

<<憂鬱症的內觀認知治療(MBCT)>>

图书基本信息

书名：<<憂鬱症的內觀認知治療(MBCT)>>

13位ISBN编号：9789571147321

10位ISBN编号：957114732X

出版时间：2007/06/01

出版时间：五南

作者：塞加尔(Zindel V. Segal),威廉斯(J. Mark G. Williams),John D. Teasdale

译者：唐子俊,唐慧芳

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>

## <<憂鬱症的內觀認知治療(MBCT)>>

### 內容概要

這是認知治療的最新發展，結合了內觀和認知治療的技術，將認知治療的適用範圍拓展到更大。這本書值得推薦的原因包括了：

1 這是一本結合冥想、內觀與認知治療的書。

2 這個治療學派除了認知的改變之外，也促成了個案的自我轉化，學習另外一種新的生活態度和習慣，和純粹只有改變某些核心想法有所不同。

3 內觀和冥想的學習，經由認知治療的技術結合，發揮更強大的治療效果。

4 這本書當中有許多實際的練習案例，協助心理衛生工作人員及專業人員迅速掌握實際操作的技巧。

5 這本書可以協助掌握強烈的情緒經驗，尤其是理性無法掌握的強烈情緒。

6 內觀是一種態度，但是藉由本書的描述，變成是一個可以學習的技巧，然後再累積操作的經驗後，逐漸轉換成一種生活的態度，而不是遙不可及的經驗。

7 可以適用在長期合併身體疾病，而這些疾病無法改善的病患，不僅得到理性的教導，也學會了重新和自己生病的經驗共處。

8 文章當中有許多的故事和案例，融入了禪的味道，卻又不失為一本專業性的治療書籍。

<<憂鬱症的內觀認知治療(MBCT)>>

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>