

<<认知疗法基础与应用>>

图书基本信息

书名：<<认知疗法基础与应用>>

13位ISBN编号：9787501990238

10位ISBN编号：7501990239

出版时间：2013-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：贝克

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>

## &lt;&lt;认知疗法基础与应用&gt;&gt;

## 前言

我很高兴《认知疗法：基础与应用》第一版能够取得成功，并因此而得以再版修订。

新版本将为读者提供关于这种心理治疗方法的新观点。

而且我相信，无论是对认知行为疗法非常了解的人还是刚刚涉足这一领域的学生，都会喜欢这本书。大量的新研究和新想法继续将这一领域推向令人兴奋的新方向，我非常愿意让本书包含一些不同的概念化方法和治疗病人的方式，从而丰富本书。

我想与读者一同回溯认知疗法的早期及之后的发展。

当我第一次开始采用被我称为“认知疗法”的一套治疗程序来治疗患者时(现在则被称为“认知行为疗法”)，我不知道这种方法会将我带往何处，这与我的精神分析训练是如此背离。

基于我的临床观察和一些系统的临床研究和实验，我认为，精神病性综合征，如抑郁和焦虑，其核心是思维障碍。

这一障碍表现在患者解释他们特定经历时存在的系统性的偏差。

通过指出这些偏差性的解释并提出其他替代性的解释——即更可能的解释，我发现这样几乎能够马上导致症状的减轻。

采用这些认知技巧来训练患者也有助于维持效果的改善。

这种对此时此地问题的聚焦能够在10~14周内几乎使症状得到整体改善。

之后，我自己的团队和其他地方的临床医生及研究者的临床试验也支持这种方法对于治疗焦虑障碍、抑郁障碍以及惊恐障碍的有效性。

到20世纪80年代中期，我能够断言认知疗法已经取得了“系统性心理治疗”的地位。

它包括：(1)关于人格和心理病理的理论，有可靠的实证研究结果支持它的基本推断；(2)心理治疗模型，这一模型有着与它的心理病理理论相一致的整套原则与策略；(3)可靠的实证研究结果，即支持这一方法有效性的临床效果研究。

在这些早期的工作之后，一批新的治疗师、研究者和教师针对这一心理病理学的概念模型进行了基本的调查研究，并将认知行为疗法应用到其他更为广泛的精神病性障碍中。

这些系统性的调查研究探讨了人格和精神病性障碍的基本认知维度，患者对信息的特异性加工与回忆，以及易感性与应激之间的关系。

当我采用认知疗法治疗最初几个个案的时候，很难想象认知行为疗法会被应用到治疗如此广泛的心理和医学疾病。

在效果试验的基础上，世界各地特别是美国的研究者已经证明，认知行为疗法在治疗诸如创伤后应激障碍、强迫症、各类恐怖症及进食障碍等各种精神障碍时是有效的。

如果与药物治疗同时实施，认知行为疗法在治疗双相障碍和精神分裂症时通常也是有帮助的。

同时，认知疗法对于各种各样长期性的医学障碍也是有益的，如下腰痛、结肠炎、高血压以及慢性疲劳综合征。

在认知行为疗法获得如此广泛的应用的条件下，一个求知若渴的治疗师应如何开始学习这一疗法的基础部分?借用《爱丽丝梦游仙境》里的一句话：“从开始的地方开始吧。”

这又将我们带回到“序言”一开始提出的问题。

作为最重要的第二代认知行为疗法治疗师之一(青少年时期的她也是第一批听我详细阐释我的新理论的治疗师之一)，朱迪·贝克(Judith S.Beck)博士写此书的目的是想要为认知行为疗法的实践提供一个坚实的基础。

