

<<理情行为治疗>>

图书基本信息

书名：<<理情行为治疗>>

13位ISBN编号：9787561432730

10位ISBN编号：7561432739

出版时间：2005-10-01

出版时间：四川大学出版社

作者：（美）Albert Ellis,凯瑟琳·麦克赖瑞

页数：139

译者：刘小箐

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>

<<理情行为治疗>>

内容概要

艾里斯所创立的理情行为治疗学派（REBT），强调整合认知、情感和行动三大层面的学理与实务运用。

该学派认为一旦人们把自己的非理性信念转化为理性信念，他们的情绪障碍就会大为减轻，并注重在行动中将不健康的负面感受转化为健康的负面感受。

本书为大师本人亲自执笔，他浓缩了学派的理论精华和应用技巧，言简意赅地介绍了REBT的哲学及人格理论、困扰及改变理论、评估过程、认知技巧、经验技术和行为技术。

书中丰富的案例则有助于人们更好地掌握理论和熟悉技巧。

本书“理情行为治疗”写作的目标主要是以轻松阅读的方式，引导身为心理健康专业人员的你，对于理情行为治疗(Rational Emotive Behavior Therapy，简称REBT)有一个广泛的认识。

本书第一部分在于回答下列问题：REBT在何时何地，以及什么情况下产生?我们也讨论本理论的哲学基础及人们情绪困扰的主因。

接着以许多篇幅着墨于REBT的实际演练。

首先，我们讨论治疗的评估阶段，接着阐述REBT常用的各种特殊认知、情绪及行为技巧，同时也涵盖了许多个案实例，希望有助于你的学习。

本书最后，特辟一章专门讨论REBT与其他治疗学派的整合。

在心理治疗领域，无论你是新手或经验老到的专业人员，我们都希望你也会喜欢这本书，并且在未来以它为参考资料。

<<理情行为治疗>>

作者简介

作者：(美)亚伯·艾里斯 凯瑟琳·麦克赖瑞 译者：刘小箐 亚伯·艾里斯(Albert Ellis)，亚伯·艾里斯学院的创建者，此机构专门研究并推广理情行为治疗模式，现在世界各地都有其分支机构。艾里斯博士的著作已超过五十种，包括《Reason and Emotion in Psychotherapy》、《The Practice of Rational Emotive Therapy》、(

<<理情行为治疗>>

书籍目录

导读 我一直很佩服艾里斯前言第1章 简介与省思 / 1 理情行为治疗理论的整合与折衷 / 4 REBT的有效性 / 5 REBT的起源 / 7 REBT的历史 / 10第2章 REBT的哲学及人格理论 / 13 后现代哲学观点与REBT / 14 REBT的哲学观 / 17 从多元文化观点看REBT / 19 REBT如何界定理性与非理性 / 20 健康及不健康的负面感受 / 21 生理因素与人类的理性及非理性 / 23第3章 REBT人格困扰与改变的理论 / 27 心理困扰的成因与过程 / 28 情绪困扰的持续及强化的理论 / 34 对于非理性信念的揭露 / 35 澄清信念、感觉和行动之间的关系 / 39 如何运用洞察 / 40 全方位变得更好 / 41 逆境、信念及结果如何彼此影响 / 43 REBT积极主动的优点 / 46 摘要 / 50第4章 REBT的评估过程 / 53 摘要 / 59第5章 REBT的认知技巧 / 61 驳斥 / 63 功能型驳斥(Functional Disputes) / 65 实证型驳斥(Empirical Disputes) / 68 逻辑型驳斥(Logical Disputes) / 69 哲学型驳斥(Philosophical Disputes) / 70 合理的因应句型(Rational Coping Statements) / 72 示范 / 72 优劣分析 / 73 认知作业 / 74 心理教育作业 / 74 劝服他人(Proselytizing) / 74 录下会谈内容 / 75 认知重整(Refraining) / 76 停下, 然后观察 / 76 摘要 / 77第6章 REBT的情绪 / 经验技术 / 79 理情心像 / 80 强力的因应句(Forceful Coping Statement) / 83 录下强力的驳斥 / 83 角色扮演 / 84 角色互换扮演 / 85 幽默 / 86 如何变成一个善于因循苟且的人 / 90 治疗师的无条件接纳 / 91 无条件自我接纳及接纳他人(UOA) / 92 鼓励 / 93 会心演练 / 94 团体演练的几则例子 / 95第7章 REBT的行为技术 / 97 增强作用 / 98 惩罚 / 100 打击羞耻练 / 100 技能训练 / 106 欲擒故纵的作业 / 107 预防重蹈覆辙 / 108 临场脱敏法(In Vivo Desensitization) / 109 继续待在困境 / 110 将理性信念付诸行动 / 110第8章 与其他治疗系统的结合 / 113 与精神分析及精神动力的结合 / 114 如何与重视感觉的治疗法结合 / 118 与行为治疗法的结合 / 119 与个人中心和存在主义治疗法的结合 / 121 与建构主义治疗法的结合 / 122 与人际关系治疗法的结合 / 123 与家族治疗法的结合 / 124 与其他认知行为治疗法的结合 / 126 摘要 / 127附录 如何维持并精进治疗所得 / 129

