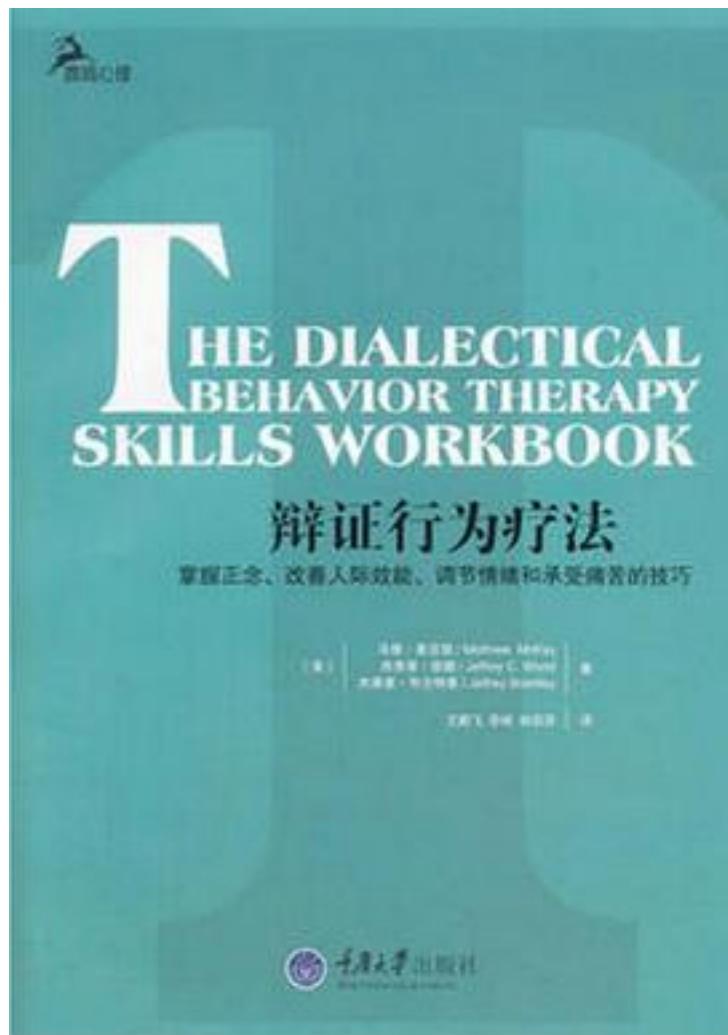


辩证行为疗法



[辩证行为疗法 下载链接1](#)

著者:【美】马修·麦克凯

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787562476245

作者介绍:

马修·麦克凯 (Matthew McKay) 哲学博士，加州伯克利莱特学院教授。合著有《放松与减压练习册》《思想与情感》《信息》《自尊心》等书籍。他的著作总销售量超过200万册。他在加利福尼亚专业心理学学院获得临床心理学博士学位。在他的私人诊所，主要从事对焦虑、愤怒及抑郁的认知行为治疗。

杰弗里·C.伍德 (Jeffrey C. Wood) 心理学博士，生活、工作于旧金山海湾地区。他专门从事对抑郁、焦虑及创伤的认知行为治疗以及自信果断、生活技巧的心理辅导。

杰弗里·布兰特丽 (Jeffrey Brantley) 医学博士，杜克大学精神病学系顾问，杜克大学综合医学中心正念减压项目创始人及主管。曾代表该项目多次接受电台、电视及报纸的采访。专著有畅销书《抚平你焦虑的心》和《美好的5分钟：帮助你一整天保持平和与专注的100套早操》

目录:

[辩证行为疗法](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

辩证行为疗法

自我疗愈

正念

边缘型人格障碍

认知行为疗法

心理咨询

抑郁症

评论

这本书结构非常简单，而且也没多少，一个晚上就看完了，但是光看完是没用的，书中每一章有大量的练习。要跟着练习才有效果。辩证行为治疗的核心之一也是正念！

金钟罩铁布衫入门手册 很神奇 超心理学？ 基本 操作性还是很强

这种书还是要配合行为才有效，不然读起来只是在浪费时间。

必须5星，我几乎给所有有关正念、冥想和成长有关类书籍评论中，安利这本书

究竟为什么要我浪费这38块钱？我欠花呗1000啊

听了得到每天听本书，静静解读，没什么收获

不管在职场中，还是在生活中，常常会有人因为一件已经发生的，不可挽回的事情而折磨自己。不仅导致自己失去了享受当下的机会，还把自己逼入了一种越来越压抑的境地，结果付出了惨痛的代价。

盲买，被副标题吸引了。但我不算这本书受众，讲的东西对于我来说比较浅而且范围很窄，但可能对这方面有迫切需求的【病人】有帮助

结合自身经历，对这本书所讲的观点主观上非常认可。

书里很多方法学几招，你就是社交Queen

可能是没有加以练习的缘故，所以觉得比较广泛。有时间决定去把里面提到的练习都录音，自己试着做做看～

上图。与Dr. Romani的视频互相印证。 bdp自治 zen念：冥想

醍醐灌顶

读完内心0波动。

易学难精系列。禅，正念，斩断因果，欢喜受业，烦恼菩提，都是一。易学难精呜

再读，买书？

每一个BPD都来源于童年的不幸，有点人走上了一条用理智对抗潜意识的艰苦之路，也有的人一直在不明所以中继续下去

方法很好，结构太差

听书

可能还是咨询师或时间比较有用，书的帮助比较小。

[辩证行为疗法 下载链接1](#)

书评

我们常常不放弃探寻自我 精神分析到最后 依然会留下一个“怎么办”的结论
撒手不管或者为发现了真实的自我“狂喜”过后 依旧是空虚和绝望
这本著作无论是在对于人格困惑的你、精神分裂后的你 都有积极的作用
书中没有提出整合这个概念 但主题全部都在围绕整合与调节 遗憾的...

本书是美国最好的一本强迫症、边缘性人格障碍自助图书。辩证行为疗法被证明是治疗上述两种心理问题最好的疗法。同时，辩证行为疗法尤其对于情绪障碍及调节具有良好的效果。Amazon.com Sales Rank: #671 in Books #1 in Books > Health, Mind & Body > Mental Health > Co...

1.这本书不容易坚持下去，因为每一张都有很多练习，这些练习需要你心静下来，其实对于我这样的人来说，闭上眼就会不自觉有些恐怖的影像袭来。所以我每天只能做2-3个练习。

2.但做下来之后感觉会放松一些。期间会体会到身体某些部分在释放压力出来。我感到紧张的部位有脖子，心...

辩证行为疗法的四种技巧：1.

痛苦承受，建立良好的心理弹性以更好地应对痛苦得事情，缓和消极环境因素影响。2.正念，忽略过去的痛苦经历和未来可能发生的恐惧事情，从而更充分地体验当前的经历。3.情绪调节，更清楚地认识自己的感受，体察每一种情绪而非被其左右。用非对...

一：接受的技巧。烦恼是不可避免的，聪明人要学会接受烦恼，而不是抵抗或者逃避。
第一个技巧：使用应对陈述，并进行刻意练习。

接受现状要从转变想法开始，因为想法影响着人的情绪和行为。如果你不幸陷入了压迫性情绪，需要分两步走来应对。第一步，你可以利用“应对陈述”来...

[辩证行为疗法 下载链接1](#)