背後的理論有兩個假設。

1. 我們都受到自動化思維（automatic thoughts）的影響，這指我們都很習慣依賴同一套的思考模式去思考，有機會忽略了現實或者外在環境的其他因素，如建立了自動化負面思維，就會使我們自動地以一個悲觀的角度去思考，可能會太過集中在事情的負面部分上。
2. 我們的身體反應、行為和情緒等都是因為思想而產生。例如在派發成績前相信自己成績會不利的同學便會感到不安（情緒）、心跳加速（身體感覺），甚至可能會透過暴食等方式減壓（行為）。相反，覺得自己會考得好的人便較少機會會出現這種反應。

治療師一般會首先叫患者認清自己對不同事情的看法，以及自己的看法對心情、行為同生活的影響。接下來治療師和患者一起合作提出針對這些無益的思想及行為的解決方案。

**4種常見**

**理性情緒行為治療**

**建立於ABC理論基礎**

**A(事件)**

**A代表誘發事件或某種經歷以及當事人對這一事件或經歷的推論和解釋。**

**除了明確誘發事件外，REBT矯正者還需要瞭解當事人對誘發事件的推論或解釋是什麼**

**B(信念)**

**對誘發事件的信念，也可能是中庸的。當這些信念是僵化的、絕對的、過分理想化的不合理信念時，就意味著包含很多“應該”、“必須”、“一定”、“必然”、“必定”等。噹噹事人堅持一些僵化的絕對化的前提時．就可能得出不合理的結論，這些結論往往是極端化的。**

**C(結果)**

**C代表關於誘發事件的信念所導致的認知、情緒與行為方面的結果。**

對於不幸誘發事件A可以產生兩類負性結果，一類是有利於健康的適當的負性結果，一類是不利於健康的不適當的負性結果，這兩類負性結果都會伴隨一定的負性情緒，不過是兩類不同的負性情緒。

**治療階段**

**(一)動員**

主要任務: 瞭解當事人的問題

**(二)評估問題、人際關係和環境**

瞭解當事人對自己問題的看法，獲得當事人的個人成長史和人際背景，注意明顯個性因素

**(三)準備治療**

REBT治療的目標首先是幫助當事人改變不合理信念、減輕不健康的負性情緒、減少功能失常的行為，這往往也是當事人的困擾所在。艾裡斯認為，REBT還要幫助當事人達到第二個目標，就是幫助當事人更加積極、更加完全地體驗幸福快樂，實現自身價值，使當事人成為[心理健康](https://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7)的人。

**(四)執行治療**

執行治療(implement the treatment program)階段的主要任務是，對目標行為進行分析，找出不合理信念，改變不合理信念，佈置認知或行為治療作業等。

**認知治療**

Beck認知治療的主要目標是先協助當事人克服認知自動化思考的盲點，並學習一套有效覺察現實的方法，然後持續地在個體的認知基模中，形成新的認知觀，以便更具彈性地掌握情境與問題。認知治療法步驟如下：

（一）教導當事人認識不適應的觀念，指那些造成個體無法應付生活經驗、破壞內部一致性、及產生痛苦及過量情緒反應的想法。

（二）進行個體所報告事件及其情緒反應之間的「填空活動」，即在刺激與反應之間，填入個體的想法。

（三）隔離與去個人中心化的技術，和當事人用客觀的方式探討想法和情緒之間的關係。

（四）獲取可靠的結論，利用講求實際證據的方法，使當事人體認到只有用實證的方法或步驟才能獲得正確的知識。

（五）改變規則，透過上述步驟，當事人可以發現他所遵循規則的誤謬，並加以改變，使其更合理及較能適應生活的情境。

重點在於辨別和改變不正確或扭曲的思考模式、情緒反應或行為

他認為一個人的情緒和行為主要受其主觀想法而非客觀事實所影響，當 一個人面對一些客觀事件時，他往往會按一些慣常的思想反應，正面的想法可以 有助我們產生正面的情緒或積極的行為，而負面的想法是從經驗中學習得來。情緒病患者就常常不能自控地以過度負面或鑽牛角尖的想法和態度去面對事情，以 致日常生活出了亂子。心理輔導員會有系統地協助患者糾正其思想謬誤，以改善 患者負面的情緒、行為和生活模式。

許多情緒病患者都容易有負面的思想反應，貝克認為是由於他們有思想陷阱、思想規條及核心信念所導致，而這些想法都是個人從小時候透過經驗學習回來。

**思想陷阱**

**當人面對壓力時出現的即時想法，不少受到情緒困擾的人都會出現一些思想陷**

**阱，令當事人在思考的過程把事件的真確性扭曲，因而做出錯誤的判斷。**

**常見的思想陷阱例如**

**1. 責任感太重：每當出現問題時，有這種思想的人往往把責任歸咎**

**於自己身上，認為是自己的錯。**

**2. 大難臨頭：把事情的嚴重程度擴大，推至「災難性」的地步，遇到一些不如**

**意的事情發生或某些阻滯，第一個念頭都會傾向壞的方向去想，並往往推想**

**出誇大而嚴重的後果。**

**3. 妄下判斷：在沒有什麼理據下，把事情的結果推斷為負面。**

**4. 貶低成功經驗：常有這種想法的人，總把成功的經驗歸因於別人身上，認為**

**不是自己的功勞；或覺得自己的成績只是僥倖，沒有什麼大不了，沒有體驗**

**為自己努力的成果。**

**5. 怨天尤人：推卸責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。**

**6. 感情用事：以感覺作判斷或結論，忽略事情的客觀事實。**

**7. 自怨自艾（打沉自己）：這些人不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。**

**8. 左右思想：面對事情不夠果斷，猶豫不決。**

**9. 非黑即白：即絕對化思想，有些人看事情只有一個絕對的結果，不可能存在**

**其他可能性。**

**多重模式治療**

**辯證行為治療**

這是合理情緒療法，是心理醫生與患者就其不合理信念進行辯論的方法。它源於古希臘哲學家蘇格拉底的辯論術。其[工作要點](https://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E8%A6%81%E7%82%B9)是，通過提問和麵質，讓患者說出其非理性的觀點，然後針對其非理性的信念或思維方式進行歸謬推理，或展開辯論，或因勢利導，直至使患者變得理屈詞窮，自願放棄原來的錯誤信念和改變非理性的思維方式，學習以合理的信念代替那些不合理的信念。