

<<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：9787531721659

10位ISBN编号：7531721651

出版时间：2007-7

出版时间：北方文艺出版社

作者：[美] 伯恩斯

页数：347

译者：李安龙

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

抑郁症是病，不是灾难！

目前中国内地抑郁症发病率约为百分之二点四，抑郁症患者已经超过二千六百万人，而其中有百分之十到十五的患者面临自杀的危险。

而现有的抑郁症患者中，只有不到十分之一人接受了相关的正规药物治疗，有百分之六十二的患者在出现抑郁症症状后从未就医。

而抑郁症患者的药物治疗只是一个辅助，关键要依靠患者自身的力量走出抑郁的阴影，拥有良好的心情即是一剂治疗抑郁症的灵丹妙药。

其实，许多抑郁症患者一开始只是感觉情绪不佳，并伴有一些抑郁症，显然他们并不需要到精神科大夫或心理学家处寻求帮助。

他们只要运用“阅读治疗”方法调整一下情绪即可，但是却被很多人忽视了。

“阅读治疗”其实很简单，即在治疗间歇期阅读自助书籍以促进康复。

当你阅读本书时，你会注意到书中不断要求你边阅读，边拿起笔做测试、做练习，不要心烦，你是在学习特定的观点和技术，以帮助你战胜不良的感受，如孤独，抑郁、内疚及自卑。

如果你情绪不好，感觉抑郁，试一试在4周内阅读完这本书，你的抑郁情绪会得到很大的改善。

最后一点，“阅读治疗”花费甚少，因为一本《伯恩斯新情绪疗法》的价格比一天的抗抑郁药费还低，而且没有讨厌的副作用！

《伯恩斯新情绪疗法》是介绍认知疗法的书，是目前对付抑郁最有效的方法的书。

本书用简洁的语言向我们讲述了改变痛苦的沮丧情绪，改变虚弱焦虑的卓有成效的新方法。

我们期望这本书的读者能够拿我们用之于其他病人身上的原则和技巧来解决他们本人遇到的问题。

如果你情绪严重紊乱的话，当然需要心理健康方面的专业人士的指导。

不过，如果你只是遇到一些可操控的问题，那么，运用伯恩斯博士所描述的新近发展起来的“常识”处理技巧将会使你受益匪浅。

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。

<<伯恩斯新情绪疗法>>

作者简介

大卫·伯恩斯，美国斯坦福大学医学博士，著名心理学家、心理认知疗法创始人、“伯恩斯忧郁症清单”发明人，曾在宾夕法尼亚大学完成精神治疗训练，现为加州斯坦福大学医学院精神病学与行为科学临床教授。

1975年获美国心理学会最高奖——贝内特奖。

<<伯恩斯新情绪疗法>>

书籍目录

前言 一个特别的礼物：抑郁症新疗法问世导言 还你一个好心情：认知疗法第一部分 认知疗法与情绪抑郁第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破认知疗法认知疗法的效果 ——表1—1 44位严重抑郁病人在经过十二周治疗后的效果第2章 如何诊断你的情绪：情绪治疗的第一步 测试你的抑郁状况 ——表2—1 贝克抑郁清单——表2—2 贝克抑郁清单解释第3章 理解自己的情绪：怎么想就怎么感觉 与你的情感进行接触 ——表3—1 所思与所感的关系认知扭曲的多种界定 ——表3—2 认知扭曲的多种界定感觉不是事实第二部分 实践第4章 从建立自尊开始克服无价值感 增进自尊的特别方法 ——表4—1 改善情绪“三栏法” ——表4—2 紊乱思想日志——表4—3 摘自盖尔用“三栏法”写的家庭作业——表4—4 南希为鲍比在学校里的问题而写的家庭作业第5章 什么也不做主义：如何打败它 一种典型的情绪沮丧性循环——表5—1 一种典型的情绪沮丧性循环 每日活动时间表 ——表5—2 每日活动时间表抗拖延清单 ——表5—3 抗拖延清单 不良想法日常记录 ——表5—4 不良想法日常记录快乐预测清单 ——表5—5 快乐预测清单但是辩驳法 ——表5—6 但是辩驳法学会认可自己 ——表5—7 学会认可自己 TIC—TOC法——表5—8 TIC—TOC法 碎步跟进 没有强迫的激励——表5—9 躺在床上的优缺点 解除武装法可见的成功记下你所记录的东西 测试你的“不能”“不能输”体系 ——表5—10 “不能输”体系别在马前放车 ——表5—11 自我激活法大纲第6章 语言柔道：学会在批评的火力下反唇相讥不要随便给自己贴标签 ——表6—1 摘自阿特用双栏法写的家庭作业……第7章 愤怒了吗？你的IQ怎样第8章 战胜内疚的方法第三部分 “现实的”抑郁第9章 悲伤不是抑郁第四部分 障碍的个人成长第10章 抑郁的诸多原因第11章 寻求造成的嗜好第12章 寻求爱的嗜好第13章 你的工作不等于你的价值第14章 敢于平庸——克服完美主义的方法第五部分 战胜无望与自杀第15章 最后的胜利：选择活下来第六部分 处理日常生活中的压力与紧张第16章 如何身体力行第七部分 情绪化学第17章 抗抑郁药使用指南

<<伯恩斯新情绪疗法>>

编辑推荐

全球畅销书 已售300多万册 亚马逊五星排名 据美国精神病协会《诊断统计手册》标准，本书对抑郁症患者治愈率70%，且持续三年未复发。

翻开首页。

即可确定你是否需要本书。

有如下情况者请使用本书：孤独，内疚，躁狂焦虑，人格障碍，抑郁，自卑，幻觉，自杀企图。

本书对抑郁症患者治愈率70%，附抑郁症患者用药指南 目标读者群：抑郁症患者、医生、心理医师、学生、都市白领、IT从业者、销售员.....所有有工作、生活压力的人 3分钟做完“贝克抑郁清单”立即显示你的情绪状况 本书的价格比一天的抗抑郁剂费用还低，而且没有讨厌的副作用

本书阅读治疗时间：4—12周 在美国心理治疗师列出的1000种书籍中，本书名列榜首 据美国《预防》杂志，每五个人中就有一个抑郁症患者，每个人一生中至少需要一次心理治疗。

全球抑郁症患者的福音；美国心理类顶级畅销书；获美国心理学会最高奖——贝内特奖；中国有二千六百万抑郁症患者六成未及时就医；现有抑郁症患者中，只有不到十分之一人接受了相关的正规药物治疗；有百分之六十二的患者在出现抑郁症症状后从未就医。

百分之六十九被确诊的患者就医时主诉症状是不明原因的躯体症状；其中百分之四十三的人承受着慢性疼痛性躯体症状。

用17个相对简单的技巧克服人生命的低谷；附5种全新临床验证的药物使用方法；附《贝克抑郁清单》和《伯恩斯焦虑量表》 注意：在阅读本书的患者中，有70%情绪改善明显，但30%仍无明显改善。

如有以下情况，请找医师咨询，或与本书和药物共同使用： 至少4周感觉相当抑郁，且尽管自身很努力，却毫无改观 感到非常虚弱或沮丧，以致无法正常学习或工作 无法以积极的、令人满意的方式与他人交往 有幻觉或不寻常的体验，认为他人不可信赖 无法控制自己的性欲望及攻击冲动 滥用酒精或毒品 感到绝望或有自杀观念

<<伯恩斯新情绪疗法>>

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>