第一图书网, tushu007.com

<<认知行为疗法>>

图书基本信息

书名：<<认知行为疗法>>

13位ISBN编号：9787501985722

10位ISBN编号：7501985723

出版时间：2012-2

出版时间：轻工

作者：(美)莱德利//马克斯//汉姆伯格|译者:李毅飞//孙凌//赵丽娜

页数：301

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

前言

在心理咨询与治疗各流派中，认知行为疗法被认为是唯一循证的心理咨询治疗方法。
经过半个世纪三个阶段的发展，近20多年来，认知行为疗法已经成为非常有影响力的主流治疗学派。
　在我国，有相当一部人称自己是认知行为治疗师，认为认知行为疗法很简单，仅是挑战“认知错误”。
但随着认知行为疗法的正式开展(以2008年3月我国第一届认知行为疗法大会的召开为标志)，这种认识逐渐被接受系统学习和培训的渴望所取代。
在学习和培训材料中，首要的是引进好的书籍。
　在美国学习认知行为疗法的3年中，我有些心得和体会，并一直在留意好的书籍、好的培训师，想逐步引进给我国的认知行为疗法爱好者。
这本书就是我在美国时看到的其中的一本，几乎所有的学生和各种受训者人手一本，我自己也购买了本书的第一版。
　在此，我很想将这本实用易懂、操作性强的书介绍给广大读者。
这本书最大的特点是：(1)实用性强。
它详细介绍了从第一次接电话预约至最后结束治疗的整个过程中，有哪些重要步骤，每一步需要注意的问题，以及作为认知行为治疗师应该怎样做。
因此，读者按照书中的内容和步骤即可开展治疗。
(2)针对新手治疗师。
它详细介绍了在接电话之前所需的理论储备、心理准备，在治疗过程中可能遇到的问题，导致这些问题的可能原因及应对方案。
本书犹如一位经验丰富的资深治疗师在手把手地陪伴着读者一步步前进，直至读者掌握了实践应用的精髓。
对于认知行为疗法的新手治疗师和想把认知行为疗法融入自己已有治疗体系的治疗师来说，本书是不可或缺的资料。
　全书共有11章，围绕着认知行为疗法的整个实践过程而展开。
针对新手治疗师，第一章首先介绍了认知行为疗法的预备知识，包括如何做好心理治疗的准备、认知行为疗法的原理及核心、预计会有的困难等。
按照实践治疗的开展，接下来的章节相应地介绍了与来访者的初次接触、评估、个案概念化、治疗计划、反馈与评估报告等准备内容，以及开始正式治疗、处理治疗中出现的困难，直至最后结束治疗的整个过程。
此外，本书还特别安排了第十一章有关“督导过程”的内容，将督导视为培养认知行为疗法治疗师不可缺少并且大有助益的一环。
最后，本书在结语中为感兴趣的人提供了有关认知行为治疗师继续成长的具体建议，很有操作性，是对新手治疗师非常有用的信息。
　本书的翻译全部由我的硕博士研究生完成。
在翻译前，我们首先对翻译风格以及用词等方面进行了统一。
在翻译过程中，我们定期在我的认知行为疗法实务例会上报告翻译的进展，并进行相互审校，结合认知行为疗法的学习一起讨论翻译过程中的问题。
整个翻译的过程也是一个学习的过程，大家感到很有收获，也希望可以将这个学习的过程和收获带给本书的读者。
各章具体的翻译执笔情况为：第一章，赵丽娜；第二章，李毅飞；第三章，唐谭、贺婷婷；第四章，黄山；第五章，唐苏勤；第六章，王辰怡；第七章，张怡；第八章，赵丽娜；第九章，李毅飞；第十章，陶璇；第十一章，孙凌。
初译稿完成后，李毅飞承担了全书的统稿与校对工作，并由我进行了最后审校。
学生们为本书的翻译定稿付出了巨大心血。
在此，对他们及在本书翻译过程中提供了支持与帮助的各位老师和同学表达深深的谢意。

