

<<高明的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<高明的心理医生>>

13位ISBN编号：9787561794975

10位ISBN编号：7561794975

出版时间：2013-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：[美]大卫·伯恩斯

页数：530

字数：602000

译者：杨敏燕,牟海萍

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>

## <<高明的心理医生>>

### 前言

在这本书问世之际，我要对很多人对我的帮助表示感谢。

首先，我要感谢我最得力的两位同事托尼·贝茨博士(Tony Bates)和希拉·弗莱恩博士(Sheila Flynn)，这本书的编撰过程凝聚了你们的智慧和创造力。

我也要感谢两位斯坦福大学的同仁：系主任阿兰·萨兹伯格博士(Alan Schatz)和精神病药理学乔·贝勒诺夫博士(Joe Bellenoff)和精神病学格雷格·塔拉索夫博士(Greg Tarasoff)——帮助我修订了本书中有关抗抑郁药物和抗焦虑药物的两篇文章。

另外，我的许多不愿透露姓名的患者在此书编写修订的过程中给出了不少具有建设性的建议。

这些建议让我真正知道，什么样的内容是对你们真正有帮助的。

在此表达对你们的感谢！

我还要感谢文字编辑玛丽·洛薇尔(Mary Lovell)、温迪·布鲁斯克(Wendy Brusick)和莎朗·巴克斯黛儿(Sharon Barksdale)以及两位责任编辑阿诺德·多林(Arnold D. Dolin)和玛利亚·加纳斯西利(Maria Guarnaschelli)，正是因为他们精湛的技术，本书才得以出版。

我同时还要感谢德勃拉·勃罗迪(Deborah Brody)对于本书出版的大力支持。

在此，我还要感谢我的妻子、女儿以及许许多多对此修订版提出宝贵建议的人。

我还要感谢成千上万看完我的前一本书后给我回信的读者。

你们与我分享了从我的书中学到的知识，这对我来说意义重大。

你的建议和想法有助于本书的进一步完善。

我还要特别感谢很多遍布于全国各地各大医院、诊所的精神病医生和心理咨询师，也包括那些服务于社区的心理卫生工作者和辅导员，感谢你们向你们的病人患者推荐我的这本《高明的心理医生：情绪治疗完全实战手册》，对此我感到不胜荣幸！

最后，我想要强调我并不是此书中介绍的方法和技术的唯一创造者。

事实上，“认知行为疗法”是全世界成百上千有才华的医疗工作者共同努力的成果。

这一成果改变了我们对治疗抑郁、焦虑和婚姻障碍的理解。

虽然我不能一一向对这本书有所贡献的人表示感谢，但我不得不在此强调许多开创性的工作是由20世纪50年代纽约著名的心理学家阿尔伯特·艾利斯博士(Abert Ellis)和60年代我在宾夕法尼亚大学医学院的同事亚伦·贝克博士(Aaron T. Beck)完成的。

在认知行为疗法(CBT)的临床实践中很多的成绩归功于他们的远见和卓识。

## <<高明的心理医生>>

### 内容概要

美国斯坦福大学杰出教授大卫·伯恩斯 (David D.Burns) 费10年心力, 精心升级其销售逾500万册的情绪治疗图书, 使之所能解决的问题更加宽泛: 包括抑郁症、各类焦虑症、拖延与怠慢的习惯, 以及人际沟通中的冲突 (存在于婚姻、职场、社交生活的方方面面); 书中提供的工具更加多样与实用, 讲述的道理更容易理解, 分析的案例更鲜活, 帮助读者克服消极情绪, 获得积极的心理能量, 这些使得本书成为一本情绪治疗的实战“手册”。

本书中没有太多艰深晦涩的专业术语, 多是作者娓娓道来的小故事, 从一个个鲜活的真实事例中说明了认知行为疗法的基本原理和方法。通过一些从生活细节入手、简单实用的新技术, 让我们可以有效地克服恐惧、抑郁和焦虑, 重新建立自信、改善与周围人们的沟通, 并长久地改善心情。同时作者提供了简单实用的情绪测试量表和练习表格, 方便你测试和练习之用。不管你是正经历着情绪障碍, 深受抑郁或焦虑的困扰, 难以自拔的患者; 还是面对某些不配合的患者束手无策, 在事业发展过程中迷茫无助的心理咨询师, 这本书都将是你的最佳选择。语言浅显生动, 内容丰富全面, 方法可操作性强是本书的突出特点。

