

《高明的心理医生》

图书基本信息

书名：《高明的心理医生》

13位ISBN编号：9787561794975

10位ISBN编号：7561794975

出版时间：2013-1

出版社：华东师范大学出版社

作者：[美]大卫·伯恩斯

页数：530

译者：杨敏燕,牟海萍

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.tushu000.com

《高明的心理医生》

前言

在这本书问世之际，我要对很多人对我的帮助表示感谓}。首先，我要感谢我最得力的两位同事托尼·贝茨博士(Tony Bates)和希拉·弗莱恩博士(Sheila Flynn)，这本书的编撰过程凝聚了你们的智慧和创造力。我也要感谢两位斯坦福大学的同仁：系主任阿兰·萨兹伯格博士(. Alan Schatz}mrg)、精神病药理学乔·贝勒诺夫博士(JoeBellenoff)和精神病学格雷格·塔拉索夫博士(Greg Tarasoff)——帮助我修订了本书中有关抗抑郁药物和抗焦虑药物的两篇文章。另外，我的许多不愿透露姓名的患者在此书编写修订的过程中给出了不少具有建设性的建议。这些建议让我真正知道，什么样的内容是对你们真正有帮助的。在此表达对你们的感谢！我还要感谢文字编辑玛丽·洛薇尔(Mary Lovell)、温迪·布鲁斯克(WetLdyBrusick)和莎朗·巴克斯黛儿(Sharon Barksdale)以及两位责任编辑阿诺德·多林(Arnold r)olin)和玛利亚·加纳斯西利(Maria Guarnaschelli)，正是因为他们精湛的技术，本书才得以出版。我同时还要感谢德勃拉·勃罗迪(Debol—ah Brody)对于本书出版的大力支持。在此，我还要感谢我的妻子、女儿以及许许多多对此修订版提出宝贵建议的人。我还要感谢成千上万看完我的前一本书后给我回信的读者。你们与我分享了从我的书中学到的知识，这对我来说意义重大。你的建议和想法有助于本书的进一步完善。我还要特别感谢很多遍布于全国各地各大医院、诊所的精神病医生和心理咨询师，也包括那些服务于社区的心理卫生工作者和辅导员，感谢你们向你们的病人患者推荐我的这本《高明的心理医生：情绪治疗完全实战手册》，对此我感到不胜荣幸！最后，我想要强调我并不是此书中介绍的方法和技术的唯一创造者。事实上，“认知行为疗法”是全世界成百上千有才华的医疗工作者共同努力的成果。这一成果改变了我们对治疗抑郁、焦虑和婚姻障碍的理解。虽然我不能一一向对这本书有所贡献的人表示感谢，但我不得不在此强调许多开创性的工作是由2()世纪50年代纽约著名的心理学家阿尔伯特·艾利斯博士(Alber ' t E1lis)和60年代我在宾夕法尼亚大学医学院的同事亚伦·贝克博士(Aaron T . Beck)完成的。在认知行为疗法(CBT)的临床实践中很多的成绩归功于他们的远见和卓识。