第一图书网, tushu007.com

尽管力求完美，但由于能力和水平有限，译作中难免有错误和不当之处，敬请各位专家和读者批评指正，我的邮箱是：wjphh@bnu.edu.cn，希望得到您的反馈。

王建平　2011年10月于北京师范大学

内容概要

这是一本广受欢迎的认知行为疗法入门书，专为新手治疗师和初次接触该疗法的其他取向治疗师而著。

作者以一个贯穿全书的案例，为读者完整地呈现了认知行为治疗究竟该如何开展的生动画卷，并就核心的临床技巧提供了大量的实用指导。
对于备受新手治疗师关注的临床议题，比如践行保密原则、知情同意、如何进行治疗记录和报告、如何更好地利用督导、如何在正式培训完成后继续获得专业成长等，作者都给予了特别的关注和大量中肯的建议。
新版不但加入了丰富的新内容，还延续了前一版实用性强的特点，因此本书被作为从业者入门的首选教材，并广受好评。

作者简介

Deborah Roth
Ledley博士私人执业心理学家，她目前就职于美国宾夕法尼亚州的普利茅斯米廷儿童强迫症与焦虑症治疗中心，曾发表过有关社交焦虑症、强迫症和其他焦虑障碍的论文及书籍。

Brian
P．Marx博士现任美国波士顿老兵医疗保健系统国家创伤后应激障碍干预中心的心理学家，美国波士顿大学医学院精神病学副教授。
他的研究领域主要包括：创伤后应激障碍与功能障碍的关系，识别创伤后障碍的风险因素，发展针对创伤后应激障碍的简易疗法。

Richard
G．Heimber9博士现任美国费城坦普尔大学的心理学教授，坦普尔大学成人焦虑诊所主任。
他是认知行为治疗协会的前任主席，也是该协会杂志《行为治疗》(Behavior Therapy)的前任主编。
他致力于发展和评估采用认知行为疗法治疗社交焦虑症和广泛性焦虑症，并声名远扬。

<<认知行为疗法>>

书籍目录

第一章　认知行为治疗过程介绍
　作为治疗师如何获得信心
　准备接诊来访者
　认知一行为整合：超越“黑匣子”
第二章　与来访者的初次接触
　初次接触
　在等候室中
　与来访者在咨询室中
　个案概念化(迄今为止)
　案例
第三章　评估过程
　留意你的反应
　评估目标
　达到评估目标的工具
　新手治疗师常有的担心
　迈克尔的评估会谈
第四章　个案概念化和制订治疗计划
　个案概念化
　个案概念化如何指导治疗计划
　制订治疗计划的最后两个要点
第五章　向来访者提供反馈与撰写评估报告
　回顾来访者的优势
　回顾问题清单和诊断
　分享个案概念化
　回顾可供选择的治疗方案
　迈克尔的反馈会谈
　强调有关认知行为疗法的常见问题
　撰写报告
第六章　开始认知行为治疗过程
　设置治疗议程的重要性
　首次治疗性会谈
　再次回顾迈克尔的个案
　在继续之前：关于认知行为疗法中
　家庭作业的一些注意事项
第七章　应对认知行为治疗的初始挑战
　来访者接触认知行为疗法时的挑战
　对同时服药的来访者的特殊考虑
　特殊挑战：与有自杀倾向的来访者一起工作
　评估自杀风险需要什么样的技能和知识
　影响治疗的与治疗师相关的妨碍
　认知行为治疗中文化因素的影响
　治疗关系中的人际困境
第八章　接下来的会谈：教授核心技术
　第三次治疗性会谈：介绍认知重建技术
　……

第一图书网, tushu007.com

第九章　处理治疗中的不合作
第十章　结束治疗
第十一章　督导过程
结语　作为认知行为治疗师的继续成长
附录一　认知行为治疗推荐阅读材料
附录二　期刊、网站及其他资源
参考文献

