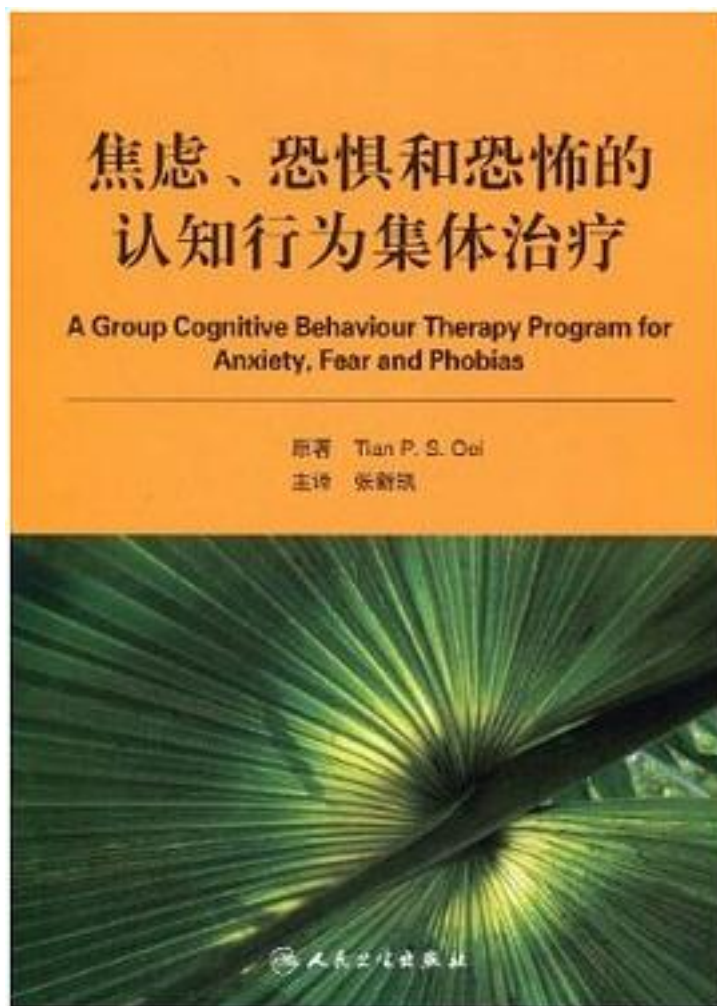


焦虑、恐惧和恐怖的认知行为集体治疗



[焦虑、恐惧和恐怖的认知行为集体治疗_下载链接1](#)

著者:Tian P.S.Oei

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787117113496

《焦虑、恐惧和恐怖的认知行为集体治疗》讲述了：我和Oei教授相识于2004年第28届

世界心理学大会，会上我作的“社交焦虑障碍认知行为集体治疗的上海实践”的专业报告引起了Oei教授的兴趣，他主动和我交流关于CBGT的应用和推广问题。次年，Oei教授邀请我参加在香港中文大学召开的由他任学术主席的第一届亚洲认知行为治疗大会，这样，我有机会与Oei教授再次相会。在香港期间，我因专业兴趣使然，对Oei教授的临床工作和著述比较关心，尤其对他在CBGT方面的经验和内容感兴趣，便向其请教，并邀请他到国内来为我的同行们提供有关CBGT方面的专业指导和帮助。Oei教授有华人血统，虽然生在海外长在海外，不会说中文，但依然对中国有深厚感情，当即表示愿意与国内同行分享他的经验和体会，还送给我一本他所著的关于CBGT临床应用的专业著作。

作者介绍:

目录: 引言

Toowon9私立医院

认知行为治疗计划序言

集体治疗计划预备的最低标准

评估和评价

恐惧症的认知行为集体疗法

预期的治疗结果

第一天

第一天的日程安排

本计划的理论体系

什么是焦虑

焦虑障碍的主要类型

焦虑障碍的其他类型

鉴别诊断

共病

什么样的人 would 患惊恐障碍

如何治疗惊恐障碍

制定完善的焦虑障碍的治疗方案

药物治疗

三系统模型

症状控制

记住两个要点

理解焦虑：认知

理解惊恐发作

社交恐惧症的理解

一般原因与特定原因

对恐惧的理解：以着火为比喻

着火的比喻：解释

概括和要点

家庭作业建议

第二天

第二天的日程安排

症状与恐惧与认知：以惊恐发作为例

症状和惊恐之间的矛盾

惊恐发作的三个阶段

每一个阶段的不同技术

行为、认知、躯体

学习控制躯体感觉

检查你的呼吸

概括和要点

家庭作业建议
识别紧张
呼吸和放松的练习记录
第三天
第三天的日程安排
后滚翻模式
识别无助的想法
负性自动想法特征
认知的不同层次
我们玩一个危险的心理游戏：失败—失败游戏
我们需要玩一个新的游戏：获胜—获胜游戏
认知曲解
帮助你挑战负性想法的方法
积极的自我陈述
认知演练
概括和要点
家庭作业建议
每周想法记录
呼吸和放松的练习记录
第四天
第四天的日程安排
改变你的思维方式
改变思维的过程
挑战痛苦或产生焦虑的想法
处理无用想法的其他方法
概括和要点
家庭作业建议
每周想法记录
呼吸和放松的练习记录
第五天
第六天
第七天
第八天
附录
• • • • • ([收起](#))

[焦虑、恐惧和恐怖的行为认知集体治疗_下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑、恐惧和恐怖的行为认知集体治疗

团体治疗

认知行为

心理咨询

CBT

心理咨询与治疗

心理干预技术

评论

从了解到治疗 这个方法我觉得挺靠谱的

适合医生看，不适合患者看的一本书。

此书立足实践，摆脱理论的束缚，深入浅出，轻松易懂，适合有一定自知力的焦虑症患者学习CBT使用。可能书名中的集体治疗吓跑了部分潜在读者，其实本书主要还是讲CBT，既可用于个体治疗，也可用于群体治疗。

好书，实用

还不错的团体疗法

[焦虑、恐惧和恐怖的认知行为集体治疗_下载链接1](#)

[焦虑、恐惧和恐怖的认知行为集体治疗_下载链接1](#)