第一图书网, tushu007.com

<<伯恩斯新情绪疗法>>

图书基本信息

书名：<<伯恩斯新情绪疗法>>

13位ISBN编号：9787507423655

10位ISBN编号：7507423654

出版时间：2011-1

出版时间：中国城市出版社

作者：[美] 戴维·伯恩斯

页数：530

译者：李亚萍

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

<<伯恩斯新情绪疗法>>

内容概要

30年来最有效的非药物疗法抗抑郁权威读物！
想知道焦虑、内疚、悲观、拖拉、缺乏自尊心等引发抑郁症的诱因吗？
您的福音来了！
现在无需服药也能彻底摆脱它们了。
《伯恩斯新情绪疗法》中，享有世界声誉的戴维·伯恩斯医学博士介绍了许多神奇有效的方法，它们可以帮助你迅速提振情绪，建立积极的生活态度：　了解导致情绪波动的根源　避免消极情绪，防患于未然　克服内疚感　应对敌人和批评　摆脱对爱和赞同的依赖性　战胜“无为主义”

<<伯恩斯新情绪疗法>>

作者简介

作者：（美国）戴维·伯恩斯 译者：李亚萍戴维·伯恩斯，美国斯坦福大学医学博士，著名心理学家、认知疗法最重要的发展者之一、“伯恩斯抑郁状况自查表”发明人，也是运用认知疗法、不使用药物治疗抑郁症的先行者。
曾在宾夕法尼亚大学完成精神治疗训练，现为斯坦福大学医学院精神病学与行为科学临床教授。
作者获奖无数，包括1975年美国神经科学学会(The Society for Biological Psychiatry)颁发的贝内特(A.E.Bennett)奖、1995年应用暨预防心理协会(The Association of Applied and Preventive Psychology)所颁的杰出贡献奖。
除专业贡献外，伯恩斯著有数本有关情绪和关系问题的畅销书。
《伯恩斯新情绪疗法》一书在全球已售出500多万册，也是美国、加拿大精神科医师和心理学家最常“开药方”给抑郁症患者的书籍。
全美一项调查显示，在1000多本自助书籍中，美国心理健康专业人员最乐于推荐《伯恩斯新情绪疗法》，《伯恩斯新情绪疗法〈手册〉》名列第二。

<<伯恩斯新情绪疗法>>

书籍目录

致谢前言 抗抑郁突破性新疗法简介 思维决定情绪——改变认知，战胜抑郁第一部分　理论和研究——认知疗法与情绪抑郁1.情绪障碍症治疗的最新突破2.诊断情绪：治疗的第一步3.破解情绪：思维决定情绪第二部分　实际应用4.从建立自尊开始5.战胜无为主义6.语言柔道——学会反驳自我批评7.生气了吗——你的“易怒商数”是多少8.战胜内疚的方法第三部分　“现实”抑郁9.悲伤不等于抑郁——引致“现实”抑郁的5大迷思第四部分　预防措施和个人成长10.抑郁症的根源11.认同上瘾症12.“爱”上瘾症13.工作≠价值14.敢于平凡——战胜完美主义的必杀技第五部分　战胜绝望，拒绝自杀15.最后的胜利——选择活下来第六部分　应对日常生活中的压力16.我是如何以身作则的第七部分　情绪化学17.寻找“黑胆汁”18.心身问题19.常用的抗抑郁处方药20.抗抑郁药物消费完全指南

