

# 《认知行为疗法（第2版）》

## 图书基本信息

书名：《认知行为疗法（第2版）》

13位ISBN编号：9787115334664

10位ISBN编号：7115334668

出版时间：2013-12

出版社：人民邮电出版社

作者：[美] Rhena Branch,[美]Rob Willson

页数：316

译者：陈彦辛

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](http://www.tushu000.com)

# 《认知行为疗法（第2版）》

## 内容概要

CBT（认知行为疗法）主要研究你在某种情形下如何做出反应，鼓励你形成新的思维模式，克服消极的信念和行为。本书作为CBT领域的畅销书，有助于你识别阻碍你前进的消极思维模式，教你评估并克服它们。本书新增了ACT和克服瘾症方面的内容，是助你成功的绝佳工具书。无论你是想克服焦虑或抑郁，还是想增强自尊心，或仅仅是开阔眼界，本书都将为你呈现打造幸福生活的必备基础材料。

察言观色——学会发现你的情绪并留意思维方式中出现的错误  
呵护大脑——运用心理学的方法来铲除消极思想，呵护积极思想  
设定成功目标——训练自己关注可实现的目标，积极向前看  
消除恐惧——找到控制焦虑的方法，学会面对恐惧  
改掉坏习惯——掌握关键技巧戒掉瘾症，摒弃日常生活中的不良行为

（右栏）阅读本书，了解以下内容：

重新集中注意力和训练自己意识的技巧  
为什么一些“解决办法”实际上是造成问题的原因  
如何摆脱不健康的愧疚感  
如何克服进食障碍和身体畸变  
放松掌控有哪些好处  
如何保持并加强积极的信念  
如何接受过去，活在当下  
如何缓解压力，享受生活  
让一切变得更简单！TM

访问Dummies.com网站，查看视频、分布讲解的范例以及指导性文章，或者登录该网站购物！

# 《认知行为疗法（第2版）》

## 作者简介

Rhena Branch和Rob Willson

均为知名的CBT治疗师，在伦敦北部开有私人诊所。如今他们都在伦敦大学戈德史密斯学院教授和督导CBT和REBT的理科硕士课程，此前曾在伦敦北部的普埃尔瑞精神病诊所工作。除了本书，他们还合著了《达人迷：认知行为疗法练习手册》和《达人迷：增强自尊心》。

## 书籍目录

第一部分 CBT基础知识	
第1章 思维决定情绪	3
采用经过科学验证的方法	3
弄懂CBT疗法	4
科学、哲学和行为的结合	5
找出问题，设定目标	5
搭建思维和情绪之间的桥梁	6
注意你赋予事件的含义	6
行动	8
了解你的ABC	8
CBT的特点	10
第2章 发现思维错误	12
灾变：避免小题大做	13
极端的想法：找到中间地带	14
算命：远离水晶球	15
读心：不要尽信你的猜测	17
感情用事：提醒自己情绪不是事实	18
一概而论：避免以偏概全	19
贴标签：别再评价来评价去	21
苛求：想法灵活一些	22
心理过滤：开阔思路	23
否认积极面：倒洗澡水时，别连孩子一起倒掉	24
低挫折容忍力：意识到你可以忍受“不堪忍受的”	25
以自我为中心：别把自己当做宇宙的中心	27
第3章 摒弃有害思维	29
记录负性自动思维	29
连接思维与情绪	30
客观地看待你的想法	30
逐步学习ABC表格1	30
培养积极思维：完成ABC表格2	34
第4章 像科学家一样：设计并开展行为实验	38
亲身体验：开展行为实验的理由	38
检验预言	39
寻找证据看看哪种理论与事实最相符	41
展开调查	43
观察	44
确保行为实验成功	44
记录每一项实验	45
第5章 注意！控制并训练自己的注意力	48
任务专注训练	48
选择专注	49
关注任务和外界	51
更加用心	53
活在当下	53
忽视你的想法	54
明白何时不应听从自己	54
留心每天的任务	54