<<理情行为治疗>>

章节摘录

书摘到目前为止，你已经对理情行为治疗的理论和演练有一个概要的概念。

此时你可能会对自己说：“我已经知道该怎么做，不过仍然不清楚怎样才能做到。

”放轻松一点，你不是第一个有那样想法的治疗师。

在我们的专业训练课程里，我们早已注意到这一点。

了解基本概念是成功运用这个治疗法的基础，不过如果缺乏实际的技巧，效果便极其有限。

由于这个治疗法的理论相当简单，有的治疗师误以为只要读过一两本REBT理论的书，自然而然就能够成功地运用在当事人身上。

然而，可能你已从个人的经验得知，了解某个理论通常不代表能将之运用自如。

下面三章里，我们将叙述治疗过程中用来帮助当事人辨认，澄清，审视并取代他们无益的认知、行为和情绪模式的实际技巧。

不过要记住，诚如我们的思想、行为和情绪是互通声息的，下列三种分类也不是各行其是的。

有很多重复的技巧。

只是换个地方名称不一样而已，不过我们尽量将这些技巧放在可以反映该心理干预重点的类别下。

身为治疗师，你必须经常演练、实验这些技巧，最后把它们融入自己的治疗风格里，运用起来才能得心应手，这一点很重要。

在引导当事人进入治疗的干预阶段之前，有两件重要的事你必须先完成。

首先，你已经向当事人解释ABC模式的理论与实务，确认他已经对此项模式有了基本概念。

其次，你的当事人至少暂时同意，对于生命的盛衰成败，他必须对自己的反应负起最大责任。

一旦完成这两项任务，你便可以开始协助当事人着手改变。

当你从头读到本章及下列两章关于REBT技巧的叙述时，你也许想得知某一程序的更多资料。

在叙述过程中我们会涵盖一些参考资料，你也可以留意第111页所列举的资料来源。

P62-63

<<理情行为治疗>>

媒体关注与评论

书评 艾里斯在美国被公推为十大最具影响力的心理学家第二名，而本书是由他执笔的自助指南!他以简单易懂、坦诚的笔触，说明理情行为治疗学派的创立、发展沿革、理论架构、应用的技巧与练习，加上丰富的案例解析，使读者能掌握要领，触类旁通，不论是对此治疗法有兴趣的门外汉、初入门的新手，还是经验老到的助人工作者，本书都是不可或缺的入门书与参考资料。

我一直很佩服艾里斯，不只是因为艾里斯在理论与技巧上的卓越成就，在传递理情行为治疗的理念上，艾里斯也有他持续的执著及用心。

他不但写了许多有关理情行为治疗理论的书籍及研究论文，艾里斯也同样重视治疗师或咨询师在临床上对理情行为治疗的应用。

艾里斯及学院认证的实务工作者写了许多的书籍手册来协助我们如何在实务上使用REBT自助及助人，这就是其中一本最有用的书。

——武自珍(中国台湾地区东海大学社工系副教授) 理情行为治疗是艾里斯从50年代开始创立的一门心理治疗学派，历经多次正名而成。

其说理清晰，条列分明，有根有据，正好符合当今心理治疗学界强调整合思考、情感、行为三大层面学理与实务应用的趋势。

我们可以说艾里斯一直是整合的大师，本书是最新修订本，适合任何专业治疗师的治疗指引。

——陈登义(中国台湾地区台中仁爱之家附设静和医院院长)

<<理情行为治疗>>

编辑推荐

本书“理情行为治疗”写作的目标主要是以轻松阅读的方式，引导身为心理健康专业人员的你，对于理情行为治疗(Rational Emotive Behavior Therapy，简称REBT)有一个广泛的认识。

本书第一部分在于回答下列问题：REBT在何时何地，以及什么情况下产生?我们也讨论本理论的哲学基础及人们情绪困扰的主因。

<<理情行为治疗>>

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>