

DBT技巧训练手册（下）



[DBT技巧训练手册（下） 下载链接1](#)

著者:瑪莎·林納涵 (Marsha M · Linehan)

出版者:张老师文化事业股份有限公司

出版时间:2015-9-17

装帧:平装

isbn:9789576938658

内容简介

辯證行為治療 (Dialectical Behavior Therapy, DBT)，原是專門治療有長期自殺傾向的邊緣性人格疾患，但愈來愈多的實證研究顯示，DBT對許多疾病與問題，尤其是針對情緒缺乏控制或過度控制，以及相關的認知或行

為議題，都有很大的幫助，亦能幫助個案改變生活問題所牽涉到的行為、情緒、認知及人際習慣，直接改善情緒失調的習慣模式。

第一版技巧訓練手冊於1993年出版。當時，關於辯證行為治療的研究，是1991年以符合邊緣型人格疾患標準的慢性自殺傾向者為對象的一項臨床試驗，比較DBT與一般治療的效果。而2015年版本的新技巧，源自作者運用初版技巧的經驗與進行相關研究的結果，另外融入專家針對情緒、情緒調節、痛苦耐受、了了分明、社會科學新發現各方面所做的研究，以及在認知行為的模式內發展出來的新治療策略。

修訂版介紹的技巧主要有下列改變：

- 新增適用多種疾患與非臨床族群的技巧
- 更廣泛的教學筆記
- 更多臨床舉例
- 更多互動講義與補充講義
- 更好的作業單
- 多元化的教導課程表

搭配另一專書《DBT技巧訓練講義及作業單》，是林納涵博士在DBT領域全新、最完整的著作。

作者简介

作者介绍:

■ 作者簡介

瑪莎．林納涵博士 (Marsha M. Linehan, PhD, ABPP)

辯證行為治療 (DBT) 發展者，華盛頓大學心理系與精神醫學及行為科學系教授、行為研究與治療中心主任。她的主要研究興趣是發展與評估有實證基礎的治療模式 (evidence-based treatments)，來幫助高自殺風險與多種嚴重精神疾病的人們。

林納涵博士對於自殺研究與臨床心理學研究有卓越之貢獻，並因此獲得諸多獎項，包括美國心理基金會 (American Psychological Foundation) 頒給她「應用心理學終生成就金牌獎」，以及心理科學學會 (Association for Psychological Science) 頒發給她「詹姆斯．麥肯．卡特 (James McKeen Cattell) 獎」。同時，美國自殺學研究學會 (American Association of Suicidology) 也以其名設立「瑪莎．林納涵傑出研究獎」。

林納涵博士也是位禪學大師，她藉由辦理工作坊與退修會 (retreat)，來教導健康照護專業人士正念與靜思的練習。

■ 譯者簡介

江孟蓉

中央大學英文系、淡江大學美研所畢。曾任出版社編輯，現為譯者與科大英文講師。愛

好新知，樂於搭起作者與讀者之間美麗的橋梁。譯作：《瞥見永恆》、《死亡晚餐派對》、《業力療法》（生命潛能出版），《法國盛宴》、《茴香酒店》、《紐約三部曲》（皇冠文化出版），《療癒，從創作開始》、《正念的感官覺醒》（合譯）、《療癒親密關係，也療癒自己》（合譯）（張老師文化出版）。

吳茵茵

臺大外文系學士，師大翻譯研究所碩士、博士候選人。曾任教於臺大外文系、師大英語系、高雄第一科大口筆譯碩士班，現任政大專任講師。喜愛心理治療領域相關知識，並曾擔任多位禪學大師之口譯。譯作：《正念》、《禪呼吸》、《當和尚遇到鑽石2》、《馭風男孩》、《她們，和她們的希望故事》、《說再見的那一刻》、《如果你對現況感到倦怠……》、《寄到天堂的情書》、《大頭尼》等十餘本書。

李佳陵

臺大政治系國際關係組畢，臺大翻譯碩士學程。現任職科技公司產品專案管理。興趣廣泛，持續學習，篤定人生就是要朝快樂邁進！喜愛文字翻譯和發掘生活中的溫暖點滴。合譯：《愛人如己：改變世界的十二堂課》、《正念的感官覺醒》（張老師文化出版）等書。

胡嘉琪

通過臺灣諮商心理師高等考試，領有美國愛達荷州與華盛頓州心理師執照。一邊在美國郊區開設個人工作室，提供心理諮商服務，一邊透過寫作，整合在臺灣與美國兩地的臨床經驗。過去著迷於充滿創造力與感性的心理劇與隱喻故事治療，近年開始研究身體與心靈之間如何互相影響。著有《從聽故事開始療癒：創傷後的身心整合之旅》。

