

《理性情绪行为疗法》

图书基本信息

书名：《理性情绪行为疗法》

13位ISBN编号：9787562483027

出版时间：2015-1

作者：阿尔伯特·艾利斯

页数：200

译者：郭建,叶建国,郭本禹

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

《理性情绪行为疗法》

内容概要

阿尔伯特·艾利斯通过自己的经历不断摸索并创作出理性情绪行为疗法（REBT）。REBT是一种简单并富有成效的治疗方法。这种治疗模式对人类的行为提供了一个整体的理解，它阐明了思维、知觉和认知是如何相互作用的。阅读这本书，注意这种治疗方法如何让心理咨询从业者从来访者的描述中有效甄别出需要进行治疗干预的领域。

《理性情绪行为疗法》

书籍目录

1. 导言 / 001
 2. 历史 / 009
 3. 理论 / 023
 4. 治疗过程：主要改变机制 / 049
 5. 评价 / 151
 6. 未来发展 / 161
 7. 总结 / 167
- 附录 1 关键术语表 / 175
附录 2 本书部分词语
英汉对照表 / 179
致谢 / 194
关于作者 / 195
丛书主编简介 / 199

《理性情绪行为疗法》

精彩短评

1、面向从业人员的纯介绍，可操作性不算太强，翻译恼火。最醒目的是总结一章里说这套疗法对聪明人更有效果。

章节试读

1、《理性情绪行为疗法》的笔记-第104页

面对不幸事件：

情况不好，但是原本情况可能会更糟糕
情况不好，但是并不可怕
情况不好，但是尽管如此，我还是很开心
情况不好，但是生活还要继续
情况不好，但是我还活着，还在努力
情况不好，但是其他人的情况比我更糟糕
情况不好，但是我能够找到一些好的东西
情况不好，但是我能够从中学到一些好的东西
情况不好，但是这样的困难能够让我更坚强
情况不好，但是事情也有有趣的一面，我可以享受这种乐趣
情况不好，但是我可以妥协

.....

2、《理性情绪行为疗法》的笔记-第38页

人不会受事件本身的干扰，，干扰人的是人们对待事件的态度和观点。——伊壁鸠鲁 罗马斯多葛派哲学家

3、《理性情绪行为疗法》的笔记-第42页

对非理性信念的应对性表述：

我能够忍受我不喜欢的东西。我只是不喜欢而已。
即使在某个方面我失败了，但我绝对绝对不是个失败家。
没有哪件事是糟糕透顶的，只是有些不便。
一遍又一遍地重述这些应对性表述，要有气度和力度。随着时间的推移，我们真的深信它们是真理并且坚信其好处。

4、《理性情绪行为疗法》的笔记-第22页

无条件接受自我，无条件接受他人，无条件接受生活

《理性情绪行为疗法》

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