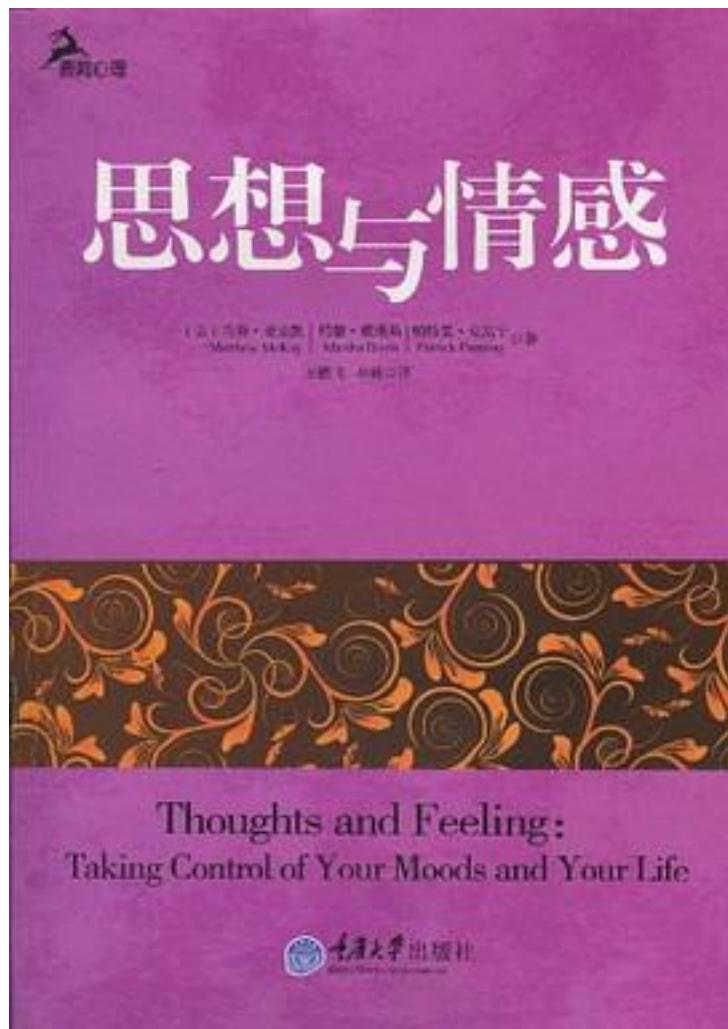


# 思想与情感



[思想与情感 下载链接1](#)

著者: (美) 马修·麦克凯/Mathew 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，愤怒以及抑郁症。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》《当愤怒袭来的时候》《自尊》与《自尊引导日志》

玛撒·戴维斯 心理学博士，心理学家，在加利福利亚圣克拉拉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](#)