

辩证行为疗法与情绪调整



[辩证行为疗法与情绪调整_下载链接1](#)

著者:袁弘,王蕾

出版者:重庆出版集团（重庆出

版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787536692039

《辩证行为疗法与情绪调整》既可作为培训专业人员的教学资料和临床应用的指导手册，又可为一般读者如何提升自身心理素质、增强人际关系、摆脱灾难打击、减少自杀倾向和自我伤害等方面提供有价值的指导。人类需要控制自己的情绪吗？怎样管理自己的情绪？如何摆脱失望、悲伤、愤怒的情绪？如何用辩证行为疗法训练获得更多的社会心理技能？

已有近20年历史的辩证行为疗法是一种非常实用且极其成熟的心理治疗方法，目前在美国临床心理应用非常普遍。对每个人来说都有非常重要的应用价值，能帮助人们认识自

我，调整情绪，建立有效的人际关系以及学会如何忍受生活中不可避免的痛苦，也是对目前边缘人格障碍等严重情绪调节功能缺陷病症最有效的治疗方法，作者在借鉴、整理国外大量理论研究和实践案例的基础上，结合国内临床心理学实践对辩证行为疗法进行了系统介绍，针对典型的情绪失调疾病的治疗应用及其案例分析，详细介绍了该疗法主要的社会心理技能训练方法及其治疗策略。

作者介绍:

目录:

[辩证行为疗法与情绪调整_下载链接1](#)

标签

心理学

辩证行为疗法

哲学

辩证行为疗法-边缘

灵修

成长

心理

认知与行为干预技术

评论

不适合心理自助

这是我脑子不好的时候读的吗？已经不记得了呢～

治疗原理是“强调接受和改变的平衡”。“在关注改变和接受的状态中，个人疗法选择的是绝对的接受极性，行为疗法强调绝对的改变极性，DBT不单纯是中性或接受和改变的中间，而是这两极的「合」。”

特别好的一本心理学书籍

[辩证行为疗法与情绪调整_下载链接1](#)

书评

[辩证行为疗法与情绪调整_下载链接1](#)