

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

图书基本信息

书名：<<抑郁的团体认知行为治疗>>

13位ISBN编号：9787117161855

10位ISBN编号：711716185X

出版时间：2012-9

出版单位：人民卫生出版社

作者：黄天宝 编

页数：159

字数：275000

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：<http://www.tushu007.com>

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

内容概要

黄天宝等编著的《抑郁的团体认知行为治疗(第4版)》简介：认知行为治疗(CBT)是图旺私立医院设立的一系列特殊治疗中的一种。

团体认知行为治疗(GCBT)的目标是帮助患者关注自己的心理、情绪问题或认知、行为上的偏差，治疗人员对其付诸适当的干预措施。

此项治疗方法的目的是让患者通过学习掌握新的认知行为技巧来增强自我症状的控制能力和情绪稳定性。

在整个治疗过程中，患者应坚持积极参与和自助倾向的原则。

CBT主要用来降低复发率，帮助患者提高生活质量。

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

作者简介

本书原著黄天宝(Tian Po Oei)博士，昆士兰大学临床心理学名誉教授，是最早研究团体和个体认知行为治疗(G—I cBT)的研究者之一，其著作在国内国际上的刊物、书籍中引用出版多达350篇，在临床心理学的诊断、理论和实践领域中都做出了很大的贡献。

黄天宝教授是澳大利亚心理学会理事，图旺私立医院cBT中心的主任。同时，他还担任部分国际和亚洲刊物(如《Journal of Anxiety Disorde》、《Inter-national Journal of Gambling Studies and MAKARA—SSHS》)的编委。

黄天宝教授将工作热情积极投入教学和督导，赢得了国家杰出carrick教学奖和昆士兰大学的高级督导奖。

他曾在多个国家特别是在亚洲开设CBT工作坊，也曾被邀请至马来西亚、印尼、新加坡、中国、巴基斯坦等亚洲国家和地区参加工作坊。

黄天宝教授还在亚洲创办了一系列cBT会议，第一次CBT会议在香港大学召开，一2001g年在曼谷的朱拉隆功大学召开了第二次会议，第三次会议于2011年在韩国首尔召开。

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

书籍目录

引言
团体规则
抑郁的团体认知行为治疗
期望的结果
第一次会谈
介绍和团体规则
治疗理念
春季大扫除
抑郁：类型和分型
情绪三要素
抑郁症的循证治疗
认知行为治疗(cBT)
认知 / 行为
行为
药物治疗
改变的顺序
第一次会谈——小结和建议
家庭作业——第一次会谈
第二次会谈
行为成分：行为活动
安排活动
愉快事件列表
每天活动安排
任务分级
运动——开始做吧
问题判别
问题解决
第二次会谈——小结和建议
家庭作业——第二次会谈
第三次会谈
认知
自动思维(AT)
练习——识别自己的自动思维
认知歪曲
图式
认知三角和图式
对抗负性自动思维
过去、现在和未来
认知重构记录
第三次会谈——小结和建议
家庭作业——第三次会谈
每周想法记录
第四次会谈
认知重构
对抗思维

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

座右铭

挑战令人痛苦的自动思维

情感反应等级

行为实验

第四次会谈——小结和建议

家庭作业——第四次会谈

第五次会谈

改变思维方式

自动思维——以冰山做比喻

发现你的核心信念

垂直箭头技术

垂直箭头技术的特征

一些很常见却无益处的核心信念

图式是如何存留下来的

应对不可控事件

正念

第五次会谈——小结和建议

家庭作业——第五次会谈

第六次会谈

危险的心灵游戏：双亏游戏

新的心灵游戏：双赢游戏

改变不合理信念

改变的策略

写图式日记

逻辑分析

第六次会谈——小结和建议

家庭作业——第六次会谈

第七次会谈

平衡你的生活

改变的过程：是的，我可以

建立支持系统

关系：认知的相互作用

探索困难情绪

愧疚

愧疚管理

权衡个人责任

改变我们对不愉快事件的记忆

记忆与心境

第七次会谈——小结和建议

家庭作业——第七次会谈

第八次会谈

维持

设定目标

预防病情复发

预防症状反复转变为病情复发

心理健康的维持

缓解抑郁的自助策略

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

第八次会谈——小结和建议

家庭作业——第八次会谈

附录

早期的不适应图式

愤怒

阅读书目

参考文献

作者出版书目

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

章节摘录

版权页：插图：3.愉快的活动的本质就是让人愉快（例如，放声大笑；放松；吃得好；吃健康饮食；做一些你爱做的事或者近来已经放弃的一些事；畅想一下美好的未来；欣赏美丽的风景；享受祥和和宁静；晚上睡个香香甜甜的觉）。

伴随这些活动的情绪通常和抑郁是不相容的。

例如，你很难在感到抑郁的同时开怀大笑。

“饼干罐子”活动 “饼干罐子”活动非常简单，你可以把每天的各种活动汇集为一个“惊喜”。

安排“惊喜”的活动是非常有用的。

例如，计划表中的周三下午的2点（见45页）可能显示“去饼干罐子找活动做”（例如，去花园静坐10分钟） 这些是没有“成本”的活动，比如拍拍你的猫。

你可能想偶尔地安排一次更昂贵或特殊的活动。

如果你在做决定时遇到麻烦，饼干罐子活动会特别有用—这种方法罐子将会作出决定，你的任务就是要做这件事。

你的大脑里可能有一个规则，就是“如果你百分之百地不想做这件事，它就是不值得做的”。

也有你想做但你并不是百分之百愿意做的事。

期待你自己很容易做一个艰难的行为是不现实的。

这就是所谓的非黑即白思维，你将在此项活动中学着减少这种思维。

当你已经尝试了一种B活动，反思一下。

—在活动过程中或活动后，你有没有感觉到任何的不同？

—你认为自己以后可能尝试一个饼干罐子里的惊喜活动了吗？

你正在做的是一个重新训练你去再喜欢一些事情的过程。

这可能会花一些时间，但去尝试一些即使可能让你感觉不舒服的活动也会比待在屋子里什么都不做要好得多。

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

编辑推荐

《抑郁的团体认知行为治疗(第4版)》是由人民卫生出版社出版的。

<<抑郁的团体认知行为治疗>>

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:<http://www.tushu007.com>