

<<学习认知行为治疗图解指南>>

图书基本信息

书名：<<学习认知行为治疗图解指南>>

13位ISBN编号：9787117127271

10位ISBN编号：7117127279

出版时间：2010-6

出版单位：人民卫生

作者：(美)怀特|译者:武春艳//张新凯

页数：214

译者：武春艳,张新凯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学习认知行为治疗图解指南>>

### 前言

近年来，随着神经科学和精神药理学不断取得进步，一些精神科培训项目已不再强调心理治疗的教育培训，许多住院医师和教师不由地在日益强调精神疾病的生物学基础和转而将躯体治疗作为‘精神病学’的核心治疗策略的同时，却轻视了“精神、内心（mind）”可能丧失的危险，这种观念的转变在日常临床实践中表现为“分治治疗（split treatment）”，意味着精神科医师给患者看病就好像是一个简单的药物处理过程，而心理治疗则交给另一学科的精神卫生专业人员去执行，这种观念的转变已经引起了包括精神科教育者和精神科受教育者——住院医师本身相当多的关注。

心理治疗在精神科医师培训过程中的重要性近来已得到再度证实，而且，作为一项普及运动的结果，正朝着贯穿于所有医学专业建立心理治疗核心能力的方向发展。

1999年，美国医学教育学分委员会和美国医学专业委员会均已认识到在医学教育中建立对资格认定的组织体系十分有必要，这一体系由6项要素构成，即对患者的护理、医学知识、人际和交流技巧、结合实际的学习和提高、专业化和系统化实践，目前也常称之为医学教育的核心能力。

这项医学教育的变革始于20年前美国教育部门所发起的一系列改革，包括学分在内的教育项目，必须发展为对结果的测评，那些与内科医师培训有关的项目无一例外。

精神病学如同所有医学专业一样，不失时机地将核心能力的观点引入到精神科，像“能力或资格”这类本身含义不清的术语在精神病学教育者中引起了热烈的讨论，这一术语是否意味着执业医师能熟练到哪怕对自己的家庭成员进行治疗也无任何犹豫呢？

## <<学习认知行为治疗图解指南>>

### 内容概要

核心能力是贯穿于这五本由美国著名精神科医师、精神分析师Gabbard教授主编、由资深心理治疗专家撰写的心理治疗系列丛书的最大特色。

这些心理治疗的核心能力，包括长程心理动力学心理治疗、支持性心理治疗、认知行为心理治疗、短程心理治疗以及合并药物治疗的心理治疗，被美国医学继续教育认证委员会(ACGME)精神科住院医师考核委员会（PRRC）指定为所有精神科教育培训项目中必须具备的能力。

这套丛书包含了各种形式心理治疗的主要原则，同时也明确地针对ACGME和美国医学专业委员会所提出的、临床实践中的六项核心能力进行阐述，包括：关心患者、医学知识、人际交流技能、基于实践的学习和提高、专业技巧以及系统实践。

每本书都有对心理治疗重要原则的详细描述，并且提供评估各项核心能力是否已达标准的方法。掌握这五本教材的内容之后，将可跨出获得心理治疗能力的一大步。

<<学习认知行为治疗图解指南>>

作者简介

作者：（美国）怀特（Jesse H.Wright） Monica R.BAsco Michael E.Thase 译者：武春艳 张新凯 丛书主编：Glen O.Gabbard 合著者：肖泽萍