《高明的心理医生》

内容概要

《高明的心理医生》

作者简介

书籍目录

修订版前言

引言

第一部分 理解你的情绪

第二部分 感受好心情：如何摆脱抑郁、提升自尊

第三部分 感受自信的我：如何克服焦虑、恐惧和各种恐怖症

第四部分 共享好心情：如何用好的沟通来建立亲密关系

第五部分 改善情绪的药物

第六部分 心理医生想知道的——如何应对一些难以对付的病人

章节摘录

改变情绪，你能 许多人相信他们的糟糕情绪来自于他们无法控制的事件。他们会说：“我怎么可能开心？我的女朋友抛弃了我，女人总是看不起我。”或许他们会说：“我怎么可能不自卑？我至今一无所成，我的事业乏善可陈，我本人平庸无能，这就是现实。”一些人将他们的抑郁情绪归因于荷尔蒙分泌或身体的化学反应；另一些人则相信，他们阴郁的情绪是受那些童年期事件的影响，虽然早已遗忘，却一直深埋于潜意识当中。一些人认为，心情低落是理所当然的，因为他们生病了或者最近经历过失望；另一些人将他们的坏心情归咎于社会现状——摇摇欲坠的经济、恶劣的天气、税收、拥堵的交通和核战争的威胁。他们认为，痛苦是不可避免的。当然，所有这些观点都有一定的道理。我们的情绪毋庸置疑要受到外部事件、身体状况、过去冲突和痛苦经历的影响。但是这些观点是建立在我们无法控制自己的情绪的基础之上。如果你说，“我无法改变自己的情绪”，那你只能成为自身痛苦的牺牲品——你是在愚弄自己，因为你确实能够改变你的情绪。如果你想感觉好一点，你必须意识到你的想法和态度而不是外部事件决定了你的情绪。你可以学会改变此时此地你思考、感受和行动的方式。这一简单但基础的原则能帮助你改变你的生活。我们可以用对赞美的不同反应方式，来说明想法和情绪之间的重要联系。假如我对你说：“我非常喜欢你，你真是一个好人。”你感觉如何？有的人会高兴，另一些人可能会失望和内疚。有的人会感觉尴尬，有的人则会用愤怒和烦恼来回应。如何来解释这些不同的反应呢？他们可能用了不同的方式来看待给予他们的赞美。如果你感到难过，你可能想“伯恩斯医生这样说只是为了让我好过一点，他想对我表现友善，但实际上他并不这样想。”如果你很生气，你可能会想“他只是在奉承我，他一定想从我这得到什么，为什么不坦诚一点。”如果你对恭维很开心，你很可能想“伯恩斯医生喜欢我，太棒了！”在不同的情况下，外部事件，也就是赞美都是完全一样的。你的不同感受结果完全取决于你看待它们的方式。当我说思维产生情绪，就是这个意思。当不好的事情发生，这一点也同样适用。假设你尊敬的某个人批评了你，你感受如何？当你告诉自己没能处理好这一问题全都是你的错，你会感到内疚；如果你告诉自己其他人看不起你，排斥你，你会感到焦虑和不安；如果你告诉自己这都是他们的错，他们没有权利这样说，你会感到愤怒；如果你有很好的自尊感，你会好奇并试图去理解其他人的感受和想法。每种情况下，你的反应都依赖于你对批评的解读方式。你传递给自我的信息对你的情绪有巨大的影响。更重要的是，通过学着改变想法，你能改变你的感受。这本书中介绍的科学方法已经帮助了成千上万的人掌控了他们自己的情绪、事业和人际关系。它也能帮助你，这并非总是很容易，从坏情绪中摆脱出来有时需要相当程度的努力和坚持。但这是能做到的。技术是明确可行的，你能让它们发挥作用。这种新方法称为“认知行为疗法”，你要学会改变你思考、行动和感受的方式。一个“认知”就是一个想法。你可能也注意到了，当你沮丧和焦虑的时候，你用一种悲观的、自我批评的方式来看待你自己和你的生活。你早晨醒来感到气馁，告诉自己说“啊，起床有什么用？”你可能在社交聚会中感到焦虑和自卑，因为你对自己说“我没有什么机智或妙趣横生的话题”。认知疗法的医生相信这些消极的思维方式实际上导致了你的抑郁和焦虑情绪。当你用一种更积极和现实的方式来思考，你会体验到更强的自尊、亲密感和工作效率的提高。如果你想摆脱坏心情，你必须首先了解特定的消极想法会产生什么样的负性情绪。失落感产生悲伤和压抑的情绪，你认为失去了自尊心，或者你被自己非常在乎的人拒绝；你退休了，丢掉了你的工作或失去了职业生涯中的一次重要机会。预期未能实现带来挫折感，你对自己说，事情不应是现实中这个样子。例如：“该死的，我这么急匆匆地赶来，火车竟然晚点了。”危险感产生焦虑和惊恐。你将在公众面前演讲，你感到紧张不安，你预期会声音颤抖，大脑一片空白，你猜想你将会出丑。负罪感来自于你认为自己是个坏人的想法。当朋友提出了不合理的要求，你会感到一阵阵的愧疚，“一个好人应该答应”。自卑来源于不如他人的想法，“她比我漂亮多了”或“他比我精明，比我成功。我是怎么了？”受到了不公平对待的感觉产生愤怒，你对自己说有人不公正地对待你或想从你这里捞到好处。P2-4