忍受扰人的意象和不愉快的想法	55
第二部分 明确问题并设定目标	
第6章 情绪揭秘	61
给你的情绪命名	61
想想你的感受	63
理解情绪的结构	63
比较健康情绪和不健康情绪	64
注意想法中的差别	70
留心你的行为和行为倾向之间的差异	71
留心关注点的差别	72
注意身体感觉的相似性	73
识别由情绪引发的情绪	73
明确你的情绪问题	74
描述问题	75
给情绪问题评级	76
第7章 找出不当的解决办法	77
感觉变好可能会使问题加剧	77
避免用消极的方法摆脱抑郁	78
放下你的控制欲	79
世事无常，求片刻心安	80
克服过分寻求安全感的副作用	82
走自己的路，别瞎操心	83
别让你的问题成为顽疾	84
帮助自己：为罪恶之花添加花瓣	85
第8章 努力实现目标	88
如何制定目标	88
确定你希望在哪些方面做出改变	89
根据当前的问题来制定目标	89
描述目标	90
将你的动机最大化	90
为改变寻找动力	90
关注改变的好处	91
做成本效益分析	91
记录进步的过程	93
第三部分 将CBT付诸实践	
第9章 正视焦虑，面对恐惧	97
端正对抗焦虑的态度	97
现实地想一想坏事发生的可能性	97
避免极端想法	98
不要害怕有害怕情绪	98
击退焦虑	98
不抗争，就能赢	98
运用FEAR准则来战胜恐惧	100
反复面对恐惧	100
增加曝光难度，但别超出能力范围	100
不要采取安全行为	102
记录你克服恐惧的过程	102
忽略常见的焦虑问题	102
克服社交焦虑	102

克服担忧	103
克服恐慌	103
克服旷野恐惧症	103
克服创伤后应激障碍	103
克服恐高症	105
第10章 戒瘾	106
给你的问题起个名字	106
熟悉多种瘾症的真面目	108
接受自己，也接受自己的瘾症	109
保证适当的帮助	109
决定克制	110
计算代价	110
如实面对瘾症带来的好处	112
将计划转化为行动	112
确定日期	113
轻松战胜欲望	113
三思而后行	114
应对损失	115
设置积极的障碍	116
不要听天由命	117
创造良好条件继续恢复	117
打扫房子	117
建立支持你的社交关系	118
做好计划，防止瘾症复发	118
第11章 消除体象的困扰	120
跟镜子做朋友	121
我是否有严重的体象问题	121
我有没有进食障碍症	122
假设性案例	123
不要完全相信广告和媒体	124
认识自己的体象问题	125
接纳自我	127
关注整体	128
感谢你的身体为你服务	129
运用各种感官	130
做你日常该做的事	131
珍视身体，体验人生	131
为正当理由而改变	132
重视健康	134
尽情享受生活	135
展现最佳状态	135
要勇敢	136
第12章 打败抑郁症	138
理解抑郁的性质	139
查看抑郁的原因	139
反复思考	140
逮住反复思考的自己	141
抑制反复思考的倾向	142
让自己动起来可以抵抗抑郁	142

