

<<认知行为治疗>>

图书基本信息

<<认知行为治疗>>

内容概要

认知行为治疗（CBT）具有简单、直观、清晰的特质，在业内人士看来是绝佳的心理疗法。它包含一系列基本思路（认知对情绪和行为有深层的影响，从而导致了精神疾病的持续）一致的干预方式。

本书为读者介绍了目前认知行为疗法的模型，描述了该领域的最新进展，包括注意力训练策略、接纳技术、针对具体障碍的情绪调节技巧，亦即慈心禅和正念冥想等等。

本书概述了不同的技巧，从行为激活程序到元认知策略，实践证明认知行为治疗能有效缓解特定精神障碍。

作者还进一步介绍了很多最新的和针对某种精神障碍的认知行为治疗技术。

章节架构富于逻辑性和连续性，清晰实用的案例贯穿着全书的始终。

本书作为对当代认知行为治疗的学术性综述，对受训治疗师或寻求一站式、最新治疗指引的资深治疗师来说，都是很有用的实用指南。

<<认知行为治疗>>

作者简介

<<认知行为治疗>>

书籍目录

- 第一章 基础理论
- 第二章 提升思维力量
- 第三章 直面恐怖症
- 第四章 与惊恐障碍及场所恐怖症战斗
- 第五章 战胜社交焦虑障碍
- 第六章 治疗强迫症
- 第七章 打败广泛性焦虑障碍和担忧
- 第八章 应对抑郁
- 第九章 克服酒精问题
- 第十章 解决性问题
- 第十一章 处理疼痛
- 第十二章 掌控睡眠
- 参考文献

<<认知行为治疗>>

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>