

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

## 图书基本信息

书名：《认知行为疗法(技术与应用)》

13位ISBN编号：9787300191673

作者：大卫.韦斯特布鲁克

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](http://www.tushu111.com)

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

## 内容概要

认知行为疗法（CBT）基于良好的实证研究实践，已成为运用最广泛、最流行的治疗方法之一。本书阐述了认知行为疗法的核心思想和基本技术，以及在咨询实践中如何使用这些技术。书中介绍了苏格拉底式对话的方法、案例的程式、治疗关系，以及治疗策略——认知的、行为的和生理的；运用实例说明如何将这些技术应用到最常见的心理健康问题中，如抑郁症、恐慌症和恐惧症、强迫症和健康焦虑、社交焦虑，以及广泛性焦虑症；同时探索了其他一些相对罕见的症状和针对个体、团体、夫妻、家庭的不同治疗手段。

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

## 作者简介

大卫·韦斯特布鲁克，英国牛津认知治疗中心(OCTC)主任，同时也是英国牛津郡和白金汉郡心理健康咨询中心(OBMH)临床心理学家。海伦·肯纳利，OCTC和OBMH临床心理学家。琼·柯克，OCTC创始主任，现在是OCTC的一名临床心理学家，同时也经营一家私人诊所。

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

## 书籍目录

### 第1章 认知行为疗法的基本理论、发展与现状

引言/1

认知行为疗法简史/2

基本原则/4

认知“水平”/9

不同问题中的典型认知/14

问题形成的一般认知行为疗法模式/15

认知行为疗法的现状/16

### 第2章 认知行为疗法的显著特征

合作性/21

结构化和积极参与/22

时限性和短暂性/23

实证性/24

问题导向性/26

引导发现/26

行为方法/27

亲历行动/27

总结和反馈/28

认知行为疗法的误区/29

总结/34

### 第3章 治疗关系

作为治疗关键基础的治疗关系/35

治疗师的角色/38

建立积极和合作性医患关系的方法/40

治疗联盟中的裂缝/41

界限问题/43

维持治疗界限/45

界限违反的种类/47

总结/50

### 第4章 评估和程式

认知行为疗法中的程式/51

程式:艺术还是科学?/53

关注维持过程/54

评估过程/56

对当前病况的评估/57

维持过程/61

评估过去经历和问题发展/69

各个评估部分的顺序/70

“非特异性”因素与治疗关系/71

制定程式/72

程式样本/74

认知行为疗法的适用性/76

评估期间可能出现的问题/77

制定程式时可能出现的问题/80

### 第5章 认知行为疗法中的测量

引言/84

认知行为疗法的实证性/84

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

评估和程式/85
治疗中和治疗结束/86
为何要为测量费心?/87
监控的心理测量/88
获得有用且精确的测量工具/89
搜集哪类信息/94
频率计算/94
其他信息来源/98
充分利用数据/100
使用测量中的问题/101
总结/102
第6章 帮助患者成为自己的治疗师
引言/103
帮助患者学习和记忆/104
复发处理/109
“自助”阅读(阅读治疗法)/114
可能的问题/115
第7章 苏格拉底式方法
引言/117
为何选择苏格拉底式问题?/118
我们何时使用苏格拉底式提问?/124
如何完成?/124
使用苏格拉底式问题时的困难/134
第8章 认知技术
引言/137
说明认知工作原理/138
识别认知/139
分心/147
识别认知偏见/149
评估自动思维和表象/152
形成新观点/157
检验自动思维和表象/163
修正核心信念/164
结语/166
问题/167
第9章 行为实验
什么是行为实验/169
行为实验的类型/173
行为实验的制定与实施/176
行为实验中常见的问题/179
第10章 身体技术
放松/183
控制呼吸/187
身体锻炼/189
应用张力/191
认知行为疗法与睡眠/191
总结/195
第11章 治疗过程
治疗过程的总体模式/196

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

日程设置/197  
早期阶段/202  
家庭作业/204  
早期阶段中的问题/207  
检查要点/210  
后期阶段/211  
结束治疗/212  
第12章 抑郁症  
抑郁症的特征/215  
一般的维持过程/216  
治疗过程/218  
认知行为疗法治疗抑郁症的要素/218  
活动安排/219  
活动安排中的常见问题/224  
雅各布森的分解研究和行为激活法/225  
抑郁症的认知策略/225  
早期认知策略/226  
主要认知策略/226  
药物治疗/227  
处理自杀想法/227  
结构化的问题解决/229  
治疗抑郁症患者时的潜在问题/231  
第13章 焦虑症  
引言/234  
焦虑和焦虑症的特征/236  
维持过程/240  
治疗方法/244  
治疗焦虑症患者过程中的问题/248  
第14章 焦虑症:具体模式和治疗方案  
引言/251  
广泛性焦虑症/252  
健康焦虑或疑病症/255  
强迫症/258  
恐慌症/261  
创伤后应激障碍/263  
社交焦虑/266  
特定恐惧症/268  
共病现象/270  
结论/271  
具体模式和治疗草案中的潜在问题/271  
第15章 认知行为疗法更广泛的应用  
引言/273  
饮食障碍/274  
创伤/280  
愤怒/284  
精神病/286  
人际关系困难/288  
物质滥用/290  
认知行为疗法的其他应用/293

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

## 第16章 新兴治疗模式

引言/294

认知行为疗法的实施模式/296

自助/296

大组/299

常规组/300

配偶疗法/303

配对疗法/306

## 第17章 认知行为疗法的发展

引言/307

为何考虑跳出传统认知行为疗法的框架?/308

治疗中的图式/309

以图式为中心的治疗方法/311

基于同情的疗法/316

正念认知疗法/318

激进的行为干预/321

结论/323

问题/324

## 第18章 认知行为疗法的实践评估

什么是评估和我们为何要进行评估?/326

评估的类型/327

一些常用的问卷/332

临床显著性意义统计/333

评估方面的困难/335

## 第19章 认知行为疗法的督导

引言/337

督导的目标/338

督导的模式/339

督导还是治疗?/341

带子的使用/341

选择一名督导/343

协商督导事宜/343

为督导会议做准备/344

在督导过程中/346

督导中的问题/347

附录 英国行为与认知心理治疗协会督导协议示例 ( BABCP2005 ) /349

参考文献/355

索引/369

译后记/386

# 《认知行为疗法(技术与应用)》

## 精彩短评

- 1、作为一个初步了解的框架还不错，但缺乏实际内容。没有指导性。
- 2、非常好的一本书，正在读着，现在买书前一般先看目录；目录看着有感觉，一般错不了。



# 《认知行为疗法(技术与应用)》

## 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](http://www.tushu111.com)