## <<高明的心理医生>>

### 作者简介

大卫·伯恩斯 ( David D. Burns ) ,医学博士, 美国斯坦福大学杰出教授、哈佛大学客座教授。他是目前医学界最广泛使用的“伯恩斯抑郁检测表” ( Burns Depression Checklist ) 的发明人。曾获得美国生物精神病学协会颁发的A. E. Bennett奖和由美国应用与预防心理学协会颁发的杰出贡献奖, 三次被斯坦福大学精神科毕业生评为杰出教师, 2002年获得美国认知行为治疗师协会颁发的杰出贡献奖。他所写的情绪治疗的图书, 畅销500多万册, 《高明的心理医生》是他本人特别推荐的升级版。

## <<高明的心理医生>>

### 书籍目录

#### 修订版前言

#### 引言

#### 第一部分 理解你的情绪

1. 改变情绪, 你能
2. 如何测量你的情绪
3. 如何诊断你的情绪
4. 改变你的情绪

#### 第二部分 感受好心情: 如何摆脱抑郁、提升自尊

5. 如何改变你的感受: 通往幸福的4个步骤
6. 解决思想扭曲的10种方法
7. 如何培养健康的个人价值观.
8. 认知疗法重在行动: 如何摆脱坏情绪
9. 人们为什么会拖延和怠慢工作
10. 如何改变拖延和怠慢的习惯

#### 第三部分 感受自信的我: 如何克服焦虑、恐惧和各种恐怖症

11. 理解焦虑
12. 如何战胜恐惧
13. 如何应对死亡恐惧
14. 如何应对社交恐惧
15. 如何应对演讲恐惧症
16. 如何应对面试中的恐惧和焦虑
17. 如何应对考试与表现焦虑

#### 第四部分 共享好心情: 如何用好的沟通来建立亲密关系

18. 好的沟通与坏的沟通
19. 有效沟通的5个秘诀
20. 如何改变沟通方式
21. 如何与难以沟通的人交往
22. 人们为什么不能相互沟通

#### 第五部分 改善情绪的药物

23. 抗抑郁、抗焦虑药物处方
24. 抗抑郁药物使用须知
25. 抗焦虑药物使用须知

#### 第六部分 心理医生想知道的——如何应对一些难以对付的病人

26. 心理咨询中成功与失败的总结
27. 学会共感: 如何与病人建立信任的关系
28. 制定目标——当治疗陷入僵局时如何应对
29. 自我帮助练习: 如何应对那些不配合的病人

## &lt;&lt;高明的心理医生&gt;&gt;

## 章节摘录

改变情绪，你能 许多人相信他们的糟糕情绪来自于他们无法控制的事件。

他们会说：“我怎么可能开心？”

我的女朋友抛弃了我，女人总是看不起我。

”或许他们会说：“我怎么可能不自卑？”

我至今一无所成，我的事业乏善可陈，我本人平庸无能，这就是现实。

”一些人将他们的抑郁情绪归因于荷尔蒙分泌或身体的化学反应；另一些人则相信，他们阴郁的情绪是受那些童年期事件的影响，虽然早已遗忘，却一直深埋于潜意识当中。

一些人认为，心情低落是理所当然的，因为他们生病了或者最近经历过失望；另一些人将他们的坏心情归咎于社会现状——摇摇欲坠的经济、恶劣的天气、税收、拥堵的交通和核战争的威胁。

