

理智胜过情感 (第二版)



[理智胜过情感 \(第二版\) 下载链接1](#)

著者:[美]丹尼斯·格林伯格

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2018-2-1

装帧:平装

isbn:9787518416509

本书是*本将认知行为疗法的内容和步骤以通俗易懂的形式呈现给大众的书，是认知行为疗法的发展道路上一道卓越的里程碑。Greenberger和Padesky根据自己的临床经验，为读者们提供了一系列引导问题、提示和工作表，作为逐步改善的工具和方法。

鲜有书籍能彻底改变人的一生，而《理智胜过情感》正是这样一本书。Greenberger和Padesky将心理学中的智慧与科学提炼为简明易行的改善指南。

——Aaron T. Beck，认知疗法创立者

本书的*版已成经典，第二版比*版更棒！它是一本值得信任的行动指南，会让全球更多读者获益。

——Mark Williams，《八周正念之旅》作者之一

Greenberger博士和Padesky博士是两位优秀的心理治疗师，他们根据*的研究和治疗成果更新完成了本书的第二版……每一个深受情绪困扰的人都应该读一读这本书。

——David H. Barlow，美国心理学会临床心理学分会前主席

书如其名，这本书真的可以让你转变思维，从而获得长久的情绪改善。

——Judith S. Beck，贝克认知行为治疗研究院主席

少有人可以那么巧妙地把认知行为治疗(CBT)的工作流程，用如此通俗易懂的语言融入一本书籍中，同时还提供大量鲜活的案例，帮助读者理解自己的问题，并陪伴着他们一起去学习和完成技术练习。Dennis和Christine做到了。这本书值得推荐给所有认知行为治疗师及认知行为治疗爱好者，也适用于广大有情绪或行为问题困扰的人们。

——王建平，北京师范大学心理学部博士生导师

北京师范大学心理咨询与研究中心创始人

《理智胜过情感》出自大师之手，但并不深奥。它把复杂的理论变成简洁优美的、可用的方法，贴近每个人的生活，既准确又生动。它可以作为专业人士的学习材料，也可以作为没有专业背景的读者的自助工具书。我向大家推荐这本书！

——李松蔚，清华大学心理咨询师

作者介绍：

Dennis Greenberger博士

临床心理学家，美国加州纽波特海滩焦虑与抑郁中心创立者、现任主任，认知疗法学会创始会员、前主席，从事认知行为治疗实践30余年。

Christine A. Padesky博士

临床心理学家，美国加州亨廷顿海滩认知治疗中心创立者，已出版五部著作，是一名出色的国际演说家。曾获得认知疗法学会颁发的Aaron T. Beck奖和加州心理协会颁发的心理学杰出贡献奖。

目录: 1 《理智胜过情感》将如何帮助你

2 明晰问题

3 思维决定一切

4 识别并评估情绪

5 设定个人目标并关注进步

6 情境、情绪和思维

7 自动化思维

- 8 有什么证据
- 9 替代或平衡思维
- 10 新思维、行动计划和接纳
- 11 潜在假设和行为实验
- 12 核心信念
- 13 理解抑郁
- 14 理解焦虑
- • • • • (收起)

[理智胜过情感 \(第二版\)](#) [_下载链接1](#)

标签

心理学

心理治疗

认知行为疗法

认知行为

思维

认知疗法

心理咨询与治疗

心理咨询

评论

没有什么书能标榜“彻底改变人的一生”，但它可以是一个契机、是一个机会。让懵懂的人知道自我认知、情绪管理、理智、情感分别是什么，从而一点点提高/改变自己的思维定式。

刀子划伤了身体，会生病！心理被划伤了，也会得病！这种病极具隐蔽性，不被了解，识别，接受，治疗，从而长期折磨着我们，危害性极大。病态的认知，触发极端的情绪，产生荒谬的行为，甚至引起各种生理的不适。CBT通过《思维记录表》《活动记录表》《责任饼图》等表格，量化思维，情绪，行动，把有病的无意识的思维，赤裸裸的摆在显微镜前观察，在各种正反论据下严刑拷打下，找到“客观认知世界的方式”，一切病态的认知在事实面前被迅速瓦解。为什么不能从开始就正确的认知世界？或许是因为父母，统治者，文化为了自生的利益也或是他们本身的无知，强行灌输给我们一些错误的理念，长大之后，在无数次的现实中碰的头破血流，再回头通过学习更正病态的认知。突然想起一句话，儿时的认知阶段，强行灌输的各种真理，在长大后变的那么脆弱，不堪一击。

重生，宽恕，救赎.....心理医生推荐的自助手册，一开始是学习如何识别自动化思维，花了很久。这本书用思维，情绪和行为为模型，重建新的核心信念以平衡消极的核心信念，以提高对生活的理解和接纳。

强烈推荐给有情绪困扰（尤其是焦虑、抑郁）的盆友，耐心、认真地读完并做完所有练习，一定会有帮助。这是我目前发现的讲得最清楚，翻译也最通顺的认知行为疗法自助书籍。

思维能帮助我们识别情绪。思维影响行为方式，以及我们选择去做的事情。思维和信念会影响我们的生理表现。

心理治疗类别里读过的最棒的一本书，实操性极强，不管是理念和方法，都感觉非常清晰合理，认知行为疗法的标准体现，如果你存在强迫，焦虑和抑郁等情绪心理问题，这本书一定能给你带来帮助！六星推荐！

这本书确实值得推荐，整书文章逻辑结构清晰，配以大量的例子让读者学习借鉴，特别是特制了练习手册，作者真的是太用心良苦了，绝对是一本认识CBT自愈的好书，确实如作者所言，本书无论是对患者，对咨询师，对了解CBT的一般读者都有益处。

会增进对情绪的理解，书中提供了大量的方法，需要在实操中巩固学习。

[理智胜过情感（第二版）](#) [下载链接1](#)

书评

这真是一本好书。

几年前导师推荐去看，前提背景是，当时的我正遭遇失恋，人生顿时失去了意义。结果因缘巧合，我没有买到这本书，于是乎，就挥之脑后了。至于后来，自己是怎么走出来的，现在却也回想不起来了。

辗转又在一年前，另一位导师推荐看这本书，标签是认知疗法。似乎...

需要帮助打开书的按钮！只有有诱导分享，确打不开书、这是什么情况？还没有看到书的内容怎么写好评？求帮助！

[理智胜过情感（第二版）](#) [下载链接1](#)