虽然认知行为疗法得到了各种各样的应用，但它们都是基于这本手册里面所列出的基本原则。

即使是经验丰富的认知行为治疗师也会发现这本手册对于提高他们的概念化技术，拓宽他们的治疗技巧，制订更有效的治疗计划，解决治疗中的困难是大有裨益的。

诚然，在认知行为治疗中，没有一本书能够取代督导的地位。

但这本书却非常重要，而且可以通过督导得到补充。

督导机会可以很容易地从得到培训的认知治疗师那里获得(见附录B)。

朱迪·贝克博士在为认知行为疗法提供指南方面是非常有资格的。

## <<认知疗法基础与应用>>

在过去的25年，她举办了大量关于认知行为疗法的工作坊，参加了大量的培训，为新手和经验丰富的治疗师提供督导，帮助制订了各种精神障碍的治疗方案，并积极参与认知行为疗法的研究工作。

在这些经历的基础上，她已经写出了一本拥有大量关于如何应用这一疗法观点的书籍。

此书的第一版已经在大部分心理学研究生课程、精神病学专业、社会工作专业和咨询项目中成为主导性的认知行为疗法教材。

认知行为疗法的实践并不简单。

比如，我观察到许多临床试验的参与者能够在并没有真正理解患者对他们个人世界的知觉，或并没有遵从“合作下的现实检验”原则的情况下进行“自动思维”的处理。

朱迪·贝克博士写作此书的目的是要教育、教授、培训认知行为治疗领域内的新手和经验丰富的治疗师，并且她也成功地完成了该任务。

实在是令人钦佩！阿伦·T·贝克，医学博士 贝克认知行为治疗研究所宾夕法尼亚大学精神病学系

## <<认知疗法基础与应用>>

### 内容概要

《认知疗法基础与应用(第2版)》囊括了作者朱迪·S·贝克博士丰富的临床治疗、教学与督导经验,以及15年来认知行为疗法的研究进展。

《认知疗法基础与应用(第2版)》以清晰的笔触、明了的语言全面地展现了认知行为疗法的重要内容,并辅以大量对话示例及明晰的图表。

除此之外,关于行为激活、家庭作业、治疗关系及更多内容的介绍让《认知疗法基础与应用(第2版)》变得更加无与伦比。

无论你是一名学习认知行为治疗的学生,还是一位有经验的临床治疗师,这本书都值得从头到尾一读再读。

## <<认知疗法基础与应用>>

### 作者简介

作者：（美国）贝克（Judith S.Beck）译者：张怡 孙凌 王辰怡 贝克（Judith S.Beck）博士，是美国贝克认知行为治疗研究所主任，也是美国宾夕法尼亚大学医学院精神病学的临床心理学副教授。她著有近百篇论文和著作篇章以及若干本专著：并在美国与全球进行过数百场有关认知行为疗法的专题报告；她同时也是贝克儿童及青少年量表（Beck Youth Inventories）和人格信念问卷（Personality Belief Questionnaire）的合作研发者。Beck博士还是美国认知治疗学会的开创者之一以及前主席。