摆脱懒散状态	143
处理当前的情况：解决问题	144
打理好自己和居住的环境	145
晚上睡个好觉	145
睡眠预期要符合实际	146
让卧室舒适惬意	147
ACT疗法抵抗抑郁	147
试着去接受	148
给自己一些同情	148
形成新的人生观	150
处理好自杀的想法	150
第13章 克服强迫症	152
识别并理解强迫性问题	152
了解强迫症	153
了解健康焦虑	154
了解身体畸形恐惧症	155
识别无益的行为	156
持抵制强迫症的态度	157
忍受疑虑和不确定性	157
相信自己的判断	158
想法只是想法	158
灵活应变，不要强求	159
使用外在的实践标准	159
不要限制身心自由	159
正常看待身体感觉和瑕疵	160
直面恐惧：减少并停止某些习惯	160
坚定地抵抗	161
推迟并改变习惯	161
如实面对责任	162
合理划分责任	162
反复训练注意力	163
第14章 战胜自卑，接纳自我	165
认识自尊的问题	165
接纳自我	166
你的价值在于自身	167
整体价值难以评价	167
承认本性善变	169
接纳自己易犯错的本性	170
重视你的独特性	170
接纳自我有助于提升自我	171
接受不等于放弃	172
努力改变	173
付诸实践	174
自言自语法	174
待己如待友	175
处理怀疑和保留意见	176
自助旅程，接纳自我	177
第15章 从愤怒中平静下来	178
辨别健康的愤怒和不健康的愤怒	178

不健康愤怒的特征	179
健康愤怒的特征	180
形成健康愤怒的态度	180
忍受他人	181
形成灵活的偏好	182
接受他人是会犯错的人	183
接纳自我	183
高挫折容忍度	183
权衡利弊	185
以健康的方式表达愤怒	185
有效地坚持自我	185
应对批判	186
运用技巧，赢得对方的好感	187
在工作中坚定自信	188
积极地表达你的观点	189
保持专业	190
迎难而上，战胜愤怒情绪	191
第四部分 回顾往事，提步向前	
第16章 重新看待自己的过去	195
过去如何影响现在	195
明确核心信念	196
核心信念的三个方面	197
核心信念如何相互影响	198
发掘核心信念	198
用向下箭头法寻找	199
从梦境和尖叫中寻找线索	200
追踪自动思维的主题	200
填空	200
了解核心信念的影响	201
了解自己何时会因循守旧	201
不健康的核心信念会让你心存偏见	201
明确地表达信念	203
减少危害：留意核心信念	205
形成新的核心信念	206
回顾往事	207
从零开始	208
第17章 让脑海里的新信念深入内心	210
明确你要强化的信念	210
假设自己完全相信	211
形成论据集	212
形成推翻无益信念的论据	212
形成支持有益新信念的论据	214
熟能生巧	215
处理疑虑和保留意见	215
运用曲折法	216
测试新信念	218
培养新信念	219
第18章 迈向健康快乐的生活	221
做好规划，预防反弹	221



填补空缺	222	
参加有吸引力的活动	222	
选择适合自己的活动	223	
宠爱自己	223	
仔细检查生活习惯	223	
说做就做	224	
说说话	226	
建立亲密关系	227	
按照自己的价值观来生活	229	
用行动说话	231	
关注最重要的事情	233	
重新安排优先事项	233	
第19章 扫除障碍，不断进步	234	
处理妨碍改变的情绪	234	
转移羞耻感	234	
摆脱愧疚感	235	
放下骄傲	236	
寻求支持	236	
善待自己	236	
采用推动进步的积极原则	237	
简单不等于容易	237	
保持乐观	238	
持续关注目标	238	
坚持和反复	238	
处理任务干扰性想法	239	
第20章 打理心灵花园：保持CBT		
收获	241	
辨别花朵和杂草	241	
努力除草	242	
将杂草扼杀在萌芽状态	242	
留意可能长草的地方	243	
处理周期性生长的杂草	244	
照料你的花朵	245	
种下新的植物	246	
做个富有同情心的园丁	247	
第21章 寻求专业人士的帮助	249	
获得专业帮助	249	
选择适合你的治疗方法	250	
会见专家	252	
找到合适的CBT治疗师	253	
问对问题	253	
跟专家谈谈	255	
尽可能多地从CBT中受益	256	
在治疗过程中探讨问题	256	
在两次治疗之间要积极实践	258	
第五部分 推荐		
第22章 十种健康的生活态度	261	
对自己的情绪负责：思维决定情绪	261	
灵活地思考	262	

