

<<边缘性人格障碍治疗手册>>

图书基本信息

书名：<<边缘性人格障碍治疗手册>>

13位ISBN编号：9787501967759

10位ISBN编号：750196775X

出版时间：2009-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：林内翰

页数：271

译者：吴波

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>

## <<边缘性人格障碍治疗手册>>

### 前言

玛莎·林内翰（Marsha M.Linehan）博士所开创的辩证行为疗法（dialectical behavior therapy, DBT）正越来越多地受到心理咨询和治疗界的关注，越来越多的人在学习和使用这种疗法，原因在于这种疗法在人格障碍，尤其是边缘性人格障碍的治疗上有着显著的效果。

与诊断标准中的其他类型的人格障碍相比，边缘性人格障碍是一个较新的诊断标签。

这是一类以人际关系的骤变和心境的极端不稳定、忍受压力的能力低下、思维上的非黑即白为主要特征的一类人格障碍。

事实上，这类障碍的发病率很高，并且多发于女性群体。

辩证行为疗法能取得很好的效果并非偶然，它融合了多角度的治疗理论与方法，从各个方面为来访者提供帮助。

辩证的部分目标在于矫正来访者的信念系统，让来访者了解平衡之道，了解在黑与白之外还有不同程度的灰色的存在，这个部分受到很多哲学思想的影响，也可以看到东方哲学，甚至是中国的“道”和“中庸”的影子。

行为的部分目标在于训练来访者的各种行为技巧，改变她们在所处的不认同的失效环境中习得的各种功能不良的行为。

可以看出，林内翰博士对东方的“禅”和“静心”情有独钟，DBT中的观照（mindfulness）技巧就来自于禅修和静心中活在当下、提升个体对生命的觉察和敏感的部分。

因此，可以说这是一种贯穿了东西方哲学思想和治疗理念的疗法，说它照顾到了身心灵三个部分并不为过。

相信对咨询者和治疗师而言，学习和实践这种疗法不仅有益于患者，也有助于自身的成长。

在翻译本书的过程中，我有三个很深的感触。

其一是对书中事无巨细的旁征博引和循循善诱的点滴注解感到钦佩。

林内翰博士从她几近罗嗦的讲解中透出了一份做事的认真和责任感，即使这是一种由她本人创立的疗法，她行笔时那样地细致入微，唯恐有一点误解，这着实令人感到一份沉甸甸的使命感，唯恐有一句错译辜负了作者的这一番苦心。

## <<边缘性人格障碍治疗手册>>

### 内容概要

本书是一本用于治疗边缘性人格障碍的技巧训练手册。

本书的作者即辩证行为疗法的创始人玛莎·林内翰博士。

辩证行为疗法在治疗边缘性人格障碍和情绪障碍方面非常有效。

本书的前半部分着力于系统介绍用辩证行为疗法治疗边缘性人格障碍的基本原理和使用方法，后半部分看似附录，却正是本书实用性的最大体现。

林内翰博士为治疗师详细列出了治疗的各个步骤和要完成的任务，以及应该使用的技术。

这也是该书在美国出版十几年来，始终位居同类图书销售排行榜前列的重要原因。

<<边缘性人格障碍治疗手册>>

作者简介

作者：(美国)林内翰 (Marsha M.linehan) 译者：吴波

## <<边缘性人格障碍治疗手册>>

### 书籍目录

第一章 对边缘性障碍来访者进行心理社会技巧训练的基本原理 世界观和基本假设 边缘性人格障碍的生物社会理论 治疗方案 前瞻第二章 心理社会技巧训练的实践问题 个体技巧训练对团体技巧训练 开放性团体对封闭性团体 治疗模块循环 异质性团体对同质性团体 在心理社会技巧训练中个体心理治疗的作用 团体领导者第三章 会谈格式以及开始技巧训练 会谈的格式与组织 开始技巧训练第四章 心理社会技巧训练中结构化策略和技巧训练程序的应用 结构化策略 技巧训练程序第五章 心理社会技巧训练中其他策略和程序的应用 辩证策略 问题解决策略 认可策略 改变程序 风格策略 案例管理策略 特殊治疗策略第六章 心理社会技巧训练逐次会谈大纲 第1次会谈：技巧训练定向 第2次会谈：核心观照技巧 第3~7次会谈：具体模块技巧 第8次会谈：最后一次会谈第七章 核心观照技巧 观照中的“什么”技巧 观照中的“如何”技巧 家庭作业练习 内容提纲第八章 人际关系有效性技巧 模块的目标 内容提纲第九章 情绪调节技巧 具体情绪调节技巧 内容提纲第十章 压力耐受技巧 本模块的目标 内容提纲参考文献传单及家庭作业表 日记卡 常用传单 观照技巧传单 人际关系有效性技巧传单 人际关系有效性技巧家庭作业表 情绪调节技巧传单 情绪调节技巧家庭作业表 压力耐受技巧传单 压力耐受技巧家庭作业表

## <<边缘性人格障碍治疗手册>>

### 章节摘录

具体情绪调节技巧确认情绪并对情绪命名调节情绪的第一步是学会确认并命名当前的情绪。

然而，情绪是一种复杂的行为反应。

要确认情绪通常需要具有观察某人自己反应的能力，还需要具有能对情绪产生的背景进行准确描述的能力。

因此，学会确认一种情绪反应会在很大程度上得益于个体的以下这种能力：即观察并描述 激发情绪的事件； 对激发情绪的事件进行解释； 对情绪的现象学的体验。

包括身体感觉； 表达情绪的行为； 情绪对于其他类型的功能产生的后效。

确认出改变情绪的障碍情绪性的行为对于个体而言是功能性的。

如果情绪性行为后面有强化性的结果的话，要改变情绪性行为会非常困难；因此，确认出特定的情绪性行为的功能和强化物很有用。

通常，情绪具有这样的功能：与别人沟通信息，并激发个体自身的行为。

情绪性行为还可以有其他两个重要功能。

第一个与沟通功能有关，就是影响和控制别人的行为；第二个是认可个体自己对事件的知觉和解释。

尽管后一种功能不完全合乎逻辑（例如，如果一个人恨别人的话，这不一定表示被恨的那个人应该被恨），但对边缘性个体却很重要。

确认情绪的这些功能，尤其是消极情绪的功能，是改变的第一步。

降低“情绪头脑”的脆弱性当人们处于生理压力或环境压力下时，所有人都更倾向于做出情绪化的反应。

相应地，此处针对的行为包括平衡营养和饮食，获得充足睡眠，但不睡得太多（包括对失眠进行必要的治疗），进行足够的运动，治疗身体的疾病，远离改变心境的药物以及参与活动以增强掌控感。

## <<边缘性人格障碍治疗手册>>

### 编辑推荐

《边缘性人格障碍治疗手册》由中国轻工业出版社出版。

<<边缘性人格障碍治疗手册>>

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>