

# SOS!救助情绪-处理常见情绪问题实用指南



[SOS!救助情绪-处理常见情绪问题实用指南 下载链接1](#)

著者:(美)林恩 · 克拉克

出版者:北京师范大学出版社

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787303131389

林恩 · 克拉克的《SOS救助情绪——处理常见情绪问题实用指南》为那些试图更多地了解、更有效地调控自己不愉快情绪的人而写。《SOS救助情绪——处理常见情绪问题实用指南》为那些接受心理治疗的当事人而写，希望通过学习自我救助的方法来改善其情绪。许多咨询专家经常给他们的当事人推荐一些自我救助的书籍，希望通过当事人对有关材料的阅读来促进其自我理解，进而加速治疗进程，本书也为这些咨询专家而写。心理学专业的学生在学习心理治疗和心理咨询等课程时，需要了解认知行为疗法和理性情绪行为疗法，本书可作为参考用书。

## 作者介绍:

临床心理学家林恩·克拉克1968年于美国堪萨斯大学获心理学博士学位，现任美国西肯塔基大学心理系教授。他经常在社区心理健康服务中心、咨询中心以及医院等机构从事有关儿童的心理及行为问题的咨询、辅导与治疗。其代表作《SOS！救助父母》一书深受美国读者喜爱，并得到教育界、心理学界的极力推荐，认为该书可作为父母、幼教从业人员的案头必备之收以及咨询机构、医院等部门的工具书。

## 目录: 第一篇 认识我们的情绪

### 第一章 实现目标达到满足

满足与目标

四种核心情绪

情绪智力

情绪产生的根源

情绪影响健康吗

### 第二章 情绪和行为的ABC机制

认知、情绪与行动的ABC机制

三种主要的“必须”——有害的非理性信念

五种荒诞的联结——有害的非理性信念

### 第三章 情绪的ABC机制自我分析

非理性信念与自言自语的根源

直线思维与曲线思维

情绪的A—B—C分析

日常心境记录

## 第二篇 调控我们的情绪

### 第四章 信念、自言自语和情绪的调控

先解决情绪问题，再处理实际问题

为情绪问题确立目标

调控情绪的基本方法

### 第五章 根除非理性信念和自言自语

觉察非理性信念和自言自语

驳斥和根除非理性信念与自言自语

驳斥的效果：新情绪和新行为

低挫折忍耐力

积极思维

### 第六章 常见的非理性信念和自言自语

构成其他非理性信念的“必须”和荒诞联结

常见的11种非理性信念

避免二级(附加)情绪问题

避免认知曲解和思维错误

### 第三篇 控制焦虑、愤怒与抑郁

#### 第七章 控制焦虑

焦虑障碍的种类

焦虑问题及其焦虑障碍的自我救助

#### 第八章 控制愤怒

愤怒：问题还是障碍

愤怒：错误观点与正确观点

愤怒的主要根源

愤怒的三个对象：自我、他人和周围世界

对愤怒进行自我救助的建议

#### 第九章 应对抑郁

抑郁：问题还是障碍

抑郁症的种类

损失诱发抑郁  
接受惨重损失的事实  
抑郁的自我救助  
第四篇 以更多的方式救助自我  
第十章 应付难以相处的人  
先排解你的烦恼，再应付难以相处的人  
猜想难以相处的人的非理性信念  
应付难以相处的人的方法  
难以相处的人是个孩子时  
第十一章 自我救助的其他方式  
避免拖延  
防止完美主义  
自我救助需要学习和练习  
自我救助的资源  
何时、如何获得专业性帮助  
认知情绪行为疗法、道德价值和宗教  
第十二章 测验与练习  
第一部分第1, 2, 3章的测验和练习  
第二部分第4, 5, 6章的测验和练习  
第三部分第7, 8, 9章的测验和练习  
第四部分第10, 11章的测验和练习  
第十三章 给咨询人员的建议  
《SOS》的写作意图  
谁会从《SOS》中受益?  
咨询和治疗中的当事人  
认知行为疗法  
理性情绪行为疗法：专业训练及其内容  
认知疗法：专业训练及其内容  
参考文献  
· · · · · (收起)

[SOS!救助情绪-处理常见情绪问题实用指南 下载链接1](#)

## 标签

情绪管理

情绪管理,心理学

自救之路

未阅完

心理学

## 评论

第二个月里，每天把它当救命稻草，从而慢慢开始接触CBT，我想唯一能救助自己的便是学以致用，无数的非理性信念根深蒂固让痛苦加重，驳斥、改变想法和信念，痛苦减半。

“上帝赐予我心灵的宁静，让我接受我不能改变的事情，赐予我力量去改变我能改变的事情。赐予我智慧，让我明辨事理。”浓浓的一盆鸡汤，喝掉也无妨。

---

当初写与情绪相关的论文借回来的书，还行（2015-04-25）

---

简要一读，反反复复说的就是一个点，不是事实让人有什么情绪，而是对事实的判断和思考让人产生情绪，所以判断和思考的过程很重要，要从非理性的变成理性的，而且要在非理性思考出现的时候自己意识到并反驳。

---

pp不错

---

[SOS!救助情绪-处理常见情绪问题实用指南](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[SOS!救助情绪-处理常见情绪问题实用指南](#) [下载链接1](#)