《高明的心理医生》

精彩短评

- 1、当当网的快递速度相当快，赞，继续保持这个快递服务，我会一如既往的支持当当。
- 2、不水
- 3、现在医院竟是为了 医生提出胡开药 有了 精神药物的书 自己先多了解吧 要不心里的病本来就够烦了 再吃错要更是发胖变傻了 别人救不了你 你要自己学习救自己 外国写的心理书确实不错 现在医院竟是为了
- 4、当生活中出现问题的时候，可以从书中找到答案！
- 5、一本非常好的书，值得购买。
- 6、非常实用的情绪管理技术，对于认知行为疗法也是个很不错的学习材料
- 7、安徽汇文快递太差，让我去县城拿书，让他送到车站都不肯，我乘公交车花了一个小时才找到，书被摔坏了一点
- 8、繁华喧嚣的都市生活，忙碌的人生，多读一点心理学适时调节一下自己的心态
- 9、对情绪对心理有很大的帮助，值得收藏
- 10、在浮躁的今天，很有必要学会调整情绪。正在阅读中！
- 11、适合对心理学有兴趣的同学，很多有用的方法，但是要真正做到还是需要不断练习。
- 12、内容还可以，书中有破页插入，感觉不是很好。
- 13、这本书写的很好，妈妈很喜欢
- 14、讲的是认知行为疗法，关键词是：是咱们对事实的扭曲理解，造成了负面情绪，而不是事物本身已经很糟糕。而且有坏情绪不是怪事。里面好多情绪测试测量表，可以自测，还有一章是针对心理咨询师的，例子比较多。有一章是专门讲药物治疗的，作为一本教科书有这一部分感觉很科学很完整。关于沟通的一些建议，也不错，重在练习和持之以恒。这书适合的人比较多，但不要觉得在洗脑。
- 15、这本书真的不错，很详细。
- 16、这是我看过的最精的书籍，推荐给所有人读
- 17、从图书馆借过来看，啊，但实在看不懂，也没耐心去看了，，，，，，，，，，
- 18、非常实用。
- 19、挺有用的
- 20、帮别人买的。还没看。
- 21、高明的心理医生:情绪治疗完全实战手册超级棒
- 22、真的很有用..
- 23、实操性很强，但同时也觉得这么强调实操有点累。有针对性的读了读，很有意义。
- 24、真是好书，受益匪浅！绝对值得一读！！
- 25、内容一般吧！！专业性不是很强，有点忽悠人的感觉v！！内容比较空乏

章节试读

1、《高明的心理医生》的笔记-第330页

——10种使你不能表达真实感情的原因——

1. 矛盾恐惧症

你害怕愤怒的感觉或与别人产生矛盾。你相信，人际关系良好的人不应当争吵。你还认为，如果你向你所关心的人讲出了自己的真实思想，他们会承受不了，会对他们造成伤害。我把这个现象称为『鸵鸟现象』。因为你把头埋在沙土中，而不是去处理你在人际关系中存在的问题。

2. 感情完美主义

你认为自己不应当有不理性的感情，例如：愤怒、妒忌、压抑或焦虑。你感到自己应当总是充满理性，能够控制自己的感情。你害怕暴露出自己的软弱性格。你相信，人们一旦发现你的真实感受，他们就会看不起你了。

3. 害怕被拒绝

你害怕被别人拒绝。你宁可忍受孤独，把自己的感受埋藏在心底，对别人的攻击忍气吞声，也不想去冒有人会生你的气的风险。你过分认为应当使别人满意，应当实现每一个人的期望。如果你表达了自己的感受和想法，你害怕大家就不会喜欢你了。

4. 被动攻击

你板着脸，把自己的伤痛和愤怒隐藏在心里，而不是诚实、公开地告诉大家。你对别人保持沉默，希望他们能因此而产生内疚，而不是将自己的感受告诉大家。

5. 绝望

你感到无论你多么努力，你的人际关系也得不到改善，于是，你就放弃了。你可能还认为，一切能试的你都试过了，但都没有用。你认为，对方太顽固、感情太麻木，已经不可救药。这实现上是一个自我实现的预言。一旦你放弃了，事情就会回到原来的状态。于是，你总结说已经没有希望了。