章节摘录

版权页： 做好准备 当来访者来与治疗师谈论非常私人的问题时，他们通常是很焦虑的。
尽可能保持平静的咨询气氛的是我们的职责。
但这并不容易，因为在你第一次与来访者见面时，有大量的事项需要准备。
你需要来访者的基本信息（很可能是你在第一次电话中收集的）、准备需要填写的所有表格（如同意书）、《健康保险流通与责任法案》所需的表格、测评工具、笔及一个提醒时间的手表或闹钟。
有些时候，还需要为咨询准备录像或录音。
如果你是在一间跟许多治疗师共用的办公室里接待来访者，而且不是所有的物品都在手边时，要准备好它们就更难了。
不断地出入办公室或治疗室，拿纸、工具或其他物品会让来访者觉得你没条理并且不专业。
做好准备的关键在于给自己留够充足的时间。
如果你在上午9点要见第一个来访者，并已知晓需要和其他治疗师共用一间办公室，那么记得早到半小时。
拿出一些时间确保已经准备好了所有需要的物品，而且办公室也已经整齐干净。
如果是在你自己的办公室见来访者，准备好所有需要的物品，并同样的，确保工作环境整洁且已清除了与任何来访者相关的信息（比如电话留言、记录等）。
如果来访者一进入你的办公室就很轻易地看到有其他来访者名字的文件随便地放在桌上，他们很自然地会怀疑你的保密承诺。
在来访者到达之前，最后一个要准备的是——穿着。
在选择穿着时，需要考虑以下事项。
提供心理治疗的诊所是专业场所，就像医生或牙医的办公室一样。
这些年来一些新治疗师会穿着像准备要去酒吧或去度假的衣服来工作，而这并不合适，可能让来访者怀疑他的治疗师是否成熟及是否认真。
以下是一些需要考虑的一般准则：女治疗师应避免穿低胸上衣、短裙或紧身衣。
一些衣着选择可能会令来访者不安。
比如，一位寻求社交焦虑症治疗的男士，他与有魅力的女性交流时有困难，就可能会因穿着暴露的治疗师而感到紧张。
类似的，一个患进食障碍的女性可能因她的治疗师穿紧身衣凸显身材而感到不适。
女士同样需要注意避免很突出的妆容、叮当作响的首饰或穿着露出涂色脚趾的鞋。
尽管以上穿着都是外出度过一个晴朗夏日的绝佳选择，但它们可能会使本来就因第一次见面而很紧张的来访者更加不能集中精力于心理健康治疗师。
男士的穿着通常较少有争议，但也值得一提。
男士应注意让自己穿得更专业，可以穿有领衬衫（通常可以加一条领带）、齐展的裤子（不是牛仔裤）、短袜及正式的鞋（而非运动鞋或凉鞋）。
留意关注的焦点 在第一次当面交流中进入具体的内容之前，需要考虑关注焦点的问题。
在与来访者的所有交流之中，包括测评或治疗会谈，我们的注意力都应集中在来访者身上。
人们在焦虑时，会倾向于只注意到自己，想着“我现在说得对吗”，“来访者能发现我从没有接触过这个吗”，“我是不是在诊断访谈中的最后一部分忘记了一个问题”。
从某种程度而言，我们需要关注这些内容，以确保实现会谈的目标。
然而，过度关注与来访者相处的方式可能是有害的，这可能会让你错过来访者正在说的内容，甚至可能让你忘记要问的重要问题。
与来访者互动时，我们应该尽可能多地将注意力集中于来访者。
我们应该注意他们所说的，以及通过肢体语言和面部表情交流的内容。
这种水平的注意会让治疗师在会谈中发现相关信息，而这些信息正是诊断与开始概念化个案所需的。
虽然有以上这些需要多关注来访者的时间，但也会有时间让治疗师更多地关注自己。
在督导中，你完全可以讨论在与来访者互动时自己的想法。

