

什么是认知行为疗法（CBT）

当您感到压力大或困惑时，自然会想得到一些帮助，帮您理解内心的感受。您可能听说过认知行为疗法（Cognitive Behavioural Therapy，简称 CBT），但也许不太清楚它到底是什么意思，或能如何帮助您。

CBT 听起来可能很专业或很复杂，但从本质上说，它是一种实用的方法，能够帮助您了解想法、感受和行为之间的关系，并找到一些易于掌握的简单步骤，让您更容易稳定自己的情绪。

以简单、通俗的方式了解 CBT，而非使用专业术语，可以帮助您判断这种疗法是否适合自己。

认知行为疗法（CBT）是什么——以及不是什么

CBT 的出发点很简单：**即使您的大脑有时表现得像是在与您作对，其实它一直在试图保护您。**

当您感到压力大、焦虑或情绪低落时，您的想法、感受和行为会开始彼此影响，从而让您的生活变得更艰难。CBT 能帮助您察觉这些规律，并以温和的方式为您提供更多的应对方法。

CBT 并不是为了指责您。

也不是要强迫您“保持积极心态”。

其目的是帮助您了解内心的状况，并学会采用温和、可行的步骤，逐渐改善现状。

您的想法、感受与行为是如何相互作用的

CBT 关注您经历中的三个方面：

- **您的想法**——大脑自动产生并对您说的话
- **您的感受**——伴随想法而来的情绪和身体反应

- **您的行为**——当您有某种感受时所做的事情（或避免去做的事情）。

这三个方面会不断相互影响。



例如：感到不知所措

想象一下，您需要完成一项任务，但感觉这项任务太过艰巨。

您注意到这种不知所措的感受。您的大脑告诉您：“我应付不了”，于是您把任务往后推。而任务变得越来越艰巨，不知所措的感受也随之加重。于是进入无止境的循环。

CBT 可以帮助您温和地打断这种循环，让您一步步前进，而不是被困在原地。

CBT 并不是要强迫您变得积极

一种常见的顾虑是，CBT 会试图让您“想着开心的事情”或忽视自己的感受。但事实并非如此。

CBT 是让您带着好奇心而非恐惧去理解自己的想法。它能帮您意识到，想法并非事实——它们往往是在压力下养成的思维习惯。您不必与这些想法做斗争，而是学会去理解它们。

当您理解自己的想法后，就能以更友善、更有效的方式去应对。

CBT 如何帮助您缓解情绪

CBT 教授一些实用的小技巧，帮助您：

- 打破回避行为的循环
- 减轻不知所措的感觉
- 平复身体的应激反应
- 理解并缓解思绪的纷乱或循环状态
- 朝着对您重要的事情迈出一小步
- 更好地掌控自己的想法和行为
- 温和地应对那些导致负面感受的想法。

这些变化起初往往都很细微，但它们会逐步叠加，形成持续的推动力。

CBT 的实际应用示例

回避任务

当您感到情绪低落和疲惫时，即使是简单的事情也会感觉很困难。您可能会开始回避任务，而这又会让您感觉陷得更深。CBT 可以帮助您：

- 理解为什么情绪低落会让人缺乏动力
- 选择一个很小的任务作为开始
- 留意完成该任务后的感受
- 通过每一小步来逐步建立自信

这并不是逼迫自己，而是帮助您的身心摆脱被困的感觉。

过度思考

如果您的大脑不断循环您的顾虑或反复回放某些情境，CBT 可以帮助您：

- 留意到思维循环的开始
- 暂停并告诉自己：“这是我的大脑在试图保护我”

- 练习接地技巧
- 专注于当下的一个小动作
- 稍后在指定的“忧虑时间”再回到忧虑状态。

这些步骤能让您感觉大脑不再那么混乱，变得更容易掌控。

CBT 在安全和人性的环境下效果最佳

最有效的 CBT 并非僵硬或缺乏人情味。

它给人的感觉是：

- 温和的
- 协调的
- 充满希望的
- 以您能接受的节奏进行
- 像是在了解自己，而非被评判
- 以善意为基础。

您始终掌握主动权。CBT 只是帮助您了解前方的道路。

CBT 可以帮助哪些人

CBT 对遇到以下情况的人可能会有帮助：

- 有压力
- 感到焦虑
- 感到担忧
- 过度思考
- 情绪低落或提不起精神
- 失去动力
- 感到精疲力竭
- 应对困难

- 睡眠不佳。

即使还不确定自己的具体感受，许多人仍觉得 CBT 对他们有帮助。

寻求支持

如果您有兴趣尝试 CBT 这类支持，您可以：

- 与您的全科医生（GP）交谈
- 拨打 [Medicare 心理健康热线 \(Medicare Mental Health Phone Line\)](#) 寻求指导
- 前往 [Medicare 心理健康中心 \(Medicare Mental Health Centre\)](#)。

您无需做出任何重大承诺。即使只是迈出很小的几步，也可以帮您了解 CBT 是否适合自己。

如您有自杀倾向或身处危险之中，请立即拨打 **000** 或就近挂急诊。

您可以学会与您的大脑合作，而不是与其抗争

CBT 并不是要改变您本身。

它的目的是帮助您了解自己的想法、感受和行为，从而让您能够以有利于身心健康的方式作出回应。

您没有被摧毁。您也没有失败。哪怕您觉得它对您没有什么帮助，您的大脑实际上一直在试图保护您。

通过温和的引导和循序渐进的小步骤，您可以学会新的方法，让情绪更稳定、思路更清晰，并更好地掌控自己。