趙恬儀

英國色薩大學（University of Sussex）英國文學博士，並取得英國皇家特許語言學會（Chartered Institute of Linguists）高級筆譯認證（DipTrans）。曾任教輔仁大學翻譯學研究所與國立政治大學外文中心，現任國立臺灣大學外文系副教授。譯作：《愛人如己：改變世界的十二堂課》（合譯）、《遊戲治療101-III》、《大鳥博德傳》、《動物與四季的創意教學》。

目錄: 第七章 了了分明技巧

- 一、模組目標
 - 二、概論：了了分明技巧的核心
 - 三、智慧心
 - 四、了了分明的「是什麼」技巧：觀察
 - 五、了了分明「是什麼」技巧：描述
 - 六、了了分明「是什麼」技巧：參與
 - 七、了了分明「如何做」技巧：不評斷
 - 八、了了分明「如何做」技巧：專一地做
 - 九、了了分明「如何做」技巧：有效地做
 - 十、總結本模組內容
 - 十一、概論：了了分明的其他觀點
 - 十二、了了分明練習：靈性觀點
 - 十三、智慧心：靈性觀點
 - 十四、練習仁慈關愛
 - 十五、方便法門：平衡作為之心與此在之心
 - 十六、智慧心：行中庸之道
- 第八章 人際效能技巧

- 一、模組目標
- 二、干擾人際效能的因素
- 三、概論：人際效能技巧的核心
- 四、澄清人際情境中的目標
- 五、目標效能技巧：如你所願 (DEAR MAN)
- 六、人際效能技巧：維持關係 (GIVE)
- 七、自我尊重效能技巧：尊重自己 (FAST)
- 八、評估選項：要求或拒絕態度的強弱
- 九、人際效能技巧：疑難排解
- 十、概論：建立新關係與結束傷害性關係
- 十一、尋找可能成為朋友的人的技巧
- 十二、了了分明在人際關係的應用
- 十三、如何結束關係
- 十四、概論：行中庸之道的技巧
- 十五、辯證
- 十六、認可技巧
- 十七、改變行為策略

第九章 情緒調節技巧

- 一、模組目標
- 二、概論：了解並命名情緒
- 三、情緒的功能
- 四、造成情緒調節困難的因素
- 五、情緒模式圖
- 六、觀察、描述及命名情緒
- 七、概論：改變情緒反應
- 八、核對事實
- 九、為相反行動與問題解決做準備
- 十、採取跟當下情緒相反的行動
- 十一、問題解決
- 十二、複習相反行動與問題解決
- 十三、概論：減少情緒心的脆弱性
- 十四、累積正向情緒：短期
- 十五、累積正向情緒：長期
- 十六、處理情緒化情境的技巧：建立自我掌控與預先因應
- 十七、要照顧你的心，先照顧你的身體
- 十八、噩夢應對步驟
- 十九、良好睡眠習慣
- 二十、概論：管理極端情緒
- 二十一、對現在的情緒了了分明
- 二十二、管理極端情緒
- 二十三、情緒調節技巧的疑難排解
- 二十四、複習情緒調節技巧

第十章 痛苦耐受技巧

- 一、模組目標
- 二、概論：危機生存技巧
- 三、辨認危機情境
- 四、立即停止問題行為
- 五、用分析優缺點來做行為決策
- 六、以改變身體化學狀況 (TIP) 管理極端情緒激發
- 七、用智慧心接納 (ACCEPTS) 轉移注意力
- 八、自我撫慰
- 九、改善當下
- 十、概論：接納現實技巧
- 十一、全然接納

- 十二、轉念
- 十三、我願意
- 十四、微笑與願意的手
- 十五、隨心之所向：對當下想法了了分明
- 十六、概論：當危機是上癮行為
- 十七、辯證式戒癮
- 十八、澄明心
- 十九、社區增強
- 二十、斬斷牽連，重建新世界
- 二十一、替代性叛逆與適應性否認\
- • • • • (收起)

[DBT技巧训练手册（下）](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

W

DBT

11

评论

操作性强

除了是繁体版，其他的都很好。

这本书，逻辑非常清晰，结构很完整，从生物、行为和认知等各个角度研究的正念、人际关系、情绪调节和痛苦耐受技巧。结合这个训练手册，还有它配套的作业单，经常练习，对自己的情商的提高各方面都非常有帮助，极力推荐！

[DBT技巧训练手册（下）](#) [下载链接1](#)

书评

[DBT技巧训练手册（下）](#) [下载链接1](#)