

<<图式治疗>>

图书基本信息

书名：<<图式治疗>>

13位ISBN编号：9787506295574

10位ISBN编号：7506295571

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：[美]杰弗里·E·杨(Jeffery E. Young),珍妮特·S·克洛斯特(Janet S. Klosko),马乔里·E·韦夏(Marjorie E. Weishaar)

页数：447

译者：崔丽霞

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;图式治疗&gt;&gt;

## 前言

没有想到距离我们写完这本书，已经过去整整九年了。

在刚对这种疗法产生兴趣的那段时间里，我们一直被问到这么一个问题：“你们什么时候能写出一本全面的最新治疗手册？”

令人尴尬的是，我们不得不承认，我们一直没找到合适的时间来进行这么一项伟大的工程。

但是，经过三年紧张的工作之后，我们终于写出了我们希望成为图式疗法实践的“圣经”的这本书。我们希望这本书能囊括过去十年中所有的研究成果和精华，包括我们修订的概念模式、具体的治疗工具、案例片断以及患者记录。

在本书中，我们尤其详细地描述了图式疗法在边缘性人格障碍和自恋型人格障碍的治疗中是如何进行的。

在过去的十年里，心理健康领域发生的许多变化对图式疗法产生了一定的影响。

作为一个从业者，我们已经对传统疗法的种种限制有所不满，在心理治疗界开始出现一种整合的趋势。

作为这些全面的整合疗法的一种，图式疗法吸引了很多新生代临床医师和研究者的目光，这些人一直在寻求超越既有模式限制的“允许”和授权。

从Young图式问卷（YSQ）的广泛使用中，我们就可以看出图式疗法已经广泛被临床医师和研究者所接受。

YSQ已被翻译成西班牙文、希腊文、荷兰文、法文、日文、挪威文、德文、芬兰文，另外，一些国家也已经开始采用这种模式的某些原理。

大量有关YSQ的研究为图式模型提供了有力的支持。

图式疗法被接受的另一个标志是我们早期出版的关于这种疗法的两种书籍在十年后的今天仍然广受欢迎：《人格障碍的认知疗法：图式中心疗法》已经出了第三版，《重塑你的生活》发行量达到125000本，而且这两本书在各大书店仍有销售，并已被翻译成多种语言。

## <<图式治疗>>

### 内容概要

图式治疗是杰弗里·E·杨（Jeffrey E.Young）及其同事创立的整合性理论，它充分扩展了传统认知行为的治疗方法和概念。

图式治疗融合了认知行为、依恋、格式塔、客体关系、建构主义和心理动力学等理论，形成了丰富统一的治疗模型。

本书概述了图式模型与图式评估的基本原理以及图式治疗的要点，详细介绍18种早期适应不良的图式，并加入丰富的临床案例，反映了作者多年的临床经验与理论功底。

图式治疗不仅用于治疗人格障碍患者，而且对于治疗慢性抑郁、焦虑、进食障碍、夫妻关系等问题均有显著的疗效。

全书的语言简洁流畅，具有极强的可读性。

本书不仅适合做心理学系本科生或研究生的心理治疗辅助教材，也可作为初级治疗师与资深治疗师进行图式治疗的操作指南。

## <<图式治疗>>

### 作者简介

杰弗里·E·杨博士 (Jeffrey E. Young)，任教于哥伦比亚大学精神病学系，是纽约和康涅狄格认知治疗中心和图式治疗中心的创始人，同时担任该中心的主任。

