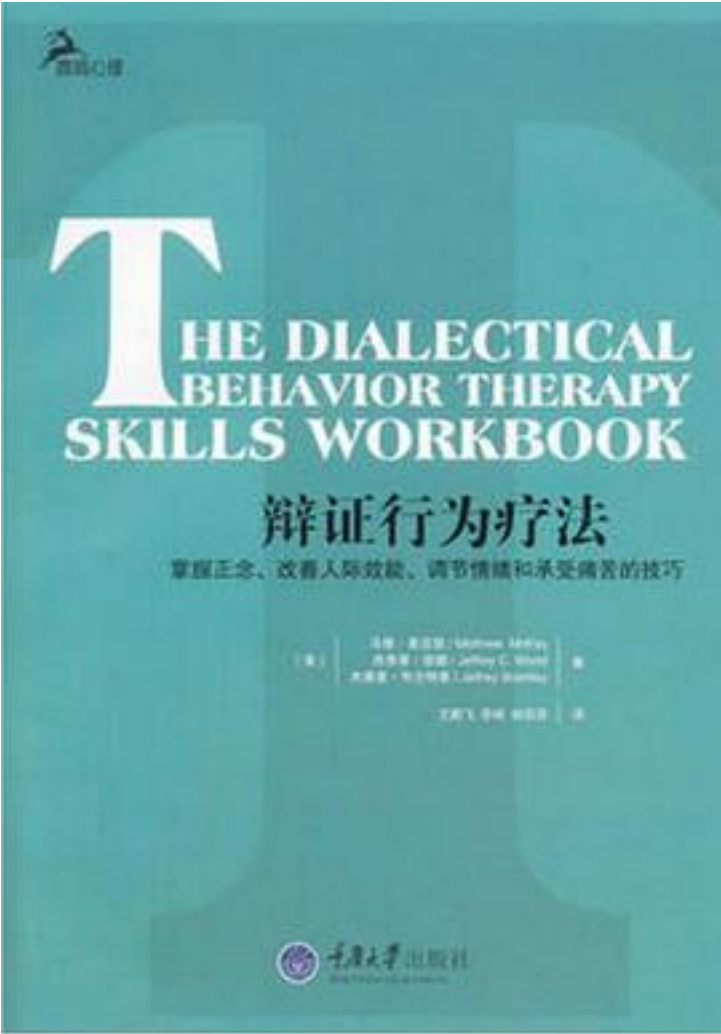


# 辩证行为疗法



[辩证行为疗法\\_下载链接1](#)

著者:马修·麦克凯

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2009-03

装帧:

isbn:9787562447900

亚马逊心理类畅销书

无论是挣扎于极端情绪中的人，还是辩证行为疗法（DBT）的治疗师，都会从这本书中受益匪浅。麦克凯、伍德和布兰特丽扩展和解释了DBT的技巧，使莱恩汉(Linehan)关于情绪技能培养的标志性工作更方便、更容易适用于日常生活中。

-----凯特·罗斯科特

注册婚姻家庭咨询师，DBT治疗师，加州旧金山新视角咨询中心主任

辩证行为疗法最初是用来专门治疗边缘型人格障碍的，随后被证明对一系列精神问题的治疗成效显著，尤其是对以情绪失控和行为失控为特征的问题，包括焦虑症、强迫症、抑郁症等。研究表明，辩证行为疗法可以提高情绪和行为控制的能力。为此，需要学习四个方面的技巧：

正念技能

人际效能技能

情绪调节技能

痛苦承受技能

本书由三位权威学者合著而成，是学习和运用辩证行为疗法概念和技巧的最佳选择。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治疗或仅作为心理自助的一个基础，你都将从中学到更好的情绪管理方法。

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

此书的适读对象

心存希望

1 承受痛苦的基本技巧

什么是痛苦承受技巧

关于本章

怎样使用本章

全盘接受

摆脱自毁的行为

让自己转向快乐的活动

将注意力转移至其他人来分散自己

转移你的思想  
转移注意力，走为上策  
用工作和杂事来转移注意力  
用数数来转移注意力  
制订你的转移注意力计划  
放松及自我抚慰  
制订放松计划  
结束语  
2 承受痛苦的高级技巧：改善现状  
安全地方的形象化  
暗示控制放松  
重识你的价值  
认识你的超然力量……让你感到更有力  
停下歇歇  
活在眼下  
运用自我激励的应对思想  
全盘接受  
自我肯定陈述  
制订新的应对策略  
制订紧急应对计划  
结束语  
3 掌握正念的基本技巧  
什么是正念技巧  
关于“注意力不集中”的练习  
为什么正念技巧很重要  
关于本章  
结束语  
4 掌握正念的高级技巧  
本章你将要学到什么  
慧心  
慧心及直觉  
怎样做出明智的决定  
全盘接受  
全盘接受和初始者的思维  
评价和标示  
非评判和你的日常经历  
理性地与他人交流  
做有效的事  
在日常生活中多留意观察  
日常冥思训练  
注意自己的冥思行为  
冥思练习的阻碍或障碍  
5 进一步探索正念技巧  
正念与冥想  
用善心和同情心来增强你的正念技巧  
留意世间的广阔和宁静来加深冥思  
结束语  
6 情绪调节的基本技巧  
你的情绪：它们是什么  
情绪是怎么起作用的？  
什么是情绪调节技巧？  
认清你的情绪  
跨越通往健康情绪的障碍  
情绪和你的行为

