第一图书网, tushu007.com

<<认知治疗技术>>

图书基本信息

书名：<<认知治疗技术>>

13位ISBN编号：9787501945719

10位ISBN编号：7501945713

出版时间：2005-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：莱希

页数：354

译者：陈曦,章晓云,张黎黎,聂晶,叶冬梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书提供了大量具体的治疗技术，既包括认知治疗的传统技术，又包括这一领域涌现的最新治疗技术。
针对每项技术，作者都提供了清晰生动的案例对话、来访者使用的自助表格以及对家庭作业的具体建议。
认知治疗技术的创始人贝克在本书英文原著出版后写道：“这是一本认知治疗策略和技术的宝典，它提供了治疗师进行有效认知治疗的所有工具。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

Robert L.Leahy，哲学博士，国际认知心理治疗协会主席，纽约美国认知治疗研究所的创始人及主任，美国康奈尔大学医学院精神病学系临床心理学副教授，《认知心理治疗杂志》前任编辑。Leahy博士最近出版的专著有《认知治疗：基本原理与应用》、《认知治疗实践》、《抑郁症及焦虑障碍的治疗计划和干预》与《克服认知治疗中的阻抗》、《双相障碍：认知治疗方法》、《认知心理治疗的临床应用》。

书籍目录

导论第一章　引出想法和假设技术：解释想法如何引起情绪技术：区别想法和事实技术：评估情绪的程序以及对想法的相信程序技术：追踪某一特定信念的变化技术：对思维歪曲进行分类技术：垂直下降技术：估计序列事件的概率技术：猜测想法本章表表1.1 自助表:想法如何引起情绪表1.2 自助表:A-B-C技术表1.3 想法与可能的事实表1.4 自助表:评估情绪和相信程度表1.5 追踪对某一想法的相信程序表1.6 认知歪曲列表表1.7 对你的思维歪曲列表表1.8 使用垂直下降技术(如果我的想法是真的,那它为什么让我烦恼呢?)表1.9 使用垂直下降技术(如果我的想法是真的,那它为什么会让我烦恼呢?)表1.10 猜测负性想法第二章　评估和挑战想法技术:定义用语技术:成本-效益分析技术:检查证据技术:检查证据的质量技术:辩护律师技术:对想法的两方面进行角色扮演技术:区别行为和人技术:检查不同情景中行为的变化技术:运用行为来处理负性想法本章表表2.1 定义用语表2.2 成本-效益分析表2.3 检查证据表2.4 检查证据的质量表2.5 扮演你自己的辩护律师表2.6 对想法的两个方面进行角色扮演表2.7 评价负性标签表2.8 寻找变化表2.9 通过改变行为来改变负性想法第三章　评估假设和规则技术:识别潜在假设或规则技术:挑战"必须"陈述技术:识别条件化规则技术:考查价值系统技术:区分进步和完美技术:利用复发来学习技术:运用案例概念化技术:增强好奇心\挑战性和成长而非完美技术:发展新的适应性和标准和假设技术:权利清单本章表表3.1 评估假设、规则和标准表3.2 自助表:监控你的假设、规则和标准表3.3 考查并挑战“必须”陈述表3.4 识别条件化信念表3.5 澄清价值观表3.6 普遍的价值体系表3.7 争取进步而非试图完美表3.8 从复发中学习表3.9 案例的概念化图示表3.10 变工作为娱乐:将批评和挫败/失望转变为好奇心……第四章　评估焦虑情绪第五章　信息加工与逻辑错误第六章　全面地看待事物第七章　聚焦图式的治疗第八章　情绪加工技术第九章　检验和挑战认知歪曲第十章　矫正对认可的需要第十一章　挑战自丽第十二章　结束语参考文献

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com