

<<积极心理治疗案例>>

图书基本信息

书名：<<积极心理治疗案例>>

13位ISBN编号：9787501985203

10位ISBN编号：7501985200

出版时间：2012-2-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：伯恩斯

页数：401

译者：高隼

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>

<<积极心理治疗案例>>

内容概要

1. 全球知名积极心理学工作者们倾情巨献；
2. 积极心理学、积极心理治疗领域的全新佳作；
3. 心理治疗系列又一重磅产品；
4. 适合从事心理健康方面工作的心理咨询师、心理学研究者、社会工作者以及教师等参考阅读。

<<积极心理治疗案例>>

作者简介

作者：（澳大利亚）伯恩斯（George W. Burns）译者：高隽

<<积极心理治疗案例>>

书籍目录

第一部分 幸福

第一章 寻找优势

在愤怒管理中发现和发展来访者的资源

第二章 我们终将再展笑颜

使用积极伴侣治疗重塑关系

第三章 他有什么对的地方

埃里克森的积极心理治疗在一例性虐待案例中的应用

第四章 “为什么”而非“什么”

在来访者的目标设定和目标实现过程中内在动机的积极力量

第五章 从这里出发到你想去的地方

在一例抑郁症中使用希望治疗

第六章 你希望我来搞定它吗

使用循证干预给家长和孩子灌注希望

第七章 给离婚怪兽盖上盖子

使用故事书疗法创造充满希望的叙事

第八章 在残障中发展

心理资源的展现和分享

第九章 从脆弱变得富有技能

在与青少年的治疗中如何使用休闲活动和积极的干预

第十章 你见到的是整个森林还是一棵树

在一例阿斯伯格综合征中利用来访者的兴趣和优势

第二部分 治愈

第十一章 现在我又该如何继续生活

帮一例抑郁症患者发现乐趣、投入和意义

第十二章 给丽萨赋能

在一个有抑郁和自杀问题的青少年身上见到隐喻的力量

第十三章 助人亦能助己

关于利他、健康和幸福感的反思

第十四章 无为而治

在一例焦虑障碍中有关正念的悖论

第十五章 躺在焦虑中

为了获得有价值的生活而采用接纳和承诺疗法

第十六章 与当下游戏

一种在焦虑治疗中有积极效果的框架理论

第十七章 你能痛并快乐着吗

积极心理学、正念和催眠在慢性疼痛管理中的应用

第十八章 规划新的航程

在沉船事故幸存者身上解密持续性创伤应激反应的信号

第十九章 一次意外的攻击，一个意外的结果

与专家结伴而获得的创伤后成长

第三部分 提升

第二十章 落日与海岸

在积极伴侣和家庭工作中使用以自然为导向的治疗

第二十一章 一个富有创造力的更年期之梦

一种揭开生理和心理之谜的新神经生物学取向短程治疗

<<积极心理治疗案例>>

第二十二章 我们能再玩一次吗

将积极心理学的原理用于认知行为游戏治疗

第二十三章 激发改变

如何使用意向工具来获得积极的效果

第二十四章 用积极的方式来谈论消极

在指导和治疗中使用基于优势的干预手段

第二十五章 小便池里的一只苍蝇

从研究发现中发展治疗的可能性

第二十六章 飞入云霄

在一例严重恐怖症中使用以结果为导向的隐喻

第二十七章 什么时候不用积极心理治疗

卷末遐想

<<积极心理治疗案例>>

章节摘录

版权页：在小组会谈的发展家庭作业的环节中，我们鼓励小组成员在所要完成的下周作业中鉴别并着手解决那些潜在的问题。

例如，麦克决定，为了增强他充满精力地去追求目标的能力，他会每天注意在自己身上或自己行为中发生的一件积极的事情，并且把他的观察加入他的自我对话中。

每个人都认为这是很棒的作业，但是在让麦克去完成这个任务之前，我们要帮助他预见到并去解决掉潜在的障碍。

我说：“麦克，我觉得这听起来真的很不错。

我很想让你在这周做这个作业。

你能想到任何可能阻碍你，或者让你很难完成这个作业的事情吗？

”麦克想了一分钟，然后回答说：“没有，我觉得我能够做到。

”我对他完成作业的承诺报以鼓励的笑容，然后继续按照这个思路提问：“我同意。

我觉得你能够完成它。

不过，我在想，当你在家或在工作的时候，是不是会有什么事情让你比较难以注意到那些积极的事情。

”麦克想了想，然后回答说：“嗯，我可能没办法每天都想出新的我喜欢我自己的地方”。

一个小组成员插了进来：“一定要每天都不同吗？”听到了这个问题，我带着询问的目光看向麦克：“这是一个好问题。

我不知道，麦克，你觉得每天都必须是不一样的事情吗？

”这样一来，就产生了个性化的家庭作业，并且我们会不断地重新界定这一作业，直到潜在的障碍都被鉴别了出来。

而在我们和小组成员的帮助下，参与者能够想到当问题产生时如何去逾越这些障碍的方法。

在小组活动中，有一项活动被证明对于小组成员是最有用的，而且对于我们作为小组领导人而言，也是最具有启发的，那就是规划目标地图项目。

我们要求小组成员用某种书面或其他可见的形式来代表在8周内，从他们目前的情况到达他们想实现的目标之间的过程。

我们大约在第二周的小组活动中让小组成员开始这个计划，然后我们让他们在最后两次小组会面中的一次里把计划带来。

因此，这个计划就在不断累加，因为它整合了小组中所包含的每一门课程和每一个技能。

在最后一次小组会面时，麦克带来了一大张招贴纸板。

在最上面是一张麦克独自坐着、看着挺伤心的照片。

纸板上写着“我在这里”。

在纸板的最底下，有两张都是从杂志上裁下来的照片。

一张上面是一个非常有魅力的年轻女性，而另一张是一群年轻的男女在阳光下坐在一个院子里。

麦克照了一张笑容满面、看上去挺自信的照片，把它放在了美丽的女性和享受快乐的年轻男女的旁边。

旁边标注着“目标——到达这里”，最上面的照片和最下面的照片之间有几个连接的箭头。每个箭头代表的是麦克从起点到他想要到达的地方的路径。

一个箭头写着“邀请同事去喝咖啡”，另一个写着“在社交网站上注册”。

有些箭头上划着横杠，写着类似“想法——没有人会看我的网上档案”。

警告。

在每一个这类障碍旁边，都有着绕过障碍和继续沿着路径向目标前进的方法。

麦克学会了我们所提供的每一堂关于希望的课程，并且创造出了一幅有关希望的粘贴画。

其他每一个小组成员也都用了极富创造力和美妙的方式呈现了他们的目标，远远超过我们的想象。

<<积极心理治疗案例>>

名人推荐

<<积极心理治疗案例>>

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>