

# 學習認知行為治療



[學習認知行為治療 下载链接1](#)

著者:傑西. 萊特/ 莫妮卡. 巴斯可/ 麥可. 泰斯 Wright, Jesse H./ Basco, Monica R./ Thase, Michael E.

出版者:心靈工坊文化事業股份有限公司

出版时间:2009-9-15

装帧:平装

isbn:9789866782633

學習認知行為治療-實例指引-含盤, ISBN: 9789866782633, 作者: 傑西 · 萊特

作者介绍:

傑西. 萊特醫師 (Jesse H. Wright, M.D., Ph.D.)

肯塔基州路易斯維爾大學醫學院 (University of Louisville School of Medicine) 成人精神醫學部教授及主任。

莫妮卡. 巴斯可博士 (Monica R. Basco, Ph.D.)

德州西南大學達拉斯分校 (University of Texas Southwestern at Dallas) 心理學部精神醫學系臨床副教授。

麥可. 泰斯醫師 (Michael E. Thase, M.D.)

賓州匹茲堡大學醫學中心 (University of Pittsburgh Medical Center) 成人精神醫學基礎研究部教授兼主任。

目录: 認知行為治療, 歐美當代最風行的治療法

先改變認知, 再修正行為

加上高度合作的醫病關係, 以及多觀摩

是執行成功CBT的不二法門

認知影響思考甚鉅。人們的行為、對事件的反應, 及自我的評價, 都強烈受個人思考的影響。

人腦對訊息的處理分為三個層級。除了可察覺到的「意識」之外, 另有較不易察覺的「自動化思考」和「基模」。「自動化思考」是我們身處某種情境或回想事情時, 迅及閃過腦海的反應; 「基模」則是個人從孩提時期便開始形塑、處理訊息的獨特樣版或規則。藉由檢視自動化思考及修正基模, 有強烈情緒困擾的人, 得以改變認知及思考方式?

倥浜戏朋聳怄卽动燭ü容o助治療, 進而產生有別於以往的行為模式。

認知行為治療 (CBT) 是目前歐美治療精神疾患最廣為使用的心理治療形式。本書涵蓋了執行認知行為治療所需的基本方法與進階技巧, 合併認知一行為／生物基礎／人際等治療模式, 並藉助DVD影音教學示範, 忠實呈現診間進行CBT時的實際狀況及因應方法, 是一本可讓學生及治療師快速熟習CBT核心技巧的實用指導手冊。

• • • • • (收起)

[學習認知行為治療](#) [\\_下载链接1](#)

标签

心理学

台版书

2009

## 评论

[學習認知行為治療 下载链接1](#)

## 书评

广州图书馆的网站提供光盘下载，地址：<http://121.8.227.21/opac/book/1561935>  
學習認知行為治療：實例指引 認知行為治療，歐美當代最風行的治療法  
先改變認知，再修正行為 加上高度合作的醫病關係，以及多觀摩  
是執行成功CBT的不二法門 認知影響思考甚鉅。人們的行為、對事...

[學習認知行為治療 下载链接1](#)