让新手治疗师看（或听）自己治疗的磁带，并发现其想要改变的做法也是非常有用的。
比如，你可能会看到你自己是任务导向的，而没有对来访者运用共情。
这些知识在未来的治疗互动中都是有用的。
在等候室中 通常我们第一次面对面接触来访者是在等候室。
与来访者打招呼时，需要注意让他们放松，同时注意保密。
当接待员为来访者登记并让其进入时，最好问他哪一位是你的来访者；然后走向这个人，介绍你自己，欢迎他来到诊所，并陪伴他来到你的办公室。
如果必须在等候室叫出来访者的名字，只称呼名而不说出其姓会保护来访者的隐私。
与来访者在咨询室中 在初次会谈的最初几分钟，最先出现在你脑中的应该是社交礼仪。
这似乎是愚蠢的建议——毕竟，我们有许多事情要做。
然而我们经常直入主题，只想着完成任务，却忘记了向来访者打招呼、欢迎他们来到诊所及介绍自己。
最初的这几分钟会带来巨大的不同，包括建立关系、让来访者感到轻松及让其感到我们关注作为个体的他们，而不是作为症状集合体的他们。

媒体关注与评论

“ Ledley和她的同事在新版中加入了更多蕴藏着临床智慧的宝藏。
这本书提供了丰富的案例、治疗对话、提示及建议，可帮助新手治疗师少走弯路，并使来访者从认知行为治疗中获益。
书中关于如何发挥督导的作用及治疗师该如何获得继续成长的建议是最吸引我的地方，因此这本书也是我在焦虑障碍的认知行为治疗课程中要求学生阅读的书籍。
” ——Ionathan S.Abramowitz博士，美国专业心理学委员会委员 来自美国北卡罗来那大学心理学系
“ 这本书巧妙地预见了新手治疗师在临床实践中会遇到的各种挑战，阐明了治疗的过程，并可帮助新手治疗师做好充分的准备。
这本书将科学客观的基调与启发式的案例相结合，这必然会为新手治疗师注入信心。
因此，这是任何认知行为疗法课程都不可缺少的教材。
——Chstine Purdon博士，加拿大注册心理学家 来自加拿大滑铁卢大学心理学系 “ 这本书对想要掌握认知行为疗法结构和过程的年轻治疗师非常有用，书中介绍了从如何准备初次会面到最后强化疗效的整个过程。
作者们都是拥有多年临床和督导经验的顶级认知行为治疗师，他们为实际的临床工作提供了清晰且实用的建议。
我要向想成为认知行为治疗师的人强烈推荐这本书。
” ——NeiI A.Rector博士 来自加拿大多伦多大学精神病学系

名人推荐

“ Ledley和她的同事在新版中加入了更多蕴藏着临床智慧的宝藏。
这本书提供了丰富的案例、治疗对话、提示及建议。
可帮助新手治疗师少走弯路，并使来访者从认知行为治疗中获益。
书中关于如何发挥督导的作用及治疗师该如何获得继续成长的建议是最吸引我的地方，因此这本书也是我在焦虑障碍的认知行为治疗课程中要求学生阅读的书籍。
”——Jonathan S.Abramowitz博士，美国专业心理学委员会委员，来自美国北卡罗来那大学心理学系
“ 这本书巧妙地预见了新手治疗师在临床实践中会遇到的各种挑战，阐明了治疗的过程，并可帮助新手治疗师做好充分的准备。
这本书将科学客观的基调与启发式的案例相结合，这必然会为新手治疗师注入信心。
因此，这是任何认知行为疗法课程都不可缺少的教材。
——Christine Purdon博士，加拿大注册心理学家，来自加拿大滑铁卢大学心理学系“ 这本书对想要掌握认知行为疗法结构和过程的年轻治疗师非常有用，书中介绍了从如何准备初次会面到最后强化疗效的整个过程。
作者们都是拥有多年临床和督导经验的顶级认知行为治疗师。
他们为实际的临床工作提供了清晰且实用的建议。
我要向想成为认知行为治疗师的人强烈推荐这本书。
”——Neil A.Rector博士，来自加拿大多伦多大学精神病学系

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