

《ACT，就这么简单！接纳承诺疗法肌

图书基本信息

书名：《ACT，就这么简单！接纳承诺疗法简明实操手册》

13位ISBN编号：9787111543718

出版时间：2016-8

作者：[澳]罗斯·哈里斯（Russ Harris）

页数：340

译者：祝卓宏,张琦,曹慧

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

《ACT，就这么简单！接纳承诺疗法肌

内容概要

幸福这么难，生活这么难，痛苦这么多，我们能够做些什么呢？

接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）对以上问题给出了深刻的答案。这是行为疗法第三浪潮的核心疗法，由美国内华达大学临床心理学教授海耶斯及其同事于20世纪末创立，目前正在迅速成为全世界最流行的心理疗法之一。

ACT在治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、创伤后应激障碍、成瘾症、精神病性症状等心理障碍与精神疾病方面的效果，都有大量实证研究支持，对减轻癌症、糖尿病、冠心病等慢性疾病的心理痛苦也有很好的效果。而且，基于ACT开发的团体培训，还可用于企业员工绩效管理、压力管理、愤怒管理、沟通管理、家庭关系管理、婚姻管理等。

本书介绍了"ACT灵活六边形"的六大核心治疗过程，分别从接纳放下、认知解离、接触当下、以己为景、澄清价值、承诺行动六个方面详细阐述了ACT的运用。

本书的目的是：使复杂的ACT理论和实践变得有趣且易于接受。作者哈里斯运用自己的天赋将ACT模型简明化，丰富ACT在临床上的应用，尽可能多地使用日常用语，使ACT能面向范围更广的各类专业人士：无论是教练、辅导员，还是精神科护士，抑或社工、心理学家以及所有的健康专家。

本书主要是作为入门教材，面向那些想要快速和简单地了解ACT理论模型的新读者，也适合曾经学过ACT、想要快速复习相关知识点的人群。

《ACT，就这么简单！接纳承诺疗法肌

作者简介

路斯·哈里斯博士

享誉国际的接纳承诺疗法（ACT）培训师，撰写过多部基于ACT的自助书籍，其著作现已有超过15种语言的译本，并在20个国家出版发行。他因在培训ACT治疗师时清晰、易理解而且有趣的教学方式而广受推崇。

译者简介

祝卓宏博士

中国科学院心理研究所教授，中国心理卫生协会心理咨询师专业委员副主任委员，中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会委员，中央国家机关职工心理健康咨询中心主任，语境行为科学协会（ACBS）中国分会主席，中国从事接纳承诺疗法实践、研究、培训推广第一人。

曼德福教育咨询公司支持

微信公众号：接纳承诺疗法ACT

《ACT，就这么简单！接纳承诺疗法肌

书籍目录

推荐序

译者序

引言?这究竟是怎么一回事?/?1

为什么，为什么，为什么?/?1

那么，什么是ACT?/?2

本书适合哪些读者?/?3

如何运用本书?/?3

你的角色?/?4

即刻启程?/?5

第1章?ACT概述?/?7

什么是"头脑"?/?7

ACT的目标是什么?/?9

什么是正念?/?10

ACT的六大核心治疗过程?/?11

用隐喻概述ACT?/?16

第2章?只是卡住了，并没有被击垮?/?24

哪里有生活，哪里就有痛苦?/?24

认知融合?/?24

经验性回避?/?30

六大核心病理过程?/?35

ACT适用于谁?/?40

第3章?ACT之家?/?43

ACT，你为何姗姗来迟?/?43

功能语境主义和一把三条腿的椅子?/?44

"行为主义"：一个被误解的词?/?49

这次旅游的其余部分呢?/?51

第4章?投入实践?/?52

少说多做：ACT是体验性疗法?/?52

灵活六边形练习?/?56

第5章?ACT的开始?/?65

第一次咨询?/?65

给你的作业?/?92

接下来的咨询?/?93

第6章?创造性什么?!/?103

创造性无望概述?/?103

挑战常用方法?/?103

家庭作业和下次咨询?/?121

给你的作业?/?122

第7章?观察你的思维?/?123

解离概述?/?123

实现解离?/?124

解离的自助餐?/?138

心理教育?/?154

解离技术总结?/?157

融合和相信?/?166

家庭作业和下次咨询?/?167

给你的作业?/?169

第8章?开放?/?171
接纳概述?/?171
与接纳有关的词语?/?171
开始接纳?/?173
"接纳"工具包?/?174
常见的接纳技术?/?186
家庭作业和下次咨询?/?196
给你的作业?/?197
第9章?活在当下?/?201
接触当下概述?/?201
和当下的时刻保持接触?/?202
基本的正念指导语?/?205
家庭作业和下次咨询?/?217
给你的作业?/?218
第10章?全然觉知?/?224
以己为景概述?/?224
体验到以己为景?/?227
放下自己?/?235
家庭作业和下次咨询?/?242
给你的作业?/?243
第11章?知道什么是重要的?/?244
价值概述?/?244
向价值出发?/?244
家庭作业和下次咨询?/?267
给你的作业?/?267
第12章?为所当为?/?269
承诺行动概述?/?269
开始承诺行动?/?269
家庭作业和下次咨询?/?284
给你的作业?/?290
第13章?走出困境?/?291
有效性：我们最好的朋友?/?291
克服阻抗?/?296
接纳陷入困境的状态?/?298
给你的作业?/?299
第14章?我和你?/?301
治疗关系?/?301
在你自己身上应用ACT?/?308
第15章?治疗师的旅程?/?309
从生涩笨拙走向流畅灵活?/?309
我们能从前面的训练中得到什么?/?310
接下来呢?/?311
临别赠言?/?312
附录A?案例概念化简化版?/?314
附录B?资源?/?316
参考文献?/?320
译者简介?/?325

《ACT，就这么简单！接纳承诺疗法肌

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