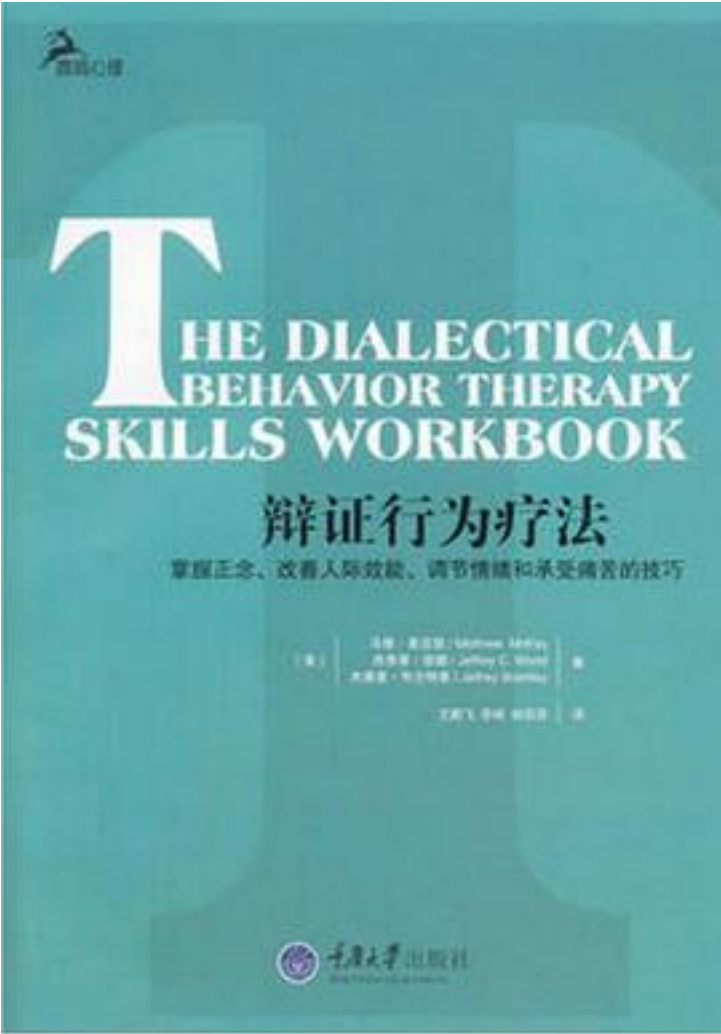


# 辩证行为疗法



[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:2018-1

装帧:平装

isbn:9787568909129

你无法预知什么时候会被情绪困扰或控制，\*好的办法就是提前准备好应对技巧并希望

其发挥作用。

无论你是专业人士或普通读者，不管你将此书用于进行辩证行为疗法治疗或仅是将此书作为心理自助的一个基础读本，你都将从中学到更好的情绪管理方法，获益良多。

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: 导言辩证行为疗法：治疗概述

1承受痛苦的基本技巧

2承受痛苦的高级技巧：改善现状

3掌握正念的基本技巧

4掌握正念的高级技巧

5进一步探索正念技巧

6情绪调节的基本技巧

7情绪调节的高级技巧

8人际效能的基本技巧

9人际效能的高级技巧

10综述

参考文献

• • • • • ([收起](#))

[辩证行为疗法\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理自助

心理

个人管理

自我修炼

正念

帮助我探索和前进

好书，值得一读

## 评论

切实地感觉到了现代社会每个人的精神分裂以及对于自我修行与承受痛苦的压力。无论之前是什么样的原因造成的这样的情况，无论是现在因为什么而有这样的感受，遭遇这样的方式，我们作为人，总是要寻找一种方式走下去。而我觉得这个方法是科学的，而且是真实的，在查看更多的东西后，会发觉其不仅仅是一种疗法，不如说是一种古代修行的现代包装与现代实现。但是就像它说的，这本书是实践型的，不是看过一遍就可以解决问题的，要结合，要修行，希望可以互相帮助，录音，然后练习。其实无论是其他的书，还是说吹哥将游戏设计与项目开发的过程中心态的调节都是一致的。

-----  
简单看了遍 想买一本

-----  
双十一BPD购书单之二 上图草看后 买来细看。 与Dr. Romani的视频互相印证。  
bdp自治 zen念：冥想。  
可以模仿这书评写我的书评：<https://book.douban.com/review/9277549/>

-----  
20岁的时候发现一本好书，自我教育青少年时期没有被规范的行为模式，望为时不晚。

-----  
看起来挺有用= =先试一试

-----  
伯恩斯情绪疗法帮助我【看见】自己的情绪问题，而这本是【行为】指南，用凝炼的方法和技巧，指导你怎么治疗自己，怎么与生活握手言和，怎么找到最适合自己的丰盈人生。literally，《人类自救指南》，方法看似简单，操作并不容易。

-----  
适用于咨询中后期

-----  
内容是好内容，但更像一本 manual 而不是书，所以可读性有点差。

-----  
有用。

-----  
讲的比较浅，入门可读。专业人士还是读台湾张老师文化引进的玛莎原版

-----  
看起来不过是一种自我麻痹而已。转移注意力之后呢？运动之后呢？跟朋友约会之后呢？还不是又反复陷入孤独与痛苦，在入眠时挣扎掉入空虚的漩涡。大概生活就这样彻底的垮掉了，只不过不会停止反抗。这样搞的有些荒诞，但还算灰白的世界有一抹鲜艳。

-----  
不只是边缘，几乎是所有人掌控情绪、抽离生活的实用指导手册。建立心理弹性、正念、情绪调节技巧、人际效能技巧四类方式，每一类下面都有丰厚详实的实操指导。让我回想起每当心情一团糟、悲伤、辗转失眠的时候，李志的歌和李敖的电视帮我度过了无数个情绪深渊，原来没有天生的情绪高手，心理治疗的策略在平时就在生活里一直无师自通的使用着。

-----  
想知道北京在哪里可以找到辩证行为疗法的咨询师

-----  
我当第一个标记已读者吧

-----  
特别实用的一本书

-----  
㊦

-----  
简直是救命的改变患者一生的书

-----  
虽然有些地方站着说话不腰疼，或表达过于含糊，读起来像鸡汤，一旦理解不到位就可能有毒，但不妨碍还有一些内容是具体可操作且有帮助的。三颗星给书的实用性，一颗星给辛苦的作者。助人不易。

-----  
[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 >

-----  
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](#)