

<<辩证行为疗法与情绪调整>>

图书基本信息

书名：<<辩证行为疗法与情绪调整>>

13位ISBN编号：9787536692039

10位ISBN编号：753669203X

出版时间：2007-11

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：袁弘,王蕾

页数：423

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>

## <<辩证行为疗法与情绪调整>>

### 内容概要

人类需要控制自己的情绪吗？

怎样管理自己的情绪？

如何摆脱失望、悲伤、愤怒的情绪？

如何用辩证行为疗法训练获得更多的社会心理技能？

已有近20年历史的辩证行为疗法是一种非常实用且极其成熟的心理治疗方法，目前在美国临床应用非常普遍。

对每个人来说都有非常重要的应用价值，能帮助人们认识自我，调整情绪，建立有效的人际关系以及学会如何忍受生活中不可避免的痛苦，也是对目前边缘人格障碍等严重情绪调节功能缺陷病症最有效的治疗方法，作者在借鉴、整理国外大量理论研究和实践案例的基础上，结合国内临床心理学实践对辩证行为疗法进行了系统介绍，针对典型的情绪失调疾病的治疗应用及其案例分析，详细介绍了该疗法主要的社会心理技能训练方法及其治疗策略。

本书既可作为培训专业人员的教学资料和临床应用的指导手册，又可为一般读者如何提升自身心理素质、增强人际关系、摆脱灾难打击、减少自杀倾向和自我伤害等方面提供有价值的指导。

<<辩证行为疗法与情绪调整>>

作者简介

袁弘，曾获医学学士学位、New York Institute of Technology心理学士学位和Adelphi University心理学硕士学位。

1995年至1998年，任美国国际日报纽约分社新闻记者。

1998年至2000年，任香港《华人》杂志社特约记者。

2005~2007年，多次应邀在西南大学心理学院、重庆医科大学护理学院等讲学。

现在美国任国际华人医学心理学家联合会理事。

## <<辩证行为疗法与情绪调整>>

### 书籍目录

第一篇 辩证行为疗法的理论 第一章 行为疗法及其发展过程 第二章 辩证行为疗法理论 第三章 辩证行为疗法的基本构成与治疗目标 第二篇 辩证行为疗法与情绪失调 第四章 情绪 第五章 情绪调整和情绪失调 第六章 边缘人格障碍 第七章 广泛性焦虑症 第八章 抑郁症 第三篇 辩证行为疗法的社会心理技能训练 第九章 社会心理技能训练基本程序 第十章 情绪调整技能训练 第十一章 正念技能 第十二章 有效人际关系技能 第十三章 容忍痛苦技能 第四篇 辩证行为疗法的治疗策略 第十四章 辩证法策略 第十五章 核心策略 第十六章 交流风格策略 第十七章 个案管理策略 参考文献

<<辩证行为疗法与情绪调整>>

章节摘录

## <<辩证行为疗法与情绪调整>>

### 媒体关注与评论

辩证行为疗法是行为疗法的新突破。

——美国心理学学会第110届学术会议主席Cyril Franks博士 辩证行为疗法是一种干预情绪失调的方法，它教会人们如何调整情绪和避免或减少问题行为出现，目前该疗法可用以治疗许多心理异常疾病。

——美国心理学学会主席Thomas Lynch博士 2001年，美国精神病学协会在新制定的《治疗边缘人格障碍和进食障碍等情绪失调疾病指南》中将辩证行为疗法作为主要治疗手段。

——美国CIGNA健康保健中心 许多人总是感到自己情绪失调，他们那人以抗拒的情绪感受时常将他们带入激怒、抑郁、焦虑以及人际关系紊乱的深渊。

辩证行为疗法经过大量研究和临床实践论证，对调整情绪障碍，改善人际关系和增强生活信心有显著效果。

这本书非常全面地介绍了该疗法的应用，值得大家阅读。

我极力推荐这本书。

——美国纽约理工大学资深心理学教授张兆平博士 辩证行为是一种创新的心理疗法。

该疗法帮助人们确定和解决自我内心冲突、情绪状态和对生活的需求，让人们远离那种认为生活没乐趣、生命没意义的感觉。

——美国加州Monterey 精神健康医疗中心主任Thomas Marra博士

<<辩证行为疗法与情绪调整>>

编辑推荐

《辩证行为疗法与情绪调整》由重庆出版社出版。

<<辩证行为疗法与情绪调整>>

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>