## &lt;&lt;图式治疗&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 图式治疗：概念模型 从认知治疗到图式治疗的演变 图式治疗的发展 早期适应不良图式 早期适应不良图式的特点 图式的起源 图式类别和早期适应不良图式 早期适应不良图式的实证支持 早期适应不良图式的生物学机制 图式运行机制 适应不良的应对风格和应对反应 图式模式 图式的评估和改变 图式治疗和其他治疗模型的比较 小结第二章 图式的评估与教育 聚焦图式的案例概念化 评估与教育的详细过程 图式问卷 意象评估 评估情绪气质 其他评估方法 对患者进行有关图式的教育 聚焦图式案例概念化的完成 小结第三章 认知策略 认知策略综述 治疗风格 认知技术 小结第四章 体验策略 关于评估阶段的意象和对话 针对改变的体验策略 克服体验工作中的障碍：图式逃避 小结第五章 行为模式击溃 应对风格 行为模式击溃的准备 把具体行为定义为可能的改变目标 模式击溃中的优先处理行为 建立行为改变的动机 建立应对卡 在想象和角色扮演中练习健康行为 在家庭作业上达成共识 回顾家庭作业 行为模式击溃的案例分析 克服行为改变的障碍 实现重大的生活转变 小结第六章 治疗关系 在评估和教育阶段的治疗关系 改变阶段的治疗关系 小结第七章 图式治疗策略 分离和拒绝维度 自主性和能力不足 限制不足 他人导向 过于警惕和抑制第八章 图式模式工作 采用模式取向的时机 基本图式模式 图式模式工作的七个基本步骤 案例说明：ANNETTE 小结第九章 边缘性人格障碍的图式疗法 边缘性人格障碍的图式概念化 BPD患者的治疗 小结第十章 自恋型人格障碍的图式治疗 自恋型人格障碍图式 DSM-IV 自恋型人格障碍诊断标准 自恋型人格障碍对单一权利模式 自恋的童年渊源 自恋型人格障碍患者的亲密关系 自恋的评估 个案介绍 自恋型人格障碍的治疗 治疗过程中遇到的困难 小结参考文献

