

# 《实用认知心理治疗学》

## 图书基本信息

书名：《实用认知心理治疗学》

13位ISBN编号：9787208108608

10位ISBN编号：7208108609

出版时间：2012-9

出版社：上海人民出版社

作者：陈福国

页数：444

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)

# 《实用认知心理治疗学》

## 内容概要

认知治疗为心理治疗之一，是以纠正和改变患者适应不良性认知为重点的一类心理治疗的总称。它以改变不良认知为主要目标，继而也产生患者情感及行为的变化，以促进心理障碍的好转。本书主要论述了认知治疗的发展概况、基本要素、临床评估、干预技术、会谈结构等，以及认知治疗抑郁症、恐惧症、焦虑症、强迫症、厌食症等精神障碍。

# 《实用认知心理治疗学》

## 作者简介

陈福国，上海交通大学医学心理学教授，医学心理学教研室主任，心理咨询中心主任，硕士生导师。中华医学会行为医学学会委员，上海医学会行为医学学会副主任委员，中国教育部学校心理健康教育咨询委员会委员，国际积极心理治理学会（ICPP）常务理事，美国行为治疗学会（AABT）会员，《中国医学行为科学》杂志常务编委，复旦大学心理咨询中心顾问。陈教授主要从事心理治疗的研究领域，尤其注重于认知行为治疗。

# 《实用认知心理治疗学》

## 书籍目录

序言

第一编 认知治疗概论

第一章 绪论

第二章 认知治疗的基本要素

第三章 认知治疗的临床评估

第四章 认知治疗的干预技术

第五章 认知治疗会谈的基本结构

第六章 认知治疗的常规实施过程

第二编 认知治疗临床应用

第七章 抑郁症的认知治疗

第八章 焦虑症的认知治疗

第九章 强迫症的认知治疗

第十章 恐惧症的认知治疗

第十一章 躯体形式障碍的认知治疗

第十二章 进食障碍的认知治疗

第十三章 创伤后应激障碍的认知治疗

第十四章 人格障碍的认知治疗

第十五章 精神活性物质依赖的认知治疗

第十六章 夫妻关系冲突的认知治疗

第十七章 认知治疗师的培养与成长

参考文献

后记

2. 社交技能训练 当患者诉说自己的社会功能存在缺损时，治疗师不应该把这些问题都直接归因于外界不良的客观因素，而应该同时考虑可能是患者本身的社会交往技巧和能力方面存在着严重的问题。此时治疗师就应该帮助和指导患者提高社会交往的技巧和能力。患者的社交能力低下的缺陷往往由来已久，伴随患者的成长过程早已形成。治疗师应该首先给患者传授一些社交技能方面的基本知识，例如如何穿着得体，如何微微点头应答，如何引出话题，如何成为一个善于倾听的听众，等等。然后进一步针对患者所面临的急需掌握的社交技巧进行强化训练。治疗师可以通过角色扮演的方法和患者一起进行提高社交技能方面的操练，还可以运用录音、录像技术记录患者的沟通表现，及时给予患者反馈，使患者意识到自己存在的不足之处。有时患者会感到恍然大悟，对自己长期存在的在社交方面不在意的缺陷有了充分的觉察和感悟，从而提高他们克服社交困难的需求和信心。对于一些具有共同特点的社交困难的患者，治疗师可以安排他们聚在一起参加小组训练，有时这种小组训练方式的效果能够胜过一对一的个别治疗。

3. 行为排演 行为排演技术通常用于帮助来访者进一步掌握和提高各种社交技巧及能力。在治疗谈话中通常可以针对一些有具体内容的互动行为进行情境操练，例如如何与同事商讨某一个疑难问题，如何恰当地惩罚孩子，如何拒绝一位朋友的无理要求，等等。在行为排演中，治疗师需要根据患者排演的临场发挥给予评估及反馈，指导患者改进不恰当的反应方式，达到有效的沟通目的，同时也提升患者的实际应对能力和对社交的自信心。这种技术有助于重塑新的社交沟通模式，并在操练的实践中得到强化和巩固。在个别治疗中往往是通过治疗师和患者的角色扮演来实施行为排演。患者和治疗师都担任情景中的某个角色，根据患者所描绘的行为模式和背景内容进行情境再现式的彩排。在行为排演中对于不同角色的双方，无论是表演还是对排演效果的评估都并非简单，会存在一定的难度，这需要由治疗师进行周密的安排。在具有同类社交问题的患者较多的情况下，也可以考虑采用小组治疗的形式。患者之间通过的不同角色扮演和排演互动，使大家产生真切的感受，能够获得一种特殊的治疗效果。患者在为实际的社交困难而感到焦头烂额时，行为排演确是一种操作性很强、疗效显著的行为干预好方法。的情绪及行为的调整。根据心理学的研究，人们从童年开始逐步形成如何进行自我指导、自我控制的能力。但是在日常生活中，自我指导的功效会有波动和落差，有时成功，有时失败。在一般情况下，人们在遇到压力而产生冲动行为时，也能够意识到行为的过激性，会动用自我指导的能力来调节自己的情绪及行为。但是患者由于处在病理心理状态，原有的自我指导能力会随心理障碍的加重而相对削弱。所以治疗师需要激发和提升患者的自我指导能力，使患者认识到自己本身固有的能力需要加强，需要用这些能力来控制自己的情绪及行为，尤其是在出现冲动和过激的行为。治疗师可以通过强化训练的方式促进患者进行反复的操练，这种操练是在认知层面的操练，要求患者有意识地对自己进行指导，清晰自己在冲动性行为出现前的先兆，然后明白冲动行为可能导致的不可估量的负面效应，所以应该及时控制情绪，及时抑制冲动性行为，阻断行为的启动及暴发。 .....

# 《实用认知心理治疗学》

## 精彩短评

- 1、挺好的 挺好的挺好的 挺好的挺好的 挺好的挺好的 挺好的
- 2、当天就送到了。
- 3、整本书文字简介，易懂，非常适合初学认知和对认知有一定基础的求知者。1. 文章系统的介绍了认知治疗的方法和案例2. 第一本结合中国特色的认知治疗书籍3. 通过认知治疗在中国的实践，结合中国的实际情况来阐述认知治疗
- 4、考试前复习用，挺有帮助
- 5、很系统，适合心理咨询师学习，无论是对于新手还是有一定经验的学习认知疗法很有帮助
- 6、书是好书；发货速度要加快。
- 7、这本书老师们推荐的，CBT的爱好者可以学习学习！
- 8、这边书比较专业和全面，值得参考
- 9、本土化
- 10、的确很实用
- 11、很专业，
- 12、专业人士专业书籍。每天都看，感觉不错。

# 《实用认知心理治疗学》

## 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)