减轻压迫性情绪对身体的伤害  
不加评判地观察自己  
减少你的认知的弱点  
增强你的正面情绪  
7 情绪调节的高级技巧  
关注情绪而不妄做评判  
情绪渲露  
逆情绪行事  
问题解决  
每周调节  
8 人际效能的基本技巧  
全心关注  
消极被动与咄咄逼人  
“我要—别人要” 比例  
练习：“我要—别人要”  
“我想—我应该” 比例  
技巧培养  
重要人际交往技巧  
使用人际交往技能的障碍  
9 人际效能的基本技巧  
了解你想要什么  
调节强硬度  
提出一个简单要求  
果断自信的陈词  
洗耳恭听  
学会说 “不”  
应对阻力和冲突  
怎样协商  
怎样分析问题的关联  
10 综述  
天天练习心情开朗  
参考文献  
辩证行为  
• • • • • ([收起](#))

[辩证行为疗法\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

边缘型人格障碍

辩证行为疗法

心理治疗

自我管理

心理

DBT

抑郁症

## 评论

這一類的情緒管理/焦慮自救等心理書籍看多了發覺核心思想都只有一個——在消極中尋找積極，以讚美的方式讓一切走向正面。治療方式也都止於冥想——各式各樣的冥想，其實因人而異，尋到最適合自己的一種就可以了，無需分類太多。總的來說這本書的大致內容還是可以的，但於我而言，沒有什麼突破罷了。

-----  
还没经过实践。。。

-----  
注重实操，理论性弱，框架简单，对压迫性情绪的缓解和调控应该比较显著，但对其他深层次问题就很难处理了。

-----  
:R749.055/5442

-----  
同样的,2年前的我给它评了3星,今天我重新拿起它进行自救,正在进行中,信心满满.

-----  
挺好的心理治疗书籍，过程应就是外国心理医生的治疗步骤，是自我治疗的好书。在中国，心理医生匆匆诊断开药（永远的百忧解）的特色疗法，在此书面前只会无地自容。好吧，其实我对大部分章节的印象是不明觉利。。。

-----  
关键观念是：正念接受与合理要求与行动之间的慧心平衡，情感与理智的平衡。正念调整与觉察+自我了解+技巧性沟通。书感觉单薄简陋了点，每一个部分感觉都有更好的书籍，这书中的DBT似乎只是综合“辩证”了一下，虽然这一点很关键。咨询师推荐

-----  
正念，真的有效么？

-----  
过于浅显了。看过ACT后 再看这个觉得有点小儿科

-----  
操作性很强。需要用心实践。

-----  
由哲学、心理学、医学三位权威学者编著，是美国最好的一本强迫症、边缘性人格障碍自助图书，全书编写谨慎，指导性和针对性强，因为此书自我情绪测试较多，个人认为适合两人以上的人探讨阅读，以获得更准确和客观的数据，避免贴“标签”的现象。

-----  
很实用的好书。

-----  
比如，你想实现“财务自由”的人生目标：30岁前赚100万。你可以把目标细分，比如：2018年要月薪2万；2020年月薪5万。这样可以确保自己一直有方向，有动力

-----  
好多冥想==感觉不像心理学专业书籍。。。。。

-----  
很不错的一本书

-----  
用来控制情绪不错。不过我情绪控制的够好了，对我没太大用。其实这个疗法的本质，

是冥想吧。

都是大实话和操作性强的练习，没有教科书式的语言，没有科普通俗读物的生硬与啰嗦，真是社交焦虑和情绪障碍患者绝佳的自助读物。

这本书真的很有用，是实践性的教学，如果按照这本书的要求不断行动，相信我可以控制好自己的情绪和心态！

2011-12-30 在读 标签: 心理学

。很难读完，除非等学临床心理的时候吧。这是一本不会处理的书，我猜。留着以后学技术的时候看~

虽然书中罗列了很多通俗易懂的办法，还是希望遇到心理问题的人去找一个正规的咨询师。

[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 > Mental Health > Co...

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...

-----  
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](#)