他们认为，痛苦是不可避免的。

当然，所有这些观点都有一定的道理。

我们的情绪毋庸置疑要受到外部事件、身体状况、过去冲突和痛苦经历的影响。

但是这些观点是建立在我们无法控制自己的情绪的基础之上。

如果你说，“我无法改变自己的情绪”，那你只能成为自身痛苦的牺牲品——你是在愚弄自己，因为你确实能够改变你的情绪。

如果你想感觉好一点，你必须意识到你的想法和态度而不是外部事件决定了你的情绪。

你可以学会改变此时此地你思考、感受和行动的方式。

这一简单但基础的原则能帮助你改变你的生活。

我们可以用对赞美的不同反应方式，来说明想法和情绪之间的重要联系。

假如我对你说：“我非常喜欢你，你真是一个好人。”

”你感觉如何？”

有的人会高兴，另一些人可能会失望和内疚。

有的人会感觉尴尬，有的人则会用愤怒和烦恼来回应。

如何来解释这些不同的反应呢？”

他们可能用了不同的方式来看待给予他们的赞美。

如果你感到难过，你可能想“伯恩斯医生这样说只是为了让我好过一点，他想对我表现友善，但实际上他并不这样想。”

”如果你很生气，你可能会想“他只是在奉承我，他一定想从我这得到什么，为什么不坦诚一点。”

”如果你对恭维很开心，你很可能想“伯恩斯医生喜欢我，太棒了！”

”在不同的情况下，外部事件，也就是赞美都是完全一样的。

你的不同感受结果完全取决于你看待它们的方式。

当我说思维产生情绪，就是这个意思。

当不好的事情发生，这一点也同样适用。

假设你尊敬的某个人批评了你，你感受如何？”

当你告诉自己没能处理好这一问题全都是你的错，你会感到内疚；如果你告诉自己其他人看不起你，排斥你，你会感到焦虑和不安；如果你告诉自己这都是他们的错，他们没有权利这样说，你会感到愤怒；如果你有很好的自尊感，你会好奇并试图去理解其他人的感受和想法。

每种情况下，你的反应都依赖于你对批评的解读方式。

你传递给自我的信息对你的情绪有巨大的影响。

更重要的是，通过学着改变想法，你能改变你的感受。

这本书中介绍的科学方法已经帮助了成千上万的人掌控了他们自己的情绪、事业和人际关系。

它也能帮助你，这并非总是很容易，从坏情绪中摆脱出来有时需要相当程度的努力和坚持。

但这是能做到的。

技术是明确可行的，你能让它们发挥作用。

这种新方法称为“认知行为疗法”，你要学会改变你思考、行动和感受的方式。

## <<高明的心理医生>>

一个“认知”就是一个想法。

你可能也注意到了，当你沮丧和焦虑的时候，你用一种悲观的、自我批评的方式来对待你自己和你的生活。

你早晨醒来感到气馁，告诉自己说“啊，起床有什么用？

”你可能在社交聚会中感到焦虑和自卑，因为你对自己说“我没有什么机智或妙趣横生的话题”。

认知疗法的医生相信这些消极的思维方式实际上导致了你的抑郁和焦虑情绪。

当你用一种更积极和现实的方式来思考，你会体验到更强的自尊、亲密感和工作效率的提高。

如果你想摆脱坏心情，你必须首先了解特定的消极想法会产生什么样的负性情绪。

失落感产生悲伤和压抑的情绪，你认为失去了自尊心，或者你被自己非常在乎的人拒绝；你退休了，丢掉了你的工作或失去了职业生涯中的一次重要机会。

预期未能实现带来挫折感，你对自己说，事情不应是现实中这个样子。

例如：“该死的，我这么急匆匆地赶来，火车竟然晚点了。

”危险感产生焦虑和惊恐。

你将在公众面前演讲，你感到紧张不安，你预期会声音颤抖，大脑一片空白，你猜想你将会出丑。

负罪感来自于你认为自己是个坏人的想法。

当朋友提出了不合理的要求，你会感到一阵阵的愧疚，“一个好人应该答应”。

自卑来源于不如他人的想法，“她比我漂亮多了”或“他比我精明，比我成功。

我是怎么了？

”受到了不公平对待的感觉产生愤怒，你对自己说有人不公正地对待你或想从你这里捞到好处。

P2-4

<<高明的心理医生>>

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>