6. 自尊心不足

你相信自己没有资格表达自己的思想，没有资格向别人提出请求。你认为，自己应当总是让别人快乐，实现别人对你的期望。

7. 本能的冲动

你认为，你在气愤时有权利想说什么就说什么。你可能感到，一旦自己的沟通风格变了，听起来就十分虚假和可笑。

8. 揣测别人

你认为，自己无需直接表达，别人就会知道你的思想和愿望。这为你隐藏自己的感受提供了完美的借口，也使你有理由因别人似乎对你的需求漠不关心而感到气愤。

9. 做出牺牲

你害怕承认你很愤怒，因为你不想让那些折磨你的人感到满意。你控制了自己的感情，并默默地承受着这一切痛苦。

10. 需要解决问题

当你与别人有矛盾时，你四处奔走试图解决问题，而不是把自己的思想公开讲出来，并倾听对方的感受。

——10种使你不能认真倾听的原因——

1. 真理

你相信自己正确，对方错误。你全神贯注于证明自己的观点，而不是设法更直接地表达愤怒感情，或者去了解对方的思想和感情。

2. 责备

你认为问题的原因是对方的错误，而坚信你自己完全是无辜的。你告诉自己，你完全有理由责怪对方。

3. 成为牺牲品

你感到，由于别人感情冷漠或者自私，对你很不公正，因此你有些自我怜悯。同时，你坚决地不愿意采取任何主动行动来改变现状，使人们产生了你喜欢扮演牺牲品角色的印象。

4. 自我欺骗

你不能想象自己是造成问题的一个原因，因为你看不到自己的行为对别人的打击。例如，你埋怨妻子的责怪，但是你不曾想一想你自己多次『忘记』要去修理房屋的诺言。你埋怨丈夫独断、顽固、听不进你的话，但是，你是否注意到你总是事事与他对着干。

5. 自我辩护

你害怕被批评，所以你不能听到任何消极的或不同的意见。你不是在别人的话语中寻找正确的东西，而是急于与别人争辩来保护你自己。

6. 坚决抵抗

你害怕屈服或被别人指使，好像别人都在控制你。你感到必须站稳脚跟，坚决抵抗他们。

7. 过分要求

你感到自己有资格得到比别人更好的待遇。如果他们不像你期望的那样对待你，你就感到生气。你不是去了解造成这种情况的原因，而是坚持对方没有道理，他们没有权利这样对待你。

8. 自私自利

你想什么时候得到什么，就一定要得到。如果得不到就发脾气，一点也不考虑别人的感受。

9. 不信任

你认为，如果你倾听并了解了别人的思想，他们就会占你的便宜。于是，你树起了一道与大家隔离的墙。

10. 『帮助癖』

你感到需要帮助别人，而对方所希望得到的只是要你倾听他们的诉说。当朋友或家人抱怨他们的感受如何糟糕时，你却提出了『帮助』的建议，并告诉他们如何去做。他们不但不会感谢你，反而会继续埋怨下去。你们都感到很生气。

2、《高明的心理医生》的笔记-第269页

——坏的沟通特点一览表——

1. 真理：你坚持自己是正确的，别人都是错误的。

《高明的心理医生》

2. 责备：你指责说问题是别人的错误造成的。
3. 牺牲品：你声称自己是无辜的牺牲品。
4. 贬低：你暗示对方是失败者，因为他『总是』或者『从不』做某些事情。
5. 绝望：你放弃了，并坚持认为再试下去没有什么意义。
6. 过分要求：你说自己有资格得到更好的待遇，但是你拒绝直接说出想要什么。
7. 否认：你坚持说自己没有生气，没有受到伤害，不伤心。虽然你实际上不是这样的。
8. 被动进攻：你板着脸、不说话或把自己的感受封闭起来。你把门『砰』的一声关上，气冲冲地离开房间。
9. 自责：你不是要处理问题，而是表现得像一个很坏的人。
10. 帮助：你不倾听别人述说的抑郁、受伤害或愤怒的感受，你在试图解决问题或『帮助』别人。
11. 讽刺挖苦：你的声音、语调和言辞传达出紧张和敌意，而你并不公开承认自己对别人的讽刺和挖苦。
12. 迁怒：你暗示别人有问题，而你是清醒的、快乐的，与表现出的矛盾无关。
13. 戒备：你拒绝承认任何过错或不完美的地方。
14. 反击：你不承认别人对你的感受，而是对他们的批评进行反批评。
15. 转移：你不是在处理你们在此时此刻的感受，而是列举出由于过去的不公正给你造成的冤屈。

3、《高明的心理医生》的笔记-第302页

之前在读《伯恩斯情绪疗法》时已做过沟通技巧的笔记<http://book.douban.com/annotation/29749176/>（就我来说，认为同样内容也还是这本里面的译文更精当），这本书里给的是总结。
沟通技巧总结

——倾听技巧1：消除敌意的方法——

1. 在对方的话中找出合理的成分。因为没有人会100%的错误，所以他们的言语中会有正确的部分。通常，一旦你同意别人说的话，他们就会停止争辩，同意你的观点。这个著名的现象叫做『反向说服规则』。
2. 如果你感到愤怒或受到攻击，使用不带挑战性的『我感到』模式（如：我感到烦恼），避免争执和回击的诱惑。不要自卫。
3. 即便你同意对方的批评，回答时也应维护自己的尊严。
4. 放弃指责或攻击对方的念头。尽量保持互相尊重的态度，这样，没人会感到丢脸或被羞辱。

