

<<驾驭焦虑和恐惧>>

图书基本信息

书名：<<驾驭焦虑和恐惧>>

13位ISBN编号：9787300114705

10位ISBN编号：7300114709

出版时间：1970-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：戴维·H·巴洛(David H.Barlow),米歇尔·G·克拉斯克(Michelle G.Craske)

页数：336

译者：杨华,王希

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>

## <<驾驭焦虑和恐惧>>

### 前言

当人们遇到问题时。

首先会自助，想办法自己解决。

然而，事情并不总是那么幸运，很多时候需要借助于外力的支持和帮助，在自助的同时求助。

对于求助者来说。

最重要的是找到针对自己问题的最适合的解决方法、最好的帮助者或者机构；对于助人者来说，最重要的是获得科学的、实用的、有效的治疗方法，并将其灵活地、个人化地、具体化地应用于求助者。

“有效的疗法——认知行为治疗丛书”正是基于这样一个理念来做的。

丛书主编戴维·H·巴洛（David H.Barlow）是国际最著名的临床心理学家之一。

既有很扎实的理论和研究基础，又有丰富的临床实务经验，是认知行为治疗（CBT）方面的国际顶尖领军人物，其相关著作被翻译成多国文字，在国际临床心理学领域具有广泛和深远的影响。

在他的组织和指导下，在某一疾病治疗方面具有丰富经验的优秀的认知行为治疗师都参与了这套丛书的编写。

因此，从书中每本书的作者均为相关方面的杰出学者和治疗师，每本书都是他们的学术成果和临床经验的积累。

这套丛书按照问题或者疾病编排，每一种疾病都从两个角度提供帮助：助人者和自助者，即“治疗师指南”和“自助手册”，以期治疗师和来访者共同努力，协同作战，这将会收到意想不到的效果。

此套丛书根据患者和临床工作者的需要，还在不断地增编和更新中。

目前这套丛书已经有48种，有的已经出了第三版。

我们首批翻译出版了其中的17种，以后将会继续跟进。

作为这套丛书的引进者和中文译本的主编，我不敢说熟悉这套丛书的每一位作者，但知道绝大多数，部分很熟悉，他们都是值得信任的专家和治疗师。

我有幸在巴洛教授的邀请和资助下于2006年9月至2007年8月在波士顿大学临床心理中心（Center for Anxiety and Related Disorders, Boston University）进修访问。

这个中心是巴洛教授创立和发展起来的，已经有20多年的历史，在美国的临床心理学领域以及民众中享有很高的声誉，每天都有大量的求助者，有些人甚至要排队等两三个月。

我就是在这个中心第一次接触到这套丛书的。

在这里，不论是临床工作者还是来访者都是人手一册。

看到这套丛书如此广受欢迎，我当时就萌生了将其翻译成中文。

介绍给我国的治疗师和求助者的想法。

## <<驾驭焦虑和恐惧>>

### 内容概要

当人们遇到问题时。首先会自助，想办法自己解决。然而，事情并不总是那么幸运，很多时候需要借助于外力的支持和帮助，在自助的同时求助。对于求助者来说。最重要的是找到针对自己问题的最适合的解决方法、最好的帮助者或者机构；对于助人者来说，最重要的是获得科学的、实用的、有效的治疗方法，并将其灵活地、个人化地、具体化地应用于求助者。“有效的疗法——认知行为治疗丛书”正是基于这样一个理念来做的。

丛书主编戴维·H·巴洛（David H.Barlow）是国际最著名的临床心理学家之一。既有很扎实的理论和研究基础，又有丰富的临床实务经验，是认知行为治疗（CBT）方面的国际顶尖领军人物，其相关著作被翻译成多国文字，在国际临床心理学领域具有广泛和深远的影响。在他的组织和指导下，在某一疾病治疗方面具有丰富经验的优秀的认知行为治疗师都参与了这套丛书的编写。

因此，丛书中每本书的作者均为相关方面的杰出学者和治疗师，每本书都是他们的学术成果和临床经验的积累。

这套丛书按照问题或者疾病编排，每一种疾病都从两个角度提供帮助：助人者和自助者，即“治疗师指南”和“自助手册”，以期治疗师和来访者共同努力，协同作战，这将会收到意想不到的效果。

