

<<认知治疗学派创始人>>

图书基本信息

书名：<<认知治疗学派创始人>>

13位ISBN编号：9787807303480

10位ISBN编号：7807303484

出版时间：2007-5

出版时间：学林出版社

作者：马裘丽·韦夏

页数：292

字数：180000

译者：廖世德

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>

<<认知治疗学派创始人>>

前言

若要深入理解某种理论或方法，领会其独创的意义，便要认识和理解这种理论和方法的提出者或原创者。

由万语文化策划，学林出版社推出的“20世纪心理治疗大师系列”为我们提供的便是这样一种机会。纵览丛书的组成，弗洛伊德、荣格、罗杰斯、贝克、温尼科特、莫雷诺等巨擘荟萃，他们为当代的心理学和心理治疗留下了深邃的思想，也留下了各具特色的方法和技艺。

作为一位心理学的临床实践者，不管你认同于哪一学派，总是要面对意识和无意识的问题、治疗师与来访者的关系、情绪与认知的考量、身体与病症的表现、行为与客体的转变……于是，自由联想、积极想像、共情与关注、相互作用分析、情绪认知策略、对象关系的演绎、空椅子意象对话、心理剧场表达等，均属可以不用但不可不知的经典技术。

实际上，我们治疗师本人，便是方法中的方法，技术中的技术。

我们的理解与智慧，我们的胸怀与人格，更是所有临床心理实践的条件和基础。

我们所面对的这套丛书，堪称心理治疗的华山论剑，被尊为大师的心理学家现身说法，在展示其超群技艺的同时，也散发出他们思想的光辉、人格的力量，以及人类心灵探索所能达到的境界。

<<认知治疗学派创始人>>

内容概要

每位心理医生都要学认知疗法。

认知疗法是如今心理治疗界循证实践（Evidence-based Medicine, EBM）风潮的宠儿，支持认知疗法的有效的科学证据远远超过其他疗法，所以不少治疗指南手册已经把认知治疗列为治疗首选。

认知疗法如日中天的地位和贝克的贡献是分不开的。

正是贝克，让认知疗法走出艾利斯的那种草根风格，登堂入室，进入“心理科学”的圣殿。

他以众多的实验研究验证了认知疗法的有效性，并且让这种疗法具有了食谱一般的可操作性。

可以说，没有贝克，就没有今天的认知疗法。

在临床心理学界，贝克的影响已经超过了弗洛伊德。

可是他却没有弗洛伊德一样的声名，被人顶礼膜拜，奉为偶像。

这也许是因为贝克的认知疗法实在太简单了。

在认知疗法中，一切都是明明白白的，每一步都很清楚，一二三四五六七，只要照着贝克发明的各种表格做就行了，任何一个初中生都可以学会。

<<认知治疗学派创始人>>

作者简介

韦夏，美国布朗大学精神科医学与人类行为临床助理教授。
曾经和贝克一起接受培训，之后就一直是他亲近的同事，也是他一起著书、撰写论文和主持心理治疗工作室。

<<认知治疗学派创始人>>

书籍目录

第一章 贝克的生平 家族背景 童年时期 贝克的焦虑 医学训练 早期的研究 从精神分析到认知疗法 运用自我观察 抑郁症的认知疗法 心理学的认知革命 国家心理卫生研究院抑郁症治疗共同研究计划 美国与欧洲的承认 人格理论 自杀问题研究 目前的兴趣 人格特质第二章 重要理论 现象学观点 信息加工模式 与精神分析的理论差异 与其他认知疗法的差异 对抑郁症理论的贡献 抑郁症认知模式的经验测试 对心理治疗研究的贡献 对焦虑理论的贡献 对伴侣治疗的贡献 对人格障碍理论的贡献 认知理论的发展方向第三章 咨询实务的应用 治疗程序中的创新 临床程序的创新 结语第四章 批评与辩驳 认知疗法的批评史 行为疗法提出的批评 对认知疗法实务的批评 对认知理论的批评 对贝克抑郁症认知模式的批评 结语第五章 全面性的影响 概述 理论上的重要性 对临床的影响 对保健政策的影响 对各种研究的影响 未来的心理治疗发展 贝克认知疗法的后续演化外国人名译名对照表参考文献

<<认知治疗学派创始人>>

章节摘录

贝克的抑郁症认知模式假定，在非内因性单极抑郁症当中，个人有一种由生活的压力事件诱发的认知弱点(科瓦克斯与贝克，1978)。

这种认知的弱点包括负性的、适应不良的图式，也就是包含机能不良信念的认知结构，这种机能不良的信念是早期的学习经验建立的。

这种图式是内隐的，若非由对于个人有意义而又与图式相应的生活事件触动，个人总是觉察不到。

以抑郁症而言，图式往往反映了失落、剥夺、无价值、挫败，又常常和人格相关。

导致抑郁图式的启动会产生悲观的预期、哀伤、自责，又从偏差与扭曲的信息加工产生冷漠。

因为悲观、绝望、冷漠，个人会变得很怠惰，不愿意冒险，避免与他人做社会接触，然后又把自己不良的表现解释为失败或无价值，更强化了“自我”方面的负性图式。

1987年，贝克重组自己的抑郁症理论，提出六种部分相互重叠的模式来描述或解释其病因、演化意义，以及原先未及充分解释的几个概念(贝克，1987a)。

这种改良显然将原先描述性的模式归为非内因性的、单极的抑郁症模式，而非每一种抑郁症及其病因。

所以认知理论是用人格模型、机能不良信念、生活压力事件来解释非内因性抑郁症(西加、戴克与欧文斯特，1991)。

认知是首要因素以认知为抑郁症的首要因素，使抑郁症模式由一种心境同时转变为一种认知状态。

依照贝克的理论，抑郁症有正常信息加工上的一种机能不良，又有一些特定的信念与态度是因为特别的生活事件而发动，造成其他的症状；另外还有一种负性认知转换，将很多相关的正性信息过滤掉，选择与自己有关的负性信息来倾听、接受与结合(贝克，1967)。