## &lt;&lt;认知疗法基础与应用&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认知行为疗法概述 什么是认知行为疗法？

认知行为疗法背后的理论是什么？

治疗效果的研究 贝克的认知行为疗法是怎样发展起来的？

治疗的基本原则是什么？

治疗性会谈是什么样的？

成为认知行为治疗师 如何使用这本书 第二章 治疗概述 发展治疗关系 制订治疗计划与会谈结构 识别功能不良认知并对其做出反应 强调积极方面 在会谈之间促进认知和行为的改变（家庭作业） 第三章 认知概念化 认知模式 信念 行为与自动思维的关系 第四章 评估会谈 评估会谈的目标 评估会谈的结构 开始评估会谈 评估阶段 评估的最后部分 家人参与 介绍患者给你的印象 设定治疗初期目标并介绍你的治疗计划 治疗期望 设计首次认知概念化和治疗计划 第五章 首次会谈的结构 首次会谈的目标和结构 设置议程 心境检查 获取患者的最新信息 讨论诊断 确认问题和设置目标 教育患者了解认知模式 问题讨论或行为激活 结束会谈的总结和安排家庭作业 反馈 第六章 行为激活 活动减少的概念化 缺乏掌控感或愉悦感的概念化 用活动图表评估预测的准确性 第七章 第二次及之后的会谈：结构和形式 会谈的第一部分 会谈的中间部分 最后总结和反馈 第三次及之后的会谈 第八章 将治疗会谈结构化时遇到的问题 治疗师的认知 打断患者 帮助患者熟悉自己作为患者的角色 使患者投入治疗 增强治疗联盟 心境检查 简要报告 最近情况 会谈之间的联结 回顾家庭作业 对议程设置问题的讨论 布置新的家庭作业 最后的总结 反馈 第九章 识别自动思维 自动思维的特征 给患者讲解自动思维 引出自动思维 教会患者确认自动思维 第十章 确认情绪 区分情绪和自动思维 命名情绪的困难 评定情绪强度 用情绪强度指导治疗 第十一章 评价自动思维 选择重要的自动思维 用提问评价一个自动思维 检验评价过程的结果 对评价自动思维无效的原因进行概念化 使用其他方法帮助患者检验他们的想法 自动思维是真实的 教患者评价想法 走一条捷径：不再使用问题 第十二章 应对自动思维 复习治疗笔记 对两次会谈间新的自动思维进行评估和应对 用其他的方法对自动思维进行反应 第十三章 识别并矫正中间信念 认知概念化 识别中间信念 矫正信念 第十四章 识别并矫正核心信念 核心信念的分类 识别核心信念 呈现核心信念 教育患者有关核心信念并监控他们的运作 发展新的核心信念 强化新的核心信念 矫正负性核心信念 核心信念工作表 第十五章 其他认知和行为技术 问题解决和技能训练 决策 再聚焦 使用活动表衡量情绪和行为 放松和正念 分级任务作业 暴露 角色扮演 使用“饼图”技术 自我比较和肯定清单 第十六章 意象 识别意象 向患者介绍意象 回应自发意象 诱发意象作为治疗工具 第十七章 家庭作业 布置家庭作业 提高做家庭作业的坚持度 把困难概念化 回顾家庭作业 第十八章 结束治疗和预防复发 早期的活动 治疗期间的活动 治疗即将结束时的活动 强化治疗 第十九章 计划治疗 达到主要治疗目标 总体会谈的治疗计划 设计治疗计划 安排单次会谈 决定是否聚焦某个问题 根据特定问题调整标准化的治疗 第二十章 治疗中的问题 发现问题 概念化问题 治疗出现停滞 纠正治疗中的问题 第二十一章 认知行为治疗师的进步 附录A 认知个案记录 附录B 认知行为疗法的资源 训练项目 治疗师和患者参考资料 评估材料 认知行为疗法专业机构 附录C 认知治疗评定量表

## &lt;&lt;认知疗法基础与应用&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：概念化开始于第一次与患者接触时，并在以后每一次的接触中不断完善。你对患者的情况做出假设，不仅基于对该个案的认知解释，也基于患者表现出的特定信息。随着患者提供进一步的信息，假设既可被确定，也可被否定或修改。

因此，概念化是可变动的。

选择一个合适的时机，你可以直接与患者一起检验假设及解释。

一般来说，如果概念化符合情况，患者会确认这个概念化“感觉是对的”——同意治疗师提出的概念化确实反映了他们的心声。

例如萨莉，她受持续忧伤、焦虑和孤独的痛苦。

作为对她引入评价的一部分，我引出了她自动思维的一些例子。

我问萨莉一般什么时候感觉最糟糕——在什么情况下或一天中的哪个时间。

萨莉答复说在睡觉前，当她躺在床上，想要入睡时。

由于已经知道前一晚她就典型地表现出这种情况，因此我问了如下关键问题：“当你躺在床上，准备入睡时，你脑中想到了什么？”萨莉回答，“我想到，我永远也不可能完成学期报告。

