

伯恩斯新情绪疗法Ⅲ



[伯恩斯新情绪疗法Ⅲ_下载链接1](#)

著者:戴维·伯恩斯 (David D.Burns)

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2018-3-1

装帧:平装

isbn:9787518937325

《伯恩斯新情绪疗法Ⅲ》是一本功能强大的新型工具书，它分为10个步骤，带你一步步深挖不良情绪根源，帮助你识别、纠正不良的认知模式，改变消极情绪，重获自尊。通过大量的实践练习有效对抗抑郁情绪，并按阶段附有各种测试，让你看到自己的进步，树立克服抑郁的信心，很终为你带来治愈希望和疗愈实效。书中的方法技巧均来自伯恩斯博士30余年临床经验总结，易学易用。研究表明，它们真的很有效！书中附有大量图表、测试、每个步骤自我鉴定、情绪日记等。这些测试极其准确，如同测量体温的温度计一样，可测量出你情绪中的细微波动。本书可以作为有效的抑郁症自助疗法、心理治疗的有益补充、医院和治疗中心训练项目使用，还可用作学校的心理读本，以起到教育和预防的目的。本书对于掌控日常情绪波动、保持良好心情、处理突发灾难事故造成的

心理创伤，都是不可或缺的指导用书。请根据自己的实际情况，按照书中的步骤去实践，相信你会收获一个内心强大的自己，重新定义自己的人生价值！

作者介绍:

戴维·伯恩斯，美国斯坦福大学医学博士，有名心理学家、认知疗法很重要的发展者之一、“伯恩斯抑郁状况自查表”发明人，也是运用认知疗法的先行者。曾在宾夕法尼亚大学完成精神治疗训练，现为斯坦福大学精神病学与行为科学临床教授。作者获奖无数，包括1975年美国神经科学学会(The Society for Biological Psychiatry)颁发的贝内特(A.E.Bennett) 奖、1995年应用暨预防心理协会(The Association of Applied and Preventive Psychology)所颁的杰出贡献奖。除专业文献外，伯恩斯著有数本有关情绪和关系问题的畅销书。《伯恩斯新情绪疗法》一书在优选已售出500多万册。全美一项调查显示，在1000多本自助书籍中，美国心理健康专业人士很乐于推荐的两本心理自助书籍——《伯恩斯新情绪疗法》位居靠前，《伯恩斯新情绪疗法II》名列第二。本书即是此系列的后续之作，明晰实用，实践练习可操作性强。

目录: 致谢

1999年新版《十天建立自尊》新增前言

本手册常用缩略语

第一部份 建立自尊的十个步骤

步骤1: 快乐的代价

步骤2: 思维决定感受

步骤3: 你可以改变自己的感受

步骤4: 如何摆脱坏情绪

步骤5: 接受悖论

步骤6: 深挖病根

步骤7: 自尊——它是什么？我该如何得到它？

步骤8: 完美主义者的自我挫败脚本

步骤9: 拖延症患者的处方

步骤10: 练习、练习、练习

第二部份 附录：自助表格和图表

第三部份 其他资源

• • • • • [\(收起\)](#)

[伯恩斯新情绪疗法III_下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁症

认知疗法

心理

情绪疗法

情绪治疗

焦虑

情绪调节

评论

把这套书的第三本作为重建个人自尊的起点。虽然练习很多，加之我很不想做练习，但是为了对抗抑郁继续侵蚀，我决定把这本书当做人生的首件大事去办理。这本书真的太棒了。

自尊建设。看到p145，下次崩溃后再看完。

已购

和II 凑一起是Bible了

自我疗愈

这个就是练习册，以及对之前观点的进一步阐释。

就当当第一本，作者就应该拿诺贝尔奖。

没有第一第二部有帮助，第三部很多练习。

其实主要读前两本就好，这书更多的是辅助练习

[伯恩斯新情绪疗法III_下载链接1](#)

书评

这本也就是第三本，里面的内容绝大多数都是表格附带一些讲解。我是很不习惯，看的一头雾水。翻开第二本发现作者的意图是说，用笔写下你的感受是很重要的。所以在看这本书之前先看下一和二。不然会和我一样不知所措。这本书的原书名叫做《ten days to self-esteem》（十天建立...

很早之前就听说过这本书，从心理治疗师的推荐，以及在一些患者论坛的帖子看到过的推崇，谈及。只是因为种种原因，一直未能亲读。虽然在心理隐隐觉得有些遗憾，但也不甚为意。没想到，那次在图书馆竟然看到了这本书，就借来仔细翻了翻。触动很大。书的一开始就提供了作者伯恩斯...

[伯恩斯新情绪疗法III_下载链接1](#)