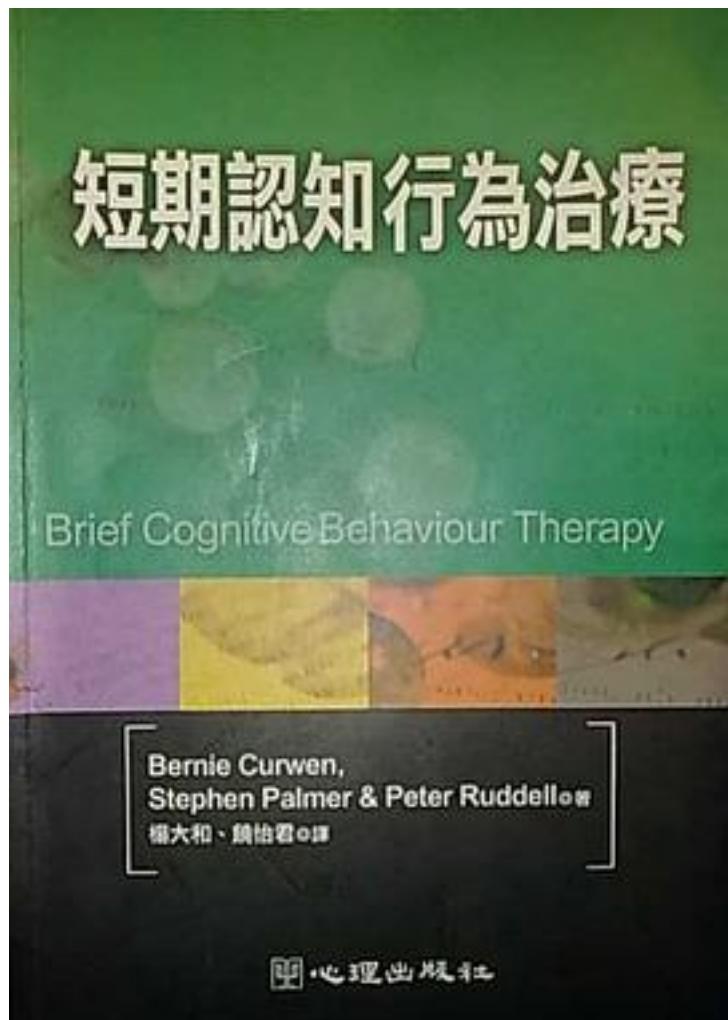


# 短期认知行为治疗



[短期认知行为治疗\\_下载链接1](#)

著者:Bernie Curwen

出版者:心理出版社

出版时间:2003-3-1

装帧:平装

isbn:9789577025784

對於諮詢師、心理治療師、臨床心理師以及其他心理健康專業人員來說，《短期認知行

為治療》是一本相當實用及便利的指南。

認知行為治療的理論指出，情緒疾患源自於負面的偏差想法，因此本書提供一些策略來協助個案檢驗其思考歷程，並且克服無助益的信念與思考型態，這些都是他們困擾的根源。

本書從解釋短期治療以及認知行為治療背後的理論開始，接著描述治療的開始階段、中期階段與結束階段。全書使用許多案例來說明這些方法在實務上的進行方式。

作者也說明了短期認知行為治療何以能夠有效地處理各種狀況，同時提出處理罹患創傷後壓力疾患、焦慮疾患、憂鬱、強迫症以及想自殺者的指導原則。

作者介绍:

目录:

[短期认知行为治疗\\_下载链接1](#)

## 标签

认知行为

心理学

CBT

心理干预技术

心理咨询与治疗

认知行为干预

认知与行为干预技术

心理咨询

## 评论

短期or长程，不应以时间的长短来评定，而要强调价值、态度和目的~~

-----  
本学期阅读任务1/9完成，#成就# “第一滴血”达成，内容很棒作为初学者收获很多。简言之短期CBT的精髓在于“时间效益”和“目标有限”，理论偏向Beck，技术集成众家。它很像一种帮助来访者学习和掌握方法的教学，比如治疗焦点从自动思维转向潜在信念和许多应对技术的练习，都是在促成来访者将所学向现实生活迁移。需要谨记的一点是CBT的工作对象是情绪而非疾病或来访者的现实问题。

很好的一本书，只是繁体字太难看了

[短期认知行为治疗\\_下载链接1](#)

## 书评

[短期认知行为治疗\\_下载链接1](#)