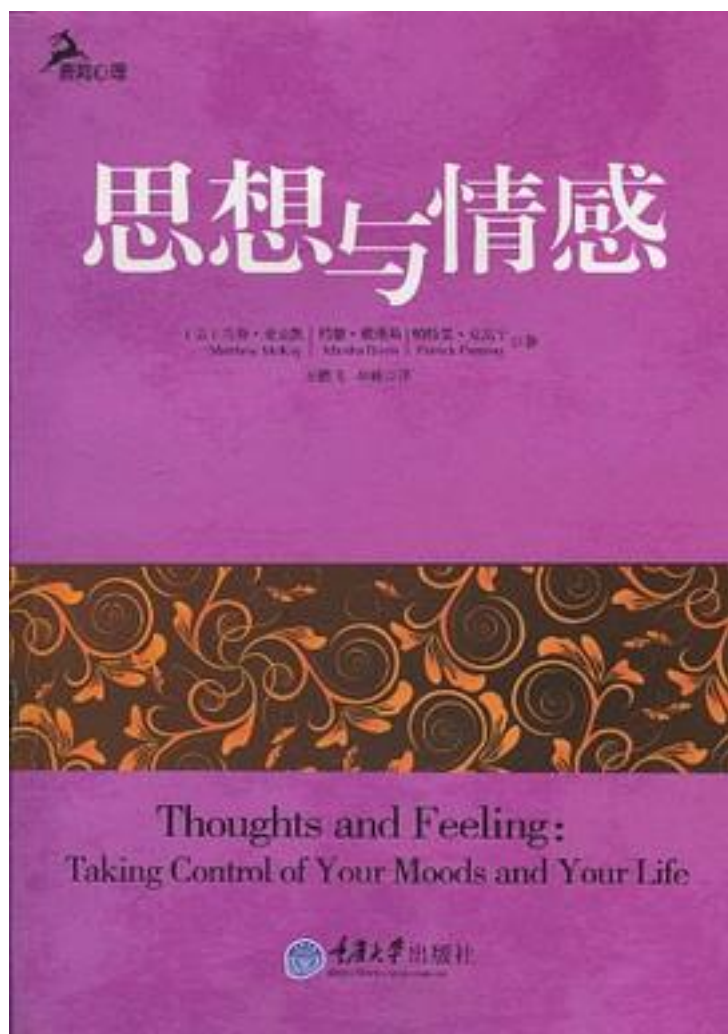


# 思想与情感



[思想与情感\\_下载链接1](#)

著者: (美) 马修·麦克凯/Matthew McKay 等

出版者: 重庆大学出版社

出版时间: 2010-4

装帧: 平

isbn: 9787562452744

《思想与情感》是对大众读者和治疗师都可运用的认知行为疗法的一个介绍。它为十二

种具体技法提供了简便而循序渐进的指导。这些认知行为技法以练习册的形式呈现，以方便读者按照其步骤做旨在改变的自助练习。那些从事助人的专业人士——治疗师、医生、护士、社工，甚至老师和管理人员——都会发现，这些技法中许多不仅对他们个人生活有帮助，对他们的患者、病人、学生或者雇员同样颇具价值。

作者介绍:

马修·麦克凯  
加州大学临床心理学博士，加州伯克利纳特研究所教授，擅长用认知行为疗法治疗焦虑，愤怒以及忧郁症。由他独自完成或者和与他人合著的著作有25部，其中包括《放松与减压手册》《信息》《当愤怒袭来时》《自尊》与《自尊引导日志》

玛撒·戴维斯 心理学博士，心理学家，在加利福尼亚圣克拉拉Kaiser Permanente医疗中心精神病治疗部，做个人、夫妻以及集体心理治疗；著有《减压方法》以及与人合著了《放松与减压手册》

帕特里克  
心理健康领域的专业作家，男士支持团体的创始人之一，与人合著了8本自助类图书，包括《信息》《自尊》《夫妻技巧》。

目录: 制定你自己的治疗方案

- 揭开自动思维
- 改变固定思维模式
- 改变狂热思想
- 放松
- 控制焦虑
- 思想停止法
- 涌进疗法
- 对付恐慌
- 应对意念
- 预防压力
- 在暴露中应对
- 自我调动
- 解决问题策略
- 检验核心观念
- 用想象改变核心观念
- 为制怒而预防压力
- 内隐示范疗法
- 内隐致敏疗法
- 正念
- 如果你遇到阻碍
- • • • • [\(收起\)](#)

[思想与情感 下载链接1](#)

标签

心理学

心理咨询

心理自助

认知行为

认知行为疗法

生活与情趣

美国

校

## 评论

从图书馆借过两次，不过很多练习根本没做。主要的目的是让人重新回到没有恐惧，自信和放松的状态，就是这么难~

-----  
略读一遍之后一章一章做笔记，历经好久终于是看完了。鹿鸣系列的心理书都不错，但都有点书名和内容对不上的毛病。这本其实才是万用的心理自助指南，虽然是薄薄一本。

-----  
这本书讲述如何通过改变思想来调控情绪，以及如何通过行动控制情绪，思想的改变方法可以通过解开自动思维，再改变固定思维模式，观察各种情绪下的思维模式逐步改进。首先认识自动思维，它是自发的，容易往坏处想重复习惯性主题。接着倾听自动思维，重构问题情景，揭示自动思维发现情绪原因。  
当我们遇到情绪时学着立刻冷静，搜索固定思维模式，快速找出解决方案。  
当无法快速找到解决方案时，学会停止思想，并学习自我调度，使用五步式解决问题策略

-----  
[思想与情感 下载链接1](#)

书评

-----  
[思想与情感 下载链接1](#)