虽然有人就“认知弱点”与复发的关系进行研究，但是贝克的理论并不主张认知会造成抑郁或任何障碍。

他认为图式的激活(activation)是一种抑郁借以发展的机制，而不是造成抑郁的原因，其原因可能是遗传、生物、发展、人格、环境、认知等因素互相作用的结果(贝克，1967)。

然而，不管引发抑郁症的原因为何，一旦罹患抑郁症，个人表现的认知特质都一样，这种特质包括认知扭曲、认知缺陷及负性的自我观、世界观、未来观，这叫做认知三位一体(cognitive triad)。

抑郁症的认知弱点抑郁症的发生当中有生物学上的弱点，也有认知的弱点。

特定地说，这个认知弱点就是包含了负性的自我观、世界观、未来观的图式。

这种想法是从生活经验学习而来，是绝对的又附带强烈的情感。

“我没有价值”、“我不值得爱”、“我很无助”等等想法都是导致抑郁的想法。

贝克(1983，1987)。

)修正抑郁理论的时候，假设有几种类型的人对生活压力事件较敏感。

他由自己的门诊中针对门诊患者所做的研究，归类出两大类或者说两种人格，对抑郁症病因当中有关的几种环境事件有反应(贝克、艾普斯坦与哈里森，1983)。

这两种人格是社会依赖性(sociotropy)与自律性(autonomy)。

社会依赖倾向的特质在于依赖积极的社会互动以获得满足，这一类人如果罹患抑郁症，前兆是社会关系的中断(贝克，1983)。

这一项发现和鲍尔比(鲍尔比，1977，1979)的“这种中断是抑郁症的必要条件”的前提一致。

自律性的特质在于，需要成就、行动或者免于他人控制的自由，偏好自己一个人，这种人如果罹患抑郁症，是因为追求目标遭到顿挫(贝克，1983)。

但是这两种人格代表的只是一个范围的两个极端，并不是一分为二，截然分明的。

鲍尔比曾经针对社会关系的维系与中断作为抑郁症的前兆做过研究(鲍尔比，1977，1979)。

贝克修改自己的抑郁理论以回应他的这一项研究。

有人批评认知疗法在抑郁症病因当中，并不注意社会环境对人的影响。

他借这一项批评为动力，将这一种人格形成模式包括在抑郁症理论当中。

抑郁症的认知缺陷在抑郁症当中，图式激活以后会改变正常的认知处理，损害知觉、回忆、推论、长

<<认知治疗学派创始人>>

久记忆等几种机能。

或许是由于认知僵化而造成的问题解决能力不足，使人无法对问题产生解决方法(聂祖、聂祖与帕瑞，1989；韦夏与贝克，1990)。

认知扭曲贝克的抑郁理论，描绘抑郁症患者的思考是充满逻辑谬误，这叫做认知扭曲(贝克，1976)。

以他的信息加工模式而论，认知扭曲是一种将信息的解读偏向负性的机制。

认知扭曲扮演的角色或许可以界定为“图式维护”(schema maintenance)，因为认知扭曲影响信息加工的同时，会鼓舞患者的核心想法——不论这种核心想法多么适应不良都一样(扬，1990)。

认知扭曲包括以偏概全、二分法思考、选择性抽离思考、过分低估或过分夸大、任意推论和人格化(personalization)的想法。

<<认知治疗学派创始人>>

媒体关注与评论

每位心理医生都要学认知疗法。

可以说，没有贝克，就没有今天的认知疗法。

这本书不仅仅是给心理治疗的入门者看的，更是我们这号称已经使用认知疗法多年的人看的。

虽然贝克是各大流派的祖师爷中“活着的传奇”，可是有关他的传记只见到这一本。

——原中德心理医院门诊部主任、主治医师 李孟潮贝克的认知疗法为人类的精神疾病提供了一套新而有效且经济的心理疗法，其以病人为中心的治疗模式，强调自由意志，符合现代人本主义潮流。

——台湾高雄医学大学行为科学研究所所长 刘景宽贝克用连续性的观念来看诗人的行为，认为必须要考量的是其影响适应的程度，而不仅用正常或不正常的二分法来区别、判断。

相信这样的做法比较符合多元共存的人类文化。

——台湾新光医院精神科专科医师 周励志我们所面对的这套丛书，堪称心理治疗的华山论剑，被尊为大师的心理学家现身说法，在展示其超群技艺的同时，也散发出他们思想的光辉、人格的力量，以及人类心灵探索所能达到的境界。

——国际分析心理学会心理分析家，复旦大学、华南师范大学教授，心理分析博士生导师 申荷永书海浩瀚，找本好书，真难！

拥抱好书，读来无憾，真好！

20世纪心理治疗大师系列，让我轻松找到心目中的好书。

读完这套丛书，等至于读完一门心理学，读完一部心理学史，读完一套心理和平部队的密语。

——台湾专业作家、临床心理师 游乾隆

<<认知治疗学派创始人>>

编辑推荐

《认知治疗学派创始人:贝克》个人小传·经典理论·咨询实务。
国际分析心理学会心理分析家，复旦大学、华南师范大学心理分析博士生导师申荷永教授上海心理学会副理事长兼秘书长、华东师范大学基础心理学博士生导师梁宁建教授联合推荐心理咨询师、宗教人类学研究者，华东师范大学心理咨询中心心理咨询督导 徐钧导读。

<<认知治疗学派创始人>>

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>