

<<改变的理由>>

图书基本信息

书名：<<改变的理由>>

13位ISBN编号：9787501966424

10位ISBN编号：7501966427

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：卓丹

页数：204

译者：聂晶

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>

<<改变的理由>>

前言

能够翻译本书，实在是一种机缘巧合。

大概在三年以前，我的一个美国朋友——一位年轻有为的认知行为流派治疗师，将这本书作为礼物送给了我。

据他所说，这本书不但适合专业心理治疗人员阅读学习，同时也是一本自助式手册，可以让深受心理疾患痛苦的来访者自己尝试解决问题，因此在美国广受欢迎，算得上是一本畅销书。

虽然对这份礼物深感谢意，但我当时并没有把它放在心上，更别说有要翻译此书的心思。

直到一年之前，我的一位患有严重抑郁症的来访者，因要度过两个月的漫长暑假无法参与心理治疗而深感焦虑。

<<改变的理由>>

内容概要

纵观国内市场上的心理治疗类读物，数量虽多，但绝大多数为理论概述，很少见到过直接针对来访者的心理症状、旨在帮助来访者自我实行结构化治疗的自助手册式读物。

而本书的翻译和出版，势必将填补这一领域内的空白，让众多因为种种原因无法走进心理治疗室的心理疾病患者，有机会依靠自己的力量与心理疾病作斗争，有机会学到一种可操作而又实用的方法调整自己的思维和情绪。

对于心理咨询与治疗方向的专业人员来说，无论属于哪一种治疗流派，本书都将成为你强有力的后备知识和治疗技巧的有益补充。

而对于那些刚刚步入心理治疗领域的治疗师来说，本书更是一本不可多得的随学随用、方便上手的理性情绪行为治疗操作指南！

<<改变的理由>>

作者简介

作者：(英国)卓丹 (Dryden.W.) 译者：聂晶

<<改变的理由>>

书籍目录

第一章 从理性情绪行为的理论视角看待心理问题 知情同意的重要性 有关“演讲”的典型事例 不合理信念和它们的理性替代物 不合理信念与它们的理性替代物具有的作用和效果 REBT看待心理问题的观点的常见问题第二章 理性情绪行为疗法的实践操作 “自助手册式”的REBT “治疗师引导式” REBT 有关REBT实践操作的常见问题 决策的时候到了第三章 开出一张问题清单并设定目标 构成一个心理问题的主要因素 开出一张问题清单 抓住你的问题并设定现实目标 为你克服了问题之后的时间设定目标第四章 选择靶问题并对一个具体事例进行评估 从你的靶问题当中选取一个具体事例进行评估 步骤一：描述情境 步骤二：识别C——情绪和行为反应 步骤三：识别关键事件A 步骤四：识别你对关键事件A的不合理信念以及它们的合理替代物第五章 为具体事例设定目标 步骤五：选择你混合性的不健康信念和健康信念 步骤六：设定你的情绪和行为目标 步骤七：列举你的信念目标第六章 质疑信念 引言 要求vs热切的希望 灾难化信念vs反灾难化信念 挫败感容忍度低的信念vs挫败感容忍度高的信念 贬低性信念vs接纳性信念 步骤八的操作实例第七章 处理你的怀疑、保留和反对意见 处理你对于采用健康的信念并放弃不健康的信念 而产生的怀疑、保留和反对意见 处理你对采用健康负性情绪并放弃不健康的负性情绪 而产生的怀疑、保留和反对意见 处理你对采用建设性行为并放弃毫无建设性的行为 而产生的怀疑、保留和反对意见 莱昂纳多·如勒博士的贡献第八章 采取行动 对如何设计和执行行为任务的指导第九章 重新思考关键事件A第十章 对某一主题的即兴发挥第十一章 处理你的核心不健康信念 识别你的核心不健康信念 列举你的核心不健康信念、它们的核心健康替代物以及各自的影响效果 运用卓丹核心信念表格 在困难中继续前进第十二章 强化你的核心健康信念和具体健康信念 利用理性资料法 使用锯齿技术 利用理性情绪想象 为他人传授健康信念 其他问题第十三章 目标实现 评估结果 预防故态复萌并继续保持心理健康附录一 空白卓丹理性情绪行为疗法 (REBT) 表格附录二 一份完成了的卓丹理性情绪行为疗法 (REBT) 表格 (DRF - 2) : 奥利弗的例子

<<改变的理由>>

章节摘录

“治疗师引导式”REBT“治疗师引导式”REBT与“自助手册式”REBT具有相同的要点。因此，它是一种结构化的、有逻辑的、教育性指导式的、主要关注于现在并朝向未来的、以技术为核心的治疗方法。

然而，由于“治疗师引导式”的REBT同时也是一个互动的过程，你的治疗师也许会从这些强调的重点上转移开，为你提供一个“量身定做”的治疗方法(例如，一种完全适合于你个体化治疗需求的方法)。

我们也许可以说，“自助手册式”的REBT是一种“现成的”治疗手段，而“治疗师引导式”的REBT则是需要“量身打造”的治疗方法。

举例来说，在很多情况下，“治疗师引导式”的REBT过程中，让你以一种非结构性的方式来畅谈自己的过去经历可能会非常有帮助。

一位敏感的REBT治疗师。

治疗师会鼓励你这么做，而不会将你对自己的探索加以限制，或是直接引导你去处理自己潜在的不合理信念。

也有一些时候，暂时放弃REBT的技术本质将会很有帮助，而一位灵活变通的REBT治疗师也会允许你这么做。

所以说，如果你在使用这本工作手册的同时，还配合去见一位REBT治疗师，那么，你可能会感觉有很多场合这本工作手册并不适用。

看似有些矛盾的是，一位好的REBT治疗师并不常常使用结构化、逻辑化、教育引导式、以现在为中心未来指向的、以技术为核心的REBT治疗。

当然，他们会贯彻这样的主旨，否则也不会被称之为REBT治疗师。

但是，仍然有很多时候他们不会这么做。

如果你正在接受一位REBT治疗师的咨询，大可不必犹豫迟疑，可以直接与他讨论你在某些时候希望暂时脱离传统REBT治疗方法的愿望。

如果你是独立使用这本工作手册作为自己的引导，那么，这种灵活变通性将不复存在。

对于任何手册引导式的治疗来说，这都是一个不可抹杀的缺点。

在你演练后面几章内容的时候，接受这种局限的存在，也是非常重要的任务。

在我们真正开始帮助你处理问题之前，让我首先为你解答一些有关REBT治疗实务(“自助手册式”和“治疗师引导式”)的常见问题。

有关REBT实践操作的常见问题问题1：按照你描述的方式，REBT听上去就像是在进行洗脑。是这样吗?回答：不，并非如此。

洗脑是这样一个过程，将你带离正常的生活环境，剥夺你的食物和睡眠，直到你渐渐开始相信“洗脑者”要求你相信的东西。

<<改变的理由>>

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>