5. 避免纠缠谁是谁非，那没有任何意义。

——倾听技巧2：共感——

1. 从对方的立场看问题。仔细听、认真想对方的话中包含着什么思想。使用『听起来好像……』这样的句子，然后用尊重的语言叙述你对对方意思的理解。
2. 还要尽可能了解对方的感受。使用你的『第三只耳朵』进行理解。注意对方的身体语言。他们感到紧张了吗？感到愤怒了吗？感到受伤了吗？根据对方的语言和说这些话时的神态，承认对方此刻的感受。
3. 询问问题来确定他们的感受。例如：『可以看出来，你一定很生我的气。这是真的吗？』问他们你是否已经正确理解了他们的思想和感受。
4. 使用『我感到』模式让对方知道你是站在他们的立场上说话。你可以说：『如果这些发生在我身上，我的感受也会如此。』
5. 接受对方的感受。不要带有敌意、批评或自卫心理。让他们知道你愿意听他们诉说。

——倾听技巧3：询问——

1. 很多人非常害怕公开表达自己的思想。他们总是害怕引起矛盾，并且不愿意将他们对你的愤怒告诉你。他们不愿说出自己的感情，而是把这些感情表现出来。如果你让对方更多地向你倾诉他们的消极思想，就可以防止这些情况的发生。
2. 还可以要求对方告诉你使他们感到不安的具体问题。具体细节是什么？多长时间发生一次？他们的感受如何？你做了什么事得罪他们？
3. 要求对方直接告诉你：你的哪些言行刺伤了他们？在他们告诉你时，不要进行辩护。相反，你应当使用共感技巧和消除敌意的办法。在对方的言语中找出一些有道理的东西。如果你感到不安、气愤或被羞辱，使用『我感到』模式表达你的感情。
4. 当询问对方不高兴或愤怒的原因时，应当使用尊重的语调，而不是挑衅的语调。更不要使用讽刺挖苦的语调。
5. 不要害怕愤怒和矛盾，它们都是健康的。不要让对方掩藏不高兴的心情，那会使感情更加紧张。

——自我表达技巧1：『我感到』模式——

1. 在表达感情时，使用『我感到』模式。例如：『我感到不安』，避免使用『你』模式。例如：『你使我感到不安。』这些『你』模式带有批评和判断的语气，总是触发矛盾和争执。下面是几个例子：
『你总是……』或『你从不……』
『你错了。』
『你不应当……』
『你没有权利……』
『这是因为你的原因。』
『你使我感到气愤。』
2. 使用『我感到』模式，把你的感受说出来，而不是表现出来！把情绪表现出来往往通过下面的形式

《高明的心理医生》

：板起脸来、讽刺挖苦、冷冰冰一言不发、批判的表情、在背后说长道短、善于争辩、把门『砰』地关上、紧皱眉头、做痛苦状、粗鲁无礼、一醉方休、消极的身体语言，等等。

3. 可以用『我感到……』紧接下面的词语来表达消极思想：关心、有压力、生气、被误解、气愤、不舒服、被胁迫，等等。

4. 可以用『我感到……』紧接下面的词语来表达脆弱的感情：忧愁、紧张、被拒绝、被忽视、很受伤害、不够格、没有被爱、被恐吓、失望，等等。

5. 可以用下面的语言表达希望：

『我想与你共同度过更多的时间。』

『我真心希望我们能解决这个问题，变得更加亲近。』

『我真心希望与你亲近。』

『我希望你能够理解我的观点。』

——自我表达技巧2：安抚——

1. 一般说来，大多数人都希望被关心和赏识。人们最害怕的就是被羞辱、被拒绝或被别人说三道四。

2. 清楚地让对方知道你尊重他们，他们对你很重要，即使你当时对他们很气愤，或者不同意他们的观点。

3. 让对方知道你希望在双方都满意的基础上来解决这个问题。

4. 不要对他们本人进行批评或指责。这样对你没有一点儿好处。对他们进行个人攻击与对他们所做的事情或他们的思想进行评论大不一样。

5. 倾听和自我表达的技巧仅仅是方法，真正的沟通来源于对你自己和其他人真心尊重的精神。如果你的目的是要证实你是正确的，要指责别人，或是要报复别人，任何沟通方法都会失败。但是，如果你的目的是为了解决问题，为了了解对方的思想和感受，这些方法可以帮助你解决矛盾和享受亲密的关系。

4、《高明的心理医生》的笔记-第50页

今天晃晃悠悠的出租上突然想到之前读过的心理调节，觉得舒服多了！但还是有种自说自话全部是自己在空想的感觉，有点害怕：没成心理爱好者先变成神经病了。。

《高明的心理医生》

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.tushu000.com