| 日期 | 情境-A | 感受和结论-C | 自动想法-B1<br>(你多相信这个想法%) | 符合圣经的想法-B2<br>(你多相信这个想法&) |
|----|------|---------|------------------------|---------------------------|
|    |      |         |                        |                           |
|    |      |         |                        |                           |
|    |      |         |                        |                           |
|    |      |         |                        |                           |
|    |      |         |                        |                           |