我可能就此退学。

我永远也做不成任何事。

”萨莉还提到了当时闪过脑海中的一个意象或画面，即图像形式的自动思维。

她看见自己背着沉重的包，身体被压得很低，毫无目的沉重地走在街头，看上去十分压抑，迷失了方向并十分绝望。

在治疗过程中，我完成了她的概念化。

我通过使用个案概念化图表和认知个案记录（附录A）组织起自己的思路。

萨莉的核心信念在孩童时期，萨莉试图理解自己、他人和她的世界之间的关系。

她通过自身经历、与他人的交往、对世界的直接观察，以及从他人直率和含蓄传递给她的信息中学到这些。

她的知觉也毫无疑问地受基因的影响。

萨莉有一位卓有成就的哥哥。

在她年少时期，她发觉自己任何事情都没有哥哥做得好，并且开始相信：她能力不强并且低人一等，虽然这种想法并未通过言语表达出来过。

她总是将自己的表现与哥哥相比，并且毫无疑问最后总是自己不行。

她不断地产生这样的想法，“我画画没罗伯特好。

”“他比我会骑自行车。

”“我永远不能成为一个像他那么优秀的阅读者，他做的一切都比我好。

”不是全部有兄长的孩子都会出现这些功能不良信念，但是萨莉的信念被她的母亲不断强化，母亲总是批评她，“看看你整理的房间，太糟糕了。

你能做好什么事呢？”“你哥哥获得了优异的成绩，但你呢？你什么都做不好。

”和绝大多数孩子一样，萨莉非常在乎母亲的话，相信她母亲对几乎每一件事的看法都是正确的。

所以当母亲批评她时，无论暗示或直接说萨莉不能胜任任何事，萨莉都完全相信她。

在学校，萨莉也拿自己与同伴们相比。

她是中等偏上学生，但她仅仅和最优秀的学生相比，因此她再次感到自己不足。

她有这样的想法：“我不可能像他们一样优秀。

”“我永远也不能像他们那样理解这些知识。

”因此，她的适应力不强、自己是个弱者的信念又一次被得到强化。

她经常忽视或贬低与上述想法相对的积极信息，甚至自己都没有觉察到。

在考试中获得一次好成绩，她会告诉自己：“这次考试很简单。

”当她学会芭蕾舞并在舞蹈组中成为较优秀的舞者之一时，她会想：“我永远也不会像老师跳得那样好。

## <<认知疗法基础与应用>>

”她通常会做出消极的解释，这又强化了她的功能不良信念。

例如，当母亲因她带回家的一张“B”的成绩报告单而叫嚷时，她想：“母亲是对的，我太笨了。”

”她不断将消极事件解释为是因自己的缺点而造成的。

此外，当出现积极事件时，如获得奖学金，她经常会贬低这些信息：“我只是走运而已。”

”这个过程让萨莉发展出对自己的消极核心信念。

然而，萨莉的消极信念并不总是如此坚固。

她的父亲一般是鼓励和支持她，尽管他因工作时常需要出差而在家时间较少。

例如，当他教她击棒球时，他会肯定和赞扬她的努力。

“很好……漂亮的旋转球……你正在掌握它……继续努力。”

”另外，萨莉的一些老师也如此，表扬她在学校的表现。

她也有与朋友在一起的积极经历，她发现，如果自己努力去做，有些事她能做得比朋友还好，例如打棒球。

因此，萨莉也产生了一个抗衡的积极信念：在有些方面她是有能力的。

萨莉关于她的世界和其他人的核心信念在绝大多数时间是积极和功能良好的。

她一般会认为她的世界是相对安全、稳定和可以预测的。

再强调一下，萨莉关于自我、他人和她的世界的核心信念是她最基本的信念，这个信念在接受治疗之前她从未真正清晰地表达过。

在青少年时期，她更积极的核心信念曾占优势，直到患抑郁症。

然后，她明显消极的核心信念逐渐被激活并占据主导地位。

## <<认知疗法基础与应用>>

### 编辑推荐

《认知疗法基础与应用(第2版)》第一版在1995年5月出版后，至今一直是治疗师们学习CBT的经典教材。

《认知疗法基础与应用(第2版)》第一版2001年被翻译引入国内，对认知行为疗法（当时被称为认知疗法）在中国的推广和普及起到了重要的作用。

时隔16年之后，《认知疗法基础与应用(第2版)》第2版于2011年问世。

以清晰的笔触、明了的语言全面地展现了认知行为疗法的重要内容，并辅以大量对话示例及明晰的图表。

<<认知疗法基础与应用>>

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>