此套丛书根据患者和临床工作者的需要，还在不断地增编和更新中。

目前这套丛书已经有48种，有的已经出了第三版。

我们首批翻译出版了其中的17种，以后将会继续跟进。

## &lt;&lt;驾驭焦虑和恐惧&gt;&gt;

## 作者简介

作者：(美国)米歇尔·G·克拉斯克(Michelle G.Craske) (美国)戴维·H·巴洛(David H.Barlow) 译者：杨华 王希 编者：王建平 合著者：张宁 陈进戴维·H·巴洛(David H.Barlow)，1969年在佛蒙特大学获得博士学位，已经发表了超过500篇文章、近50本专著和临床工作手册，大多是有关情绪障碍和临床研究方法学方面的。

他的书和工作手册被翻译成20多种语言，包括阿拉伯语、汉语和俄语。

曾任密西西比大学医学中心精神病学教授、布朗大学精神病学和心理学教授，并在两所大学成立了临床心理学实习点。

他还是纽约州立大学奥尔巴尼分校心理系的著名教授。

现任波士顿大学心理学教授、精神学研究教授、焦虑和相关障碍研究中心主任。

巴洛荣获了2000年美国心理协会(APA)颁发的应用心理学杰出科学奖。

曾获美国国家心理健康研究所(NIMH)临床心理学社会科学部颁发的第一届年度科学传播奖和杰出科学贡献奖。

他还获得了中国北京的中国人民解放军总医院由于其杰出的成就而授予的临床心理学荣誉客座教授称号。

在1997-1998学年期间，他在加利福尼亚州帕罗奥多的行为科学发展研究中心做Fritz Redlich的研究员。

其他的荣誉还包括获加利福尼亚马萨诸塞州的职业生涯贡献奖；2004年在康涅狄格州哈特福德的生活中心获得查尔斯伯林盖姆奖；并为佛蒙特州立大学研究生住宿学院的第一届毕业校友学者。

在社会学方面有关性的治疗和研究上获得马斯特斯和约翰逊奖；获得美国心理协会G.Stanley大厅讲师的职位；获美国心理协会女子临床心理学第四部第12分队为女性临床心理学的捐款荣誉证书；由于对临床研究的长期贡献获得美国国家心理健康研究所颁发的荣誉奖。

他是美国心理协会社会临床心理学和发展行为治疗协会的前任主席，《行为治疗》杂志、《应用行为分析》杂志、《临床心理学：科学和实践》杂志的前任主编和牛津大学出版社出版的“有效的疗法——认知行为治疗丛书”的现任主编。

