

认知治疗技术



[认知治疗技术_下载链接1](#)

著者:莱希

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2005-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501945719

本书提供了大量具体的治疗技术，既包括认知治疗的传统技术，又包括这一领域涌现的

最新治疗技术。针对每项技术，作者都提供了清晰生动的案例对话、来访者使用的自助表格以及对家庭作业的具体建议。认知治疗技术的创始人贝克在本书英文原著出版后写道：“这是一本认知治疗策略和技术的宝典，它提供了治疗师进行有效认知治疗的所有工具。

作者介绍:

目录: 导论

- 第一章 引出想法和假设
- 第二章 评估和挑战想法
- 第三章 评估假设和规则
- 第四章 评估焦虑情绪
- 第五章 信息加工与逻辑错误
- 第六章 全面地看待事物
- 第七章 聚焦图式的治疗
- 第八章 情绪加工技术
- 第九章 检验和挑战认知歪曲
- 第十章 矫正对认可的需要
- 第十一章 挑战自责
- 第十二章 结束语
- 参考文献
- • • • • (收起)

[认知治疗技术 下载链接1](#)

标签

心理学

心理咨询

认知疗法

认知

心理

认知流派

心理咨询与治疗

技术

评论

这本书是写给心理咨询师的。通过它，你可以了解到大量实用而有效的小方法来了解你思维中的各类自动化假设。当然，请注意认知治疗的局限性。

:R749.055/4942

这是我觉得最简单实用的技术。

学心理治疗必读的好书！

六星推荐！整理分类的非常好，特别实用

杨发辉推荐，已购复印

理性批判/建构/存在，认知行为疗法的核心在于人的创造性决定存在状态，虽然特硬核

昔:-P

做CBT必备的经典 很多实用的框架 比贝克那个操作性更强

[认知治疗技术_下载链接1](#)

书评

认知行为治疗(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)，由A.T.Beck在上世纪60年代初提出，是目前国际上实证数据最丰富、应用最广泛的心理治疗方法之一，以短程、结构化、问题导向、聚焦当下为主要特征。大量研究已经证明，对于许多心理行为问题或障碍，如各种类型的抑郁症、各种焦...

[认知治疗技术_下载链接1](#)