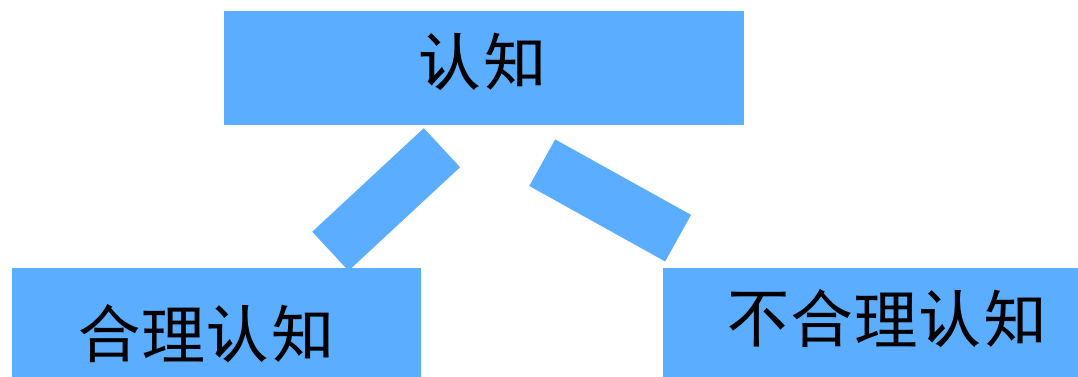


不合理认知特点



合理认知会让我们更加客观的面对问题，形成健康的情绪状态，产生积极的、富有建设性的改善行为。

不合理认知往往会产生不良情绪和非适应性行为。反复或持续的不良情绪会出现抑郁、焦虑、躁狂或妄想，从而影响心理健康。

心理学家埃利斯根据自己的临床观察总结出了**11种不合理信念**，韦斯勒（Wessler）对埃利斯提出的**11种不合理信念**加以概括和简化，归纳出三个特征：要求绝对化、过分概括化和糟糕至极。

不合理认知的特点

1. 要求绝对化

从自己的意愿出发，认为某一件事应该发生或不应该发生的信念。

“必须，应该，一定…”

2. 过分概括化

以某一件或某几件事来评价整体价值的信念。

3. 糟糕至极化

把事物的可能后果想象、推论到极致可怕、极致糟糕，甚至是灾难性结果的信念。

在种种不合理认知中，往往都可以找到绝对化要求、过分概括化、糟糕至极这三个特征。绝对化要求是最常见的，每个人都或多或少地会具有不合理的思维和信念，并因此产生情绪困扰。