

《伯恩斯新情绪疗法》

图书基本信息

《伯恩斯新情绪疗法》

内容概要

《伯恩斯新情绪疗法》

作者简介

书籍目录

- 致谢 1
- 修订版前言 抗抑郁非药物疗法——认知行为疗法 3
- 简介 我们每个人都有自己的传奇 17
- 第一部分 了解你的情绪
 - 1. 你可以改变你的感受 24
 - 自我觉知练习 31
 - 认知疗法常见问题 46
 - 2. 如何测量你的情绪 49
 - 3. 如何诊断你的情绪 66
 - 焦虑与恐慌 67
 - 抑郁与狂躁 73
 - 4. 你应该改变自己的感受吗 76
- 第二部分 爱上你自己——如何征服抑郁，建立自尊
 - 5. 如何改变感受——通往快乐之门的四个步骤 86
 - 第一步：确定导致心情沮丧的事件 87
 - 第二步：记录负面感受 92
 - 第三步：三栏法 93
 - 第四步：成果 96
 - 6. 纠正认知扭曲的十种方法 105
 - 一、找出认知扭曲 106
 - 二、检验证据 107
 - 三、双重标准法 108
 - 四、试验法 109
 - 五、思考灰色地带 110
 - 六、调查法 114
 - 七、定义术语 115
 - 八、语义法 116
 - 九、重新归因 117
 - 十、成本效益分析 119
 - 7. 如何建立健康的个人价值体系 126
 - 垂直箭头法 128
 - 8. 认知疗法应用：如何摆脱坏情绪 140
 - 情绪问题一：在社交场合有自卑感和无安全感 140
 - 情绪问题二：暴躁易怒和自尊心过低 145
 - 情绪问题三：沮丧、内疚和工作压力过大 150
 - 情绪问题四：暴躁易怒、沮丧和婚姻冲突 157
 - 情绪问题五：抑郁 162
 - 9. 人们为什么喜欢拖延 166
 - 10. 拖延症的处方 180
 - 步骤一：成本效益分析 181
 - 步骤二：制订计划 186
 - 步骤三：简化工作 188
 - 步骤四：正面思考 190
 - 步骤五：肯定你的功劳 194
- 第三部分 收获自信——如何战胜焦虑、恐惧和各种类型的恐惧症
 - 11. 理解焦虑 202
 - 你的想法是如何吓唬你的 203

- 压抑已久的感受是如何令你焦虑的 205
- 焦虑与恐慌的医学根源 208
- 12.如何战胜恐惧 212
 - 试验法 216
 - 矛盾法 218
 - 羞耻攻击练习 219
 - 直面恐惧 220
 - 情绪日志 224
 - 成本效益分析 227
 - 正面想象 228
 - 转移法 230
 - 接受悖论 231
 - 深挖根源 236
 - 试验法实战练习 240
- 13.如何战胜对死亡的恐惧 247
- 14.社交焦虑症：对人的恐惧心理 256
- 15.公众演讲焦虑症 276
- 16.魂不附体时如何顺利面试 294
- 面试成功的五大原则 299
- 编写剧本 305
- 反败为胜 308
- 17.考试焦虑症和临场焦虑症 312
- 第四部分 共寻好心情——如何提高沟通技巧，巩固双方感情
- 18.好沟通和坏沟通 330
- 19.亲密沟通的五大秘诀 341
 - 倾听技巧一：解除武装法 341
 - 倾听技巧二：移情 349
 - 倾听技巧三：询问 352
 - 自我表达技巧一：“我感觉”句式 357
 - 自我表达技巧二：安抚 362
 - 沟通技巧概述 366
- 20.如何改变沟通方式 370
- 21.如何与难相处的人打交道 377
 - 如何与拒绝和你说话的人沟通 378
 - 如何与充满敌意的人打交道 381
 - 如何与顽固、爱争辩的人打交道 384
 - 如何与苛刻、爱指手画脚的人打交道 386
 - 如何与喜欢提不合理要求、令你左右为难的人打交道 390
 - 如何与爱抱怨的人打交道 391
 - 如何与身陷困境的亲朋好友打交道 392
 - 如何在聊天时迅速化腐朽为神奇 395
- 22.人们为什么不能有效沟通 397
 - “真理”是有效沟通的障碍 397
- 自欺 403
- 责怪和不信任 404
- 冲突恐惧症 407
- 受难心态 411
 - “必须解决问题” 415
- 第五部分 情绪调节类药物