章节摘录

版权页：插图：这并不是什么新观点。
大约在两千年以前，希腊哲学家埃皮克提图就曾经说过，人的烦恼并非来源于实际问题，而是来源于看待问题的方式。
翻开《圣经旧约·箴言篇》，你也可以看到这样一段“因为他心怎样思量，他为人就是怎样”。
甚至莎士比亚也表达过类似的想法，他说:“世间本无好坏，只是想法使然。
”(哈姆莱特，第2幕第2场)。
尽管这种观点已经流传了几千年，但大多数人并没有真正领会它的含义。
心情抑郁的时候，你可能会以为坏心情都是因为一些倒霉的事所引起的。
如果工作不顺利或者被心爱的·拒绝，你可能会以为这意味着你不如别人，所以命中注定会不快乐。
你可能以为你的自卑感源于某些个人缺陷——你也许会固执地认为自己不聪明、事业不成功、缺乏魅力或者没什么天分，所以没法快乐，更没法满足。
你或许会认为自己之所以不快乐，是因为童年缺乏爱或者受过创伤，或者是因为父母的遗传基因不好，或者是因为体内的某种化学物质或激素失衡。
或者你还会认为自己的烦恼都是因他人而起，你会这样责怪:“都怪那个弱智的司机，他太讨厌了，我开车上班他居然骂我。
我今天的心情本来好得很，可都叫这个白痴给毁了!”几·所有抑郁患者都认为，他们自己甚至乃至于这个世界正在面临某些棘手可怕的问题，他们的坏心情肯定是正当合理的，也是不可避免的。
当然，所有的想法肯定还是有一些真实的成分——不好的事当然会发生，我们大多数的人都会面临挫折。
许多人都有损失惨重的时候，甚至还避免不了毁灭性的个人问题。
我们的基因、激素以及童年的经历很可能会影响我们的思维和情绪，而且有时别人会对我们冷酷无情，让我们心烦。
但是，所有这些坏情绪根源的理论似乎只会让我们以为自己是受害者——因为我们会以为坏心情是无法控制的。
毕竟，·下班高峰时期，别人疯狂地开车固然让我们心烦，但这差不多是没法改变的;毕竟，我们小时候柔弱无助，也只能受人欺负;我们的基因或体内某种化学物质也差不多是没法改变的(吃药除外)。
相比之下，认知疗法可以让我们学习改变心态，甚至还可以改变自己基本的价值观和信念。
如果你能够这样做，你的心情往往会好起来，视野也更开阔，甚至工作起来也会更努力，它带给你的变化是巨大而持久的。
这就是认知疗法的一切了。
这种理论太直截了当了，甚至还会让你觉得过于简单——不过轻易否决它，它不是什么时髦好玩的心理分析。
我认为·认知疗法的神奇效果迟早会让你大吃一惊的——就算你刚开始学习时心存疑虑(我也是这样)，你最后也会惊叹不已。
我已亲自讲过3万多次认知疗法心理辅导课，我用认知疗法治疗的抑郁患者和焦虑症患者多达几百人。
但是，这种疗法还是让我一直叹为观止，它太神奇太强大了。
在过去的20年里，世界各地的研究人员已针对认知疗法的疗效做过无数研究，结果证实了它的神奇功效。
最近，内华达大学的戴维·安东努乔博士、威廉·丹顿博士和克里夫兰医疗中心的古兰德·德内尔斯凯博士合著一篇里程碑式的文章，文章的标题是《抑郁症治疗的心理疗法和药物疗法对比:挑战传统观念，用事实说话》。
在文章中，作者回顾了全世界科学杂志上许多有关抑郁症治疗的权威研究资料，他们的任务是将抗抑郁药物疗法和心理疗法治疗抑郁症和焦虑症的效果进行对比。
这篇回顾文章中包括了短期研究和长期跟踪研究的数据，最后作者得出了一些和传统观念截然不同的

结论，让人颇为震惊:·尽管从传统观念来看，抑郁症是一种病，但研究结果表明，在导致抑郁症病因的因素中，遗传影响只占到16%的比例。
对于许多患者来说，生活环境的影响似乎是最重要的因素。

媒体关注与评论

对于那些想自己解决问题的人来说，《伯恩斯新情绪疗法》将是一本非常有益的进阶指南。
——北京心理危机研究与干预中心抑郁症患者50%以上有自杀想法，其中有15%最终以自杀结束生命。
自杀欲望强烈的患者在外在迹象上未必很强烈，相反自杀倾向较弱的患者因为想要得到他人的支持和理解，往往会在日常行为中暴露一些蛛丝马迹。
我想告诉大家的是：抑郁症的早期防治比后期治疗更重要。
——钟南山

<<伯恩斯新情绪疗法>>

编辑推荐

《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》：全球畅销愈500万册，超过20国文字出版，持续畅销30年．临床验证完全有效的非药物治愈抑郁症疗法．抗抑郁第1读物!30年来最有效的非药物疗法抗抑郁权威读物．据美国精神病协会《诊断与统计手册》标准，《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》对抑郁症患者治愈率达70%，且持续3年未复发．美国、加拿大精神科医师和心理学家最常“开药方”给抑郁症患者的书籍．全美调查中，500名美国心理健康专业人员在1000本自助书籍中挑选最有用的书，《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》荣登第1名．美国心理类顶级畅销书，荣列《行为医学》“1980年最佳10《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》”之一．一本可用以自检抑郁程度并自救的指南型心理治疗书．作者荣获美国心理学会最高奖——贝内特奖．在治疗重度抑郁症方面，《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》带给患者的疗效不输于抗抑郁药物，且无副作用．美国大众抗抑郁症自我康复权威读物，30年长盛不衰．被誉为“20世纪后30年出版的最伟大的书之一”这是一本可以救人性命的书，更是一本让你快乐的书被誉为“20世纪后30年出版的最伟大的书之一”美国大众抗抑郁症自我康复权威读物，30年长盛不衰想知道焦虑、内疚、悲观、拖拉、缺乏自尊心等引发抑郁症的诱因吗?您的福音来了!现在无需服药也能彻底摆脱它们了。
在《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》中，享有世界声誉的戴维．伯恩斯医学博士介绍了许多神奇有效的方法，它们可以帮助你迅速提振情绪，建立积极的生活态度：．了解导致情绪波动的根源．避免消极情绪，防患于未然．克服内疚感．应对敌意和批评．摆脱对爱和赞同的依赖性．战胜“无为主义”．预防痛苦的抑郁症复发．建立自尊现在开始，享受《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》带来的快乐!．3分钟完成“伯恩斯抑郁状况自查表”，测定你的情绪状况．4周左右的阅读和练习自我康复体系，让抑郁不再降临．22个简单有效的原则、技巧，克服人生低谷．30多种临床验证的抗抑郁药物使用完全指南．70%有效治愈率、3年不复发，让抑郁症彻底远离

第一图书网, tushu007.com

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