

<<思想与情感>>

图书基本信息

## &lt;&lt;思想与情感&gt;&gt;

## 前言

《思想与情感》一书的第一版是在1981年发行的，是一本介绍认识行为治疗的书。

认识行为疗法是一般读者和治疗师都在使用的治疗方法。

它为十二种具体技术提供了简便而循序渐进的指导。

多年以后，我们逐渐认识到这本书的局限性。

首先，某些技法没有经受住时间的考验，后来的研究表明它们在效果上不如一些更新、更强大的干预治疗；其次，认知行为治疗师一直在研发用多种步骤相配合的治疗方案来治疗一些精神失调症，但是本书的初版却没有阐述怎样把一系列的技术整合为一个统一的治疗方案，来解决诸如抑郁、恐惧或愤怒等问题。

在《思想与情感》的第二版以及现在的第三版中我们对此作了修订，纳入了在现代实际操作中更有效的方法，并提出了运用多种步骤互相协作来解决许多情绪性的问题，这些综合治疗方案在第一章有大致的描述，引出了一系列的相关章节和治疗每种病症的技术。

这一点与认知行为治疗过程中的具体方法是一致的——经过一系列的步骤，你会不断累积获得解决问题的技巧。

在这一版中我们还加入了有关正念的章节，因为现在大多数第三代行为治疗师将正念作为核心治疗技法加以运用。

许多权威研究证明，正念有助于控制焦虑、抑郁和身体的紧张。

我们期望大众读者与治疗师都能受益于本书。

前者会发现每一种协作疗法都有清楚易学的步骤，使之成为真正的自助工具；后者则会发现本书提供了最有效的治疗方法，而对他们的患者来说，该书也是一本有用且便于随身携带的手册。

<<思想与情感>>

内容概要

本书是对大众读者和治疗师都可运用的认知行为疗法的一个介绍。

它为十二种具体技法提供了简便而循序渐进的指导。

这些认知行为技法以练习册的形式呈现，以方便读者按照其步骤做旨在改变的自助练习。

那些从事助人的专业人士——治疗师、医生、护士、社工，甚至老师和管理人员——都会发现，这些技法中许多不仅对他们个人生活有帮助，对他们的患者、病人、学生或者雇员同样颇具价值。

<<思想与情感>>

作者简介

马修·麦克凯，加州大学临床心理学博士，加州伯克利纳特研究所教授，擅长用认知行为疗法治疗焦虑，愤怒以及忧郁症。

由他独自完成或者和与他人合著的著作有25部，其中包括《放松与减压手册》《信息》《当愤怒袭来的时候》《自尊》与《自尊引导日志》。

<<思想与情感>>

书籍目录

制定你自己的治疗方案揭开自动思维改变固定思维模式改变狂热思想放松控制焦虑思想停止法涌进疗法对付恐慌应对意念预防压力在暴露中应对自我调动解决问题策略检验核心观念用想象改变核心观念为制怒而预防压力内隐示范疗法内隐致敏疗法正念如果你遇到阻碍

## <<思想与情感>>

### 章节摘录

插图：制定你自己的治疗方案你翻开此书也许是因为自己处于不佳的状态，你也许感到抑郁、焦虑、愤怒、烦恼、困惑、沮丧、伤心、羞耻——很不幸，这些不良的情绪还可以继续罗列下去。但请记住，在与痛苦的情感和经历抗争的过程中，你并不孤单，也并不显得怪异，每个人在某些时候都会经历情绪的痛苦，这很正常。

当痛苦太强烈、太难以忍受的时候，就该做点什么来解决它。

阅读此书就是你改善现状迈出的重要的第一步。

当你感觉糟糕的时候，你没有时间和精力去倾听那种纯粹的精神鼓励、非现实的成功故事、无聊的恐怖故事，或是啰嗦晦涩的说教，因此，本书将尽可能清楚简练。

另一方面，当你感到糟糕时，你没有精力去从一大堆杂乱无章的事情中找到解决问题的局部突破口，于是，我们尽可能使本书内容完整，你学习这些技法所需的所有内容都将以细节描述、逻辑连贯、循序渐进的方式呈现。

如果你处于痛苦中，你也不愿浪费任何时间在那些功效不确定、未经证实的治疗方法上。

因此，我们介绍的技法，都是经过精心设计的并通过对不同类型的人群进行长期的研究，证明是有明显疗效的。

在过去的25年里，许多新的认知行为技法被开发和提炼，用以缓解焦虑、消除抑郁、平复愤怒。

这些技法中的精华将在本书呈现，它们给你带来现实的希望：帮助即将到来。

只需要耐心和一点点努力，你很快就可以开始得到改善。

媒体关注与评论

提供了全面的应对各种心理问题的有计划、有步骤以及具有操作性的策略。  
非常具有可读性，对于执业者和一般读者都很有帮助。

——Aaron T. Beck认知治疗之父、贝克认知治疗研究所主席一本不寻常的书。

我将其毫无保留地推荐给普通读者和治疗师。

这本书和同类书籍最大的不同点在于立足于科学的数据，而不是赶时髦、猎奇或故弄玄虚。

——杰奎琳·柏森思（Jacqueline B. Persons），哲学博士，旧金山海湾地区认知治疗中心主任及伯克利加州大学心理系临床副教授所有“自助”文献中内容最全面、实证性最强的指导手册之一，涵盖了生活中所有可能遇到的主要问题。

——科里F.纽曼（Cory F. Newman）.博士。

宾夕法尼亚大学精神病心理学副教授及认知治疗中心临床主任

## <<思想与情感>>

### 编辑推荐

《思想与情感》编辑推荐：心理问题有一个多数人不知道的事实，那就是人们所面对的心理问题不仅仅是抑郁焦虑或恐惧，而往往是这些问题交织在一起严重影响了人们的生活。

《思想与情感》(原书第三版)告诉人们大脑深处的思想是如何影响情感，并进一步影响人们生活的。书中详细介绍了一套以CBT理论为基础的工具，不仅可以解决单一的抑郁或焦虑，而且可以解决大多数情感和行为的难题。

通过《思想与情感》，你可以：  
br 制订个性化的行为改变计划  
br 揭开自动思维之谜，并改变带来问题的不良思维模式  
br 学会放松以及学会处理棘手和充满压力的事情  
br 改善并重构良好的核心价值观念  
br 学会用正念的方法活在当下  
br 当你能够掌控情绪时，也就意味着你掌控了生活！

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>