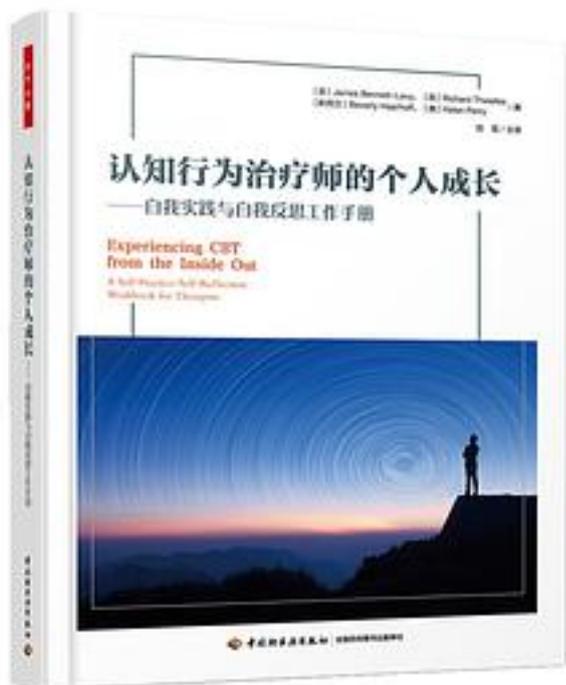


万千心理·认知行为治疗师的个人成长：自我实践与自我反思工作手册



[万千心理·认知行为治疗师的个人成长：自我实践与自我反思工作手册 下载链接1](#)

著者:詹姆斯·本尼特-利维

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2020-6-1

装帧:

isbn:9787518424757

学习认知行为治疗最好的方法之一，是将它融入自己的生活。只有经过日复一日的反复实践，你才能真正领悟认知行为治疗的魅力，领悟到它对情绪、认知和行为的影响，以及来访者在使用该方法时可能会遇到的障碍。

本书将帮助你全面而深刻地理解认知行为治疗实践。它为自我探索和学习提供了路径，让你来自主选择走哪条路，而你的选择将会决定你的收获。在途中，你的努力很可能会帮助你成为一个更好的治疗师、一个更快乐的人。

作者介绍:

James Bennett-Levy, 博士

澳大利亚悉尼大学乡村健康中心心理健康专业教授。自2001年首次发表自我实践/自我反思 (SP/SR) 的论文以来, 他开创了自我体验式的认知行为治疗培训, 出版了25篇与认知行为治疗培训相关的论著, 为治疗师培训做出了卓越贡献。特别值得一提的是, 他在2006年提出的陈述—过程—反思式治疗师技能发展模式被广泛应用并引用。另外, Bennett-Levy博士与他人合著了3部认知行为治疗实践的著作, 其中包括最近出版的《牛津认知治疗意象指南》(Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy)。

Richard Thwaites, 心理学博士

顾问临床心理学家, 认知行为治疗师, 英国国家健康服务心理治疗服务中心临床主任。除了从事心理治疗之外, 他还提供认知行为治疗的管理、临床督导、培训和咨询, 包括SP/SR项目实践。他最近的研究兴趣包括治疗关系在认知行为治疗中的地位, 以及在发展技能方面反思练习的应用。

Beverly Haarhoff, 博士

临床心理学家, 新西兰奥克兰梅西大学心理学院高级讲师, 建立了南半球第一个认知行为治疗的硕士学位课程。近14年来, 她一直从事认知行为治疗和临床心理学的培训和督导项目。她的研究集中在将SP/SR作为一种机制, 支持和提升认知行为治疗师的治疗技能。Beverly Haarhoff博士开设了私人治疗机构, 并定期举办认知行为治疗相关的培训和研讨会。

Helen Perry, 硕士

悉尼大学兼职高级讲师, 私人诊所临床心理学家。她在梅西大学创建认知行为治疗课程的过程中发挥了关键作用, 也致力于认知行为治疗的培训和督导。她曾担任过一项在线认知行为治疗培训项目的项目经理, 并在该领域与其他学者共同发表了2篇论文。Perry一生都致力于临床心理治疗, 她尤其感兴趣于复杂/共病性抑郁和焦虑, 创伤和应激相关障碍。

目录: 第1章 导论

第2章 基本概念

第3章 SP / SR参与者指南

第4章 SP / SR带领者指南

第一部分 识别和理解旧(无益的)存在方式

模块1 识别一个挑战性问题

模块2 解析问题, 为改变做准备

模块3 运用行为激活改变行为模式

模块4 识别无益的思维和行为

模块5 运用认知技术修正无益思维和行为

模块6 回顾治疗进展

第二部分 创建和强化新存在方式

模块7 识别无益假设并重构新的替代性假设

模块8 运用行为实验检验与新替代性假设对应的无益假设

模块9 构建新存在方式

模块10 实践新存在方式

模块11 运用行为实验检验和强化新存在方式

模块12 维持和巩固新存在方式

模块注释

参考文献

自我实践/自我反思 (SP/SR) 参与者的反馈

作者简介
· · · · · (收起)

[万千心理 · 认知行为治疗师的个人成长：自我实践与自我反思工作手册_下载链接1](#)

标签

认知行为疗法

心理学

评论

可以和万千心理的CBT黄皮书和红皮书对比着看，同样技术的表达方式也有有所不同。第2章关于改变发生的两个模型讲的很清晰，把认知和行为如何促进改变讲清楚了。

[万千心理 · 认知行为治疗师的个人成长：自我实践与自我反思工作手册_下载链接1](#)

书评

[万千心理 · 认知行为治疗师的个人成长：自我实践与自我反思工作手册_下载链接1](#)