## <<学习认知行为治疗图解指南>>

### 书籍目录

引言1 认知行为治疗的基本原则 学习练习1-1 识别自动思维：一个三栏的思想记录 . 2 治疗关系：合作经验疗法的运用3 评估与案例解析组成 学习练习3-1 认知行为治疗解析工作记录表4 制订治疗结构与教育方案 学习练习4-1 制订认知行为治疗结构 学习练习4-2 认知行为治疗中的心理健康教育5 处理自动思维 学习练习5-1 识别自动思维 学习练习5-2 使用思维改变记录 学习练习5-3 苏格拉底式询问及引出合理选择 学习练习5-4 验证，去灾难化，重归因 学习练习5-5 认知演练和应对卡片6 行为学方法I：增加能量、完成任务和解决问题 学习练习6-1 活动时间安排表 学习练习6-2 完成任务7 行为学方法 II：降低焦虑及打破回避模式 学习练习7-1 放松训练 学习练习7-2 学习练习7-3 暴露治疗8 矫正图式 学习练习8-1 核心信念的询问方法 学习练习8-2 在自动思维模式中发现图式 学习练习8-3 制订思维图式清单 学习练习8-4 形成个人的思维图式清单 学习练习8-5 找出既有优点又有缺点的图式 学习练习8-6 矫正图式9 常见问题和缺陷：从治疗的挑战中学习10 治疗慢性、严重或复杂性精神障碍11 培养认知行为治疗的能力 学习练习11-1 认知行为治疗能力的自我评估 学习练习11-2 使用认知治疗量表 学习练习11-3 使用认知解析评定量表附录1 工作表和清单附录2 认知行为治疗资料

## <<学习认知行为治疗图解指南>>

### 章节摘录

插图：治疗师：如果你认为你有能力应对完成这些税务的压力，你是否想要开始处理它？罗伯特：我将不得不为此而做点事。

治疗师：如果我们可以找到一个方法让它对你来说更容易些，会发生什么？罗伯特：如果它更简单一些，我想我可能能够处理它。

但是这不是那么简单。

治疗师：我想我知道有一种方法可以帮你。

罗伯特被需要纳税的想法给压垮了，部分可能是由于他不知道从何开始。

他同样作出了不少关于自己要求帮助时，其他人反应的假设。

治疗师开始通过修正他无法找到帮助的信念和罗伯特一起工作。

当这点完成后，他们才能把任务分成更小的部分并且为完成它而制订时间安排表。

等级任务安排的行为成分包括：列出任务的不同部分，而后把它们按照一定的逻辑顺序排列。

由于通常有许多方法可以解决一个未完成的任务，在制订一个特定行为计划之前，它通常可以帮助你讨论不同的可能方法。

罗伯特认为他可能最好找到一个人来帮助他解决税务。

他的姐妹塞莱斯特认为，对于罗伯特来说在要求别人帮助之前，最好组织一下他的材料并且收集适当的税务表格。

他的母亲布兰达建议他先打电话给IRS网站，了解一下先缴纳去年还是先缴纳今年的税务更好。

在他的治疗师讨论了这些选择之后，罗伯特决定听从第一个建议并且要求帮助。

他被这个任务完全压垮了，他不认为他自己能开始独立解决这些事情。

所以他决定要求塞莱斯特帮助他走出第一步。

随后，他找到家里的材料并进行了整理，从IRS网站下载适当的表格，和塞莱斯特安排时间填写这些表格，并且给IRS打电话讨论去年的税务。

因为他不明确这些步骤的顺序，并且认为可能他有其他事情需要去做，罗伯特询问了塞莱斯特关于接下来任务的顺序以及完成每一步所需的建议。

当患者在之后的治疗会谈中报告他们取得的进步时，你应当赞赏他们的努力并且询问他们：行动带给他们怎样的自我感受。

强化认知行为模式，再次解释这些在行动中的积极变化将有助于改善心情，增强自信心，并且产生为未来努力的乐观态度。

问一问他们采取下一步行动的动机，如有必要的话，征求和修改负性思维。

在最初的几项等级任务安排活动完成后，一些患者可能感到自己已经有足够的能量势头完成其他任务而不再需要治疗师的协助。

<<学习认知行为治疗图解指南>>

编辑推荐

《学习认知行为治疗图解指南》：心理治疗核心能力系列丛书

<<学习认知行为治疗图解指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>