他是美国心理协会心理干预指南团队的主席，美国心理协会DSM-IV工作组的成员，修订焦虑障碍分类工作组联合主席。

他还是美国心理学专业委员会临床心理的专科医生，并开设了一家私人诊所。

米歇尔·G·克拉斯克(Mic[helle G.Craske)，于1985年在不列颠哥伦比亚大学获得博士学位，并已经在焦虑失调领域发表了超过200篇文章和著作。

她的著作内容包括焦虑障碍的病因学和治疗，以及焦虑的性别差异；她翻译了关于恐惧习得基础科学到临床应用、治疗惊恐方面的书籍；此外还有几本自助类的著作。

另外，她参与了有关儿童和青少年焦虑障碍和抑郁的危险因素研究项目、焦虑和惊恐障碍的认知和生理研究项目、焦虑和相关障碍治疗的发展和传播研究项目。

这些研究课题从1991年开始每年都得到美国国家心理健康研究所的基金支持。

她是《变态心理学杂志》和《行为研究与理论》的编辑，也是美国焦虑障碍协会科学委员会会员。

她也是美国心理协会DSM-IV/焦虑障碍工作组的成员，主要负责惊恐障碍和特定恐惧症的诊断标准的修订。

在很多重要的国际会议上，克拉斯克常常受邀发表见解，也常常被邀去做有关当代最先进的有关焦虑的认知行为治疗培训。

她目前是美国加利福尼亚大学洛杉矶分校心理系和精神病学与生物行为科学系的教授，也是加利福尼亚大学洛杉矶分校焦虑障碍行为研究项目的主任。

## <<驾驭焦虑和恐惧>>

### 书籍目录

驾驭焦虑和恐惧:治疗师指南第一章 导言 / 1第二章 惊恐障碍和广场恐惧症的本质 / 19第三章 治疗过程概要及贯穿治疗的基本原则 / 30第四章 治疗入门 / 37第五章 学会记录惊恐和焦虑 / 43第六章 惊恐和广场恐惧的恶性循环 / 50第七章 惊恐发作并非有害 / 56第八章 建立广场恐惧情境的等级 / 62第九章 呼吸技巧 / 68第十章 思维技巧 / 78第十一章 直面广场恐惧情境 / 96第十二章 其他人物的参与 / 114第十三章 直面躯体症状 / 119第十四章 药物治疗 / 137第十五章 完成、巩固和复发预防 / 142第十六章 改善初级保健机构 / 149参考文献 / 153  
驾驭焦虑和恐惧:自助手册第一章 惊恐障碍和广场恐惧症的本质 / 1第二章 学会记录惊恐和焦虑 / 23第三章 惊恐和广场恐惧的恶性循环 / 35第四章 惊恐发作并非有害 / 45第五章 建立广场恐惧情境的等级 / 59第六章 呼吸技巧 / 69第七章 思维技巧 / 81第八章 直面广场恐惧情境 / 106第九章 其他人物的参与 / 120第十章 直面躯体症状 / 128第十一章 药物治疗 / 150第十二章 完成、巩固和复发预防 / 159附录自我评估的答案 / 166参考文献 / 168

## &lt;&lt;驾驭焦虑和恐惧&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：几个标准化的自我报告清单不仅是治疗发生变化的一个敏感性指标，也能为治疗提供有用的信息。

“病残问卷”（Chambless et al., 1984）列出了常见的广场恐惧情境，这些情境是在患者独自一人和有人陪伴这两种情境下，以患者想要回避的程度作为指标进行评估后得出的。

这个清单对建立现场暴露的等级是非常有用的。

焦虑的敏感性指标（Reiss, Peterson, Gur-sky & McNally, 1986）作为一种特征测量，已经被广泛接受，它测量的是有关躯体感觉的、具有威胁性的信念，它具有良好的心理测量学的性质，倾向于被用来区分惊恐障碍和其他焦虑障碍。

更多有关最能引起患者恐惧的躯体感觉的信息，以及常会发生的特定的错误评价都可以从“躯体感觉问卷”和“广场恐惧症认知问卷”中获得（Chambless et al., 1984）。

我们在自助手册第二章中的记录表可以提供一些贯穿治疗的不间断的评估。

很多惊恐发作和广场恐惧症患者如果准备接受精神科的药物治疗，就会被推荐给精神科专科医生。

在服用这些药物之前，大多数病人已使用过初级医疗机构的内科医生开具的处方。

通常这些药物是他们的主治医生开的，我们建议他们去听听精神健康专业人员的建议。

在我们的经验中，大约有四分之三的患者在服用低剂量的苯二氮革类药物或少量用来镇静的三环抗抑郁剂，或者有选择地服用SSRIS。

有关使用药物和（CBT、联合治疗的问题是复杂的，不能被人充分理解，最有效的将CBT与已进行的药物治疗联合的方法尚待实证检验。

因此，我们不建议已经服药的患者在开始接受自助手册中提供的治疗之前，减轻服药量。

而且，无论他们服药的剂量是多少，我们都建议他们在完成本书提供的治疗之前继续服药。

## <<驾驭焦虑和恐惧>>

### 编辑推荐

《驾驭焦虑和恐惧治疗师指南》：丛书介绍本套丛书是美国心理治疗领域的最新成果。

丛书主编戴维·H·巴洛是美国波士顿大学心理学教授，美国心理协会2000年“应用心理学杰出科学奖”的获得者。

本套丛书按照问题或者疾病编排，每一种问题或者疾病都从两个角度提供帮助：助人者和自助者，即“治疗师指南”和“自助手册”，以期治疗师和来访者共同努力，协同作战。

丛书特色治疗师必不可少的工具手册简明、易懂的语言文字典型、丰富的治疗案例具体、完整的治疗过程配套的练习与自助手册

<<驾驭焦虑和恐惧>>

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>