评估个性	262
接受生活的不公	262
他人的认可并不重要	263
意识到你想要爱，但爱并不是必需品	263
忍受短期的不适	264
开明自利	264
追求兴趣，按照价值观行事	265
忍受不确定性	265
第23章 十种毫无用处的提升自尊的策略	266
贬低他人	266
认为自己与众不同	267
想让每个人都喜欢你	267
太把批评当回事	267
逃避失败、指责、拒绝等	268
逃避情绪	268
企图通过控制他人来提升自己的重要性	269
过分维护自我价值	269
证明自己的优越感	269
将问题归咎于本性或教养	270
第24章 十种让你放松的方法	271
接受自己可能犯错并且会犯错的事实	271
尝试新事物	272
不要羞愧	272
嘲笑自己	273
别太容易生气	273
好好利用批评	274
适应社交场合	274
鼓励自己发挥创造性	275
要有冒险精神	276
及时行乐：快乐会比你期待的来得晚	276
第25章 十本值得一读的书	277
《达人迷：认知行为疗法练习手册》	277
《达人迷：增强自尊心》	277
《认知疗法与情绪障碍》	278
《抑郁良方：请勿庸人自扰》	278
《心流》	278
《克服》系列	278
《克服愤怒》	279
《认知疗法行为实验牛津指南》	279
《心理疗法的原因与情绪》	279
《认知行为咨询初级读本》	279
附录A CBT资源	280
附录B 表格	286

# 《认知行为疗法（第2版）》

## 精彩短评

1、太注重说教，没有深入剖析。

2、读着挺无聊的

3、@kenjjoel

#书籍分享# 虽然没看几次但是忍不住要和大家分享，这是一本非常优秀的关于CBT行为认知疗法疗法的书，因为研究失眠所以了解过一些CBT，NLP神经语言编程，森田疗法等内容，个人觉得CBT最容易入手且目前最被主流研究所接受，这本书没有太多例子说教，简单又直接，从任何一页翻开都可以直接看下去，找出问题，分析问题，解决问题，利用图表，鼓励自我记录和分析，列举do and don't，图四充分说明，如果拿英文原版来对照阅读，也是学习英文表达的好教材。

4、小贝克原著，王建平老师团队的翻译，真是棒呆

5、没什么重点，罗里吧嗦的

## 章节试读

### 1、《认知行为疗法（第2版）》的笔记-chapter 6

How you feel is more than just the emotion itself, because feeling don ' t just come out of thin air- they have a context.

### 2、《认知行为疗法（第2版）》的笔记-chapter 6

Problem-solving is still possible when you ' re healthily sad, annoyed, remorseful or regretful, but you have much greater difficulty planning clear ways to surmount your problems when you ' re unhealthily depressed, enraged, guilty or ashamed.

### 3、《认知行为疗法（第2版）》的笔记-第189页

你不必宽恕他人的差劲行为，但要记住，他们怎么做事他们的选择。不要与他们一般见识，要让自己更胜一筹。

### 4、《认知行为疗法（第2版）》的笔记-第189页

你首先是个人，其次才是一名员工。将自己的工作角色看得太重，会令你在事情偏离轨道的时候难以全面的看待问题并冷静下来。不管工作对你来说有多重要，别忘了你是个纯粹的人，除了谋生，你还有很多事情要做。

### 5、《认知行为疗法（第2版）》的笔记-第186页

克制住自己不朝他人大吼大叫、不让他们头痛欲裂，并不意味着你就能得到自己想要的东西。不是的，亲！事实上，当你坚持自我的时候，有些人甚至还会攻击你。所以，要努力以健康的方式生气，在行为上坚持自我，即便别人不这么做，你也要坚持。提醒自己，别人有权利选择自己的行为方式，他们可以做得一塌糊涂，而你也有权利不跟他们同流合污。

# 《认知行为疗法（第2版）》

## 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](http://www.tushu000.com)