## &lt;&lt;图式治疗&gt;&gt;

## 章节摘录

三种适应不良的应对风格所有的有机体在面对威胁时都有三种基本反应：战斗、逃跑和惊呆，分别对应于过度补偿、回避和屈从三种图式应对风格。

广义而言，战斗就是过度补偿，逃跑就是回避，惊呆就是屈从。

在童年环境中，早期适应不良图式象征着威胁的出现。

威胁是儿童某种核心的情感需要受挫（如安全依恋、自主性、自由的自我表达、自发性和游戏，以及现实限制等）。

威胁可能也包括对图式带来的强烈情绪的恐惧。

面对威胁，儿童能结合这三种应对方式做出反应：儿童可以屈从、逃避或者过度补偿。

这三种应对风格一般都发生在意识之外——也就是说是无意识的。

在任何既定情境下，儿童可能只使用三种应对风格中的一种，但是，儿童也可以随着情境或图式的不同而使用不同的应对风格。

（我们会在下面提供这三种应对风格的例子。

）因此，图式激活是一个威胁，这个威胁就是核心情感需要的挫败及随之产生的情感反应，以及对这个威胁产生的应对反应。

这些应对风格在童年时通常是适应性的，并且可以被看做是健康的生存机制。

但是，当他们长大后，这些应对方式就变成适应不良的方式，因为当条件改变，个体可以采取更好的方式时，这些应对风格会保持图式的持久化。

适应不良的应对风格最终把患者禁锢在自己的图式里。

图式屈从当患者向图式让步，他们就屈从于这个图式。

他们不会努力逃避或与之战斗。

他们接受图式这个事实。

他们会直接感受到图式带来的情感痛苦。

他们以证实图式的方式行动。

他们意识不到自己在做什么，不断以图式驱动的方式行事，以至于作为成年人，他们还再造出形成图式的童年经历。

当他们的图式被激活时，他们的情感反应就会失衡，他们会充分意识到自己的情绪。

行为上，他们选择那些更可能像“讨厌的父母”那样对待他们的伴侣——就像我们前面讲述的抑郁患者Natalie一样，她选择了情感剥夺的丈夫Paul。

然后，他们总是以被动、顺从的模式与伴侣相处，促进了图式的持久化。

在治疗关系中，这些患者可能把自己当做孩子，把治疗师当做“讨厌”的父母，从而又再现了他们的图式。

图式回避当患者采取回避的应对风格时，他们会努力安排自己的生活，以使图式永远不被激活。

他们试图以意识不到图式的方式生活，就像这个图式不存在一样。

他们避免想到图式。

他们压抑可能引发图式的想法和意象：当这样的想法或意象出现时，他们会分散自己的注意力或者把它们赶出自己的意识之外。

他们避免感受图式。

当这样的感觉出现时，他们自动把它压抑下去。

他们可能过度饮酒，吃药，有随意的性行为，贪食，有洁癖，寻求刺激，或者成为工作狂。

当他们和别人互动时，似乎很正常。

他们通常会回避可能引发图式的情境，比如亲密关系或工作挑战。

许多患者会避开所有他们敏感的生活区域。

他们经常回避进行治疗；比如，这些患者可能“忘记”完成家庭作业，回避表露情感，只提表面的问题，会谈迟到，提早结束治疗等。

图式过度补偿当患者采用过度补偿的应对风格时，他们通过思考、感觉、行为和人际关系等方面与

## &lt;&lt;图式治疗&gt;&gt;

图式作斗争，就好像图式的对立面是真实的一样。

他们竭力使成年的自己与形成图式的童年不同。

如果他们在童年时感到无价值，当他们成年时就会努力做到尽善尽美。

如果他们在童年时是服从的，那么当他们成年时就会反抗每个人。

如果他们在童年时被控制，那么当他们成年时就会控制他人或拒绝各种影响。

如果他们在童年时被虐待，那么成年后就会虐待他人。

面对图式，他们会采取反击。

表面上，他们是自信的，但在内心中，他们感到图式濒临爆发的压力。

在某种程度上，过度补偿可以被看做是一种抵抗图式的有益尝试，不幸的是做得过头，以致图式没有被修复，而是被持久化了。

许多“过度补偿者”似乎是健康的。

实际上，社会上最令人钦佩的一些人——传媒明星、政治领袖、商界大亨，常常都是一些过度补偿者。

只要行为能适应环境，考虑他人的感受，并且合理期待达到想要的结果，那么对抗图式就是有益的。

但是，过度补偿者常常会一味地陷入到反击中。

他们的行为通常是过度的、不敏感的、徒劳的。

比如，对于易屈从的患者来说，在他们的生活中实现更多的控制是有益的。

但是，当他们过度补偿时，他们就会变得过于控制和专横，最终把别人都赶跑了。

一个由于屈从而采取过度补偿的患者，不能允许被他人领导，即使这样做是有益的。

同样的，对于情感剥夺的患者而言，向别人寻求情感支持是有益的，但是，由于情感剥夺而过度补偿的患者会做得过头，而变成过分苛求且自以为是了。

采取过度补偿是因为它提供了一个减轻图式痛苦的方法。

它是患者逃离随着成长体验到无助感和脆弱感的方法。

比如，自恋的过度补偿通常有助于患者应对情感剥夺和缺陷的核心情感。

这些患者没感到自卑和被忽视，而是感到自己很特别和卓越。

虽然自恋患者在外在世界中可能获得成功，但是，他们的自我通常是不和谐的。

他们的过度补偿使自己孤立起来，并最终带给自己不快。

他们不断过度补偿，无论这样做赶走了多少身边的人。

这么做使他们失去了与人建立深层关系的能力。

他们努力使自己似乎很完美，却失去了真正的亲密。

而且，无论他们努力做得多么完美，他们最终必然会在某件事上失败，他们几乎不知道如何建设性地应对失败。

他们不能为自己的失败承担责任，也不能承认自己的局限性，因此，很难从自身的错误中吸取教训。

当他们经历巨大挫折时，他们过度补偿的能力就衰退了，通常他们会陷入抑郁而变得代偿失调。

当过度补偿失败时，由于强烈的情感反应，潜在的图式被再次强化。

我们假设，气质是决定个体采取这种（而非那种）应对风格的一个主要因素。

事实上，气质对患者的应对风格和图式都具有重要的影响，但对前者的影响更大。

比如，有被动气质的个体更可能屈从或回避，而有攻击性的个体更可能过度补偿。

患者采取某种应对风格的另一个原因可能是选择性内化或模仿。

儿童通常会模仿他们认同的父母方的应对行为。

## <<图式治疗>>

### 编辑推荐

《图式治疗:实践指南》：中国心理学会推荐图书图式治疗的权威之作详细分析18种图式深入浅出的理论介绍丰富的临床案例极强的可操作性适用于多种心理问题

<<图式治疗>>

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>