

《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

图书基本信息

书名：《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

13位ISBN编号：9789578186972

10位ISBN编号：9578186975

出版时间：2005年01月03日

出版社：揚智文化

作者：Paul Stallard，譯 / 陳坤虎,徐儷瑜

译者：陳坤虎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

內容概要

這是一本不同於傳統，將認知行為治療運用於兒童及青少年的難得工具書，作者累積了多年的臨床實務經驗，而發展出適用於兒童及青少年的認知行為治療工作手冊，它具有清楚的結構及詳盡的表格。本書除了是臨床心理師、精神科醫師、精神科護理師、社會工作師及諮商心理師等從事兒童、青少年心理衛生工作者的必備工具書外，甚至是幼教老師、學校教師以及孩童家長，都可以從本書獲得教導孩子的寶貴方法及知識。

這本書中所有的內容與表格，在網路上均提供消費者免費、彩色的英文版本，請參觀下列網站：<http://www.wileyurope.com/go/thinkgoodfeelgood>，您可以讀取並下載這些輔助工具來協助您處理個案。

《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

作者簡介

保羅，史塔陸德(Paul Stallard)博士

為臨床心理學家，於1980年畢業於英國伯明罕(Birmingham)大學。在1988年前往英國巴斯(Bath)大學的兒童與家庭精神部門之前，保羅，史塔陸德博士主要都在西米德蘭(West Midlands)從事兒童及青少年的工作。他現在是巴斯大學的訪問研究學者，同時亦獲得多項經費贊助的殊榮，研究關於兒童的創傷和慢性疾病。他發表的期刊論文超過50篇，而現在他帶領一項重要的研究工作，乃是探討認知行為治療對於「創傷後壓力症候群」(post-traumatic stress disorders)的處理與應用。

《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

書籍目錄

宋 序 i
許 序 iv

譯者序 vi

1. 認知行為治療：理論起源、基本原理和技巧 1

認知行為治療的實徵基礎 3

認知模式 7

認知缺陷與扭曲 8

認知行為治療的核心特徵 11

認知行為治療的目的 14

認知行為介入的核心元素 14

注意事項 22

2. 認知行為治療和兒童與青少年 25

認知行為治療和十二歲以下的兒童 26

接受認知行為治療所需具備的基本能力 28

認知行為治療和青少年 35

對兒童和青少年進行認知行為治療時常遇到的問題 39

3. 想得好，感覺棒：導覽本書所使用的素材 47

想法、情緒和行為 49

自動化想法 51

思考偏誤 53

均衡的想法 54

核心信念 56

控制你的想法 57

你的情緒是如何產生的 59

控制你的情緒 61

改變你的行為 63

學習解決問題 65

4. 想法、情緒和行為 67

神奇循環 68

你的想法 70

核心信念 71

信念和預設 72

重要事件 74

自動化思考 74

你的情緒 75

你的行為 76

練習一：想法、情緒和行為：當它們遇在一起時 79

練習二：神奇循環 80

練習三：負向陷阱 81

練習四：「如果 / 然後」測驗 82

練習五：我的想法、我的行為或我的情緒 83

5. 自動化想法 85

我、我做了什麼、我的未來 86

為什麼我聽到我的負向想法呢？ 88

負向陷阱 89

負向循環 91

「活躍」的想法 92

練習一：想法和情緒（一） 95

練習二：想法和情緒（二） 96

練習三：我的「活躍」想法 97

練習四：關於「自己很棒」的想法 98

練習五：關於「我的未來」很棒的想法 99

練習六：討厭自己的想法 100

練習七：擔心「我該怎麼辦」的想法 101

練習八：他們在想什麼？（一） 102

練習九：他們在想什麼？（二） 103

練習十：他們在想什麼？（三） 104

練習十一：他們在想什麼？（四） 105

6. 思考偏誤 107

洩氣者 108

誇大化 109

預言失敗 111

情緒化思考 111

設定自己失敗 112

自責 113

練習一：標認思考偏誤 114

練習二：你犯了哪些思考偏誤？ 116

7. 均衡的想法 119

所以可以怎麼做？ 121

練習一：尋找證據（一） 125

練習二：尋找證據（二） 126

練習三：均衡的想法（一） 127

練習四：均衡的想法（二） 128

練習五：想法溫度計 129

8. 核心信念 131

標認核心信念 133

挑戰核心信念 135

和其他人談一談 137

練習一：標認核心信念 139

練習二：挑戰核心信念 141

練習三：一般信念 142

9. 控制你的想法 147

轉移注意力（分心術） 149

專注於活動 151

因應式自我對話 152

正向自我對話 153

思考停止法 154
將音量關小 155
測試它們 156
拋諸腦後 158
練習一：測試你的想法和信念 160
練習二：想法挑戰者 161
練習三：尋找正向 162
練習四：正向自我對話 163
練習五：因應式自我對話 164
練習六：擔心保險櫃 165
練習七：關掉錄音帶 166
練習八：練習感到成功 168
練習九：思考停止法 170

10. 你的情緒是如何產生的 171

你有哪些情緒？ 173
情緒和你的行為 175
情緒和你的想法 176
想法、情緒和行為的結合 176
練習一：想法和情緒 178
練習二：活動和情緒 179
練習三：情緒發現者字詞搜尋 180
練習四：情緒到哪兒去了？ 182
練習五：我的情緒 183
練習六：當我覺得難過時，會發生什麼？ 184
練習七：當我覺得生氣時，會發生什麼？ 185
練習八：當我覺得緊張時，會發生什麼？ 186
練習九：當我覺得快樂時，會發生什麼？ 187
練習十：情緒和情境 188
練習十一：情緒溫度計 190

11. 控制你的情緒 191

練習放鬆 193
身體運動 195
調整呼吸 195
想像寧靜的畫面 196
放鬆活動 197
預防 198
練習一：強烈情緒隔離室 201
練習二：生氣火山 203
練習三：練習放鬆 204
練習四：我的放鬆天地 205
練習五：我的放鬆活動 206

12. 改變你的行為 207

增加愉快的活動 209
記錄你的感受和行為 210
縮小步驟 212
面對你的害怕 213

《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

拋棄你的習慣 215

練習一：活動日記 220

練習二：爬樓梯 221

練習三：讓我感到愉快的事 222

練習四：讓我感到不愉快的事 223

練習五：我想做的事 224

練習六：面對你的害怕 225

練習七：縮小步驟 226

練習八：拋棄你的習慣 227

13. 學習解決問題 229

為什麼問題會發生？ 230

學習靜下來思考 232

發現不同的解決辦法 233

仔細想清楚結果 234

提醒自己可以做什麼 236

練習射中標靶 238

計畫達到成功 239

告訴你自己，可以辦得到 240

練習一：標認可能解決的方法（一） 242

練習二：標認可能解決的方法（二） 243

練習三：我的解決方法之結果是什麼？ 244

練習四：尋找解決方法 245

練習五：告訴你自己，可以辦得到（一） 246

練習六：告訴你自己，可以辦得到（二） 247

練習七：停下來、計畫、行動 248

參考文獻 249

索引 255

《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

精彩短評

1、入門書籍

《想的好.感覺棒-兒童青少年認知行為治療》

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:www.tushu111.com