- 23.常用抗抑郁药和抗焦虑药常识 420
- 24.抗抑郁药物消费完全指南 436
 - 抗抑郁药物的费用 438
 - 三环类抗抑郁药物和四环类抗抑郁药物 440
 - 选择性5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRI) 462
 - MAOI类抗抑郁药物 475
 - 5-羟色胺对抗剂 501
 - 其他抗抑郁药物 505
 - 情绪稳定剂 514
 - 服用的抗抑郁药物无效该怎么办 540
 - 医生可能会使用的其他药物 544
 - 复方用药 548
- 25.抗焦虑药物消费完全指南 552
 - 巴比妥类药物 553
 - 眠尔通 553
 - 弱效镇静剂 554
 - 丁螺环酮 563
 - 受体阻断剂 565
 - 可乐定 570
 - 抗组胺剂 572
 - 强效镇静剂 573
- 第六部分 心理医生和好奇的患者
- 26.治疗成败的关键要素 576
- 27.移情：如何与苛刻、愤怒的患者建立亲密关系 585
- 28.设定目标：医生与患者束手无策时该如何激活治疗 594
- 29.自助作业：如何使故意妨碍治疗的患者积极配合 613
 - 自助表格与方法 627
 - 不做自助作业的25大原因 629
 - 医药中英文名对照表 636

《伯恩斯新情绪疗法》

精彩短评

- 1、方法跟第一本大致相同，多了抑郁之外的情绪和沟通，很好用的CBT参考书
- 2、伯恩斯新情绪疗法，这本书给了我最大的好处是：每当情绪低落到觉得世界绝望，毫无意义，甚至想一死了之等等那种时刻，我会很清醒地知道并提醒自己现在这一刻是会过去的，只是暂时的情绪涌满，不要沉迷，不要再往下想。换个方式，睡一觉吧或者做做书面练习探究自己的想法，然后好起来
- 3、续集

章节试读

1、《伯恩斯新情绪疗法》的笔记-第24页

1.决定感受的想法和心态，而非外部事件。你可以学会在此时此刻改变自己的思维、感受和行为方式。2.每一种情况里，外部事件——即赞美——都是一样的，而你的感受完全取决于你看待赞美的方式。所以我说思维造就情绪。3.你给自己传达什么样的讯息，就会产生什么样的感受。4.如果你想摆脱坏情绪，首先必须明白每一种负面感受都源于某种特定类型的负面思维。悲伤和抑郁源于失落。沮丧源于期望落空。焦虑和恐慌源于想到了危险。内疚源于害怕自己不够好。自卑源于感觉自己不如人。愤怒源于感觉不公。5.即使你深信它们千真万确，但这些让你感觉抑郁的负面思维绝大多数是扭曲、不真实的。6.这是坏情绪的一个独特之处——我们告诉自己一些不真实的事实，从而欺骗自己，人为地制造出惨象。7：“应该”句式：你告诉自己，事情“应该”如你所愿或如你期望的一样。“必须”、“应当”、和“一定”也能起到同样的反作用。“应该”句式如果针对自己，则会带来内疚和沮丧。如果针对他人或这个世界，则往往带来愤怒和沮丧。8.你单单挑出一个负面细节专注地反复回味，然后就觉得整个世界都是阴暗的，就如同一滴墨染黑了一杯水。9.如果你需要爱和认可，你可能会过于依赖他人，以至于对争执或批评过度恐惧。

2、《伯恩斯新情绪疗法》的笔记-第21页

我希望诸位能学会接受、学会爱一个有缺陷且不完美的人。希望诸位能像接受自己的优点一样，不带一丝羞愧或难堪地接受自己的缺点。

《伯恩斯新情绪疗法》

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